กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนวิจัยจากศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) และ ME HUG - ศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตและส่งเสริมพัฒนาการทุกช่วงวัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่เล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ของงานวิจัย และให้ทุนการวิจัยจนดำเนินการสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี รวมทั้งขอขอบพระคุณทีมเจ้าหน้าที่ของศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)ที่คอยช่วยเหลือและให้ข้อมูลจนผู้วิจัยมีกำลังใจผ่านพ้นวิกฤต Covid –19มาได้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ อรพินทร์ ชูชม รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี โยเหลา ดร. นฤมล พระใหญ่ ดร.พัชรินทร์ เสรี และรองศาสตราจารย์ นพ. พิชัย อิฏฐสกุล ที่ให้คำแนะนำเพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งที่มีให้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยทุกท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และผู้เชี่ยวชาญตรวจรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้ช่วยวิจัย นาย วชิรวิทย์ ชัยโส นาย บดีพล เลิศเผ่าพันธุ์ นาย นิธิศ ฉันทธนาวงศ์ นายชัชพงศ์ วันแก้ว รวมถึงโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงที่เสียสละเวลาอันมีค่าเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งทุกท่านเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้มีคุณูปการ มีส่วนสำคัญทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงทุกประการ

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์หลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้อันเป็นประโยชน์และมีค่ายิ่งต่อการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านของผู้วิจัยที่ได้อบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และส่งความปรารถนาดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ,ผกาวรรณ นันทะเสน เพื่อนรักทั้ง 2 และเพื่อนๆ พี่น้อง ทั้งหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ME HUG - ศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตและส่งเสริมพัฒนาการทุกช่วงวัย ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ เป็นที่พักพิงอันอบอุ่นให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้อง ครอบครัวเหลืองอ่อนและครอบครัวปิ่นมรกต ที่สำคัญที่สุด คือ สามีและน้องUnique ลูกสาววัย 5 เดือน ผู้ซึ่งเป็นความรัก ความหวัง กำลังใจ เป็นพลังใจสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถฝ่าฟันอุปสรรค ต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ไปได้ จนสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกในวันนี้ นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้ความช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากรายงานการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทีแด่บิดามารดาและบูรพาจารย์ที่เคยอบรมส่งสอน รวมทั้งผู้มีพระคุณทุกท่าน

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

คำนำ

งานวิจัยฉบับนี้มีจุดประสงค์ขึ้นเพื่อศึกษาปัญหาการติดเกมในเด็กวัยรุ่น ซึ่งปัญหาดังกล่าวยิ่งนานวันยิ่งเพิ่มจำนวนของผู้ติดเกมและยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยเหตุนี้เองทางคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพื่อค้นหาปัจจัยที่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อันจะช่วยสร้างเสริมความแข็งแกร่งในจิตใจของเด็กวัยรุ่น ช่วยให้สามารถควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดจำนวนของเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาการติดเกมได้ ทางคณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการสำหรับผู้ที่สนใจทำการศึกษาในด้านนี้เพิ่มเติม รวมทั้งประโยชน์ในด้านการนำไปใช้ประโยชน์แก่ผู้ปกครองในการสร้างเสริมให้บรรดาบุตรหลานมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการติดเกมมากขึ้น

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

สารบัญ

บทที่ **หน้า**

บทที่ 1 บทนำ 1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาการศึกษา 1
วัตถุประสงค์การศึกษา 3
ขอบเขตการศึกษา 3
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 5
จำนวนขนาดตัวอย่าง 5
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง 5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 8
ตัวแปรที่ศึกษา 8
นิยามศัพท์เฉพาะ 9
นิยามเชิงปฏิบัติการ 9

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 12
ความหมายการติดเกม 12
ระดับการติดเกม 12
การค้นหาเด็กติดเกม 12
ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเกม 12
แนวคิดและทฤษฎีการติดเกม 12
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม 12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม 12
ความหมายและองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยจากตัวเด็กที่ช่วยป้องกันการติดเกม 12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 12
การวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 12
รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา 12

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

การฝึกอบรม (Training) 12
ค่าย (Camp) 13
ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) 13

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย **44**
รูปแบบการดำเนินงานวิจัย 44
การเก็บรวบรวมข้อมูล 50
การวิเคราะห์ข้อมูล 52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 53
จริยธรรมการวิจัย 54

บทที่ 4 ..... **55**
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล **55**
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 55
ระยะที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 55
ระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 56

บทที่ 5 ..... **97**
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ **97**
สรุปผลการวิจัย 97
อภิปรายผล 103
ข้อจำกัดงานวิจัย 107
ข้อเสนอแนะ 107

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา 109
ภาคผนวก ข หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย 113
ภาคผนวก ค รูปแบบการฝึกอบรมและใบงานประกอบการอบรม 116

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

ตารางที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของการติดอินเตอร์เน็ตและเกม 18
ตารางที่ 2 การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการติดเกม 20
ตารางที่ 3 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยจากตัวเด็กที่ช่วยป้องกันการติดเกม 23
ตารางที่ 4 คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 60
ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น (n=100) 61
ตารางที่ 6 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 62
ตารางที่ 7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (n=100) 64
ตารางที่ 8 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านการควบคุมตนเอง (n=100) 65
ตารางที่ 9 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา (n=100) 65
ตารางที่ 10 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (n=100) 66
ตารางที่ 11 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยรวมทั้งหมด 67
ตารางที่ 12 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัด**คุณลักษณะของ**ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 78
ตารางที่ 13 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัด**คุณลักษณะของ**ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 79
ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 81
ตารางที่ 15ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 82
ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 83

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 83
ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 84
ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 85
ตารางที่ 20 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 86
ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวแปรของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อันประกอบด้วย ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา และด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 87
ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านความภาคภูมิใจในตนเองจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง 88
ตารางที่ 23 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 89
ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านการควบคุมตนเองจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง 89
ตารางที่ 25 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 90
ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง 91
ตารางที่ 27 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 91
ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง 92
ตารางที่ 29 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 93

บทที่ 1
บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหาการศึกษา

เครือข่ายอินเทอร์เน็ตพัฒนาอย่างรวดเร็วและการเข้าถึงเป็นเรื่องง่ายมากยิ่งขึ้น แม้ในระบบการศึกษาในปัจจุบันก็พบการนำระบบอินเทอร์เน็ตเข้ามาใช้อย่างแพร่หลาย จากรายงานสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (สพธอ.) หรือ ETDA (เอ็ตด้า) (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน), 2561) พบว่า พฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดยคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยนานขึ้นเป็น 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นจากปีก่อน 3 ชั่วโมง 41 นาทีต่อวัน การเพิ่มขึ้น เกือบ 3 เท่าภายในระยะเวลา 1 ปี สอดคล้องกับรายงานข้อมูลด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารปี 2557 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ทีมข่าวไทยรัฐออนไลน์, 2557) พบว่าจากการสำรวจปี 2553 ถึง 2557 มีการใช้คอมพิวเตอร์อินเตอร์เน็ตและมือถือเพิ่มสูงขึ้น โดยมีการใช้งานที่บ้านร้อยละ 63.9 สถานที่อื่นร้อยละ 53.4 และในสถาบันการศึกษาร้อยละ 39.6

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ใช้งานอายุต่ำกว่า 14 ปี เป็นกลุ่มที่มีการใช้งานมากที่สุดประมาณถึงร้อยละ 75.6 และผู้ใช้งานอายุ 6 ถึง 10 ปีมีการใช้งานอินเตอร์เน็ตถึงร้อยละ 37.6 และจากรายงานสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน), 2556) พบว่า กิจกรรมที่เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีใช้งานอินเทอร์เน็ตส่วนมาก คือ เกมออนไลน์ ถึงร้อยละ 53.6 ปัจจุบันเด็กสามารถเล่นเกมได้ทุกที่ทุกเวลาผ่านการเล่นเกมออนไลน์บนมือถือจากการศึกษาข้อมูลพบว่าในปัจจุบันตลาดเกมออนไลน์ในประเทศไทยได้เติบโตอย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้าง ตลาดเกมในไทยได้ขยายตัวใหญ่โตในระดับที่ขึ้นไปอยู่ถึงอันดับที่ 20 ของโลก ปี 2017 ได้มีผู้เล่นเกมในไทยมากถึง 18.3 ล้านคน และมีการใช้เงินสำหรับเกมถึง 591 ล้านเหรียญสหรัฐ (Newzoo.com, 2017)

ในขณะที่อุตสาหกรรมเกมออนไลน์ขยายตัวอย่างรวดเร็วกับพบปัญหาการติดเกมเพิ่มมากขึ้น (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2556) ได้สำรวจข้อมูลเด็กที่เล่นอินเทอร์เน็ตในปี 2550 พบเด็กที่ติดเกมอยู่ร้อยละ 13.3 แต่ใน ปี 2552 เด็กติดเกมเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.4 ณัฏฐนิช กาญจโนภาส (2550, อ้างอิงใน (วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ, 2558)) ศึกษาในปี พ.ศ. 2550 พบว่าร้อยละ 9.9 ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเข้าเกณฑ์ที่มีปัญหาติดเกม ดลฤดี เพชรสุวรรณและคณะ ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมและภาวะติดเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กและวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก รพ.รามาธิบดี เมื่อปี พ.ศ. 2550 พบว่า ร้อยละ 14.5 เข้าเกณฑ์มีปัญหาพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์... สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต พบสถิติการติดเกมในเดือนมีนาคม ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 ของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย มีอัตราการติดเกมร้อยละ 13.1 คลั่งไคล้ร้อยละ 15.2

กรมสุขภาพจิต (2560) รายงานว่าใน ปี พ.ศ. 2560 นี้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 มีนาคม เพียง 3 เดือน พบผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาพฤติกรรมและอาการเสพติดเกมอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรงที่ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาทางจิตเวชอย่างเร่งด่วนและต่อเนื่อง รวมจำนวน 53 คน ซึ่งเป็นสถิติที่เพิ่มสูงขึ้นถึง 1.5 เท่าตัวในรอบ 3 ปี

การเล่นเกมที่มากเกินไปส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการติดเกม และเกิดผลกระทบด้านลบตามมามากมายอาทิ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านพัฒนาการ ด้านพฤติกรรมและจิตใจ และด้านสังคม จากการศึกษาพบว่าอาการติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน Koepp และคณะ (1999, อ้างอิงใน (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557)) พบว่าการเล่นเกมทำให้มีการหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ที่สมอง

ส่วนสไตรตัม (striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียส แอคคัมเบนซ์ (nucleus accumbens) ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น และนอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมมีการทำงานของสมองส่วนพรีฟรอนตัล (prefrontal cortex) ลดลง จากข้อมูลดังกล่าวและความรู้ทางชีววิทยาของระบบประสาทเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ป่วยติดสารเสพติดจึงอาจอธิบายได้ว่าการหลั่งของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (brain reward circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลั่งของโดพามีนที่มีปริมาณมากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกม อาจทำให้ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพสารเสพติด และผู้ป่วยติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก

จากผลกระทบที่กล่าวมาข้างต้นปัจจุบันองค์การอนามัยโลกระบุการติดเกมจัดเป็นปัญหาสุขภาพจิตสามารถมีอาการรุนแรงได้เหมือนติดสารเสพติดโคเคนหรือติดการพนัน องค์การอนามัยโลกระบุว่าทั่วโลกมีคนเล่นเกมราว 2,500 ล้านคน นับเป็นหนึ่งในสามของประชากรโลก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2561) พฤติกรรมการติดเกมจึงเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการติดเกมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมการติดเกมเพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมพบว่า การติดเกมเกี่ยวข้องประกอบด้วย 1) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กเอง ได้แก่ เพศ โดยเพศชายมีความเสี่ยงติดเกมมากกว่า ระยะเวลาในการเล่น บุคลิกภาพส่วนบุคคล คุณลักษณะทางจิตและอาการทางจิตเวชต่างๆ อาทิ ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความหุนหันพลันแล่น และอาการสมาธิสั้น เป็นต้น 2) ปัจจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดู เช่น ทัศนคติของพ่อแม่ผู้ปกครอง การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู และการให้ความรักความอบอุ่นจากครอบครัว 3) ปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อมที่โรงเรียน ครู และเพื่อน และยังพบว่าลักษณะของเด็กที่มีพฤติกรรมการติดเกมจะมีความภูมิใจในตนเองต่ำ (Low Self-esteem) และขาดการฝึกวินัยภายในครอบครัว (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2559; ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และคณะ, 2556; ปันณ์นภัส ธนอริยาไพศาล, พัชรินทร์ เสรี, & ชาญวิทย์ พรนภดล, 2558; วิไลพรรณ มีบุญธรรม & มณฑิรา จารุเพ็ง, 2552) จากการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดของเด็กที่จะเล่นหรือไม่เล่น หยุดหรือไม่หยุด (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) จากการทบทวนการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันพฤติกรรมการติดเกม พบปัจจัยป้องกันที่เป็นคุณลักษณะทางจิตที่ส่งผลให้ความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการติดเกมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) การมีวินัยในตนเอง (Self-dicipline) ทักษะทางสังคม (Social skill) (Alexandra Torres-Rodriguez, 2017; Koo HJ & Kwon JH, 2014, November; Xu & Yuan, 2008; Yao MZ, He J, Ko DM, & Pang K, 2014, February; ชาญวิทย์ พรนภดล, 2559; วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ, 2558; สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยนำมาศึกษาในตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

จากการทบทวนการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาพฤติกรรมการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม พบว่าแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มีประสิทธิผลในการนำมาใช้ในการบำบัดการเสพติด ซาเทียร์มีแนวคิดว่ามนุษย์พึ่งพาสิ่งเสพติด เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริง (Yearning) ที่ขาดหายไป การช่วยเหลือและรักษาจึงมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้ถูกบำบัดเข้าถึง ความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และพลังชีวิต (Life energy) การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง โดยมีเป้าหมายสูงสุดของ

การบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) คือ 1. สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) 2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) 3. รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) 4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) ซึ่งเป้าหมายดังกล่าวนอกจากจะใช้ในการบำบัดการเสพติดได้แล้ว ยังสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกในการป้องกันพฤติกรรมเสพติดได้ด้วย (Taquet et al., 2017; Vasiliu & Vasile, 2017; Walaa A. Abd Elfatah, 2015; กานดา ผาวงค์, 2551; ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560; ธัญญารัตน์ ชมสวรรค์, 2552; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2555; นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์, อรพินทร์ ชูชม, & ณัฐสุดา เต้พันธ์, 2558; รังสิรัศม์ วงศ์อุปราช & ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, 2561; สรานุช จันทร์วันเพ็ญ & กานดา ผาวงค์ และคณะ, 2549)

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบการศึกษาเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมบ้างบางองค์ประกอบแต่ยังไม่ครอบคลุมทั้งหมด ได้แก่ การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (ปันณ์นภัส ธนอริยาไพศาล et al., 2558) และการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (ดวงพร หุตารมย์, 2550) และพบแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 1 ฉบับ คือ การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) แต่ยังไม่พบแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่วัดคุณลักษณะทางจิตโดยเฉพาะ อันเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมโดยตรง จากข้อมูลข้างต้นพบว่าการศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมยังขาดองค์ความรู้เรื่องค์ประกอบ แบบวัด และแนวทางการพัฒนาอยู่มาก

ดังนั้นในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและมีความเฉพาะเจาะจงในการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและพัฒนาตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ซึ่งมีความเหมาะสมในการเสริมสร้างทักษะและคุณลักษณะทางจิต เนื่องจากผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่จากสถิติพบว่าวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี มีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการติดเกมมากที่สุดจากการทบทวนวรรณกรรมจึงพัฒนาการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในรูปแบบค่าย5 วัน 4 คืนเนื่องจากเป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและวัตถุประสงค์งานวิจัย ผู้วิจัยคาดหวังว่าเมื่อสิ้นสุดการวิจัยจะได้รูปแบบในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นและสามารถนำองค์ความรู้นี้เป็นแนวทางในการป้องกันการติดเกมต่อไปได้

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น
2. เพื่อสร้างรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการวิจัย เป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 10 คน กำหนดคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด และ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา กำหนดให้เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม จำนวน 5 คน เมื่อได้ข้อมูลดังกล่าวครบถ้วน ผู้วิจัยประมวลข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ความคิดเห็นของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น และข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา มาศึกษาองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมวิเคราะห์และกำหนดโครงสร้างของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและกำหนดนิยามศัพท์ปฏิบัติการ และนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective-Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และหาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha–coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดเกมและภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ร่วมกับข้อมูลคุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม แล้วนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยใช้การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เมื่อได้รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับเนื้อหาลำดับขั้นตอน กิจกรรม ระยะเวลา เทคนิคที่ใช้ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง แล้วจึงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยทำการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มจะได้ทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยจะวัดทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยผู้วิจัยได้กำหนดระยะติดตามผล ไว้ 3 ระยะ คือ จบค่าย 1 เดือน และ 3 เดือน หลังฝึกอบรม โดยผลของการให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะสรุปจากข้อมูลเชิงปริมาณ (คะแนนจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม) ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ (การสัมภาษณ์ตัวอย่างที่เข้าร่วมถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการเข้าร่วมแต่ละกิจกรรม)

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ ในเขตปริมณฑล ที่อยู่ในสังกัดสำนักงานคณะการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เนื่องจากมีความหลากหลายและมีความเหมาะสมในการเป็นตัวแทนประชากร

จำนวนขนาดตัวอย่าง

ระยะที่ 1 การศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีเกณฑ์การคัดเลือก ประกอบด้วย 1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และ 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยมีรายละเอียดการคำนวณขนาดตัวอย่างดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant) ตามหลักที่ว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง จากการเป็นผู้มีประสบการณ์มากในเรื่องนั้น (Intensity) และ คนที่สุดขั้วเป็นกลุ่มที่ปรับตัวสำเร็จมีศักยภาพหรือล้มเหลว (Extreme or Deviant case) และมีผู้ให้ข้อมูลไม่ควรน้อยกว่า 8 คน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2551) ผู้วิจัยจึงกำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ 15 คน และแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน ,กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน และ กลุ่มที่ 3ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยให้น้ำหนักของข้อมูลเท่ากัน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540) โดยมีคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงตามที่กำหนดไว้ (ดังแสดงใน การเลือกตัวอย่าง)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จำนวน 100 คน

ระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ในระยะนี้ผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 40 คน ตามคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงตามที่กำหนดไว้ เมื่อได้ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติข้างต้นครบตามจำนวนแล้ว ใช้วิธีจับคู่ (Match pair) แบ่งตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ให้มีคุณสมบัติเหมือนใกล้เคียงกันมากที่สุด ทำให้มั่นใจว่าแต่ละกลุ่มจะได้อิทธิพลจากตัวแปรแทรกซ้อนไม่แตกต่างกัน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ซึ่งเกณฑ์ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงทดลองควรมีขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 20 คน(สุวิมล ว่องวาณิชและนงลักษณ์ วิรัชชัย.2546)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษาระยะที่ 1 : การศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นมีเกณฑ์การคัดเลือก ประกอบด้วย 1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะ

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และ 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant) เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง จำนวน 15 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่จะใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง คือ

1) เป็นนักเรียนระดับมัธยมต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปีการศึกษา 2563

2) คัดกรองด้วยการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (Game-P) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 65 และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test : GAST) ได้คะแนนต่ำกว่า 24

3) เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมัครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

หาผู้ให้ข้อมูลตามที่มีคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงดังกล่าวข้างต้น จนได้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ครบ 5 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง คือ

1) เป็นนักเรียนระดับมัธยมต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปีการศึกษา 2563

2) คัดกรองด้วยการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (Game-P) ได้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 64 และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test : GAST) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33

3) เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมัครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

หาผู้ให้ข้อมูลตามที่มีคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงดังกล่าวข้างต้น จนได้ผู้ให้ข้อมูลหลัก ครบ 5 คน

กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี หรือมีผลงานทางด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่า 3 เล่ม จำนวน 5 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

นักเรียนระดับมัธยมต้น จำนวน 100 คน

1) เป็นนักเรียนระดับมัธยมต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปีการศึกษา 2563

2) เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมัครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยในการศึกษาระยะที่ 2 : การพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ในระยะนี้ผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

โดยกำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้

1. อายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปีการศึกษา 2563

2. มีคะแนนจากการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จำนวน 33 ข้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอยู่ในกลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำทุกองค์ประกอบ และประเมินร่วมกับการสัมภาษณ์

3. มีความพร้อมสมัครใจ สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ โดยลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เมื่อได้ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติข้างต้นครบตามจำนวนแล้ว ใช้วิธีจับคู่ (Match pair) แบ่งตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ให้มีคุณสมบัติเหมือนใกล้เคียงกันมากที่สุด ทำให้มั่นใจว่าแต่ละกลุ่มจะได้อิทธิพลจากตัวแปรแทรกซ้อนไม่แตกต่างกัน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540)

2.เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria)

1. ไม่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ
2. มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การฟัง
3. ไม่มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยในการพูด การอ่านและเขียนในระดับดี
4. ไม่มีความสมัครใจเข้าร่วมพร้อมทั้งลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
5. เป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือหรือมีอาการทางจิตประเภทอื่น ๆ
6. ไม่สะดวกเข้าร่วมในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจนจบกระบวนการ

3. เกณฑ์การถอนผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย (Withdrawal or termination criteria) หรือกลุ่มตัวอย่าง

1. ยุติการวิจัยเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยตัดสินใจออกจากโครงการวิจัย หรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง (โดยการแจ้งแก่ผู้วิจัยได้ในทุกระยะของการวิจัยและไม่จำเป็นต้องแจ้งสาเหตุของการยุติให้ผู้วิจัยทราบอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร

2. ยุติการวิจัยโดยการตัดสินใจของผู้วิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมีลักษณะไม่เข้ากับเกณฑ์การคัดเข้าที่กำหนด อันจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือความไม่เที่ยงตรงของผลการศึกษา

3. เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่ผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษา และคณะกรรมการจริยธรรมพิจารณาแล้วว่าจะเป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

4. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถปฏิบัติตัวตามข้อกำหนดของการวิจัยหลายประการ อันจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือความไม่เที่ยงตรงของผลการศึกษา

4. การจัดผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากลุ่ม (Subject allocation)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่จะเข้าร่วมการวิจัย 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน กลุ่มละ 20 คน โดยใช้วิธีจับคู่ (Match pair) แบ่งตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ให้มีคุณสมบัติเหมือนใกล้เคียงกันมากที่สุด ทำให้มั่นใจว่าแต่ละกลุ่มจะได้อิทธิพลจากตัวแปรแทรกซ้อนไม่แตกต่างกัน (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและสร้างรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยต่อยอดจากงานวิจัยที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล และเติมเต็มองค์ความรู้ในการป้องกันการติดเกม ด้วยการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมโดยใช้รูปแบบการฝึกอบรมที่มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) เพื่อนำมาพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาประเด็นเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นหรือสนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นนอกจากนี้ยังได้ทราบถึงสภาพภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของวัยรุ่นว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมเป็นอย่างไร มีองค์ประกอบใดบ้างที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและให้ความสำคัญ

ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

ได้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ที่สามารถวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ได้อย่างเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ และได้รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูแนะแนว อาจารย์นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาฟื้นฟู นักสังคมสงเคราะห์ นักวิชาการ สามารถนำความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปใช้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นและเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการติดเกมต่อไป

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการสร้างและพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีดังนี้

1.1 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

1.2 การควบคุมตนเอง (Self-control)

1.3 กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping - strategies)

1.4 ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นคือ

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม

2. เกม หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลสเตชั่น เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

3. รูปแบบค่าย หมายถึง กิจกรรมค่ายแบบค้างคืนเป็นระยะเวลา 5 วัน 4 คืนที่มีการจัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการเรียนรู้และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมและคอยให้ความช่วยเหลือขณะร่วมกิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในแต่ละองค์ประกอบ

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม หมายถึง คุณลักษณะทางจิตที่สามารถลดหรือป้องกันปัญหาการติดเกมของวัยรุ่นได้ และจากข้อมูลการทบทวนเอกสารและงานวิจัย ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้ว่าคุณลักษณะทางจิตของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ประกอบด้วย

1.1 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจและมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

1.2 การควบคุมตนเอง (Self Control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาในการเล่นเกม เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง

1.3 กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหา และจัดการกับอารมณ์ทางลบโดยการยอมรับ เข้าใจ และเลือกแนวทางในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการเลือกวิธีการเล่นเกม

1.4 ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมถึง

ผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการติดเกม

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในงานวิจัยชิ้นนี้ ประเมินโดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 33 ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2. การติดเกม หมายถึง การที่นักเรียนมีความหมกหมุ่นในการเล่นเกม มีพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับที่ 3 คือ ติดเกม มีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา ใช้เวลาเล่นเกมครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง หรือ เล่นจนไม่นอน ไม่เรียนหนังสือ ไม่ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ปฏิเสธการไปเที่ยวกับเพื่อนๆ หรือสมาชิกในบ้าน ใช้เงินไปกับการเล่นเกมหรือเล่นเกมมากขึ้น แสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวล เมื่อบอกให้หยุดเล่นเกม ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำเป็นกิจวัตร ประเมินโดยใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addition Screening Test: GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้น โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2557) เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกหมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกหมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม การสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยคำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่ ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ ใช่ มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นตรงอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ, 2558)

3. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หมายถึง กระบวนการหรือกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เพื่อมุ่งหวังในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมการติดเกมซึ่งในการศึกษานี้แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

3.1 ขั้นการเริ่มต้นหรือขั้นนำ ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยสิ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเอง และมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกันก่อนการเข้าสู่เนื้อหา มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม

3.2 ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยมีระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดแซทเทียร์ (Stages of change) ที่เกิดขึ้นดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System)

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล ผู้รับการอบรมจะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต จนกว่าจะกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอม คือ ผู้ฝึกอบรม กิจกรรม และอาจเป็นผู้ร่วมฝึกอบรม สมาชิกภาในกลุ่ม โดยเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด ผู้ฝึกอบรมจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึกปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก กลายมาเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ความคาดหวังที่ไม่บรรลุอาจถูกกล่าวถึงและการสื่อสารอย่างจริงใจก็เริ่มเกิดขึ้น ในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง ทำให้ผู้ฝึกอบรมทราบว่า พฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความ กลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสดงออกมาด้วย ผู้ฝึกอบรมจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้ได้มากที่สุด

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes)ผู้รับการอบรมจะมีภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวก เพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการอบรมเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตน ภารกิจของผู้ฝึกอบรม คือการทำให้ผู้รับการอบรมนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring) ตามคุณลักาณะที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น

