

1-1-2020

Effects of Physical Activity Program based on Self-regulation Theory to Decrease Game Addiction Behaviors of Lower Secondary School Students(ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น) ข

Pawee Muangchuen

Jintana Sarayuthpitak

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Muangchuen, Pawee and Sarayuthpitak, Jintana (2020) "Effects of Physical Activity Program based on Self-regulation Theory to Decrease Game Addiction Behaviors of Lower Secondary School Students(ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น)ข," *Journal of Education Studies*: Vol. 48: Iss. 3, Article 11.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol48/iss3/11>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.



ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรม
ติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Effects of Physical Activity Program based on Self-regulation Theory
to Decrease Game Addiction Behaviors of Lower Secondary School Students

ปวีร์ ม่วงชื่น¹ และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์²

Pawee Muangchuen¹ and Jintana Sarayuthpitak²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ประเมินโดยผู้ปกครอง ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 จำนวน 50 คน โรงเรียนวัดโนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน ผู้วิจัยใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินการติดเกม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัย พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมซึ่งประเมินโดยผู้ปกครอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คำสำคัญ: โปรแกรมกิจกรรมทางกาย, ทฤษฎีการกำกับตนเอง, พฤติกรรมการติดเกม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Article Info: Received 21 June, 2018; Received in revised form 14 September, 2019; Accepted 6 August, 2020

¹ นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อีเมล: pokpong.pawee@gmail.com

Graduate Student in Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: pokpong.pawee@gmail.com

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อีเมล: jintana.s@chula.ac.th

Lecturer in Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University Email: jintana.s@chula.ac.th

Abstract

This study aimed to compare the means of game addiction scores before and after the experiment conducted on the experimental group and the control group, 2) the means of game addiction scores of the experimental group and the control group after the experiment, and 3) the means of game addiction scores from parents of the experimental group participants before and after the experiment. The participants included 50 students in grades 8-9 from Wattanothaipayap School, Chiang Mai Province. 25 of the students were assigned to the experimental group, while the remaining 25 formed the control group. The experiment lasted for six weeks in total. The research instruments included a game addiction evaluation form and the Physical Activity Program based on Self-Regulation Theory, which is designed to decrease game addiction among lower secondary school students. The data was analysed using mean, standard deviation, and t-test.

The results indicate that the mean of the game addiction scores of the experimental group after the experiment was significantly lower than before the experiment ($p < 0.05$), while the mean score of the control group after the experiment was not significantly different from before the experiment ($p < 0.05$). After the experiment, the mean of game addiction scores among the experimental group was found to be significantly lower compared to the control group ($p < 0.05$). Similarly, the mean of game addiction scores from parents of the participants in the experimental group decreased significantly after the experiment ($p < 0.05$).

Keywords: physical activity program, self-regulation theory, game addiction behavior, lower secondary school students

บทนำ

ปัญหาที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีเริ่มเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่นักเรียนเป็นอย่างมาก นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างไปกับการเล่นเกมในร้านเกม บางคนหนีเรียนไปเล่นเกมแม้มีชั่วโมงเรียน ยิ่งช่วงปิดภาคเรียนเป็นโอกาสสำคัญที่นักเรียนใช้เวลาทั้งหมดไปกับเกมมากขึ้น แทนที่จะสนใจกิจกรรมอื่น ๆ ที่เสริมสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง (ปัญญาธิ์, ชัยวัฒน์, 2552) เกมที่นักเรียนส่วนใหญ่นิยมเล่นมีหลายรูปแบบ เช่น วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ทั้งแบบออนไลน์และไม่ออนไลน์

ปัญหาเด็กติดเกมมิได้เป็นเพียงปัญหาที่เกิดเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ในขณะที่

