

ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM BASED ON
SELF-REGULARION THEORY TO DECREASE GAME ADDICTION BEHAVIORS OF
LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Pawee Muangchuen



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นายปวีร์ ม่วงชื่น
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

ปวีร์ ม่วงชื่น : ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM BASED ON SELF-REGULARION THEORY TO DECREASE GAME ADDICTION BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ. ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 118 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที่

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559

5883357927 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM / SELF-REGULATION THEORY / GAME ADDICTION BEHAVIORS / LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

PAWEE MUANGCHUEN: EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM BASED ON SELF-REGULARION THEORY TO DECREASE GAME ADDICTION BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 118 pp.

The purposes of this research were 1) to compare the average scores of the game addiction behaviors both pre-test and post-tests of experimental group students and control group students. 2) to compare the average scores of the game addiction behaviors in post-test between the experimental group students and the control group students, and 3) to compare the average score of the game addiction behaviors both pre-test and post-test from the opinion of experimental group students' parents. The sample was 50 lower secondary school students of Wattanothaipayap Chiangmai School. Twenty-five students in the experimental group were given the program, physical activity program based on self-regulation theory to decrease game addiction behaviors. The research instruments were tested for 6 weeks, 3 days a week, 1 hour and a half per day while the other students in the control group were not given this program. The research instruments were composed of physical activity program based on self-regulation theory to decrease game addiction behaviors and evaluation of game addiction behaviors. Then data were analyzed by mean, standard deviations, and t-test.

The research findings were as follows: 

1) The mean scores of the game addiction behaviors after implementation of the experimental group students were significantly lower than before at .05 level. The mean scores of the game addiction behaviors after implementation of the control group students were not significantly different from before at .05 level.

2) The mean scores of the game addiction behaviors after implementation of the experimental group students were significantly lower than the control group students at .05 level.

3) The mean scores of the game addiction behaviors after implementation from the opinion of experimental group students' parents were significantly lower than before at .05 level.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature

Academic Year: 2016

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์ สร้างคุณค่าทางด้านวิชาการ ตลอดจนให้กำลังใจ และความช่วยเหลือในทุกๆด้าน เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินถมยา กรรมการสอบภายนอกมหาวิทยาลัย ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ถมยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์ อาจารย์ ดร. รุจ เลหาภักดี อาจารย์ ดร. สุรสา ไค้งประเสริฐ และอาจารย์วรอนงค์ ยังเจริญ ที่ให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน คณาจารย์ และคุณครูสุรพล ทองรัตน์ โรงเรียนวัดโนนพ่ายพ อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก สนับสนุน และเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญทัน ม่วงชื่น และคุณแม่ว่าทิดี ม่วงชื่น เป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนทางการศึกษามาโดยตลอด เป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่ง ตลอดการศึกษาของผู้วิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนบุญคุณ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อน พี่น้องสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาโทฉบับนี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
หน้า.....	ฎ
สารบัญแผนภาพ.....	ฏ
หน้า.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. พฤติกรรมการติตเกม.....	9
1.1 ความหมายของเกมและการติตเกม.....	9
1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการติตเกมและผลกระทบของการติตเกม.....	10
1.3 ระดับและการประเมินพฤติกรรมติตเกม.....	13
1.4 แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติตเกม.....	14

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาวงการทุจริตตติเกม.....	16
2. กิจกรรมทางกาย	18
2.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย.....	18
2.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย	20
2.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	21
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย	24
3. ทฤษฎีการกำกับตนเอง.....	24
3.1 ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง.....	24
3.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกำกับตนเอง.....	26
3.3 กระบวนการในการกำกับตนเองของทฤษฎีการกำกับตนเอง	27
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกำกับตนเอง.....	29
4. พัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	30
5. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	32
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	35
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	36
1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	43
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	43
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	44

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	44
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	45
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	45
3.2 สถิติที่ใช้.....	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลอง ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	46
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลอง ระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	51
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลอง จากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	53
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	62
รายการอ้างอิง	64
ภาคผนวก.....	68
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	69
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ.....	71
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	79
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	98
ภาคผนวก จ การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	106
ภาคผนวก ฉ รูปภาพแสดงการใช้กิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย.....	112
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	118

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	36
ตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	37
ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม	44
ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	46
ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองรายชื่อ.....	47
ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม	49
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมรายชื่อ	49
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	51
ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรายชื่อ	52
ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลอง	54
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลองรายชื่อ.....	54

สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 กระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเองของแบนดูรา.....	28
แผนภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	34
แผนภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง.....	43
แผนภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	56
แผนภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลอง ของผู้ปกครองกลุ่มทดลอง.....	57



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปัจจุบันปัญหาที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีเริ่มเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่นักเรียนเป็นอย่างมาก นักเรียนส่วนใหญ่จะใช้เวลาว่างไปกับการเล่นเกมในร้านเกม หรือถึงแม้จะมีชั่วโมงเรียนก็หนีเรียนไปเล่นเกม ยิ่งช่วงปิดภาคเรียนยิ่งเป็นโอกาสสำคัญที่เด็กจะใช้เวลาให้หมดไปกับการเล่นเกมมากขึ้น แทนที่จะสนใจกิจกรรมอื่น ๆ ที่เสริมสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง (ปิ่นฉัตร ชัชวรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง, 2552) เกมที่นักเรียนส่วนใหญ่นิยมเล่นมีหลายรูปแบบ เช่น วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ทั้งแบบออนไลน์และไม่ออนไลน์ เป็นต้น

ปัญหาเด็กติดเกมไม่ได้เป็นเพียงแต่ปัญหาที่เกิดเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ในต่างประเทศก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน ในขณะที่ผู้ปกครองยังไม่ให้ความสำคัญ อีกทั้งเด็กยังสามารถเข้าถึงการเล่นเกมได้ง่ายไม่ว่าจะโดยทางโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตที่ในปัจจุบันมีตัวเลือกต่าง ๆ มากมาย และสามารถเล่นได้ทั้งตอนอยู่ที่บ้าน ห้างสรรพสินค้า หรือร้านอินเทอร์เน็ต ทำให้เด็กใช้เวลาเล่นเกมมากขึ้น การเริ่มเล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่จะสร้างตัวละครภายในเกมเพื่อใช้ในการเล่น ด้วยการเลือกเพศ ชื่อ เสียง และสีผม จากการสร้างตัวละครของเด็กนั้นจะบ่งชี้ให้เห็นถึงการที่เด็กยึดโยงตนเองกับสิ่งที่เด็กสัมพันธ์ด้วยในชีวิตจริง แล้ววกกลับเข้ามาทับตัวละครภายในเกม ทำให้ตัวเด็กและตัวละครในเกมออนไลน์คือสิ่งเดียวกัน เช่นเดียวกับชีวิตในเกมออนไลน์และชีวิตจริงของเด็กไม่แยกออกจากกัน เด็กที่ไม่มีวุฒิภาวะพอที่จะตัดสินใจในการเลือกเล่นเกมนั้นอาจทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของการมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรงซึ่งเป็นผลกระทบมาจากเกม เนื่องจากเกมส่วนใหญ่จะเป็นเกมเกี่ยวกับการต่อสู้ การทำสงคราม การรบระหว่างทีม ซึ่งมีความรุนแรงแฝงอยู่ในเกมนั้นๆ (เชษฐา เมี้ยนมนัส, 2553)

จากการสำรวจของ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) เกี่ยวกับการให้บริการของร้านอินเทอร์เน็ตทั่วประเทศ พบว่า เด็กอายุ 12 - 15 ปี ส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมทั้งที่โรงเรียน และที่บ้านเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับการสำรวจการมีและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2556 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ช่วงระยะเวลา 5 ปี ระหว่างปี 2552 - 2556 ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้คอมพิวเตอร์ในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นจากจำนวน 17.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29.3 เป็นจำนวน 22.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 35.0 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากจำนวน 12.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.1 เป็นจำนวน 18.3 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 28.9 ผู้ใช้

โทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้นจากจำนวน 34.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56.8 เป็นจำนวน 46.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 73.3 โดยจำนวนเกินกว่าครึ่งเป็นการใช้เพื่อเล่นเกม นอกจากนี้หากพิจารณาถึงช่วงเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตแล้วจะพบว่า มีกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นช่วงอายุระหว่าง 12 - 15 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 38.3 เป็นร้อยละ 54.1 ในปี พ.ศ. 2554 - 2556 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) ผลจากการมีคอมพิวเตอร์และมีการติดตั้งอินเทอร์เน็ตทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษารวมทั้งในสถาบันครอบครัว เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหานักเรียนติดเกมและนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวและสถาบันสังคมที่ขาดการดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมของนักเรียน นักเรียนที่ติดเกมจะมีพฤติกรรมไม่สนใจในการเรียน ไม่รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง นอนหลับในเวลาเรียน หนีเรียน เสียเวลาและใช้เงินมากกับการเล่นเกม ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น การเอาแต่ใจตนเอง หงุดหงิดง่าย อารมณ์ร้อน ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ชอบความรุนแรง ขโมยเงินพ่อแม่ รวมทั้งเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เลียนแบบตัวการ์ตูนในเกมซึ่งไม่ควรเอาเยี่ยงอย่าง ปัญหาเหล่านี้นับเป็นปัญหาที่ควรแก้ไขและป้องกันตั้งแต่ต้น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์จะเพิ่มความรุนแรงและความก้าวร้าวให้แก่เด็กนักเรียนเป็นอย่างมาก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของหลายหน่วยงานต่าง ๆ อาทิ กระทรวงวัฒนธรรม สถาบันรามจิตติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ต่างให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า ปัญหาเด็กติดเกมจะยังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และกลายเป็นปัญหาสำคัญของสังคม พฤติกรรมของเด็กที่ติดเกมส่วนใหญ่พบว่าจะมีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น และต้องการชัยชนะเพิ่มขึ้นไปอีกจึงจะได้รับความพอใจเท่าเดิม อีกทั้งมักใช้เวลาในการเล่นเกมนานจนเกินกว่าที่ตั้งใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงทำให้ใช้เวลาในการเล่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และจะรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายหรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวาง มีการดิ้นรนหรือพยายามอย่างมากเมื่อถูกขัดขวางเพื่อให้ได้เล่นเกม ความต้องการที่จะเล่นเกมตลอดเวลาจะส่งผลกระทบต่อตนเองในหลาย ๆ ด้าน เช่น การเรียน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคม เป็นต้น ถึงแม้ว่าตนเองมีความพยายามที่จะลดหรือเลิกเล่นเกมก็ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ทั้งๆ ที่ทราบว่ามีผลกระทบต่อตนเอง ปัจจัยที่ทำให้เด็กติดเกมสามารถแบ่งได้เป็น 1) ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับสมองก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (Brain Reward Circuit) คล้ายคลึงกับการติดสารเสพติด 2) ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ การได้รับชัยชนะจากการเล่นเกมทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจกับตน โดยเฉพาะเด็กที่มีการนับถือตนเองต่ำไม่เคยได้รับความสำเร็จในชีวิตจริง ก็จะมีกลุ่มเพื่อนให้การยอมรับในการเล่นเกมนั้น ๆ 3) ปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ ผู้ปกครองที่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของลูกได้อย่างเหมาะสม บางครอบครัวไม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกจนทำให้มีปัญหาในการ

สื่อสารและขัดแย้งกันเสมอ เด็กจึงหาทางออกโดยการเล่นเกม 4) ปัจจัยทางค่านิยม ได้แก่ การที่สังคมมองว่าการใช้เทคโนโลยีทำให้เด็กดูทันสมัยคุณฉลาด แต่ยังคงขาดการใช้และการเตรียมความพร้อมที่เหมาะสม การจัดการศึกษาในโรงเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะลดพฤติกรรมเกมการติดเกมของเด็กในวัยเรียนได้ (นุจิอาภา ขจรบุญ, 2551; ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2554)

จากการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีสาระการเรียนรู้ 5 สาระ พบว่า สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต จะเห็นได้ว่าในสาระการเรียนรู้ที่ 5 นี้ได้กล่าวถึงการวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ อิทธิพลของสื่อและการป้องกัน เมื่อพิจารณามาตรฐานและตัวชี้วัดในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง ตัวชี้วัดที่ พ 5.1 ม 2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ตัวชี้วัดที่ พ 5.1 ม 3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ตัวชี้วัดที่ พ 5.1 ม 3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ พฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเกม เพียง 1-2 คาบ ในเวลาเรียนตามปกติ ไม่สามารถลดพฤติกรรมเกมการติดเกมของนักเรียนได้ แนวคิดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ที่ให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกม เข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียน จะเป็นการเสริมความรู้และเจตคติให้นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมติดเกมลงได้

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย คือ เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทต่อไปนี้ ระดับที่ 1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิต เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันได เดินไปโรงเรียนหรือทำงาน ระดับที่ 2 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ซึ่งจะค่อนข้างหนักกว่าการออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นกีฬาหรือนันทนาการ ระดับที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เสริมสร้างแรงทนทาน และความอ่อนตัว เช่น การยกน้ำหนัก การบริหารร่างกายโดยใช้น้ำหนักของตัวเอง ซึ่งกิจกรรมนี้จะมีอุปกรณ์หรือไม่ใช้อุปกรณ์ก็ได้ หากแต่ต้องมีการเรียนรู้และเทคนิคที่ถูกต้อง ระดับที่ 4 การทำกิจกรรมประเภทที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อย เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งไม่มีการออกแรงหรือออกกำลังกาย เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือ เหล่านี้คือสิ่งสำคัญ

ที่จะทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนาน เพราะเมื่อเด็กได้เล่นแล้วก็จะกลับมาเล่นอีก เนื่องจากเด็กได้มีความสุขสนุกสนานกับกิจกรรมที่ทำไปหลังจากนั้นก็ค่อยเพิ่มโอกาสและวิธีการต่างๆ เข้าไป และการที่เด็กมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจะส่งผลก่อให้เกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง อันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้จำนวนที่มากกว่า 3 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี นอกจากนี้กิจกรรมทางกายยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าให้แก่บุคคล ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด เป็นสื่อที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน สร้างความปรารถนาของบุคคลให้เกิดความพอใจ รวมทั้งการมีวินัยในตนเอง(D, 2005; พรเทพ ราชรุจิทอง, 2554)

แนวคิดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อการลดพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จนั้น สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่น และแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นทฤษฎีที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทน เนื่องจากมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จโดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน กลไกของการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self - Observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามีย่ออะไรเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และในการสังเกตตนเอง (Self - Observation) จะมีองค์ประกอบย่อย 2 ประการ คือ การตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับกระบวนการสังเกตตนเอง เพราะเมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้วจะนำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายสำหรับการกำกับตนเอง ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ บุคคลก็จะเกิดแรงจูงใจภายในตนเองซึ่งจะเป็นกลไกที่จะเสริมให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป (Bandura, 1977)

จากสภาพปัญหาการติดเกมของเด็กวัยรุ่นและความสำคัญของโปรแกรมกิจกรรมทางกายและทฤษฎีการกำกับตนเอง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเป้าหมายในการให้ความรู้แก่นักเรียน การจัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเล่นเกม เช่น ข้อดีและข้อเสียของการเล่นเกม ผลกระทบจากการเล่นเกม และเกิดทักษะในการป้องกันตนเองจากการติดเกม ตลอดจนเป็นแนวทางในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียน สามารถนำไปใช้

เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน หรือเป็นแนวทางให้แก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมช่วยเหลือป้องกันปัญหาเด็กติดเกม และสนับสนุนให้นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองสามารถลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยมุ่งที่จะศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 43,464 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเอง

3.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมติดเกม

นิยามศัพท์

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย หมายถึง กำหนดการจัดกิจกรรมทางกายที่ได้จากการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีที่นำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ทฤษฎีการกำกับตนเอง หมายถึง ทฤษฎีที่มีสาระสำคัญเกี่ยวกับการควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วย 1) กระบวนการสังเกตตัวเอง (Self – Observation) 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง พฤติกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อการประกอบกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น

เกม หมายถึง เกมที่เล่นเพื่อความบันเทิงโดยใช้โปรแกรม หรือภาษาต่างๆ มาสร้างตามแนวทางของผู้สร้างเกม ซึ่งอยู่ในรูปแบบของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทั้งแบบออนไลน์และไม่ออนไลน์ เช่น เกมคอมพิวเตอร์ เกมบอย เกมในแท็บเล็ต เกมในโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

พฤติกรรมติดเกม คือ ความรู้สึกเพลิดเพลินใจเมื่อที่ได้เล่นเกม เกิดความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะจากเกม และมีความต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะพอใจ การทำให้ผู้เล่นใช้เวลาอยู่กับเกมเป็นเวลานาน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 เริ่มชอบ หมายถึง ระดับที่เด็กมีความสุขกับการเล่นเกม สามารถควบคุมตนเองได้ และไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ระดับที่ 2 หลงใหล หมายถึง ระดับที่มากกว่าระดับปกติ มีความสุขกับการเล่นเกมมากขึ้น เริ่มไม่สามารถควบคุมตนเองได้ แต่ก็ยังไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ระดับที่ 3 ติดเกม หมายถึง ระดับที่มากกว่าคลั่งไคล้ มีความสุขกับการเล่นเกมมาก ไม่สามารถควบคุมการเล่นของตนเองได้ ทำให้สูญเสียหน้าที่หลักของตนเอง อันส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและครอบครัว

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 - 3 ที่มีคะแนนพฤติกรรมติดเกมระดับที่ 2 หรือระดับหลงไหล โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดเกม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่สามารถนำไปใช้เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. นักเรียนที่เข้าร่วมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง มีพฤติกรรมติดเกมที่ลดลง
3. เป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูให้การช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมในโรงเรียนให้มีพฤติกรรมติดเกมลดลง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดเกมให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการติดเกม
 - 1.1 ความหมายของเกมและการติดเกม
 - 1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมและผลกระทบของการติดเกม
 - 1.3 ระดับและการประเมินพฤติกรรมติดเกม
 - 1.4 แนวทางการป้องกันและลดปัญหาพฤติกรรมติดเกม
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกม
2. โปรแกรมกิจกรรมทางกาย
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมทางกายและโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
 - 2.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย
 - 2.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
3. ทฤษฎีการกำกับตนเอง
 - 3.1 ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง
 - 3.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกำกับตนเอง
 - 3.3 กระบวนการในการกำกับตนเองของทฤษฎีการกำกับตนเอง
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกำกับตนเอง
4. พัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. พฤติกรรมการติดเกม

1.1 ความหมายของเกมและการติดเกม

“เกม” เป็นคำนามและมีความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ปี พ.ศ. 2542) ว่า “การแข่งขันที่มีกติกากำหนด เช่น เกมกีฬา, การเล่นเพื่อความสนุก เช่น เกมคอมพิวเตอร์, การแสดงเพื่อสาธิตกิจกรรม เช่น เกมการบริหาร, โดยปริยายหมายถึงการแสดงที่ใช้กลวิธีหรือเล่ห์เหลี่ยมเพื่อหักล้างกัน เช่น เกมการเมือง, ลักษณะนามที่เรียกการแข่งขันหรือการเล่นที่จบลงด้วยการแพ้ชนะกันครั้งหนึ่งๆ เช่น เล่นแบดมินตัน 3 เกม ทั้งนี้คำว่าเกมซึ่งเป็นคำทับศัพท์มาจากภาษาอังกฤษ (Game) นั้น ได้ถูกนำมาใช้ในรูปแบบหรือลักษณะการเล่น เช่น วิดีโอเกม (Video Game) ซึ่งหมายถึง เกมอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic) ที่เล่นโดยภาพเคลื่อนไหวบนฉาก หรือจอ หรือเกมออนไลน์ (Online Game) ที่มีความหมายถึง เกมที่ถูกเล่นโดยการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต (Internet) เป็นต้น

นอกจากนี้ เกม ยังหมายถึง ของเล่นอิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่งซึ่งได้ถูกพัฒนาขึ้นหลายรูปแบบง่ายต่อการเข้าถึงทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นตัวกลางในการเล่น อาจจะเล่นคนเดียวหรือหลายคนเพื่อความสนุกสนานและความเพลิดเพลิน (ก้องกาญจนา วชิรพจน์, 2555)

ในความหมายของผู้วิจัย เกม (Game) คือ โปรแกรมซึ่งถูกพัฒนาขึ้นเพื่อความบันเทิง ใช้ในการแข่งขัน หรือเพื่อการเรียนการสอน ซึ่งทำงานได้ทั้งบนคอมพิวเตอร์ขนาดพกพาและคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ โทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่นวิดีโอเกม เป็นสิ่งที่ผู้เล่นสามารถเล่นได้แบบออฟไลน์ และออนไลน์ (ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต) เป็นการตอบโต้กันระหว่างผู้เล่นและเครื่องเล่น โดยผู้เล่นต้องใช้ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายของเกมที่ได้ถูกตั้งไว้

