

ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

The Effect of Proper Online Game Behaviors Enhancement Program of Lower Secondary School Students

ธัญวานันท์ เลียนอย่าง¹ ศรีณย์ พิมพ์ทอง² นริสรา พึ่งโพธิ์สก³

Tanyavanun Lianyang¹ Saran Pimthong² Narisara Peungposop³

(Received: January 30 ,2019 ; Accepted: March 12 ,2019)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขตการศึกษา 4 จำนวน 80 คน คัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ได้แก่นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มาตรฐานค่า 6 ระดับ มีความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.74 – 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (Manova) และความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร (Mancova) ผลการวิจัยพบว่าทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม, พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

The purpose of this experimental research was to examine the effectiveness of proper online gaming behaviors enhancement program of lower secondary school students. The sample of this study was 80 lower secondary school students under the office of Pratumthani Secondary Education Service Area Office 3. The samples were selected by using Cluster Random Sampling and simple random sampling. There were equally 40 students in the experimental and control groups. In experimental group was received proper online gaming behaviors enhancement program. In control group participated in the online gaming knowledge. The research instruments were 6 –point scale questionnaires. , The reliability of each measure ranged from 0.74 to 0.89. Data were analyzed by using in descriptive statistic and inferential statistic (MANCOVA and MANOVA). The result of this study showed that, the students who participated in proper online gaming behaviors enhancement program had mean proper online gaming behaviors scores than the control group. Both of the post-test period and the follow-up period at significant statistically level .05.

Keywords: The Proper Online Gaming Behaviors Enhancement Program, Online Gaming

Behaviors, Lower Secondary School Students

¹นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2562

บทนำ

จากสถานการณ์การเล่นเกมนอนไลน์ของเยาวชนในสังคมไทยปัจจุบันนี้ ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก จากผลการวิจัยพฤติกรรมการเล่นออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าหากนักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างมากหรือไม่เหมาะสมแม้แต่เพียงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งย่อมส่งผลต่อการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน คือ เล่นเกมมากทำให้เกรดลดลง การไปโรงเรียน และการเข้าห้องเรียนไม่สม่ำเสมอ⁽¹⁾ สอดคล้องกับปัญหาที่นักเรียนหลงลืมการเรียนมัวแต่เล่นเกมออนไลน์ส่งผลให้ผลการเรียนแย่⁽²⁾ แต่ในมุมมองที่กลับกันอย่างไรก็ตามการเล่นเกมนอนไลน์นอกจากจะส่งผลทางลบดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การเล่นเกมนอนไลน์ก็ยังมีผลทางบวกเช่นกัน หากเด็กนั้นมีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ไม่เบียดเบียนตนเอง จะเป็นการเบียดเบียนตนเองน้อยลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกาย และความปลอดภัยของตนเอง อีกทั้งเกมนอนไลน์ถือได้ว่าเป็นเทคโนโลยีที่เป็นนวัตกรรมที่มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการรับนวัตกรรมโดยไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่นใช้อย่างเหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ ใช้อย่างมีประโยชน์ จะทำให้มีประโยชน์อย่างยิ่งยวด การเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับและรู้จักประมาณในการเล่นให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่นานเกินไปและละเว้นการเล่นที่จะทำให้ตนเองเดือดร้อน จะช่วยทำให้เกิดความบันเทิง เพลิดเพลิน คลายเครียด และเสริมทักษะบางอย่าง เช่น การฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา การทำงานประสานระหว่างมือและตา เป็นต้น อีกทั้งในต่างประเทศมีการนำเกมนอนไลน์ไปบูรณาการกับการเรียนรู้ทางวิชาการเพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะไปควบคู่ไปด้วย เช่น ประเทศแคนาดามีการผลิตเกมผจญภัยที่ต้องใช้ทักษะทางคณิตศาสตร์ โดยออกแบบให้มีความซับซ้อนและน่าสนใจ ซึ่งก็มีเด็กให้ความสนใจ เล่นเป็นจำนวนมาก ฯลฯ นอกจากนี้เกมยังถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญ

ที่ผู้เล่นหลายคนสามารถพัฒนาตนเองจากการเล่นเกมไปสู่อีกขั้นหนึ่ง เช่น นักพัฒนาเกม ฯลฯ⁽³⁾

