

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Integrative Group Counseling for Reducing Game Addiction
Among Junior High School Students

กมลจิตร ช่างเงิน

Kamonchit Changngern

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์

Pacharaporn Srisawat

ครรชิต แสนอุบล

Kanchit Saenubol

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

E-mail: c.kamonchit@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 17 กรกฎาคม 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 15 สิงหาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 23 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาพฤติกรรมติดเกม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) และกลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม ได้จากการเลือกแบบเจาะจง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนรวมของการแบบทดสอบการติดเกม อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบทดสอบการติดเกม และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test) ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยรวมอยู่ในกลุ่มปกติมากที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และกลุ่มน่าจะติดเกม ตามลำดับ และ 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พฤติกรรมติดเกมโดยรวมของนักเรียน ลดน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษากลุ่ม, พฤติกรรมติดเกม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ABSTRACT

The purposes of this research are as follows: (1) to study game addiction behavior among junior high school students; and (2) to compare the game addiction behavior of the students before and after integrative group counseling. The subjects were divided into two groups: the first group were 1,080 junior high school students by simple random sampling. The second group using integrated group counseling to reduce game addiction behavior from a specific selection of junior high school students with a total score on the Game Addiction Quiz indicating that they were in a risk group for being addicted to the game and eight students voluntarily participated in group counseling. The research instruments used in this study included the following: (1) Game Addiction Screening Test-GAST; and (2) Integrative Group Counseling Program to Reduce Game Addiction Behaviors. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation and Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test. The research results were as follows: (1) overall, the game addiction behavior of junior high school students indicated their group was probably the most normal group, followed by a group at risk of being addicted to the game and the group addicted to the game, respectively; and (2) after joining integrative group counseling, the game addiction behavior of the students decreased in the normal group at a significantly significant level of .05.

Keywords: Group counseling, Game addiction, Junior high school students

1. บทนำ

ในปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับเด็กและเยาวชนทุกเพศทุกวัย รวมไปถึงผู้ใหญ่ การดำเนินชีวิตส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตมากขึ้น ตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา ทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง นำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อความบันเทิงมากกว่าวัตถุประสงค์อื่น โดยเฉพาะการเล่น “เกมออนไลน์” หรืออินเทอร์เน็ตเกม จนกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ทั้งการกิน การนอน การเรียน การทำงาน หรือแม้กระทั่งการพักผ่อน

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2561 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) จัดให้โรคติดเกม (Gaming Disorder) เป็นโรคใหม่ในร่างของบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับที่ 11 ให้ความหมายของโรคติดเกมว่า คนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ เป็นคนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเริ่มและหยุดเล่นเวลาและช่วงเวลาเล่น จำนวนครั้งและความมุ่งมั่นทุ่มเทในการเล่น จนเพิกเฉยต่อสิ่งจำเป็นของชีวิต และแม้จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพและการงานก็ยังไม่สามารถหยุดเล่นได้ ทั้งนี้ยังไม่ถือว่าเป็นการเสพติด ทั้งที่การเล่นเกมมากไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การทำงานเช่นกัน (สันต์ หัตถิรัตน์, 2561: 33)

เกมมีคุณลักษณะทั่วไปที่รู้จักคือ สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถ เพื่อเอาชนะต่อสิ่งท้าทาย ผู้เล่นเป็นคนควบคุม มีการตอบโต้อย่างทันท่วงทีระหว่างผู้เล่นกับเกม จึงทำให้ผู้เล่นอยู่กับเกมได้