การติดเกม หมายถึง การที่มีความรู้สึกเพลิดเพลินในจิตใจ สนุกและตื่นเต้นกับสถานการณ์ในเกมเวลาที่ได้เล่นเกม และมีความพึงพอใจที่ได้รับชัยชนะจากการเล่น หลังจากที่บรรลุจุดมุ่งหมายแล้วยังเกิดความต้องการที่จะเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก ทำให้มีความต้องการในการเล่นเกมนมากขึ้น ทำให้รู้สึกหงุดหงิด กระทบกระชวยหรืออาการทางกายเนื่องจากเกิดจากความเครียดในขณะที่เล่นเกม มีความคิดที่จะหมกหมุ่นกับเกมอย่างมาก เมื่อถูกบังคับให้หยุดเล่นเกมจะเกิดการต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองที่รุนแรง อาจถึงขั้นก้าวร้าว เยาวชนที่มีลักษณะความประพฤติ หรือ การปฏิบัติตนที่เข้าข่ายตรงตาม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2552) ดังต่อไปนี้

- 1) ใช้เวลาในการเล่นเกมแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง หรือเล่นอย่างหามรุ่งหามค่ำ
- 2) ความรับผิดชอบลดลง ทั้งเรื่องการเรียนการใช้ชีวิตประจำวัน
- 3) แอบลุกขึ้นมาเล่นเกมตอนดึก
- 4) ผลการเรียนตกลงเพราะหมกหมุ่นเรื่องการเล่นเกม
- 5) มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเล่นเกมมากขึ้น

- 6) มีพฤติกรรมก้าวร้าว แสดงอารมณ์ หรือ แสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวลเมื่อผู้ปกครองบอกให้หยุดเล่นเกม
- 7) ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำเป็นกิจวัตร
- 8) ทำตัวห่างเหินจากสมาชิกในครอบครัว
- 9) ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นเกมที่
- 10) ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องเล่นเกม ปิดบังหรือโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมที่แท้จริง

กล่าวโดยสรุปเกม เป็นสิ่งที่ถูกสร้างและพัฒนาขึ้นในหลายรูปแบบ สามารถเข้าถึงได้ในทุกเพศทุกวันในยุคปัจจุบัน และหากเล่นเกมเป็นระยะเวลาอันยาวนานเกินควรก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกม ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมและผลกระทบของการติดเกม

ปัจจุบันปัญหาการติดเกม กลายเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติและเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง เกมออนไลน์ได้ถูกพัฒนาขึ้นจากรูปแบบของเกมคอมพิวเตอร์ออฟไลน์ จนเข้ามาปรากฏบนระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้เล่นสามารถเล่นตอบโต้กันได้ทันที มีการเก็บระดับ (Level) รวมไปถึงการแข่งขันต่อสู้ได้อย่างน่าตื่นเต้น เนื้อหาของเกมที่เป็นที่นิยมสำหรับวัยรุ่นปัจจุบันส่วนมากจะเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและการต่อสู้ ปัจจัยสนับสนุนให้เด็กสนใจเล่นเกมมีหลากหลายปัจจัย ได้แก่ การที่เด็กมีเวลาว่างมากเกินไป และไม่มีกิจกรรมทำในเวลาว่าง ประกอบกับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้างที่เข้ามาทำให้เกิดความสนุกสนาน ทำหาย และมีเพื่อนเล่น นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่นๆ ร่วมอีกด้วย สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมนั้นไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมนั้นเป็นเพียงผลลัพธ์ของหลายๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวเนื่องกันอยู่ (ดวงพร หุตารมย์, 2550) ได้ระบุสาเหตุหลักๆ ได้แก่

- 1) การเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบว่าเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงเด็ก โดยไม่เคยให้เด็กมีวินัยในตนเอง ขาดระเบียบ กติกาในบ้าน หรือมักจะใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่มีสมาชิกครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงาและรู้สึกเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตนเองเกิดความสนุก ซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่น เกม ในช่วงแรกๆ พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เด็กเล่นเกมเงียบๆ คนเดียวได้โดยไม่ต้องรบกวนตน ทำให้มีเวลามากขึ้น กล่าวได้ว่าใช้เกมเสมือนเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็ก
- 2) สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ในสังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการสร้างความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กได้อย่างมหัศจรรย์ สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรมหรือสถานที่ที่เด็กจะได้

ใช้ประโยชน์ หรือเรียนรู้โดยได้รับความสนุกและเพลิดเพลินไปด้วย เหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมเป็นทางออก

3) ปัจจัยภายในตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ มักพึ่งพาผู้อื่น ทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย เด็กที่มีอาการซึมเศร้า เด็กที่ขาดทักษะในการเข้าสังคมและเด็กที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่าไร้ความหมาย ไม่มีกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ ในชีวิต เช่น ไม่ได้เล่นดนตรี กีฬา และอื่นๆ เด็กเหล่านี้จะรู้สึกสนุกมากเมื่อได้เล่นเกม มีเพื่อนที่ได้จากการเล่นเกมแก่เหงา

4) กลุ่มเพื่อนฝูงที่ชักจูงให้ไปร่วมเล่นเกม ซึ่งก็มีส่วนสำคัญ การเล่นเกมทำให้มีเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน มีปัญหาที่ช่วยเหลือปรึกษากันได้จนบางกลุ่มพัฒนาความสัมพันธ์เป็นลูกพี่ลูกน้องกัน และบางกลุ่มอาจชวนกันไปสู่อบายมุขอื่นๆ อีกได้ เช่น ดื่มสุรา ยาเสพติด ลักขโมย ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกได้

5) จากการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในสมอง ในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่า ขณะที่เด็กเล่นเกมจะไปกระตุ้นให้สารที่ทำให้มนุษย์รู้สึกสนุกหลั่งออกมามาก คือ สารโดปามีน (Dopamine) ทำให้รู้สึกสนุก ตื่นเต้น เร้าใจเมื่อได้เล่นเกม เมื่อหยุดเล่นเกมสมองก็จะต้องการสารดังกล่าว จึงทำให้เกิดอาการอยากเล่นเกม

สรุปจากสถานการณ์เกมคอมพิวเตอร์ในปัจจุบัน พบว่าเยาวชนไทยมีความเสี่ยงต่อการติดเกมสูงขึ้น เนื่องมาจากความสามารถในการเข้าถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้มากขึ้น และยังพบว่าเยาวชนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์มีตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับปริญญาตรี โดยเพศชายจะเล่นเกมมากกว่าเพศหญิง นิยมเล่นเกมที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตมากกว่าเล่นเกมที่ไม่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่จะเล่นที่บ้าน และหอพัก และใช้เวลาในการเล่นเกมนั่งละประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน และก่อนนอน

การใช้เวลาในการเล่นช่วงเวลาที่มากเกินไปนั้น ก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ และเกิดโทษได้หลายประการ (นุจิอาภา ขจรบุญ, 2551)และ (ปณณธร ชัชวรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง, 2552)ได้กล่าวถึงผลกระทบจากการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1) ผลกระทบต่อตัวผู้เล่น เมื่อเล่นเกมเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดหลัง อ่อนเพลีย บางคนเล่นจนลืมรับประทานอาหารก่อให้เกิดการปวดท้อง หรือบางคนเล่นจนไม่นอน ทำให้ตื่นสายและง่วงนอนเมื่อไปทำงาน หรือเรียนหนังสือ การเล่นเกมจะก่อให้เกิดความว่องไวเฉียบพลับในการโต้ตอบ แต่การที่ต้องนั่งเล่นเป็นเวลานานๆ โดยจ้องมองแต่หน้าจอเพียงอย่างเดียวจะทำให้สมองส่วนที่ควบคุมการทำงานของสายตาต้องทำงานอย่างหนักแล้ว การนั่งเล่นโดยไม่เคลื่อนไหวทำให้กล้ามเนื้อล้า มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย แม้ว่าการเล่นเกมจะช่วยเสริมสร้างทักษะสติปัญญาบ้างก็ตาม แต่การมุ่งมั่นที่จะเล่นอย่างเดียวทำให้เด็กไม่สนใจการเรียนอีก

ทั้งสติปัญญาไม่พัฒนาในขณะที่สติปัญญาของคนอื่นพัฒนาอยู่ตลอดเวลา การเล่นเกมไม่ได้ทำให้เด็กโง่ ไม่ได้ทำให้ความสามารถทั่วไปของเด็กเสียไป แต่ทำให้โอกาสของเด็กที่จะเรียนรู้ไม่ค่อยดี พัฒนาการช้ากว่าคนอื่น ๆ

2) ผลกระทบต่อจิตใจ แต่ถ้าหากเล่นเกมเป็นระยะเวลาานานจะก่อให้เกิดความคิดที่อยากจะชนะเพิ่มมากขึ้น ชอบการเอาชนะผู้อื่น ทำให้เคยชินกับการเอาชนะเมื่อทำอะไรต้องได้ตั้งใจ เนื่องจากโลกแห่งเกมนั้นสามารถบังคับได้ มีความสุขหรือให้ความสำเร็จได้ตามต้องการ อีกทั้งยังก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความก้าวร้าวรุนแรง นอกจากนี้จะยังทำให้เด็กขาดวินัยในการควบคุมตนเอง ไม่สามารถบังคับตนเอง ขาดความรับผิดชอบ เมื่อเกิดความเพลิดเพลินกับเกมแล้วมักจะไม่สนใจที่จะทำสิ่งที่สำคัญ ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ส่งผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การเข้าสังคม มักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ หรือแม้กระทั่งเกิดพฤติกรรมขโมยเงินของผู้ปกครองไปซื้อหรือเล่นเกม เป็นต้น

3) ผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม การเล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยส่วนมากแล้วมักเล่นเพียงลำพังคนเดียว หรืออย่างมากก็สองคน เพื่อการแข่งขันกัน หากเด็กเอาแต่นั่งเล่นเกมเพียงอย่างเดียวโดยไม่ยอมให้เพื่อนเข้ามาร่วมหรือร่วมสนุกกับเพื่อน ขาดการรู้จักแบ่งปัน การเอื้อเฟื้อผู้อื่น เข้าสังคมไม่เป็น ไม่รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ซึ่งหากไม่มีการปรับปรุงจะทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเครียดและช่องว่างขึ้นภายในครอบครัว ขาดที่พึ่งทางใจ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในภายหลังได้ในบางครั้งเด็กจะออกไปเล่นเกมนอกบ้านตามร้านเกมหรือศูนย์การค้า ทำให้เกิดแหล่งมั่วสุมในเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องเพศ เรื่องค่าใช้จ่ายเพื่อการเล่นเกม เป็นต้น

4) ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในอนาคต เมื่อสูญเสียการเรียน และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หรือกับคนในครอบครัว อาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น พฤติกรรมอันธพาล ขโมยเงิน มั่วสุม เล่นการพนัน ดิตยาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม สืบเนื่องมาจากการคบเพื่อนที่ไม่ดีและไม่สนใจเรียน เป็นต้น

จากที่กล่าวมามีหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมติดเกม เช่น การเลี้ยงดูภายในครอบครัว สภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การเจริญเติบโตและปัจจัยภายในตัวเด็ก กลุ่มเพื่อนฝูงที่มีการพบปะอยู่บ่อยครั้ง และการเปลี่ยนแปลงจากสารเคมีในสมอง นอกจากนี้พฤติกรรมติดเกมยังส่งผลกระทบต่อบุคคลผู้เล่น กระทบต่อจิตใจ กระทบต่อครอบครัวและสังคม และกระทบต่อการใช้ชีวิตในอนาคต

1.3 ระดับและการประเมินพฤติกรรมติดเกม

พฤติกรรมกรรมการติดเกมนั้น ยังสามารถแบ่งระดับการติดเกมออกเป็น 3 ระดับได้คือ

ระดับที่ 1 : เริ่มชอบ ระดับแบบนี้จะเกิดจากเล่นตามเพื่อน เพราะจะได้คุยกันรู้เรื่อง ถ้าไม่เล่นก็จะไม่มีเพื่อนคุยด้วย ระดับนี้ถือว่าไม่อันตรายเพราะเพียงแค่อยากรู้ อยากเห็น ไม่ถึงขั้นติดอะไร ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเพราะเป็นคนเหงา ต้องการเพื่อนจึงเล่นเกมเพื่อเพิ่มเพื่อนโดยการมีชีวิตเหมือนเพื่อน พบปะพูดคุยได้ในเรื่องเดียวกัน แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ เพราะไม่ได้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมอะไรมาก

ระดับที่ 2 : หลงใหลหรือคลั่งไคล้ ระดับนี้ผู้เล่นจะเริ่มมีความรู้สึกติดใจเสน่ห์ของเกม ทำให้มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจมาก เพราะเกมทำให้รู้สึกภาคภูมิใจเมื่อได้รับชัยชนะ และเด็กวัยนี้พอเครียดจะไปเล่นเกม หาทางออกให้กับอารมณ์ของตนเอง ส่วนเกมที่เลือกเล่นนั้นก็สัมผัสกับอารมณ์ความต้องการในตอนนั้น อีกสาเหตุหนึ่งคือหากเพื่อนเล่นเกมอะไรก็จะเล่นตามเพื่อจะได้คุยกันรู้เรื่อง แต่เด็กกลุ่มนี้จะไม่ได้อ่านหนังสือแต่มีความต้องการที่จะจัดหาเวลาเล่นเพิ่ม คือ ถ้าว่างก็เล่น เกมเป็นงานอดิเรก ส่วนสิ่งที่ยังทำในชีวิตประจำวันก็ยังคงทำอยู่

ระดับที่ 3 : ติดเกม หมายถึง เด็กมีกิจกรรมเล่นเกมเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจอย่างอื่นเลย สังเกตได้ง่ายคือ ไม่ส่งการบ้าน ไม่พูดคุยเรื่องอื่นนอกจากเกม สนทนากับคนในบ้านน้อยลง ไม่ทำกิจกรรมอื่นจนถึงขั้นหนีเรียนไปเล่นเกม บางรายถึงกับถูกออกจากสถานศึกษาเพราะเวลาเรียนไม่พอ เด็กกลุ่มนี้จะคบเพื่อนอื่นที่ไม่เล่นเกม ดังนั้นสังคมจะค่อนข้างแคบ พออยู่บ้านก็ไม่ทำอะไร ทั้งยังมีอารมณ์รุนแรงและก้าวร้าวกับพ่อแม่และคนรอบข้างด้วย ถ้ามีอุปกรณ์เล่นเกมที่บ้านก็จะเล่นตลอดเวลา พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง บางรายเล่นเกมจนไม่ยอมกินข้าว กลางคืนไม่ยอมนอน หากไม่มีอุปกรณ์เล่นเกมที่บ้านและไม่ได้เงินจากครอบครัวเพื่อไปร้านเล่นเกม จะแสวงหาทางออกโดยการเป็นขโมย เพียงเพื่อที่จะมีเงินไปเล่นเกม

เกณฑ์การวินิจฉัยอย่างง่ายที่จะทราบได้ว่าเด็กติดเกมหรือไม่นั้น สามารถดูได้จากกลุ่มอาการ 4 กลุ่มดังนี้

1) กลุ่มอาการแสวงหาการเล่น คือ เด็กจะมีลักษณะที่ชวนขวายที่จะเล่นไม่ว่าจะเป็น เข้าสาย บ่าย ดึก หรือตลอดคืน หรือมีการแอบตื่นขึ้นมาเล่นตอนดึก วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ปิดเทอม ก็เอาเวลาว่างมาเล่นเกมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ร้านเกม หรือแม้กระทั่งช่วงใกล้สอบ

2) กลุ่มอาการชินชากับการเล่น คือ เล่นนานขึ้นถึงจะพอใจ สามารถสังเกตได้จากจำนวนชั่วโมงที่เพิ่มขึ้น จาก 1 เป็น 2, 3, 4 ชั่วโมง เป็นต้น

3) กลุ่มอาการขาดเล่นไม่ได้ คือ การที่เด็กมีอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว หรือหงอยเหงา หากไม่ได้เล่นเกมหรือพยายามเลิกหลายครั้งแต่เลิกไม่ได้ แม้รู้ว่าไม่ดีหรือถูกตำหนิจากคนรอบข้าง

4) กลุ่มอาการเสียการงานและหน้าที่หลัก คือ เสียการเรียนและการทำงาน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ตลอดจนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแทรกซ้อน จากที่กล่าวมาหากอาการหรือลักษณะดังกล่าว 4 กลุ่มนี้ ให้สงสัยว่าน่าจะเข้าข่ายติดเกม

นอกจากนี้ยังมีการกำหนดภาวะการติดเกมและอินเทอร์เน็ต ถือเป็นความเจ็บป่วย โดยระบุไว้ในหลักเกณฑ์การวินิจฉัยความผิดปกติทางจิตในทางการแพทย์ ฉบับที่ 5 (DSM-5) ซึ่งเริ่มใช้ในปี 2556 โดยทางการแพทย์ ซึ่งสภาพเด็กติดไอทีมี 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) การใช้อินเทอร์เน็ตหลายชั่วโมงต่อครั้ง ทำให้ขาดความกระตือรือร้นในการทำงานอื่น 2) มีความต้องการเล่นเกมและใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น 3) ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ และมีพฤติกรรมทำร้ายผู้ที่ขัดขวางการเล่น 4) มีผลกระทบต่อด้านสุขภาพ แยกตัวออกจากครอบครัวและสังคม กล่าวโดยสรุป เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมติดเกม นั้น อยู่ที่จำนวนวัน / เวลาของการเล่น และมีพฤติกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น พุดโกหก ขโมยเงิน หงุดหงิด อารมณ์เสีย ไม่สนใจสิ่งรอบข้างนอกจากเกม อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพอยากเห็นได้ชัดเจน (Healthy Gamer, 2559)

1.4 แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกม

(ชาญวิทย์ พรนภดล, 2547) ได้เล็งเห็นแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมโดยพื้นฐานนั้นควรเริ่มจาก ครอบครัว โดยหน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า ครอบครัวควรปฏิบัติดังนี้

1) คุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกีก่อนจะซื้อหรือเล่นเกมว่าสามารถเล่นในวันและเวลาใดได้บ้าง เล่นได้กี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนเล่นต้องรับผิดชอบงานใดๆ ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนแล้วจึงสามารถเล่นได้ หากเด็กไม่รักษากติกา เช่น เล่นเกินเวลา ไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน ฯลฯ เด็กจะมีถูกลงโทษอย่างไรบ้าง โดยที่บทลงโทษควรเกี่ยวกับการงดเล่นเกม

2) วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์อื่นๆ ในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปผ่านมาบ่อย ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อที่ผู้ปกครองจะได้ตามเฝ้าดู อีกทั้งเป็นการป้องกันมิให้เด็กเก็บตัว แอบเล่นเกมที่ไม่สมควร หรือแอบเล่นตอนกลางคืน

3) วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่องหรือในตำแหน่งที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

4) ให้คำชมแก่เด็กเมื่อเด็กสามารถรักษาเวลาการเล่น ควบคุมตนเองไม่ให้เล่นเกินกติกาที่กำหนดได้

5) เต็ดขาดในเรื่องระเบียบที่ตกลงกันไว้ หากเด็กไม่รักษากติกาควรริบเกม หรือ ถอดสายโมเด็มออก ไม่ให้ออนปлойผ่านไปหากเด็กทำผิดกติกา

6) ส่งเสริม จัดหากิจกรรมอื่นที่สนุกสนานให้เด็กทำร่วมกันในครอบครัว

7) หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็กเพื่อให้พ่อแม่หาเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น

8) สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม

การช่วยเหลือเด็กติดเกม มีลักษณะที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป ต้องอาศัยเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวได้ ที่สำคัญพ่อแม่ต้องเป็นกำลังใจให้กับลูกไม่ว่าจะเป็นกำลังใจหรือกำลังใจ ซึ่ง (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) ได้รวบรวมแนวทางการช่วยเหลือดังนี้

1) มีการพูดคุยตกลงกติการ่วมกันว่าลูกสามารถเล่นเกมเวลาใดได้บ้าง มีการกำหนดรางวัลเมื่อทำได้และกำหนดการลงโทษเมื่อทำไม่ได้ กติกาต่างๆ ที่กำหนดขึ้นสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

2) จัดให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ทดแทน เพื่อสนับสนุนให้ลูกได้กล้าแสดงออกและแสดงความสามารถพิเศษ เช่น ดนตรี กีฬา ทำอาหาร งานฝีมือ

3) มอบหมายงาน หรือกิจกรรมให้รับผิดชอบ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ล้างจาน กรอกน้ำรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น

4) พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ควรมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกๆ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างในการสอนวิธีการหยุดเล่นเกมให้ลูก

5) พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ควรสังเกตพฤติกรรมของลูก หากพบว่าลูกสนใจเกมมาก พ่อแม่ต้องเข้าถึงลูก ต้องเข้าไปในโลกของลูก เข้าร่วมกิจกรรมเกม แสดงความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังเล่นโดยไม่ตำหนิ

6) ซักถาม พูดคุย ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดกับลูก เกี่ยวกับเกม การเรียน การเล่นกับเพื่อน ภาวะสังคมในปัจจุบัน ร่วมแบ่งปันความรู้สึกกับลูกว่าขณะเล่นเกมเรตกอยู่ในอิทธิพลของเกม หากเราเล่นมากๆ เราอาจเปลืองพลา้ให้กับเกมได้ ถามถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาบางส่วนกับเกม