3.3 ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่านแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จากการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยกันเองและผู้วิจัย การจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น” ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ThaiJO ,ThaiLIS,TCI,SCOPUS โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. การติดเกม
   - 1.1 ความหมายการติดเกม
   - 1.2 ระดับการติดเกม
   - 1.3 การค้นหาเด็กติดเกม
   - 1.4 ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเกม
     - 1.4.1 ความหมายของเกม
     - 1.4.2 ลักษณะเกม
     - 1.4.3 ธรรมชาติของวัยรุ่น
     - 1.4.4 สาเหตุที่วัยรุ่นชอบเล่นเกม
     - 1.4.5 แรงจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นเล่นเกม
   - 1.5 แนวคิดและทฤษฎีการติดเกม
   - 1.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม
   - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม
2. ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
   - 2.1 ความหมายและองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
   - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยจากตัวเด็กที่ช่วยป้องกันการติดเกม
   - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
   - 2.4 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
3. รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
   - 3.1 การฝึกอบรม (Training)
     - 3.1.1 ความหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
     - 3.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3.2 ค่าย (Camp)

3.2.1 หลักการจัดกิจกรรมค่าย

3.2.2 ประเภทของกิจกรรม

3.2.3 กระบวนการจัดกิจกรรมของหลักสูตรค่าย

3.3 ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model)

3.3.1 ปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการของการแปรเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง

3.3.2 แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) กับการเสพติด

3.3.3 แนวทางการนำแนวคิด

1.การติดเกม

การติดเกม (Game addiction) เป็นปัญหาที่เกิดจากการหมกมุ่นในการเล่นเกมจนหยุดไม่ได้ กลายเป็นพฤติกรรมเสพติด (Behavioral addiction) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย อารมณ์ และพฤติกรรมด้านอื่นๆ รวมถึงการเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว บางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย การติดเกมได้มีผู้ให้ความหมายต่างๆ ดังนี้

1.1 ความหมายการติดเกม

(Tyrer, 2008) ได้ให้ความเห็นว่า การติดเกม หมายถึง ความเสียหายหรือสภาพผิดปกติที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ ซึ่งทำให้ไม่สามารถควบคุมสภาวะต่างๆ ได้อย่างที่ควรจะเป็น เนื่องจากการกระทำต่อสิ่งหนึ่งใดซ้ำอย่างต่อเนื่องและเป็นผลต่อเนื่องอัน ก่อให้เกิดการกระทำซ้ำต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งในที่นี้ หมายถึงการเล่นเกมอันจะส่งผลต่อความคาดหวังต่อบุคคลและพฤติกรรม โดยอาการเสพติดนั้นเป็นผลจากความขาดแคลนทางจิตวิทยาโดยเฉพาะการขาดการปฏิสัมพันธ์จากสังคม ความเครียด หรือความกดดันจากสภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดู ซึ่งถ้าหากการติดมีความรุนแรงมากขึ้นจะครอบงำบุคคลอันก่อให้เกิดผลกระทบ อย่างเช่น การสูญเสียการควบคุมตนเอง สูญเสียเพื่อน ครอบครัว การศึกษาและสุขภาพ

(West, 2006) ได้ให้ความหมายว่า การติดเกม หมายถึง สภาพจิตใจที่เกิดขึ้นจากความบกพร่องอันมีสภาพเรื้อรังของปัญหา “ระบบแรงจูงใจ (Motivational System)” ที่ก่อให้เกิดความต้องการในการหาสิ่งตอบแทนหรือรางวัลที่บกพร่องจนก่อให้เกิด “การสูญเสียการควบคุม (Out of Control)”อันเกิดจากการเล่นเกม

(สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2548) ได้ให้ความหมายว่า คือ การที่บุคคลใช้เวลาในการเล่นเกมครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง หรือเล่นอย่างหามรุ่งหามค่ำ เล่นจนไม่ยอมนอน ไม่ยอมเรียน ไม่ยอมทำการบ้าน หรือดูหนังสือ ไม่ยอมรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว แอบลุกขึ้นมาเล่นเกมตอนดึกๆ ใช้เงินไปกับการซื้อเกมหรือเล่นเกมมากขึ้น แสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวล เมื่อบอกให้หยุดเล่นเกม ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำเป็นกิจวัตร ปฏิเสธการไปเที่ยวกับเพื่อนๆ หรือสมาชิกในบ้าน

Gaming Disorder ตามหลักเกณฑ์ของ ICD-11 ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่ให้ความสำคัญกับการเล่นเกมมากกว่าสิ่งอื่น ๆ และมีแนวโน้มเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะส่งผลเสียตามมาต่อทั้งตนเอง ครอบครัว สังคม การศึกษา การงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่มีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ต้องมีอาการต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 12 เดือน จึงจะสามารถเข้าหลักเกณฑ์การวินิจฉัย (Gansner, 2019)

Internet Gaming Disorder ตามหลักเกณฑ์ของ DSM-5 ได้ให้ความหมายเอาไว้ว่า เป็นพฤติกรรมเสพติดการเล่นเกมที่ก่อให้เกิดผลเสียหรือความทุกข์ใจต่อบุคคลนั้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งมักจะมีอาการหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม ใช้การเล่นเกมเพื่อบรรเทาอารมณ์ทางลบของตนเอง สูญเสียความสามารถในการละจาก

การเล่นเกม และมักมีอาการเศร้า หงุดหงิด หรือวิตกกังวลเมื่อต้องหยุดจากการเล่นเกม โดยที่อาการดังกล่าวไม่เกิดกับบุคคลที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต หรือสื่อสังคมออนไลน์แบบธรรมดาทั่วไป (American Psychiatric Association, 2013)

ในงานวิจัยชิ้นนี้จะให้ความหมายดังนี้ การติดเกม หมายถึง อาการเสพติดทางจิตวิทยาที่เกิดจากการเล่นเกมชนิดต่างๆ อย่างมุ่งมั่น เอาจริงเอาจังในการเล่นและรู้สึกว่าเลิกหรือหยุดเล่นได้ยาก ส่งผลกระทบระยะยาวต่อการทำหน้าที่ในด้านต่างๆ อาทิ การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ เป็นต้น

1.2 ระดับการติดเกม

พฤติกรรมการติดเกมนั้น ยังสามารถแบ่งระดับการติดเกม ออกเป็น 3 ระดับ (ป.ไชยนิชย์, 2550) คือ

ระดับที่ 1 : เริ่มชอบ

ระดับแรกนี้จะไม่ถือว่าอันตราย เพราะเพียงแค่อยากรู้ อยากเห็นเท่านั้น ไม่ได้ถึงขั้นติดใจ และดูเหมือนเด็กและวัยรุ่นนี้จะเหงาเพราะขาดเพื่อนมากกว่า ทางเลือกเดียวที่จะมีเพื่อนได้ก็คือ การมีชีวิตที่เหมือนเพื่อน พบปะพูดคุยได้ในเรื่องเดียวกัน ซึ่งเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในระดับนี้ ยังคงดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติ เพราะไม่ได้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมมาก

ระดับที่ 2 : หลงใหลหรือคลั่งไคล้

ระดับนี้ผู้เล่นจะเริ่มมีความรู้สึกติดใจเสน่ห์ของเกมแล้ว จึงทำให้มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจมาก เพราะเกมทำให้รู้สึกภาคภูมิใจที่ตัวเองได้ชัยชนะ ในเกมเด็กและวัยรุ่นกลุ่มนี้ พอเครียดๆ ก็จะไปเล่นเกม หาทางออกให้กับอารมณ์ของตัวเอง ส่วนเกมที่เลือกเล่นจะสัมพันธ์กับอารมณ์และความต้องการในตอนนั้น อีกสาเหตุหนึ่งมาจากการเล่นเกมตามเพื่อน เพื่อจะได้คุยกันรู้เรื่อง แต่เด็กและวัยรุ่นกลุ่มนี้จะไม่ได้เล่นตลอดเวลา เพียงแต่มีความพยายามที่จะจัดหาเวลาเล่น คือ ถ้าว่างก็เล่น เรียกง่ายๆ เกมเป็นแค่งานอดิเรก ส่วนสิ่งที่ต้องทำอยู่ในชีวิตประจำวันก็ยังทำอยู่

ระดับที่ 3 : ติดเกม

หมายถึง เด็กมีกิจกรรมเล่นเกมเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจอย่างอื่นเลย อาการที่สังเกตได้ก็คือ ไม่ส่งการบ้านครู ไม่พูดคุยเรื่องอื่นนอกจากเรื่องเกม สนทนากับคนในบ้านน้อยลง ไม่ไปทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ และที่ร้ายไปกว่านั้น คือ หนีโรงเรียน บางรายถึงกับถูกออกจากสถานศึกษา เพราะเวลาเรียนไม่พอก็มี เด็กและวัยรุ่นกลุ่มที่ติดเกมนี้ จะไม่คบเพื่อนที่ไม่เล่นเกม ดังนั้น สังคมเขาจะค่อนข้างแคบมาก พออยู่ที่บ้านก็ไม่ทำอะไร อีกทั้งยังมีอารมณ์รุนแรงและก้าวร้าวกับพ่อแม่และคนรอบข้างด้วย ถ้ามีคอมพิวเตอร์ในบ้าน จะเห็นได้ชัดกว่าว่าจะเล่นเกมตลอดเวลา และพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง บางรายที่เห็นจะเล่นเกมจนไม่กินข้าวกินปลา กลางคืนก็ไม่ยอมนอน และถ้าหากไม่มีคอมพิวเตอร์ในบ้าน แถมยังถูกครอบครัวไม่ให้เงินเพื่อไปเล่นเกมที่ร้าน เด็กและวัยรุ่นเหล่านี้ก็จะหาทางออกด้วยการเป็นขโมย เพียงเพื่อให้มีเงินไปแลกกับค่าชั่วโมงเกมเท่านั้น

1.3 การค้นหาเด็กติดเกม

(พนม เกตุมาน, 2012) ได้ให้ความเห็นว่า การค้นหาเด็กติดเกมทำได้ด้วยการสังเกตพฤติกรรมเด็กที่บ้าน ที่โรงเรียน นอกบ้าน นอกโรงเรียน การสอบถามพฤติกรรมของผู้ใกล้ชิด การตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ต่อไปนี้

1) การเล่นเกม: มักใช้เวลามาก หมกมุ่น

2) การใช้เงิน: ใช้เงินไปกับการเล่นเกม หรือแอบหยิบเงินคนอื่น หาเงินทางอื่นเพื่อนำไปใช้กับการเล่นเกม

3) การใช้เวลาว่าง: ไม่ใช้เวลาว่างกับกิจกรรมอื่น นอกจากเกม

4) การเรียน: ไม่สนใจการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง ขาดสมาธิในการเรียน คิดถึงเกมในเวลาเรียน ขาดเรียน หนีเรียน ไม่ทำการบ้าน ผลการเรียนตก

5) ความรับผิดชอบส่วนตัว: ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย หลบเลี่ยงงาน ไม่อยู่ในกติกาที่ตกลงกันไว้ นอนดึก สลับเวลานอน การกินการนอนกิจวัตรต่างๆ ไม่เป็นเวลา

6) ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น: ขาดความสนใจคนอื่น เก็บตัวอยู่กับเกม ไม่สนใจโลกภายนอก

1.4 ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเกม

1.4.1 ความหมายของเกม

("เกม," 2558) ได้ให้ความหมายว่า เกมเป็นลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะ และเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น และในบางครั้งอาจใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาได้เกมประกอบด้วยเป้าหมาย กฎเกณฑ์ การแข่งขันและปฏิสัมพันธ์ เกมมักจะเป็นการแข่งขันทางจิตใจหรือด้านร่างกาย หรือทั้งสองอย่างรวมกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดพัฒนาการของทักษะ ใช้เป็นรูปแบบของการออกกำลังกาย หรือการศึกษา บทบาทสมมติและจิตศาสตร์ เป็นต้น

(มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย, 2555) ให้ความหมายของเกม (game) หรือ การละเล่น ว่าเป็นลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะและเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น บางครั้งก็สอดแทรกความรู้ไว้ด้วย เกมนั้นอาจจะมีประโยชน์หลายอย่าง แต่หากเล่นแบบไม่ใช้ความคิด แบ่งแยกไม่ถูกก็อาจจะเกิดโทษได้เช่นกัน

1.4.2 ลักษณะเกม

ลักษณะเกมในประเทศไทยนั้น สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดได้จัดทำคู่มือชื่อ “คู่มือผู้ปกครอง: รู้ทันลูกเล่นเกม” (อนงค์นาถ ธรรมรังษี, 2552) สามารถแบ่งลักษณะเกมออกได้ดังนี้

1) ประเภทเกมจำลองสถานการณ์ (Simulation) เป็นเกมที่มีลักษณะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป จำลองสถานการณ์ต่างๆ ที่สามารถพบเห็นได้ เช่น เกมแต่งตัว เกมทำอาหาร ตลอดจนไปถึงสถานการณ์ที่มีความซับซ้อน เช่น การคุมทีมฟุตบอล จนกระทั่งสร้างตัวละครเพื่อใช้ชีวิตในโลกเสมือน

2) ประเภทกีฬา (Sport) เป็นเกมที่มีลักษณะที่จำลองการเล่นกีฬา ประเภทต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กอล์ฟ รถแข่ง กรีฑา เป็นต้น

3) ประเภทแอ็คชั่น (Action) เป็นเกมที่มีลักษณะที่ผู้เล่นต้องต่อสู้กัน เพื่อเอาชนะอีกฝ่าย เช่น เกมต่อสู้ เกมลักษณะยิง ไปจนถึงการทำสงคราม

4) ประเภทปริศนา (Puzzle) เป็นเกมที่มีลักษณะฝึกการคิดแบบตรรกะพื้นฐาน เช่น เกมต่ออิฐ เกมเต้น เกมคณิตศาสตร์ไปจนถึงเกมหมากรุก

5) ประเภทสวมบทบาทผู้เล่นหลายคนโลกเสมือน (MMORPG) เป็นเกมที่มีลักษณะที่ผู้เล่นต้องสวมบทบาทตัวละครเพื่อผจญภัยในโลกเสมือน ซึ่งต้องทำตามความมุ่งหมายในเกมให้สำเร็จลุล่วง จะเน้นหนักให้ผู้เล่นหาทางออกหรือไขปริศนาในเกม ไปจนถึงสวมบทบาทตัวละคร Role Playing Game หรือ RPG โดยมีจุดเด่นในการพัฒนาระดับผู้เล่น เพื่อเก็บประสบการณ์และ MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing) ซึ่งเป็นเกมสวมบทบาทที่ผู้เล่นหลายคนเข้ามาเล่นพร้อมกันในโลกเสมือน เหมือนหนึ่งได้เล่นเกมพร้อมกันในโลกอีกโลกหนึ่งโดยผ่านเครือข่ายขนาดใหญ่

6) ประเภทเกมทั่วไป (Casual Game) เป็นเกมที่มีลักษณะที่พัฒนามาเพื่อให้ประชาชนทั่วไปและครอบครัวได้เล่นร่วมกัน เพื่อผ่อนคลาย สนุกสนานและเล่นได้ง่าย ไม่มีลักษณะรุนแรง

1.4.3 ธรรมชาติของวัยรุ่น

วัยรุ่นแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ

1) ระยะแรกรุ่น (12-15 ปี)

2) ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (16-17 ปี)

3) ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (18-25 ปี)

วัยรุ่นจัดเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ และวัยนี้มีความต้องการซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544)

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่งใคร เพราะวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องมือของความเป็นผู้ใหญ่ คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน

2. ต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น

3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ชอบความท้าทาย ความตื่นเต้น ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามก็ยิ่งอยากลอง ฉะนั้นวัยรุ่นมักชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบต่างๆ

4. ต้องการรวมพวกพ้องค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่น การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตนและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน

5. ต้องการความรู้สึกมั่นคง อุ่นใจ และปลอดภัย เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน และลังเลง่าย จึงต้องมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง

6. ต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เพราะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนะของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

1.4.4 สาเหตุที่วัยรุ่นชอบเล่นเกม

(พนม เกตุมาน, 2012) สาเหตุที่วัยรุ่นชอบเล่นเกม เนื่องจากเกมทำให้สนุก ตื่นเต้น เร้าใจ ชวนติดตาม รู้สึกทำอะไรสำเร็จ ทำได้ ได้แสดงออกเรื่องที่เก็บกด ก้าวร้าว เกมที่เป็นการต่อสู้ ทำร้ายร่างกายกันหรือทำลายล้าง มีรางวัล แรงจูงใจเป็นแต้มคะแนน มีรางวัลจากผลงานทันที ไม่ต้องรอผลนานไม่ต้องใช้ทักษะสังคม (ที่เด็กบางคนขาดทักษะสังคม ไม่กล้าแสดงออก กังวลไม่มั่นใจตนเอง จึงมักไม่เข้าสังคม) ลดหรือบดบังอาการทางจิตใจและอารมณ์ เหมาะกับนิสัย บุคลิก ส่วนตน

1.4.5 แรงจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นเล่นเกม

(ชาญวิทย์ พรนภดล, 2562) แรงจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นเล่นเกมมี 4 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ผู้สำเร็จ (Achiever) คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบการแข่งขัน ชอบเอาชนะ ชอบทำแต้ม เพื่อขึ้นเป็นอันดับต้นๆ ให้ได้ ผู้เล่นเกมกลุ่มนี้มักมีเป้าหมายในการเล่นชัดเจน และพยายามเล่นให้ถึงเป้าหมาย ชอบคิด ชอบวางแผน วางกลยุทธ์เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งหากนำคุณลักษณะนี้มาใช้ในชีวิตจริงก็จะเป็นสิ่งที่ดี

กลุ่มที่ 2 นักสำรวจ (Explorer) คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบสำรวจ อยากรู้อยากเห็น อยากรู้ว่าเกมนี้เป็นยังไง น่าสนุกตรงไหน มีอะไรดี ๆ ซ่อนอยู่ไหนบ้าง กลุ่มนี้มักจะพึงพอใจกับเรื่องราว,การออกแบบและความสวยงามของภาพเคลื่อนไหวในเกม และรู้สึกดีที่ได้สำรวจโลกของเกมอย่างละเอียด

กลุ่มที่ 3 คนชอบสังคม (Socializer) คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่สนุกกับการมีเพื่อนในเกม มีคนรู้ใจพูดภาษาเดียวกัน ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน ได้อยู่ทีมเดียวกัน ต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกัน ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติ ผู้เล่นเกมกลุ่มนี้จะพึงพอใจจากการเป็นที่ยอมรับของสังคมในเกม รู้สึกดีที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หลายคนจะรู้สึกว่าโลกในเกมบางครั้งน่าอยู่กว่าโลกในชีวิตจริง

กลุ่มที่ 4 นักฆ่า (Killers) คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่มาเล่น เพื่อความสนุกสนานผ่อนคลาย เล่นเพื่อระบายความเครียด ได้ปลดปล่อยแรงกดดันต่างๆ ที่สะสมมาจากการเรียน การทำงาน หรือปัญหาในครอบครัวในชีวิตจริงผ่านการฆ่าการทำลายล้างตัวละครในเกม

ผู้เล่นเกมคนหนึ่ง อาจจะมีแรงจูงใจอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือมีแรงจูงใจมาจากหลายสาเหตุก็ได้ ขึ้นกับบุคลิกของตน กลุ่มเพื่อน ลักษณะของเกม หรืออารมณ์จิตใจ ณ ขณะนั้น

ในงานวิจัยชิ้นนี้มีจุดประสงค์ในการป้องกันไม่ให้ผู้เล่นในระดับที่ 1 เริ่มชอบและระดับที่ 2 หลงใหลหรือคลั่งไคล พัฒนาไปสู่ระดับที่ 3 ติดเกม และป้องกันการติดเกมได้ครอบคลุม ผู้เล่นเกมทั้งที่มีแรงจูงใจทั้ง 4 กลุ่ม โดยแนวคิดและทฤษฎีการติดเกม ดังต่อไปนี้

1.5 แนวคิดและทฤษฎีการติดเกม

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของการติดเกมพบว่าทฤษฎีการติดเกมของ (Kim & et al., 2008) ได้กล่าวว่าการติดเกมนั้น ปัจเจกบุคคลจะเป็นผู้ติดเกมก็ต่อเมื่อ ผลตอบรับจากการเล่นเกมในที่นี้ หมายถึง รางวัล ซึ่งรางวัลที่ได้รับจากเกมเพียงพอต่อความต้องการและเพียงพอให้กลับมาทำซ้ำตามกฎการเสริมแรงซึ่งทฤษฎีนี้ครอบคลุมถึง ความแตกต่างของบุคคลตามทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล (เชื้อชาติ พัฒนาการ ประสบการณ์) โดยก่อให้เกิดแรงจูงใจและการตอบสนองและรางวัลขึ้นเฉพาะปัจเจกบุคคล ซึ่งส่งผลให้เกิดการติดเกมออนไลน์หรือไม่ติดเกมออนไลน์ ทฤษฎีที่สำคัญ คือ การสูญเสียการควบคุมของจิตใจ โดยอาจเป็นผลทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก จึงมีคำที่มีความหมายรวมโดยใช้ว่า “การสูญเสียการควบคุม (Out of Control)” ซึ่งมีทั้งผลกระทบจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยที่เกิดจากสภาพจิตใจของตนเองอย่างซับซ้อนมากมาย สอดคล้องกับแนวความคิดของ เฟอริส (2013) ดังนี้

แนวคิดทางด้านจิตใจและบุคลิกภาพ (Psychodynamics and personality explanations)

แนวคิดนี้อธิบายว่า พฤติกรรมการเสพติดต่างๆ เป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจในวัยเด็กตอนต้น หรือสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งได้รับการถ่ายทอดแนวโน้มของความเครียด (Diathesis predisposed-stress model) ทางกรรมพันธุ์ ปัจจัยเหล่านี้สามารถทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะพัฒนาไปสู่การเสพติดสิ่งต่างๆ เช่น สุรา การพนัน เฮโรอีน การมีเพศสัมพันธ์ การชอปปิง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลเหล่านี้ ดื่มสุราในบางโอกาสจะไม่เกิดการเสพติด แต่เมื่อเกิดความเครียดจะมีการเพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้นจนติดสุราในที่สุด การติดเกมคอมพิวเตอร์ก็สามารถอธิบายได้ตามแนวคิดนี้

แนวคิดทางด้านสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultutral explanations)

แนวคิดนี้อธิบายว่า พฤติกรรมการเสพติดต่างๆ จะแตกต่างกันไปตามปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ในเรื่อง เพศ อายุ สถานภาพ ทางเศรษฐกิจ สังคม

1.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม แบ่งเป็นลักษณะของ 4P (Predisposing factor, Precipitating factor, Perpetuating factor, Protective factor) ได้ดังนี้ (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2557)

ตารางที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของการติดอินเตอร์เน็ตและเกม

Predisposing factor	Precipitating factor	Perpetuating factor	Protective factor
1. Genetic factor 2. Reward system	1.Developmental aspect 2. Stress in family 3. Stress in peers 4. Available media 5. Low self esteem	1. Increase in self - esteem 2.Acceptance, Connection, Relationship via Internet 3.Positive reinforcement	1. Children -self esteem -stress, coping 2. Family -relationship, communication, interaction 3. School

1) ปัจจัยที่นำมาก่อน (Predisposing factor)

1.1) ปัจจัยด้านพันธุกรรม (Genetic factor)

พบว่าวัยรุ่นที่ติดอินเตอร์เน็ต ซึ่งส่วนใหญ่ใช้อินเตอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมที่มากจนเกิดปัญหา มีความเกี่ยวข้องกับการยีน โดยยีนตัวนี้ก็พบในผู้ที่มีปัญหาติดนิโคตินในบุหรี่ เช่นกัน ยีนตัวนี้จึงอาจมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดด้วย

1.2) ปัจจัยด้านการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวกับ reward system

จากศึกษาการทำงานของสมองระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า มีการกระตุ้นสมองบริเวณ nucleus accumbens, amygdala และ orbitofrontal cortex เพิ่มขึ้น และมีการกระตุ้นที่ตำแหน่งดังกล่าว พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เพศชายมีโอกาสติดเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าเพศหญิง และยังพบว่าภาวะการติดเกมมีพฤติกรรมคล้ายการติดสารเสพติด (Substance use disorder) จึงมีการอธิบายเรื่อง autonomic reward systemด้วย Autonomic reward system ในช่วงแรกของเล่นเกมfrontal cortex จะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมการเล่น เมื่อมีเล่นก็จะมีกระตุ้นหลั่ง dopamine ทำให้เกิด reward or pleasure pathway และเมื่อเล่นมากขึ้นก็จะ กระตุ้นการหลั่ง dopamine มากขึ้นเรื่อยๆ ร่วมกับเริ่มขาดการควบคุมพฤติกรรมจาก Prefrontal cortex และเกิดเป็นการเปลี่ยนแปลงจากการทำประจำ (Habit) มาเป็นการทำอย่างต่อเนื่องและขาดความยับยั้งชั่งใจ (compulsive habit)

2) ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factor)

2.1) ด้านพัฒนาการตามวัย (Developmental aspect)

ในช่วงวัยรุ่น จะเป็นวัยที่มีการพัฒนาทักษะทางด้านสังคม (social skill) และนำทักษะนั้นไปใช้ตลอดชีวิต เมื่อมีการเล่นเกม วัยรุ่นจะหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ต่อหน้า (Face to face interaction) และไม่พัฒนาทักษะด้านสังคม นอกจากนั้น เกมทำให้วัยรุ่นสามารถสร้างอีกตัวตน (Online person) สร้างเป็นตัวตนที่ต้องการ สามารถที่จะเลือกแสดงได้ (self- presentation) เป็นรูปแบบที่ทำได้ง่ายกว่าปฏิสัมพันธ์ต่อหน้าจนบางครั้งไม่สามารถแยกตัวตนจากโลกเสมือนจริงได้

2.2) ความเครียดจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (Stress in family)

ปัญหาในครอบครัวอาจทำให้เด็กเกิดปัญหาติดเกมได้ เช่น เด็กที่ครอบครัวมีปัญหาไม่สื่อสารกัน ทำให้เด็กเล่นเกมเป็นทางเลี่ยงปัญหา และยังได้รับความช่วยเหลือนอกจากนั้นยังพบว่า วัยรุ่นที่มีพ่อแม่หรือพี่น้องใช้สารเสพติดก็มีแนวโน้มที่จะเข้าหาเกมมากขึ้น เพื่อช่วยลดปัญหาและได้ทางแก้ไขปัญหา (support cope and gain) ความเครียดจากครอบครัว และในครอบครัวที่เลี้ยงแบบขาดการฝึกวินัยไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของเด็กได้ก็เป็นอีกเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมในช่วงวัยรุ่น การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การทำตามหรือเลียนแบบกลุ่ม หากเด็กมีความพึงพอใจในตนเองไม่ดี (low self-esteem) ก็จะปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ยาก จึงหันมาสนใจเกม จนกลายเป็นแนวทางการแก้ปัญหา หรือเกิดจากพฤติกรรมการเลียนแบบในกลุ่มเพื่อนเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่อนได้