เป็นเวลานาน นำไปสู่การมีพฤติกรรมเสพติดการเล่นเกมโดยไม่รู้ตัว สุพัทธ แสนแจ่มใส (2560) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมหรือติดเกมผ่านแนวคิดด้านการรู้คิด ว่าเป็นการพิจารณาถึงลักษณะรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความสามารถในการควบคุมตนเอง และแรงจูงใจที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมติดเกม โดยพบว่าการมีรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การมีรูปแบบความคิดความเชื่อที่ว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่มีตัวตน ฯลฯ เป็นตัวแปรสำคัญนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมติดเกม บุคคลคิดว่ามีแต่เกมเท่านั้นที่ทำให้รู้สึกถึงความสามารถ ความภาคภูมิใจ และเป็นที่รักของคนอื่น ดังนั้นการสะสมชุดความคิดดังกล่าวนานๆ หล่อหลอมให้บุคคลติดอยู่ในโลกของเกมและเกิดพฤติกรรมติดเกมในที่สุด ส่วนประเด็นเรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง พบว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมติดเกมจะมีความบกพร่องในการควบคุมตนเอง เพราะความสามารถในการบังคับหรือควบคุมตนเองเป็นตัวแปรสำคัญ ที่สัมพันธ์กับแนวโน้มในการซึมซับหรือลุ่มหลงในการเล่นเกมนมากขึ้น อาจพัฒนาไปสู่ความต้องการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ประเด็นแรงจูงใจภายในอันเกิดจากความคาดหวัง และการให้คุณค่าหรือความสำคัญกับสิ่งนั้นๆ พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากแรงจูงใจภายในที่ผลักดันให้มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนอง หากกิจกรรมใดสามารถเติมเต็ม ตอบสนองความคาดหวังได้ ก็จะเป็นแรงจูงใจภายในที่ทำให้มีพฤติกรรมต่อกิจกรรมนั้นซ้ำ เมื่อพิจารณาจากลักษณะของเกมสามารถตอบสนองต่อความคาดหวังได้ โดยการเล่นเกมกระตุ้นให้บุคคลแสดงความสามารถที่จะต้องพัฒนาให้มากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในด้านหรือภารกิจต่างๆ ตามโครงสร้างของเกมที่วางเอาไว้

จากแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test-GAST) ที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต ร่วมกับรศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2560) ใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่น ที่อาจมีปัญหาติดเกมหรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ซึ่งในแบบทดสอบการติดเกม ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และการสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ การศึกษาพฤติกรรมติดเกมเป็นการอธิบาย ทำความเข้าใจในลักษณะกระบวนการทำงานภายในความคิด และแรงจูงใจภายในของบุคคล ซึ่งในความเป็นจริงอาจมีบริบทอื่นที่เกี่ยวข้องผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมติดเกม แต่อย่างน้อยก็ทำให้เห็นกลไกการทำงานภายในความคิดและจิตใจที่นำไปสู่การวางแผนแก้ไขต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ำก้น ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ สร้างสัมพันธภาพให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น น่าไว้วางใจ มีการยอมรับ เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม โดยการวางแผนอย่างเป็นระบบ กำหนดเป้าหมายและข้อตกลงที่ชัดเจน ในการลดพฤติกรรมติดเกม มีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยเลือกการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เป็นการเปิดใจยอมรับวิถีทางที่หลากหลายของทฤษฎี และเทคนิค เพราะไม่มีทฤษฎีใดที่ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างเพียงพอกับพฤติกรรมที่ซับซ้อนของมนุษย์ ไม่มีเทคนิคการให้คำปรึกษาเพียงเทคนิคเดียวที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา สามารถออกแบบการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น สามารถพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาที่เป็นลักษณะความเชี่ยวชาญเฉพาะได้ การยึดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งอาจจะไม่สามารถ

ทำความเข้าใจและช่วยเหลือบริบทของผู้รับคำปรึกษาได้ทั้งหมด เพราะมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างซับซ้อนในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จึงเลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการติดยาของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3. สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการติดยาลดลง หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

4. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 ทั้งหมด 4 โรงเรียน เป็นจำนวนทั้งสิ้น 4,746 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1) การศึกษาพฤติกรรมการติดยา เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 4 โรงเรียน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้สูตรของยามานะ ในระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 3\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,080 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

2) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โดยการเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบการติดยา อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดยาเพศชาย คะแนนจากการทำแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน และเพศหญิง คะแนนจากการทำแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ เป็นจำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชร ทรัพย์มี (2554) ที่ว่า กลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6-8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิก

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ ระดับชั้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการติดยา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบทดสอบการติดยา
- 2) โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดยา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ขึ้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสือถึงผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ทั้งหมด 4 โรงเรียน ซึ่งผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบการติดเกม (Pretest) เพื่อจำแนกนักเรียนออกเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และกลุ่มน่าจะติดเกม