7) ร่วมกำหนดวางแผนเป้าหมายชีวิตของลูก เสนอแนะว่า เรายังมีสิ่งอื่นในชีวิตที่จำเป็นต้องทำ เช่น การเรียน เป็นต้น

8) ร่วมกันจัดลำดับภารกิจในกิจวัตรประจำวัน ชวนลูกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ ในบ้าน ปฏิบัติให้เสร็จก่อนแล้วจึงเล่นเกม

9) ให้คำชมเชยลูกเมื่อทำตามกติกา และให้กำลังใจเมื่อลูกเริ่มทำกิจกรรมอื่นทดแทน

10) พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเล่นเกมเป็น ขอเพียงมีเวลาอยู่ใกล้ลูก ดูเขาเล่นเกม และศึกษาหาข้อมูลเนื้อหาเกมแต่ละเกมเป็นอย่างไร รู้จักเกมยอดฮิต เพื่อจะได้พูดคุยกับลูกได้

11) สอนลูกให้มีวินัย รู้จักแบ่งเวลาในการเล่นเกมที่แรก และร่วมกันกำหนดเงื่อนไขในการเล่น

12) ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทำร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก อย่านำเกมเป็นกิจกรรมเดียวที่ลูกทุ่มเทเวลาให้

(สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2548)ได้เสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมไว้ดังนี้

1) การสนับสนุนส่งเสริม “กลุ่มเพื่อนสร้างสรรค์” หรือ “กลุ่มเพื่อนทางบวก” (Positive Peer Group) ผ่านรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ชมรม คลอดจนโครงการพิเศษต่างๆ เพื่อให้เด็กมีแหล่งพักพิงทางสังคมที่อบอุ่น ปลอดภัย สร้างสรรค์ และเป็นแบบอย่างในการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์จากกลุ่มเพื่อนเหล่านี้ต่อไป

2) การสนับสนุนส่งเสริม “พื้นที่สร้างสรรค์” ในโรงเรียน ชุมชน พื้นที่สาธารณะ เพื่อใช้ประโยชน์หรือการจัดกิจกรรมของเยาวชนให้มากยิ่งขึ้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการที่เด็กจะเข้าไปข้องแวะกับพื้นที่เสี่ยง พื้นที่อบายมุขที่นำไปสู่กิจกรรมไม่เหมาะสม หรืออาจเป็นอันตรายกับตนเองรวมถึงเป็นการเปิดทางเลือกของการใช้เวลาว่างของเด็กให้เป็นไปอย่างหลากหลาย สะดวก ทัวถึง และสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

3) การสนับสนุนส่งเสริม “การเรียนรู้สร้างสรรค์” ให้เด็กที่มีขีดความสามารถหรือข้อจำกัดต่างกัน มีโอกาสการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น หลากหลาย ให้โอกาสทั้งเด็กที่เรียนเร็ว หรือเรียนช้าต่างก็ได้รับการยอมรับและความเข้าใจจากครู และมีโอกาสพัฒนาตนเองไปตามศักยภาพ เพื่อลดความเครียดหรือปฏิเสธการเรียนอันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ขับให้เด็กไปตามเวลาว่างอย่างไม่เหมาะสมเพื่อหาความบันเทิงหรือคลายเครียดจากชีวิตการเรียน

4) การสนับสนุน “ครอบครัวสร้างสรรค์” ให้พ่อแม่ใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างเหมาะสม การเสริมทักษะพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ดีของลูก การมีทักษะในการพูดคุยใช้เหตุผลกับลูก ตลอดจนการส่งเสริมการใช้เวลาร่วมกันของครอบครัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้น

5) การสนับสนุนส่งเสริม “ทักษะชีวิตสร้างสรรค์” ให้สถาบันสื่อร่วมกับสถาบันการศึกษาจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านต่างๆ ของเด็ก ทั้งการมีวินัยในตนเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งยั่วยุต่างๆ ไปจนถึงทักษะในการเป็นผู้บริโภคที่ดีเท่ากันกระแสโฆษณาและกระแสบริโภคนิยมที่รุ่มเร้าเยาวชนอยู่ในขณะนี้

โดยสรุปแล้ว วิธีที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ควรที่จะมีการพูดคุยภายในครอบครัวโดยการตั้งข้อตกลงเกี่ยวกับการเล่นเกม รับฟังปัญหาต่างๆ คอยให้กำลังใจกันภายในครอบครัว รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม นอกจากนี้ควรมีกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตัวเด็กเองและครอบครัว

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกม

(ดวงพร หุตารมย์, 2550) การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคในการลดพฤติกรรมติด

เกมออนไลน์ของเยาวชนที่ผ่านการอบรมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์ของศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มศึกษาสามารถลดพฤติกรรมติดเกมลงได้ ได้แก่ 1) ปัจจัยต่อตนเอง คือ ตัวเองมีอายุมากขึ้น ประกอบกับความคิดที่เริ่มเปลี่ยน คิดมีเหตุและผล รู้จักแยกแยะสิ่งดีและสิ่งไม่ดี และตระหนักรู้ถึงโทษของการเล่นเกม 2) ปัจจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์ เพราะโปรแกรมนี้เป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมติดเกม และเป็นตัวสะท้อนปัญหา ความคิด และความรู้สึกระหว่างสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยอุปสรรคที่นำพาให้เยาวชนกลุ่มศึกษาหันกลับมา มีพฤติกรรมดังเดิมได้แก่ 1) ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและชุมชน 2) ปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของเกมออนไลน์ที่สามารถสื่อสารระหว่างผู้เล่นด้วยกันได้ 3) ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว 4) ปัจจัยเกี่ยวกับเพื่อน และยังพบว่า บทบาทของครอบครัวที่มีส่วนช่วยให้เยาวชนกลุ่มศึกษาสามารถลดพฤติกรรมติดเกมได้ ได้แก่ การหางานอดิเรกให้บุตรหลานทำตามความสนใจ พูดคุยกันโดยไม่ใช้อารมณ์ ทำสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเด็กให้ลดโอกาสการเล่นเกม และเริ่มสร้างวินัยในบ้าน และสร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้น

(นพรัตน์ ศุทธิถิกล, 2551) ได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อแก้ปัญหาเยาวชนติดเกม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนพฤติกรรมด้านการมีวินัย ด้านความภาคภูมิใจ ด้านน้ำใจนักกีฬา ด้านการสร้างแรงจูงใจ และด้านการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากเดิม

(สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ, 2552) ผลของการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีจำนวนชั่วโมงการเล่นคอมพิวเตอร์ต่ำกว่าก่อนเข้ารับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 2) นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีจำนวนชั่วโมงการเล่นคอมพิวเตอร์ต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(ชาณูวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2552) ได้ศึกษาหาปัจจัยที่สามารถป้องกันการติดเกมในกลุ่มเด็กและเยาวชน พบว่า ผลการวิจัยที่สำคัญมีดังนี้ เด็กและวัยรุ่นในกลุ่มที่ศึกษาร้อยละ 13.3 จัดอยู่ในกลุ่มที่ก ลังติดเกม ซึ่งพบปัจจัยที่มีผลทำให้ติดเกมสูงขึ้น ได้แก่ เด็กมีความเครียดและขาดทักษะในการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม โดยเด็กใช้การเล่นเกมที่คลายเครียดสูงเป็น 6 เท่าของเด็กที่ไม่ติดเกม และเด็กที่เล่นเกมออนไลน์ มีความเสี่ยงติดเกมมากกว่าเด็กที่ไม่ได้เล่นเกมออนไลน์เกือบ 4 เท่า เด็กที่พ่อแม่อนุญาตให้มีอุปกรณ์เล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ในห้องส่วนตัว จะมีโอกาสติดเกมสูงขึ้น

ประมาณ 2 เท่าและมีร้านเกมอยู่ใกล้บ้านการมีเพื่อนสนิทหรือคนในบ้านชอบเล่นเกม จะทำให้เด็กมีโอกาสติดเกมสูงขึ้นประมาณ 2 เท่าเช่นกัน

(ปิ่นนธร ชัชวรัตน์ และ ตลฤดี เพชรขว้าง, 2552) ได้ศึกษาถึงปัญหาอาการติดเน็ต-เกม ตั้งแต่ปี 2540 -2550 โดยพบว่าอัตราผู้เสพติดอินเทอร์เน็ตและเกมในประเทศไทยปัจจุบันมีสูงถึง 1.5 ล้านคน โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 5 - 18 ปี มีร้อยละ 58.6 เล่นติดต่อกัน 3-5 ชั่วโมง ร้อยละ 35.1 เล่นติดต่อกัน 1-2 ชั่วโมง และร้อยละ 6.3 เล่นติดต่อกันกว่า 8 ชั่วโมง มีเพียงร้อยละ 20 ที่ใช้เพื่อหาความรู้ และร้อยละ 80 ใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ เช่น เล่นเกมประเภทต่อสู้และใช้ความรุนแรง สนทนากับเพื่อนผ่านระบบออนไลน์ (Chat Room) ดูหนัง ฟังเพลง และภาพลามกอนาจาร เป็นต้น

2. กิจกรรมทางกาย

2.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อโครงร่าง ที่ทำให้ร่างกายทำงานหนักกว่าปกติ เป็นกิจกรรมที่อยู่ระหว่างกิจกรรมประจำวันของการนั่ง ยืน หรือการเดินขึ้นบันได ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดสมรรถภาพหรือประโยชน์ต่อสุขภาพซึ่งอาจเป็นการนันทนาการ สมรรถภาพ และกิจกรรมกีฬา เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น (Ballard, 2005; D.H., 1994; Fede, 2012)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย การเคลื่อนไหวหรือทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงร่าง (Skeletal Muscle) และทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก กิจกรรมทางกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น 4 ประเภท ตามบริบทที่กระทำได้แก่

1) การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Physical Activity) เช่น ทาบทนมชาย ขนของขึ้นลง ปั่น/ขี่สามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ

2) การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household Physical Activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างซัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัด แต่งกิ่งไม้ ดายหญ้า ฯลฯ

3) การเดินทาง (Transportation Physical Activity) เช่น เดินไปทำงาน ปั่น/ขี่จักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4) การทำกิจกรรมในเวลาว่างหรืองานอดิเรก (Leisure Time Physical Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปั่น/ขี่จักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง/วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก วายน้ำ และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ฯลฯ ทั้งนี้ การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก 3 ประเภท ได้แก่

4.1) การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Physical Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปั่นเขา ปั่น/ขี่จักรยาน วายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ

4.2) การแข่งกีฬา (Competitive Sports) เช่น การแข่งขันกีฬาฟุตบอล การแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล การแข่งขันกรีฑา เป็นต้น

4.3) การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise / Exercise Training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดินจ้ำ วิ่ง วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กระทบเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ (รัชดาวรรณ ลิมาชาน, 2549)

กิจกรรมทางกาย หรือ Physical Activity ไม่จำกัดแค่ในเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ โดยแบ่งเป็นกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-Related Physical Activity) โดยการประเมินจากพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง เดิน และประเภทของงานที่ทำโดยดูจากลักษณะการออกแรงในการทำงานกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน (เป็นชั่วโมงและนาที) ต่อวันและจำนวนวันต่อสัปดาห์ โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ใช้ในการทำงานที่ก่อให้เกิดรายได้ และไม่เกิดรายได้

2) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน เดินไปตลาด หรือทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้ทางเดินหรือการขี่รถจักรยานเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางที่นอกเหนือจากนี้ไม่นับเป็นกิจกรรมทางกาย

3) กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาว่าง หรือนอกเหนือจากเวลางานและการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่ง การอ่านหนังสือ การทำสวน หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น เต้นแอโรบิก การวิ่ง เป็นต้น (วิลลาสินี อุดุลยานนท์, 2553)

จากที่กล่าวมานั้น กิจกรรมทางกายอาจมีความซ้ำซ้อนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และบริบทในการทำกิจกรรมนั้นๆ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมทางกายนั้นจะขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคคลในการดำเนินชีวิต ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวร่างกายโดยกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และการใช้พลังงานในร่างกายที่เริ่มจากระดับน้อยไประดับมาก ทำให้ร่างกายได้ออกแรงและใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด โรคอ้วน โรคความดันโลหิต เป็นต้น

2.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายอาจเปรียบเทียบเป็นรูปแบบของพีระมิด เพื่อสรุปถึงความสำคัญออกเป็น 4 ระดับต่อไปนี้ (รัชดาวรรณ ลิมาชาน, 2549)

ระดับที่ 1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิต เป็นฐานล่างสุดของพีระมิด แสดงถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตที่ต้องกระทำอยู่ (Lifestyle Physical Activity) ทุกวันนั้น ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพดี มีสมรรถภาพและความสุขสบายได้ เช่น - เดินขึ้นบันได เดินในที่ทำงาน เดินในตลาด / ห้างสรรพสินค้า เดินไปทำงาน เดินหลังอาหาร เที่ยง / เย็น- ทำงานบ้าน หรืองานอาชีพที่ใช้แรง เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถยนต์ ตัดหญ้า- ทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง เช่น การพรวนดิน รดน้ำต้นไม้ พาสุนัขไปเดินเล่น การเล่นกับลูกกิจกรรมเหล่านี้ถ้าทำด้วยความแรงปานกลางขึ้นไปสะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาที หรือเท่ากับ การเดินเร็ว 3.2 กิโลเมตร ในครึ่งชั่วโมง จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ที่สำคัญกิจกรรมในวิถีชีวิตหลายอย่าง หากทำอย่างกระฉับกระเฉงต่อเนื่องและนานพอ ก็จะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับที่ 2 ได้

ระดับที่ 2 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ซึ่งค่อนข้างหนักกว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิต ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือเล่นกีฬา และนันทนาการ บางอย่างต้องการอุปกรณ์และใช้เวลาพอสมควร กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น จะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพของหัวใจและปอด ความสามารถในการปฏิบัติการ (Performance) และช่วยควบคุมไขมันในร่างกาย โดยทำกิจกรรมเหล่านี้ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยครั้งละ 20 นาที ด้วยความแรงปานกลางถึงหนัก

ระดับที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทนทาน และอ่อนตัว เช่น การยกน้ำหนัก การบริหารร่างกายโดยใช้น้ำหนักตนเอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทำกิจกรรมเหล่านี้สัปดาห์ละ 2-3 วัน กิจกรรมในวิถีชีวิต ไม่ค่อยส่งเสริมความอ่อนตัว ดังนั้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อค่อนข้างจำเป็น ทำโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ จนถึงจุดที่เริ่มตึงๆ (Mild discomfort) แต่ไม่เจ็บ อาจทำได้สัปดาห์ละ 3-7 วัน สำหรับการฝึกกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงโดยยกน้ำหนักนั้นเป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ประมาณสัปดาห์ละ 2-3 วัน โดยการสลับด้วยการพัก 1 วัน จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวและแข็งแรง กิจกรรมต่างๆเหล่านี้ ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือพิเศษ แต่จำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคที่ถูกต้อง

ระดับที่ 4 การทำกิจกรรมประเภทที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวออกแรง ซึ่งเป็นยอดบนสุดของพีระมิดนั้น แสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมประเภทที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายหรือมีวิถีชีวิตแบบสบายไม่ต้องออกแรงนั้นต้องลดลง เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การเล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ยกเว้น การพักผ่อนนอนหลับซึ่งมีความจำเป็น

(National Heart, 2012) ได้แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

- 1) กิจกรรมแอโรบิก (Aerobic Activity) เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ แขน ขา กิจกรรมประกอบด้วย การวิ่ง ว่ายน้ำ เดิน ขี่จักรยาน เต้นรำ กิจกรรมแอโรบิก หรืออาจเรียกว่า เป็นกิจกรรมความทนทานก็ได้ ทั้งนี้กิจกรรมแอโรบิกจะมีประโยชน์ต่อหัวใจ และปอดมากที่สุด
- 2) กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นกิจกรรมช่วยปรับปรุงความแข็งแรงพลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น ยกช้อ ลูกนั่ง ยกน้ำหนัก ขึ้น-ลงบันได
- 3) กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เป็นกิจกรรมที่ใช้เท้า ขา หรือแขนรับน้ำหนักของร่างกาย และกล้ามเนื้อจะผลัด/ต้านกับกระดูก เช่น การวิ่ง การเดิน กระโดดเชือก และยกน้ำหนัก
- 4) การยืดเหยียด (Stretching) เป็นกิจกรรมที่ช่วยปรับปรุงความอ่อนตัวและความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้อย่างเต็มที่ เช่น ก้มแตะข้อเท้า ยืดลาตัวด้านข้าง โยคะ

2.3 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายมีส่วนที่จะทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้ และทักษะที่ต้องการ เพื่อจะนำไปสู่กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามวิถีชีวิต และในการมีกิจกรรมทางกายและกิจกรรมพลศึกษามีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านร่างกายซึ่งจะก่อให้เกิดทักษะและพื้นฐานในการเคลื่อนไหว อันนำไปสู่การมีสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง ด้านวิถีชีวิต ช่วยให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นจากการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่ส่งผลไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ด้านจิตใจ ช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล รวมถึงสภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ด้านสังคม จะช่วยสร้างลักษณะนิสัยที่ดี การอยู่ร่วมกัน การใช้เหตุและผล รวมถึงการร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ด้านความคิด จะช่วยให้ความสามารถของสมองดีขึ้นเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (พรเทพ ราชรุจิทอง, 2554)

(จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์, 2554) ได้กล่าวว่า กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการดีขึ้นได้ ดังนี้

- 1) ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.1 ผลคะแนนการเรียนดีขึ้น
 - 1.2 ลดโอกาสการซ้ำชั้นเรียน
 - 1.3 เพิ่มโอกาสการเข้ามหาวิทยาลัย
 - 1.4 แสดงพฤติกรรมเชิงบวกในการเรียน
 - 1.5 มีสมาธิและจดจ่อกับสิ่งที่เรียนได้ดียิ่งขึ้น

1.6 คะแนนมาตรฐานสูงขึ้น

1.7 มีความจำที่ดีขึ้น

2) ด้านสุขภาพร่างกาย กิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดสุขภาพที่ดี และลดการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวานประเภท 2 หรือภาวะน้ำหนักเกิด เป็นต้น

3) ด้านจิตใจและสังคม กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยในเรื่องของสุขภาพจิตได้ดี เพราะจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองและเพิ่มพูนบุคลิกของตนเองที่ดี มีผลต่อความรับรู้ตนเอง นอกจากนั้นกิจกรรมต่างๆ ยังสอดแทรกให้เกิดทักษะ ทางสังคม รับรู้การอยู่ร่วมกับสังคมและเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ

นอกจากนี้ กิจกรรมการออกกำลังกาย ยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กดังต่อไปนี้

1) ผลต่อความสูง โดยทั่วไปความสูงของเด็กจะสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 25 เซนติเมตร ตั้งแต่อายุขวบปีแรก หลังจากนั้นจะสูงขึ้นประมาณปีละ 5 - 8 เซนติเมตร เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Growth-Spurt) ซึ่งในเด็กผู้หญิงจะเริ่มสูงในช่วงอายุ 9 - 10 ปี ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนอายุประมาณ 12 ปี จากนั้นอัตราความสูงจะลดลงและจะคงที่จนถึงอายุประมาณ 16 - 18 ปี ส่วนในเด็กชายจะเริ่มช้ากว่าประมาณ 1 - 2 ปี จะเริ่มสูงในช่วงอายุ 10 - 12 ปี มีอัตราการเจริญเติบโต โดยเฉพาะความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงอายุ 15 ปี จากนั้นอัตราความสูงจะลดลงในช่วงอายุ 18 - 20 ปี ความสูงจะคงที่ ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสูงได้แก่ การเจริญเติบโตของกระดูกกลุ่ม Long Bone และการปิดของบริเวณ Growth Plate Hormone และ Growth Factor รวมทั้งการกระตุ้นโดยตรงต่อกระดูก อันเป็นผลทำให้มีการเพิ่มการสร้างกระดูกมากขึ้น

2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในวัยเด็กความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นผู้ชายจะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากกว่าผู้หญิง (เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมน Testosterone) การที่เด็กมีกิจกรรมเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง นอกจากนี้การที่เด็กมีการเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกายก็จะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาระบบประสาทสั่งการ ที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ สำหรับการทรงตัวให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) ระบบหัวใจและหลอดเลือด ขณะที่มีการออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวออกแรง กล้ามเนื้อจะต้องการพลังในการเคลื่อนไหว ระบบหัวใจและหลอดเลือดจึงมีความสำคัญในการส่งสารอาหารและออกซิเจนในเลือดไปยังกล้ามเนื้อที่ทำงาน

4) การควบคุมน้ำหนัก ปัจจุบันเชื่อว่าการรับประทานอาหารประเภทแป้งและไขมันมากเกินไปร่วมกับการใช้เวลานั่งดูโทรทัศน์ และเล่นเกมมากเกินไป เป็นสาเหตุของโรคอ้วน และมีแนวโน้มจะทำให้เกิดโรคของระบบกระดูกและข้อ และการหลั่งฮอร์โมนที่ผิดปกติ โดยในปัจจุบันการจำกัด

