

**ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน
Effects of the self-efficacy promoting
program on computer game playing among
in school age children**

บทความวิจัย

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 42 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม) 2562

Volume 42 No.1 (January-March) 2019

อมรรัตน์ การะมี พย.ม.^{*}, นิลาวรรณ ฉันทประติดา ปส.ด.^{**}
Amornrat Karamee M.N.S^{*}, Nilawan Chanthapreeda Ph.D^{**}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงทดลอง แบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ป.6 เขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลและครอบครัว แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST) โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา ค่าความตรงตามเนื้อหา ได้เท่ากับ 0.80 ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้เท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติการทดสอบทีที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติวิลคอกซัล-ชายน์แรงค์

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และมีระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน หลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ : โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เกมคอมพิวเตอร์ เด็กวัยเรียน

Abstract:

This quasi-experimental research, which was designed into pretest and posttest group, aimed to study effects of the self-efficacy promoting program on computer game playing among in school age children. The samples were 6th year primary school students from municipality of Amphoe Muang Chonburi. There were 40 students selected by simple random sampling. The instruments used in this study were: demographic questionnaire of the students and their parents, the perception of self-efficacy on computer

^{*}Master of nursing student in Child Health Nursing, Faculty of Nursing Khon Kaen University.

^{**}Assistant Professor Child Health Nursing Department, Faculty of Nursing Khon Kaen University., Corresponding Author.

playing game questionnaire, the self – efficacy promoting program on computer game playing, Game Addiction Screening Test for children and teenagers (GAST). The self – efficacy promoting program on computer game playing among school age children was developed based on the self-efficacy theory of Bandura. The content validity index of questionnaire was 0.80, and the reliabilities was 0.85. Data was analyzed by frequency, percentage, means, and standard deviation. The paired t-test, and Wilcoxon signed rank test were used to test the hypotheses.

The results showed as followings : after receiving the self – efficacy promoting program, perception mean of the experimental group was statistically significant higher than before at 0.05 level and behaviour level of the experimental group was statistically significant lower than before at 0.05 level.

keywords : self – efficacy promoting program, computer game, school age children

บทนำ

ในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมากในยุคสังคมออนไลน์ ซึ่งคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทที่สำคัญต่อชีวิตมนุษย์ สิ่งที่มาพร้อมกับคอมพิวเตอร์นั้นคือ เกมคอมพิวเตอร์¹ จากสถิติการเล่นคอมพิวเตอร์ปี พ.ศ. 2552 พบว่ามีจำนวนผู้ใช้คอมพิวเตอร์ 17.9 ล้านคน และมีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 12.3 ล้านคน มากกว่าปี พ.ศ. 2540 กว่า 50 เท่า (220,000 คน) และพบว่า พ.ศ. 2556 มีเด็กติดเกมมากถึง 2.5 ล้านคน จากจำนวนเด็ก 18 ล้านคนในประเทศไทย² เพิ่มขึ้นมากถึงร้อยละ 14.4 เมื่อเปรียบเทียบกับ พ.ศ. 2555 ซึ่งถือได้ว่าในปัจจุบันปัญหาเด็กติดเกมอยู่ในขั้นวิกฤต และมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นทุกปี และสถิติการเล่นคอมพิวเตอร์ปี พ.ศ. 2552 พบว่ากลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือ กลุ่มช่วงอายุระหว่าง 6 – 24 ปี โดยมีอัตราการเล่นเกมที่อยู่ในระดับติดเกมของเด็กและวัยรุ่นไทย ร้อยละ 14.4 กล่าวคือมีเด็กไทย 1 ใน 8 คนที่กำลังติดเกม จากการรายงานความรุนแรงของปัญหาและผลกระทบจากการเล่นเกมของ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม – 31 มีนาคม พ.ศ.2560 พบผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการวินิจฉัย ว่ามีปัญหาพฤติกรรมและอาการเสพติดเกมอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรงที่ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาทางจิตเวชอย่าง

เร่งด่วนและต่อเนื่อง รวมจำนวน 53 คน ซึ่งเป็นสถิติที่เพิ่มสูงขึ้นถึง 1.5 เท่าตัวในช่วง 3 ปี²

การเสพติดเกม (game addiction) เป็นการเสพติดทางพฤติกรรม ในการเล่นเกมนั้นหากเด็กมีการเล่นเกมมากเกินไปไม่มีการควบคุมเวลาในการเล่นเกมนักจะไม่เกิน 1 ชั่วโมง ในวันธรรมดา และครั้งละไม่เกิน 2-3 ชั่วโมงในวันหยุด³ ก็สามารถนำไปสู่การติดเกมได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เมื่อเด็กเล่นเกมจะมีการหลั่งของ dopamine ในสมองขณะเล่นเกม ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นครั้งแรก เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน การเกิดปฏิกิริยาซ้ำ ๆ จะทำให้ร่างกายเกิดการตอบสนองมีความต้องการ dopamine ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งการหลั่ง dopamine ปริมาณมากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์จะทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลง มีความคิดหมกมุ่นกับการเล่นเกมอย่างมาก คล้ายผู้ป่วยติดสารเสพติด (substance dependence) และผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling)⁴ อาการแสดงของพฤติกรรมเสพติดการเล่นคอมพิวเตอร์ เริ่มจากการที่เด็กมีความต้องการเป็นอย่างมากที่จะเล่นเกม ใช้เวลาเล่นเกมในแต่ละครั้งนานขึ้น เล่นจนละเลยการทำกิจกรรมอื่น ๆ ไม่สามารถแยกตัวออกจากเกมได้ เมื่อได้รับชัยชนะยิ่งต้องการเวลาเพื่อเล่นเกมเพิ่มอีก ฟังพอใจเมื่อได้รับชัยชนะและอยากเล่นเกมต่อเพื่อให้ได้ชัยชนะเพิ่ม หงุดหงิด

กระวนกระวายเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้เล่นเกม ดิ้นรนพยายามเพื่อให้ตนเองได้เล่นเกม คิดหมกมุ่นอยู่กับเกมเป็นอย่างมาก เห็นภาพเกมในสมองของตนเอง พยายามที่จะลดหรือเลิกเล่นเกมแต่ไม่สามารถทำได้^{5,6} ซึ่งการเล่นเกมนั้นทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตัวเด็กที่เล่นเกม และก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ทั้งต่อตัวเด็กเอง ครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจ ทำให้ผู้เล่นเสียสุขภาพ ปวดหลัง สายตาสั้น เกิดภาวะทุพโภชนาการ ไม่สนใจการเรียน หนีเรียน ผลการเรียนลดลง หงุดหงิดง่าย ขาดระเบียบวินัย ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ โกหก ลักขโมย ขาดปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว และยังสามารถก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมจากการเรียนแบบเกมได้อีกด้วยการติดเกมส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย และมีผลกระทบทางเศรษฐกิจสูงมากถึง 3 หมื่นล้านบาท และมีการเสียค่าใช้จ่ายต่อการจัดทำนโยบายต่าง ๆ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยใช้งบประมาณเป็นจำนวนมาก² ซึ่งเด็กเริ่มเล่นเกมตั้งแต่ช่วงวัยเรียน โดยจากการศึกษาพบว่านักเรียนร้อยละ 82.8 มีการเล่นเกม ร้อยละ 51.9 เล่นเกมครั้งแรกเมื่ออายุ 6-10 ปี และร้อยละ 66.3 เล่นเกมครั้งแรกเมื่อเรียนชั้นประถมศึกษา อัตราความชุกของการเล่นวิดีโอเกมและเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในช่วงอายุ 10-12 ปี มากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ^{7,8}

จากการได้ศึกษาข้อมูลเด็กวัยเรียนในชุมชนแห่งหนึ่ง พบว่าเด็กเริ่มเล่นเกมคอมพิวเตอร์ครั้งแรกมีอายุเฉลี่ย 5-7 ปี เท่านั้น มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมหลังเลิกเรียนวันจันทร์ - วันศุกร์ เฉลี่ย 2-4 ชั่วโมง/วัน และในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ใช้เวลาเล่นเกมเฉลี่ย 4-12 ชั่วโมง/วัน เมื่อเด็กเล่นเกมมักมีปัญหาทางสุขภาพตามมา ได้แก่ ปวดข้อมือ ปวดนิ้วทั้ง 2 ข้าง สายตามีความผิดปกติ จากการที่เด็กได้เล่นเกมเป็นระยะเวลาานาน ตาพร่ามัว ตาแดง ตาแห้ง ต้อเนื้อ มีน้ำตาไหลออกมามากตลอดเวลา มีความทรงจำลดลง ปวดศีรษะ เด็กในบางคนมีพฤติกรรมกรับประทาน

อาหารไม่ตรงเวลาทำให้มีอาการปวดท้อง โรคกระเพาะอาหารอักเสบ เด็กบางคนมีภาวะของการขาดสารอาหาร เนื่องจากเมื่อเด็กได้เงินมาโรงเรียน ก็จะนำเงินที่ผู้ปกครองให้มาเก็บไว้มาใช้ในการเล่นเกมโดยไม่กินอาหารใด ๆ เด็กบางคนมีภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน เนื่องจากระหว่างที่เด็กนั่งเล่นเกมจะซื้อขนมกรูบกรอบมารับประทานตลอดเวลา และดื่มน้ำอัดลมตลอดขณะเล่นเกม นอกจากนั้นการเล่นเกมทำให้เด็กไม่มีกิจกรรมการเล่นอื่นร่วมกันเพื่อน ๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วน และยิ่งพบว่า เด็กมีอารมณ์รุนแรงมากขึ้น และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยพบว่า เด็กนักเรียนจะมีความตั้งใจในการเรียนลดลง แอบหลับในห้องเรียน มีอาการเหม่อลอย นึกถึงเกมตลอดเวลา ส่งผลให้เด็กกลุ่มนี้มีผลการเรียนที่ตกต่ำจากการให้สัมภาษณ์ของเด็กจำนวน 10 คน พบว่ามีเด็กนักเรียนมีผลการเรียนตกต่ำหลังจากการเล่นเกมจำนวน 8 คน นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กมีพฤติกรรมการพูดโกหก ทั้งต่อครอบครัว คุณครู และบุคคลอื่น ซึ่งพบว่าเด็กโกหกบิดามารดาว่าจะนำเงินที่ได้ไปซื้อขนมแต่กลับนำเงินไปเล่นเกมที่ร้านเกมในหมู่บ้านกับเพื่อน ๆ โกหกครูว่าป่วยขอลากลับบ้านครึ่งวันป่วย แต่เด็กกลับไปเล่นเกมอยู่ที่ร้านเกม ไม่ยอมเข้าบ้าน ชักชวนกันโดดเรียนเป็นประจำเพื่อไปร้านเกม เด็กบางคนบอกว่าตนเองมีพฤติกรรมชอบแกล้งเพื่อน นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กมีพฤติกรรมในการลักขโมยอีกด้วย ซึ่งสาเหตุก็มาจากการที่ผู้ปกครองไม่ให้เงินไปเล่นเกม ทำให้ต้องลักขโมยเงินเพื่อนำไปเล่นเกมนั่นเอง จากประเด็นดังกล่าวมาเบื้องต้นจะเห็นได้ว่าเมื่อเด็กติดเกมจะส่งผลกระทบต่อต่าง ๆ มากมาย