2.3) การเข้าถึงสื่อ หรือเทคโนโลยี (Available media)

การเข้าถึงสื่อ หรือเทคโนโลยีในปัจจุบันทำได้ง่าย และสะดวกมากขึ้น ทำให้เด็กมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นในการเข้าถึงเกมได้ทุกที่

3) ปัจจัยคงอยู่ (Perpetuating factor)

การเล่นเกมทำให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการ ได้รับความพึงพอใจ ความสนุกสนาน การระบายความรุนแรงที่มีอยู่ ได้ความรู้สึกของการประสบความสำเร็จ ทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นจากการเรียนรู้สิ่งที่เด็กได้รับจากเกม เด็กที่มีความภูมิใจในตนเองน้อย (low self-esteem) เมื่อเล่นเกมแล้วได้รับการยอมรับ ได้รับความเห็นอกเห็นใจ ความช่วยเหลือ ทำให้ความภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น (Increase self-esteem) จึงทำให้เกิดการติดสังคมในเกมได้ง่าย

4) ปัจจัยป้องกัน (Protective factor)

4.1) ปัจจัยจากตัวเด็ก

ปัจจัยเรื่องความภูมิใจในตนเอง วินัยในตนเอง การปรับตัวของเด็กเมื่อเจอปัญหา (coping) มีส่วนอย่างมาก

4.2) ปัจจัยจากครอบครัว

การดูแลเด็กด้วยการฝึกวินัยที่เหมาะสม ความอบอุ่น ความรู้สึกมีส่วนร่วมในครอบครัว การยอมรับและความเข้าใจในครอบครัว มีส่วนช่วยในการป้องกันการติดเกมเพิ่มมากขึ้น

4.3) ปัจจัยจากโรงเรียนและสังคม

การดูแลเอาใจใส่ นโยบาย ของโรงเรียนและชุมชนมีส่วนช่วยให้เด็กมีกิจกรรมทางเลือก อันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยป้องกันการติดเกมได้

จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงคือวัยรุ่นที่มีลักษณะต่อไปนี้ (พนม เกตุมาน, 2012) สมาธิสั้น ปัญหาการเรียน (LD), ปัญหากับเพื่อน ขาดทักษะสังคม, ปัญหาอารมณ์ เหงา เครียด ซึมเศร้า, ขาดการยับยั้งใจตนเอง Disinhibition, รอคอยไม่ได้ (Immediate gratification), ขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Low self-esteem) วัยรุ่นกลุ่มนี้ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ มีโอกาสติดเกมได้ง่ายหรือถ้าเริ่มเล่นเกมต้องคอยควบคุมอย่างใกล้ชิด

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมพบการศึกษาที่ข้องดังนี้

ตารางที่ 2 การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการติดเกม

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	ชื่อผู้ศึกษา/ปีที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา	ปัณณธร ชัชวรัตน์ และดลฤดี เพชรขว้าง (2552)	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายของผู้เล่นเกมและปัจจัยด้านลักษณะนิสัย ส่วนปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ของครอบครัวและปัจจัยด้านการเลี้ยงดูของครอบครัว ปัจจัยด้านการติดเพื่อน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับการเล่นเกม และปัจจัยด้านความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับเกมมีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการติดเกม (p-value = 0.000 – 0.042)
พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่น : การศึกษารายกรณี	วิไลพรรณ มีบุญธรรม (2552)	ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีดังนี้ 1) สาเหตุจากตนเอง : เกิดจากบุคลิกภาพที่มีลักษณะก้าวร้าว ดื้อเงียบ ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และบางรายมีความอาย ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ชอบเข้าสังคม อีกทั้งยังต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการเอาชนะ และต้องการอิสระจากการถูกควบคุม 2) สาเหตุจากครอบครัว : เกิดจากสภาพครอบครัวขาดความอบอุ่น แตกแยก หย่าร้าง การอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสม

ตารางที่ 2 การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการติดเกม (ต่อ)

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	ชื่อผู้ศึกษา/ปีที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล

		ได้แก่ เลี้ยงแบบตามใจ ให้อิสระ ปล่อยปละละเลย ใช้อำนาจในการอบรมสั่งสอนและการปกครอง และให้การสนับสนุนการใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่นเกม 3) สาเหตุจากเพื่อน ชุมชน และสังคม : เกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เหมือนกัน มีปัญหาการเรียน อีกทั้งแหล่งที่อยู่อาศัยและสถานศึกษาอยู่ใกล้กับแหล่งชุมชนที่มีร้านเกมคอมพิวเตอร์
รายงานการศึกษาปัญหาเด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์	ทศพล สุวรรณราช (2553)	ผลการวิจัย พบว่า สาเหตุทำให้เด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์มีดังนี้ 1) สาเหตุจากพฤติกรรมและพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก 2) สาเหตุจากความเครียด ซึ่งเกิดจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมและสังคม และ 3) สาเหตุจากความเจริญของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากทดลอง
การสำรวจสถานการณ์ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมในนักเรียน โรงเรียนนำร่องระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน	ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และคณะ (2556)	ผู้มีปัญหาพฤติกรรมด้านอารมณ์ มีโอกาสติดเกม ร้อยละ 40.60 ส่วนผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางอารมณ์ มีโอกาสไม่ติดเกมร้อยละ 76.10 ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีโอกาสติดเกม ร้อยละ 63.60 และผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีโอกาสไม่ติดเกมร้อยละ 53.1

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ปัณณธร ชัชวรัตน์ และดลฤดี เพชรขว้าง (2552) ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนติดเกม ร้อยละ 55.5 และผู้เล่นเกมมีความรู้เกี่ยวกับเกมถูกต้อง ในระดับมาก ร้อยละ 59.3 และระดับปานกลาง ร้อยละ 39.3 ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม พบว่า ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายของผู้เล่นเกมและปัจจัยด้านลักษณะนิสัย ส่วนปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ของครอบครัวและปัจจัยด้านการเลี้ยงดูของครอบครัว ปัจจัยด้านการติดเพื่อน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับการเล่นเกม และปัจจัยด้านความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับเกมมีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการติดเกม (p-value = 0.000 – 0.042) ตรงกับรายงานการศึกษาปัญหาเด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์ของทศพล สุวรรณราช (ทศพล สุวรรณราช, 2553) พบว่า สาเหตุทำให้เด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์มี ดังนี้ 1) สาเหตุจากพฤติกรรมและพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก 2) สาเหตุจากความเครียด ซึ่งเกิดจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมและสังคม และ 3) สาเหตุจากความเจริญของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากทดลอง ตรงกับการศึกษารายกรณีของวิไลพรรณ มีบุญธรรม (2552) ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีสาเหตุจากตนเองคือเกิดจากบุคลิกภาพที่มีลักษณะก้าวร้าว ดื้อเงียบ ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และบางรายมีความอาย ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ชอบเข้าสังคม อีกทั้งยังต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการเอาชนะ และต้องการอิสระจากการถูกควบคุม ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และคณะ (2556) พบว่า ผู้มีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง มีโอกาสติดเกม ร้อยละ 48.40 และมีโอกาสไม่ติดร้อยละ 23.90 ส่วนผู้ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงมีโอกาสไม่ติดร้อยละ 76.1 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ปัญหาพฤติกรรมด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการติดเกมสูงกว่าด้านอื่นๆ โดยผู้มี

ปัญหาพฤติกรรมด้านอารมณ์ มีโอกาสติดเกม ร้อยละ 40.60 ส่วนผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางอารมณ์ มีโอกาสไม่ติดเกมร้อยละ 76.10 นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีโอกาสติดเกม ร้อยละ 63.60 และผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีโอกาสไม่ติดเกมร้อยละ 53.1 นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมเกเรเสี่ยงต่อการติดเกม ร้อยละ 28 ส่วนผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านเกเร มีโอกาสไม่ติดเกม ร้อยละ 83.4 และนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง มีโอกาสติดเกม 27.2 % ผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการอยู่ไม่นิ่งมีโอกาสไม่ติด ร้อยละ 83.50

จากการศึกษาทั้งหมดพบข้อมูลที่สอดคล้องกันในเรื่องปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยครอบครัว และพบว่าต่อมาปัจจัยป้องกันได้ถูกนำมาพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันการติดเกม

2.ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2.1 ความหมายและองค์ประกอบภูมิคุ้มกันการติดเกม

แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2559) ได้ให้ความหมายภูมิคุ้มกันการติดเกมไว้ ดังนี้ ภูมิคุ้มกันการติดเกม คือ ปัจจัยที่ช่วยป้องกันการติดเกม พัฒนามาจากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกม โดยเฉพาะปัจจัยป้องกัน (Protective factors)

(ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) ได้สรุปองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันการติดเกม ได้ 3 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน โดยแต่ละปัจจัยสามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยย่อยได้ดังนี้

1) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง, ภาวะทางอารมณ์, ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด, งานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมยามว่าง

2) ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู ได้แก่ ลักษณะครอบครัวและการเลี้ยงดู, ความใกล้ชิดผูกพันระหว่างพ่อแม่-ลูก, การทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว, การสอนระเบียบวินัยและการวางกฎกติกาในบ้าน, การควบคุมการเล่นเกมหรือใช้คอมพิวเตอร์

3) ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน ได้แก่ การมีกิจกรรมสร้างสรรค์ทำร่วมกับเพื่อน, ลักษณะของกลุ่มเพื่อนที่เด็กเลือกคบ, ตำแหน่งที่ตั้งเกมหรือคอมพิวเตอร์ภายในบ้าน, การมีพื้นที่ในชุมชนสาหรับทำกิจกรรมสร้างสรรค์, ความยากง่ายในการเข้าถึงร้านเกม, ความตระหนักถึงปัญหาการติดเกมของโรงเรียน/ครู

จากกการทบทวนเอกสารและงานวิจัยพบว่า ยังมีผู้ให้ความหมายและศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันการติดเกมไม่มาก ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมไว้ดังนี้

2.2 ความหมายและองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันติดเกม

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม หมายถึง คุณลักษณะทางจิตที่สามารถลดหรือป้องกันปัญหาการติดเกมของวัยรุ่นได้ และจากข้อมูลการทบทวนเอกสารและงานวิจัย ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานในงานวิจัยชิ้นนี้ ได้ว่าคุณลักษณะทางจิตของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ประกอบด้วย

1.1 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจและมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

1.2 การควบคุมตนเอง (Self Control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาในการเล่นเกม เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง

1.3 กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหา และจัดการกับอารมณ์ทางลบโดยการยอมรับ เข้าใจ และเลือกแนวทางในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการเลือกวิธีการเล่นเกม

1.4 ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการติดเกม

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตใจในการป้องกันการติดเกม

ตารางที่ 3 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยจากตัวเด็กที่ช่วยป้องกันการติดเกม

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	ชื่อผู้ศึกษา/ปีที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล
การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	ดวงพร หุตารมย์ (2550)	ค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนยุคไซเบอร์ ป้องกันปัญหาการติดเกมเสริมสร้างคุณลักษณะ - การควบคุมตนเอง - มีวินัยในตนเอง - รู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร	เทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553)	ปัจจัยป้องกัน: ความฉลาดทางอารมณ์
พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน	สุภาวดี เจริญวานิช (2557)	การควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ความภาคภูมิใจให้กับตนเอง
การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร	วรุณา กลกิจโกวินท์ (2015)	ปัจจัยป้องกัน - การฝึกให้เด็กมีวินัย - การควบคุมตนเอง

ตารางที่ 3 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยจากตัวเด็กที่ช่วยป้องกันการติดเกม (ต่อ)

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	**ชื่อผู้ศึกษา/ปีที่จัดทำ**	**ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล**
แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม	ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559)	ปัจจัยป้องกัน - ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง - ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด
The Impact of Motivation and Prevention Factors on Game Addiction	Zhengchuan Xu (2008)	สร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบส่วนตน
Computer game playing and social skills: a pilot study	Mark D. Griffiths (2010)	ผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีความถี่สูงมีบทบาทในการพัฒนาทักษะทางสังคมในวัยเด็กและวัยรุ่น

The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits	Eun Joo Kim (2008)	ผลการวิจัยพบว่า การรุกรานและลักษณะบุคลิกภาพที่หลงตัวเองมีความสัมพันธ์กับการเสพติดเกมออนไลน์ขณะที่การควบคุมตัวเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเกมออนไลน์ (p <0.001) นอกจากนี้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ขอบเขตของการเสพติดเกมออนไลน์สามารถทำนายได้ตามลักษณะบุคลิกภาพที่หลงตัวเองความก้าวร้าวการควบคุมตนเองความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการยึดครอง อย่างไรก็ตามความแปรปรวนเพียง 20% ถือเป็นผลกระทบด้านพฤติกรรม
Riskand Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea	Hoo Jung Koo (2014)	ปัจจัยป้องกัน -การมีคุณค่าในตนเอง -การควบคุมตนเอง -ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ

ตารางที่ 3 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยจากตัวเด็กที่ช่วยป้องกันการติดเกม (ต่อ)

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	**ชื่อผู้ศึกษา/ปีที่จัดทำ**	**ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล**
The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students	Mike Z. Yao (2014)	ความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในการป้องกันการติดเกม
A Study on the Relationship between Self-Esteem, Social Support, Smartphone Dependency, Internet Game	Choi, Hee Jung (2015)	1) การสนับสนุนทางสังคมและการพึ่งพาสมาร์ทโฟนมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญตามเพศ 2) การพึ่งพาสมาร์ทโฟนพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ทางบวกกับการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต 3) การพึ่งพาเกมบนอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเองการสนับสนุนทางสังคม 4) การสนับสนุน

Dependency of College Students		ทางสังคมพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเอง และ 5) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่าตัวพยากรณ์ที่สำคัญของการพึ่งพาสมาร์ทโฟนคือการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต เพศ ความนับถือตนเอง คิดเป็น 16.6%
The Treatment of Internet Gaming Disorder: A Brief Overview of the PIPATIC Program	Alexandra Torres-Rodríguez (2017)	ปัจจัยคุณลักษณะทางจิตในตัวเด็กที่มีผลต่อการติดเกม - ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ - คุณค่าในตนเองต่ำ - ไม่รู้จักตนเอง - ขาดการควบคุมตนเอง - ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ - ขาดทักษะทางสังคม,ขี้อาย,ประหม่า

จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตที่ส่งผลต่อการป้องกันการติดเกม พบข้อมูลที่สอดคล้องกันดังนี้ จากการศึกษาผลกระทบและการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของสุภาวดี เจริญวานิช (2557) พบว่าการควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ด้วยการค้นหาความถนัดหรือความสนใจของตนเอง สามารถช่วยป้องกันการติดเกมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกมของชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ (2559) พบปัจจัยป้องกันในตัวเด็ก คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง และการมีทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด

นอกจากนี้การศึกษาของ วรุณา กลกิจโกวินท์ (2015) พบปัจจัยด้านการมีวินัย รู้จักควบคุมตนเองและการควบคุมอารมณ์ เช่นเดียวกับ เทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ได้ศึกษาการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนกรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะ การควบคุมตนเอง มีวินัยในตนเอง รู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ชาญวิทย์ พรนภดล (2552) ได้ศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น พบคุณลักษณะที่ป้องกันการติดเกม คือ การว่านอนสอนง่าย มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ Zhengchuan Xu (2008) พบว่าการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบส่วนตนมีผลต่อการป้องกันการติดเกม Griffiths (2010) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีความถี่สูง ได้แสดงความกังวลทางสังคมมากกว่าผู้เล่นเกมความถี่ต่ำ

คำอธิบายที่เป็นไปได้สำหรับความสัมพันธ์นี้คือการเชื่อมโยงไปยังเกมคอมพิวเตอร์ความถี่สูงซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาทักษะทางสังคมในวัยเด็กและวัยรุ่น Hee Jung (2015) พบการพึ่งพาสมาร์ทโฟนพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ทางบวกกับการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต การพึ่งพาเกมบนอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเองการสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคมพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือ

ตนเอง การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่าตัวพยากรณ์ที่สำคัญของการพึ่งพาสมาร์ทโฟนคือ การพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต เพศ ความนับถือตนเอง คิดเป็น 16.6% Mike Z. Yao (2014) พบความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในการป้องกันการติดเกม Eun Joo Kim (2008) ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพที่หลงตัวเองมีความสัมพันธ์กับการเสพติดเกมออนไลน์ขณะที่การควบคุมตัวเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเกมออนไลน์ ($p < 0.001$) Alexandra Torres-Rodríguez (2017) พบปัจจัยด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะทางจิตในตัวเด็กที่มีผลต่อการติดเกม ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ คุณค่าในตนเองต่ำ ไม่รู้จักตนเอง ขาดการควบคุมตนเอง ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ขาดทักษะทางสังคม, ขี้อาย, ประหม่า Hoo Jung Koo (2014) การได้ทำการวิเคราะห์อภิมาน (A Meta-Analysis) งานวิจัยระหว่างปี 1999 ถึง 2012 จำนวน 95 เล่ม พบว่าปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง 3 อันดับแรก คือ Self-esteem, Self-control และ Relational ability/quality

จากข้อมูลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยผู้วิจัยตั้งสมมติฐาน ได้ว่าคุณลักษณะทางจิตที่เป็นปัจจัยป้องกันที่เหมาะสมนำมาศึกษาและเป็นแนวทางการพัฒนาตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนและยังมีความหลากหลาย ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เป็นคุณลักษณะที่มีความเด่นชัด ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้ได้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาคุณลักษณะทางจิตของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

จากการศึกษาและทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบทฤษฎีที่เหมาะสมในการนำมาพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตตามที่ทบทวนวรรณกรรมข้างต้นดังนี้ ผลของการศึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดล ต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน (ธัญญารัตน์ ชมสวรรค์, 2552) ผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดล สามารถพัฒนาสุขภาพจิตและปรับตัวทางสังคมในด้านอัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนให้ดีขึ้นได้ (นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ et al., 2558) ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิต เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ากลุ่มและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในขณะที่ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่าผู้ติดแอมเฟตามีนหญิงที่เข้าร่วมกลุ่มมีกระบวนการเกิดพลังสุขภาพจิตใน 15 ประเด็นย่อยซึ่งสามารถสรุปเป็น 3 ประเด็นหลักได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยชุมชน

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน ของสรานุช จันทร์วันเพ็ญ (2549) ผลการศึกษาพบว่าระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้ง ระดับความเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่าระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากหลังการเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงให้เห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ยังคงอยู่และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุม มีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์ โมเดล (Satir Model) เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังของกานดา ผาวงค์ (กานดา ผาวงค์, 2551) พบว่าผลของการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามแนวคิดของ Satir Model ภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

โดยสรุป ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์ โมเดล (Satir Model) สามารถใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวที่เหมาะสม ค้นพบทางเลือกในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อกลับสู่สังคมได้อย่างภาคภูมิใจและเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

การศึกษาของ Walaa A. Abd Elfatah (2552) ผลการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดล สามารถพัฒนาสุขภาพจิตและปรับตัวทางสังคมในด้านอัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนให้ดีขึ้นได้ และได้มีการนำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในรูปแบบค่ายครอบครัว (Family Camp) เช่นการศึกษาของ Russell Haber (2011) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

จากการศึกษาข้างต้นพบว่าทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มีประสิทธิภาพในการบำบัดพฤติกรรมเสพติด และยังสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกในการป้องกันพฤติกรรมเสพติดได้ด้วย

2.4 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในงานวิจัยชิ้นนี้ ประเมินโดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 33 ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

3.รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การฝึกอบรมเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญและเป็นส่วนประกอบในการเรียนรู้และการพัฒนาของมนุษย์ในหลายๆ รูปแบบอย่างไรก็ตามจากข้อเท็จจริงที่ว่าการฝึกอบรมสามารถสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับประสิทธิผลของหน่วยงานต่างๆ ได้ ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายทั้งภาครัฐและเอกชนได้เริ่มตระหนักในคุณค่าของการฝึกอบรมก่อนทำความเข้าใจในความหมายของการฝึกอบรม ควรแยกแยะความหมายจากคำหรือแนวความคิดที่มีความใกล้เคียงกันตลอดจนคำที่มีความเกี่ยวข้องกันต่างๆ ได้แก่ การเรียนรู้การศึกษาและการพัฒนาโดยมีรายละเอียดดังนี้ (Buckley, & Caple. 1995: 13-14)

การเรียนรู้ (Learning)

หมายถึง กระบวนการที่ซึ่งบุคคลได้มาซึ่งความรู้ทักษะและเจตคติโดยผ่านประสบการณ์การสะท้อนศึกษาหรือการสอนการศึกษา (Education) หมายถึง กระบวนการและชุดของกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้บุคคลสามารถซึมซับและพัฒนาความรู้ทักษะค่านิยมและความเข้าใจซึ่งไม่ใช่เรื่องของการศึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างแคบ ๆ เท่านั้น แต่จะเกี่ยวข้องกับการให้ความหมายการวิเคราะห์การแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

การพัฒนา (Development)

หมายถึง การเสริมสร้างทั่วๆไปและความเจริญงอกงามของทักษะและความสามารถในด้านต่าง ๆ ของบุคคลโดยผ่านการเรียนรู้ที่รู้ตัว (Conscious) และไม่รู้ตัว (Unconscious)

3.1 การฝึกอบรม (Training)

3.1.1 ความหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

นันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ (2557, 23-24) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรม ตามความหมายจากสารานุกรมศัพท์ทางจิตวิทยา หมายถึง ระบบที่จะจัดกระบวนการฝึกปฏิบัติไว้อย่างชัดเจนเป็นพิเศษโดยมุ่งที่จะเพิ่มหรือรักษาศักยภาพสูงสุดของความแข็งแกร่งทางร่างกายการใช้แรงกายและสมรรถภาพทางสมองและทุ่มเทใจให้กับงาน (สุรพล พยอมแย้ม, 541: 246; อ้างอิงจาก Amod; & Meili. 1980) และ ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2544: 211 – 212; อ้างอิงจาก Parker, Seiler; & Ulschak: 1989) ปาร์เกอร์เสนอแนวความคิดในการฝึกอบรมในรูปของกระบวนการโดยมีกระบวนการพิจารณาความจำเป็นในการฝึกอบรมจัดทำจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรมสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมออกแบบคัดเลือกวิธีการฝึกอบรมวางแผนการประเมินผลจัดการวัดผลและดำเนินการฝึกอบรมส่วน เสนาะ ติเยาว์ (2549: 95) กล่าวว่าการฝึกอบรมหมายถึงกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และมีความชำนาญเพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่งโดยมุ่งให้คนได้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะและเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของคนไปในทางที่ต้องการ นอกจากนี้ ฐีระ ประวาลพฤกษ์ (2548: 4) กล่าวว่าการฝึกอบรมหมายถึงกระบวนการเพิ่มพูนความรู้ทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ให้เกิดประสิทธิภาพระยะเวลาที่ใช้จะเป็นช่วงสั้นหลักสูตรจัดเน้นให้ปฏิบัติงานเฉพาะทางได้ลักษณะการฝึกอบรมอาจทำได้หลายลักษณะตามนโยบายและตามความต้องการขององค์กร

จากความหมายของการฝึกอบรมข้างต้นสรุปได้ว่าการฝึกอบรมหมายถึงกระบวนการที่สามารถเพิ่มพูนและพัฒนาทักษะความชำนาญในด้านต่าง ๆ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์หนึ่งเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลในอันที่จะส่งผลให้บุคลมีศักยภาพใน

กลุ่มฝึกอบรม (Training Groups)

กลุ่มฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตหรือกลุ่มการฝึกทักษะชีวิตเป็นกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและมีโครงสร้างของกลุ่มที่เฉพาะเจาะจงและมีการกำหนดเป้าหมายตลอดจนโปรแกรมของการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้าทักษะทางสังคมเป็นประเด็นพื้นฐานที่กลุ่มฝึกอบรมมุ่งพัฒนาตัวอย่างเช่นการฝึกทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมการจัดการด้านความโกรธการบริหารความขัดแย้งอีกทั้งกลุ่มฝึกอบรมก็ยังมุ่งประเด็นสำคัญในด้านอื่น ๆ ของการดำรงชีวิตด้วยเช่นกันตัวอย่างเช่นด้านสุขภาพด้านการศึกษาหรือด้านการทำงานเป็นต้นผู้นำกลุ่มฝึกอบรมจะใช้ทั้งทักษะการสอนและทักษะการเอื้ออำนวย (Didactic and Facilitative Skills) ในการช่วยเหลือสมาชิกพัฒนาทักษะและสามารถเชื่อมโยงเปลี่ยนไปสู่การนำไปใช้ได้จริงหลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรม นอกจากนี้ชาร์ฟเฟอร์; และทัลลินสกี้ (Sharfier; & Galinsky. 1989: 183-200) ได้แบ่งรูปแบบของการบำบัดแบบกลุ่ม (Models of Group Therapy) เป็นชนิดต่าง ๆ คือ กลุ่มดำเนินการทางสังคม (Social Work Group) การบำบัดแบบพลวัตรกลุ่ม (Group-Dynamic Therapy Group) กลุ่มประสบการณ์และภวนิยม (The Existential-Experiential Group) กลุ่มบำบัดแบบพฤติกรรม (Behavior Therapy in Groups) กลุ่มการบำบัดแบบวิเคราะห์จิต (Psychoanalytic Therapy Group) กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มฝึกปฏิบัติแบบเกสตลอท์ (Gestalt Therapy Workshop) และสุดท้ายคือกลุ่มฝึกอบรม (T-Group or Training Group) กลุ่มฝึกอบรมเริ่มนำมาใช้ในปี ค.ศ. 1964 มีชื่อเรียกที่หลากหลาย ได้แก่ กลุ่มฝึกอบรมแบบอ่อนไหว (Sensitivity Training Group) การทดลองมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation Laboratory) โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและวิธีการของการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรในการปรับปรุงทักษะระหว่างบุคคลและการเข้าใจปรากฏการณ์ของพลวัตรกลุ่มโดยการที่สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกลุ่ม

ดังนั้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่ากลุ่มฝึกอบรมเป็นกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและเป็นกลุ่มที่มีโครงสร้างโดยผู้นำกลุ่มจะเน้นในเรื่องทักษะการสอนและทักษะการเอื้ออำนวยที่จะช่วยให้สมาชิกหรือผู้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาและรักษาทักษะชีวิตเฉพาะด้านที่ได้ฝึกทั้งนี้ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งสำหรับกลุ่มฝึกอบรมคือจะไม่มีการสมมติฐานของความแปรปรวนทางจิตใจมีการสอนและการฝึกอย่างเป็นระบบมีการทดลองประสบการณ์การเรียนรู้โดยการกระทำและให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนเกี่ยวข้องในการฝึกในระดับสูง

ขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรมเนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 6-13) ได้กล่าวเกี่ยวกับขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรมไว้ว่ากลุ่มฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ทั้งในด้านการป้องกันและการพัฒนาหรืออาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายสำคัญของการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตก็เพื่อสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตทั้งนี้กลุ่มฝึกอบรมได้รับอิทธิพลของแนวคิดทางด้านพฤติกรรมและความคิดเป็นหลักที่จะใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมกลุ่มโดยเน้นทั้งทักษะด้านการคิดและทักษะของการกระทำขอบข่ายของการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตนี้มีมายมายโดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็นคือขอบข่ายกว้าง ๆ (Broad Areas) และหน่วยงานที่สามารถนำการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้

3.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

จากการศึกษาพบงานวิจัยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่น่าสนใจดังนี้ เกษม สุวรรณสัมฤทธิ์ (2548) ได้พัฒนาความ รับผิดชอบและความภาคภูมิใจในตนเองของ ตัวแทนประกันชีวิต บริษัทอเมริกันอินเตอร์แนชั่นแนลแอสชัวรันส์ จำกัด โดยใช้การฝึกอบรมตามแนวจิตวิทยาเอ็กซิสเทนเชียล ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนความรับผิดชอบและคะแนนความภาคภูมิใจใน ตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบและคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ โอภาส กิจกำแหง (2548: 141-142) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้จำหน่ายอิสระในการขายตรงโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Psychology-Based Training) เป็นผู้จำหน่ายในการขายตรงจำนวน 20 คนของบริษัทกิฟฟารีนสกายไลน์ยูนิตี้ จำกัด ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการขายตรงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ในงานของดูเกอร์และเชอร์เชีย (Cooker & Cherchia, 1976: 464-467) พบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับทักษะการสื่อสาร ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการสื่อสารและมาตรวัดการตอบสนองจากเทปบันทึกเสียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารความสามารถในการเอื้ออำนวยกลุ่มสูงกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมกลุ่มทักษะการสื่อสาร

นอกจากนี้ยังพบงานของ นันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ (2557) ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบความคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จำนวน 8 ครั้งๆ 2 ชั่วโมง ภายหลังนิสิตกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้นิสิตกลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของสกล วรเจริญศรี (2550) ที่ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นโดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดทั้งเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ในการ

พัฒนาทักษะชีวิต ผลการศึกษาทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษางานวิจัยสรุปได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพในการนำมาพัฒนาทักษะและคุณลักษณะที่พึ่งประสงค์แต่ยังไม่มีการศึกษาเรื่องการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยตรง

3.2 ค่าย (Camp)

หมายถึง การที่กลุ่มบุคคลไปใช้ชีวิตร่วมกันในบริเวณแห่งใดแห่งหนึ่งอาจเป็นที่โล่งแจ้ง หรือนอกเมือง หรือที่เหมาะสมอื่นๆ ในระยะเวลาหนึ่ง เพื่อกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ ภายใต้คำแนะนำของผู้นำค่ายที่ได้รับการฝึกมาแล้ว (คู่มือการจัดค่ายกิจกรรม, 2557)

3.2.1 หลักการจัดกิจกรรมค่าย

ในการเข้าค่าย กิจกรรม ถือว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพราะค่ายจะประสบความสำเร็จมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับกิจกรมที่กำหนดให้ผู้เข้าค่ายได้ปฏิบัติ ซึ่งมีหลากหลายกิจกรรม แต่การกำหนดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ (คู่มือการจัดค่ายกิจกรรม, 2557)

1) คำนึงถึงเพศ และวัยของผู้เข้าค่าย กิจกรรมในแต่ละอย่าง จะมีขั้นตอนและวิธีการจัดดำเนินการกิจกรรมไม่เหมือนกัน บางกิจกรรมต้องใช้กำลัง บางกิจกรรมต้องใช้ความพร้อมในด้านร่างกาย ดังนั้นการกำหนดกิจกรรมใดๆ ก็ตาม จะต้องคำนึงถึงผู้ที่จะทำกิจกรรมเป็นหลัก ว่าเหมาะสมกับเพศ และวัยของผู้เข้าค่ายเพียงใด

2) คำนึงถึงจำนวนผู้ร่วมทำกิจกรรม กิจกรรมใด ๆ ที่กำหนดขึ้น ควรให้ผู้ข้าค่ายร่วมกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เพื่อที่จะให้ผู้เข้าค่ายได้กระบวนการกลุ่ม และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำนวนคนที่อยู่ในกลุ่มจะต้องมีความเหมาะสม ไม่มากและน้อยเกินไป ขึ้นอยู่กับกิจกรรมนั้นเป็นหลัก และในแต่ละกลุ่มคนมีจำนวนคนใกล้เคียงกัน

3) กิจกรรมควรมีสื่อวัสดุอุปกรณ์ที่น่าสนใจ แต่ละกิจกรรมควรจะมีสื่อหรืออุปกรณ์ที่ช่วยในการทำกิจกรรม เพราะสื่อหรืออุปกรณ์นั้นสามารถดึงดูดความสนใจและเป็นตัวเร้าให้ผู้เข้าค่ายอยากศึกษาหาความรู้ และอยากทำกิจกรรมนั้น ๆ

4) กิจกรรมควรอาศัยธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเป็นหลักการอาศัยธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเป็นกิจกรรม เป็นการสร้างจิตสำนึกให้เยาวชนมีความรักและหวงแหนธรรมชาติ เข้าใจในธรรมชาติและอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างกลมกลืน

5) ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การเข้าค่าย นอกจากผู้เข้าค่ายจะได้รับความรู้และความสนุกสนานแล้ว ควรจะส่งเสริมให้ผู้เข้าค่ายมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิดและสามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

6) ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทัศนคติที่ดี การสร้างความคิดในแง่บวก หรือการมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งที่ควรให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าค่ายเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นการนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

7) ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคี การเข้าค่าย เป็นการที่คนหมู่มากมาอยู่ร่วมกันและทำกิจกรมร่วมกัน ดังนั้น การสร้างกระบวนการกลุ่มและความสามัคคี เป็นเรื่องที่จำเป็นที่จะต้องปลูกฝังให้กับผู้เข้าค่าย

8) ควรมีระยะเวลาที่แน่นอน ในแต่ละกิจกรรมจะต้องกำหนดเวลาในการเข้าทำกิจกรรมให้แน่นอน เป็นการฝึกให้ผู้เข้าค่ายตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

9) ควรเป็นกิจกรรมที่สามารถยืดหยุ่นได้ เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคลทำให้ผู้เข้าค่ายปฏิบัติกิจกรรมได้ไม่เหมือนกัน ดังนั้น กิจกรรมที่กำหนดควรที่จะสามารถยืดหยุ่นได้ตามสภาพและความสามารถของผู้เข้าค่าย จะทำให้ผู้เข้าค่ายไม่อึดอัด และไม่เบื่อหน่าย

10) ควรมีกิจกรรมให้เลือก หมายถึง ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม ควรให้ผู้เข้าค่ายได้มีโอกาสเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เขาพอใจและอยากทำ อย่าไปกำหนดให้ปฏิบัติเหมือนกันทุกคน แต่ควรมีกรอบหรือแนวทางกว้างๆ เอาไว้เท่านั้น

3.2.2 ประเภทของกิจกรรม

กิจกรรมของการจัดค่ายนั้นมีมากมายหลากหลาย ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ในเนื้อหานั้นๆ ว่าต้องการให้ผู้เข้าค่ายได้รับอะไร ดังนั้น จึงแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ประเภท (คู่มือการจัดค่ายกิจกรรม, 2557) คือ

1) กิจกรรมประเภทให้ความรู้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาธรรมชาติ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าค่ายมีความรักและผูกพันในธรรมชาติ อยากเรียนรู้และศึกษาธรรมชาติ ให้มองเห็นคุณค่าของธรรมชาติที่อยู่รอบตัว และเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการใช้ และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การศึกษาเกี่ยวกับชีวิตพืชและสัตว์ การศึกษาในเรื่องของป่าไม้และพืชพันธุ์ต่างๆ การศึกษาในเรื่องของดวงดาวและท้องฟ้า การศึกษาในเรื่องทรัพยากร เป็นต้น

1.2 ความรู้เกี่ยวกับการประดิษฐ์และงานฝีมือ กิจกรรมการประดิษฐ์และงานฝีมือมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้ผู้เข้าค่ายรู้จักดัดแปลงนำวัสดุเหลือใช้ หรือจากธรรมชาติมาทำให้เกิดประโยชน์ และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย เช่น ศิลปะ หัตถกรรม การประดิษฐ์สิ่งของจากของเหลือใช้ การก่อสร้าง เป็นต้น

1.3 ความรู้จากการศึกษาดูงาน เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้และประสบการณ์ตรงแก่ผู้เข้าค่ายที่ดี ทำให้ได้รับความรู้ที่หลากหลายและสร้างเจตคติที่ดี อีกทั้งยังเป็นการก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะอีกด้วย

1.4 ความรู้จากฐานวิชาการ เป็นการจัดกิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เข้าค่ายได้เข้าไปศึกษาหาความรู้ และทำกิจกรรมตามฐานต่างๆ ตามที่ผู้จัดกำหนด

1.5 ความรู้จากวิทยากร เป็นการเชิญผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ มาบรรยายให้ผู้เข้าค่ายฟัง

1.6 ความรู้จากการประเมินผล ก่อนการเข้าค่ายจะเสร็จสิ้น ควรกำหนดให้มีกิจกรรมประเมินผล เพื่อทราบผลการจัดและความรู้ของผู้เข้าค่าย

1.7 เกมและกิจกรรมประกอบเพลง ไม่เพียงแต่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินเท่านั้น ยังเป็นการให้ความรู้ ข้อคิด และฝึกทักษะกระบวนการต่างๆ อีกด้วย

2) กิจกรรมประเภทกีฬาและสุขภาพอนามัย

2.1 การแข่งขันกีฬา เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ให้รู้จักแพ้ ชนะ และให้อภัย นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และความสนุกสนานอีกด้วย

2.2 การบริหารร่างกาย ในตอนเช้าของตอนเข้าค่าย ควรฝึกให้ผู้เข้าค่ายตื่นนอนแต่เช้า และให้ออกกำลังกายโดยการทำกายบริหาร หรือ เต้นแอโรบิค เป็นต้น

2.3 การเดินทางไกล เป็นการฝึกความอดทน และสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

2.4 การฝึกการปฐมพยาบาล เป็นการฝึกทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อให้สามารถช่วยตนเอง และช่วยผู้อื่นได้ตามความจำเป็น

2.5 การฝึกการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ให้ผู้เข้าค่ายได้ฝึกทักษะการประกอบอาหารที่ถูกต้อง ถูกหลักอนามัย และรู้จักอาหารหลัก ๕ หมู่

2.6 การทำความสะอาดสถานที่ เมื่อมีการทำกิจกรรมย่อมทำให้เกิดขยะ ดังนั้น ก่อนการเลิกค่าย ควรจัดให้มีการช่วยกันทำความสะอาดสถานที่ ฝึกการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์โดยการพัฒนาค่าย

3) กิจกรรมประเภทสนุกสนานเพลิดเพลิน

3.1 กิจกรรมการแสดง เป็นการแสดงออกของกลุ่ม หรือรายบุคคล จะสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับผู้เข้าค่าย

3.2 กิจกรรมการเล่นดนตรี เป็นกิจกรรมแสดงดนตรี การร้องเพลง การเต้นรำเป็นต้น

3.2.3 กระบวนการจัดกิจกรรมของหลักสูตรค่าย

กระบวนการจัดกิจกรรมของหลักสูตรค่าย ประกอบด้วยกระบวนการค่าย กระบวนการกลุ่ม กิจกรรม Walk Rally และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีรายละเอียดดังนี้ (ดวงพร หุตารมย์, 2550)

กระบวนการค่าย การเล่นเกมก็เหมือนกับการกระทำทุกสิ่งทุกอย่าง คือต้องมีความพอดี ไม่มากไปไม่น้อยไป เกมมีทั้งประโยชน์และโทษ กระบวนการที่ใช้ในการป้องกันไม่ให้เด็กติดเกม กระบวนการหนึ่ง คือ กระบวนการค่ายซึ่งสามารถรองรับปัญหาการติดเกมของเด็กและเยาวชนที่มี จำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การจัดกิจกรรมค่าย 1 ครั้ง สามารถรองรับเด็กที่มีปัญหาการควบคุมการเล่นเกมได้ การจัดค่ายมีลักษณะผสมผสานการ จัดกิจกรรมแบบหลากหลายรูปแบบ และเน้นหนักด้านการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ฯลฯ ส่วนเนื้อหาวิชาการจะกำหนดตามวัตถุประสงค์ของ การจัดค่ายในครั้งนั้นๆ โดยยึดหลักความสนุกสนาน ความพึงพอใจที่แฝงด้วยความรู้สึก เด็กที่เข้าค่ายจะได้รับการดูแลจากพี่เลี้ยง ซึ่งเป็นบุคลากรที่ได้รับการฝึกอบรมเตรียมตัวการ เป็นพี่เลี้ยงสำหรับดูแลเด็ก

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง ที่ซึ่งรวมประสบการณ์ของบุคคลหลายๆ ฝ่ายที่มาพบปะ สังสรรค์กันด้วยความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มนี้จะช่วยให้ พบวิธีการแก้ไขปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน ทำให้แต่ละคนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และ ประสบการณ์ร่วมกัน ผลลัพธ์ประการต่อมาคือ ทำให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนเป็นแรงจูงใจให้แก่กันและกัน และมีความเอื้อเฟื้อต่อกัน ผลรวมของประสบการณ์เกิดพลังขอกลุ่มมีทิศทาง มีอัตรา ความเร็ว และมีปริมาณอยู่ในตัวเอง ซึ่งคุณค่าของกระบวนการกลุ่มจะอยู่ในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม บุคคลในกลุ่มจะได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดี

กิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ตรง มีการเรียนรู้ภายใต้ เงื่อนไขที่กำหนด และมีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานหลายๆ กิจกรรมเข้าด้วยกัน วิธีการอบรมโดยการใช้กิจกรรม Walk Rally จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในห้องฝึกอบรม และเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ท้าทายและตื่นเต้น ดังนั้นกิจกรรม Walk Rally จึงมีความสำคัญดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคมสมัยใหม่ ที่สอนให้คนรู้จักคิด รู้จักมองปัญหา ในมุมกว้างและลึก มีสาระประเด็นที่มีแนวความคิดรวบยอด

2. เป็นกิจกรรมที่เสริมบรรยากาศการเรียนรู้ โดยยึดเอาตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางที่ได้มีโอกาสแสดงออกทางด้านร่างกาย สมอง จิตใจ ฯลฯ

3. เป็นกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักและเงื่อนไขการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ

4. เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทรัพยากรภาคสนาม ที่ให้ความสนุก ตื่นเต้น การผจญภัย การเคลื่อนไหว การแข่งขัน การท้าทาย และเป็นการเรียนรู้ที่ต้องค้นหาคำตอบด้วยการลงมือทำ

5. เป็นการลงทุนด้านการพัฒนาบุคลากรที่คุ้มค่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของบุคลากรได้มากกว่าวิธีอื่นๆ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเรียนการสอนนั้น มี รากฐานมาจากแนวความคิดปรัชญาปฏิบัตินิยม ของจอห์น ดิวอี้ ที่เน้นกระบวนการเรียนการสอน มากกว่าเนื้อหาวิชาและถือว่าการเรียนรู้ด้วยการกระทำ (Learning by doing) เป็นการเรียนรู้ที่ แท้จริงที่เน้นการรวมกลุ่มทำงานเพื่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดแสดงความคิดเห็น ดังนั้นการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล มีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดความพึงพอใจภายในกลุ่มเห็นคุณค่าการทำงานในกลุ่ม รวมถึงการร่วมคิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบงานวิจัยส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะการจัดค่ายบำบัด (Therapeutic Camp) เช่น การศึกษาของ Joseph (2003) ทำการศึกษาผลที่เกิดขึ้นของค่ายฤดูร้อนเพื่อการรักษาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ความสามารถและปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่าความโดดเดี่ยวทางสังคมน้อยลง โปรแกรมค่ายฤดูร้อนมีผลให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสในการเติบโตและพัฒนา คุณลักษณะทางจิต ด้านสังคมและอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Byers (1979) และ Kelk (1994) พบว่าการกลับสู่ธรรมชาติและออกจากสังคมเมืองทำให้คุณค่าในตนความสัมพันธ์ ความรับผิดชอบและกายภาพได้รับการพัฒนามากขึ้นและค่ายที่มีความปลอดภัยจะช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคม (social skills) ความมั่นใจในตน (self-confidence) และความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem)

จากการศึกษายังพบการนำแนวคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy: CBT) ให้กับผู้ป่วยยาเสพติด ดั่งงานวิจัยของชาตรี ชัยนาคิน (2559) การเลิกเสพยาบ้าซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้เสพยาเสพติดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีชุมชนบำบัด ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างปัจจัยป้องกันพบงานการศึกษาของ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ในการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ในรูปแบบค่าย โดยค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนยุคไซเบอร์ มุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะการควบคุมตนเอง การมีวินัยในตนเอง การรู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยป้องกันปัญหาการติดเกม จากการศึกษาพบว่ามีประสิทธิผลในการเสริมสร้างทักษะป้องกันการติดเกมอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนการนำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในรูปแบบค่ายส่วนใหญ่จะเป็นค่ายครอบครัว (Family Camp)เช่นการศึกษาของ Russell Haber(2011) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model)มาใช้ในการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง(Self-esteem)

จากการศึกษางานวิจัยสรุปได้ว่ารูปแบบค่ายความเหมาะสมในการนำมาใช้ในการบำบัดและพัฒนาทักษะคุณลักษณะทางจิตและมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษามาใช้ในรูปแบบค่ายบำบัดและค่ายจิตวิทยาเชิงบวกในการป้องกันอย่างแพร่หลายแต่งานวิจัยที่เป็นในเชิงป้องกันยังมีอยู่น้อย

ดังนั้น ค่ายฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยชิ้นนี้ จึงลักษณะค่ายพักแรม ระยะเวลา 5 วัน 4 คืน จัดกิจกรรมเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยผ่าน

กระบวนการกลุ่ม เข้าฐานกิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีผู้รับการฝึกอบรมเป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำจำนวน 20 คน

3.3 ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model)

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์และความรู้สึก (Emotive and Affective) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพการอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) เนื่องจากมีมุมมองว่า อดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ คือ ผลกระทบของเหตุการณ์ที่มีต่อตัวเราเท่านั้น เน้นในเรื่องการตระหนักรู้ (Awareness) การเติบโต (Growth) และความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเอง สามารถเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งค้นหาและแก้ไขข้อผิดพลาด สร้างเอกลักษณ์ สร้างความนับถือตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองได้ และมีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโต (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง โดยมีเป้าหมายคือ เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมากขึ้นตามเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ประการ เป็นเป้าหมายสากลที่เราหวังจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดทุกคนของเราบรรลุผลสัมฤทธิ์เมื่อเรามีประสบการณ์ว่าผู้รับการบำบัดของเราสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายสูงสุดนั่นก็บ่งบอกว่าการเติบโตและพัฒนาได้เกิดขึ้นแล้ว เป้าหมายสูงสุดเหล่านี้คือการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้พบประสบการณ์ดังนี้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

1. สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) self Esteem เป็นการตัดสินหรือความเชื่อหรือความรู้สึกของเราเองเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเราเราต้องการช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้นรักตนเองมากขึ้นยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้นผ่านความสัมพันธ์ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างให้ Self Esteem สูงขึ้น

2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) ซาเทียร์ส่งเสริมให้คนพิจารณาทางเลือกอย่างน้อยสามประการและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเองการมีทางเลือกเดียวก็คือไม่มีทางเลือกเลยการมีทางเลือกสองทางคือการอยู่ในสถานการณ์สองจิตสองใจ (สองขั้วตรงข้าม) การมีทางเลือกสามทางหรือมากกว่าจึงจะเปิดโอกาสให้เลือกได้จริงเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถเห็นว่าเขามีทางเลือกหลายๆ ทางเขาก็มักจะสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น

3. รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) ซาเทียร์ส่งเสริมให้คนรับผิดชอบประสบการณ์ภายในรวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนมากขึ้นเพราะความรู้สึกความคิดและความคาดหวังเป็นของเราเราต้องเป็นผู้จัดการสามสิ่งนี้ได้ตัดสินใจเลือกได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสามสิ่งนี้และมีประสบการณ์ที่จะเบิกบานยินดีผ่านสิ่งเหล่านี้สัญญาณหนึ่งของการเติบโตและมีวุฒิภาวะคือการรับผิดชอบโลกภายในของคุณเองแทนที่จะคาดหวังให้โลกภายนอกเปลี่ยนแปลง

4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) ความสอดคล้องลงตัวคือการเชื่อมโยงกับตัวตนของตนเองในแนวทางที่ความรู้สึกความคิดความคาดหวังและความต้องการที่แท้จริงสอดคล้องกลมกลืนไปในทางเดียวกันกับพลังชีวิตด้านบวกเราก็จะมีประสบการณ์ที่ยอมรับตนเองคนอื่นและบริบทอีกทั้งรู้สึกว่าจัดการตนเองได้ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ของความสงบสุขความมีชีวิตชีวาความสอดคล้องกลมกลืนความเชื่อมโยงในความสัมพันธ์และความหวัง

เป้าหมายสูงสุดเหล่านี้ไม่ได้มุ่งหมายให้บอกเล่าแก่ผู้รับการบำบัดแต่เป็นเป้าหมายเพื่อให้ผู้บำบัดใช้ประเมินความก้าวหน้าสู่การเติบโตของผู้รับการบำบัด

แซทเทียร์ (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน นวนันท์ ปิยะวัฒน์กูล, 2545) แบ่งประสบการณ์แต่ละขั้น ก่อนที่รวมไปเป็นตัวตน (Self) ออกเป็น 6 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1. พฤติกรรม (Behavior) คือการกระทำหรือเรื่องราวของผู้รับการบำบัดซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นเป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำ มีพฤติกรรมการปรับตัวเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา

2. ความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่างๆ (Feeling and Feeling about Feelings) คือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น สนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า และความรู้สึกที่ตนเองมีเช่น รู้สึกอาย รู้สึกผิดที่โกรธ

3. การรับรู้ (Perceptional) คือสิ่งที่ผู้รับการบำบัดเห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน (Assumptions) ซึ่งเป็นสิ่งที่รับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับตนเอง (Subjective Reality) ความคิด (Idea) และคุณค่าที่ประเมิน ความเชื่อ ภาพลักษณ์ ทัศนคติ ค่านิยม

4. ความคาดหวัง (Expectations) คือความต้องการ (Want) หรือความคาดหมายที่มีต่อตนเองต่อผู้อื่น และความคาดหมายของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

5. ความปรารถนา (Yearning) คือสิ่งที่คนเราถวิลหาอันเป็นความต้องการสากล (Universal Need) ได้แก่ ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกผูกพันเป็นเจ้าของ (Belonging) ความสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (Connection) ความเสรี (Freedom)

6. ตัวตน (Self) คือตัวฉัน (I am) เป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น (Core) ความมีอยู่ และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (Being) การจัดการกับปัญหาเป็นกลไกป้องกันตนเองเพื่อการอยู่รอดภายใต้สภาวการณ์ตึงเครียด

การเข้าใจอุปมาอุปไมยว่าคนเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็งทำให้เข้าใจตนเองและทำให้ทราบรูปแบบการรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping Stances) โดยบุคคลใช้รูปแบบการรับมือของตนเอง เพื่อความอยู่รอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. การอยู่รอดเนื่องจากตนเองมีสภาพที่มองตนไม่มีคุณค่าไร้คุณค่า (Low–Self Esteem) และอยู่ในภาวะไม่สมดุล (Imbalance)

2. การปกป้องความมีคุณค่าในตนเองไว้สร้างความภูมิใจและปกป้องตนเอง (Self-esteem)

3. การทำให้ตนเองมีคุณค่า (Self–Worth) โดยใช้การต่อต้านคำพูด (Verbal) และกริยาท่าทาง (Non – verbal) เมื่อมีสิ่งที่รับ รู้มากระทบตนเอง

รูปแบบการรับมือของบุคคล เพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหา (Stance) ซึ่งมี 4 แบบดังนี้

1. การสมยอม (Placating Stance) มีบุคลิกภาพที่อ่อนไหว มักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการยอมตามใจผู้อื่น ต้องการคนเข้าใจสูง ใจดี ไวต่อความรู้สึก คิดถึงคนอื่นและบริบทรอบข้างจนลืมความรู้สึกของตัวเองทำให้เก็บกดในที่สุด มักจะไม่กล้าตัดสินใจ พึ่งพิงมากเกินไป ขอร้อง อ้อนวอน และโทษตนเอง ข้อดีคือเป็นคนที่อ่อนโยน มักดูแลผู้อื่นได้ดี จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องอารมณ์และความรู้สึกของเขา

2. การโทษผู้อื่น (Blaming Stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบพวกที่ชอบสั่งคนอื่น คิดว่าทุกอย่างเป็นหน้าที่ของตน โทษคนอื่น มีความคาดหวังทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสูง ชอบแนะนำ ชอบตัดสิน ให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใด มักจะเสียงดัง ตะคอก ตะโกน ขู่ ไม่รับฟังความเห็นของคนอื่น วิจารณ์คนอื่นเป็นประจำ ข้อดีคือ เป็นคนที่กล้าแสดงอก มีความเป็นผู้นำสูง มีพลัง และมีความคิดสร้างสรรค์ จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องความคาดหวังทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อตน

3. การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบคนฉลาด มีหลักการ มีเหตุและผลเสมอ ยึดหลักของเหตุและผลจนลืมอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่น ไม่ยืดหยุ่น ชอบชี้แนะ เจ้ากี้เจ้าการ จริงจังกับชีวิต ข้อดีคือ เป็นคนฉลาด ลงรายละเอียด แก้ปัญหาได้เก่ง มีเหตุมีผล จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางคำถามเกี่ยวกับความคิด การรับรู้ ค่านิยม ความเชื่อ ที่ตนสัมผัส

4. เฉไฉ (Irrelevant Stance) มีบุคลิกภาพแบบหนีปัญหาอย่างชัดเจน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา นักเฉไฉมักจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ต้องเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนเรื่องคุย ออกไปจากบ้าน ทำเป็นไม่สนใจ นักเฉไฉจะไม่สนใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพราะไม่ต้องการรับรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีบุคลิกภาพแบบกระตือรือร้นมากเกินไป เหลวไหล ตื้นเขิน ไวต่อความรู้สึก ลึก ๆ จะรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เศร้า และวิตกกังวล ข้อดีคือ เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ ตลก และยืดหยุ่น จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางความรู้สึกในร่างกาย การสัมผัสร่างกาย และ การใช้กิจกรรมด้านกายภาพ