อาหาร การลดเวลาการดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ และการเล่นเกม ให้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ร่วมกับการออกกำลังกาย ถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำหนัก

5) การสะสมมวลกระดูก ปกติแล้วกระดูกจะมีการสร้าง (Bone Formation) และสลาย (Bone Resorption) อยู่ตลอดเวลา โดยพบว่าในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นร่างกายจะมีอัตราการสร้างมวลกระดูกมากกว่าอัตราการสลายมวลกระดูก เมื่ออายุประมาณ 30 ปี อัตราการสร้างมวลกระดูกและสลายกระดูกจะเท่าๆ กัน และเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ร่างกายจะมีอัตราการสลายกระดูกมากกว่า ดังนั้นการกระตุ้นให้มีการเสริมสร้างมวลกระดูกอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อลดภาวะกระดูกพรุนในวัยสูงอายุ ควรเริ่มก่อนอายุ 35 ปี

6) ผลต่อสุขภาพจิต การมีกิจกรรมเคลื่อนไหว หรือกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน มีการพัฒนาการด้านสังคมกับเด็กในวัยเรียน และกับครอบครัว การที่เด็กมีสุขภาพทางกายที่แข็งแรงจะทำให้เด็กสามารถเล่นกับเพื่อนๆ ได้อย่างดี ไม่รู้สึกว่าเป็นคนอ่อนแอ ส่งผลให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะแสดงออก

กิจกรรมทางกายยังสามารถกระตุ้นและเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ สามารถป้องกันโรคต่างๆ ที่จะเกิดแก่อวัยวะดังกล่าว ผู้ที่มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีอายุยืนยาวขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายชนิด และร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีรูปแบบการใช้ชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ หรือ Sedentary Lifestyles ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร อีกทั้งยังส่งผลต่อจิตใจ ในการเป็นปัจจัยป้องกันโรคภาวะซึมเศร้า (Depression) ดังจะเห็นได้จากแนวทางการรักษาผู้ป่วยซึมเศร้าแนวใหม่ ที่นิยมรักษาโดยการออกกำลังกายร่วมกับการรักษาแบบปกติ นอกจากนี้กิจกรรมทางกายยังช่วยเสริมความมีคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) ในกลุ่มวัยรุ่น หากมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนนำเอาความรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน จะเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างเสริมคุณภาพของประชาชนต่อไป (มนตรีดวงพัฒน์ อุ้นพรมมี และ สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี, 2552)

สรุปจากที่กล่าวมาประโยชน์ของกิจกรรมทางกายนั้น แบ่งได้เป็นหลักดังนี้ 1) ด้านร่างกาย เมื่อได้ออกกำลังกายจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น เช่น ระบบหลอดเลือดและระบบหัวใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบเผาผลาญพลังงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายที่เหมาะสมตามวัย มีบุคลิกภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงการก่อเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้ 2) ด้านสุขภาพจิต เมื่อได้มีการออกกำลังกายอย่างสนุกสนานแล้ว ก็จะก่อให้เกิดความผ่อนคลายอารมณ์ดีและแจ่มใส นอกจากนี้ยังสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และการเข้าสังคมจะส่งผลให้เกิดอุปนิสัยที่ดี เช่น การกล้าแสดงออก ความเป็นผู้นำ เป็นต้น ซึ่งจะสอดแทรกอยู่ในกีฬาหรือกิจกรรมต่างๆ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

(พรเทพ ราชรุจิทอง, 2554) ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจในสถานการณ์ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง พบว่า การแทรกกิจกรรมทางกายสามารถเพิ่มแรงจูงใจความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองให้กับผู้เรียนได้สูงขึ้น ยกเว้นองค์ประกอบย่อยของความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองด้านสภาวะทางกายเพศหญิงที่ไม่แตกต่างกัน

(ชโลธร เสียงใส, 2556) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ในระดับควรปรับปรุง ความรับรู้พฤติกรรมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงกันข้าม ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรม ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดหลักสูตรการเรียนรู้เกี่ยวกับวิชาสร้างเสริมสุขภาพให้กับนิสิตนักศึกษามากขึ้น และควรจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการมีกิจกรรมทางกายให้นิสิตนักศึกษาเพียงพอ และสามารถใช้งานได้อย่างสะดวก

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2557) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ผลวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 93 การบริหารจัดการกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 2) การเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายโดยมีการจัดอบรมครู บูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติได้จริง จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอ และดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้หลักการบริหารที่เรียกว่า POSDCoRB

3. ทฤษฎีการกำกับตนเอง

3.1 ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง

มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) จัดเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง ซึ่งมีนักจิตวิทยาให้ความสนใจและให้ความหมายเกี่ยวกับการกำกับตนเองไว้ดังนี้

(Berk, 1995) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่าเป็นกระบวนการของการวางแผน การแนะนำ และการติดตามที่มีต่อพฤติกรรม และความสนใจด้วยตัวของตัวเอง

(Cleary, 2004) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นปฏิบัติการของอิทธิพลบุคคลที่มีต่อแรงจูงใจ กระบวนการคิด สภาพอารมณ์ และแบบแผนพฤติกรรมของตนเอง

(Zimmerman, 1998) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย บันทึกพฤติกรรมและคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง โดยบุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง

(Schunk, 1997) ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่กระตุ้นและสนับสนุนต่อความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมและความพอใจ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

จากการให้ความหมายของการกำกับตนเองของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุม และการกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ โดยยุทธวิธีที่ช่วยนำไปสู่เป้าหมายนั้น

แบนดูราได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง รวม 6 ปัจจัย โดยที่ปัจจัยทั้ง 6 นี้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองและเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองและเป็นปัจจัยที่เป็นผลของการกำกับตนเองด้วย (Bandura, 1986) ดังนี้

1) ประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับประโยชน์ต่อตัวเอง เขาจะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง จะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่แล้วใช้กระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกบุหรี่ได้แล้ว บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก ซึ่งในกรณีนี้ จัดเป็นประโยชน์ส่วนตัวได้

2) รางวัลทางสังคม (Social Benefits) การที่บุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วบุคคลในสังคมให้การยกย่อง ชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับ หรือให้รางวัลซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้

3) การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling Supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดจาไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่นๆ รอบด้านล้วนแต่พูดจาไพเราะ คนที่พูดจาไพเราะทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนช่วยเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4) ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเอง ปฏิกริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้

5) การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม (Contextual Supports) บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้แม้แนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลทำให้ตัวเองต้องลดมาตรฐานลง

6) การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการกระทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลายๆ กรณี เป็นการลดปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกบุคคลเหล่านั้นลงโทษเอาโดยตรง คนส่วนมากจะมีความรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าถูกลงโทษ และบางกรณี การลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

(Woolfolk, 2001) กล่าวว่า มโนทัศน์ของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ในการเรียนรู้เป็นการรวมสิ่งๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลและมีแรงจูงใจทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองมี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจแต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

1) ความรู้ การเรียนรู้ที่มีการกำกับตัวเอง นักเรียนต้องการความรู้เกี่ยวกับตนเอง วิชา งาน กลวิธีในการเรียนรู้และบริบทที่เขาจะนำมาประยุกต์ในการเรียนรู้ นักเรียนที่เก่งจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้ว่าเรียนได้ดีที่สุดอย่างไร

2) แรงจูงใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง เมื่อถูกจูงใจ ผู้เรียนจะสนใจงานต่างๆ มากมาย เพราะได้รู้คุณค่าของงาน และไม่เพียงแต่มีการแสดงออกที่ดีในสายตาของคนอื่นเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีแรงจูงใจในการทำงานก็จะกังวลว่าเขาจะได้รับผลประโยชน์จากงานนั้นอย่างไร

3) ความตั้งใจ เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง รู้ว่าจะป้องกันตนเองอย่างไร จากสิ่งล่อใจ จะต่อสู้กับตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกวิตกกังวล เฉื่อยชา หรือซีเกียจ และต้องทำอะไรในสิ่งที่ล่อใจมารบกวน

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเองมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายในได้แก่ ประโยชน์ส่วนตัว การลงโทษตัวเอง ความรู้ แรงจูงใจ ความตั้งใจ ประสบการณ์ที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคม และปัจจัยภายนอกได้แก่ รางวัลทางสังคม การสนับสนุนจากตัวแบบ ปฏิกริยาทางลบกับผู้อื่น การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม

3.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง (กรรช มากเจริญ, 2554) คือ การฝึกควบคุมตนเองซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความพยายามที่จะไปถึงมาตรฐานของตนเอง และมาตรฐานของบุคคลอื่น เช่น ครู พ่อแม่ ที่ได้ตั้งขึ้น อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้รู้จักพฤติกรรมของตนเอง เห็นความก้าวหน้า หรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง ขณะเดียวกันก็ได้มีโอกาสเสริมแรงให้แก่ตนเองด้วย

3.3 กระบวนการในการกำกับตนเองของทฤษฎีการกำกับตนเอง

(Bandura, 1986) เสนอ กระบวนการในการกำกับตนเอง 3 กระบวนการย่อย คือ

1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นกระบวนการแรกที่สำคัญในการกำกับตนเอง เพราะบุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใช้ในการตั้งเป้าหมาย ติดตามตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมอาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลนั้น ในที่นี้ แบนดูรา แบ่งกระบวนการสังเกตตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบคือ

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ การที่บุคคลจะตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมตนเองได้ถูกต้องมีประสิทธิภาพ และสะดวกต่อการตัดสินใจนั้น (Bandura, 1986; Comier, 1979) ยังได้เสนอวิธีการตั้งเป้าหมายไว้ 2 วิธี คือ 1. การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง มีข้อดีคือทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ และ 2. การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น มีข้อดีตรงที่ช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองให้สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น เช่น การที่ครูช่วยนักเรียนสังเกตตนเองและแนะนำในการตั้งเป้าหมายของนักเรียน

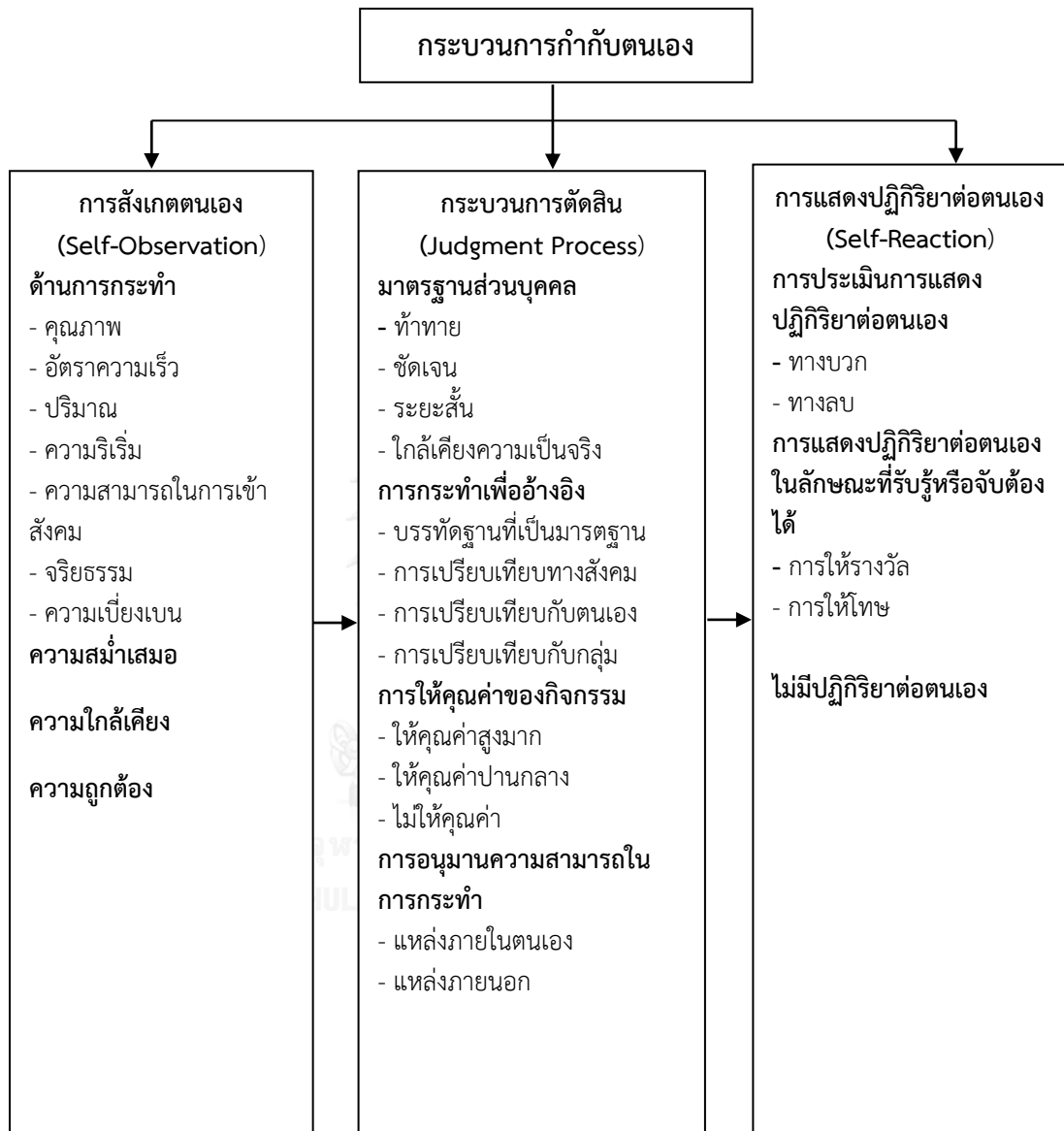
1.2) การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง ใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้รู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด แล้วก็จะทำให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำเช่นไรต่อไป เพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

(Comier, 1979; รจเรช รัตนาจารย์, 2547) ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเอง 6 ขั้นตอน คือ 1) ให้จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร 2) ให้กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม 3) ให้กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม 4) ให้ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง 5) ให้แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ 6) ให้วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) การตัดสินใจตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย ซึ่งการตัดสินใจขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐาน สำหรับเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจพฤติกรรมและเป็นแนวทางให้กับพฤติกรรมว่าจะดำเนินการไปอย่างไร องค์ประกอบของเป้าหมาย (Goal Properties) และความสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment)

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) ประกอบด้วย การประเมินพฤติกรรมในความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จซึ่งเกี่ยวข้องกับความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อความสำเร็จของตน

และความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ จะมีผลต่อแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติและจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เมื่อรับผลที่กระทำไว้แล้ว ซึ่งสามารถแสดงในแผนภาพที่ 1 ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กระบวนการย่อยในกระบวนการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986)

Bandura เสนอว่า กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลเริ่มจากขั้นการสังเกตตนเอง ในขั้นนี้บุคคลควรพิจารณาพฤติกรรมตนเองใน 4 ด้านคือ การกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง ทั้งนี้การสังเกตตนเองจะต้องสัมพันธ์และขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ การสังเกตตนเองที่ดีจะต้องมีความชัดเจนในการสังเกตพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร ต้องเพิ่มหรือลดสิ่งใด หรือพัฒนาสิ่งใดต่อไป อันจะทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจในการกระทำและนำไปสู่ขั้นตัดสินตนเองได้

ในขั้นการตัดสินใจตนเอง เป็นความต่อเนื่องจากขั้นสังเกตตนเอง คือ นำสิ่งที่ตนสังเกตมาลงมือปฏิบัติ โดยอาศัยการสังเกตตัวเอง การเปรียบเทียบกับมาตรฐานของตัวเองและสังคม รวมทั้งการอนุมานสาเหตุในการกระทำ ส่วนขั้นการแสดงปฏิกิริยาขึ้นต่อจากการตัดสินใจว่าการกระทำได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ มีแนวทางในการแสดงทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับความตั้งใจ การให้รางวัล หรือการลงโทษ

โดยสรุปจากกระบวนการกำกับตนเองข้างต้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการของ (Bandura, 1986) เป็นหลักเพราะเป็นขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนและสามารถทำให้บุคคลรักษามาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเองคงทนยิ่งขึ้น ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ยาวนานกว่าการควบคุมจากภายนอก

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการกำกับตนเอง

(ชนิตา เกตุอำไพ, 2549) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชุมพร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว และศึกษาน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชุมพร จำนวน 320 คน จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว แบบสอบถามวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบสอบถามวัดความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกตน แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล แบบสอบถามวัดการรู้คิด ทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ค่าน้ำหนักของปัจจัยด้านการรับรู้ของความสามารถของตนเองและการรู้คิด ส่งผลทางบวกต่อการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 การยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางส่งผลทางลบต่อการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอกของตน ส่งผลทางบวกต่อการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลส่งผลต่อการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

(Puustinen, 1999) ศึกษาการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมขอความช่วยเหลือโดยไม่จำเป็นของนักเรียนเกรด 2 จำนวน 80 คน และนักเรียนเกรด 4 จำนวน 87 คน โดยฝึกให้นักเรียนมีการกำกับตนเอง โดยในการกำกับตนเองให้ตระหนักถึงความจำเป็นในการขอความช่วยเหลือ การวิจัยพบว่าระดับของการกำกับตนเอง ขึ้นอยู่กับอายุและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จาก

งานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเองส่งผลให้ผู้เรียนมีการรับรู้ความสามารถของตน ความพึงพอใจในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น อีกทั้งยังทำให้มีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำงานด้วยตนเอง ช่วยลดพฤติกรรมในการขอความช่วยเหลือ และสามารถถ่ายโอนกลวิธีในการกำกับตนเองไปยังสิ่งใหม่ๆ ได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย

(D.H., 1994) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอน คือ การสังเกตตนเอง (Observation) การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Emulation) การควบคุมตนเอง (Self-Controlled) และการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งทั้งสี่ขั้นตอนนี้ เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการกำกับตนเองของการเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียน Schunk และ Zimmerman กล่าวว่า กระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอนนี้ สามารถเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียนได้ ครูผู้สอนสามารถนำไปปรับปรุงใช้วิชาต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม

4. พัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การพัฒนาการของมนุษย์นั้นเริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิ แต่ทั้งนี้จะทำให้ความสนใจกับการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิด ด้วยเหตุผลที่เป็นการพัฒนาการที่สังเกตได้ง่าย ซึ่งจะเน้นถึงการพัฒนาด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม สติปัญญา เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า เยาวชนกลุ่มศึกษามีอายุระหว่าง 10 – 20 ปี ผู้ศึกษาจึงอ้างอิงพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงอายุเหล่านี้ เพื่อให้เข้าใจเยาวชนกลุ่มศึกษาเพิ่มมากขึ้น (ดวงพร หุตารมย์, 2550) ดังนี้

1) วัยเด็กตอนปลาย (ช่วงอายุ 10 – 12 ปี) ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของวัยเด็ก เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในทุกด้านหลายประการ ดังนี้

1.1) พัฒนาการทางร่างกาย ร่างกายของเด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง โดยเฉพาะผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกว่าผู้ชายเมื่ออายุประมาณ 10 ปีครึ่ง ในขณะที่เด็กชายจะเริ่มการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุ 12 ปีครึ่ง บางครั้งเรียกวัยนี้อีกอย่างว่า วัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น

1.2) พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัยนี้จะสามารถควบคุมและเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่สังคมยอมรับ เริ่มมีความวิตกกังวลและความเครียด เนื่องจากปัญหาในกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับในกลุ่ม หรือแม้กระทั่งการแข่งขันในด้านการเรียนกับเพื่อนร่วมชั้น จนดูเหมือนกับว่าเด็กวัยนี้หงุดหงิดได้ง่าย

1.3) พัฒนาการทางสังคม เด็กจะเริ่มแบ่งกลุ่มระหว่างเพศหญิงและเพศชายอย่างเด่นชัด และจะเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตน เพื่อนวัยเดียวกันจะมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำมากขึ้น ผู้ใกล้ชิดจึงควรให้คำแนะนำเรื่องการคบเพื่อน

1.4) พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กในวัยนี้มีระดับทางสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นในอีกระดับหนึ่ง โดยเริ่มมีจินตนาการกว้างไกลขึ้น สามารถเปรียบเทียบได้ เข้าใจความสัมพันธ์และความแตกต่างของสิ่งรอบตัว เข้าใจในความสัมพันธ์ของตัวเลขมากขึ้น และมีความจำที่แม่นยำขึ้นกว่าเดิม

2) วัยรุ่น (ช่วงอายุ 13 – 20 ปี) เป็นวัยที่กล่าวได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน เพื่อเปลี่ยนสถานภาพไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เด็กต้องเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ซึ่งอาจเกิดปัญหากับการปรับตัวในระยะแรกๆ ในด้านจิตวิทยานั้น ได้แบ่งช่วงชั้นวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (Puberty) คือ ช่วงอายุระหว่าง 13 – 15 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Adolescence) คือช่วงอายุระหว่าง 16 – 20 ปี ซึ่งมีพัฒนาการดังนี้