เด็กวัยเรียน (school age หรือ middle childhood) เป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญ เป็นวัยที่เหมาะสมจะเตรียมตัวให้รู้จักเสียสละเพื่อสังคมและครอบครัว เป็นช่วงวัยแห่งรากฐานของพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ต่อไป ถ้าในช่วงวัยนี้เด็กสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนก็จะทำให้มีอนาคตที่ดี

และเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต แต่ถ้าในช่วงวัยนี้เด็กไม่สามารถที่จะควบคุมตนเอง ขาดความเชื่อมั่นและการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ไม่ศึกษาเล่าเรียนหรือขาดการอบรมสั่งสอนที่ดีก็จะทำให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดคุณภาพและก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย^{9,10} จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามี การนำแนวคิด ทฤษฎีของแบนดูราที่เชื่อว่าการรับรู้ในความสามารถของตนเอง เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจว่าตนเองจะมีความสามารถในการกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้ ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจ ผลการกระทำของบุคคล¹¹ จากการทบทวนงานวิจัยพบว่ามี การนำแนวคิดทฤษฎีของแบนดูรามาประยุกต์ใช้การวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองของเด็กวัยเรียนจำนวน 5 เรื่อง¹²⁻¹⁶ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถที่นำมาใช้กับเด็กวัยเรียนช่วยให้เด็กมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องที่ต้องการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นจากเดิมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถให้กับบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีของแบนดูรา จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้¹¹ ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดทฤษฎีของแบนดูรา มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน เพื่อให้เด็กสามารถเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ สามารถกำหนดระยะเวลาในการเล่น เลือกเล่นเกมที่สร้างสรรค์ และสามารถเล่นเกมได้อย่างเหมาะสมไม่นำไปสู่พฤติกรรมการติดเกม ส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีพัฒนาการตามช่วงวัยเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เด็กวัยเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เด็กวัยเรียนมีระดับคะแนนพฤติกรรมในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าเด็กที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีโอกาสที่จะติดเกมได้โดยเฉพาะในเด็กช่วงวัยเรียน จะเล่นมากในช่วงอายุ 6-12 ปี เด็กวัยเรียนส่วนหนึ่งที่ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นไม่ได้ โดยไม่มั่นใจว่าตนเองจะเลิกเล่นเกมหรือหยุดเล่นเกม ในเวลาที่กำหนดได้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเด็กเหล่านี้ขาดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองในการเล่น เกมได้อย่างเหมาะสม ขาดความเชื่อมั่นว่าตนเองจะหยุดหรือเลิกเล่นเกมได้ ทำให้ผู้วิจัยต้องการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน โดยประยุกต์มาจากแนวคิดทฤษฎี การรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา⁹ ซึ่งประกอบด้วย 4 กระบวนการ คือ การประสบความสำเร็จ

สำเร็จในการกระทำ การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การใช้คำพูดแนะนำ และการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ ได้เรียนรู้และฝึกทักษะในการปฏิเสธ เพื่อนที่ชักชวนไปเล่นเกมได้ และสามารถเลือกเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดพฤติกรรมติดเกมตามมาในอนาคต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (quasi - experimental research) แบบทดลองกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest - posttest designs) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา 4-6 อายุระหว่าง 10-12 ปี ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในพื้นที่ที่กำหนด มีจำนวนโรงเรียนระดับประถมศึกษาทั้งหมด 12 โรงเรียน คัดเลือกโรงเรียนที่มีปัญหาที่เกิดจากการเล่นเกมของเด็กในโรงเรียน มีปัญหาเด็กติดเกมในชุมชน มีร้านเกมอยู่ใกล้โรงเรียน ในระยะ 500 เมตร สะดวกสบายต่อการเดินทางไปเล่นเกม พบว่ามี 1 โรงเรียน เด็กทุกคนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยเคยมีประสบการณ์ในการเล่นเกมนิวเตอร์ และโรงเรียนมีปัญหากจากการเล่นเกมของเด็กนักเรียน รวมทั้งให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาการเล่นเกม ในเด็กนักเรียน คัดเลือกห้องเรียนจากนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยจับฉลากจากทั้งหมด 9 ห้อง มา 1 ห้องเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองซึ่ง

มีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบประเมินทั่วไปในพฤติกรรมการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST)

1.1 แบบประเมินทั่วไปในพฤติกรรมการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลและครอบครัว จำนวน 12 ข้อ และตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ประสบการณ์ในการเล่น เกม ระยะเวลาในการเล่น เกมแต่ละครั้ง ประเภทเกมคอมพิวเตอร์ที่ชอบเล่น ระยะเวลาในการเล่น เกม สถานที่เล่นเกม ระยะเวลาที่เล่นเกม จำนวนเงินที่ใช้ในการเล่น เกม จำนวน 9 ข้อ โดยให้นักเรียนอ่านคำถามแล้วใส่เครื่องหมายถูก หรือเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่างให้สมบูรณ์และตอบตามความเป็นจริงทุกข้อ