2) ขึ้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มาใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม มีทั้งหมดจำนวน 8 ครั้ง

3) หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบการติดเกมอีกครั้ง คะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้ นำมาเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4) นำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบการติดเกม ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล/การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ตรวจสอบให้คะแนนแบบทดสอบ ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่แบบทดสอบกำหนดไว้

2) สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3) วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม โดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ร่วมกับการความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

4) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการลดพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม เป็นการทดสอบสถิติแบบนอนพารามิตริก (Nonparametric Statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีการแจกแจงแบบอิสระหรือค่าแจกแจงข้อมูลไม่เป็นเส้นโค้งปกติ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test

5. ผลการศึกษา

1) ศึกษาพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นำข้อมูลพื้นฐานจากการทำแบบทดสอบการติดเกมของกลุ่มตัวอย่าง 1,080 คน มาวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน จำแนกตามเพศและระดับชั้น

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ ($n = 1,080$)

เพศ	จำนวน(ร้อยละ)	ระดับความรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	466 (43.15)	กลุ่มปกติ	324	69.53
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล)	117	25.11
		กลุ่มน่าจะติดเกม	25	5.36
หญิง	614	กลุ่มปกติ	381	62.05

	(56.85)	กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	113	18.40
		กลุ่มน่าจะติดเกม	120	19.54
รวม	1,080 (100.0)	กลุ่มปกติ	705	65.28
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	230	21.30
		กลุ่มน่าจะติดเกม	145	13.42

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.85 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.15 หากพิจารณาระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดเกม พบว่า เพศชายส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.53 รองลงมาคือกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 25.11 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 5.36 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 62.05 รองลงมาคือกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 19.54 และกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 18.40 ตามลำดับ เมื่อรวมทั้งเพศชายและหญิง จำแนกเป็นกลุ่มปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.28 รองลงมาคือกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 21.30 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 13.42 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามระดับชั้น (n = 1,080)

ระดับชั้น	จำนวน (ร้อยละ)	ระดับความรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	548 คน (50.74)	กลุ่มปกติ	330	60.22
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	130	23.72
		กลุ่มน่าจะติดเกม	88	16.06
ม.2	415 คน (38.43)	กลุ่มปกติ	288	69.40
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	81	19.52
		กลุ่มน่าจะติดเกม	46	11.08
ม.3	117 คน (10.83)	กลุ่มปกติ	87	74.36
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	19	16.24
		กลุ่มน่าจะติดเกม	11	9.40

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 50.74 รองลงมาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 38.43 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.83 หากพิจารณาระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดเกม พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 60.22 รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 23.72 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 16.06 ตามลำดับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.40 รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 19.52 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 11.08

ตามลำดับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 74.36 รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 16.24 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 9.40 ตามลำดับ

2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการติดเกมมาใช้วัดพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการแจกแจงข้อมูลไม่เป็นเส้นโค้งปกติ จึงนำสถิติการทดสอบ 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test มาใช้ในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อมูลจากการทำแบบทดสอบการติดเกม ก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน มาวิเคราะห์ข้อมูล ดังผลในตาราง 3

ตารางที่ 3 คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลอง (n = 8)

คนที่	คะแนนก่อนทดลอง				คะแนนหลังทดลอง			
	หมกหมุ่น	สูญเสีย ควบคุม การเล่น	สูญเสีย ความ รับผิดชอบ	รวม	หมกหมุ่น	สูญเสีย ควบคุม การเล่น	สูญเสีย ความ รับผิดชอบ	รวม
1	5	9	4	18	5	7	2	14
2	9	8	6	23	3	8	1	12
3	9	8	7	24	7	3	2	12
4	14	9	6	29	9	6	4	19
5	12	8	6	26	8	8	6	22
6	9	7	5	21	9	1	2	12
7	12	8	5	25	12	5	5	22
8	7	6	4	17	7	3	0	10
Mdn	9	8	5.5	23.5	7.5	5.5	2	13
Range	9	3	3	12	9	7	6	12

