



ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานิสัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์

The Effect of Guidance Activities to Develop Self-discipline of Mathayomsuksa I Students at Risk for Computer Game Addiction

สุชีวา ว่องไว^{1*} และ ฉันทนา กล่อมจิต²

Sucheewa Wongwai¹ and Chantana Klomjit²

¹นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
Master of Education Program in Educational Psychology and Counseling, Faculty of Education, Khon Kaen University

²รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Educational Psychology and Counseling Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานิสัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ โรงเรียนเทศบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานิสัยในตนเอง จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานิสัยในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดวินัยในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.80 2) แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 3) โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานิสัยในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Mann-Whitney U Test และ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว, วินัยในตนเอง, การติดเกม

Abstract

This research was a Quasi-Experimental Research. The objective was to study the effect of guidance activities to develop self-discipline of Mathayomsuksa I students at Risk for computer game addiction at the municipal school in Khon Kaen province. Through cluster sampling, a room of Mathayomsuksa I students studying during the first semester of 2015 academic year was administered. The 30 at risk for computer game addiction were assigning into the experimental group and control group, 15

*Corresponding author Tel. Mobile : +66 (0) 89 1873204

Email address: Tiffygreen@yahoo.com

students each group. The experimental group participated in the guidance activities to develop self-discipline, 11 sessions, 50 minutes each session. The control group didn't participate in the Guidance Activities to Develop Self-discipline. The instruments were : 1.) The self-discipline test, its reliability was 0.80 2.) The risk of game addiction test, its reliability was 0.92 and 3.) The Guidance Activities to develop self-discipline. Data was collected and analyzed by non-parametric method. The statistic using for data analysis was the Mann-Whitney U Test, and The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test. The research findings found after the experiment was completed the experimental group had higher self-discipline scores than before the experimental at .05 as well as than the control group at .05 significant level.

Keywords: Guidance Activity, Self-Discipline, Computer Game Addiction

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนที่หันกลับมาสนใจในการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นอย่างมาก จากผลการสำรวจพฤติกรรมเด็กในการใช้ร้านอินเทอร์เน็ตของสถาบันวิจัย CMR Marker Research ปี 2550 ใน 4 ประเทศ ได้แก่ ไทย ฟิลิปปินส์ ยูเครน รัสเซีย พบว่า เด็กเข้าร้านอินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกม อันดับ 1 ไทย ร้อยละ 86 อันดับ 2 ฟิลิปปินส์ ร้อยละ 66 อันดับ 3 ยูเครน ร้อยละ 56 และอันดับ 4 รัสเซีย ร้อยละ 51 เพื่อการสนทนาออนไลน์ อันดับ 1 ฟิลิปปินส์ ร้อยละ 71 ยูเครน ร้อยละ 59 ไทย ร้อยละ 49 และรัสเซีย ร้อยละ 42 (กฤษดา เรื่องอารีย์รัชต์, 2551) สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (สท.) ร่วมกับศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติหรือเนคเทค สำรวจสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกม พบว่า เด็กเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด อายุ 10-14 ปี ร้อยละ 76.5 รองลงมา อายุ 15-19 ปี ร้อยละ 71.6 และอายุ 20-29 ปี ร้อยละ 59.5 และเล่นเกมเฉลี่ย สัปดาห์ละ 9.2 ชั่วโมง (จุลติส รัตนคำแปง, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์สำรวจเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จนถึงระดับมหาวิทยาลัย 1,400 คน ทั่วประเทศ ในปี 2549 พบว่า มีเด็กกลุ่มที่ติดเกมประมาณ ร้อยละ 15 ของจำนวนเด็กทั้งหมด เด็กที่คลั่งไคล้เกม ซึ่งเล่นเกมวันละ 2-3 ชั่วโมง

เป็นเด็กชายร้อยละ 3.8 เด็กหญิงร้อยละ 4.3 ในจำนวนเด็ก 5 คน จะมีเด็กที่ติดเกม 1 คน ซึ่งเป็นเด็กระดับมัธยมศึกษามากที่สุด อายุของเด็กที่เริ่มติดเกมจะอยู่ที่ช่วงประถมศึกษาปีที่ 4-5 (มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย, 2551)