1.2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยนำแนวคิด ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา⁹ มาประยุกต์ใช้ในการสร้างแบบสอบถาม เพื่อเป็นเครื่องมือวิจัยในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งตามแนวคิด ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในแบบประเมินฉบับนี้มีข้อความทั้งหมด 33 ข้อคำถาม ในการตอบแบบสอบถามคำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 5 ระดับเกณฑ์การให้คะแนนคือ 5 คะแนน = เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 4 คะแนน = เห็นด้วย, 3 คะแนน = ไม่แน่ใจ, 2 คะแนน = ไม่เห็นด้วย, และ 1 คะแนน = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จากนั้นนำคะแนนของแต่ละคนที่ตอบแบบสอบถามมาจัดลำดับตามคะแนนที่ได้แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่ำมาก
ระดับที่ 2 หมายถึง การรับรู้ความ

สามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่ำ
ระดับที่ 3 หมายถึง การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ปาน
กลาง

ระดับที่ 4 หมายถึง การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์สูง

ระดับที่ 5 หมายถึง การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์สูงมาก

1.3 แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็ก
และวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test – GAST)
ซึ่งผู้วิจัยได้มีการขออนุญาตใช้เครื่องมือตามกระบวนการ
จริยธรรม แบบสอบถามฉบับนี้พัฒนาขึ้นโดยสถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ร่วมกับ รศ.นพ.
ชาญวิทย์ พรนภดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มีข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อคำถาม การตอบแบบสอบถาม
สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ
ได้แก่ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย” การ
ตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก ในแต่ละระดับ
ของพฤติกรรมในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นคะแนน
ที่รวมจากข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ โดยพฤติกรรมการเล่น
เกมคอมพิวเตอร์นี้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับต่ำ หมายถึง ระดับของพฤติกรรม
การเล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับของ
พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในเกณฑ์คลั่ง
ไคล้

ระดับสูง หมายถึง ระดับของพฤติกรรม
การเล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในเกณฑ์น่าจะติดเกม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ
ของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน
ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาโดยได้นำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้
ความสามารถของตนเองของแบนดูรา มาประยุกต์ใช้
เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และฝึกทักษะในการรับรู้
ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 4 กระบวนการ

ใช้เวลากระบวนการละ 1 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังนี้
2.1 การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์
ของผู้อื่น

ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือโดย
ประยุกต์ใช้การส่งเสริมในการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองโดยการสังเกตผ่านตัวแบบในกระบวนการนี้
ผู้วิจัยได้ออกแบบโดยผ่านตัวแบบ 2 ลักษณะ ได้แก่
1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (live model) ผู้วิจัยเชิญ
ผู้ที่มีประสบการณ์ในการเล่นจนถึงขั้นติดเกมแต่
สามารถที่จะเลิกติดเกมได้ มาเล่าประสบการณ์เป็น
ลักษณะของการสัมภาษณ์ให้กับกลุ่มทดลองรับฟัง ใน
หัวข้อ “ประสบการณ์ในการเล่นคอมพิวเตอร์ :
ชีวิตเปลี่ยนจากการเล่นเกม” ระยะเวลาในการดำเนินการ
สัมภาษณ์ในครั้งนี้ใช้เวลา 30 นาที โดยคำถามที่ใช้
ในการสัมภาษณ์แรกรับเชิญที่เล่าประสบการณ์ใน
การเล่นเกมนี้นี้ทั้งหมด 8 ข้อคำถาม และ 2) ตัว
แบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) ผู้วิจัยให้
นักเรียนได้ดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “ชีวิตเปลี่ยนจากการเล่น
เกม” ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมาซึ่งถือได้ว่าเป็นการได้เห็น
ตัวแบบ โดยเนื้อหาในคลิปวิดีโอเป็นเรื่องเกี่ยวกับ
พฤติกรรมการเล่นเกมเด็กวัยเรียน 2 คนที่เด็กมีการ
เล่นเกมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เมื่อคลิปวิดีโอสิ้นสุด
ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานที่ 1 เรื่อง
“สิ่งที่ได้จากการฟังประสบการณ์การเล่นเกม” มีข้อ
คำถามทั้งหมด 4 ข้อ เพื่อเป็นการสะท้อนสถานการณ์
ที่ได้จากการดูคลิปวิดีโอ

2.2 การใช้คำพูดแนะนำหรือชักจูงด้วย
คำพูด

ผู้วิจัยจัดทำแผนการสอน เรื่อง
“เล่นเกมอย่างไรจึงจะเหมาะสม” เพื่อให้ความรู้กับ
นักเรียน โดยสอนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ช่วง
เวลา เวลา 15.00 – 16.00 น. เป็นเวลา 1 ชั่วโมง โดย
ผู้วิจัยใช้ควบคู่ไปกับคู่มือ เรื่อง “รู้ทันการติดเกม” ซึ่ง
ให้แจกกับกลุ่มตัวอย่างทุกคน รายละเอียดในคู่มือ
ประกอบไปด้วยหัวข้อต่างๆ ได้แก่ สถิติของการเล่น

เกมคอมพิวเตอร์ ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์ ประโยชน์และผลกระทบด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การเล่นเกมอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์ การเล่นเกมอย่างเหมาะสม การเล่นเกมอย่างไม่เหมาะสม และการจัดการอารมณ์และความเครียด หลังจากผู้วิจัยให้ความรู้กับนักเรียนเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและมอบหมายให้กลุ่มทดลองทำใบงานที่ 2 เรื่อง “แบบบันทึกการเล่นเกม” หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกบันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมรายวัน (daily record) ให้กับกลุ่มทดลองทุกคน ในบันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมรายวัน มีการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละวัน โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามดังกล่าวทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และนำเอากลับไปทำที่บ้าน จากนั้นในสัปดาห์ถัดไปจึงนำมาส่งผู้วิจัยเพื่อเป็นการนำเข้าสู่กระบวนการวิจัยในขั้นต่อไป