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยรวมก่อนการทดลอง มีคะแนนระหว่าง 17-29 คะแนน คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 23.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 12 และหลังการทดลอง มีคะแนนระหว่าง 12-22 คะแนน คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 13 ค่าพิสัยเท่ากับ 12

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านก่อนการทดลอง พบว่า ด้านการหมกหมุ่นกับเกม คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 9 ค่าพิสัยเท่ากับ 9 ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 8 ค่าพิสัยเท่ากับ 3 และด้านการสูญเสียหน้าที่และความ คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 5.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 3 และหลังการทดลองเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการหมกหมุ่นกับเกม คะแนนมัธยฐานของกลุ่ม

เท่ากับ 7.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 9 ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 5.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 7 และด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 2 ค่าพิสัยเท่ากับ 6

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการติดเกมก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดพฤติกรรมกรรมการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n = 8)

พฤติกรรมติดเกม	ช่วงระยะเวลา	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	P
หมกมุ่นกับเกม	ก่อนการทดลอง	4	0	4	-2.226	.068
	หลังการทดลอง					
การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม	ก่อนการทดลอง	6	0	2	-2.214*	.026
	หลังการทดลอง					
การสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ	ก่อนการทดลอง	6	0	2	-2.524*	.027
	หลังการทดลอง					
รวม	ก่อนการทดลอง	8	0	0	-2.226*	.012
	หลังการทดลอง					

*นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมกรรมการติดเกมของนักเรียนโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($z = -2.226$, $p=0.012$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($z = -2.214$, $p=0.026$ และ $z = -2.524$, $p=0.027$) ส่วนด้านหมกมุ่นกับเกม มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการติดเกมโดยรวมและรายด้านของนักเรียนลดลง

6. การอภิปรายผล/สรุป

1. นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการติดเกม จำแนกเป็นกลุ่มปกติมากที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม หรือกลุ่มคลั่งไคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกมน้อยที่สุด ตามลำดับ

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมกรรมการติดเกม จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ตามลำดับ คือ กลุ่มปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน ร้อยละ 65.28 กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมน ร้อยละ 21.30 และกลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมนมาก ร้อยละ 13.42 จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คือ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน รองลงมาคือกลุ่มเสี่ยงที่จะติด และกลุ่มน่าจะติดเกม ซึ่งหากรวมระหว่างนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 34.72 ถือว่ามีจำนวนเกือบร้อยละ 50

ของกลุ่มตัวอย่าง และจากผลการศึกษาเพศหญิง อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมและกลุ่มน่าจะติด ทั้งนี้เป็นเพราะปัจจุบันเกิดความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในทุกๆ ด้าน มีรูปแบบการสื่อสารที่ไร้ขีดจำกัด การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกกันว่า ระบบออนไลน์ นักเรียนทุกเพศทุกวัยเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ตหรือระบบออนไลน์อย่างแพร่หลาย ทั้งการรับส่งข้อมูล ค้นหาข้อมูล การติดตามข่าวสารและคนส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงหนึ่งในความบันเทิงผ่านระบบอินเทอร์เน็ต คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกมออนไลน์ ดังการศึกษาของศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2559) ศึกษาการใช้เวลาเล่นเกมของเด็กและวัยรุ่น พบว่า เด็กและวัยรุ่น อายุ 8-18 ปี เล่นเกมเพิ่มขึ้นเป็น 13.2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยเพศชายและหญิงใช้เวลาเล่นเกม 16.4 และ 9.2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษา สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน (2562) พบว่า เวลาในการเล่นของเด็กต่อวันสูง จากการสำรวจนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ขึ้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และขึ้นประกาศนียบัตรชั้นสูง (ปวส.) จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 2,730 คน หรือร้อยละ 89.33 เคยเล่นเกมออนไลน์ โดยเล่นเกมเกือบทุกวัน ร้อยละ 64.66 เฉลี่ย 3-5 ชั่วโมง ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดเสาร์อาทิตย์ หากเป็นเด็กในกรุงเทพฯ ร้อยละ 8.1 จะใช้เวลาเล่นเกมมากกว่า 8 ชั่วโมงในวันหยุด ส่วนใหญ่จะเล่นที่บ้าน ร้อยละ 71.22 ทั้งนี้ปัจจัยที่สนับสนุนมาเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด คือ เพื่อนชักชวน รองลงมา คือ เห็นข้อมูล จากสื่อออนไลน์ และความเข้าใจว่า E-Sport เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมและกลุ่มน่าจะติดมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 เพราะผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากขณะนั้นมีการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ นักเรียนทุกคนสามารถเข้าถึงสื่อ บางคนไม่มีผู้ดูแลควบคุมการเรียนในระหว่างวัน แรงดึงดูดในการเล่นจึงมากกว่า ซึ่งนักเรียนที่มีอายุน้อยไม่สามารถควบคุมตนเองในการเรียนได้ตลอดเวลา ความยับยั้งชั่งใจในการเล่นได้ค่อนข้างน้อย ตามที่นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น พบว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มในการควบคุมตนเอง หรือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจในการบังคับตนเองให้ใช้เวลาในการเล่นเกมอย่างเหมาะสมน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีอายุมาก

2. พฤติกรรมการติดเกมโดยรวมของนักเรียนลดน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เมื่อพิจารณาารายด้านพบว่า ด้านสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น ด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านหมกมุ่นกับเกม ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกม พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีพฤติกรรมการติดเกมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้เพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน สามารถปรับปรุง แก้ไข พัฒนาได้ ดังที่ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556: 60) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่น อายุ 14-18 ปี เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คาบเกี่ยว ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ แต่ด้านจิตใจยังไม่เจริญเท่าที่ควร สามารถปรับปรุง แก้ไข พัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง และการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ มีข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพให้เกิดบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้

แนวทางแก้ไขปัญหาคือที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง ตามคำกล่าวของ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 3) ที่กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเป็นกันเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาของตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ตามเป้าหมายที่กลุ่มได้กำหนดไว้ โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทั้งบูรณาการเทคนิคและทฤษฎี โดยเลือกเทคนิคทฤษฎีที่เหมาะสมมาใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง พบว่า ครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกมเป็นการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ ซึ่งก่อนเริ่มกลุ่มสังเกตสมาชิกกลุ่มจากสีหน้า ท่าทาง แววตา มีความตื่นตัว และวิตกกังวลในสิ่งที่จะให้ทำ การสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำก่อนเริ่มกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เกิดความไว้วางใจส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความกล้าที่จะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน และกัน รวมไปถึงแจ้งให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และกฎกติกาในการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ ดังที่ Trotzer (2006, อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 1) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในการให้คำปรึกษา สิ่งที่สำคัญคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต้องมีความไว้วางใจ เข้าใจ ความอบอุ่น การยอมรับ ความเคารพ เป็นความเต็มใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีพื้นฐานการยอมรับ การมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่มีอยู่ของแต่ละคน การสื่อสาร เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ เพราะสามารถทำให้การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว และทำให้ง่ายขึ้น หากสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ บรรยากาศของการช่วยเหลือก็จะดำเนินการไปตามความต้องการ

หากพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการหมกมุ่นกับเกม ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกม ด้านการหมกมุ่นกับเกม มีคะแนนเฉลี่ย ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะนักเรียนได้รับรู้ประสบการณ์ และตระหนักถึงผลของการติดเกมที่มีต่อชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนสำรวจตนเองทั้งความรู้สึกรู้สึก และความต้องการในการเล่น เข้าใจสถานะของอารมณ์ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ใช้เทคนิค ABC ช่วยเปิดเผยความเชื่อที่ไร้เหตุผล เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น (A) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (B) ผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ผิดปกติ นักเรียนให้ความสำคัญกับการเล่นเกมโดยละเลยสิ่งที่เป็นในชีวิต หรือกิจวัตรประจำวัน เล่นเกมอย่างต่อเนื่องแม้จะมีผลกระทบทางลบเกิดขึ้นจากการเล่นเกม การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนมีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระบุว่าตนไม่ได้และปรับตัวอย่างสร้างสรรค์ ค้นหาปัจจัยที่ทำให้ติดเกม ปรับโครงสร้างทางความคิด ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้เปิดเผยตนเอง มีมุมมองกว้างขึ้น กระจ่างว่าอะไรคือสิ่งที่ควรทำ นำไปสู่การวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงใช้เทคนิค WDEP เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้คิดทบทวนสำรวจและเปิดเผยตนเองเข้าถึงความต้องการและ