2.1) พัฒนาการทางร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่รวดเร็วและชัดเจนในด้านน้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น เริ่มแสดงสัดส่วนความเป็นผู้ใหญ่ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงและแสดงถึงสัญลักษณ์ทางเพศอย่างชัดเจน ในเพศหญิงจะเริ่มมีรอบเดือน และมีการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางเพศหญิงมากขึ้น เช่น สะโพกผาย มีหน้าอก เป็นต้น ส่วนในเพศชาย อัณฑะจะมีการเจริญเติบโตและเริ่มผลิตอสุจิ มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่แสดงออกถึงเพศชาย เช่น เสียงห้าว ออกเริ่มแตกพาน มีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เป็นต้น

2.2) พัฒนาการทางอารมณ์ ในวัยนี้มักจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย มีความรู้สึกที่คอยข้างรุนแรงและแปรปรวนง่าย และมักจะมีปัญหาขัดแย้งในจิตใจตนเองเสมอๆ จึงทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ด้วย ผู้ใกล้ชิดจึงควรพยายามทำความเข้าใจกับจิตใจและอารมณ์ความต้องการของเด็กในวัยนี้ให้มาก

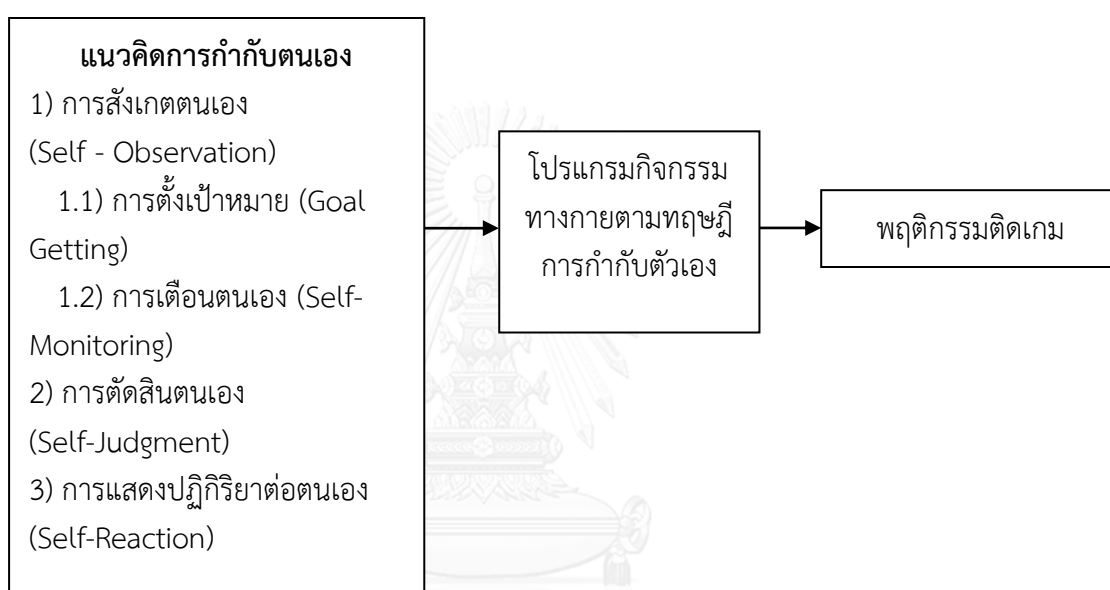
2.3) พัฒนาการทางสังคม ลักษณะเด่นของวัยนี้ที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังจากผู้ใหญ่มากกว่าวัยที่ผ่านมา เด็กจะเริ่มรู้จักรับผิดชอบต่อตัวเอง ทำให้ต้องเกิดการปรับตัวอย่างมากโดยเฉพาะสังคม พยายามค้นหาตัวตนที่แท้จริงในตัวเอง เด็กในวัยนี้จะเริ่มห่างจากพ่อแม่ และมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนรุ่นเดียวกันเข้ามาแทนที่ อีริกสัน (Erikson) เชื่อว่าวัยนี้เป็นวัยระยะวิกฤตของการรู้จักตนเองที่แท้จริงหรือไม่ อย่างไรก็ตามเด็กในวัยนี้จะสามารถผ่านพัฒนาการในขั้นนี้ได้ด้วยดี ขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสังคมในวัยที่ผ่านมา และได้รับอิสระในการที่จะพบตนเองมาน้อยเพียงใด

ทฤษฎีการพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Theory) ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์ในช่วงอายุ 13 – 18 ปี ซึ่งเป็นระยะวัยรุ่น ขั้นนี้ถือเป็นขั้นวิกฤตมากที่สุด เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าไม่สามารถลุล่วงไปได้ด้วยดีจะทำให้เด็กกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพสับสนในตนเอง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่บุคลิกภาพไม่มั่นคงในอนาคต เด็กจะละบทบาทของเด็กและเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กจะแสวงหาตัวเองเพื่อให้รู้จักตัวเองในแง่มุมต่างๆ หากเด็กผ่านขั้นนี้

ได้ เต็มที่จะเกิดความจงรักภักดีต่ออุดมคติ กลุ่มบุคคล ศาสนา วัฒนธรรม ซึ่งช่วยในการคลายความ
 สับสนตัวเองจนผ่านพ้นวิกฤตของช่วงนี้ไปได้ด้วยดี

2.4) พัฒนาการทางสติปัญญา วัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่รวดเร็วและมีความก้าวหน้า
 ไกล่เคียงกับผู้ใหญ่ แตกต่างกันในที่ความสุขุมรอบคอบและประสบการณ์ที่น้อยกว่าเท่านั้น วัยรุ่นจะ
 สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีระบบ สามารถแสวงหาเทคนิคในการเรียนรู้ตนเอง รวมทั้งการใช้
 เหตุผลและวิจารณ์ญาณในการตัดสินเรื่องต่างๆ

5. กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 1.3.2 การพัฒนาแบบประเมินการติดเกม

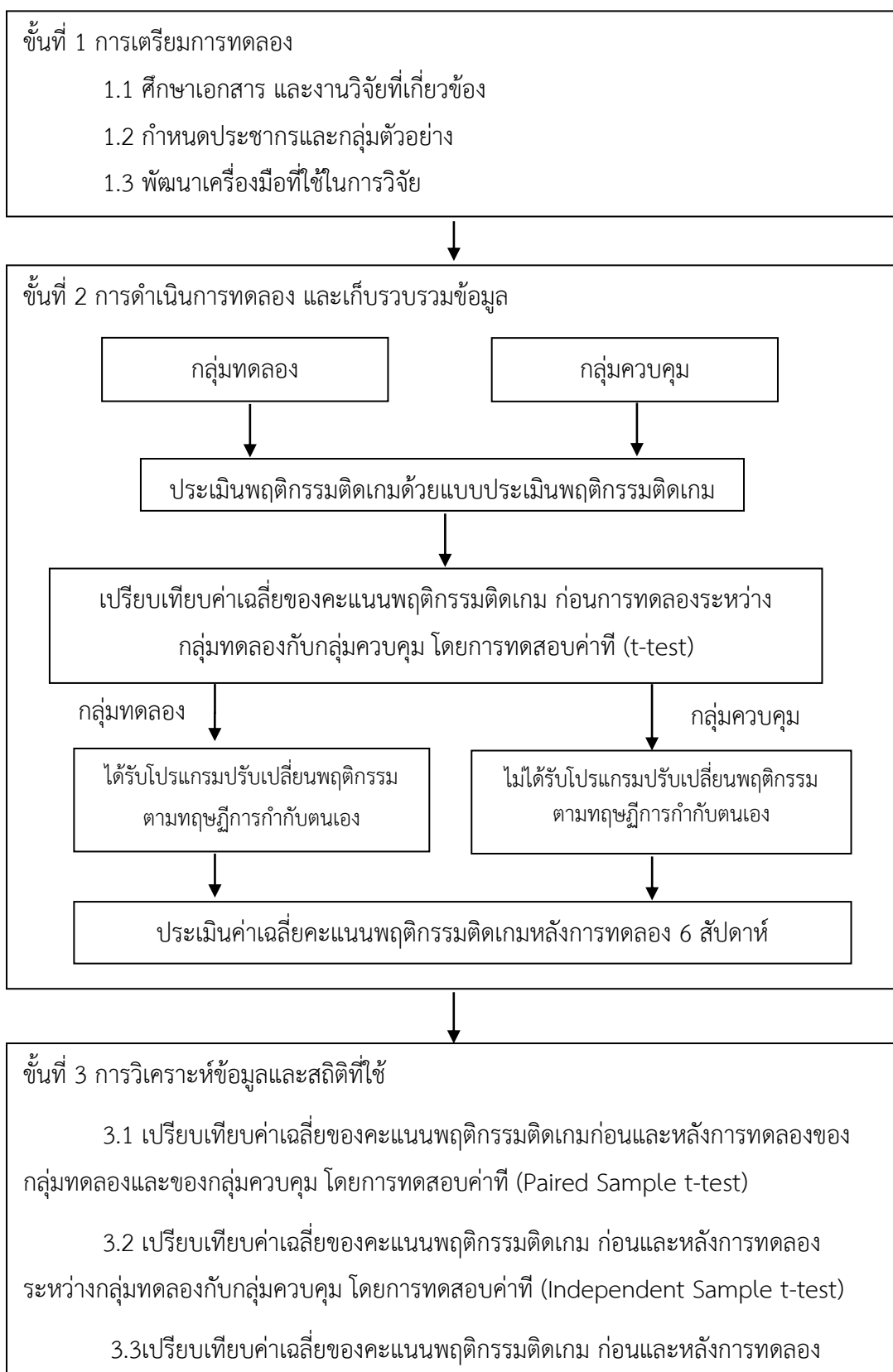
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

แผนภาพที่ 2 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย และทฤษฎีการกำกับตนเอง

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมและการลดพฤติกรรมติดเกม

1.1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นเชียงใหม่ เขต 34 จำนวนนักเรียนทั้งหมด 42,574 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34, 2559)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จำนวน 50 คน

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต้น

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารรวมทั้งอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2.2 การสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและควบคุม ดำเนินการดังนี้

1.2.2.1 ผู้วิจัยใช้วิธีใช้แบบสอบถามประเมินการติดเกม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2.2.2 เลือกนักเรียนที่มีคะแนนติดเกม ระดับที่ 2 (คะแนนตั้งแต่ 24 - 32 คะแนน ในนักเรียนชาย และ คะแนนตั้งแต่ 16 - 22 คะแนน ในนักเรียนหญิง) โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดเกม เพื่อให้ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน แล้วทำการจับคู่ (Matching Method) เพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน ดังนี้

กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ลำดับที่ 1	ลำดับที่ 2
ลำดับที่ 4	ลำดับที่ 3
ลำดับที่ -	ลำดับที่ -
ลำดับที่ 48	ลำดับที่ 47
ลำดับที่ 49	ลำดับที่ 50

1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.1 ศึกษารูปแบบการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกาย จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3.1.3 สังเคราะห์การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

องค์ประกอบตามทฤษฎีการกำกับตนเอง	กิจกรรม			ตรวจสอบตนเอง
	ประเมินตนเอง	สร้างความคุ้นเคย	เสริมความรู้	
1. การสังเกตตนเอง				
1.1 การตั้งเป้าหมาย	✓			
1.2 การเตือนตนเอง				✓
2. การตัดสินใจตนเอง		✓	✓	✓
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	✓			

ตารางที่ 2 ผลการสังเคราะห์โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์/ วัน	กิจกรรม	องค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย				
		ประเมิน ตนเอง	สร้างความ คุ้น เคย	เสริม ความรู้	กิจกรรม เปลี่ยน พฤติกรรม	ตรวจ สอบ ตนเอง
1/จันทร์	1. ประเมินตนเอง 2. ทำไม่ถึงติดเกม 3. สแต็คพาเพลิน	✓			✓	✓
1/พุธ	1. ปณิธานแห่งตน 2. เกิดอะไรขึ้นถ้าติด เกมระยะยาว 3. ปิงปองหรรษา		✓		✓	✓
1/ศุกร์	1. Tic Tac Toe 2. ตรวจสอบตนเอง				✓	✓
2/จันทร์	1. ประเมินตนเอง 2. ผลดีและผลเสีย ของเกม 3. ลูกกลมๆ	✓			✓	✓
2/พุธ	1. ปณิธานแห่งตน 2. โรคที่เกิดจากการ เล่นเกม 3. สแต็คพาเพลิน		✓		✓	✓
2/ศุกร์	2. ลูกกลมๆ 3. ตรวจสอบตนเอง				✓	✓
3/จันทร์	1. ประเมินตนเอง 2. อะไรคือแรงจูงใจ 3. Tic Tac Toe	✓			✓	✓
3/พุธ	1. ปณิธานแห่งตน 2. จุดมุ่งหมายของฉัน		✓		✓	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์/ วัน	กิจกรรม	องค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย				
		ประเมิน ตนเอง	สร้างความ คุ้น เคย	เสริม ความรู้	กิจกรรม เปลี่ยน พฤติกรรม	ตรวจ สอบ ตนเอง
3/ศุกร์	1. ลูกกลมๆ 2. ตรวจสอบตนเอง				✓	✓
4/จันทร์	1. ประเมินตนเอง 2. ลองแบ่งเวลา ดีกว่า 3. Tic Tac Toe	✓		✓	✓	
4/พุธ	1. ปณิธานแห่งตน 2. ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยง 3. ลูกกลมๆ		✓	✓	✓	
4/ศุกร์	1. สแต็คพาเพลิน 2. ตรวจสอบตนเอง				✓	✓
5/จันทร์	1. ประเมินตนเอง 2. แนวทางการ ป้องกัน 3. Tic Tac Toe	✓		✓	✓	
5/พุธ	1. ปณิธานแห่งตน 2. การมีส่วนร่วมต่อ สังคม 3. ลูกกลมๆ		✓	✓	✓	
5/ศุกร์	1. สแต็คพาเพลิน 2. ตรวจสอบตนเอง				✓	✓

ตารางที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์/ วัน	กิจกรรม	องค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรมทางกาย				
		ประเมิน ตนเอง	สร้างความ คุ้น เคย	เสริม ความรู้	กิจกรรม เปลี่ยน พฤติกรรม	ตรวจ สอบ ตนเอง
6/จันทร์	1. ประเมินตนเอง	✓				
	2. เปลี่ยนแปลง ตนเอง			✓		
	3. ปิงปองहररषष				✓	
6/พุธ	1. ปณิธานแห่งตน		✓			
	2. สุขภาพที่ดี			✓		
	3. ลูกกลมๆ				✓	
6/ศุกร์	1. ตรวจสอบตนเอง					✓
	กิจกรรมรวม	6	6	12	17	6

จากตารางที่ 2 สรุปกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 1) ประเมินตนเอง 6 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรม ประเมินตนเอง 2) สร้างความคุ้นเคย 6 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรมปณิธานแห่งตน 3) เสริมความรู้ 12 ครั้ง ประกอบด้วย ทำถึงติดเกม เกิดอะไรขึ้นถ้าติดเกมระยะยาว ผลดีและผลเสียของเกม โรคที่เกิดจากการเล่นเกม อะไรคือแรงจูงใจ จุดมุ่งหมายของฉัน ลองแบ่งเวลาดีกว่า ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการป้องกัน การมีส่วนร่วมต่อสังคม เปลี่ยนแปลงตนเอง สุขภาพที่ดี 4) กิจกรรมเปลี่ยนพฤติกรรม 17 ครั้ง ประกอบด้วย สแต็คพาเพลิน ปิงปองहररषष Tic Tac Toe ลูกกลมๆ 5) ตรวจสอบตนเอง 6 ครั้ง ประกอบด้วย การตรวจสอบตนเอง

1.3.1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ประเมินตนเอง 2) สร้างความคุ้นเคย 3) เสริมความรู้ 4) กิจกรรมเปลี่ยนพฤติกรรม 5) ตรวจสอบตนเอง ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังตารางที่ 1 ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาครุศาสตร

มหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมใน โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนที่มีต่อการป้องกันการเป็นเหา การรักษาความสะอาดของฟันและมือ เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม และความตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence : IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และรวบรวมข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3.1.7 นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปทดลองใช้กับนักเรียนจำนวน 20 คน โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง มีรายละเอียดดังนี้

1.3.2.1 แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน

2) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดด้านได้ดังนี้ การหมกหมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และการสูญเสียหน้าที่รับผิดชอบ

3) สร้างแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม ประยุกต์วิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนตามวิธีของลิเคอร์ต (Likert, 1932) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ

ไม่ใช่เลย	หมายถึง	นักเรียนมีมั่นใจ 100% ว่าไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
ไม่น่าใช่	หมายถึง	นักเรียนมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
น่าจะใช่	หมายถึง	นักเรียนมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
ใช่เลย	หมายถึง	นักเรียนมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองเคยมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

4) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ในแต่ละข้อของแบบประเมินพฤติกรรม
ติตเกม ดังนี้

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน

ไม่ใช่เลย	ให้ คะแนน 0
ไม่น่าใช่	ให้ คะแนน 1
น่าจะใช่	ให้ คะแนน 2
ใช่เลย	ให้ คะแนน 3

การแปลผลคะแนน

คะแนนต่ำกว่า 20 คะแนน	ปกติ – ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนระหว่าง 20-29 คะแนน	น่าจะติตเกม – เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 30 คะแนน	คลังไคล้ – มีปัญหาในการเล่นเกม

5) นำแบบประเมินพฤติกรรมติตเกมสำหรับนักเรียน จำนวน 16 ข้อ ไปให้
อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับเนื้อหา และความถูกต้อง
ด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบประเมินพฤติกรรมติตเกม ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ
จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับ
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือไม่ต่ำกว่าปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับ
จุดประสงค์การเรียนรู้ ระดับพฤติกรรมที่ต้องการวัด ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้าน
ภาษา นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence
หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณา ได้ค่าดัชนีความ
สอดคล้องเท่ากับ 0.93 ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง รายข้ออยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00

7) นำแบบประเมินพฤติกรรมติตเกมของนักเรียน ไปทดลองใช้กับ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 20 คน

8) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง
โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยกำหนดค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผลการ
วิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94

1.3.2.2 แบบประเมินพฤติกรรมติเกมสำหรับผู้ปกครอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมติเกมสำหรับผู้ปกครอง

2) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัดด้านได้ดังนี้ การหมกหมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และการสูญเสียหน้าที่รับผิดชอบ

3) สร้างแบบประเมินพฤติกรรมติเกม ประยุกต์วิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert, 1932) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ

ไม่ใช่เลย	หมายถึง	นักเรียนมีมั่นใจ 100% ว่าไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
ไม่น่าใช่	หมายถึง	นักเรียนมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
น่าจะใช่	หมายถึง	นักเรียนมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
ใช่เลย	หมายถึง	นักเรียนมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองเคยมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

4) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ในแต่ละข้อของแบบประเมินพฤติกรรมติเกม ดังนี้

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน

ไม่ใช่เลย	ให้ คะแนน 0
ไม่น่าใช่	ให้ คะแนน 1
น่าจะใช่	ให้ คะแนน 2
ใช่เลย	ให้ คะแนน 3

การแปลผลคะแนน

คะแนนต่ำกว่า 20 คะแนน	ปกติ – ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนระหว่าง 20-29 คะแนน	น่าจะติเกม – เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 30 คะแนน	คลั่งไคล้ – มีปัญหาในการเล่นเกม

5) นำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง จำนวน 16 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับเนื้อหา และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสุขศึกษาหรือพลศึกษา หรือไม่ต่ำกว่าปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ ระดับพฤติกรรมที่ต้องการวัด ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้าน ภาษา นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณา ได้ค่าดัชนีความ สอดคล้องรวมเท่ากับ 0.93 ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง รายข้อระหว่าง 0.80 – 1.00

7) นำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง ไปทดลองใช้กับ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ ที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

8) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach โดยกำหนดค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผลการ วิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest - Posttest Control Group Design) ดังแบบ แผนการทดลองแผนภาพที่ 3 ดังนี้

แผนภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
C	=	กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
O ₁ O ₃	=	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมที่วัดได้ก่อนการทดลอง
O ₂ O ₄	=	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมที่วัดได้หลังการทดลอง
X	=	โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน สถานศึกษา

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัด และประเมินผลแก่กลุ่มตัวอย่าง และร่วมกันกำหนดเวลาการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3.1.1 ผู้วิจัยประเมินระดับการติดเกมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2.3.1.2 นำผลประเมินพฤติกรรมติดเกมของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมติดเกมแตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	(n = 25)		(n = 25)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
พฤติกรรมติดเกม	28.56	2.82	29.76	1.61	-1.84	.072

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.2 การดำเนินการทดลองจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมติดเกม ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับ

ตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดยาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง ประเมินคะแนนพฤติกรรมติดยา หลังการทดลอง (Post-Test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดยา ฉบับเดียวกันกับแบบทดสอบก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยา โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยา ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยา หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยาของผู้ปกครองกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครองโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนพฤติกรรมติดยา โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดยา ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดยาหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดยาก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

1.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรม ปรากฏดังตารางที่ 4, 5, 6, 7 และแผนภาพที่ 3

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบวัด	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	(n = 25)		(n = 25)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
พฤติกรรมติดเกม	28.56	2.82	19.72	1.67	16.17	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.56 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.72 คะแนน