2.3 การประสบความสำเร็จในการกระทำ

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้บันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมรายวัน ที่ได้แจกไปในสัปดาห์ก่อนหน้านี้มานำเสนอ โดยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าพฤติกรรมในการเล่นของตนเอง ผู้วิจัยให้คำแนะนำในแต่ละคน และกล่าวชื่นชมนักเรียนคนที่สามารถเลือกเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม หรือสามารถหยุดเล่นเกมได้ จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกบุคคลให้ออกมานำเสนอบันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมรายวัน (daily record) หากพบว่าเด็กยังมีปัญหาในการเล่นอยู่จัดให้มีกิจกรรมแบ่งเด็กออกเป็น 6 กลุ่ม เพื่อทำใบงานที่ 3 เรื่อง “ช่วยกันหาทางออกให้เพื่อนดีกว่า” ให้กับทุกกลุ่มช่วยกันทำ โดยให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์หาทางออกแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเพื่อนที่นำเสนอ บันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมรายวันยังมีปัญหาในการเล่นอยู่โดยเขียนใส่กระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อเตรียมออกมานำเสนอ จากนั้นผู้วิจัยสรุปกิจกรรมของนักเรียนในภาพรวม และให้ข้อเสนอแนะในการเล่นที่เหมาะสม ผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและ

ให้กำลังใจกลุ่มทดลองตลอดเวลา เพื่อกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความมั่นใจที่จะหยุดหรือเลือกเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องตามทฤษฎีของแบนดูรา⁹

2.4 การกระตุ้นทางอารมณ์

ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการอธิบายความรู้สึกของตนเองจากการที่ไม่ได้เล่น หรือหยุดเล่นเกม รวมไปถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ โดยการใช้คำพูดเพื่อเป็นการกระตุ้นทางอารมณ์โดยตั้งคำถามและให้กลุ่มตัวอย่างคิดตาม จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำกิจกรรม การบันทึกอารมณ์ (emotional chart)

จากนั้นผู้วิจัยให้ข้อมูลใน “วิธีการจัดการและควบคุมอารมณ์ในการเลิกเล่นเกมหรือหยุดเล่นเกม” โดยใช้คลิปวิดีโอ การจัดการอารมณ์และความเครียดจากการเล่นเกมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นมาจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานที่ 4 เรื่อง “แนวทางการจัดการอารมณ์เมื่อต้องหยุดเล่นเกม”

การพิกษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำเสนอเค้าโครงวิทยานิพนธ์ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อพิจารณาและอนุมัติตามระเบียบการวิจัย โดยโครงการวิจัยในครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ในวันที่ 12 กันยายน 2559 รหัสโครงการ HE592202 เมื่อได้รับการพิจารณารับรองและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น แล้วจึงนำเครื่องมือไปดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยมีการแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำการศึกษาในครั้งนี้และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการศึกษาจากเด็กวัยเรียนที่มีเกณฑ์เข้าร่วมการวิจัย มีการขออนุญาตผู้ปกครองในการให้เด็กเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้ปกครองอนุญาตให้เด็กเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ทุกคน กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบรับ

หรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้ และสามารถยกเลิกได้ขณะที่ทำการศึกษา มีการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ไม่มีภาวะระบุชื่อ นามสกุล และเป็นความลับไม่มีการเปิดเผย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity index – CVI) ได้เท่ากับ 0.80 หาค่าความเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติการทดสอบทีที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (paired t-test) และสถิติวิลคอกซัน-ซายน์แรงค์เทส (wilcoxon signed rank Test)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะทั่วไป ดังนี้ เป็นเพศชาย (ร้อยละ 57.5) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 62.5) รองลงมาคืออาศัยอยู่กับมารดา (ร้อยละ 12.5) และอาศัยอยู่กับญาติ (ร้อยละ 7.5) ตามลำดับ สถานภาพของบิดามารดาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 60) แยกกันอยู่ (ร้อยละ 30) หย่าร้างและบิดาเสียชีวิต (ร้อยละ 5) ตามลำดับ ส่วนใหญ่บิดา ประกอบอาชีพ พนักงานบริษัท (ร้อยละ 30) รองลงมาคือ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 27.5) และ รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 24.1) มารดาประกอบอาชีพ พนักงานบริษัท (ร้อยละ 30) รองลงมาคือ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 40.0) และ รับจ้างทั่วไป