ความคาดหวังในชีวิต ค้นหาว่าอะไรที่นักเรียนมี อะไรที่นักเรียนต้องการ ดังที่ชาญวิทย์ พรนภดล (2552) อธิบายถึงแรงจูงใจที่ทำให้คนเล่นเกม 4 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มที่ 1 ผู้สำเร็จ คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบการแข่งขัน ชอบเอาชนะ ชอบทำแต้ม พยายามปั่น เพื่อขึ้นเป็นอันดับต้นๆ ให้ได้ ผู้เล่นเกมกลุ่มนี้มีเป้าหมายในการเล่นชัดเจนและพยายามเล่นให้ถึงเป้าหมาย ชอบคิด ชอบวางแผน วางกลยุทธ์เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งหากนำคุณลักษณะนี้มาใช้ในชีวิตจริงก็จะเป็นสิ่งที่ดี กลุ่มที่ 2 นักสำรวจ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบสำรวจ อยากรู้ อยากรู้ เห็น ว่าเกมนี้เป็นอย่างไร สนุกตรงไหน มีอะไรดี ๆ ซ่อนอยู่ไหนบ้าง กลุ่มนี้มักจะพึงพอใจกับเรื่องราว การออกแบบ และความสวยงามของแอนิเมชั่นในเกม และรู้สึกมีความสุขที่ได้สำรวจโลกของเกมอย่างละเอียด กลุ่มที่ 3 คนชอบสังคม คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่สนุกกับการมีเพื่อนในเกม มีคนรู้ใจ พูดภาษาเดียวกัน ชอบอะไรเหมือนกันได้อยู่ทีมเดียวกันต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ผู้เล่นเกมกลุ่มนี้จะพึงพอใจจากการเป็นที่ยอมรับของสังคมในเกม รู้สึกดีที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หลายคนจะรู้สึกว่าโลกในเกมบางครั้งน่าอยู่กว่าโลกในชีวิตจริง กลุ่มที่ 4 นักฆ่า คือ ผู้เล่นเกมที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เอาความมัน ผ่อนคลาย เล่นเพื่อระบายความเครียด ได้ปลดปล่อยแรงกดดัน ที่สะสมมาจากการเรียน การทำงาน หรือปัญหาในครอบครัว ในชีวิตจริงผ่านการฆ่า การทำลายล้าง ตัวละครในเกม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกภายในกลุ่มมีทั้งแรงจูงใจที่มาจากหลายสาเหตุ และแรงจูงใจอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ขึ้นกับลักษณะของเกม หรืออารมณ์จิตใจ ณ ขณะนั้น รวมถึงกลุ่มเพื่อนที่ร่วมเล่นเกมด้วย

ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกม ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เพราะเกิดจากการใช้เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้วิจัยนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะ สร้างประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ใช้หลักการเรียนรู้เป็นตัวช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดก่อนหรือควบคุมผลที่ตามมา ช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา โดยการวางแผนอย่างเป็นระบบ และมีความสม่ำเสมอ ชัดเจนเป็นรูปธรรม เช่น ไปทำอย่างอื่นที่จะทำให้ได้รับการตอบสนองเท่าๆ กับการเล่นเกมหรือควบคุมตนเอง หรือสร้างวินัยในการเล่นให้กับตนเองใหม่ หรือลดการเล่นลงไปเลย จากวิจัยของ นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่นจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มในการควบคุมตนเอง หรือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจในการบังคับตนเองให้ใช้เวลาในการเล่นอย่างเหมาะสม น้อยกว่าวัยรุ่นที่มีอายุมาก จึงนำเทคนิคการควบคุมตัวเอง (Self-Control) มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้นักเรียนใช้วิธีการใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีการรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่นักเรียนเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง โดยการบันทึกกิจกรรมรายวัน เพื่อเป็นการติดตามความคืบหน้าในการทำกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียน สร้างวินัยในการเล่นกับตนเองใหม่