ทั้งนี้ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและสังคมมีแนวทางเพื่อใช้ในการจัดการต่อปัญหาการติดเกมนอนไลน์ และให้ความสำคัญกับลักษณะของพฤติกรรมและสาเหตุการติดเกมนอนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ายังมีแนวทางอื่นที่นำมาใช้ร่วมเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ที่มากเกินไป จึงสร้างและพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง ให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมให้มากขึ้นกว่าเดิม โดยใช้ทฤษฎีทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยลักษณะของโปรแกรมเป็นชุดของกิจกรรมเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิตที่ดี รวมถึงการมีทักษะการรู้เท่าทันเกมนอนไลน์ จนทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมนี้ด้วยว่ามีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้มากขึ้น โดยผลของการศึกษาในงานวิจัยนี้ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยการนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผน ควบคุม และส่งเสริมเยาวชนให้เล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดล้าถ่วงจนกลายเป็นเด็กติดเกมจนทำให้อาจส่งผลกระทบทางลบกับเยาวชน ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางสร้างชุดฝึกอบรมหรือโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมในกลุ่มเด็กก่อนวัยรุ่น หรือเด็กวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ ในวงกว้างต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

2. ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ชนิดสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลอง (Experiment Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัตถุประสงค์หลังทดลอง (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) ⁽⁸⁾ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 4 จำนวน 2 โรงเรียน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ 2 ขั้นตอน (Two-Stage Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ทั้ง 2 โรงเรียน โดยการเลือกห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอยู่ในระดับต่ำในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในแต่ละชั้นปีละ 1 ห้อง รวมจำนวน 6 ห้องเรียน

ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) 1 โรงเรียนเข้ากลุ่มทดลอง (โรงเรียน ก) และสุ่มอีก 1 โรงเรียนเข้ากลุ่มควบคุม (โรงเรียน ข) โดยเลือกนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจากทั้ง 2 โรงเรียนๆ ละ 40 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน โดยมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือต้องเป็นนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์ใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์ต่อเนื่องโดยไม่หยุดพักเป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน และจำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไป⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ ซึ่งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม และไม่เคยได้รับการ

ฝึกอบรมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมาก่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยทุกชุดได้ทำการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพรายข้อ และหาคุณภาพทั้งแบบสอบถามแต่ละชุด โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index: IOC) ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน จากนั้นนำข้อเสนอนี้ของ ผู้ทรงคุณวุฒิ ไปปรับปรุงแบบสอบถาม และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และนำคะแนนที่ได้จากการทดลองใช้แบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับเป็นคุณภาพรายข้อ (Item-Total Correlation) หรือค่า r โดยมีเกณฑ์ว่า ค่า r ควรมีค่ามากกว่า 0.20 ขึ้นไป และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) หาด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)⁽¹¹⁾ โดยค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.71 โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกมอย่างเหมาะสม ตอนที่ 3 สุขภาพจิต ตอนที่ 4 เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตอนที่ 5 การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประยุกต์จากแนวคิดการใช้สารชักจูงแนวคิดการพัฒนาสุขภาพจิต ตลอดจนใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และมีกรณีศึกษา (Case Study) เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2562

2.1) กิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตคือเจตคติ โดยใช้สารชักจูง กับการเปลี่ยนเจตคติ ซึ่งประกอบด้วย การอ่านชักจูง โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองอ่านข้อความที่มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมและโทษของการเล่นเกมออนไลน์จนติดเกมออนไลน์ การเขียนสารชักจูง โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองได้ฝึกให้เหตุผลแก่คนอื่นเกี่ยวกับประโยชน์หรือข้อดีของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เช่น ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายให้พูดสนับสนุนการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม ขอให้นักเรียนคิดคำพูดที่อธิบายข้อดีและประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ เป็นต้น

2.2) กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตเพื่อให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตคือ สุขภาพจิต โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างวิ่งสมาธิโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อสร้างสุขภาพจิตที่สดชื่น แจ่มใส ดังนั้นเมื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาสุขภาพจิตจากกิจกรรมดังกล่าวแล้ว ย่อมจะทำให้เพิ่มพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2.3) กิจกรรมเกี่ยวกับการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ เพื่อให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตคือการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ โดยใช้เทคนิคผสมผสานกันด้วยวิธีการใช้เทคนิคการระดมสมอง และใช้กรณีศึกษา โดยกิจกรรมประกอบด้วย การแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่ม และแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนประโยชน์และโทษของการเล่นเกมลงในกระดาษภายในเวลา 10 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน นอกจากนี้ให้นักเรียนแยกแยะพฤติกรรมในแผ่นการ์ดพฤติกรรมว่าพฤติกรรมแบบใดเข้าข่ายการติดเกมนอนไลน์ และให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าตัวเองมีพฤติกรรมติดเกม