การติดเกมของเด็กส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย คือ แสบตา ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ต่อสุขภาพจิตคือ เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือขัดแย้งกับผู้คนรอบข้าง ขาดสัมพันธภาพในครอบครัว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำ ทั้งนี้เพราะการที่เด็กนั่งเล่นเกมอยู่แต่หน้าคอมพิวเตอร์ ทำให้เด็กไม่ได้ทำกิจกรรม และไม่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง มีงานวิจัยอีกหลายเรื่องที่พบว่า เด็กที่ติดเกมก่อให้เกิดนิสัยก้าวร้าวและมีปัญหาทางด้านอารมณ์รุนแรงในโรงเรียน (อารยา สิงห์สวัสดิ์, 2551) ดังเช่นข่าวในปี พ.ศ.2551 กรณีเด็กวัยรุ่นฆ่าปาดคอคนขับรถแท็กซี่ โดยเลียนแบบมาจากเกม GTA (Grand Theft Auto) ที่มีเนื้อหารุนแรง (ผู้จัดการออนไลน์, 2551) การเสพติดเกมของเด็ก คือการทำงานของวงจรสมอง เพราะการเล่นวิดีโอเกม หรือเกมออนไลน์ทำให้เด็กสนุกและตื่นเต้น ความสนุกและตื่นเต้นนี้จะกระตุ้นสมองให้หลั่งสารโอเร็กซิน (Orexin) ออกมาสารนี้จะกระตุ้นวงจรแห่งความสุขในสมองนั้นให้ทำงานมากขึ้นเซลล์ต่างๆ ในวงจรนี้จะหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) และนอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine) ออกมาทำให้เด็กเกิดความสุข เกิดความพึงพอใจในการเล่น และถ้าเล่นเกมบ่อยๆ ต่อไปวงจรนี้จะถูกกระตุ้นมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดถ้าไม่เล่นเกมวงจรนี้ก็จะไม่ทำงาน ซึ่งส่งผลให้เด็กเกิดอาการหงุดหงิด

ไม่มีความสุข มีความรู้สึกลอยๆจะเล่นเกมเพื่อให้ตนเองเกิดความสุข ความตื่นเต้น ลักษณะเช่นนี้ คือการเสพติดเกมนั่นเอง (อุดม เพชรสังหาร, 2551) ประกอบกับสภาพแวดล้อมใกล้โรงเรียนมีธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตจำนวนมาก และพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ลูก เนื่องจากต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว จึงซื้อเกมให้เด็กเล่นที่บ้าน ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการติดเกม

อนึ่ง แนวทางการการป้องกันปัญหาเด็กติดเกม คือสถานศึกษาต้องจัดกิจกรรมให้องค์ความรู้แก่เด็กและผู้ปกครองเพื่อให้หลีกเลี่ยงและป้องกันไม่ให้เด็กอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะติดเกม ลดโอกาสเข้าถึงเกมของเด็ก ใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว อย่างมีคุณภาพ ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ให้เด็กสามารถควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและกฎระเบียบของสังคม นั่นคือการสร้างเด็กให้มีวินัยในตนเอง อันเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กไทย (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2552)

จากงานวิจัยของ วรางคณา รัชตะวรรณ (2545) เรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยเพื่อพัฒนาทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิง พิสมัย ทินเต (2545) เรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น ภาณุตนา (2548) เรื่อง ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 รุ่งทิวา โพธิ์ไธ (2552) เรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ระเวียง ดอนศรีชา (2554) เรื่อง การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 วรันธร อรรถปทุม (2555) เรื่อง ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะนักคิดเชิงอนาคต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สุจิตรา โนมะยา (2555) เรื่องการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะพบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้หลากหลาย เช่น ทัศนคติ ทักษะชีวิต การควบคุมตนเอง ซึ่งคุณลักษณะ