ผู้ปกครองยังไม่ให้ความสำคัญ อีกทั้งเด็กยังสามารถเข้าถึงการเล่นเกมได้ง่ายไม่ว่าโดยโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตที่ในปัจจุบันมีตัวเลือกต่าง ๆ มากมาย และสามารถเล่นได้ทั้งที่บ้าน ห้างสรรพสินค้า หรือร้านอินเทอร์เน็ต ทำให้เด็กใช้เวลาเล่นเกมมากขึ้น การเริ่มเล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่จะสร้างตัวละครเพื่อใช้ในการเล่นเกม ด้วยการเลือกเพศ ชื่อ เสียง และสีผม การสร้างตัวละครของเด็กนั้นบ่งชี้ให้เห็นถึงการยึดโยงตนเองกับสิ่งที่สัมพันธ์ด้วยในชีวิตจริง แล้ววกกลับเข้ามาที่ตัวละครภายในเกม ทำให้ตัวเด็กและตัวละครในเกมออนไลน์ คือ สิ่งเดียวกัน เช่นเดียวกับชีวิตในเกมออนไลน์และชีวิตจริงของเด็กไม่แยกออกจากกัน เด็กที่ไม่มีวุฒิภาวะพอที่จะตัดสินใจในการเลือกเล่นเกม อาจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงซึ่งเป็นผลกระทบมาจากเกม เนื่องจากเกมส่วนใหญ่เป็นเกมเกี่ยวกับต่อสู้ สงคราม มีการรบระหว่างทีมซึ่งมีความรุนแรงแฝงอยู่ในเกม (เชษฐา เมี้ยนมนัส, 2553)

ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2551 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2552) เกี่ยวกับการให้บริการของร้านอินเทอร์เน็ตทั่วประเทศ พบว่า เด็กอายุ 12-15 ปี ส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับการสำรวจการมีและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนในปี 2556 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ช่วงระยะเวลา 5 ปี ระหว่างปี 2552-2556 ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปใช้คอมพิวเตอร์ในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นจากจำนวน 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 ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้นจากจำนวน 34.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56.8 เป็นจำนวน 46.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 73.3 โดยจำนวนเกินกว่าครึ่งเป็นการใช้เพื่อเล่นเกม หากพิจารณาถึงช่วงเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุระหว่าง 12-15 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 38.3 เป็นร้อยละ 54.1 ในปี 2554-2556 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ผลจากการมีคอมพิวเตอร์และมีการติดตั้งอินเทอร์เน็ตทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษารวมทั้งในสถาบันครอบครัว เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหานักเรียนติดเกม ซึ่งนับวันยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวและสังคมที่ขาดการดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมของนักเรียน นักเรียนที่ติดเกมมีพฤติกรรมไม่สนใจการเรียน ไม่รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง นอนหลับในเวลาเรียน หนีเรียน เสียเวลา และใช้เงินมาก

กับการเล่นเกม ส่งผลให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น การเอาแต่ใจตนเอง หงุดหงิดง่าย อารมณ์ร้อน ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ชอบความรุนแรง ขโมยเงินพ่อแม่ รวมทั้งเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือ การเลียนแบบตัวการ์ตูนในเกม ปัญหาเหล่านี้นับเป็นปัญหาที่ควรแก้ไขและป้องกันตั้งแต่ต้น เพื่อมิให้เด็กในวัยนี้มีพฤติกรรมความก้าวร้าวรุนแรง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากหลายหน่วยงาน อาทิ กระทรวงวัฒนธรรม สถาบันรามจิตติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า ปัญหาเด็กติดเกมยังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และกลายเป็นปัญหาสำคัญของสังคม พฤติกรรมของเด็กที่ติดเกมส่วนใหญ่ พบว่า มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น และต้องการชัยชนะเพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้ความพอใจเท่าเดิม อีกทั้งมักใช้เวลาในการเล่นนานจนเกินกว่าที่ตั้งใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้ว มีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ จึงทำให้ใช้เวลาในการเล่นเพิ่มมากขึ้น และรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย หรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวาง ดิ้นรนหรือพยายามอย่างมากเมื่อถูกขัดขวางเพื่อให้ได้เล่นเกม ความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อตนเองในหลาย ๆ ด้าน เช่น การเรียน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และสังคม ถึงแม้ว่าตนเองมีความพยายามในการลดหรือเลิกเล่นเกม แต่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ทั้ง ๆ ที่ทราบว่ามีผลกระทบต่อตนเอง