ออนไลน์บ้างหรือไม่ รวมถึงมีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มย่อยเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ โดยให้อาสาสมัคร 3-4 คน ออกมาเล่าถึงเกมนอนไลน์ที่ตนเองเคยเล่นว่าคือเกมอะไร และมีวิธีการเล่นอย่างไรให้เหมาะสม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าตนเองก็สามารถทำได้ ทำให้เกิดแรงจูงใจภายในให้ปฏิบัติตาม ซึ่งกิจกรรมนี้นับเป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ ใช้กรณีศึกษาในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหาหรือหาทางออกจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีกรอบกิจกรรมในการทดลองโปรแกรม ดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการทดลอง

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ระยะนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน โดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ และสุขภาพจิต ก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.1 กลุ่มควบคุมระหว่างเดือน ธันวาคม 2561 – กุมภาพันธ์ 2562 ดำเนินการตามแนวปฏิบัติเดิม โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มทดลอง เข้าโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมทั้งหมด 12 ครั้ง ใช้เวลากิจกรรมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง โดยมีผังขั้นตอนรายละเอียดในกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1-2 เพื่อทำการละลายพฤติกรรมให้ทำความรู้จักสมาชิกในทีม และเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ

กิจกรรมที่ 3-8 เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และเพื่อพัฒนาเจตคติ

ต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการอ่านสารชักจูงที่ใช้แนวคิดสารชักจูง (12 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 9 เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และเพื่อพัฒนาเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการเขียนสารชักจูงที่ใช้แนวคิดสารชักจูง (2 ชั่วโมง)

3. ระยะหลังการทดลอง

หลังจากการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยติดตามผลและประเมินกลุ่มทดลองอีกครั้ง หลังผ่านไป 1 เดือน (เดือนกุมภาพันธ์ 2562) เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยสำหรับทั้งสองกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทุกคน ต้องตอบข้อมูลแบบสอบถามประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดสุขภาพจิต และแบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (Post-test) นอกจากนี้กลุ่มทดลองต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบการแจกแจงปกติ โดยใช้ จึงใช้การตรวจสอบความเบ้และความโด่งของตัวแปรแต่ละตัว ควบคู่กับการใช้สถิติ Shapiro-Wilk⁽¹²⁾ 2. ตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน – แปรปรวนร่วมของตัวแปร ด้วยสถิติบ็อกซ์ (Box' M) เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity และตรวจสอบความเท่ากันของตัวแปรทุกตัวด้วยสถิติ Levene's Test

2. ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA: Multivariate analysis of variance) และความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANCOVA: Multivariate analysis of covariance) และพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni Test

การพิทักษ์สิทธิ์และจรรยาบรรณในการวิจัย

กิจกรรมที่ 10-11 เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และเพื่อพัฒนาการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (4 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 12 เพื่อสรุปและประเมินกิจกรรมในโปรแกรมฯ โดยภาพรวม รวมถึงการทำกิจกรรมทำสัญญากับตนเอง (2 ชั่วโมง)

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลจากนักเรียน รวมถึงมีการทดลองในมนุษย์ ดังนั้นเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์และรักษาจรรยาบรรณในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำเรื่องขออนุมัติโครงการวิจัย และผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒตามหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-253/2560

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยก่อนทำการทดสอบสมมติฐานดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบสมมติฐานดังกล่าวข้างต้น และทำการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร (MANCOVA)

1. เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ก่อนทำการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุ (MANOVA) โดยใช้ตัวแปรที่วัดก่อนการทดลองเป็นตัวแปรตาม พบว่า "ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Wilk's lambda = .963, F = 1.479, p = .234) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมก่อนการทดลองที่เท่าเทียมกัน ข้อมูลแสดงไว้ดังตาราง 1

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการทดลอง จำแนกตามกลุ่มการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
Multivariate	.963	1.479	2	.234
Univariate				
ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ		.122	1	.728
ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย		2.996	1	.087

สำหรับผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) ของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .875, F = 5.498, p = .006) แสดงว่า คะแนนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบในระยะหลังการทดลองระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับและไม่ได้รับ โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แตกต่างกัน

อย่างน้อย 1 ตัวแปร โดยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.46 และ 0.64 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ 1 ข้อมูลแสดงไว้ดังตาราง 2 และ 3

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
กลุ่มการทดลอง	.875	5.498	2	.006

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	ช่วงเวลา	กลุ่ม	$\bar{X}$	Mean difference	ES
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	หลังการทดลอง	ทดลอง	4.953	.320*	0.46
		ควบคุม	4.633		
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	หลังการทดลอง	ทดลอง	4.496	.342*	0.64
		ควบคุม	4.154		

*p<.05

2. เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ผู้วิจัยได้นำตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกม

ออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะก่อนการทดลองมาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) เนื่องจากตัวแปรทั้งสองที่วัดในระยะก่อนการทดลอง มีความสัมพันธ์ทางบวก

กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะติดตามผล จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ (MANCOVA) เนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุมีข้อดกลงเบื้องต้นว่า ตัวแปรร่วมต้องมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ พบว่า ทั้งพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่น

เกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์กับคะแนนของตัวแปรที่วัดในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม เป็นไปตามข้อดกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ แสดงผลไว้ดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรร่วม คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
ตัวแปรร่วม				
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	.649	20.258	2	.000
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	.354	68.502	2	.000
กลุ่มการทดลอง	.560	29.458	2	.000

สำหรับผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ (MANCOVA) ของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .560, F = 29.458, p = .000)) แสดงว่า คะแนนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบในระยะติดตามผล ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับและไม่ได้รับ โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร โดยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมใน

ระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.46 และ 0.93 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง ตามลำดับ แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ 2 ข้อมูลแสดงไว้ดัง ตาราง 7 และ 8

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรร่วม คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
ตัวแปรร่วม				
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	.649	20.258	2	.000

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2562

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	.354	68.502	2	.000
กลุ่มการทดลอง	.560	29.458	2	.000

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ในระยะติดตามผล

ตัวแปร	ช่วงเวลา	กลุ่ม	$\bar{X}$	Mean difference	ES
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อ เสริมสร้างทักษะ	ติดตามผล	ทดลอง	4.934	.327*	0.46
		ควบคุม	4.606		
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่าง ปลอดภัย	ติดตามผล	ทดลอง	4.842	.566*	0.93
		ควบคุม	4.277		

* $p < .05$

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองในแต่ละด้าน ทั้งด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองในแต่ละด้าน ทั้งด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือนหลังจากการทดลองได้เสร็จสิ้นลงไป โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในแต่ละด้าน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนานั้น มีผลทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มควบคุม

2. ผลการวิเคราะห์ในระยะหลังทดลอง เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับ โปรแกรมฯ มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.46 และ 0.64

ตามลำดับนั้น สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนามีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ดีขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ทั้งนี้เนื่องมาจากในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ นั้น ได้รับเพียงความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์จำนวน 2 ชั่วโมง ซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงทดลองของจิราภรณ์ ชมนูญ (2555 :7)⁽¹³⁾ ซึ่งทำการศึกษาประสิทธิผลของที่ค้นพบว่าประสิทธิผลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วน โรงพยาบาลหัวเฉียว จำนวน 26 คน โดยเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยพบผลการทดลองว่ากลุ่มทดลองความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน มีเจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีเจตคติต่อพฤติกรรมออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของปิยะ บูชา (2561)⁽¹⁴⁾ ที่ใช้กิจกรรมการเปลี่ยนเจตคติต่อการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นหนึ่งในกิจกรรมของโปรแกรมการเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ให้กับนิสิตดังกล่าว โดยใช้แนวคิดของแมคไกวร์

(Mcquire. 1969)⁽⁵⁾ ร่วมกับกิจกรรมการรับรู้การควบคุม พฤติกรรมการควบคุมตนเองและความรู้เกี่ยวกับการเรียน ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พบว่านิสิตในกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การรับรู้การควบคุม พฤติกรรมการควบคุมตนเองและความรู้เกี่ยวกับการเรียน ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะ วัดผลหลังการทดลองทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วม โปรแกรมฯ