ซาเทียร์มองว่า การปรับตัว คือรูปแบบการแสดงออกของบุคคลยามที่เขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เขามองว่าเป็นปัญหา เป็นกลไกการป้องกันตนเอง มีจุดประสงค์เพื่อให้ตนเองอยู่รอด สามารถพ้นจากความรู้สึกที่ตนเองไม่มีค่า เป็นการปกป้องคุณค่าของตนเองเอาไว้ เพื่อสร้างความภูมิใจให้กับตนเอง รวมไปถึงเพื่อเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองด้วย การเข้าใจ Stance ทำให้รู้วิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งแต่ละ Stanceก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้น แต่จะไม่มีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไป การช่วยให้ผู้รับการบำบัดไม่ต้องใช้ Stance อยู่เป็นประจำ และช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) มากขึ้นเขาก็จะมีความสุขมากขึ้นมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self -esteem) เพิ่มสูงขึ้นและมีโอกาสเติบโตต่อไป Stance ไม่ใช่บุคลิกภาพ เป็นเพียงสิ่งที่คนเราได้เรียนรู้มาจึงสามารถเกิดการเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ

3.3.1 ปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการของการแปรเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง (The Five Essential Elements of Transformational Change)

1. การบำบัดต้องเป็นระบบ (SYSTEM) การบำบัดแบบซาเทียร์ทำงานทั้งกับระบบภายในจิตใจ (Intrapsychic) และระบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive)

1) ระบบภายในจิตใจคือส่วนที่ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์กับผลกระทบของเหตุการณ์หรือสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดขึ้นในระบบภายในจิตใจก่อนถึงจะสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบปฏิสัมพันธ์ภายนอก

2) ระบบปฏิสัมพันธ์รวมทั้งความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนอื่นและความสัมพันธ์กับคนอื่นที่เรารับมาภายในใจรวมถึงแม้ความสัมพันธ์กับคนซึ่งชีวิตหาไม่แล้ว

2. การบำบัดต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experential) ผู้รับการบำบัดต้องหวนกลับไปสัมผัสถึงประสบการณ์ของผลกระทบจากเหตุการณ์นั้นๆ เช่นสัมผัสความรู้สึกความต้องการที่แท้จริงและความทรงจำในร่างกายหรือระดับเซลล์บางอย่างเพราะการหวนกลับไปสัมผัสถึงประสบการณ์นั้นจะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะและการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะการบำบัดต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ตลอดช่วงการบำบัดทั้งขณะประเมินกำหนดเป้าหมายกระบวนการเปลี่ยนแปลงและการตอกตรงการเปลี่ยนแปลง

3. การบำบัดต้องไปในทิศทางบวก (Positively Directional) ตลอดชั่วโมงการบำบัดจำเป็นต้องมุ่งที่ความเป็นไปได้ทางบวกโดยตลอดทั้งทำงานกับมุมมองเชิงลบโดยเปลี่ยนกรอบแนวคิดได้เห็นภาพความเป็นไปได้เชิงบวกใหม่ๆและค่อยๆซึมซับความหวังทีละเล็กละน้อยจะเห็นได้ว่าการบำบัดไม่ได้เป็นเรื่องของการช่วยแก้ปัญหาการให้คำแนะนำหรือการค้นหาพยาธิสภาพ (pathology)

4. การบำบัดต้องมุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change Focused) ตั้งแต่เริ่มชั่วโมงบำบัดผู้บำบัดถามคำถามเพื่อก่อให้เกิดความคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้และอะไรๆจะแตกต่างไปจากเดิมได้ทุกคำถามมุ่งเปลี่ยนผลกระทบเพื่อนำไปสู่เป้าหมายภายในจิตใจและเป้าหมายของปฏิสัมพันธ์ซึ่งผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดร่วมกันสร้างขึ้น

5. ผู้บำบัดต้องอยู่ในภาวะสอดคล้องลงตัว (Congruent) การใช้ตัวตนในการบำบัดเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สุดที่ผู้บำบัดมีเมื่อผู้บำบัดมีความสอดคล้องลงตัวเขาก็เชื่อมโยงกับปัญญาญาณของพลังชีวิตจากสรรพสิ่งและสามารถเชื่อมโยงกับผู้รับการบำบัดในระดับพลังชีวิตของผู้รับการบำบัดและจากการเชื่อมโยงนั้นความเป็นไปได้อเนกอนันต์ก็เกิดขึ้นเมื่อผู้บำบัดมีความสอดคล้องลงตัวทำให้เกิดสภาวะที่ผู้รับการบำบัดสัมผัสประสบการณ์เติมเต็มความต้องการที่แท้จริงซึ่งทำให้เป็นไปได้ที่จะคลี่คลายผลกระทบที่แม้ยากลำบากมากนอกจากนี้เมื่อผู้บำบัดตั้งหลักอย่างมั่นคงในพลังชีวิตของจิตวิญญาณแห่งตนเขาก็จะสามารถใช้ภูเขาน้ำแข็งที่เหลือทุกส่วนของตนเป็นเครื่องมือสำหรับตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับผลกระทบของผู้รับการบำบัดโดยที่ผลกระทบนั้นๆไม่มาเกี่ยวติดหรือกระตุ้นผู้บำบัดเอง

โดยทุกครั้งของการบำบัดแบบ Satir Model เป็นเป้าหมายที่ผู้บำบัดเป็นผู้รู้เองว่าต้องช่วยให้ไปถึงเป้าหมายนี้ตามลำดับ คือให้ได้เป้าหมายนี้เพิ่มขึ้นๆ โดยอาจไปได้ทีละมาก น้อย หรือช้า เร็วก็ตาม อย่างไรก็ต้องมุ่งสู่เป้าหมายนี้ คือ change and growth ในที่สุด โดยมีขั้นตอนการทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir Model ดังนี้

1. Therapist prepare self ผู้รักษาเตรียมตัวเองให้พร้อม
2. Make contact เชื่อมความสัมพันธ์
3. Problem หาว่าปัญหาคืออะไร
4. Explore impact สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ
5. Set goal(s) ตั้งเป้าหมาย
6. Commitment มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง
7. Change ทาการเปลี่ยนแปลง
8. Anchoring ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง
9. Home work ให้การบ้าน
10. Closure ยุติการรักษา

โดยกระบวนการบำบัดจะสำรวจประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore Iceberg) ของผู้รับการบำบัดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดแซทเทียร์ (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ (สดใส คุ้มทรัพย์อนันต์, 2554) ดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System) โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งตามปกติถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและสามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งตามปกติแล้วก็คือนักบำบัดแต่อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือญาติก็ได้ที่สามารถเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด นักบำบัด

จำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึก ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ระบบจะเปิดออก กลายมาเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยากสำหรับนักบำบัดมือใหม่ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นยากที่จะทำนายความรู้สึกต่างๆ แสดงออกอย่างเปิดเผยมากขึ้น ความคาดหวังที่ไม่บรรลุถูกกล่าวถึงและการสื่อสารอย่างจริงใจก็เริ่มเกิดขึ้น ในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความ กลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสวงหาทางที่จะแสดงออกมาด้วย

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ด้วยภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับ ตัวตน ภารกิจคือการนำความเปลี่ยนแปลงไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring)

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแนวคิดซาเทียร์

ซาเทียร์ ไม่ได้จำกัดเทคนิคของตนไว้ที่เทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง แต่ซาเทียร์มองว่าเราสามารถใช้เทคนิคจากวิธีการบำบัดแบบอื่นๆ มาใช้ร่วมกันได้เสมอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าถึงพลังชีวิตและจิตวิญญาณของตนเองได้ในที่สุด โดยพบเทคนิคที่เหมาะสมในการนำมาใช้ในการศึกษา ดังนี้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กูล, 2562) กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัดใช้เพื่อการสำรวจ Iceberg คือ การรู้จักใช้คำถาม เพื่อเข้าใจความรู้สึกการมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามผ่านIceberg การถามจะไม่ถามคำถามปลายปิด เช่น คุณมีอารมณ์โกรธหรือเปล่า แต่จะใช้คำถามความรู้สึกเชื่อมกับเรื่องราวพฤติกรรม “รู้สึกอย่างไรที่เป็นพี่คนโตและต้องดูแลน้องคนเดียวแบบนี้” ท้อแท้/เหนื่อย “รู้สึกอย่างไรที่พ่อแม่ไม่เข้าใจ” เสียใจ ความรู้สึกที่เขามีผลกระทบเข้ามา เขารู้สึกอย่างไร ผลกระทบอะไรที่มากระทบกับความรู้สึกของเขา ถ้าเขาพูดเรื่องพ่อแม่ไม่ควรถามเรื่องเพื่อน หากกำลังพูดปัญหาพ่อแม่ การถามเรื่องเพื่อน คำถามไม่สอดคล้อง ผู้บำบัดต้องอยู่ภาวะสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ตามเรื่องราวเขาตลอด ตามความรู้สึกของเขา ผู้บำบัดจะใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการบำบัด เพื่อให้เขากล้าตอบและพูดจากความรู้สึกจริง ๆ ของเขาและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ (Facilitating awareness)

2.การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)(สดใส คุ้มทรัพย์อนันต์,2554) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพ ลดความอึดอัด กังวลใจ โดยประเด็นการสำรวจและสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่ 1. ความชื่นชม(Appreciations) 2. ความห่วงใยกังวลสงสัย(Concern, puzzles) 3. บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ(complaints with requests for change) 4. ข้อมูลใหม่(New information) 5. ความ

ปรารถนาความใฝ่ฝันความหวัง(Wishes, dreams, hopes) การอ่านอุณหภูมิใจนอกจากจะใช้ในการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ ใช้ได้ดังนี้ ใช้เป็นกิจกรรมประจำครอบครัวเพื่อส่งเสริมความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน ใช้ในการฝึกฝนการสื่อสารที่เหมาะสมให้กับสมาชิกในครอบครัวที่มารับบริการครอบครัวบำบัด ใช้ในห้องเรียนเพื่อฝึกฝนและสร้างความคุ้นเคยกับการสื่อสารที่เหมาะสมให้กับเด็ก ใช้ในการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมืออันดีต่อกันรวมทั้งกลุ่มฝึกอบรมต่าง ๆ ด้วย ใช้กับตนเองเพื่อสำรวจความรู้สึกความปรารถนาภายในตนเอง ประโยชน์ของการอ่านอณุหภูมิใจ คือ ลดความรู้สึกอึด อัด กังวลใจของสมาชิก เสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อตนเองและต่อกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง(Self-esteem)และมีความภาคภูมิใจในกลุ่ม ก่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาร่วมกันด้วยความเข้าใจ สมาชิกได้รับโอกาสที่จะเอาชนะกฎเก่าๆเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นและการแบ่งปันความรู้สึกข้อมูลของตนเองแก่ผู้อื่น

3.สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) Satir; et al. (1991, อ้างถึงใน นันท์ชัตสันห์ สกุลพงศ์,2559) การใช้สมาธิเพื่อสำรวจตนเองและประสบการณ์ภายในจิตใจ ได้สัมผัสถึงพลังชีวิตในตน สัมผัสได้ถึงจิตวิญญาณและความสงบในตน รวมทั้งสามารถสัมผัสได้ถึงสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว ทำให้เกิดความเข้าใจถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นโลกตามความเป็นจริง เกิดการยอมรับทำให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพตนเองได้อย่างเต็มที่และพัฒนาตนเองไปสู่ผู้มีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งภายในตนเองและผู้อื่นได้

4.การปั้นหุ่น (Sculpture)(สดใส คุ้มทรัพย์อนันต์,2554) การปั้นหุ่นเป็นเทคนิคที่ใช้บ่อยมากที่สุดวิธีหนึ่งของซาเทียร์การปั้นหุ่น จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กันและแสดงออกพฤติกรรมตามกลไกป้องกันตนเองที่และยังใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัวได้ด้วย การปั้นหุ่นยังสามารถช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งสามารถช่วยในการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ Satir; Baldwin(1983),อ้างถึงใน นันท์ชัตสันห์ สกุลพงศ์,2559) ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้ มีความเหมาะสมเป็นพิเศษในการใช้โดยเฉพาะในรูปแบบของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม

5.อุปมาอุปไมย (Metaphor) (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กูล, 2562)

อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมเพื่อให้ผู้รับการบำบัด เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเอง เช่น "ความขยันขันแข็ง" เราก็ใช้คำอุปมาอุปไมย หรือ Metaphor มาช่วยทำให้เป็นรูปธรรมจับต้องได้ง่าย เช่น "ขยันขันแข็งยังกับมดงาน" หรือ "ขยันขันแข็งอย่างผึ้งงาน" ก็จะทำให้เกิดการเทียบเคียบกับประสบการณ์ภายใจจิตใจได้ชัดเจนขึ้น

6.จินตนาการเป็นภาพ (Imagination) (สดใส คุ้มทรัพย์อนันต์,2554)การจินตนาการให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการสิ่งที่ตนเองอยากฝัน อยากเป็นเพื่อสร้างความรู้สึกดีดีจนเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง

7..ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) (สดใส คุ้มทรัพย์อนันต์,2554) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการบำบัดคิดเชิงลบเป็นบวก จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

8 .แผนผังครอบครัว (Family map) ครอบครัวมีพื้นฐานมาจากสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และลูกโดยการเขียนแผนผังนี้สามารถขยายได้ถึง 3 ชั่วอายุคน การใช้แผนผังครอบครัวทำให้เห็นข้อมูลและความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องระหว่างความสัมพันธ์และรูปแบบ ด้านกลไกป้องกันตนเองของสมาชิกครอบครัว กฎของครอบครัวอีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบเทคนิคที่ Loeschen (1998, อ้างถึงใน นันท์ชัตสันห์ สกุลพงศ์,2559) ได้นำมาใช้ในการปรึกษาบำบัดตามแนวคิดของซาเทียร์ พบเทคนิคที่น่าสนใจดังนี้

1. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

2. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

3.การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนะภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น กฎครอบครัว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

4. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

5. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าทุกคนมีทรัพยากรทางบวกในตนเองที่จะใช้ในการปรับตัวดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาทรัพยากรเหล่านั้นในตัวผู้รับการฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

6. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่นๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

7. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ให้การปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเอง

8. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

9.การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

10.การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตนเองเป็นตัวแบบในการสื่อสารอย่างสอดคล้องและให้ผู้รับการฝึกอบรมทำตามจากนั้นก็อาจจะให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้การสื่อสารมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น

โดยงานวิจัยชิ้นนี้จะนำเทคนิคมาใช้เพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด ตั้งแต่การเตรียมความพร้อม การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง โดยเทคนิคในแต่ละระยะอาจไม่จำเป็นต้องทำเรียงตามลำดับกันเสมอไป โดยอาจจะสามารถทำพร้อมๆกันหรือสลับกันได้ตามความเหมาะสม

3.3.2 แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) กับการเสพติด

ซาเทียร์มองว่าการติดสารเสพติดคล้ายกับการฆ่าตัวตาย ในเรื่องของการทางออกที่ใช้การไม่ได้ (dysfunctional Solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป สำหรับคนที่เจ็บปวดใจมาก พฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อจะฆ่าอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้นการเสพติดหรือการฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริงแต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้

มุมมองของ Satir ต่อผู้เสพติด ลักษณะของผู้เสพติดที่พบได้บ่อย คือ

(1) รู้สึกอย่างรุนแรงว่า ช่วยตัวเองไม่ได้ ไร้อำนาจ

(2) ใช้วิธี หนี ความรู้สึกไม่ดีทั้งหลาย หนีความรู้สึกที่เจ็บปวดในใจซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการหันไปใช้สิ่งเสพติดหรือเล่นการพนัน

(3) หลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบตัวเองงานและครอบครัวชอบพึ่งพาคนอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งเสพติด

(4) ลึกๆแล้วไม่ชอบตัวเองไม่ยอมรับตัวเองรู้สึกผิดมองว่าตัวเองดีไม่พอ (low self-esteem)

(5) ใจ ไม่สามารถเปิดรับคำชมใดๆหรือแม้กระทั่งความเป็นมิตรจึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการรับความรักหรือการยอมรับจากผู้อื่นแต่ลึกๆแล้วก็โหยหาความรักและการยอมรับอย่างมาก

(6) เนื่องจากรู้สึกตัดขาดจากพลังชีวิตของตนจึงพยายามแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้นมาทดแทน เช่นเล่นการพนัน

(7) รู้สึกว่าตัวเองมีสิทธิที่จะใช้สิ่งเสพติดเพราะชีวิตไม่ยุติธรรมกับเขา

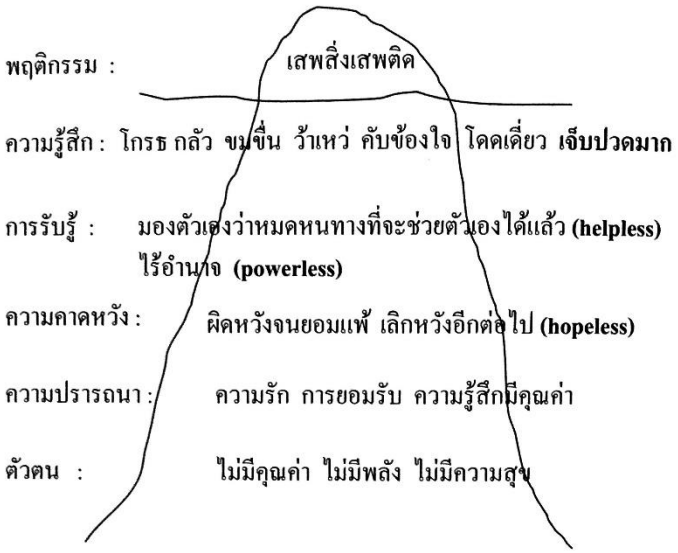
(8) เขายอมรับได้ยากว่าตัวเองติดสารเสพติดมักบอกว่าเลิกเมื่อไหร่ก็ได้

(9) สามารถทำให้คนรอบตัวกลายเป็นเหยื่อรู้สึกผิดคือเขาโทษคนอื่นว่าทำให้เขาต้องเสพติด

(10)ไม่ไว้วางใจคนอื่น อารมณ์อ่อนไหว อดกลั้นได้ทำมาก แม้ความเครียดเล็กน้อยก็สามารถทำให้กลับไปใช้สิ่งเสพติดได้

(11) เก็บกดความรู้สึก มีความคิดที่ตายตัว ย้ำคิดย้ำ อยากสมบูรณ์แบบเย่อหยิ่ง (grandiose) ถือตัว เพ้อฝัน ผู้ติดสารเสพติดอาจไม่ได้มีลักษณะทุกข้อเสมอไปในทุกคน

3.3.3 แนวทางการนำแนวคิด



ภาพประกอบ 1 ภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติด

จากมุมมองและภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติดเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก และความขัดแย้งภายในทำให้ Yearnings ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งทำให้หมดพลังเพราะใจขาดอาหาร ใจเหมือนร่างกายขาดอาหารกายที่จะบำรุงร่างกายที่หมดเรียวแรงการช่วยเหลือรักษาจึงต้องให้เขาเข้าถึง Yearnings และ Life energy ของเขาให้ได้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

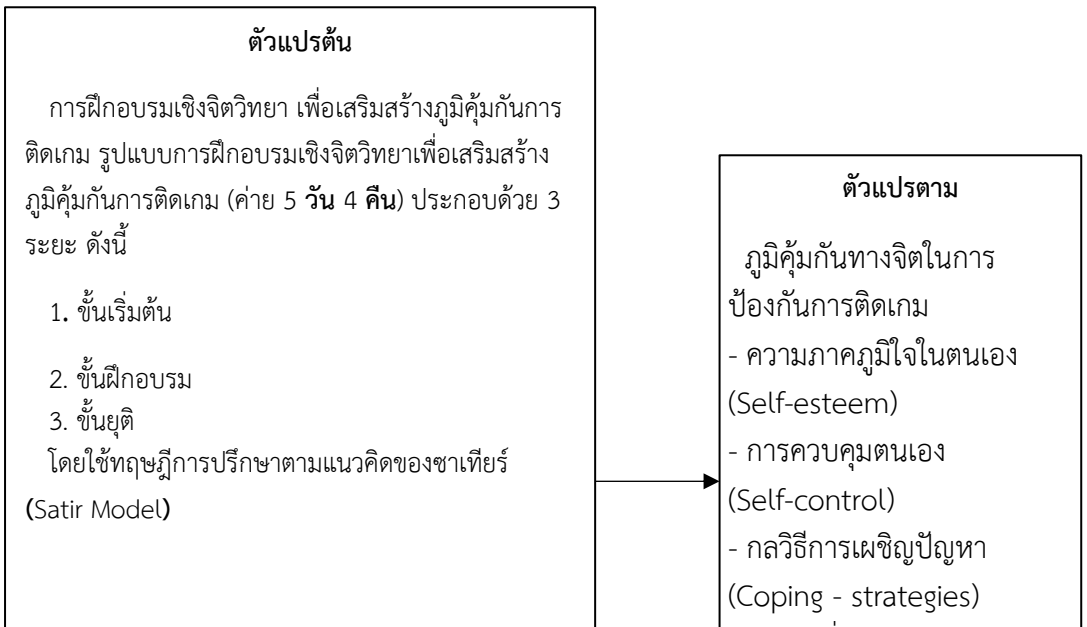
ดังนั้นในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้มีความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง เพื่อค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง

(Stance) ค้นพบทรัพยาการภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) กระบวนการจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับประสบการ์ด้านบวกกับตนเอง ได้สัมผัสความรักความเมตตาภายในตนเมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายใน ความภาคภูมิใจในตน (Self -esteem) ก็จะได้รับการพัฒนาตามลำดับ โดยจะดึงเอาเทคนิคจากทฤษฎีซาเทียร์ มาประยุกต์ใช้เป็นตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) การเข้าถึง (Reaching out) ,การใส่ใจ (Attending), การสังเกต (Observing) เพื่อทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเปิดใจและรับรู้ได้ถึงการยอม สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ และมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนมากขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมรวมทั้งทรัพยากรทางบวกภายในตนเอง

ในขั้นของการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง(Self -esteem) จะใช้เทคนิคคำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง และนำเทคนิคการปั้นหุ่น (Sculpture),อุปมาอุปไมย (Metaphor) จินตนาการเป็นภาพ (Imagination), ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe),แผนผังครอบครัว (Family map) มาใช้ในการค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง (Stance) และใช้เทคนิคการทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ,การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เพื่อนำไปสู่การค้นพบทรัพยาการภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และนำเทคนิคการท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) มาใช้ให้เกิดการเรียนรู้รูปแบบการแก้ปัญหารูปแบบใหม่ที่เกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับตนเอง และตนเองกับผู้อื่นดีขึ้น เมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในมากขึ้น ความภาคภูมิใจในตน (Self -esteem) ก็จะได้รับการพัฒนาตามลำดับ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) มาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และซึมซับประสบการณ์ใหม่ และเกิดการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (anchoring) ให้คงอยู่ได้นานยิ่งขึ้น โดยการเลือกใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งขึ้นอยู่กับการพิจารณาของผู้ฝึกอบรมในการใช้เทคนิคให้เหมาะสมกับกิจกรรมและบรรยากาศภายในการฝึกอบรม เพื่อเสริมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการปรึกษาตามแนวคิดซาเทียร์ คือ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตน (Self -esteem) จากการเกิดความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) ของผู้รับการฝึกอบรม

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม



บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการดำเนินงานวิจัย

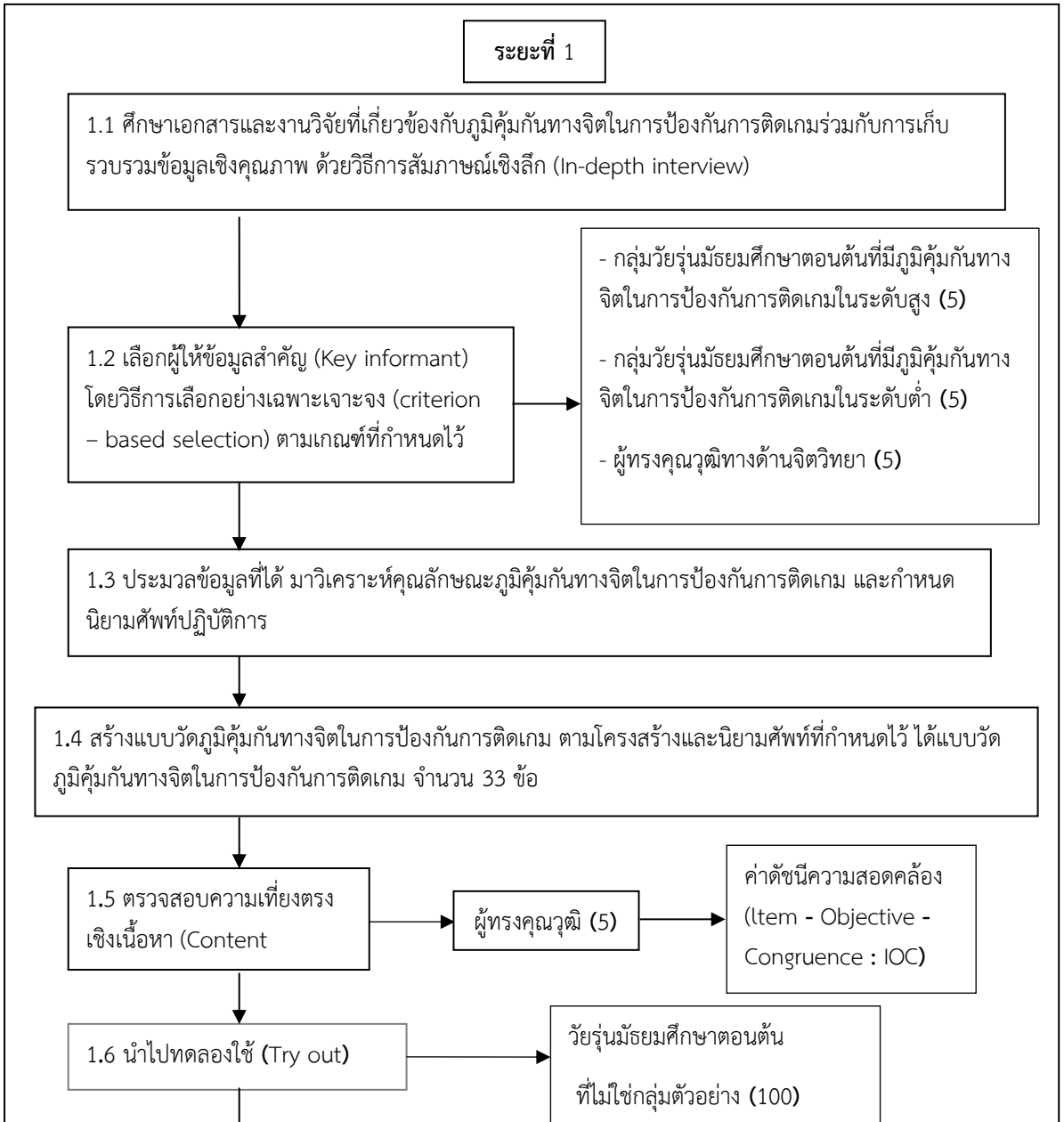
การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยผสานวิธีรูปแบบ Mixed Methods Researchรูปแบบ Exploratory sequential design (Creswell; & Plano Clack, 2011) คือใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อตอบปัญหาการวิจัยในประเด็นการศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และ การวิจัยเชิงปริมาณคือการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้วิธีการวัดก่อน-หลังร่วมกับการมีกลุ่มควบคุม เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นและศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอวิธีดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะตามลำดับ ดังนี้