เหล่านี้เป็นคุณลักษณะสำคัญของการสร้างวินัยในตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเอง เพราะกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีเทคนิค กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมและพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีการให้ข้อเสนอแนะผู้เรียนและจัดประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ตรงประเด็นกับสิ่งที่จะพัฒนาได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการพัฒนาวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ที่เสี่ยงต่อการติดเกม ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ที่เสี่ยงต่อการติดเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และเสี่ยงต่อการติดเกม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า 50 เปอร์เซนต์ จำนวน 30 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒनावินัยในตนเอง และกลุ่มควบคุม
ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒनावินัยในตนเอง

2. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัย
กึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) โดยมีรูปแบบ
Nonequivalent Groups Pretest-Posttest Design
เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
วินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เสี่ยงต่อ
การติดเกมคอมพิวเตอร์

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบวัดวินัยในตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่
เกี่ยวข้องกับวินัยในตนเอง ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดวินัย
ในตนเองของพิสมัย ทินเด (2545) ซึ่งพัฒนามาจาก
แบบสอบวัดการปฏิบัติตนที่แสดงถึงควมมีวินัยระดับ
มัธยมศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ (2541) ซึ่งประกอบด้วย ความรับผิดชอบ
และการปฏิบัติตามกฎระเบียบ โดยประเมินความ
เที่ยงตรงจากค่าดัชนีความสอดคล้องไม่น้อยกว่า .05
ความเชื่อมั่น .887 ผู้วิจัยนำแบบวัดนี้มาปรับปรุงโดยเพิ่ม
องค์ประกอบของวินัยในตนเองด้านการควบคุมตนเอง
และสร้างข้อคำถามได้ด้านละ 10 ข้อ นำมาวิเคราะห์
คำถามของแบบวัดโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation
Coefficient) ซึ่งเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน
รายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) ได้ข้อ
คำถามจำนวน 20 ข้อ ลักษณะของแบบวัดวินัยในตนเอง
เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ
ได้แก่ ไม่เคย นานๆ ครั้ง บ่อยๆ เป็นประจำ มีทั้งข้อความ
เชิงบวกและลบ

3.2 แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติด
เกมคอมพิวเตอร์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องกับแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม
คอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ของ สุนทร โชติชัยสถิต (2548)

ซึ่งพัฒนามาจากแบบสอบถามของ Griffith (1995),
Internet Addiction Test (2002), Colwell & Payne
(2000) เป็นแบบสอบถามการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า
(Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่เคย นานๆ ครั้ง บ่อยๆ
เป็นประจำ

3.3 โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ควมมีวินัยในตนเอง

โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
ควมมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ที่เสี่ยงต่อการติดเกม เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
จากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับวินัย
ในตนเอง มีองค์ประกอบวินัยในตนเอง ทั้ง 3 องค์ประกอบ
คือ 1) ความรับผิดชอบ 2) การปฏิบัติตามกฎระเบียบ
3) การควบคุมตนเอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบ
วัดวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่ม
ควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน
จากแบบวัดวินัยในตนเองก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-
Whitney U Test

4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของ
คะแนนจากแบบวัดวินัยในตนเองหลังการทดลองของ
นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ
The Mann-Whitney U Test

4.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน
จากแบบวัดวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon
Matched Pairs Signed-Rank Test

4.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของ
คะแนนจากแบบวัดวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon
Matched Pairs Signed-Rank Test

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่าร้อยละ 50 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน และให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดวินัยในตนเอง

5.2 ขึ้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะนักคิดเชิงอนาคต ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลอง ทั้งสิ้น 11 ครั้ง ทั้งหมด 10 กิจกรรม ซึ่งมีองค์ประกอบวินัยในตนเอง ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความรับผิดชอบ 2) การปฏิบัติตามกฎระเบียบ 3) การควบคุมตนเอง

5.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคุณลักษณะนักคิดเชิงอนาคต

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 คะแนนวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 14.80 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนวินัยในตนเองเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.60 ซึ่งเพิ่มน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเอง

1.2 ก่อนการทดลองทดสอบความแตกต่างของคะแนนวินัยในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ด้วยสถิติ The Mann-Whitney U Test พบว่า ค่า U เท่ากับ 91.000 และค่า P-value เท่ากับ .389 ซึ่งมากกว่า .05 แสดงว่าคะแนนวินัยในตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 หลังการทดลองทดสอบความแตกต่างของคะแนนวินัยในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ด้วยสถิติ The Mann-Whitney U Test พบว่า ค่า U เท่ากับ 26.000 และค่า P-value เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าคะแนนวินัยในตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 จากการทดสอบความแตกต่างของ

คะแนนวินัยในตนเองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test พบว่า มีค่า Z เท่ากับ 3.409 และค่า P-value เท่ากับ .001 ซึ่งน้อยกว่า .05 แสดงว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 จากการทดสอบความแตกต่างของ

คะแนนวินัยในตนเองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test พบว่า มีค่า Z เท่ากับ 1.384 และค่า P-value เท่ากับ .166 ซึ่งมากกว่า .05 แสดงว่าหลังการทดลองกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนวินัยในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผลการวิจัย

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างคะแนนวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนวินัยในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง” และข้อที่ 2 ที่ว่า “นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนวินัยในตนเอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว” สามารถตอบคำถามการวิจัยข้อที่ 1 ได้ว่า นักเรียนที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ และได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว มีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวหรือไม่ คือ มีวินัยในตนเองสูงขึ้น และข้อที่ 2 ได้ว่า นักเรียนที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ และได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว มีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวหรือไม่ คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองมีคะแนนวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้

โปรแกรมวินัยในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากการทำงานที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกิจกรรม นักเรียนได้ฝึกทักษะเกี่ยวกับวินัยในตนเอง ประกอบด้วย การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความรับผิดชอบ และการควบคุมตนเอง

เนื่องจากยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมแนะแนวในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเพียงงานวิจัยของพิสมัย ทินเต (2545) เรื่องการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองมีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น มาโรงเรียนทุกวัน ไม่มาสาย เข้าชั้นเรียนตรงเวลามีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายและไม่ถูกฝ่ายปกครองบันทึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และมีความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม และงานวิจัยของภนิดา ภูโตนนา (2548) เรื่องผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่ากิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆ อาทิ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ความซื่อสัตย์ความรับผิดชอบ การรับรู้ด้านอาชีพ เพราะกิจกรรมแนะแนวในแต่ละกิจกรรมได้กำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เนื้อหาสาระที่มุ่งให้นักเรียนพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ฝึกให้นักเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางไว้ ฝึกให้เป็นบุคคลที่เอาใจใส่ในหน้าที่การงาน ควบคุมตนเองทั้งกาย วาจาและใจ ตระหนักถึงผลดีของการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและแสดงออกถึงวัฒนธรรมอันดีงาม และยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวินัยในตนเองในเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยกิจกรรมแนะแนว มีเพียงการศึกษาของสุคนธ์ โชติชัยสถิต (2548) เรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่าการส่งเสริมการควบคุมตนเองสามารถช่วยให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ควบคุมตนเองในการเล่นคอมพิวเตอร์ได้ และผลการศึกษา

ของจันทร์พิมพ์ สุขเสริม (2553) เรื่องการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นกิจกรรมที่มีผลโดยตรงกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง มีการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ สามารถใช้คำพูด ภาษาท่าทาง การสื่อสารในการแสดงความต้องการที่จะปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม และนอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างปกติสุข จึงเหมาะที่จะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมและพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ในโรงเรียนให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว

สรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ แสดงว่าโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองสามารถพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ณ โรงเรียนเทศบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่นเพิ่มขึ้นได้ ทำให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติตามกฎระเบียบทั้งของโรงเรียนและสังคม มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง รับผิดชอบต่อเวลา รู้จักแบ่งเวลา และมีการควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง อันจะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในชีวิตและอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นควรนำไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวในงานวิจัยนี้ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หากนำไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ควรนำกิจกรรมไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับวัย และระดับชั้นของนักเรียน