3. ผลการวิเคราะห์ในระบะติดตามผล 1 เดือน หลังจากสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตาม โปรแกรม เสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มี พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่เป็น พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย สูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า ขนาดอิทธิพล เท่ากับ 0.46 และ 0.93 ตามลำดับนั้น สอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของจินตนา ต้นสุวรรณ นนท์ (2550)⁽¹⁵⁾ ที่ทำการศึกษาระสิทธิภาพของ โปรแกรม การฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ สุวนคูสิต จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลอง A จะได้รับการ ฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อทั้ง 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการ พัฒนาการรู้เท่าทันสื่อทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการคิด ความรู้สึก/ จิตใจ และพฤติกรรม ระยะที่ 2 ได้รับการฝึกทำโครงการ ส่วนกลุ่มทดลอง B ได้รับการฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อ เฉพาะในระยะที่ 1 แต่ไม่ได้รับการฝึกทำโครงการ ส่วน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการฝึกอบรมและการฝึกทำ โครงการ ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ประกอบด้วยแนวคิดการควบคุม ตนเองร่วมกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงเจตคติตามแนวคิด ของ แมคไกวร์ (Mcquire. 1969)⁽⁵⁾ ผลการทดลองพบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อใน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อสูงขึ้นตามระยะ ของการวัด นั่นคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาการรู้เท่า ทันสื่อทั้ง 3 ด้านร่วมกับการฝึกทำโครงการจะมีความ คงทนของการรู้เท่าทันสื่อหลังจากฝึกอบรม นอกจากนี้

ผลการวิจัยในระยะที่ 2 ในระยะ ระบะติดตามผล 1 เดือน หลังจากสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตาม โปรแกรม เสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นระยะเวลา 1 เดือน ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบในงาน ของ พิศุทธิภา เมธิกุล (2561)⁽¹⁶⁾ ที่ศึกษาผลของ โปรแกรม พัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลและพฤติกรรมการใช้ดิจิทัลใน การจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูใน ศตวรรษที่ 21 เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน และ กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน กิจกรรมที่ใช้ ประกอบด้วยแนวคิด 5 แนวคิดร่วมกับแนวคิดการพัฒนา เจตคติของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2531: 132- 147)⁽¹⁷⁾ ผลการทดลองพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วม โปรแกรมฯ มีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลและพฤติกรรมการ ใช้ดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และงานวิจัยส่วนนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชัชวาล อรวงศ์สุภทัต (2561)⁽¹⁸⁾ ที่ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อเสริมสร้างความ จงรักภักดีต่อองค์กรของวิศวกรสื่อสารและโทรคมนาคม เจเนเนอเรชั่นในรัฐวิสาหกิจไทยจำนวน 44 คน โดยเป็น กลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน โดยผลการ ทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความจงรักภักดีต่อ องค์กรทั้ง 5 ด้านคือ ความจงรักภักดีต่อองค์กรด้าน ความรู้สึกเป็นเจ้าของ ความจงรักภักดีต่อองค์กรด้านการ ขอมรับองค์การ ความจงรักภักดีต่อองค์กรด้านการรักษา ผลประโยชน์องค์การ ความจงรักภักดีต่อองค์กรด้านการ สนับสนุนองค์การ และความจงรักภักดีต่อองค์กรด้านการ มีส่วนร่วมในงานสูงกว่า กลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลของการทดลองดังกล่าวข้างต้น ทำให้เชื่อได้ ว่าคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นในระยะหลังทดลอง และในระยะติดตามผล 1 เดือน หลังจากสิ้นสุดการพัฒนา จิตลักษณะตาม โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นระยะเวลา 1 เดือน เกิดจากการ ที่นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้พัฒนาจิตลักษณะที่เป็น ชุมฝึกอบรมที่พัฒนาทั้งด้านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่น

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2562

เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม พัฒนาสุขภาพจิต รวมถึงการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม จากข้อค้นพบที่น่าสนใจในการวิจัยครั้งนี้ การนำโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่พัฒนาตามแนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ไปใช้เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น และจะสามารถคงอยู่เป็นพฤติกรรมที่อยู่อย่างยั่งยืน หรือเกือบยั่งยืน อย่างไรก็ตาม ถึงแม้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องใช้เวลา ซึ่งการใช้เวลาดังกล่าวคงไม่สูญเปล่า และคุ้มค่าต่อการทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ถาวร และมีประสิทธิภาพในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยนี้พบว่ามิประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง ครูและผู้บริหารโรงเรียน ที่ใกล้ชิดนักเรียน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รวมทั้งองค์กรพัฒนาต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับงานที่ส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดย

นำโปรแกรมฯ ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ให้เยาวชนเป็นผู้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และสร้างจิตลักษณะให้เยาวชนเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยนักเรียนจะสามารถหลีกเลี่ยงการเล่นเกมนออนไลน์นานเกินไป พร้อมทั้งจะเล่นในเวลาที่กำหนด หรืองดการเล่นเกมนออนไลน์ในวันหยุดและหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ แทน ก่อให้เกิดความพอดีในชีวิต ส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี การเรียนไม่ตกต่ำ สุขภาพจิตดีซึ่งนักเรียนสามารถใช้เป็นเกราะกำบังต่อการถลำลึกเข้าไปเล่นเกมมากจนกลายเป็นคนติดเกมซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งต่อตนเอง ต่อผู้คนรอบข้าง และต่อสังคมรอบข้าง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในอนาคตเพื่อให้สามารถนำไปใช้วงกว้างได้ รวมทั้งเพื่อยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมด้วยการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทที่มีความแตกต่าง เช่น กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นการเปรียบเทียบของแต่ละช่วงวัย เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

1. สุภกนิจ วิทยพงษ์พร. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การจัดการสาธารณะ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, 2552.
2. Young, K. S. Internet Addiction: A new Clinical Phenomenon and Its Consequences. *The American Behavior Scientist*. 48(4): 402-416, 2004.
3. พิงรอร รามสูต. การสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมออนไลน์สำหรับเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2552.
4. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับปรุงพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย, 2530.5. McGuire, W. J. *The Nature of Attitudes and Attitude Change*. In *The Handbook of Social Psychology*. 2 nd ed. G. Linzay and E. Aronson, eds. Cambridge: Addison and Wesley. pp. 136-314, 1969.
6. ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2544). *ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคลากร ดำรงชั้นสูง ทางสังคมพฤติกรรมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
7. สุชาติ โสมประยูร. *วังสมมติ ผู้เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตการพิมพ์, 2535.
8. ประพรรณ พละชีวะ และคณะ. แนวทางการพัฒนากิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*. 11(3) (กันยายน – ธันวาคม) : 23-30, 2560.

9. กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติดเกม. สืบค้นจาก http://www1.si.mahidol.ac.th/Healthygamer/sites/default/files/scribd/bthwiekhraahsthaankaaredktidekm_2556.pdf, สืบค้นเมื่อ 4 กันยายน 2561.
10. ชญววิทย์ พรนภดล และคณะ. การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 59(1) (มกราคม – เมษายน): 3-14, 2557.
11. ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : ศึกษาพร, 2528.
12. Cresswell, J.W.. **Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches**. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2003.
13. จิราภรณ์ ชมบุญ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วนโรงพยาบาลหัวเฉียว กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ วท.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
14. ปิยะ นูชา. การพัฒนารูปแบบเชิงสาเหตุ และประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ของนิสิตระดับปริญญาตรี. ปรินญานิพนธ์ วท.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561.
15. จินตนา ต้นสุวรรณนท์. ผลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. ปรินญานิพนธ์ ปร.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
16. พิศุทธิภา เมธิกุล. โปรแกรมพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลและพฤติกรรมการใช้ดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูในศตวรรษที่ 21. ปรินญานิพนธ์ ปร.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561.
17. ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน : ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ ฯ กรุงเทพมหานคร สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือนสำนักงานข้าราชการพลเรือน, 2531.
18. ชัชวาล อรวงศ์ศุภทัต. ปัจจัยเชิงเหตุที่มีอิทธิพลต่อความจงรักภักดีต่อองค์กรและประสิทธิผลของคปรแกรมบูรณาการจัดลักษณะ เพื่อเสริมสร้างความจงรักภักดีต่อองค์กรของวิศวกรสื่อสารและโทรคมนาคมเจนเนอเรชั่นวายในรัฐวิสาหกิจไทย. ปรินญานิพนธ์ ปร.ค. (จิตวิทยาประยุกต์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561.