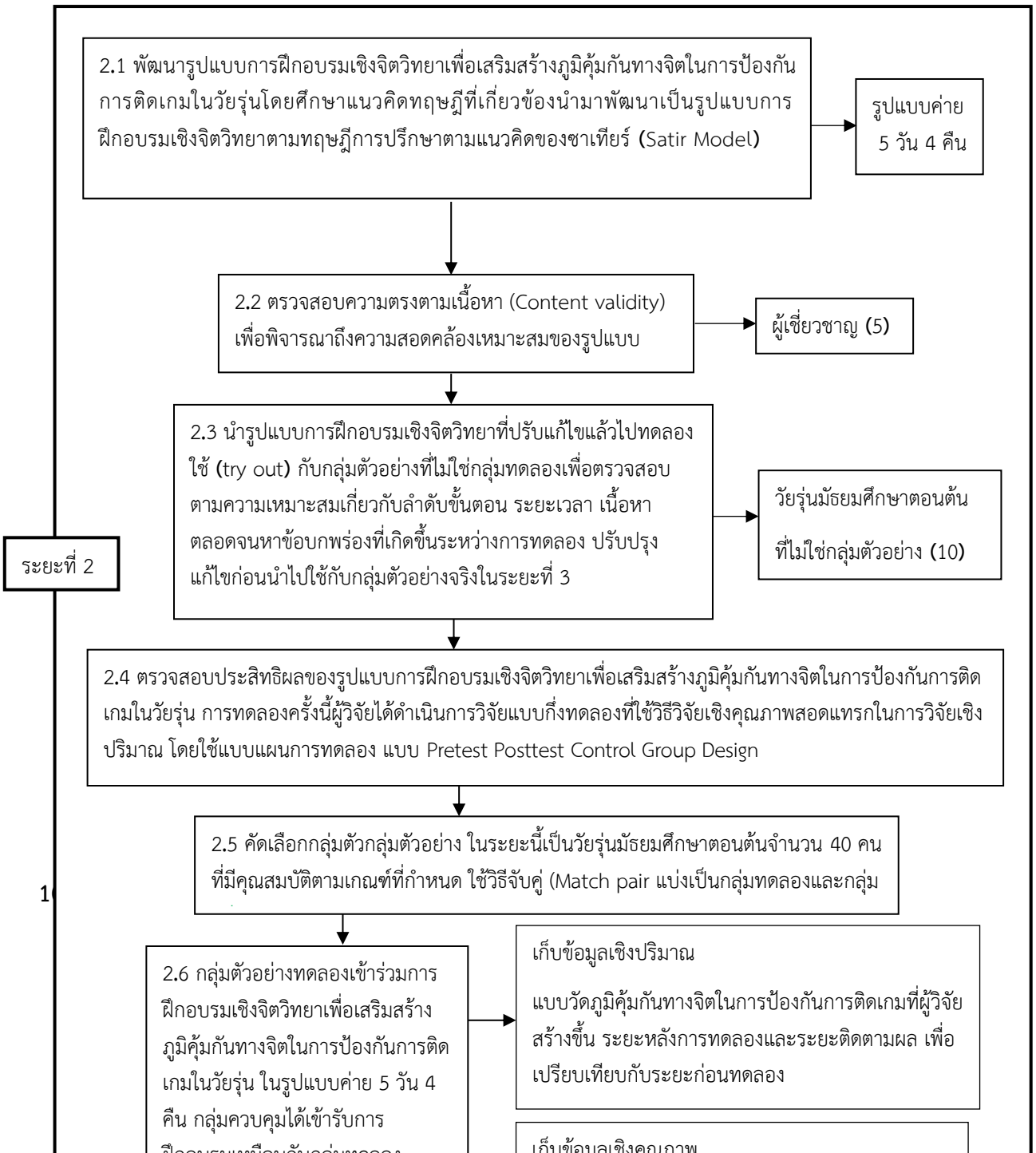
ระยะที่ 1 การศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะที่ 1 การศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น



ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น



ระยะที่1

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมฉบับเด็ก / วัยรุ่น (**Game addiction protection scale : Child version**) และแบบทดสอบการติดเกม (**Game Addition Screening Test: GAST)** ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลในการสร้างและพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของผู้วิจัยในระยะที่ 1

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (Game-P) เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้น โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ฉบับเด็ก/ วัยรุ่น (Game addiction protection scale : Child version) สร้างขึ้นเพื่อประเมินปัจจัยหลักที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน โดยมีข้อคำถามทั้งสิ้น 30 ข้อคำถาม โดยให้เด็กวัยรุ่นและผู้ปกครองเป็นผู้ตอบแบบทดสอบการติดเกม คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นตรงอยู่ในเกณฑ์ดี (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2560)

2. แบบทดสอบการติดเกม (Game Addition Screening Test: GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกหมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกหมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม การสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยคำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่ ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ ใช่ มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นตรงอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (วรุณา กลกิจโกวินท์, 2558)

และ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการใช้แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure) เพื่อต้องการเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยหลายกลุ่มที่มีคุณลักษณะต่างกันพร้อมกับต้องการความเข้าใจลึกซึ้งในโลกและประสบการณ์ของแต่ละคน (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, 2554) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แนวคำถามที่ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามในประเด็นหลักๆ เพื่อป้องกันการขาดตกบกพร่องในประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถตอบได้อย่างกว้างขวางและยืดหยุ่น ผู้วิจัยไม่ได้เรียงลำดับคำถามตามที่กำหนดไว้ แต่จะดำเนินไปตามสถานการณ์ที่เผชิญขณะดำเนินการสัมภาษณ์การเก็บข้อมูล ณ ขณะนั้นและลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแนวคำถามจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจพิจารณาแก้ไข และดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปใช้จริง

ตัวอย่างแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวคำถามของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม**สูง**

1) คุณเคยได้ยินหรือรู้จักคำว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมไหมคะ หากรู้จักคุณพอจะอธิบายความหมายของคำว่าภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมได้ว่าอย่างไร

2) การเล่นเกมส่งผลต่อความรู้สึกของคุณอย่างไร คุณรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไรเมื่อเล่นเกม (แนวคิดด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem))

3) มีปัจจัยหรือคุณลักษณะภายในตัวคุณหรือไม่ที่ทำให้คุณสามารถจำกัดเวลาการเล่นเกมได้ หากมีกรุณาขยายความเพิ่มเติม (แนวความด้านมีวินัยในตนเอง (Self-discipline))

4) เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจคุณมีวิธีรับมืออย่างไร และในชีวิตของคุณมีใครบ้างที่คุณสามารถไว้ใจและปรึกษาพูดคุยได้ (แนวคิดด้านทักษะทางสังคม (Social skill))

แนวคำถามของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม**ต่ำ**

1) กรุณาเล่าให้ฟังถึงเวลาที่ต้องเลิกเล่นเกมคุณสามารถเลิกเล่นเกมได้ตามเวลาหรือไม่อย่างไร ในขณะนั้นคุณเกิดความคิด ความรู้สึกและแสดงออกอย่างไร (แนวความด้านมีวินัยในตนเอง (Self-discipline))

2) การเล่นเกมส่งผลต่อความรู้สึกของคุณอย่างไร คุณรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไรเมื่อเล่นเกม (แนวคิดด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem))

3) ในชีวิตของคุณมีใครบ้างที่คุณสามารถไว้ใจและปรึกษาพูดคุยได้ (แนวคิดด้านทักษะทางสังคม (Social skill))

4) เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจคุณมีวิธีรับมืออย่างไร และสถานการณ์ใดที่ทำให้คุณรู้สึกอยากเล่นเกม กรุณาอธิบายอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้นว่าเป็นลักษณะใด (แนวคิดด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem))

แนวคำถามของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา

1) เราเคยได้ยินหรือรู้จักคำว่าภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมหรือไม่

2) เราจะให้นิยามหรือความหมายของคำว่าภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการติดเกมอย่างไร

3) องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการติดเกมมีอะไรบ้าง น่าจะประกอบด้วยอะไร

4) เราคิดว่าผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมควรมีคุณลักษณะอย่างไร

นอกจากในการใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยยังมีการใช้สมุดจดบันทึก และเครื่องบันทึกเสียง เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลให้ถูกต้องครบถ้วน

ระยะที่2

1.แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่สร้างขึ้นตามโครงสร้างและนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ได้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จำนวน 33 ข้อ เป็น แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นตรงอยู่ในเกณฑ์ดี เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ

ข้อความ	ไม่ใช่เลย/ ไม่เคยทำเลย	ไม่น่าใช่/ ไม่ค่อยทำ	น่าจะใช่/ ทำบ่อย	ใช่เลย/ ทำสม่ำเสมอ
ทางบวก	1	2	3	4
ทางลบ	4	3	2	1

เกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ค่าเฉลี่ย	แปลผล
3.26 – 4.00	มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับสูง
2.51 – 3.25	มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับค่อนข้างสูง
1.76 – 2.50	มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับค่อนข้างต่ำ
1.00 – 1.75	มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำ

2. แบบทดสอบการติดเกม (Game Addition Screening Test: GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกหมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกหมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม การสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยคำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่ ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ ใช่ มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นตรงอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (วรุณา กลกิจโกวินท์, 2558)

3. รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ใช้ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทฤษฎีดังกล่าวมีความเหมาะสมในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยออกแบบเป็นรูปแบบค่ายเป็นระยะเวลา 5 วัน 4 คืน และนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 เราตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ หลังจากนั้นนำคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์หาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับเทคนิค วิธีการ ลำดับขั้นตอน ระยะเวลาเนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 การศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

1.2 ผู้วิจัยสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดถามว่า “คุณมีการแบ่งเวลาให้กับการเล่นเกมอย่างไร” เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา กำหนดให้เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม จำนวน 3 คน และสัมภาษณ์เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมโดยใช้คำถามปลายเปิดถามว่า “คุณลักษณะทางจิตใดที่ช่วยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น” เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยประมวลข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ความคิดเห็นของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น และข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยามาวิเคราะห์และกำหนดโครงสร้างของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น และกำหนดนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ซึ่งได้โครงสร้างของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.5 วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามโครงสร้างและนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ได้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จำนวน 33 ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ โดยมีตัวอย่าง เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผล

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมด้านปัจจัยภายในบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จ แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อ (Cotenant Validity) เพื่อดูความสอดคล้องของข้อความกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้โดยมีเกณฑ์การพิจารณาข้อความแต่ละข้อ ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.7 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective – Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนำมาพัฒนาเป็นการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าทฤษฎีดังกล่าวมีความเหมาะสมในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยออกแบบเป็นรูปแบบค่ายเป็นระยะเวลา 5 วัน 4 คืน

นำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 เราตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมของรูปแบบ แล้วทำการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

นำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง ปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงในการศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

โดยมีขั้นตอนในการสร้างรูปแบบการฝึกอบรม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและแนวคิดการดำเนินการการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่สองคล้องกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดจนหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยออกแบบเป็นรูปแบบค่ายเป็นระยะเวลา 5 วัน 4 คืน โดยการดำเนินการฝึกอบรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการฝึกอบรม และขั้นยุติ โดยมีกรอบการฝึกอบรม ดังนี้

2.2.1. ขั้นการเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยสิ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้ คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเอง และมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกัน ก่อนการเข้าสู่เนื้อหามีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม

2.2.2. ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (**Satir Model**) มาไปใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2.2.3 ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่านแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จากการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยกันเองและผู้วิจัย การจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล

2.4 ผู้วิจัยนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องในเนื้อหาทฤษฎี

เทคนิควัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ หลังจากนั้นนำคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ มีการวิเคราะห์หาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับเทคนิค วิธีการ ลำดับขั้นตอน ระยะเวลาเนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของกลุ่มวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน โดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมด้านปัจจัยภายในบุคคล ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน

2.7 การตรวจสอบประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบแผนการทดลอง แบบ **Pretest Posttest Control Group Design** (**Christensen. L. B., et al. 2010, p.231**) ในการตรวจสอบประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและแบบวัดพฤติกรรมการติดเกม (**GAST**) วัด **3** ระยะ คือ ก่อน หลังและระยะติดตามผล โดยผู้วิจัยได้กำหนดระยะติดตามผล ไว้ **3**ระยะ คือ จบค่าย **1** เดือน และ **3** เดือน หลังฝึกอบรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ผลการวิจัยระยะที่ 1

1. การตรวจสอบคุณภาพของการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) จำแนกและจัดระบบข้อมูล แล้วจึงวิเคราะห์สรุปอุปนัยเพื่อหาข้อมูลสรุปองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจนกว่าได้ข้อมูลที่อิ่มตัว คือข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลคนสุดท้ายไม่ได้ให้มุมมองที่ลึกซึ้งไปจากข้อมูลที่ได้รับมาก่อนหน้านี้ และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Credibility) ด้วยวิธีการสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ให้ข้อมูล (Member Check) ในขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้เป็นประเด็นหลัก ประเด็นย่อย หัวข้อหลัก และหัวข้อย่อย มาให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้องว่าตรงกับการรับรู้หรือไม่ และให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนเซ็นกำกับหากเห็นว่าถูกต้องครบถ้วน

2. การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกัน ประกอบด้วย

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามในแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

การวิเคราะห์ผลการวิจัยระยะที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่มีข้อกำหนดเกี่ยวกับการแจกแจงของข้อมูล (สุวิมล ติรกานันท์, 2553)

- การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและคะแนนพฤติกรรมการติดเกมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Wilcoxon signed Rank test

- การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและคะแนนพฤติกรรมการติดเกมของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

ผู้วิจัยสรุปผลจากข้อมูลเชิงปริมาณจากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและคะแนนพฤติกรรมการติดเกมร่วมกับข้อสรุปจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจากการสังเกตและสัมภาษณ์ถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมแต่ละกิจกรรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (Standard Error of Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามในแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่มีข้อกำหนดเกี่ยวกับการแจกแจงของข้อมูล (สุวิมล ติรกานันท์, 2553)

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Wilcoxon signed Rank test

3.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองใช้สถิติ The Mann-Whitney U Test

จริยธรรมการวิจัย

1. ผู้วิจัยต้องขอความยินยอมโดยสมัครใจจากกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร โดยมีช่องลายเซ็น พร้อมวันเดือนปี บนเอกสาร เพื่อยืนยันว่าเป็นการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนั้นโดยสมัครใจ

2. กลุ่มตัวอย่างจะไม่ได้รับผลกระทบหรืออันตรายใดๆ จากการเข้าร่วมโครงการวิจัย ถ้ากลุ่มตัวอย่างได้รับอันตรายจากการให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเสียหายทั้งหมดที่เกิดขึ้น

3. การเข้าร่วมงานวิจัยเป็นความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการเลือกที่จะยินยอมหรือไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย การปฏิเสธที่จะเข้าร่วมจะไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ และผู้เข้าร่วมวิจัยอาจถอนตัวจากการร่วมงานวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับถ้าเข้าร่วมงานวิจัย

4. หลังจบการวิจัยกลุ่มควบคุมจะได้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในเด็ก เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

5. ข้อมูลทั้งหมดที่ที่รวบรวมได้ในการวิจัยจะปกปิดเป็นความลับ ไม่มีการนำไปเปิดเผยที่อื่นการเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวมีเฉพาะทีมผู้วิจัย เทปบันทึกการสนทนาในกลุ่มให้การปรึกษาจะถูกทำลายเมื่อการวิจัยดำเนินการเสร็จสิ้น

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

n	แทน จำนวนนักเรียนมัธยมตอนต้น
M	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน
SD	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
MD	แทน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
P	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ระยะโดยมีรายละเอียด ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนการทดลอง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 และ 2 ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และ 2) เพื่อสร้างรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ได้พัฒนาขึ้นนี้ ไปใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ดังนั้นจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 ออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

1.2 ความหมายขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

2.1 การสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและการพัฒนาข้อคำถาม

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเบื้องต้น

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

3.1.1 เทคนิค แนวคิดทฤษฎี Satir ที่จะส่งผลต่อรูปแบบการฝึกอบรม

3.1.2 ปัจจัยและเงื่อนไขของรูปแบบการฝึกอบรม

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการฝึกอบรม

3.2.1 การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม

3.2.2 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการฝึกอบรม

ระยะที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 คือ เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ดำเนินการเริ่มต้นการวิจัยระยะที่ 2 ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ แบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยการนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยระยะที่ 1 มาใช้กับกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบค่าคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล พร้อมกับดำเนินการเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อนำผลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้มาอธิบายและสนับสนุนผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นกับนักเรียนมัธยมตอนต้น ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 นี้ จึงแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

1.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2.2 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อแสดงประสิทธิผลของ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ เพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับภายหลังจากการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาองค์ประกอบและแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จำนวนทั้งสิ้น 10 คน ประกอบด้วย นักเรียนมัธยมตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน และ นักเรียนมัธยมตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน โดยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอนได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตอนที่ 2 แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นไทยซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมการติดเกม มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี หรือมีผลงานทางด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่า 3 เล่ม ถือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังนี้

- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมการติดเกมผู้มีประสบการณ์ ทำงานในการเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาพฤติกรรมการติดเกม, แนวทางการป้องกัน, แบบวัดพฤติกรรมการติดเกม, แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมและทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดเกมของวัยรุ่น
- จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม
- อาจารย์มหาวิทยาลัยซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม และทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันการติดเกมในวัยรุ่น
- นักจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม
- พยาบาลวิชาชีพซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม

อีกทั้งผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นักเรียนมัธยมตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง โดยได้คะแนนจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (Game-P) มากกว่าหรือเท่ากับ 65 และคะแนนแบบวัดการติดเกม (GAST) ต่ำกว่า 24 จำนวน 5 คน และนักเรียนมัธยมตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ โดยได้คะแนนจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (Game-P) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 64 และคะแนนแบบวัดการติดเกม (GAST) มากกว่าหรือเท่ากับ 33 จำนวน 5 คน

1.2 ความหมายขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของนักเรียนมัธยมต้น

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจและ มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 2 *“เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เด็กกลุ่มนี้เขาจะรักตัวเอง แม้เขาจะเล่นเกม แต่เขาก็จะรู้ ลิมิต ว่าเล่นแค่ไหนที่จะไม่เกิดผลเสียต่อตนเอง”*

การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้ง และเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาในการเล่นเกม เพื่อนำไปสู่ การตัดสินใจเลือก ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวันที่ถูกต้องดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 5 *“โดยปกติแล้วเด็กและวัยรุ่นมักจะเล่นเกม แต่เมื่อเล่นเกมมากเกินไปจนเข้าสู่ภาวะติดเกมแล้วจะถือเป็นความผิดปกติที่ส่งผลกระทบด้านลบต่อตัวเด็ก โดยที่เด็กไม่สามารถจะหยุดยั้งหรือควบคุมตนเองได้อีกต่อไป พวกเขาจะต้องการเล่นเกมอย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลาการเล่นเกมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย*

ๆ โดยไม่สนใจทำกิจกรรมอื่น ๆ ดังนั้น การฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุมตนเองเพื่อยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการเล่นเกม เพื่อให้ไม่กระทบกับชีวิตประจำวันก็จะช่วยป้องกันปัญหาเด็กติดเกมได้”

กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ กับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหา และจัดการกับอารมณ์ทางลบโดยการยอมรับ เข้าใจ และเลือกแนวทาง ในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการเลือกวิธีการเล่นเกม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 9 *“พฤติกรรมการติดเกมเป็นเพียงวิธีการที่เด็กใช้ในการหลีกหนีความเจ็บปวดและปัญหาที่เขาต้องเผชิญ เด็กที่มีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายก็จะมีความเสี่ยงน้อยกว่าเด็กที่จัดการปัญหาด้วยการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว”*

ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและ จิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการติดเกม

ผู้ให้ข้อมูล 6 *“เด็กส่วนใหญ่แยกไม่ออกว่าตนเองเป็นเด็กเล่นเกม หรือเด็กติดเกม และไม่รู้ว่าการติดเกมมีผลกระทบต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมทั้ง อนาคตของตนเองแค่ไหน”*

ผู้วิจัยจึงสรุปคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมดังภาพประกอบ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน
   1.1 จำนวนตัวอย่าง (n)
   1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. จำนวนข้อ (K)
3. ค่าเฉลี่ยคะแนนของตัวแปร (M)
4. ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)
5. ค่าทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ(Z)
6. ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์(R2)
7. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ(p)

2.1 การสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและการพัฒนาข้อคำถาม

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในระยะก่อนหน้านี้มาใช้ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยผสานผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับแนวคิดทฤษฎี โดยในขั้นเริ่มต้นผู้วิจัยสร้างข้อคำถามทั้งหมด 33 ข้อ มีลักษณะเป็น คำถามปลายปิด มีการวัด

แบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale) มาตรวัดเป็นแบบประเมินค่าลิเคิร์ทมีข้อ เลือกตอบ 4 ระดับ (4-Point Likert Scale) คือ ใช่เลย น่าจะใช่ ไม่น่าใช่ ไม่ใช่เลย เพื่อ แสดงคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยมีรายละเอียดแสดงดังตาราง

ตารางที่ 4 คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	จำนวนข้อ
ความภาคภูมิใจในตนเอง	8
การควบคุมตนเอง	10
กลวิธีการเผชิญปัญหา	8
ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม	7
รวม	33

ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนาของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงส่งแบบวัดให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกมตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป พบว่าข้อ คำถามทั้งหมด 33 ข้อ ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ผู้วิจัยจึงนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกนี้ไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเบื้องต้น

สถิติที่ใช้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.2.1 ค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยใช้วิธีหา ค่าดัชนีความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) (Rovinelli and Hambleton, 1977: 49-60)

จากสูตร IOC = $\frac{\sum \square}{\square}$

โดยที่

IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์

$\sum \square$ = ผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N= จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2.2 ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยได้นำแบบ วัดไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 100 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยการ ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient Alpha) โดยหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) (Cronbach,1990:204) ดังนี้

$$\square = \frac{\square}{\square - 1}\left(1 - \frac{\sum \square^2_{\square}}{\square^2_{\square}}\right)$$

โดยที่

□ คือ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

K คือ จำนวนข้อทั้งหมด

∑ □□ 2 คือ ผลรวมของความแปรปรวนแต่ละข้อ

□□ 2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวม

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) ซึ่งควรมีค่าไม่น้อยกว่า 0.70 (Hair et al., 1998: 264) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามทั้งฉบับเท่ากับ .861 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามรายด้าน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองเท่ากับ .769 ด้านการควบคุมตนเองเท่ากับ .846 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ .794 ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมเท่ากับ .781 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation : CITC) อยู่ระหว่าง .26 ถึง .75 รายละเอียดค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

2.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัด

2.2.3.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัด ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมตอนต้น ที่ กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วจึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐาน ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น (n=100)

ข้อมูลทั่วไป	**จำนวน (คน)**	**ร้อยละ**
เพศ		
ชาย	42	42
หญิง	58	58
รวม	100	100
อายุ (ปี)		
12	1	1
13	25	25
14	47	47
15	27	27
รวม	100	100
ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	11	11

มัธยมศึกษาปีที่ 2	52	52
มัธยมศึกษาปีที่ 3	37	37
รวม	100	100

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจำนวน 100 คน แบ่งเป็นเพศชาย 42 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 และเพศหญิง 58 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนสูงที่สุดมีอายุ 14 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาคืออายุ 15 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 อายุ 13 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 อายุ 12 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 นอกจากนี้ในส่วนของ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 และเป็นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

ตารางที่ 6 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม

พฤติกรรมการเล่นเกม	**จำนวน (คน)**	**ร้อยละ**
ประเภทเกมที่เล่นประจำ		
เกมเลียนแบบหรือการจำลอง (Simulation Games)	6	6
เกมแอคชั่นแบบ FPS (Action First Person Shooters Games)	54	54
เกม MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)	20	20
เกม RPG (Role-Playing)	18	18
เกมอื่นๆ	2	2
รวม	100	100
สถานที่ใช้เล่นเกมบ่อยที่สุด		
บ้าน/ที่พักอาศัย	96	96
โรงเรียน	3	3
บ้านเพื่อน	1	1
ร้านเกม	0	0
รวม	100	100
ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมในแต่ละวัน		
0-2 ชั่วโมง	43	43
2-4 ชั่วโมง	26	26
4-6 ชั่วโมง	15	15
มากกว่า 6 ชั่วโมง	16	16
รวม	100	100
ช่วงเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด		
00.01 - 6.00 น.	3	3

6.01 - 12.00 น.	12	12
12.01 - 18.00 น.	37	37
18.01 - 24.00 น.	48	48
รวม	100	100

ตารางที่ 6 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม (ต่อ)

พฤติกรรมการเล่นเกม	**จำนวน (คน)**	**ร้อยละ**
ช่วงวันที่ใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด		
วันจันทร์ - วันศุกร์	2	2
วันเสาร์ - วันอาทิตย์/วันหยุด	55	55
ทุกวัน	43	43
รวม	100	100
ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมต่อเดือน		
0 - 100 บาท	60	60
100 - 300 บาท	16	16
300 - 500 บาท	14	14
500 บาท ขึ้นไป	10	10
รวม	100	100
เกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุด		
0.00 - 1.00	4	4
1.00 - 2.00	19	19
2.00 - 3.00	39	39
3.00 - 4.00	38	38
รวม	100	100
คิดว่าการเล่นเกมเป็นปัญหาหรือไม่		
เป็น	3	3
ไม่เป็น	12	12
รวม	100	100

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าในส่วนของพฤติกรรมการเล่นเกม ประเภทเกมที่เล่นประจำที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักเล่นคือ ประเภทเกมแอคชั่นแบบ FPS (Action First Person Shooters Games) เช่น Freefire PubG เป็นต้น จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาคือ ประเภทเกม MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) เช่น ROV LOL เป็นต้น จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ประเภทเกม RPG (Role-Playing) เช่น มายคราฟ Roblox Among Us เป็นต้น จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 ประเกมเลียนแบบหรือการจำลอง (Simulation Games) เช่น Sim เกมจำลองเป็นไอดอล HeyDay เป็นต้น จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0และเกมประเภทอื่น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 โดยสถานที่ใช้เล่นเกมที่กลุ่มตัวอย่างใช้บ่อยที่สุด คือ บ้านและที่อยู่อาศัย จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0 รองลงมาคือเล่นที่โรงเรียน จำนวน 3

คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 บ้านเพื่อน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่เล่นเกมบ่อยในร้านเกม ระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นเกมในแต่ละวัน มากที่สุดคือ น้อยกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมาใช้เวลาเล่นเกม 2 ถึง 4 ชั่วโมง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 เล่นเกมเป็นระยะเวลามากกว่า 6 ชั่วโมง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 และใช้เวลาเล่นเกม 4 ถึง 6 ชั่วโมง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 โดยช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด เป็นช่วง 18.01 ถึง 24.00 น. จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาเป็นช่วงเวลา 12.01 ถึง 18.00 น. จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 ช่วงเวลา 6.01 ถึง 12.00 น. จำนวน 12 คิดเป็นร้อยละ 12.0 และช่วงเวลา 00.01 ถึง 6.00 น. จำนวน 3 คน คิดเป็น 3.0 ช่วงวันที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด คือ วันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุด จำนวน 55 คน คิดเป็น 55.0 รองลงมาคือเล่นเกมทุกวัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 และเล่นเฉพาะช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมต่อเดือนที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือ น้อยกว่า 100 บาท จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาใช้จ่ายกับการเล่นเกมอยู่ที่ 100 ถึง 300 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 ใช้จ่ายกับการเล่นเกม 300 ถึง 500 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 ใช้จ่ายกับการเล่นเกมมากกว่า 500 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 เกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุดของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ที่ 2.00 ถึง 3.00 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0 รองลงมามีเกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุดอยู่ที่ 3.00 ถึง 4.00 จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 เกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุด 1.00 ถึง 2.00 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 19.0 และ เกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุด 0.00 ถึง 1.00 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มองว่าการเล่นเกมไม่เป็นปัญหา มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73.0 และมีกลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าการเล่นเกมนั้นเป็นปัญหา มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0

2.2.3.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดรายข้อ รายด้านและโดยรวม

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น รายข้อ รายด้านและโดยรวมมาวิเคราะห์หา ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ซึ่งในด้านการแปลผลนั้นคะแนนที่ ได้หมายถึง คะแนนจากแบบวัดที่กลุ่มตัวอย่างได้ประเมิน ข้อความเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง อาศัยเกณฑ์การให้คะแนนต่อไปนี้ 4 หมายถึงตรงกับตนเอง มากที่สุด และ 1 หมายถึง ตรงกับตนเองน้อยที่สุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตาราง ประกอบความเรียง การแปลความหมายค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาที่กำหนดไว้แบ่งเป็น 4 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) ดังนี้

3.51 - 4.00 หมายถึง มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมระดับมากที่สุด

2.51 - 3.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมระดับมาก

1.51 - 2.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมระดับน้อย

1.00 - 1.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (n=100)

ข้อคำถาม	M	SD	แปลผล
1. ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นที่ยอมรับเมื่อได้เล่นเกม	2.36	0.871	น้อย
2. ฉันรู้สึกไม่มีตัวตนเมื่อไม่ได้เล่นเกม	3.06	1.013	มาก

3.ฉันรู้สึกมีความสุขได้แม้ไม่ได้เล่นเกม	3.35	0.783	มาก
4.ฉันมีความสามารถอย่างอื่นนอกจากการเล่นเกม	3.42	0.741	มาก
5.ฉันรู้สึกมีคุณค่า เฉพาะเวลาที่ฉันเล่นเกม	2.93	0.987	มาก
6.การเล่นเกมทำให้ฉันไม่ต้องนึกถึงข้อเสียของตนเอง	2.35	1.067	น้อย
7.ฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง แม้ในเวลาไม่ได้เล่นเกม	3.26	0.747	มาก
8.ฉันไม่เห็นข้อดีของตนเอง นอกจากการเล่นเกมได้	2.96	1.034	มาก
รวม	2.96	0.989	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 7 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .989 และมีการแปลผลอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 8 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านการควบคุมตนเอง (n=100)

ข้อคำถาม	M	SD	แปลผล
9.ฉันหยุดเล่นเกมเพื่อไปทำงานบ้านได้	3.43	0.82	มาก
10.ฉันยังคงเล่นเกมต่อไป แม้รู้สึกเบื่อหน่าย	2.23	1.062	น้อย
11.ฉันสามารถเลิกเล่นเกมได้เมื่อถึงเวลาทำการบ้าน	3.35	0.845	มาก
12.ฉันเล่นเกมจนเลยเวลารับประทานอาหาร	2.57	1.112	มาก
13.ฉันเล่นเกมภายในเวลาที่กำหนดไว้	2.72	1.026	มาก
14.ฉันหยุดความต้องการเล่นเกมได้	3.27	0.897	มาก
15.ฉันรู้สึกหงุดหงิดเวลาต้องหยุดเล่นเกมเพื่อไปทำอย่างอื่น	2.71	1.047	มาก
16.ฉันเล่นเกมทุกครั้งที่ฉันอยากเล่น แม้กำลังทำอย่างอื่นอยู่	2.7	1.059	มาก
17.ฉันเล่นเกมจนทำการบ้านไม่เสร็จ	2.87	1.079	มาก
18.ฉันเล่นเกมเกินเวลาที่กำหนดไว้	2.45	1.095	น้อย
รวม	2.83	1.074	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 8 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.074 และมีการแปลผลอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 9 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา (n=100)

ข้อคำถาม	M	SD	แปลผล
19.ฉันเลือกที่จะเล่นเกมแทนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	2.91	1.006	มาก
20.ฉันไม่รู้ว่ามีวิธีการแก้ปัญหาอื่น นอกจากการเล่นเกม	3.04	0.984	มาก

21.เมื่อมีปัญหาฉันจะพยายามแก้ปัญหาให้เสร็จ ก่อนเล่นเกม	3.28	0.842	มาก
22.ฉันไม่รู้ว่าจะจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นเวลามีปัญหาอย่างไร นอกจากการเล่นเกม	2.82	1.029	มาก
23.ฉันสามารถเลือกวิธีแก้ปัญหาอื่นนอกเหนือจากการเล่นเกมได้	3.31	0.8	มาก
24.ฉันจะเล่นเกม เพื่อคลายเครียด	1.45	0.672	น้อยที่สุด
25.ฉันไม่รู้ว่ามีวิธีใดที่ช่วยให้ฉันอารมณ์ดีนอกจากการเล่นเกม	2.53	1.077	มาก
26.ฉันเล่นเกม เพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น	2.37	1.002	น้อย
รวม	2.71	1.091	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 9 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.091 และมีการแปลผลอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 10 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (n=100)

ข้อคำถาม	**M**	**SD**	**แปลผล**
27.ฉันรู้ว่าการเล่นเกมอาจส่งผลเสียต่อร่างกายของฉัน	3.44	0.833	มาก
28.ฉันรู้ว่าการเล่นเกมส่งผลต่ออารมณ์ของฉัน	3.2	0.974	มาก
29.ฉันรู้ว่าการเล่นเกมอาจจะส่งผลให้การเรียนของฉันแย่ลง	2.95	1.067	มาก
30.ฉันรู้ว่า การเล่นเกมทำให้มีเวลาพูดคุยกับคนอื่นในชีวิตจริงน้อยลง	2.86	1.073	มาก
31.ฉันรู้ว่า การเล่นเกมอาจทำให้ฉันต้องใช้เงินมากขึ้น	2.61	1.171	มาก
32.การติดเกมมีผลกระทบต่อสมองเหมือนการติดยา	2.46	1.167	น้อย
33.ฉันรู้ว่าจะเล่นเกมอย่างไรไม่ให้กระทบชีวิตประจำวัน	3.5	0.81	มาก
รวม	3	1.083	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 10 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.083 และมีการแปลผลอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 11 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยรวมทั้งหมด

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	M	SD	แปลผล
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.96	0.989	มาก
ด้านการควบคุมตนเอง	2.83	1.074	มาก
ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา	2.71	1.091	มาก
ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม	3	1.083	มาก
รวม	2.87	1.066	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 11 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ทั้งหมด 100 คน โดยรวมคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.87, SD = 1.066) พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 3.00, SD = 1.083) สูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.96, SD = 0.989) ด้านการควบคุมตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.83, SD = 1.074) และด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.71, SD = 1.091) ต่ำที่สุด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยเลือกรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน เนื่องจากมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการรวมพวกพ้องค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่น การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตนและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งการจัดค่ายมีลักษณะผสมผสานการ จัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐานกิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจากพลวัตรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แก่กันและกัน ทำให้เกิดคุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันทีละหลายคน

โดยแนวคิดทฤษฎีที่เลือกใช้ในรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งนี้ คือ ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง โดยมีเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) คือ 1. สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem)

2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) 3. รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible)

4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) ซึ่งเป้าหมายดังกล่าวนอกจากจะใช้ในการบำบัดการเสพติดได้แล้ว ยังสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกในการป้องกันพฤติกรรมเสพติดได้ด้วย หนึ่งในหลักการสำคัญ คือ กิจกรรมต้องไปในทิศทางบวก (Positively Directional) โดยมุ่งไปที่ความเป็นไปได้ทางบวกโดยตลอด ทั้งทำงานกับมุมมองเชิงลบ โดยเปลี่ยนกรอบแนวคิดให้เห็นภาพความเป็นไปได้เชิงบวกใหม่ๆและค่อยๆซึมซับความหวังทีละเล็กละน้อย โดยไม่ได้เป็นเรื่องของการช่วยแก้ปัญหา การให้คำแนะนำหรือการค้นหาพยาธิสภาพ (pathology) แต่เป็นการสนับสนุนศักยภาพทางบวกของผู้รับการอบรมให้เกิดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยงานวิจัยชิ้นนี้จะนำการตั้งเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลง การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง รูปแบบการรับมือของบุคคล และเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแนวคิดซาเทียร์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง 5 ระยะตามแนวคิดซาเทียร์ (Stages of change)

กระบวนการ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นนี้ เนื่องจากอยู่ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการหลักร่วมกับผู้ช่วยฝึกอบรมที่มีความรู้ความสามารถด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดำเนินกระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ มีรายละเอียดและขั้นตอนในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาดังนี้

1. ขั้นการเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยสิ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้ คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเองและมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกัน ก่อนการเข้าสู่เนื้อหามีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม

2. ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยมีระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดแซทเทียร์ (Stages of change) ที่เกิดขึ้นดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System)

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล ผู้รับการอบรมจะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตจนกว่าจะกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอม คือ ผู้นำกระบวนการ กิจกรรม และอาจเป็นผู้ร่วมฝึกอบรม สมาชิกภาในกลุ่ม โดยเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด ผู้นำกระบวนการจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึกปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก กลายมาเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ความคาดหวังที่ไม่บรรลุ

อาจถูกกล่าวถึงและการสื่อสารอย่างจริงใจก็เริ่มเกิดขึ้น ในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง ทำให้ผู้นำกระบวนการทราบว่า พฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความ กลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสดงออกมาด้วย ผู้นำกระบวนการจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้ได้มากที่สุด

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ผู้รับการอบรมจะมีภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวก เพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการอบรมเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตน ภารกิจของผู้นำกระบวนการ คือการทำให้ผู้รับการอบรมนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring) ตามคุณลักาณะที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น

3. ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่านแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จากการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยกันเองและผู้วิจัย การจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล

ผู้นำกระบวนการ กับ ผู้รับการอบรม

รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดซาเทียร์ โมเดล และมีความรู้อย่างดีเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกมของวัยรุ่น เนื่องจากการฝึกอบรมครั้งนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 13 ถึง 15 ปี ซึ่งผู้นำกระบวนการและผู้ช่วยฝึกอบรมจะต้องมีทักษะในการนำกิจกรรม มีคุณลักษณะที่เข้าถึงง่าย มั่นคง ปลอดภัย มีความเข้าอกเข้าใจ เป็นมิตร ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่ายเหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความรู้ติดตามข่าวสารเรื่องที่วัยรุ่นกำลังสนใจอยู่ในขณะนั้น เพื่อเป็นข้อมูลในการพูดคุยเชื่อมโยง สร้างสัมพันธภาพ สามารถนำกระบวนการกลุ่ม ให้อิสระแก่ผู้รับการอบรมในการพูดคุยและปล่อยให้กิจกรรมกลุ่มดำเนินไปตามกระบวนการอย่างเป็นธรรมชาติ โดยให้การยอมรับและความเท่าเทียมกับผู้รับการฝึกอบรมเท่าๆกัน นอกจากนี้ผู้นำกระบวนการและผู้ช่วยฝึกอบรมต้องสามารถใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี เช่น การฟังอย่างใส่ใจ การตั้งคำถาม การตีความ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสื่อสารด้วยภาษาพูดและภาษากายอย่างเหมาะสมและเป็นธรรมชาติ

ผู้นำกระบวนการเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการดำเนินการฝึกอบรมให้บรรลุ จะต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการของการแปรเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง (The Five Essential Elements of Transformational Change) ของซาเทียร์ โมเดล คือ

1. เป็นระบบ (SYSTEM) ทั้งกับระบบภายในจิตใจ (Intrapsychic) และระบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive)

2. สัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experiential) ผู้รับการฝึกอบรมต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ตลอดช่วงการทำกิจกรรมทั้งขณะประเมินกำหนดเป้าหมายกระบวนการเปลี่ยนแปลงและการตอกตรึงการเปลี่ยนแปลง

3. เป็นไปในทิศทางบวก (Positively Directional) ตลอดการฝึกอบรมจำเป็นต้องมุ่งที่ความเป็นไปได้ทางบวกโดยตลอด ทั้งทำงานกับมุมมองเชิงลบโดยเปลี่ยนกรอบแนวคิดได้เห็นภาพความเป็นไปได้เชิงบวกใหม่ๆและค่อยๆซึมซับความหวังทีละเล็กละน้อย

4. มุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change Focused) ตั้งแต่เริ่มฝึกอบรมผู้นำกระบวนการต้องถามคำถามเพื่อก่อให้เกิดความคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ และอะไรๆจะแตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายภายในจิตใจและเป้าหมายของปฏิสัมพันธ์ซึ่งผู้นำกระบวนการและผู้รับการอบรมร่วมกันสร้างขึ้น

5. ผู้นำกระบวนการต้องอยู่ในภาวะสอดคล้องลงตัว (Congruent) การใช้ตัวตนเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สุดที่จะใช้เชื่อมโยงกับผู้รับการฝึกอบรมในระดับพลังชีวิต

ซึ่งปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งที่ผู้นำกระบวนการต้องมีเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในครั้งนี้

การเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและจำนวนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เนื่องจากการฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น การเลือกผู้นำกระบวนการจึงยึดหลักการเลือกเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้รับประโยชน์มากที่สุด โดยพิจารณาเลือกจากผู้รับการฝึกอบรมที่มีลักษณะคล้ายกัน ได้แก่ เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13 ถึง 15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมอยู่ในระดับต่ำ คุณลักษณะที่คล้ายกันของผู้รับการฝึกอบรม ทำให้มีความคิดความรู้สึกและประสบการณ์พื้นฐานคล้ายกัน การฝึกอบรมในครั้งนี้ มีจำนวนสมาชิก 20 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เหมาะสมต่อการจัดฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในรูปแบบค่าย

ระยะเวลาของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในครั้งนี้ อยู่ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับผู้รับการอบรมในการเสริมสร้างคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นระยะเวลาที่ไม่มากหรือไม่น้อยจนเกินไป โดยแต่ละกิจกรรมมีระยะเวลา 2.30 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สถานที่และอุปกรณ์ในการให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในครั้งนี้ อยู่ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน ดำเนินการขึ้นในสถานที่จัดฝึกอบรม ที่มีห้องฝึกอบรมและที่พักค้างที่มีความสะอาดปลอดภัย มีห้องฝึกอบรมและสถานที่ที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับแต่ละกิจกรรม ห้องอบรมมีขนาดพอเหมาะ ไม่กว้างหรือไม่แคบจนเกินไป เป็นห้องส่วนตัว เก็บเสียง สมาชิกสามารถพูดกันได้อย่างเปิดเผย มีการเปิดเครื่องปรับอากาศในอุณหภูมิที่เหมาะสม

ลักษณะของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในครั้งนี้ อยู่ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน ผู้อบรมทุกคนเป็นสมาชิกเก่าไม่มีสมาชิกใหม่เข้ามาเพิ่ม สมาชิกเป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งยุติ

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการอบรม

3.2.1 การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรม

ผู้วิจัยนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงส่งรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยพบว่ากิจกรรมที่ 1 ถึงกิจกรรมที่ 12 มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

โดยรายละเอียดกิจกรรมในการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นประกอบไปด้วย 12 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 : สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับการอบรม
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการ ระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้

กระบวนการ

ดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรมแนะนำตนเอง และทำความรู้จัก สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการอบรม ทำกิจกรรมการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) โดยประเด็นการสำรวจและสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่ 1. ความชื่นชม (Appreciations) 2. ความห่วงใยกังวลสงสัย (Concern, Puzzles) 3. บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (Complaints with requests for change) 4. ข้อมูลใหม่ (New information) 5. ความปรารถนาความใฝ่ฝันความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes) (เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การใส่ใจ การฟังอย่างตั้งใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนความ การสรุปความ การถาม และการสะท้อนความรู้สึก)

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 1

กิจกรรมที่ 2 : ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายในตน

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม ใบงานที่ 1 “ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ”และ ใบงานที่ 2 “ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้ผู้อบรมดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านใบงานและกระบวนการกลุ่ม (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 2

กิจกรรมที่ 3 : รู้จักตัวตนภายใน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการนำเข้าสู่กิจกรรมวาดรูปสิ่งที่แสดงออกถึงตัวตนของเรามากที่สุดโดยห้ามเขียนชื่อลงไป และระหว่างที่วาดอยู่นั้นแต่ละคนต้องวาดโดยห้ามให้ผู้อื่นเห็นภาพของตนเอง โดยสามารถเลือกพื้นที่ในการนั่ง เลือกใช้อุปกรณ์ได้ทั้งหมดตามใจชอบผู้นำกระบวนการจะเลือกหยิบขึ้นมา 1 ผลงาน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทายว่าภาพนั้นเป็นของใคร เพราะเหตุใด และชอบอะไรในภาพเมื่อผู้เข้าร่วมตอบเหตุผลกันพอสมควรแล้วให้ผู้นำกระบวนการเฉลยว่าใครเป็นเจ้าของภาพผู้นำกระบวนการให้เจ้าของภาพอธิบายว่าทำไมถึงวาดภาพนี้ และสะท้อนให้เห็นตัวตนและทรัพยากรภายใน ระหว่างการอธิบายของเจ้าของภาพและสมาชิกภายในกลุ่ม จากนั้นจึงวนทำจนครบทุกคน (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 3

กิจกรรมที่ 4 : รักแท้คืออะไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการนำกิจกรรม ใบงานที่ 3 “ทรัพยากรอยู่รอบตัว” ให้ผู้อบรมได้สรุปทรัพยากรที่ตนเองมีลงในใบงานการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)และใบงานที่ 4 “รักแท้คืออะไร” จากนั้นให้ผู้อบรมได้สำรวจความคิด ความรู้สึกผ่านกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกระบวนการสรุปให้เห็นว่าการแสดงออกและการรับรู้ความรักของมนุษย์ มีหลายรูปแบบ ทั้ง คำพูด,การให้เวลาคุณภาพ, การให้ของขวัญ, การดูแล, การสัมผัส ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 4

กิจกรรมที่ 5 : ชีวิตเรา เราควบคุมได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ความสามารถในการเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน
3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

กระบวนการ

. ผู้นำกระบวนการ ให้ทีมงานแสดงละครสาธิต โดยสาธิตการใช้แผ่นป้ายแสดงขณะรับชมการแสดงละครจากผู้ช่วยผู้ดำเนินกิจกรรม โดยระหว่างที่ผู้รับการอบรมรับชมอยู่ จะมีช่วงที่ผู้ช่วยผู้ดำเนินกิจกรรมชูแผ่นป้ายเครื่องหมาย “ ! ” ขึ้น แสดงว่าตัวละครกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ซึ่งผู้รับการอบรมสามารถเลือกได้ว่าจะชูป้าย “หยุด” หรือไม่ และทำกิจกรรมใบงานที่ 5 “หยุด แล้ว เลือก” โดยให้ผู้รับการอบรมเลือกพฤติกรรมที่อยากหยุดที่สุด 1 พฤติกรรม โดยเริ่มจาก 7 วันแรก โดยแต่ละวันหากผู้รับการอบรมทำพฤติกรรมที่อยากหยุดไป 1 ครั้ง ก็ให้ขีด 1 ขีดตามวันที่ทำพฤติกรรมดังกล่าวและเมื่อครบ 7 วันก็จะเห็นการหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ของตนชัดเจนขึ้น จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนพฤติกรรมที่เลือกพร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือกพฤติกรรมนั้น และดำเนินกิจกรรมใบงานที่ 6 “Circle of Control” โดยให้เขียนสิ่งที่ควบคุมได้ภายในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ภายนอกวงกลม(คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 5 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 5

กิจกรรมที่6 : นาวาชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึ่งประสงค์ในแต่ละวัน

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมนาวาชีวิตและทำกิจกรรมใบงานที่ 7 “เป้าหมายชีวิตที่สมดุล” โดยให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองสำรวจในกิจกรรมที่ผ่านมาและเติมลงในใบงาน ว่าเป้าหมายชีวิตที่สมดุลของตนเองเป็นอย่างไร(คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่6 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 6

กิจกรรมที่ 7 : กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้และฝึกทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งหลับตาและนึกสำรวจว่าประสบกาณ์ในอดีตไม่ชอบอารมณ์ใดในตัวเองมากที่สุด ให้ผู้อบรมเลือกมา 1 อารมณ์ดำเนินกิจกรรมใบงานที่ 8 “Monster ตัวร้าย”ให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประโยชน์และเหตุผลเบื้องหลังของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น และดำเนินกิจกรรมใบงานที่ 9 “Card ปรับอามรณ์” เพื่อให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ทางลบที่ได้ลงไปใน Card อารมณ์ในใบงานที่ 9 ให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและสำรวจว่าตนเองมีกลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์ทางลบอย่างไร (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 7 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 7

กิจกรรมที่ 8 : กลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการนำเข้าฐานผ่านกิจกรรมบทบาทสมมติ โดยแนะนำด่านทั้ง 4 แห่งการผจญภัย โดยผู้รับการอบรมจะต้องตามหาของบางสิ่งที่หายไป โดยที่ผู้รับการอบรมจะได้รับคำใบ้ และ “ไอเท็ม” ต่าง ๆ จากการผจญภัยในแต่ละด่าน ซึ่งด่านทั้ง 4 แห่งการผจญภัย จะประกอบไปด้วย

ด่านที่ 1 ถ้ำแห่งปัญญา ผู้รับการอบรมให้ไฟฉายกับผู้รับการอบรม แล้วให้ผู้รับการอบรมเดินเข้าไปในห้องมืด โดยระหว่างทางจะมี jigsaw กระจายอยู่ในห้อง เมื่อผู้รับการอบรมสามารถหา jigsaw ทั้งหมดจนพบจะได้รับคำใบ้ว่าของที่ตามหามีรูปร่างลักษณะแบบใด และจะได้รับ ไอเท็ม “มงกุฎเจ้าปัญญา”

ด่านที่ 2 เส้นทางแห่งนักคิด ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมคิดหาวิธีแก้ปัญหาในด้านที่ต้องเผชิญโดยต้องช่วยกันคิดและทดลองหาวิธีแก้ใหม่ๆ จากอุปกรณ์ที่จำกัด เมื่อผู้รับการอบรมสามารถทำภารกิจจนสำเร็จ จะได้รับกุญแจวิเศษ และไอเท็ม “ผ้าคลุมแห่งความคิดสร้างสรรค์”

ด่านที่ 3 ประตูแห่งโอกาส ผู้รับการอบรมต้องนำกุญแจวิเศษ มาเปิดไขประตูแห่งโอกาส เมื่อสามารถไขประตูแห่งโอกาสได้สำเร็จ จะได้รับไอเท็ม “กุญแจไปที่ไหนก็ได้”

ด่านที่ 4 ไหแห่งความกลัว ผู้รับการอบรมจะต้องใช้มือล้วงเข้าไปในไหแห่งความกลัว เพื่อค้นหาหัวใจที่สูญหาย เมื่อค้นจนพบหัวใจที่สูญหาย จะได้รับไอเท็ม “คฑาแห่งความกล้า”

ด่านที่ 5 อสูรผู้น่าเวทนา เมื่อผู้รับการอบรมได้พบกับหัวใจที่สูญหาย แล้วเดินตามเส้นทางเข้ามาเรื่อย ๆ จะได้พบกับอสูรผู้น่าเวทนา ที่จะพยายามหาทางหลอกล่อ และขอหัวใจที่สูญหาย หากผู้รับการอบรมสามารถปฏิเสธที่จะไม่ให้ได้ จะได้รับไอเท็ม “เหรียญแห่งความซื่อสัตย์” เมื่อผู้รับการอบรมผจญภัยครบทั้ง 5 ด่าน ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่10 “ผู้พิชิตคนใหม่” โดยให้วาดและลงสีและเฉลยถึงการผจญภัยในแต่ละด่าน เพื่อมอบไอเท็มทั้ง 5 ชิ้นข้างต้น ลงในใบงานที่ และมอบบทสรุปแห่งความหวังให้กับผู้อบรมทุกคนที่มองเห็นความเป็นไปได้ในการออกตามหาหัวใจ และมอบไอเท็ม “ดวงดาวแห่งความหวัง” ให้กับผู้รับการอบรม (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 8 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 8

กิจกรรมที่ 9 : Coping Stance - 4 ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance)

2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการนำกิจกรรมรูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่ม

ใหญ่(คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 9 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 9

กิจกรรมที่ 10 : รู้จักพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมการติดเกมได้

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่างๆ

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมชมสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “LET ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.1” โดยเป็นการนำเสนอมุมมองของบุคคลทั่วไปต่อเด็กติดเกม และสิ่งที่เด็กติดเกมอยากบอกเกี่ยวกับตนเอง จากนั้นจึงให้ดูวีดิทัศน์เรื่อง “FIN | ดูซิ อะไรจะสำคัญกว่า ระหว่างพ่อกับเกม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand”, “FIN | ปล่อยกู...อย่าจับผม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand” และ “กว่าจะเป็นนักกีฬา E-Sport l วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 EP.7 | Mello Thailand” โดยเป็นการเล่าเรื่องราวของ “บุ๊ค” ซึ่งเป็นเด็กติดเกม มีการนำเสนออาการของเด็กติดเกม อาการคุ้มคลั่ง ช่วงที่ขณะรับการบำบัด และสิ่งที่บุ๊คต้องสูญเสียไป เพราะติดเกม ผู้นำกระบวนการอธิบายสื่อวีดิทัศน์ และพูดคุยกับผู้รับการอบรมเกี่ยวกับอาการของเด็กติดเกม จากนั้นจึงให้ดูวีดิทัศน์เรื่อง “ติดเกมก็เป็นโรคนะ เด็กติดเกม หรือเปล่า : HIPSTYLE [by Mahidol]” โดยเป็นการอธิบายเกี่ยวกับ Gaming disorder และบอกลักษณะอาการของเด็กติดเกม ผู้นำกระบวนการอธิบายสื่อวีดิทัศน์ และพูดคุยกับผู้รับการอบรมเกี่ยวกับความแตกต่างของ “เด็กเล่นเกม” กับ “เด็กติดเกม” ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่าง “เด็กติดเกม” กับ “เด็กเล่นเกม” และสิ่งที่เด็กติดเกมสูญเสียไป จากใบงานที่ 12 “สำรวจผลกระทบ” (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 10 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 10