1.2 กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เน้นพัฒนาวินัยในตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ และการควบคุมตนเอง บุคลากรในสถานศึกษาต่างๆ สามารถนำกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ไปใช้พัฒนานักเรียนในด้านที่ต้องการได้

1.3 กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ สามารถนำไปใช้กับนักเรียนได้ถึง 30 คน บุคลากรในสถานศึกษาต่างๆ จึงสามารถจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมในวิชาเรียนของนักเรียนในแต่ละห้องได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาในระยะยาวและติดตามผลภายหลังการทดลองซ้ำเป็นระยะ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรม และความคงทนของวินัยในตนเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมกับยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

2.1 นอกจากเกมคอมพิวเตอร์แล้วควรมีการศึกษาในประเด็นอื่นๆ ได้แก่ Social media ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อนักเรียนในช่วงวัยนี้เพิ่มมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กฤษดา เรืองอารีรัชต์. (2551). “สวช.-สสส.” เปิดสายด่วนร้านเกม ผลสำรวจเด็กไทยติดเกมอันดับ 1. **มติชนรายวัน**, หน้า 22.
- จันทร์พิมพ์ สุขเสริม. (2553). ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์. **วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น**, 10(1), 96 - 103.
- จุลติส รัตนคำแปง. (2548). **ไขปริศนาปัญหาเด็กติดเกม : ใครกันแน่ที่รังแกเด็ก?** ค้นเมื่อ 1 กันยายน 2558, จาก <http://www.bcoms.net/article/detail.asp?id=170>
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์, ชดาพิมพ์ ศสลักษณ์ นนท์, ปาฏิโมกษ์ พรหมช่วย. (2552). **การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น. รายงานการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.**

ธัญรัตน์ คามวุฒิ. (2555). **ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่มีต่อจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**

บุญชม ศรีสะอาด. (2554). **วินัยในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารการวัดผลทางการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 17(1), 3-15.

ผู้จัดการออนไลน์. (2551). **สลด! เด็ก ม.6 เล่นแบบเกม “GTA” ฆ่าชิงทรัพย์ไซเบอร์แท้ๆ.** ค้นเมื่อ 1 กันยายน 2558. จาก <http://www.manager.co.th/Crime/ViewNews.aspx?News-ID=9510000090989>

พิสมัย ทินเต. (2545). **การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**

ภนิดา ภูโตนนา และคณะ. (2548). **ผลของกิจกรรมแนะแนวต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. รายงานการวิจัย. โครงการวิจัยในชั้นเรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. (2551). **“เด็กติดเกม” ฝันร้ายพ่อแม่ยุคไซเบอร์.** ค้นเมื่อ 1 กันยายน 2558. จาก <http://www.thaisafenet.org/article.php?act=show&id=258-.html>

ระเวียง ดอนศรีชา. (2554). **การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**

รุ่งทิวา โพธิ์ไธ้. (2552). **ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.**

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและ
การให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วันธร อรรถปทุม. (2555). **ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะนักคิดเชิงอนาคต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วางคณา รัชตะวรรณ. (2545). **การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศ ของวัยรุ่นหญิง.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2541). **คู่มือและสื่อการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอนระดับมัธยม ความมีวินัย.** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ.

สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์. (2548). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

และการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุจิตรา โนมะยา. (2555). **การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

องอาจ นัยพัฒน์. (2551). **วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สามลดา.
อารยา สิงห์สวัสดิ์. (2552). **“เด็กติดเกม” ภัยร้ายโลกไซเบอร์.** ค้นเมื่อ 1 กันยายน 2558. จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/4118>

อุดม เพชรสังหาร. (2551). **“เสพติดเกม : อธิบายด้วยวงจรสมอง”.** ค้นเมื่อ 1 กันยายน 2558. จาก <http://blog.spu.ac.th/slum/2008/06/30/entry-1>.