ปัจจัยที่ทำให้เด็กติดเกม แบ่งได้เป็น 4 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับสมองก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (brain reward circuit) คล้ายคลึงกับการติดสารเสพติด 2) ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ การได้รับชัยชนะจากการเล่นเกมทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจกับตน โดยเฉพาะเด็กที่มีการนับถือตนเองต่ำไม่เคยได้รับความสำเร็จในชีวิตจริง จะมีกลุ่มเพื่อนในเกมที่ให้การยอมรับ 3) ปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ ผู้ปกครองที่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของลูกได้อย่างเหมาะสม บางครอบครัวไม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกจนทำให้มีปัญหาในการสื่อสารและความขัดแย้งระหว่างกัน เด็กจึงหาทางออกโดยการเล่นเกม และ 4) ปัจจัยทางค่านิยม ได้แก่ การที่สังคมมองว่า การใช้เทคโนโลยีทำให้เด็กดูทันสมัย ดูฉลาด แต่ยังขาดการใช้และการเตรียมความพร้อมที่เหมาะสม การจัดการศึกษาในโรงเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดพฤติกรรมติดเกมของเด็กในวัยเรียนได้ (นุจิอาภา ขจรบุญ, 2551; ประไพ ประดิษฐ์สุวรรณ, 2557)

ผลการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีสาระการเรียนรู้ 5 สาระ ซึ่งสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต ในสาระการเรียนรู้ที่ 5 กล่าวถึง การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง 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 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ตัวชี้วัดที่ พ 5.1 ม 3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ซึ่งกำหนดให้ผู้เรียนวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพและสุขภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) อย่างไรก็ตาม การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกม เพียง 1-2 คาบ ในเวลาเรียนตามปกติ ไม่สามารถลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนได้ แนวคิดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมเข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียน น่าจะเป็นการเสริมความรู้และเจตคติให้นักเรียนซึ่งสามารถลดพฤติกรรมติดเกมลงได้

โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ระดับที่ 1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิต เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันเป็นประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันได เดินไปโรงเรียนหรือทำงาน ระดับที่ 2 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ค่อนข้างหนักกว่าการออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นกีฬาหรือนันทนาการ ระดับที่ 3 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เสริมสร้างแรงทนทานและความอ่อนตัว เช่น การยกน้ำหนัก การบริหารร่างกายโดยใช้น้ำหนักของตัวเอง กิจกรรมนี้อาจมีอุปกรณ์หรือไม่ใช้อุปกรณ์ แต่ต้องมีการเรียนรู้และเทคนิคที่ถูกต้อง ระดับที่ 4 การทำกิจกรรมประเภทที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อย เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งไม่มีการออกแรงหรือออกกำลังกาย

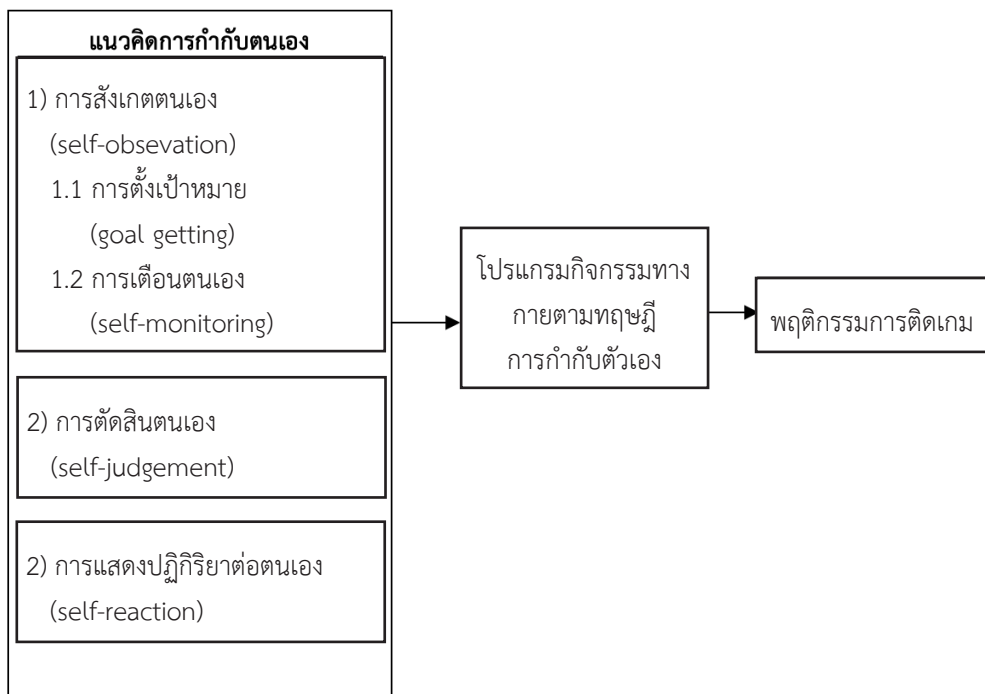
เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือ กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนาน เพราะเมื่อเด็กได้เล่นแล้วก็จะกลับมาเล่นอีก เนื่องจากเด็กสนุกสนานกับกิจกรรมที่เข้าไป หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มโอกาสและวิธีการต่าง ๆ เข้าไป และการที่เด็กมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลให้เกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง อันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันได้จำนวนมากกว่า 3 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่าให้แก่บุคคล ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด เป็นสื่อที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน สร้างความปรารถนาของบุคคลให้เกิดความพอใจ รวมทั้งการมีวินัยในตนเอง (วรารัตน์ ทรัพย์อิม, 2552; Mclean, 2005)

แนวคิดการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จนั้น สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่น และแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกม จากการศึกษา พบว่า ทฤษฎีการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นทฤษฎีที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทน เนื่องจากมีแรงจูงใจในการ做事情ต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จโดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน กลไกของการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (self-observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสังเกตตนเองมีองค์ประกอบย่อย 2 ประการ คือ การตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสิน (judgment process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับกระบวนการสังเกตตนเอง เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายสำหรับการกำกับตนเอง ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองต่อผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ จะเกิดแรงจูงใจภายในตนเอง ซึ่งเป็นกลไกเสริมให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป (Bandura, 1997)

สภาพปัญหาการติดเกมของเด็กวัยรุ่นและความสำคัญของโปรแกรมกิจกรรมทางกายและทฤษฎีการกำกับตนเอง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรม

ทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อลดพฤติกรรมติเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเป้าหมายในการให้ความรู้แก่นักเรียน การจัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเล่นเกม เช่น ข้อดีและข้อเสียของการเล่นเกม ผลกระทบจากการเล่นเกม เพื่อให้เกิดทักษะในการป้องกันตนเองจากการติเกม ตลอดจนเป็นแนวทางในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมภายในโรงเรียน หรือเป็นแนวทางให้แก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วม ช่วยเหลือ ป้องกันปัญหาเด็กติเกม และสนับสนุนให้นักเรียนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อไป

ภาพ 1



วัตถุประสงค์

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเกมก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเกมและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติเกม

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติเกมหลังการทดลองระหว่าง

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง

วิธีการวิจัย

ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และแบบประเมินระดับการติดเกม ผู้วิจัยวิเคราะห์คุณภาพของแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมเพื่อหาความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. การดำเนินการก่อนทดลองการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

1.1 ทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง (pre-test)

1.2 ทำการประเมินโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมตามความคิดเห็นของผู้ปกครองของผู้ปกครองของกลุ่มทดลอง ก่อนทำการทดลอง (pre-test)

1.3 นำผลประเมินก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยทดสอบค่าที (t -test) เพื่อทดสอบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมติดเกม

แตกต่างกันหรือไม่

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3. การดำเนินการหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.1 ประเมินพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลอง (post-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมฉบับเดียวกันกับแบบวัดพฤติกรรมติดเกมก่อนการทดลอง

3.2 ผู้ปกครองของกลุ่มทดลอง ประเมินพฤติกรรมติดเกมหลังการทดลอง (post-test) โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมฉบับเดียวกันกับแบบวัดพฤติกรรมติดเกมก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม ด้วยการทดสอบค่าที (t -test)

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สรุปได้ดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรม

กิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกาย พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเอง ซึ่งประเมินโดยผู้ปกครอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเอง เป็นการจัดโปรแกรมที่เน้นให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม ส่งผลให้ผู้เรียนมีวิธีการแบ่งเวลาทำกิจกรรมของตนเองในแต่ละวันได้ดีขึ้น ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมที่ให้กับนักเรียน ซึ่งเป็นปัญหาที่นักเรียนกำลังประสบอยู่ เช่น ไม่สนใจทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากเล่นเกม เล่นเกมจนตึกทำให้ตื่นไปโรงเรียนไม่ทัน นำเงินค่าขนมไปซื้อหรือเติมเกม กิจกรรมการเรียนการสอนที่ผู้วิจัยกำหนดในโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ เช่น การทำกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน หรือการให้นักเรียนทำตารางเวลาเพื่อตรวจสอบกับตนเอง ว่าได้ทำตามตารางเวลาหรือไม่ การที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแบ่งเวลาด้วยตนเองอย่างถูกต้อง ส่งผลให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการแบ่งเวลา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ช่วยประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละสัปดาห์ สอดคล้องกับแนวคิดของ ชาญวิทย์ พรนภดล (2547) ที่กล่าวว่า การแก้ไขปัญหาการติดเกมนั้นต้องเริ่มจากครอบครัว ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุด คือ การพูดคุยกับนักเรียนเพื่อกำหนดเวลาว่า สามารถเล่นได้ในวันและเวลาใด ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด และก่อนเล่นเกมนักเรียนต้องรับผิดชอบงานนั้น ๆ ให้เรียบร้อยก่อน การเปลี่ยนพฤติกรรมต้องดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ต้องอาศัยเวลา และความร่วมมือกับผู้ปกครองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองต้องใช้อุปกรณ์จำนวนมากและใช้พื้นที่ในการทำกิจกรรม ผู้นำโปรแกรมฯ ไปใช้ควรจัดเตรียมอุปกรณ์และทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ให้ชัดเจน เพื่อความปลอดภัย ความเป็นระเบียบ และเพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

1.2 การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองในแต่ละกิจกรรม ผู้นำโปรแกรมฯ ไปใช้ควรใช้เทคนิคและวิธีการสอนที่หลากหลาย เพื่อให้กิจกรรมมีความน่าสนใจ และเหมาะสมกับวัยของนักเรียน

1.3 การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเอง ควรมีการเพิ่มเติมกิจกรรมให้หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนทุกคนสามารถปฏิบัติได้หลากหลายกิจกรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.4 เนื่องจากการใช้โปรแกรมฯ เป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ทำให้นักเรียนบางคนต้องเดินทางกลับบ้านก่อนกิจกรรมแล้วเสร็จ ดังนั้น ควรปรับเปลี่ยนเวลาเป็นช่วงคาบสุดท้ายของตารางสอน

1.5 ควรเพิ่มความหนักในการทำกิจกรรมทางกาย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้ นักเรียนได้ใช้แรงและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนนักเรียน ทำให้เกิดความรู้สึกสนุกและอยาก ร่วมกิจกรรมซึ่งมีความท้าทายมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่มีต่อการพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่น ๆ ของนักเรียน

2.2 ควรมีการศึกษาความคงทนหลังจากการจัดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน เพื่อการป้องกันการกลับมา มีพฤติกรรมติดเกมเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.
องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2547). โรคนสมาธิสั้น. ใน วินัดดา ปิยะศิลป์ และ พนม เกตุมาน (บ.ก.),
ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. ปัยอนด์เอนเทอร์ไพรซ์.
- เชษฐา เมี้ยนมนัส. (2553). *การวิเคราะห์ปัญหาทางเทคโนโลยีที่มีผลกระทบต่อเด็กไทยจาก
การติตเกมส์* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. CMU Intellectual Repository.
<http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/13444>
- นุจิอาภา ขจรบุญ. (2551). *ผลของโปรแกรมการป้องกันปัญหาการติตเกมคอมพิวเตอร์
โดยใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือแบบทีมสัมฤทธิ์ที่มีต่อนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5
[วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]*. Chulalongkorn University Intellectual
Repository. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/33037>
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2557). *สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life skill)*. Education.
life skill. [https://sites.google.com/site/educationpj/bthkhwam/
sxnlukhimithaksachiwitlifeskills](https://sites.google.com/site/educationpj/bthkhwam/sxnlukhimithaksachiwitlifeskills)
- ปิ่นณธร ชัชรรัตน์. (2552). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติตเกมส์ของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา.
- วรารัตน์ ทรัพย์อ้อม. (2552). *ผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครองเด็ก
วัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โมเดลปลาทุ* [วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต]. ศูนย์บรรณสารสนเทศทางการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [http://lib.edu.chula.ac.th/IWEBTEMP/
25630910/1408175131436117.PDF](http://lib.edu.chula.ac.th/IWEBTEMP/25630910/1408175131436117.PDF)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). *ตัวชี้วัดสำคัญ ผลสำมะโนสำรวจ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ
พ.ศ. 2551*. <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/indicator/indSur51.pdf>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *วิเคราะห์เด็กและเยาวชน พ.ศ. 2557*. <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pubs/e-book/e280958-1/files/assets/basic-html/index.html#1>

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Mclean, D. D., (2005). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones and Barlet.