ด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกม ด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality group counseling) กระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด มีความรับผิดชอบที่ตนเองนั้นตัดสินใจและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ผ่านเข้ามาด้วยการใช้สติและทักษะการแก้ปัญหาที่ตนเองนั้นได้ประเมินมาแล้วว่าสามารถทำได้ตามแบบแผนที่ตนเองได้กำหนด ค้นพบทางเลือกและพร้อมที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งใจไว้และเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ในการวางแผน เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกอธิบายวิธีในการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจง จากทางเลือกที่ล้มเหลวไปสู่ทางเลือกที่บรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยให้นักเรียนวางแผนพัฒนาพฤติกรรม วางแผนเพื่อรับผิดชอบพฤติกรรมนั้น เป็นปัจจัยของกระบวนการที่จะสอนได้ชัดเจน นักเรียนได้เรียนรู้วิธีที่ทำได้จริง จากแผนและรับผิดชอบการปฏิบัติตามแผนต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกผู้อื่นด้วยข้อตกลงหรือสัญญา เพื่อให้เห็นถึงความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตน เห็นคุณค่า ความสำเร็จ และเชื่อมั่นต่อตนเองถึงการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ นักเรียนทำสัญญากับตนเอง ควบคุมตนเองด้วยการทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอบถามความพร้อมของแต่ละคนก่อนดำเนินการเพื่อลดพฤติกรรมเกมการติดเกม

7. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมเกมการติดเกมของกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น นักเรียนอาชีวศึกษา หรือนิสิตนักศึกษา เป็นต้น

1.2 บุคคลที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ควรศึกษาวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำความเข้าใจถึงขั้นตอน หลักการ เทคนิคเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษา มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ต้องการจะช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับคำปรึกษา บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป อาจปรับเปลี่ยนรูปแบบการศึกษา เช่น การสอนกิจกรรมแนะแนว หรือนำทฤษฎีหรือเทคนิคอื่นๆ มาใช้ให้สอดคล้องกับตัวแปรที่ช่วยลดพฤติกรรมเกมการติดเกม

2.2 อุปสรรคหรือข้อค้นพบในการวิจัย เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา จึงให้คำปรึกษากลุ่มในรูปแบบออนไลน์ ถ้าเป็นสถานการณ์ปกติควรจัดสถานที่ในการให้คำปรึกษาเป็นสัดส่วน ชัดเจน ปราศจากสิ่งรบกวน มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการกล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรม

บรรณานุกรม

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). **จิตวิทยาทั่วไป = General psychology**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาญวิทย์ พรนภดล. (2552). **เด็กติดเกม**. วารสารคหเศรษฐศาสตร์, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-เม.ย.52), หน้า 36-39.

ชาญวิทย์ พรนภดล. (2552). การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น : รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

= Identifying protective factors for game addiction in children and adolescents. กรุงเทพฯ:

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). การคัดกรองสุขภาพจิตเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.

นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ. (2553). ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดเกมของวัยรุ่น. บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

วัชร ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. (2559). ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น Textbook of adolescent medicine. พิมพ์ครั้งที่ 1.

ม.ป.ท.: อนุกรรมการสุขภาพวัยรุ่น ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, ชมรมสุขภาพวัยรุ่น.

สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน. (2562). เด็กไทยเล่นเกมออนไลน์สูงสุดเกิน 8 ชั่วโมง/วัน นำหนึ่ง

คือ ROV. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/social/856162>

สันต์ หัตถิรัตน์. (2561). โรคเสพติดใหม่. หมอชาวบ้าน ปีที่ 40, ฉบับที่ 473 (ก.ย. 2561), หน้า 33-35.

สุพัทธ แสนแจ่มใส. (2560). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์: ผ่านมุมมองทางจิตสังคม. Journal of

Mental Health of Thailand, 25(3), 200 - 207.