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=40)		(n=40)			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	นักเรียนไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเล่นเกม	1.64	0.75	1.36	0.49	1.76	0.09
2	นักเรียนเล่นเกมจนลืมเวลาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน	2.08	0.81	1.24	0.43	5.25	0.00*
3	การเล่นเกมนักเรียนทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดลง	1.56	0.65	1.32	0.55	1.54	0.13
4	นักเรียนเล่นเกมจนตึก ทำให้ไม่สามารถไปโรงเรียน หรือไปโรงเรียนสาย	1.40	0.50	1.20	0.64	1.30	0.20
5	นักเรียนเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง	2.20	0.76	1.44	0.65	4.87	0.00*
6	นักเรียนจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครสั่งห้ามไม่ให้เล่นเกม	1.80	0.64	1.08	0.49	4.88	0.00*
7	นักเรียนหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมที่ร้านเกม หรือบ้านเพื่อน	1.16	0.37	0.76	0.52	3.46	0.00*
8	นักเรียนชอบพูดคุยเกี่ยวกับเกมกับเพื่อนๆ	1.96	1.06	1.64	0.49	1.44	0.16
9	นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	1.80	0.86	1.16	0.55	3.08	0.00*
10	การเล่นเกมนำให้ผลการเรียนของนักเรียนต่ำลงกว่าเดิม	1.88	0.83	1.32	0.62	2.58	0.01*
11	เพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มของนักเรียนชอบเล่นเกม	1.84	0.74	1.48	0.50	1.73	0.09

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
12	นักเรียนพยายามบังคับตนเองไม่ให้เล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ	2.08	0.72	0.96	0.61	6.03	0.00*
13	นักเรียนนำเงินของผู้ปกครองไปเล่นเกมจนหมด	1.36	0.48	0.88	0.66	2.61	0.01*
14	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่า อารมณ์ของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.88	0.60	1.16	0.55	4.88	0.00*
15	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าพฤติกรรมของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.84	0.55	1.32	0.47	3.37	0.00*
16	ครูผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่า นักเรียนติดเกม	2.08	0.57	1.40	0.50	4.92	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.56 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.72 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนของพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อที่ 1, 3, 4, 8 และ 11

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียน
กลุ่มควบคุม

แบบวัด	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	(n = 25)		(n = 25)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
พฤติกรรมติดเกม	29.76	1.61	30.00	1.65	1.03	0.31

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้
รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.76 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ
30.00 คะแนน

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของ
กลุ่มควบคุมรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=40)		(n=40)			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	นักเรียนไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรม อื่นๆ นอกจากการเล่นเกม	2.04	0.20	2.16	0.37	1.80	0.08
2	นักเรียนเล่นเกมจนลืมเวลาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน	1.96	0.20	1.92	0.27	1.00	0.32
3	การเล่นเกมนักเรียนทำให้ ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดลง	1.60	0.57	1.68	0.55	1.44	0.16
4	นักเรียนเล่นเกมจนตึก ทำให้ไม่สามารถ ไปโรงเรียน หรือไปโรงเรียนสาย	1.52	0.50	1.56	0.50	1.00	0.32
5	นักเรียนเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับ อนุญาตจากผู้ปกครอง	1.76	0.66	1.80	0.64	1.00	0.32
6	นักเรียนจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครสั่งห้าม ไม่ให้เล่นเกม	1.68	0.55	1.76	0.52	1.44	0.16

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=40)		(n=40)			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
7	นักเรียนหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมที่ร้านเกม หรือบ้านเพื่อน	1.64	0.48	1.76	0.43	1.80	0.08
8	นักเรียนชอบพูดคุยเกี่ยวกับเกมกับเพื่อนๆ	1.96	0.61	2.16	0.47	1.30	0.20
9	นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	1.80	0.64	1.76	0.59	1.00	0.32
10	การเล่นเกมทำให้ผลการเรียนของนักเรียนต่ำกว่าเดิม	1.76	0.43	2.00	0.00	2.75	0.01*
11	เพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มของนักเรียนชอบเล่นเกม	2.28	0.45	1.92	0.64	2.82	0.00*
12	นักเรียนพยายามบังคับตนเองไม่ให้เล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ	2.04	0.53	2.32	0.47	2.28	0.03*
13	นักเรียนนำเงินของผู้ปกครองไปเล่นเกมจนหมด	1.96	0.35	1.96	0.35	0.00	1.00
14	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าอารมณ์ของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.92	0.49	1.92	0.49	0.00	1.00
15	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าพฤติกรรมของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.92	0.49	1.92	0.49	0.00	1.00
16	ครูผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่านักเรียนติดเกม	1.92	0.40	1.92	0.40	1.97	1.00

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม เท่ากับ 29.76 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 30.00

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ ยกเว้นข้อที่ 10, 11, 12

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม

1.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรม ปรากฏดังตารางที่ 8 และ 9

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

แบบวัด	กลุ่มทดลอง (n = 25)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		t	p
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
	พฤติกรรมติดเกม	19.72	1.67	30.00		

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มทดลองมีเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมเท่ากับ 19.72 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเท่ากับ 30.00

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	p
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	นักเรียนไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเล่นเกม	1.36	0.49	2.04	0.20	6.42	0.00*
2	นักเรียนเล่นเกมจนลืมเวลาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน	1.24	0.43	1.92	0.27	6.58	0.00*
3	การเล่นเกมนักเรียนทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดลง	1.32	0.55	1.64	0.56	2.01	0.02*
4	นักเรียนเล่นเกมจนตึก ทำให้ไม่สามารถไปโรงเรียน หรือไปโรงเรียนสาย	1.20	0.64	1.52	0.51	1.94	0.02*
5	นักเรียนเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง	1.44	0.65	1.76	0.66	1.72	0.04*
6	นักเรียนจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครสั่งห้ามไม่ให้เล่นเกม	1.08	0.49	1.72	0.54	4.36	0.00*
7	นักเรียนหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมที่ร้านเกม หรือบ้านเพื่อน	0.76	0.52	1.68	0.47	6.50	0.00*
8	นักเรียนชอบพูดคุยเกี่ยวกับเกมกับเพื่อนๆ	1.64	0.48	2.16	0.47	3.82	0.00*
9	นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	1.16	0.55	1.76	0.59	3.68	0.00*
10	การเล่นเกมนำให้ผลการเรียนของนักเรียนต่ำลงกว่าเดิม	1.32	0.62	2.00	0.00	5.42	0.00*
11	เพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มของนักเรียนชอบเล่นเกม	1.48	0.50	1.92	0.64	2.68	0.00*
12	นักเรียนพยายามบังคับตนเองไม่ให้เล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ	0.96	0.61	2.32	0.47	8.77	0.00*

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	p
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
13	นักเรียนนำเงินของผู้ปกครองไปเล่นเกมจนหมด	0.88	0.66	1.96	0.35	7.17	0.00*
14	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่า อารมณ์ของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.16	0.55	1.84	0.55	4.34	0.00*
15	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่า พฤติกรรมของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.32	0.47	1.88	0.52	3.94	0.00*
16	ครูผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่า นักเรียนติดเกม	1.40	0.50	1.88	0.43	3.60	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมเท่ากับ 19.72 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมเท่ากับ 30.00 คะแนน

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองจากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง

1.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองจากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปราภภูดังตารางที่ 10, 11 และแผนภาพที่ 5

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลอง

แบบวัด	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	(n = 25)		(n = 25)			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
พฤติกรรมติดเกม	30.04	1.56	21.96	2.18	14.51	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมจากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.04 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.96 คะแนน

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลองรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		(n=25)		(n=25)			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
1	ลูกไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเล่นเกม	2.36	0.56	1.40	0.50	6.53	0.00*
2	ลูกเล่นเกมจนลืมเวลาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน	2.00	0.64	1.48	0.58	2.83	0.00*
3	การเล่นเกมของลูกทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดลง	1.60	0.57	1.08	0.64	3.37	0.00*
4	ลูกเล่นเกมจนตึก ทำให้ไม่สามารถไปโรงเรียน หรือไปโรงเรียนสาย	1.92	0.70	1.38	0.49	3.21	0.00*
5	ลูกเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง	2.36	0.49	1.56	0.50	5.65	0.00*
6	ลูกจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครสั่งห้ามไม่ให้เล่นเกม	1.72	0.54	1.56	0.50	1.16	0.25

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n=40)		(n=40)			
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
7	ลูกหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมที่ร้านเกม หรือบ้านเพื่อน	1.64	0.56	1.32	0.55	2.13	0.04*
8	ลูกชอบพูดคุยเกี่ยวกับเกมกับเพื่อนๆ	2.08	0.40	1.60	0.50	3.67	0.00*
9	ลูกใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	2.48	0.51	1.44	0.50	7.69	0.00*
10	การเล่นเกมทำให้ผลการเรียนของลูกต่ำลงกว่าเดิม	1.64	0.63	1.16	0.43	3.36	0.00*
11	เพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มของลูกชอบเล่นเกม	1.92	0.64	1.56	0.58	1.73	0.09
12	ลูกพยายามบังคับตนเองไม่ให้เล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ	1.72	0.54	1.20	0.64	2.83	0.00*
13	ลูกนำเงินของผู้ปกครองไปเล่นเกมจนหมด	1.84	0.89	1.08	0.64	3.07	0.00*
14	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าอารมณ์ของลูกเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.48	0.51	1.28	0.54	1.22	0.23
15	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าพฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม	1.40	0.50	1.36	0.49	0.25	0.80
16	ครูผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าลูกติดเกม	1.88	0.44	1.52	0.51	2.82	0.00*

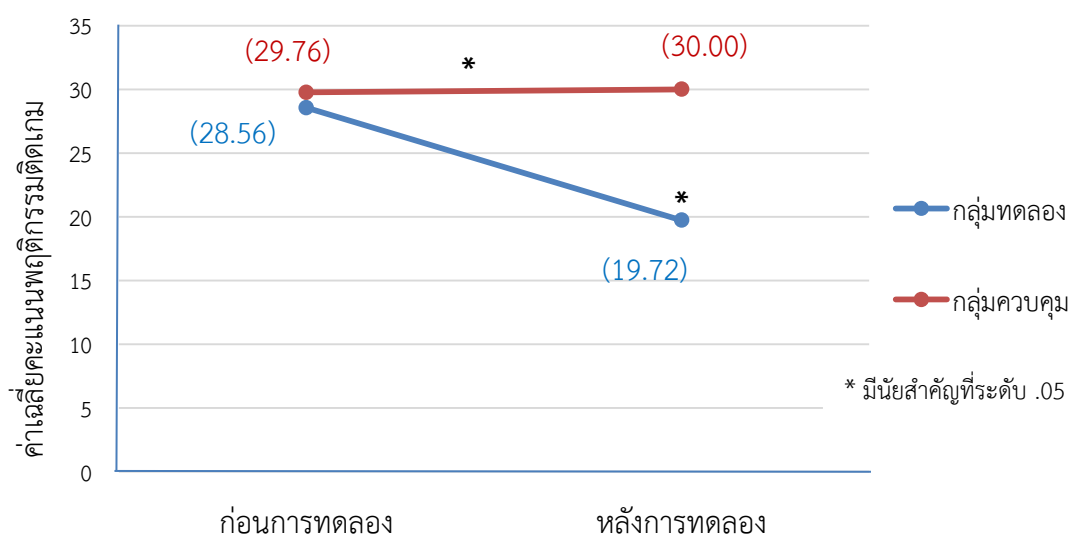
* $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมจากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมเท่ากับ 30.04 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.96 คะแนน

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมจากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ ยกเว้นข้อที่ 6, 11, 14 และ 15

แผนภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

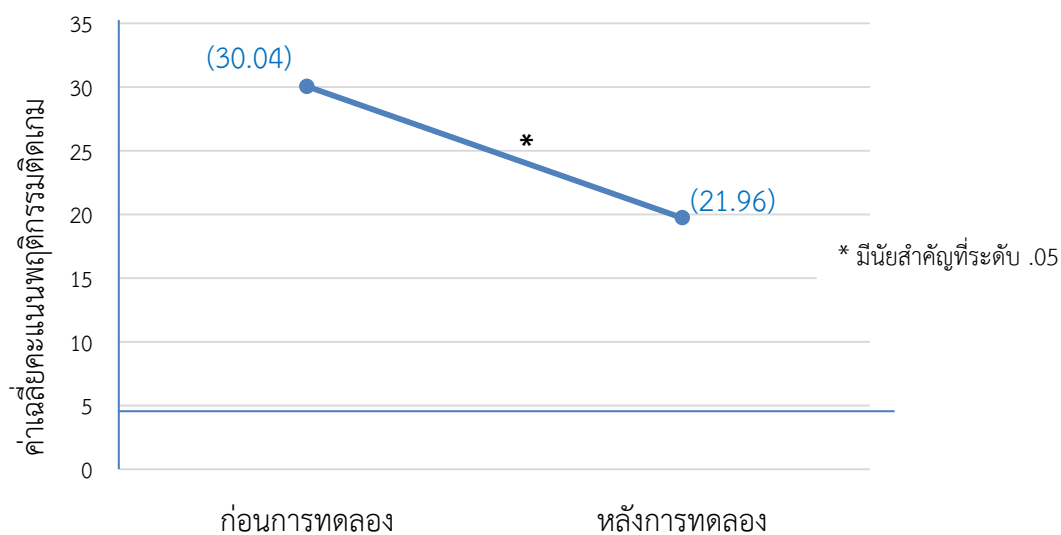


จากแผนภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.56 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.72 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.76 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.00 คะแนน

และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียนหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.72 คะแนน และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.00 คะแนน

แผนภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียนก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองกลุ่มทดลอง



จากแผนภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียนจากการประเมินของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.04 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.96 คะแนน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน และนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยค่าที่

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายมีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น น้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05.

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียน หลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05.

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเตียนหลังการทดลองของผู้ปกครองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง มีดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติเตียนของผู้ปกครองกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง น้อยลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05.

อภิปรายผล

การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติเตียน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติเตียน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรม น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเตียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมที่เน้นให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนทำกิจกรรมกลุ่มความรู้ การออกกำลังกายโดยมีกิจกรรมทางกายให้นักเรียนเข้าร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติเตียนร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งเป็นปัญหาที่นักเรียนกำลังประสบอยู่ เช่น การเล่นเกมกินเวลาเล่นเกมจนนอนดึกและตื่นไปโรงเรียนสาย การที่นักเรียนไม่แบ่งเวลาทำกิจกรรมอื่นนอกจากเล่นเกมจนทำให้เสียสุขภาพ การไม่รู้จักรักษาควบคุมตนพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง เป็นต้น

เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ผ่านการทำกิจกรรมในการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนจากกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้วิจัยกำหนดในโปรแกรมในด้านการลดพฤติกรรมติดเกมอย่างเหมาะสม เช่น กิจกรรมปณิธานแห่งตนที่ให้นักเรียนตั้งกติกาและสัญญาแก่ตนเอง เพื่อที่จะดำเนินการตามแนวทางที่ตนเองตั้งใจไว้ พร้อมกับตรวจสอบในแต่ละครั้งที่ร่วมกิจกรรมว่านักเรียนได้ปฏิบัติตามความตั้งใจของตนเองหรือไม่ และหากไม่ปฏิบัติตามนักเรียนจะมีการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองอย่างไร กิจกรรมทางกายสแต็คพาเพลินที่เป็นกิจกรรมกลุ่มให้นักเรียนได้ฝึกทักษะความคล่องตัว ไหวพริบการทำงานกันเป็นทีมและออกกำลังกายภายในกิจกรรมอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในด้านการร่วมมือของพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ช่วยประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2547) ที่กล่าวว่า การแก้ไขปัญหาคติกรรมนั้นต้องเริ่มจากครอบครัว ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดคือการพูดคุยกับนักเรียนเพื่อที่จะกำหนดเวลาที่สามารถเล่นได้ในวันและเวลาใด ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด และก่อนจะเล่นเกมจะต้องรับผิดชอบงานนั้นๆ ให้เรียบร้อยก่อน ซึ่งการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นต้องมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และต้องอาศัยเวลาในการเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ได้จัดขึ้นตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดเป็นการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ผ่านการคิดวิเคราะห์เหตุผล สถานการณ์ และการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมที่ลดลง สอดคล้องกับ (นพรัตน์ ศุทธิถกล, 2551) ได้พัฒนารูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อแก้ปัญหาเยาวชนติดเกม ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีคะแนนพฤติกรรมด้านการมีวินัย ด้านความภาคภูมิใจ ด้านน้ำใจนักกีฬา ด้านการสร้างแรงจูงใจ และด้านการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากเดิม และสามารถที่จะกำกับตนเองเพื่อแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากการเล่นเพียงอย่างเดียว ได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ (Woolfolk, 2001) ที่กล่าวว่า มโนทัศน์ของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ในการเรียนรู้เป็นการรวมสิ่งๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลและมีแรงจูงใจทำใ้บุคคลเกิดการเรียนรู้ สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองมี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือ ความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจ

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองแตกต่างกันก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการจัดโปรแกรมที่มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้ การคิดวิเคราะห์ถึงปัญหาและการแก้ไขปัญหา และการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกกับกิจกรรมที่ได้รับกับเพื่อนในกลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการดึงนักเรียนออกจากเวลาหลังเลิกเรียนที่มีมักจะเอาเวลาไปเล่นเกม เช่น กิจกรรมเสริมความรู้ – ทำไม่ถึงติดเกมซึ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มที่จะให้นักเรียนระดมความคิดหาสาเหตุที่ทำให้ติดเกมกับเพื่อนภายในกลุ่ม อีกทั้งยังมีการอภิปรายกันระหว่างกลุ่ม กิจกรรมเสริมความรู้ – ประเมินตนเอง และ ตรวจสอบตนเอง เป็นกิจกรรมให้นักเรียนสร้างจุดมุ่งหมายของตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตน ซึ่งนักเรียนแต่ละคนก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกันเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง และสำรวจตนเองเพื่อหาจุดบกพร่อง พร้อมทั้งหาวิธีแก้ไข หรือตั้งเป้าหมายใหม่ที่จะทำให้ตัวนักเรียนมีการพัฒนาในทางดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ (Bandura, 1986) ที่เสนอถึงกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการย่อย ได้แก่ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) ที่เป็นกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการตั้งเป้าหมาย การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลของการกระทำกับเป้าหมาย และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าได้ทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ และหากไม่สามารถทำได้ผู้วิจัยก็จะให้แรงเสริมเพื่อให้นักเรียนพัฒนาตนเองต่อไป กิจกรรมทางกาย – Tic Tac Toe เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย ฝึกสมอง ไหวพริบ และฝึกการทำงานเป็นทีม ทำให้นักเรียนได้ออกกำลังกายกับเพื่อนในกลุ่ม นอกจากจะได้รับความสนุกเพลิดเพลินแล้วยังทำให้นักเรียนไม่คิดถึงเรื่องเกมเนื่องจากระหว่างทำกิจกรรมทางกายนั้นนักเรียนจะจดจ่อกับสิ่งที่ทำให้มีความสุข สอดคล้องกับ (จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์, 2554) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยให้เด็กมีสมาธิและจดจ่อกับสิ่งที่เรียนได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความรับรู้ตนเอง อีกทั้งยังยังสอดแทรกให้เกิดทักษะทางสังคม รู้จักการอยู่ร่วมกับสังคมและเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมของตนเองได้

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของผู้ปกครองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง มีดังนี้

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมของผู้ปกครองกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง น้อยลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มีการจัดให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการให้ผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างการทดลอง ประเมินพฤติกรรมติดเกมก่อนและการทดลอง ซึ่งผู้ปกครองได้ให้ความสนใจและความร่วมมือดี สอดคล้องกับ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2548) พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง ควรสังเกตพฤติกรรมของลูก หากพบว่าลูกสนใจเกมมาก พ่อแม่ต้องเข้าถึงลูก ต้องเข้าไปในโลกของลูก เข้าร่วมกิจกรรมเกม แสดงความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังเล่นโดยไม่ตำหนิ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีกิจกรรมที่หลากหลาย ต้องใช้อุปกรณ์จำนวนมากและต้องใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยควรจัดเตรียมอุปกรณ์และทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมอย่างชัดเจน เพื่อความปลอดภัย ความเป็นระเบียบ และเพื่อให้การทำกิจกรรมดำเนินไปอย่างราบรื่น

1.2 การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยควรใช้เทคนิคและวิธีการที่หลากหลาย เข้ามาเสริมเพิ่มเติมในกิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมมีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับนักเรียน

1.3 การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ควรมีการเพิ่มกิจกรรมให้หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนทุกคนสามารถปฏิบัติได้หลายกิจกรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.4 เนื่องจากการจัดกิจกรรมเป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ทำให้นักเรียนบางคนต้องเดินทางกลับบ้านก่อนเสร็จกิจกรรมในวันนั้นๆ ควรเลือกจัดกิจกรรมในช่วงเวลาของการเรียนการสอน