(ร้อยละ 27.7) ตามลำดับ

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์พบว่า เด็กทุกคนเคยเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 100) โดยระยะเวลาในการเริ่มเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดคือ น้อยกว่า 6 เดือน (ร้อยละ 50) รองลงมาคือ 1-2 ปี (ร้อยละ 15) และ 6 เดือน – 1 ปี (ร้อยละ 12.5) ตามลำดับ ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะเล่นเกมในช่วงเวลาคือ วันหยุดวันเสาร์ อาทิตย์/นักซัดถูกซ์ (ร้อยละ 50) รองลงมาคือ วันธรรมดาด้านหลังเลิกเรียน (ร้อยละ 20) และช่วงปิดเทอม (ร้อยละ 12.5) ตามลำดับ สถานที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ คือ ร้านเกม/อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ (ร้อยละ 47.5) รองลงมาคือ บ้านตัวเอง (ร้อยละ 42.5) และห้างสรรพสินค้า (ร้อยละ 7.5) ในการเล่นเกมเฉลี่ยต่อสัปดาห์ มีการเล่นเกมมากที่สุด 1-3 ครั้ง (ร้อยละ 37.5) รองลงมาคือ 4-6 ครั้ง (ร้อยละ 27.5) และมากกว่า 12 ครั้ง (ร้อยละ 17.5) ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ในแต่ละครั้ง คือ ½ ถึง 1 ชั่วโมง (ร้อยละ 40) รองลงมาคือ 1-2 ชั่วโมง (ร้อยละ 27.5) และ 3-4 ชั่วโมง (ร้อยละ 15) ตามลำดับช่วงเวลาที่เด็กมักจะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่คือ ช่วงบ่ายถึงเย็น (ร้อยละ 27.5) รองลงมาคือ ช่วงเที่ยงถึงบ่ายและช่วงเย็นถึงค่ำ (ร้อยละ 22.5) และ ช่วงเช้าถึงเที่ยง (ร้อยละ 20) ตามลำดับ จากการสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างในเด็กวัยเรียนพบว่า นักเรียนชอบในการเล่นเกมที่แตกต่างกัน โดยพบว่าเกมที่เด็กชอบเล่นมากที่สุดเป็นอันดับ 1 คือ เกมผจญภัย คิดเป็นร้อยละ 16 รองลงมาคือ เกมต่อสู้ คิดเป็นร้อยละ 14.5 และเกมกีฬา คิดเป็นร้อยละ 14 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน พบว่าก่อนการได้รับโปรแกรมกลุ่ม

ตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนเท่ากับ 3.97 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.11 แต่หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถ เท่ากับ 4.47 (SD=0.82) เพิ่มมากขึ้นจากก่อนได้รับโปรแกรม และเมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง ได้รับโปรแกรม พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อ

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนได้รับโปรแกรม เท่ากับ 131.0 (SD=18.7) หลังได้รับโปรแกรม เท่ากับ 151.6 (SD=15.8) โดยพบว่าค่าผลต่างของค่าเฉลี่ย (median diff 20.6) ของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม มีค่าเท่ากับ 20.6 และที่ค่าช่วงความเชื่อมั่น 95% (95% confidence interval for mean) เท่ากับ 13.7 - 27.5 หลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

Time	n	Mean	SD	Mean diff	95% Confidence interval*		p-value
					Lower	Upper	
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	40	131.0	18.7	20.6	13.7	27.5	< 0.001*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	40	151.6	15.8				

* p < 0.001

3. ระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน พบว่าก่อนได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองทั้งเพศชายและหญิงมีระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนในภาพรวม อยู่ในระดับปกติร้อยละ 77.5 หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองทั้งเพศชายและหญิง มีระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมสูงขึ้น เป็นร้อยละ 95 ส่วน

ระดับคลังโคล้และน่าจะติดเกมลดลง และเมื่อนำค่าเฉลี่ยและผลรวมของอันดับของพฤติกรรมต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาเปรียบเทียบ ก่อนและหลัง ได้รับโปรแกรมพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน หลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมในการเล่นคอมพิวเตอร์ใน เด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p = 0.012) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลรวมของระดับของพฤติกรรมในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน

ระยะเวลาการทดลอง	N	Mean diff	95 % Confidence interval*		Mean Rank	Sum Rank	P-value
			Lower	Upper			
ก่อนได้รับโปรแกรม	40	-7.8	-4.4	-11.2	5.72	51.50	0.012*
หลังได้รับโปรแกรม	40				7.25		

* $p < .05$

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยพบว่าภายหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนของกลุ่มทดลองสูงขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) อธิบายได้ว่า ทฤษฎีของแบนดูรา⁹ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการเกิดรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับกลุ่มทดลองโดยจัดทำโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน มาเป็นแนวทางในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (modeling) ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นที่มีสภาพสอดคล้องหรือคล้ายคลึงกับตนเองจะทำให้ผู้สังเกตเกิดการรับรู้ว่าตนเองมีสมรรถภาพที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้โดยผู้วิจัยได้เชิญผู้ที่มีประสบการณ์ในการเล่นจนถึงขั้นติดเกมแต่สามารถที่จะเลิกติดเกมได้ มาเล่าประสบการณ์เป็นลักษณะของการสัมภาษณ์ให้กับกลุ่มทดลองในหัวข้อ “ประสบการณ์ในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์: ชีวิตเปลี่ยนจากการเล่นเกม” สอดคล้อง

กับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต¹⁷ กล่าวว่า การที่ได้สังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบหรือบุคคลอื่น ส่งผลให้เขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ สอดคล้องกับ นที เกื้อกูลกิจการ¹⁸ การพูดคุยด้วยกัน การรับฟังการบรรยายจากตัวแบบในประสบการณ์ของตัวแบบซึ่งจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นเหมาะสมและสามารถทำได้ด้วยตนเองของผู้สังเกต