1.5 ควรมีการเพิ่มความหนักในการทำกิจกรรมทางกาย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมทางกายพร้อมกับเพื่อนนักเรียน ทำให้ใช้นักเรียนรู้สึกสนุกและอยากร่วมกิจกรรมที่หนักกว่าเดิมซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่มีต่อการพฤติกรรมติดเกมในด้านอื่นๆ ของนักเรียน

2.2 ควรมีการศึกษาความคงทนหลังจากการจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนเพื่อการป้องกันการกลับมาเกิดพฤติกรรมติดเกม เมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรรัช มากเจริญ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ กรุงเทพมหานคร.
- ก้องกาญจนา วชิรพินิจ. (2555). เเอเจนต์อัจฉริยะเพื่อติดตามพฤติกรรม แพลตฟอร์ม และการรายงานภาวะเสี่ยงการติดยาเสพติดคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ ภัทรเกษมวิทย์. (2554). แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนิตา เกตุอำไพ. (2549). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชุมพร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชโลธร เสียงใส. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2547). โรคสมาธิสั้น. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์เอนเทอร์ไพรซ์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2552). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดยาเสพติดในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- เชษฐา เมี้ยนมนัส. (2553). การวิเคราะห์ปัญหาทางเทคโนโลยีที่มีผลกระทบต่อเด็กไทยจากการติดยาเสพติด. คณะศิลปศึกษาและการออกแบบสื่อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงพร หุตารมย์. (2550). การลดพฤติกรรมติดยาเสพติดออนไลน์ของเยาวชน: กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเด็กติดยาเสพติด สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพรัตน์ ศุทธิถวิล. (2551). การพัฒนารูปแบบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อแก้ไขปัญหายาเสพติดติดยา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- นุจิอาภา ขจรบุญ. (2551). ผลของโปรแกรมการป้องกันปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์โดยใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือแบบทีมสัมฤทธิ์ที่มีต่อนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2554). สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life Skill). กรุงเทพมหานคร.
- ปิ่นนธร ชัชวรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมส์ของเยาวชนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดพะเยา. พะเยา : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.
- พรเทพ ราชรุจิทอง. (2554). ผลการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเอง. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มนต์ดวงพัฒน์ อุ่นพรมมี และ สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2552). กิจกรรมทางกายของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา: การศึกษาด้วยแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง.
- จรเชช รัตนจารชัย. (2547). ผลของการฝึกการกำกับตนเอง ในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชดาวรรณ ลิมาชาน. (2549). กิจกรรมทางกายและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาสินี อุดุลยานนท์. (2553). กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ. Retrieved from แหล่งที่มา : <http://en.thaihealth.or.th/system/files/AW%20toronto%20web%20THAI%20final29072010.pdf>
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น. (2548). โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมและเน็ต. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34. (2559). สารสนเทศทางการศึกษาปี 2559 นางสาวชัชฎาภรณ์ ชัยพรม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). วิเคราะห์เด็กและเยาวชน ปี 2551. กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). สำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร.
- สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ. (2552). ผลของการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). *พฤติกรรมติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน วารสารศาสตร์และเทคโนโลยี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต*, ปีที่ 22 ฉบับที่ 6 (ฉบับพิเศษ) 2557

ภาษาอังกฤษ

Ballard, K., Caldwell, D., Dunn, C., Hardison, A., Newkirk, J. Sauderson, M., Thaxton, V.S., & Thomas, C. . (2005). *Move More, NC's Recommended Standards for Physical Activity in School*. North Carolina DHHS, NC Division of Public Health.

Bandura, A. (1977). *Learning Theory*. Englewood Cliffs,NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations Though and Action: Asocial Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice – Hall.

Berk, L. E. a. W., A.Scaffolding. (1995). *Children's Learning: Vygotsky and Early Childhood Education*. Washington DC: Nation Association for the Education of Young Children.

Cleary, T. J. a. Z., B. (2004). *Self-regulation empowerment program: A School-Based Program to Enhance Self-Regulated and Self-Motivated Cycles of Student Learning*. *Psychology in the Schools*, 41(5).

Comier, W. H., and Cormier,S.L. (1979). *Interviewing, Strategies for helpness: A Guide to Assessment,Treatment, and Evaluation*. California: Brooks/Cole.

D, M. D. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Jones and Barlet Publisher. The United State of America.

D.H., S. B. J. Z. (1994). *Self-Regulation of Learning and Performance*. New Jersey: Lawrence.

Fede, M. H. (2012). *Physical Activity Strategies for Improved Cognition: The Mind/Body Connection*. *JOHERD*, 25(8), 16-20.

Healthy Gamer. (2559). *บทวิเคราะห์สถานการณ์เด็กติดเกม 2557*. Retrieved from แหล่งที่มา : <http://www.healthygamer.net>

Likert, R. (1932). *A Technique for the Measurement of Attitude*. *Arch. Psychol*.

National Heart, L. a. B. I. (2012). *What id Physical Activity?* . Retrieved from <http://www.nhlbi.nih.gov/health>

- Puustinen, m. (1999). Student performance and behavior. *Education Administration Abstracts*, 34(1).
- Schunk, D. H. a. Z., B.J. (1997). *Social Origins of Self-Regulatory Competence*. *Educational Psychologist*, 34(2), 195-208.
- Woolfolk, A. (2001). *Educational Psychology*. Boston: , MA: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Academic Studying and Developing of Personal Skill : A Self-Regulatory Perspective*. *Educational Psychologist*, 32, 73-86.





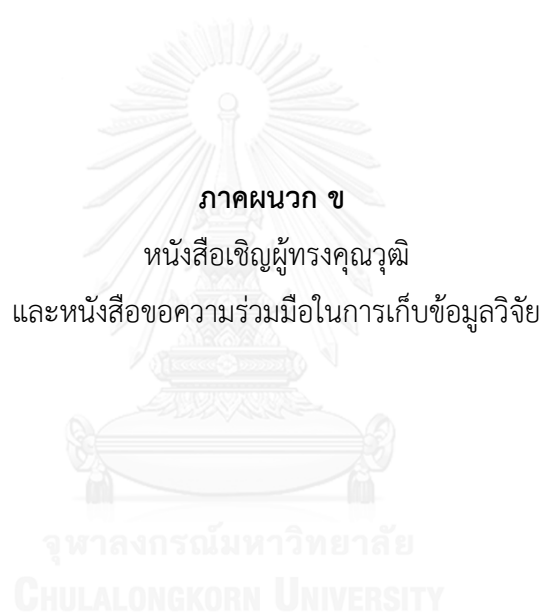
ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการ
กำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบบประเมิน
พฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์.อินทร์ธมยา
อาจารย์พิเศษสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.รุจ เล่าหฤกดิ์.
ผู้ช่วยคณบดี และอาจารย์ประจำแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.สุรสา ไค้่งประเสริฐ.
อาจารย์ประจำแขนงวิชาวิทยาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ วรอนงค์ ยังเจริญ
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนหอวัง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

วันที่ 13 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภัทย์

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตั้งกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

13 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุอนะ ดิงคภักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตั้งกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

13 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ณญา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา



ที่ ศจ 0512.6(2791.10)/59-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

13 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. สุรสา โค้งประเสริฐ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามพฤติกรรมการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร

ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

13 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. รุจ เลหาภักดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร

ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

13 ธันวาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์วรวงศ์ ยิ่งเจริญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60 0334

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

มกราคม 2560

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายปวีร์ ม่วงชื่น นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบพฤติกรรม และโปรแกรมกิจกรรมทางกาย กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

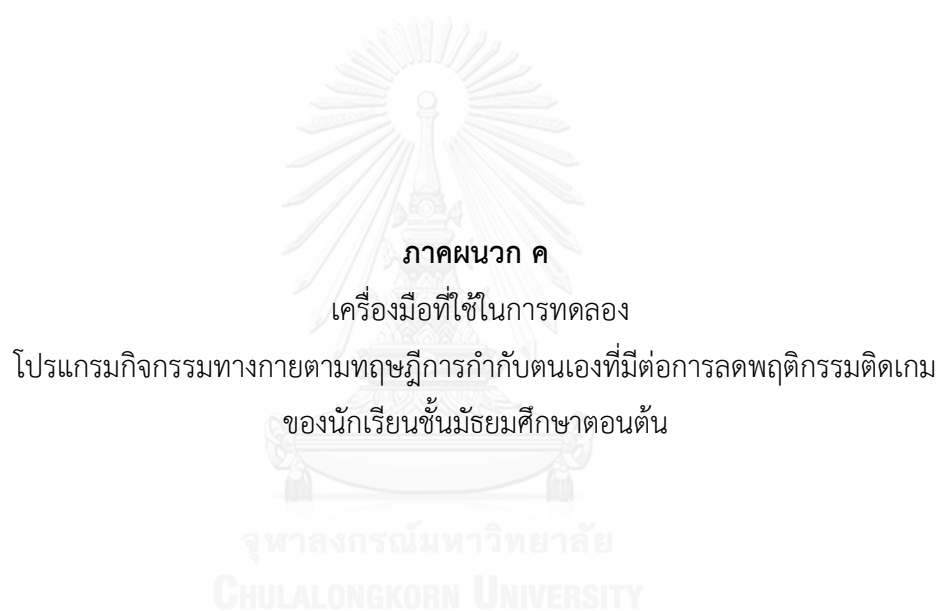
ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริร์ สายฟ้า)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732



กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม : ประเมินตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินระดับของการติดเกมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมที่เกิดขึ้น

แนวความคิด

ผลกระทบของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และเกมมือถือเป็นเวลานานและขาดการควบคุม ส่งผลให้เด็กใช้เวลากับการเล่นเกมจนขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ที่จะทำกิจวัตรประจำวันและหน้าที่ที่สำคัญในครอบครัว ผลการเรียนรู้ตก ความสัมพันธ์ทางด้านลบกับ บุคลิกภาพทางอารมณ์ การแสดงตัวและความอ่อนโยน ผลกระทบทางตรงต่อตัวเด็ก ได้แก่ การอดนอน การรับประทานอาหารผิดเวลา ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานไม่ปกติ ทั้งยังส่งผลต่อครอบครัว คือการละทิ้งหน้าที่ภายในครอบครัว ให้ความสำคัญกับคนในครอบครัวน้อยลง ส่วนผลกระทบทางตนเองได้แก่มีอารมณ์ฉุนเฉียว ใจร้อน นิสสัยโกหก บางครั้งยังแอบขโมยเงินเพื่อเล่นหรือซื้อเกม นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ สถิติปัญญาและการเข้าสังคมได้ไม่เต็มที่

ทั้งนี้หากนักเรียนได้รับรู้ว่าคุณเองมีโอกาสเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ รับรู้ถึงผลกระทบในระยะยาวของการติดเกมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคมของตนเอง ร่วมกันหาแนวทางในการป้องกันและลดพฤติกรรมติดเกมตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ส่งเสริมให้นักเรียนมีวินัยในตนเอง การเล่นเกมอย่างเหมาะสม จะเป็นเกราะป้องกันในแก่นักเรียนได้ต่อไป

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนประเมินระดับพฤติกรรมติดเกมของตนเอง
2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่
3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร

สื่อที่ใช้

- แบบประเมินพฤติกรรมติดเกม

การประเมินผล

1. การแปลผลระดับพฤติกรรมติดเกม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ คำมั่นสัญญา 2

ชื่อกิจกรรม : ปณิธานแห่งตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม ทำสัญญากับตนเองและผู้วิจัย
2. เพื่อสร้างแรงใจในการให้คำมั่นสัญญาที่จะปฏิบัติตนให้สำเร็จ

แนวความคิด

เพื่อป้องกันการติดเกมในนักเรียน จึงมีการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน แสดงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อีกทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มที่ตัวเอง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แจกสมุดบันทึกให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และการกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกม จำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกันปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา
2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญา และวิธีการแก้ไข โดยจะต้องบันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้
5. สรุปวิธีที่ตนเองเลือกนำไปใช้ในสมุดบันทึก

สื่อที่ใช้

- สมุดจดบันทึกประจำตัวนักเรียน

การประเมินผล

1. การจดบันทึกลงในสมุดของนักเรียน
2. วิธีการแก้ปัญหาที่เลือกใช้ในการปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการเล่นเกม

กิจกรรมที่ 3 เสริมความรู้

3.1 ชื่อกิจกรรม : ภาพ วิดีโอ เป็นสื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจถึงสาเหตุของการติดเกม
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมติดเกมในระยะยาว
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแบ่งเวลาเล่นเกมและกิจกรรมอื่นได้
4. เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากเกม
5. เพื่อให้นักเรียนตั้งจุดมุ่งหมายของตนเองในการดำเนินชีวิต
6. เพื่อให้นักเรียนเริ่มชอบการออกกำลังกาย

แนวความคิด

การให้ความรู้เกี่ยวกับการแบ่งเวลาในการเล่นเกม ผลดีและผลเสียของเกม การมีพฤติกรรมติดเกม และผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมติดเกม เป็นวิธีที่จะทำให้นักเรียนตระหนักได้ด้วยตนเอง และมีพฤติกรรมติดเกมที่ลดลง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจกแผ่นภาพ ใบความรู้ และใบงานให้นักเรียน
2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้

สื่อที่ใช้

1. ใบความรู้ / ใบงาน เรื่อง ทำไมถึงติดเกม, เกิดอะไรขึ้นถ้าติดเกมระยะยาว, ผลดีและผลเสียของเกม, โรคที่เกิดจากการเล่นเกม, ลองแบ่งเวลาดีกว่า, อะไรคือแรงจูงใจ, จุดมุ่งหมายของฉัน, ลองแบ่งเวลาดีกว่า, ลด ละ เลิก, พฤติกรรมเสี่ยงแนวทางการป้องกัน, การมีส่วนร่วมต่อสังคม, เปลี่ยนแปลงตนเอง, สุขภาพที่ดี
2. สื่อการสอน PowerPoint
3. รูปภาพข่าว สื่อเกี่ยวกับเกม

การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

กิจกรรมที่ กิจกรรมทางกาย 4

4.1 ชื่อกิจกรรม: สแต็คพาเพลิน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกสมาธิ และผ่อนคลาย โดยผ่านการเล่นกีฬาสแต็ค

แนวความคิด

การส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย จะเป็น การให้นักเรียนใช้เวลาในช่วงดังกล่าวจากเดิมเพื่อเล่นเกม หากใช้เวลาในส่วนนี้ทำให้นักเรียนร่วม กิจกรรมทางกายแล้ว จะสามารถทำให้นักเรียนเกิดความอยากที่จะใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตกีฬาสแต็ค ประโยชน์ของกีฬาสแต็ค
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้งสลับกันฝึกกีฬาสแต็ค
3. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันกีฬาสแต็ค

สื่อที่ใช้

- อุปกรณ์กีฬาสแต็ค

การประเมินผล

- ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

4.2 ชื่อกิจกรรม : Tic Tac Toe

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย ฝึกการสังเกต การคิด
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย ในเวลา 40 นาที และฝึกการทำงานเป็นทีม

แนวความคิด

การส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย จะเป็น การให้นักเรียนใช้เวลาในช่วงดังกล่าวจากเดิมเพื่อเล่นเกม หากใช้เวลาในส่วนนี้ทำให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทางกายแล้ว จะสามารถทำให้นักเรียนเกิดความอยากที่จะใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม Tic Tac Toe
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้ง แข่งกับอีกฝ่าย โดยจะมีการสลับทีม และหาทีมที่ชนะ

สื่อที่ใช้

- ผ้าสี จำนวน สี 5

การประเมินผล

- ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

4.3 ชื่อกิจกรรม: ลูกปิงปองหรรษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลาย และการสังเกต
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย ในเวลา 40 นาที และฝึกการทำงานเป็นทีม

แนวความคิด

การส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย จะเป็นการให้นักเรียนใช้เวลาในช่วงดังกล่าวจากเดิมเพื่อเล่นเกม หากใช้เวลาในส่วนนี้ทำให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทางกายแล้ว จะสามารถทำให้นักเรียนเกิดความอยากที่จะใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกปิงปองหรรษา
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน
3. เกมมีทั้งหมด 5 เกม ได้แก่ เต็งลงแก้ว, ปิงแท้คโท, คาปูชิโน่, ดิดหนีบ และสวิช

เซอร์

สื่อที่ใช้

1. ลูกปิงปอง
2. แก้ว
3. ถาด
4. กาว / กระดาษ

การประเมินผล

- ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

4.4 ชื่อกิจกรรม: ลูกกลมๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลาย การสังเกต และการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย ในเวลา 35 นาที และฝึกการทำงานเป็นทีม

แนวความคิด

การส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย จะเป็นการให้นักเรียนใช้เวลาในช่วงดังกล่าวจากเดิมเพื่อเล่นเกม หากใช้เวลาในส่วนนี้ทำให้นักเรียนร่วมกิจกรรมทางกายแล้ว จะสามารถทำให้นักเรียนเกิดความอยากที่จะใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน
3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูกวอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่
 - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล
 - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส
 - ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการันเดอ และการเซต
 - ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดยการโยนลูกเทนนิสกลับ

ซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง

สื่อที่ใช้

1. ลูกฟุตบอล
2. ลูกบาสเกตบอล
3. ลูกวอลเลย์
4. ลูกเทนนิส

การประเมินผล

- ประเมินจากความตั้งใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม : ตรวจสอบตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่าได้ดำเนินการตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

แนวความคิด

การส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนตนเองในวัยเรียน รับผิดชอบต่อหน้าที่ และกิจกรรมต่างๆ ภายในครอบครัว เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเล่นเกมที่รับผิดชอบ ไม่เสียการเรียน โดยให้นักเรียนกำหนดเวลาในการเล่นเกมที่ตนเอง และดำเนินการตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนตรวจสอบบันทึกของตนเองที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่เริ่มเข้ากิจกรรม
2. นักเรียนตรวจสอบพฤติกรรมของตนเอง และผู้วิจัยให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็น

รายบุคคล

สื่อที่ใช้

- สมุดบันทึกประจำตัวของนักเรียน

การประเมินผล

- ตรวจสอบสิ่งที่นักเรียนตั้งเป้าหมาย และสิ่งที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมในแต่ละวัน

**ตารางโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
1/1	<p>1. ประเมินตนเอง</p> <p>2. ทำไมถึงติดเกม</p> <p>3. สแต็คพาเพลลิน</p>	<p>1. นักเรียนประเมินระดับการติดเกมของตนเอง</p> <p>2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่</p> <p>3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนั้นเองมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร</p> <p>1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและเปลี่ยนความคิดระหว่างกัน</p> <p>3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้</p> <p>1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตกีฬาสแต็ค แพ็ค</p> <p>2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้งสลับกันฝึกกีฬาสแต็ค</p> <p>3. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันกีฬาสแต็ค</p>
1/2	<p>1. ปณิธานแห่งตน</p> <p>2. เกิดอะไรขึ้นถ้าติดเกมระยะยาว</p>	<p>1. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และการกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกมจำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกันปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา</p> <p>2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญาและวิธีการแก้ไข โดยจะต้องบันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก</p> <p>3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้</p> <p>1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและเปลี่ยนความคิดระหว่างกัน</p> <p>3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้</p>

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
1/2 (ต่อ)	3. ปิงปองหรรษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกปิงปองหรรษา 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมมีทั้งหมด 5 เกม ได้แก่ เต็งลงแก้ว, ปิงเท็คโท, คาบูกิ โน้, ดิดหนีบ และสวิซเซอร์
1/3	1. Tic Tac Toe	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม Tic Tac Toe 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้ง แข่งกับอีกฝ่าย โดยจะมีการสลับทีม และหาทีมที่ชนะ
	2. ตรวจสอบตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนตรวจสอบบันทึกของตนเองที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่เริ่มเข้ากิจกรรม ว่าได้มีการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ 2. ตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล
2/1	1. ประเมินตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนประเมินระดับการติดเกมของตนเอง 2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ 3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร
	2. ผลดีและผลเสียของเกม	<ol style="list-style-type: none"> 1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและเปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. ลูกกลมๆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูกวอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส - ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการอันเดอและการเซต

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
2/2	1. ปณิธานแห่งตน	<p>- ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดยการโยนลูกเทนนิสสลับซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง</p> <p>1. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และการกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกม จำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกันปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา</p> <p>2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญาและวิธีการแก้ไข โดยจะต้องบันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก</p>
2/2 (ต่อ)	2. โรคที่เกิดจากการเล่นเกม	<p>3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้</p> <p>1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน</p> <p>2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน</p> <p>3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้</p>
	3. สแต็คพาเพลิน	<p>1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตกีฬาสแต็ค ประโยชน์ของกีฬาสแต็ค</p> <p>2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้งสลับกันฝึกกีฬาสแต็ค</p> <p>3. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันกีฬาสแต็ค</p>
2/3	1. ลูกกลมๆ	<p>1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม</p> <p>2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน</p> <p>3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูกวอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส - ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการอันเดอ

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
2/3 (ต่อ)		และการเซ็ต - ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดย การโยนลูกเทนนิสสลับซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง
	2. ตรวจสอบตนเอง	1. ให้นักเรียนตรวจสอบบันทึกของตนเองที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่ เริ่มเข้ากิจกรรม ว่าได้มีการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ 2. ตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล
3/1	1. ประเมินตนเอง ก่อนร่วมกิจกรรม	1. นักเรียนประเมินระดับการติดเกมของตนเอง 2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนิน กิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ 3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนของตนเองมี การเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร
	2. อะไรคือแรงจูงใจ	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและ เปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. Tic Tac Toe	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม Tic Tac Toe 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้ง แข่งกับอีก ฝ่าย โดยจะมีการสลับทีม และหาทีมที่ชนะ
3/2	1. ปณิธานแห่งตน	1. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และ การกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกม จำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกัน ปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา 2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญาและวิธีการแก้ไข โดยจะต้อง บันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหา แนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้
	2. จุดมุ่งหมายของ ฉัน	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและ

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
3/2 (ต่อ)	3. ปิงปองหรรษา	เปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้ 1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกปิงปองหรรษา 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมมีทั้งหมด 5 เกม ได้แก่ เต็งลงแก้ว, ปิงแท็คโท, คาปูชิโน, ดิดหนีบ และสวิซเซอร์
3/3	1. ลูกกลมๆ	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูกวอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่ - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส - ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการอันเดอและการเซต - ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดยการโยนลูกเทนนิสสลับซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง
4/1	1. ประเมินตนเอง	1. นักเรียนประเมินระดับการติดเกมของตนเอง 2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ 3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร
	2. ลองแบ่งเวลาดีกว่า	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและเปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. Tic Tac Toe	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม Tic Tac Toe 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้ง แข่งกับอีก

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
4/1 (ต่อ)		ฝ่าย โดยจะมีการสลับทีม และหาทีมที่ชนะ
4/2	1. ปณิธานแห่งตน	1. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และ การกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกม จำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกัน ปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา 2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญาและวิธีการแก้ไข โดยจะต้อง บันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหา แนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้
	2. ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยง	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและ เปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. ลูกกลมๆ	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูก วอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่ - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูก ฟุตบอล - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส - ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการอันเดอ และการเซต - ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดย การโยนลูกเทนนิสสลับซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง
4/3	1. สแต่คพาเพลิน	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตกีฬาสแต่ค ประโยชน์ของกีฬาส แต่ค 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้งสลับกันฝึก

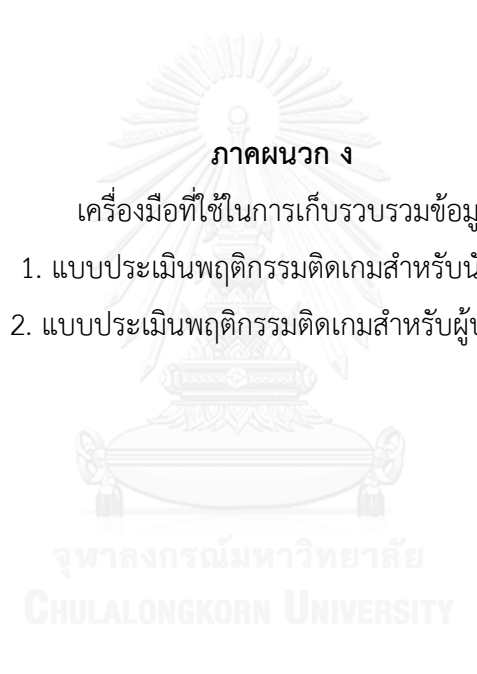
สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
4/3 (ต่อ)		กีฬาสแต็ค
	2. ตรวจสอบตนเอง	3. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันกีฬาสแต็ค 1. ให้นักเรียนตรวจสอบบันทึกของตนเองที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่เริ่มเข้ากิจกรรม ว่าได้มีการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ 2. ตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล
5/1	1. ประเมินตนเอง	1. นักเรียนประเมินระดับการติดเกมของตนเอง 2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ 3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร
	2. แนวทางการป้องกัน	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. Tic Tac Toe	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม Tic Tac Toe 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้ง แข่งกับอีกฝ่าย โดยจะมีการสลับทีม และหาทีมที่ชนะ
5/2	1. ปรึกษาตนเอง	1. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และการกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกม จำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกันปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา 2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญาและวิธีการแก้ไข โดยจะต้องบันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหาแนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
5/2 (ต่อ)	2. การมีส่วนร่วมต่อสังคม	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและเปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. ลูกกลมๆ	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูกวอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่ - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส - ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการอันเดอและการเซต - ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดยการโยนลูกเทนนิสสลับซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง
5/3	1. สแต็คพาเพลิน	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตกีฬาสแต็ค ประโยชน์ของกีฬาสแต็ค 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน พร้อมทั้งสลับกันฝึกกีฬาสแต็ค 3. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาแข่งขันกีฬาสแต็ค
	2. ตรวจสอบตนเอง	1. ให้นักเรียนตรวจสอบบันทึกของตนเองที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่เริ่มเข้ากิจกรรม ว่าได้มีการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ 2. ตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล
6/1	1. ประเมินตนเอง	1. นักเรียนประเมินระดับการติดเกมของตนเอง 2. นักเรียนทำการประเมินตนเอง ว่าในแต่ละวันได้ดำเนินกิจกรรมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ 3. ให้นักเรียนฝึกสังเกตว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น หรือน้อยลงอย่างไร

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
6/1 (ต่อ)	2. เปลี่ยนแปลง ตนเอง	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและ เปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. ปิงปองหรรษา	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกปิงปองหรรษา 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมมีทั้งหมด 5 เกม ได้แก่ เต็งลงแก้ว, ปิงแท็คโท, คาปูชิ โน่, ติดหนีบ และสวิซเซอร์
6/2	1. ทัศนฐานแห่งตน	1. ให้นักเรียนเขียนความตั้งใจ แนวทาง การวางแผน และ การกำหนดเวลาที่จะปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเล่นเกม จำนวนครั้งในการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และวางแผนป้องกัน ปัญหาที่จะไปทำตามคำมั่นสัญญา 2. นักเรียนบันทึกและบรรยายความรู้สึก เมื่อนักเรียนไม่ ปฏิบัติตนตามคำมั่นสัญญาและวิธีการแก้ไข โดยจะต้อง บันทึกทุกอย่างตามความเป็นจริงลงในใบบันทึก 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน และผู้วิจัยเพื่อหา แนวทางในการปฏิบัติตามคำมั่น สัญญาให้ได้
	2. สุขภาพที่ดี	1. แจกใบความรู้ และแผ่นภาพแก่นักเรียน 2. ผู้วิจัยบรรยาย และให้ความรู้แก่นักเรียน รวมทั้งมีการและ เปลี่ยนความคิดระหว่างกัน 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้
	3. ลูกกลมๆ	1. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ลูกกลม 2. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5 คนเท่าๆ กัน 3. เกมลูกกลมๆ จะประกอบไปด้วย ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูก วอลเลย์ และลูกเทนนิส ซึ่งแต่ละอย่างจะแบ่งช่วงของการใช้ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ได้แก่ - ลูกฟุตบอล นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูก ฟุตบอล - ลูกบาส นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาส

สัปดาห์/ ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ขั้นตอนกิจกรรม
6/2 (ต่อ)		<p>- ลูกวอลเลย์ นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการอันเดอและการเซต</p> <p>- ลูกเทนนิส นักเรียนจะได้ฝึกด้านมิติสัมพันธ์ โดยการโยนลูกเทนนิสลับซ้ายและขวา ระหว่างคู่ของตนเอง</p>
6/3	1. ตรวจสอบตนเอง	<p>1. ให้นักเรียนตรวจสอบบันทึกของตนเองที่ได้บันทึกไว้ตั้งแต่เริ่มเข้ากิจกรรม ว่าได้มีการทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่</p> <p>2. ตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล</p>





ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินพฤติกรรมติเกมสำหรับนักเรียน
2. แบบประเมินพฤติกรรมติเกมสำหรับผู้ปกครอง

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน

คำชี้แจง

แบบประเมินในการวิจัยนี้ จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำตอบของท่านจึงเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอใครความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม ตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษาในสาขาวิชานี้ต่อไป

ความหมายของคำว่า “เกม”

คำว่า“เกม” ในแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลสเดชั่น เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมโน้โทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

โครงสร้างของแบบประเมิน

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกม มีข้อคำถามทั้งสิ้น ข้อใช้วัด 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ด้าน ได้แก่ 3 ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม

1. การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game): ได้แก่ ข้อคำถามที่ ,11 ,9 ,8 ,1 16 ,13
2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (Loss of Control): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 12 ,6 ,5 ,4 ,2
3. การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (Function Impairment): ได้แก่ ข้อคำถามที่ ,3 15 ,14 ,10 ,7

ผู้ตอบแบบประเมิน

ผู้ตอบแบบประเมินมีอายุตั้งแต่ เดือน 3 ปีขึ้นไปที่เล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย 8 ที่ผ่านมา

การตอบแบบประเมิน

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี คำตอบ ได้แก่ 4 “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย”

การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

- **ไม่ใช่เลย** หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
- **ไม่น่าใช่** หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- **น่าจะใช่** หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- **ใช่เลย** หมายถึง 100 ผู้ตอบมีความมั่นใจ% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

คำแนะนำก่อนตอบแบบประเมิน

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมของท่าน กรุณาอ่านโดยละเอียด และพิจารณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวท่านมากที่สุดในช่วง เดือนที่ 3 ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย “ /” ลงในช่องสี่เหลี่ยม

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ใช่เลย 0 คะแนน	ไม่น่าใช่ 1 คะแนน	น่าจะใช่ 2 คะแนน	ใช่เลย 3 คะแนน
1	นักเรียนไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการเล่นเกม				
2	นักเรียนเล่นเกมจนลืมเวลาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน				
3	การเล่นเกมของนักเรียนทำให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดลง				
4	นักเรียนเล่นเกมจนตึก ทำให้ไม่สามารถไปโรงเรียน หรือไปโรงเรียนสาย				
5	นักเรียนเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง				
6	นักเรียนจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครสั่งห้ามไม่ให้เล่นเกม				
7	นักเรียนหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมที่ร้านเกม หรือบ้านเพื่อน				
8	นักเรียนชอบพูดคุยเกี่ยวกับเกมกับเพื่อนๆ				

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ใช่เลย 0 คะแนน	ไม่น่าใช่ 1 คะแนน	น่าจะใช้ 2 คะแนน	ใช่เลย 3 คะแนน
9	นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม				
10	การเล่นเกมทำให้ผลการเรียนของนักเรียนต่ำกว่าเดิม				
11	เพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มของนักเรียนชอบเล่นเกม				
12	นักเรียนพยายามบังคับตนเองไม่ให้เล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ				
13	นักเรียนนำเงินของผู้ปกครองไปเล่นเกมจนหมด				
14	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าอารมณ์ของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม				
15	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าพฤติกรรมของนักเรียนเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม				
16	ครูผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่านักเรียนติดเกม				
รวมคะแนน			A	B	C

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละคอลัมน์ โดยนำคะแนนรวมในคอลัมน์ “ไม่น่าใช่” ใส่ไว้ในช่อง A คะแนนรวมในคอลัมน์ “น่าจะใช้” ใส่ไว้ในช่อง B และคะแนนรวมในคอลัมน์ “ใช่เลย” ใส่ไว้ในช่อง C หลังจากนั้นจึงคิดคะแนนรวมทั้งหมด โดยรวมคะแนนในช่อง A, B และ C เข้าด้วยกัน

หมายเหตุ

หากนักเรียนได้รับคัดเลือกเข้าสู่กระบวนการวิจัย นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งผู้วิจัย
ได้จัดขึ้น ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ตั้งแต่เวลา 16.30 – 17.30 น. ได้หรือไม่

- สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
- ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

ด.ช./ด.ญ./นาย/นางสาว.....ชั้น ม. /.....

เบอร์โทรศัพท์.....

สำหรับผู้ปกครอง

ข้าพเจ้าผู้ปกครองของ ด.ช./ด.ญ./นาย/นางสาว.....

ชั้น ม. /.....

- อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมได้
- ไม่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาดังกล่าว

ลงนาม.....ผู้ปกครอง

(.....)

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง

ความหมายของคำว่า “เกม”

คำว่า “เกม” ในแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลย์สเตชัน เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

โครงสร้างของแบบประเมิน

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกม มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม ด้าน ได้แก่ 3

1. การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 8, 9, 11, 13, 16
2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (Loss of Control): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 2, 4, 5, 6, 12
3. การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (Function Impairment): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 3, 7, 10, 14, 15

ผู้ตอบแบบประเมิน

ผู้ตอบแบบประเมิน ได้แก่ ผู้ปกครองของนักเรียนที่เล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย เดือนที่ผ่านมา 3

การตอบแบบประเมิน

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมีคำตอบ ได้แก่ 4 “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย”

การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

- **ไม่ใช่เลย** หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าลูกไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
- **ไม่น่าใช่** หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าลูกไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- **น่าจะใช่** หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าลูกมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- **ใช่เลย** หมายถึง 100% นใจผู้ตอบมีความมั่นใจว่าลูกมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

คำแนะนำก่อนตอบแบบทดสอบ

ข้อความต่อไปนี้เป็นกรอธิบายถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมของท่าน กรุณาอ่านโดยละเอียด และพิจารณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวท่านมากที่สุดในช่วง เดือน 3 ที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย “ / ” ลงในช่องสี่เหลี่ยม

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ใช่เลย 0 คะแนน	ไม่น่าใช่ 1 คะแนน	น่าจะใช่ 2 คะแนน	ใช่เลย 3 คะแนน
1	ลูกไม่มีความสนใจที่จะทำกิจกรรม อื่นๆ นอกจากการเล่นเกม				
2	ลูกเล่นเกมจนลืมเวลาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน				
3	การเล่นเกมของลูกทำให้ ความสัมพันธ์ของครอบครัวลดลง				
4	ลูกเล่นเกมจนตึก ทำให้ไม่ สามารถไปโรงเรียน หรือไป โรงเรียนสาย				
5	ลูกเล่นเกมเกินเวลาที่ได้รับ อนุญาตจากผู้ปกครอง				
6	ลูกจะอารมณ์เสียเมื่อมีใครสั่งห้าม ไม่ให้เล่นเกม				
7	ลูกหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมที่ร้าน เกม หรือบ้านเพื่อน				
8	นักเรียนชอบพูดคุยเกี่ยวกับเกม กับเพื่อนๆ				
9	ลูกใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับ การเล่นเกม				
10	การเล่นเกมทำให้ผลการเรียนของ ลูกต่ำลงกว่าเดิม				
11	เพื่อนๆ ทุกคนในกลุ่มของลูกชอบ เล่นเกม				

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ใช่เลย 0 คะแนน	ไม่น่าใช่ 1 คะแนน	น่าจะใช้ 2 คะแนน	ใช่เลย 3 คะแนน
12	ลูกพยายามบังคับตนเองไม่ให้เล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ				
13	ลูกนำเงินของผู้ปกครองไปเล่นเกมจนหมด				
14	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าอารมณ์ของลูกเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม				
15	ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าพฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไปตั้งแต่เล่นเกม				
16	ครูผู้ปกครอง และเพื่อนๆ บอกว่าลูกติดเกม				
รวมคะแนน			A	B	C

การให้คะแนน

ให้คะแนนแต่ละข้อความดังนี้

- **ไม่ใช่เลย** ให้ คะแนน 0
- **ไม่น่าใช่** ให้ คะแนน 1
- **น่าจะใช้** ให้ คะแนน 2
- **ใช่เลย** คะแนน 3 ให้

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละคอลัมน์ โดยนำคะแนนรวมในคอลัมน์ “ไม่น่าใช่” ใส่ไว้ในช่อง A คะแนนรวมในคอลัมน์ “น่าจะใช้” ใส่ไว้ในช่อง B และคะแนนรวมในคอลัมน์ “ใช่เลย” ใส่ไว้ในช่อง C หลังจากนั้นจึงคิดคะแนนรวมทั้งหมด โดยรวมคะแนนในช่อง A, B และ C เข้าด้วยกัน

ลงนามผู้ปกครอง.....
(.....)

ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) (โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา) Content validityของแบบ (ประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน
3. ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา) Content validityของแบบ (ประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง

ตารางแสดงค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมที่ 1

กิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
1.ประเมิน ตนเอง	1.ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.แนวความคิด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	5.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	6.การ ประเมินผล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม								0.96	ใช้ได้

ตารางแสดงค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมที่ 2

กิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
2.สร้าง ความ คุ้นเคย	1.ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.แนวความคิด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	5.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม								0.96	ใช้ได้

ตารางแสดงค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมที่ 3

กิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
3. เสริม ความรู้	1.ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.แนวความคิด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	5.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม								0.96	ใช้ได้

ตารางแสดงค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมที่ 4

กิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
4. กิจกรรม เปลี่ยน พฤติ กรรม	1.ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.แนวความคิด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.ขั้นตอนการ จัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	5.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม								0.96	ใช้ได้

ตารางแสดงค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรมที่ 5

กิจกรรม ที่	รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปร ผล
		คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3	4	5			
5. กิจกรรม ตรวจสอบ ตนเอง	1.ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2.วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3.แนวความคิด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4.ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	5.สื่อที่ใช้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม								0.96	ใช้ได้

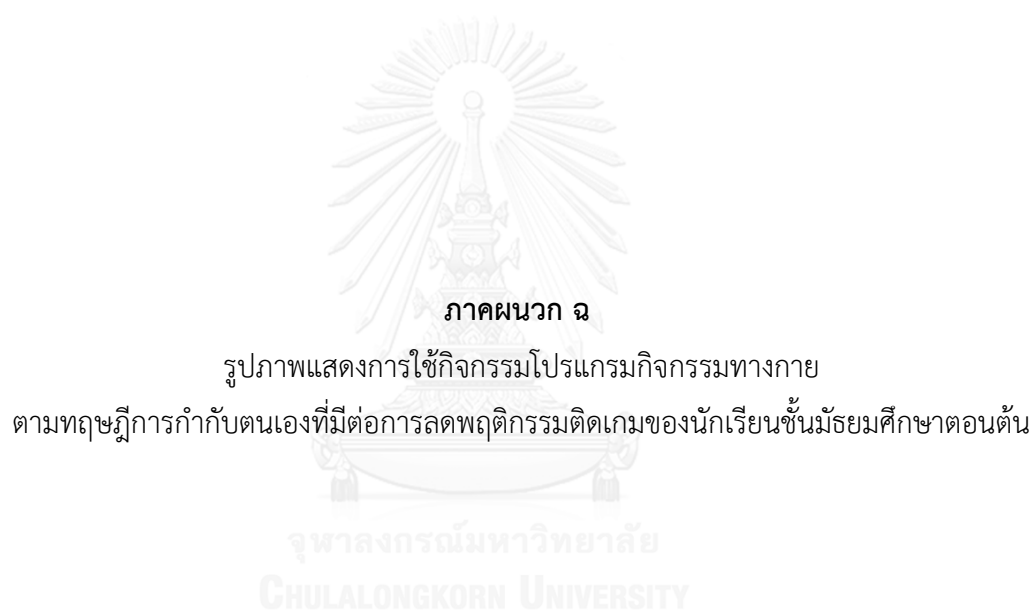


ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินพฤติกรรมติดเกม
สำหรับนักเรียน

รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม							0.93	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินพฤติกรรมติคเกม
สำหรับผู้ปกครอง

รายการ ประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน (ΣR)	ค่า IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ข้อที่ 1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 4	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 7	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 8	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 9	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 15	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
ข้อที่ 16	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
เฉลี่ยรวม							0.93	ใช้ได้



รูปภาพกิจกรรมลูกกลมๆ



นักเรียนเตรียมจับกลุ่มทำกิจกรรม ลูกกลมๆ แบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 5 คน ซึ่งจะมีการฝึกทักษะของกีฬา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และเกมกีฬา ตามวันที่ผู้วิจัยจัดได้ไว้ให้

รูปภาพกิจกรรม Tic Tac Toe



กิจกรรม Tic Tac Toe เป็นกิจกรรมกลุ่มที่นักเรียนชอบมากที่สุด เนื่องจากมีการใช้ความคิดระหว่างร่วมกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกาย และการทำงานเป็นทีม

รูปภาพกิจกรรมประเมินตนเอง



นักเรียนประเมินตนเองในวันแรกของสัปดาห์ก่อนร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการวางแผนและ
จัดตารางการทำกิจกรรมของตนเองในแต่ละวัน

รูปภาพกิจกรรมเสริมความรู้ (กิจกรรมกลุ่ม)



กิจกรรมกลุ่มเสริมความรู้ หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้อธิบายและให้ความรู้เบื้องต้น นักเรียนแต่ละกลุ่มจะช่วยกันสรุปผล พร้อมร่วมกันอภิปรายถึงเนื้อหาที่ได้รับในแต่ละวัน

รูปภาพกิจกรรมสแต็คพาเพลิน



กิจกรรมสแต็คพาเพลินเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่นักเรียนได้ฝึกสมาธิ และการใช้ไหวพริบ เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายปวีร์ ม่วงชื่น เกิดเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 ที่จังหวัดนครสวรรค์ สำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2557 และเข้าศึกษาต่อในปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2558