การใช้คำพูดแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) ผู้วิจัยมีการจัดทำแผนการสอนเรื่อง “เล่นเกมอย่างไรจึงจะเหมาะสม” เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนและแจกคู่มือ “รู้ทันการติดเกม” ให้กับนักเรียน สอดคล้องกับ กิดานันท์ มะลิทอง¹⁹ และ นที เกื้อกูลกิจการ¹⁸ ที่กล่าวว่า การใช้คู่มือมีการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย อักษรน่าอ่าน มีรูปภาพประกอบที่ชัดเจนทำให้เด็กสามารถนำไปอ่านทบทวนได้ โดยการสอนคือการใช้คำพูดชักจูงและให้คู่มือแก่นักเรียนถือได้ว่าเป็นสื่อกลางที่จะนำความรู้ไปสู่ผู้เรียน ทำให้การเรียนการสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ เตือนเพ็ญ บุญมาชู²⁰ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการดูแลทารกตลอดก่อนกำหนดของมารดาและภาวะสุขภาพของทารกตลอดก่อนกำหนดได้มีการให้คำอธิบาย พูดชักจูงและแจกคู่มือกับกลุ่ม

ทดลองในกิจกรรมการทดลอง ซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งในการทดลอง ผลการทดลองพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดของมารดาและภาวะสุขภาพของทารกคลอดก่อนกำหนดมีคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การประสบความสำเร็จในการกระทำ (mastery experiences) ในกิจกรรมนี้เป็นการให้กลุ่มทดลองได้นำ daily บันทึกการเล่นเกมประจำวันมาแนะนำ ผู้วิจัยให้คำแนะนำในแต่ละคน กล่าวชื่นชมและให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์หาทางออกแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเพื่อนที่แนะนำ daily บันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมนรายวัน แล้วพบว่ายังมีปัญหาในการเล่นเกมน ผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจตลอดเวลา เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความมั่นใจที่จะหยุดหรือเลือกเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องตามทฤษฎีของแบนดูรา⁹ ที่ว่าการพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเองย่อมทำให้บุคคลนั้นเลิกสงสัยในตนเอง มีกำลังใจที่จะกระทำ และพยายามมากขึ้นส่งผลให้การกระทำเกิดความสำเร็จ

การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) ในกิจกรรมนี้ผู้วิจัยมีการคัดเลือกบุคคลที่ออกมาแนะนำ daily บันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมนรายวัน แล้วพบว่ายังมีปัญหาในการเล่นเกมนอยู่ โดยให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์หาทางออกแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจกลุ่มทดลองตลอดเวลา เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความมั่นใจที่จะหยุดหรือเลือกเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม จากทฤษฎีของแบนดูรา⁹ กล่าวว่า สิ่งที่จะกระตุ้นการรับรู้ความสามารถนั้นต้องกระตุ้นพฤติกรรมรับรู้ การเรียนรู้ที่กระทำจะสามารถทำตามตัวแบบ สามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ นอกจากนี้จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม emotional chart และแนะนำ

โดยผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยผู้ที่เป็นตัวแทนออกมาแนะนำ สอดคล้องกับ จินตนา สุขสำราญ²¹ ที่ว่า เด็กในช่วงวัยนี้ต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นรอบข้าง โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนของตนเอง มีพัฒนาการด้านความขยัน มุ่งมั่น โดยพยายามคิดทำ คิดผลผลิตต่างๆ ให้เหมือนผู้ใหญ่ และเกิดกำลังใจ และกิจกรรมสุดท้ายนี้ผู้วิจัยให้ข้อมูลใน “วิธีการจัดการและควบคุมอารมณ์ในการเล่นหรือหยุดเล่นเกม” โดยใช้คลิปวิดีโอ การจัดการอารมณ์และความเครียดจากการเล่นเกมน สอดคล้องกับ ดุสิต ขาวเหลือง²² การนำวิดีโอมาประกอบการสอนช่วยให้กลุ่มทดลองสามารถเข้าใจเรื่องราวได้จากการได้ยินเสียง การมองเห็นภาพ มีปฏิริยาตอบโต้และเรียนรู้ภาพเคลื่อนไหวจากวิดีโอเป็นการกระตุ้นทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ภายหลังการทดลองพบว่า ระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์วัยเรียนของกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งระดับของพฤติกรรมการเล่นเกมน จำแนกออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 คือ ปกติ ระดับที่ 2 คือ คลั่งไคล้ และระดับที่ 3 คือ น่าจะติดเกม จากตารางพบว่า หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนอยู่ในระดับปกติเพิ่มมากขึ้น จากเดิมก่อนได้รับโปรแกรม ร้อยละ 40 เป็นร้อยละ 55 ระดับคลั่งไคล้ลดลงจากเดิม ร้อยละ 15 มาเป็นร้อยละ 2.5 และระดับน่าจะติดเกมลดลงจากเดิม ร้อยละ 5 มาเป็นร้อยละ 2.5 ซึ่งพบว่าระดับพฤติกรรมในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนของกลุ่มทดลองในทุกระดับมีค่าที่ลดลง หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน สอดคล้องกันกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ในวิจัย สอดคล้องกับการศึกษาของ เตือนเพ็ญ บุญมาชู²⁰, เนตรนภา เทพชนะ²³, และอัจฉรา วงศ์ษา²⁴ ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดของมารดาต่อการ

รับรู้ความสามารถในการดูแลและบทบาทในการเป็นมารดาทารกตลอดก่อนกำหนด พบว่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลทารกตลอดก่อนกำหนดของมารดาต่อการรับรู้ความสามารถในการดูแลและบทบาทในการเป็นมารดาทารกตลอดก่อนกำหนดของมารดากลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการนำแนวคิดทฤษฎีของแบนดูรา⁹ มาประยุกต์ใช้การวิจัยเกี่ยวกับเด็กวัยเรียน ได้แก่ การส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา การสนับสนุน จากครอบครัวต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนตอนปลาย ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน การให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินในระดับประถมศึกษา การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความคาดหวังใน ผลลัพธ์และพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงเห็นได้ว่าการนำแนวคิดทฤษฎีของแบนดูรา⁹ มาประยุกต์ใช้การวิจัยเกี่ยวกับเด็กวัยเรียนสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้นได้^{21,25}

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียนมีผลทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นและมีพฤติกรรมในการเล่นคอมพิวเตอร์ในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเล่นคอมพิวเตอร์ได้อย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันการติดเกม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการเล่นเกมในเด็กวัยเรียนในรูปแบบอื่น ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ ไอแพด (Ipad) และอุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ ต่าง ๆ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนไปตามความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี นอกจากการศึกษาเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์

References

1. Suwanliwong S. The effects of a cognitive modification program on risk behavior of on line computer game addiction of mathayom sukka 2 students at watyairome schiil in Krung thep maha nakhon. Bangkok: Kasetsart University; 2008. (in Thai)
2. Pornnoppadol C. Game addiction in children [Internet]. 2013 [cited 2018 Aug 15]. Available from <http://game.sanook.com/952807>.
3. Department of mental health. How to give your child to stop playing games. [Internet]. 2005 [cited 2018 Aug 14]. Available from <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1032>.
4. Srisuwan P. Computer game playing, family functioning and health promotion behaviors among the school- aged children in Khon kaen municipality . Khon Kaen: Khon Kaen university; 2010. (in Thai)
5. Chanthapreeda N, Karamee A. Game addiction in children: serious problems that nurse must not overlook. Journal of nursing science and health 2015; 38 (supplement): 7-16. (in Thai)
6. Yingrengreung S. Game addiction in children: screening and solutions. Journal of nursing and education . 2013; 6(3): 16 - 24. (in Thai)

7. Janmookda S. Factors related game addiction and impact of game playing of students in Samutsongkhram province. *Journal of mental health of Thailand* 2007; 15(3), 187-98. (in Thai)
8. Phuphaibul R, Kongsaktrakul C, Mekviwat-tanawong C. Relationship between Sleeping, internet use, phone use time and problem behaviors among school age children. *Journal of Nursing Science & Health* 2018; 41(2)1-10. (in Thai)
9. Bandura A. *Self-efficacy in changing Societies*. Australia; Chambridge University 1997.
10. Mutchima P, Pantrakool S, Phuakkhong K. The community participation model in the protection and solutions of the online game that effected to the Thai's youth : A case study of the Seekam community, Bangkok. *Journal humanities and social sciences* 2011; 7(2): 76-89. (in Thai)
11. klunklin P. *Child health promotion at all ages*. Khon Kaen: Klungnana vitthaya press; 2011. (in Thai)
12. Hiruncharoensook L. *Effects of family functions program for game addiction prevention in school-age children: Case study in Nakhon-ratchasima municipality*. Khon Kaen: Khon Kaen university; 2010. (in Thai)
13. Youngiam W, Pavadhgu P, Pradipasen M, Imamee N. *Promoting fruit and vegetable intake through the application of social cognitive theory among 4th grade students in Phrompiram district, Phitsanulok province*. *Journal of public health* 2013; 43(2). 126-37. (in Thai)
14. Choojan S, Thongba W, Kummabut J. The effects of self-efficacy and family support promotion program on consumption behavior among late school ages children with overweight 2016; 32(1). 31-43. (in Thai)
15. Sanprik S. *The effects of health education program applying self-efficacy theory towards weight control among grade 6 students at Kanjokitsuksa school, Phuket province*. *Community health development quarterly Khon Kaen University* 2017; 5(2). 297-314. (in Thai)
16. Ounnapiruk L, Leelahakul V, Bunnag A, Autthakornkovit C, Leelahakul P. *The effects of a health promotion program on the physical activity in overweight primary school children*. *Journal of Nursing Science* 2011; 29(2). 15-26. (in Thai)
17. Earmsupasit S. *Theories and techniques in behavior modification*. ed. 7. Bangkok: Chulalongkorn university printing; 2010. (in Thai)
18. Geurgoolgitjagan N. *Teaching patients in the hospital*. SongKla: Politics printing; 1998. (in Thai)
19. Malithong K. *Contemporary educational technology*. Bangkok: Chulalongkorn university printing; 2000. (in Thai)
20. Bunmachu D. *Effects of Promotion Program on Perceived Self - Efficacy Preterm Caring Behaviors of Mothers and health status of preterm babies Khon Kaen*: Khon Kaen university; 2016. (in Thai)
21. Suksamran J. *Psychosocial development from Erik H. Erikson* [Internet]. 2007 [cited 2015 Aug 22]. Available from <http://jif-du-ke.blogspot.com/2009/02/erikson.html>.
22. Khaorueng D. *Integrating multimedia and hypermedia for teaching and learning*. *Journal of education*; 2006: 18(1). 29-44.

23. Thepchana N. Effect of maternal needs preparation on mothers' perceived self-efficacy in caring for preterm infants. Songkla: Songkla university; 2008. (in Thai)
24. Wongs A, Theunnadee S, Effects of perceived self – efficacy program regarding preterm care of mothers on perceived self – efficacy and maternal role in caring of preterm babies. Journal of Nursing Science & Health 2013; 36(1): 1-10. (in Thai)
25. Pitaksa P, Tansakul S, Kaeodumkoeng K, Khajornchikul P. Effect of health education program for changing food consumption behavior among grade 6 students Buriram province. Journal of health education 2014; 37(126). 66-81. (in Thai)