กิจกรรมที่ 11 : วิธีป้องกันพฤติกรรมการติดเกม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดเกม
3. เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของตนเอง

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม ใบงานที่ 13 “Put first things first” แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งสำคัญและสิ่งไม่สำคัญในใบงานที่13ภายในกลุ่ม และดำเนินกิจกรรมใบงานที่ 14 “สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำในหนึ่งวัน” ให้ผู้อบรมดำเนินการเลือกเขียนกิจกรรมจากสิ่งสำคัญที่เลือกในใบงานที่13 มาเป็นกิจกรรมที่ตนเองตั้งใจจะทำ ใน 1 วัน ให้เสร็จก่อนการทำสิ่งที่ไม่สำคัญ(คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 11 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 11

กิจกรรมที่12 : สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

3.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

กระบวนการ

ผู้นำกระบวนการ ให้ผู้รับการอบรมทบทวนเป้าหมายของการฝึกอบรม ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรม ทั้งข้อดี ข้อเสีย อุปสรรค ข้อผิดพลาด และผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรม พร้อมทั้งร่วมกันพิจารณาหาแนวทางการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมได้ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ฝึกปฏิบัติตลอดการเข้าร่วมการฝึกอบรมตลอด 5 วัน 4 คืน ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมกระบวนการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความเข้าใจและสามารถในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้(คำถามกระบวนการ (Process Question))

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 12 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรม

3. ผู้รับการอบรมสามารถบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางในการป้องกันการติดเกมที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ผู้รับการอบรมมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ระยะที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

1.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัด**คุณลักษณะของ**ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ระยะติดตามผลครั้งที่ 1			ระยะติดตามผลครั้งที่ 2		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.15	0.335	น้อย	2.68	0.330	มาก	2.84	0.300	มาก	2.78	0.237	มาก
ด้านการควบคุมตนเอง	2.14	0.27	น้อย	2.69	0.364	มาก	2.77	0.359	มาก	2.67	0.297	มาก
ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา	1.93	0.315	น้อย	2.60	0.262	มาก	2.73	0.273	มาก	2.60	0.275	มาก
ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม	2.17	0.329	น้อย	3.05	0.477	มาก	3.18	0.477	มาก	3.05	0.543	มาก
รวม	2.10	0.207	น้อย	2.74	0.184	มาก	2.86	0.209	มาก	2.77	0.207	มาก

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10, 2.74 ,2.86 และ2.77 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .207, .184 , .209 และ .207 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15, 2.68, 2.84 และ 2.78 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .335, .330, .300 และ .237 ตามลำดับ ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.69, 2.77 และ 2.67 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .270, .364, .359 และ .297 ตามลำดับ ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93, 2.60, 2.73 และ 2.60 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .315, .262, .273 และ .275 ตามลำดับ ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17, 3.05, 3.18 และ 3.05 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .329, .477, .477 และ .543 ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัด**คุณลักษณะของ**ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตใน	กลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ติดตามผลครั้งที่ 1			ติดตามผลครั้งที่ 2		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล

การป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น												
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.22	0.266	น้อย	2.40	0.309	น้อย	2.45	0.332	น้อย	2.32	0.285	น้อย
ด้านการควบคุมตนเอง	1.81	0.237	น้อย	1.96	0.263	น้อย	2.00	0.313	น้อย	1.88	0.260	น้อย
ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา	2.12	0.241	น้อย	2.27	0.235	น้อย	2.34	0.353	น้อย	2.18	0.256	น้อย
ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม	2.52	0.298	มาก	2.71	0.276	มาก	2.79	0.361	มาก	2.60	0.274	มาก
รวม	2.13	0.2	น้อย	2.29	0.201	น้อย	2.36	0.271	น้อย	2.20	0.197	น้อย

จากตารางที่ 13 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะ

ติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13, 2.29 ,2.36 และ2.2 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .200, .201 , .271 และ .197 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22, 2.40, 2.45 และ 2.32 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .266, .309, .332 และ .285 ตามลำดับ ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.81, 1.96, 2.00 และ 1.88 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .237, .263, .313 และ .260 ตามลำดับ ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12, 2.27, 2.34 และ 2.18 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .241, .235, .353 และ .256 ตามลำดับ ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52, 2.71, 2.79 และ 2.60 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .298, .276, .361 และ .274 ตามลำดับ

1.2 การเปรียบเทียบคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัด**คุณลักษณะของ**ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และตืดตามผลครั้งที่ 2 มาเปรียบเทียบความแตกต่าง ทั้งนี้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง และเนื่องจากการแจกแจงของคะแนนรวมคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติพาราเมตริก (Parametric) ในการทดสอบ ซึ่งในการทดสอ

ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1และติดตามผลครั้งที่ 2 ผู้วิจัยใช้การทดสอบ T – test independent ดังแสดงในตารางดังนี้

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		Sig. (2-tailed)
	M	SD	M	SD	
ระยะก่อนการทดลอง	69.18	6.912	70.55	6.515	0.504
ระยะหลังการทดลอง	90.41	6.076	75.59	6.624	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	94.50	6.954	77.82	8.926	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	91.23	6.789	72.77	6.488	0.000

จากตารางที่ 14 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นคือ 69.18 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นคือ 70.55 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ระนะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 90.41, 94.50 และ 91.23 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 75.59, 77.82 และ 72.77 ตามลำดับ

ผลของการเปรียบเทียบคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ตารางที่ 15ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		Sig. (2-tailed)
	M	SD	M	SD	
ระยะก่อนการทดลอง	17.18	2.684	17.77	3.137	0.424
ระยะหลังการทดลอง	21.55	2.632	19.14	2.475	0.003
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	22.73	2.394	19.55	2.65	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	22.36	1.891	18.5	2.283	0.000

จากตารางที่ 15 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีตัวแปรด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง คือ 17.18 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง คือ 17.77 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 21.55, 22.73 และ 22.36 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 19.14, 19.55 และ 18.50 ตามลำดับ

ผลของการเปรียบเทียบคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ด้านการควบคุมตนเอง	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		Sig. (2-tailed)
	M	SD	M	SD	
ระยะก่อนการทดลอง	21.36	2.7	20.05	3.709	0.185
ระยะหลังการทดลอง	26.91	3.611	19.59	2.631	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	27.68	3.591	20	3.132	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	26.68	2.966	18.77	2.599	0.000

จากตารางที่ 16 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีตัวแปรด้านการควบคุมตนเอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านการควบคุมตนเอง คือ 21.36 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านการควบคุมตนเอง คือ 20.05 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านการควบคุมตนเอง ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 26.91, 27.68 และ 26.68 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านการควบคุมตนเอง ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 19.59, 20 และ 18.77 ตามลำดับ

ผลของการเปรียบเทียบคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		Sig. (2-tailed)
	M	SD	M	SD	

ระยะก่อนการทดลอง	15.45	2.521	16.91	1.925	0.037
ระยะหลังการทดลอง	20.82	2.239	18.14	1.885	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	21.82	2.174	18.68	2.818	0.000
ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	20.82	2.196	17.45	1.969	0.000

จากตารางที่ 17 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีตัวแปรด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา คือ 15.45 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา คือ 16.91 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีกลวิธีการเผชิญปัญหา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 20.82, 21.82 และ 20.82 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 18.14, 18.68 และ 17.45 ตามลำดับ

ผลของการเปรียบเทียบคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม	กลุ่มทดลอง (n=22)		กลุ่มควบคุม (n=22)		Sig. (2-tailed)
	M	SD	M	SD	
ระยะก่อนการทดลอง	15.18	2.302	15.68	1.492	0.397
ระยะหลังการทดลอง	21.36	3.388	19	1.927	0.007
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	22.27	3.341	19.5	2.521	0.003

ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	21.36	3.812	18.18	1.918	0.001

จากตารางที่ 18 บว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม คือ 15.18 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม คือ 15.68 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 21.36, 22.27 และ 21.36 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ในระยะหลังการทอลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 คือ 19.00, 19.50 และ 18.18 ตามลำดับ

1.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure ANOVA)

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) นำเสนอดังตาราง

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง (n=22)	
	M	SD
ระยะก่อนการทดลอง	69.18	6.912
ระยะหลังการทดลอง	90.41	6.076
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	94.5	6.954

ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	91.23	6.789

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ได้แก่ 69.18, 90.41, 94.50 และ 91.23 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียวกรณีวัดซ้ำ ของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง มีคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Wilks’ Lambda = 0.064, F = 139.39, p < 0.001)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง แสดงดังตาราง

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	p
time	Pillai's Trace	.936	92.506	3.00	19.00	<0.001
	Wilks' Lambda	.064	92.506	3.00	19.00	<0.001
	Hotelling's Trace	14.606	92.506	3.00	19.00	<0.001
	Roy's Largest Root	14.606	92.506	3.00	19.00	<0.001

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยเลือกใช้วิธี Bonferroni ในการทดสอบ นำเสนอดังตาราง

ตารางที่ 20 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

กลุ่ม	ระยะ	ระยะ	MD	Std.Error	Sig.
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	21.227	1.257	.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-4.091	0.845	.000
		ติดตามผลครั้งที่ 2	-0.818	1.021	.432
	ติดตามผลครั้งที่ 1	ก่อนการทดลอง	25.318	1.608	.000

	หลังการทดลอง	4.091	0.845	.000
	ติดตามผลครั้งที่ 2	3.273	0.965	.003
ติดตามผลครั้งที่ 2	ก่อนการทดลอง	22.045	1.755	.000
	หลังการทดลอง	0.818	1.021	.432
	ติดตามผลครั้งที่ 1	-3.273	0.965	.003

จากตารางที่ 20 พบว่า ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 แต่ไม่แตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น สูงกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00)

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยแต่ละตัวแปรของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อันประกอบด้วย ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา และด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) นำเสนอดังตาราง

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวแปรของคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อันประกอบด้วย ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการควบคุมตนเอง ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา และด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

	ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (n=22)		ด้านการควบคุมตนเอง (n=22)		ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา (n=22)		ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (n=22)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ระยะก่อนการทดลอง	17.18	2.684	21.36	2.700	15.45	2.521	15.18	2.301
ระยะหลังการทดลอง	21.55	2.632	26.91	3.610	20.82	2.239	21.36	3.388
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1	22.73	2.394	27.68	3.590	21.82	2.174	22.27	3.341
ระยะติดตามผลครั้งที่ 2	22.36	1.891	26.68	2.966	20.82	2.196	21.36	3.812

จากตารางที่ 21 พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ได้แก่ 17.18, 21.55, 22.73 และ 22.36 ตามลำดับ มีค่าเฉลี่ยด้านการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ได้แก่ 21.36, 26.91, 27.68 และ 26.68 ตามลำดับ มีด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ได้แก่ 15.45, 20.82, 21.82 และ 20.82 ตามลำดับ มีด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ได้แก่ 15.18, 21.36, 22.27 และ 21.36 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียวกรณีวัดซ้ำ ของตัวแปรด้านความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Wilks’ Lambda = 0.193, F = 139.39, $p < 0.001$)

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านความภาคภูมิใจในตนเองจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง แสดงดังตาราง

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	p
time	Pillai's Trace	.807	26.551	3.00	19.00	<0.001
	Wilks' Lambda	.193	26.551	3.00	19.00	<0.001
	Hotelling's Trace	4.192	26.551	3.00	19.00	<0.001
	Roy's Largest Root	4.192	26.551	3.00	19.00	<0.001

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยเลือกใช้วิธี Bonferroni ในการทดสอบ นำเสนอดังตาราง

ตารางที่ 23 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

กลุ่ม	ระยะ	ระยะ	MD	Std.Error	Sig.
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	4.364	0.643	.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-1.182	0.37	.004
		ติดตามผลครั้งที่ 2	-0.818	0.473	.098
	ติดตามผลครั้งที่ 1	ก่อนการทดลอง	5.545	0.667	.000
		หลังการทดลอง	1.182	0.37	.004
		ติดตามผลครั้งที่ 2	0.364	0.339	.296
	ติดตามผลครั้งที่ 2	ก่อนการทดลอง	0.553	0.553	.000
		หลังการทดลอง	0.473	0.473	.098
		ติดตามผลครั้งที่ 1	0.339	0.339	.296

จากตารางที่ 23 พบว่า ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 แต่ไม่แตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง สูงกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียวกรณีวัดซ้ำ ของตัวแปรด้านการควบคุมตนเอง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Wilks' Lambda = 0.237, F = 139.39, p < 0.001)

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านการควบคุมตนเองจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง แสดงดังตาราง

Effect	Value	F	Error df	p

				Hypothesis df		
time	Pillai's Trace	.763	20.421	3.00	19.00	<0.001
	Wilks' Lambda	.237	20.421	3.00	19.00	<0.001
	Hotelling's Trace	3.224	20.421	3.00	19.00	<0.001
	Roy's Largest Root	3.224	20.421	3.00	19.00	<0.001

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยเลือกใช้วิธี Bonferroni ในการทดสอบ นำเสนอดังตาราง

ตารางที่ 25 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

กลุ่ม	ระยะ	ระยะ	MD	Std.Error	Sig.
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	5.545	0.720	.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-0.773	0.286	.013
		ติดตามผลครั้งที่ 2	0.227	0.348	.520
	ติดตามผลครั้งที่ 1	ก่อนการทดลอง	6.318	0.768	.000
		หลังการทดลอง	.773	0.286	.013
		ติดตามผลครั้งที่ 2	1.000	0.279	.002
	ติดตามผลครั้งที่ 2	ก่อนการทดลอง	5.318	0.685	.000
		หลังการทดลอง	-0.227	0.348	.520
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-1.000	0.279	.002

จากตารางที่ 25 พบว่า ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง สูงกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 แต่ไม่แตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง สูงกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียวกรณีวัดซ้ำ ของตัวแปรด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Wilks' Lambda = 0.144, F = 139.39, p < 0.001)

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาจำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง แสดงดังตาราง

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	p
time	Pillai's Trace	.856	37.701	3.00	19.00	<0.001
	Wilks' Lambda	.144	37.701	3.00	19.00	<0.001
	Hotelling's Trace	5.953	37.701	3.00	19.00	<0.001
	Roy's Largest Root	5.953	37.701	3.00	19.00	<0.001

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยเลือกใช้วิธี Bonferroni ในการทดสอบ

ตารางที่ 27 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

กลุ่ม	ระยะ	ระยะ	MD	Std.Error	Sig.
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	5.364	0.533	.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-1.000	0.294	.003
		ติดตามผลครั้งที่ 2	.000	0.456	1.000
	ติดตามผลครั้งที่ 1	ก่อนการทดลอง	6.364	0.572	.000
		หลังการทดลอง	1.000	0.294	.003
		ติดตามผลครั้งที่ 2	1.000	0.395	.019
	ติดตามผลครั้งที่ 2	ก่อนการทดลอง	5.364	0.630	.000
		หลังการทดลอง	.000	0.456	1.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-1.000	0.395	.019

จากตารางที่ 27 พบว่า ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา เท่ากับระยะติดตามผลครั้งที่ 2 แต่ไม่แตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา สูงกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบทางเดียวกรณีวัดซ้ำ ของตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (Wilks’ Lambda = 0.125, F = 139.39, p < 0.001)

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของ ตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม จำแนกตามระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลอง แสดงดังตาราง

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	p
time	Pillai's Trace	.875	44.520	3.00	19.00	<0.001
	Wilks' Lambda	.125	44.520	3.00	19.00	<0.001
	Hotelling's Trace	7.029	44.520	3.00	19.00	<0.001
	Roy's Largest Root	7.029	44.520	3.00	19.00	<0.001

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยเลือกใช้วิธี Bonferroni ในการทดสอบ นำเสนอดังตาราง

ตารางที่ 29 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

กลุ่ม	ระยะ	ระยะ	MD	Std.Error	Sig.
กลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	6.182	0.619	.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-.909	0.301	.006
		ติดตามผลครั้งที่ 2	.000	0.309	1.000
	ติดตามผลครั้งที่ 1	ก่อนการทดลอง	7.091	0.606	.000
		หลังการทดลอง	.909	0.301	.006
		ติดตามผลครั้งที่ 2	.909	0.254	.002
	ติดตามผลครั้งที่ 2	ก่อนการทดลอง	6.182	0.650	.000
		หลังการทดลอง	.000	0.309	1.000
		ติดตามผลครั้งที่ 1	-.909	0.254	.002

จากตารางที่ 29 พบว่า ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ต่ำกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม เท่ากับระยะติดตามผลครั้งที่ 2 แต่ไม่แตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00) ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม สูงกว่าระยะติดตามผลครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p = .00)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

หลังเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นิสิต กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ครบทั้งสิ้น 3 วัน จำนวน 22 คน เพื่อแสดงผลการสะท้อนสิ่งที่ได้รับ โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 2 – 4 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงทรัพยากรภายในตนเอง ค้นพบคุณค่าในตนเอง และเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น ผ่านคำถามกระบวนการ ที่เอื้อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงตัวตนภายในยิ่งขึ้น ยินยันทรัพยากรที่มีในตนเอง สะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจ และสร้างความกระจ่างในคุณค่าของตนเองของผู้รับการอบรม

“...การได้ลองค้นหาคุณค่าในตนเอง เป็นอะไรที่แปลกใหม่มากค่ะ หนูยังไม่เคยได้ลองทำอะไรแบบนี้มาก่อนเลย แต่ก็รู้สึกดี ที่ได้ค้นพบข้อดีของตนเองอยู่หลายข้อเลยค่ะ”

“...แรก ๆ ก็คิดไม่ค่อยออกเลย แต่พอได้ทบทวนตนเอง ได้เห็นคำถามในใบงาน ได้เขียนออกมา ข้อดีในตนเองมันชัดขึ้น ชอบตัวเองมากขึ้นด้วยอะครับ”

“...ทำให้หนูได้คิดว่า หนูโชคดีขนาดไหนมีคนรอบตัวภูมิใจในตัวหนู หนูยังประหลาดใจอยู่เลย พอได้มาทบทวนตนเอง แล้วพบว่าหนูมีคุณค่าขนาดไหน”

“...พอได้ลอง เขียนคุณค่าในตนเอง อะไร ๆ มันก็ชัดขึ้น รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น ภูมิใจอะไรหลายอย่างเลย”

“...รู้สึกดีที่ได้พูดถึงสิ่งที่หนูภูมิใจ แล้วมีคนรับฟังหนู มันไม่ค่อยมีใครรับฟังหนูสักเท่าไหร่ แล้วก็ไม่ค่อยคิดว่าสิ่งที่เรามีมันมีคุณค่าน่าภูมิใจขนาดนั้น แต่พอได้พูดคุย ได้เขียนมันออกมา มันรู้สึกรักตัวเองมากกว่าที่คิดมากเลยค่ะ”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรม ในช่วงแรกจะยังไม่มั่นใจ และยังตระหนักคุณค่าในตนเองได้น้อย แต่เมื่อผ่านการทำสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง และใช้เอกสารใบงานช่วยเหลือ ผู้รับการอบรมจึงสามารถระบุคุณค่าในตนเองได้ชัดขึ้น และเมื่อผู้รับการอบรมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความชัดเจนกับคุณค่าที่ให้ตนเองมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งทำให้ดำเนินกิจกรรมได้ดีขึ้นตลอดกิจกรรม

ด้านการควบคุมตนเอง

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 5 และ 6 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถบ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ควรหยุด ทราบถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ มีเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองของผู้รับการอบรม ผู้รับการอบรมจะได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และร่วมกันหาวิธีควบคุมตนเองแบบเป็นกลุ่ม และกิจกรรมกลุ่มจะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้นได้

“...หนูไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า บางอย่างเพื่อนก็เป็นเหมือนเรา อย่างความขี้เกียจ แล้วเราก็ไม่รู้จะจัดการยังไง แต่พอฟังเพื่อนที่เขาดูขยัน แต่เขาก็มีความขี้เกียจเหมือนกับเรา ว่าเขาจัดการมันยังไง ก็เลยได้วิธีตรงนี้เพิ่ม”

“...หนูเป็นคนแบบ ทำตามอารมณ์ตลอดเลย อะไรๆ ก็เลยแบบฟีลลิ้งพาไปตลอด พอได้คิดทบทวนกับตนเอง ได้คุยกับเพื่อน เออ บางอย่างมันควบคุมได้เว้ย หนูเลยอยากลองไปจัดการมันดู”

“...พอลองได้ตั้งเป้าหมาย แนวทางบางอย่างมันก็ชัดขึ้น มันทำให้เห็นภาพรวมอะครับว่า อะไรที่ขัดขวางเป้าหมายของเราอยู่ที่เราควบคุมกันได้เราก็จะจัดการมัน ส่วนอะไรที่ควบคุมไม่ได้ก็ปล่อย ๆ มันไปบ้าง”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรม ให้ความร่วมมือและสนุกกับฐานกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเห็นได้จากการสะท้อนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม และการเติมข้อมูลลงในใบงาน ผู้รับการอบรมสามารถเรียนรู้ได้ถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ การกำหนดมีเป้าหมายและเลือกที่จะหยุดพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตัวเองต้องการได้

ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 7 – 9 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีกลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies) กลยุทธ์การจัดการปัญหา (Coping Strategies)และรูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

“...เวลาไม่สบายใจ ผมไม่ได้มีแค่เกมแล้ว ที่ทำให้ไม่เครียด บางทีผมก็ว่าจะไปวิ่งแทน หรือไม่ก็ร้องเพลงดังๆในห้องน้ำ”

“...สิ่งที่หนูชอบที่สุดในการมาค่าย เธอทำให้หนูรู้ว่า เวลาหนูโกรธ หรือมีใครมาแกล้งหนู หนูจะทำยังไง”

“...ต่อไปเวลาผมโกรธยาย ผมจะไม่ ร้องไห้โวยวายกับยายแล้ว ผมจะกลับมาทำท่าผีเสื้อกับตัวเองก่อนพอใจเย็นแล้วค่อยไปคุยกับยาย”

“...ตอนเห็นเพื่อนทำท่าชี้นิ้วสั่งอีกคนหนึ่ง ในขณะที่เขา ยืนเฉยๆสบายๆ ผมรู้สึกว่า คนที่โกรธ ทำอะไรอีกคนไม่ได้เลย เหมือนถ้าเรา อยู่เฉยๆสบายๆ คนอื่นก็ไม่อยากมีเรื่องกับเราเท่าไหร่”

“...เวลาเจอปัญหา ทางแก้ มันมีมากกว่า หนึ่งทางเลือกเสมอ เหมือนที่เพื่อนบอก หนูก็ว่าจริง แค่ต้องมีสติก่อน”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรมมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สุกภายในผ่านการปฏิบัติ ผู้อบรมกล้าที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและนำเสนอกลวิธีแก้ปัญหาใหม่ๆภายในกลุ่ม จนเกิดการตกผลึกเป็นองค์ความรู้และวิธีการใหม่ของตนเอง สังเกตได้จากการพูดคุยภายในกลุ่มและข้อมูลที่ได้จดบันทึกลงในใบงาน

ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 10 – 11 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมการติดเกมและตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ รวมถึงทราบวิธีป้องกันพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)

“...ผมว่าผมไม่ใช่เด็กติดเกมนะ ผมแค่เป็นเด็กเล่นเกม และผมก็จะไม่ให้ตัวเองไปติดเกมด้วย”

“...เนี่ยมีน้องที่โรงเรียน เล่นเกมทั้งวัน หนูเป็นห่วงกลัวเขาจะติดเกมจังเลยพี่ อยากให้เขา มาเข้าค่ายแบบหนูบ้าง จะได้รู้ ว่า การติดเกม จริงๆมันน่ากลัวนะ”

“...ผมว่าติดเกมก็เหมือนติดยาเสพติด มันน่ากลัวนะพี่ ผมเห็นเขาไปต่อยพ่อแล้ว ผมรับไม่ได้อ่ะ”

“...ถ้าหนูตั้งใจเรียน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน กินได้นอนได้ หนูก็จะไม่เป็นเด็กติดเกมแล้วใช่ไหมพี่”

“...ผมรู้แล้วว่าผมต้องทำ สิ่งที่สำคัญให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปเล่นเกม ผมตั้งใจว่า ถ้าไม่เสร็จก็จะไม่กดเข้าเกม เด็ดขาด”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรมเมื่อได้ดูสื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมและผลกระทบ มีความประหลาดใจ เพราะไม่เคยรู้มาก่อนว่าพฤติกรรมการติดเกมและพฤติกรรมเล่นเกมแตกต่างกัน ผู้เข้าอบรมเกือบทั้งหมดก่อนทำกิจกรรมเข้าใจว่าตนเองเป็นเด็กติดเกม จากการรับรู้ผ่านสังคมที่สะท้อนมาและจากสื่อต่างๆ แต่หลังจากดูสื่อและการทำกระบวนการกลุ่มทำให้ ผู้อบรมแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเล่นเกมแตกต่างจากพฤติกรรมติดเกมอย่างไร และสามารถตอบตนองได้อย่างมั่นใจว่า ตนเองเป็นเพียงเด็กเล่นเกมเท่านั้น และยังตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมติดเกมและตั้งเป้าหมายว่าตนจะไม่เป็นเด็กติดเกมเด็ดขาด สังเกตได้จากการตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่มและการวางแผนป้องกันพฤติกรรมติดเกมผ่านใบงาน

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. คุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น สรุปได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการติดเกม อาจารย์มหาวิทยาลัยซึ่งมีประสบการณ์ การทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดเกมและภูมิคุ้มกันการติดเกมใน นักจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประสบการณ์การทำงานด้านการประเมินพฤติกรรมการติดเกมวัยรุ่น พยาบาลวิชาชีพซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและเยียวยาพฤติกรรมการติดเกมวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกัน ทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง ตามคุณสมบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 5 คน และวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ ตามคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 5 คน

คุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจและ มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

2. การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาในการเล่นเกม เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง

3.กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ กับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับอารมณ์ทางลบโดยการยอมรับ เข้าใจ และเลือกแนวทาง ในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการเลือกวิธีการเล่นเกม

4. ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและ จิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการติดเกม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม พบว่า

แบบวัดคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิดวัดแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale) มาตรวัดเป็นแบบประเมินค่าลิเคิร์ท 4 ระดับ ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านที่ 2 ด้านการควบคุมตนเอง ด้านที่ 3 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ด้านที่ 4 ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม รวมทั้งหมด 33 ข้อ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พบว่า

ข้อคำถามทุกข้อมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ผู้วิจัยจึงเก็บข้อคำถามทั้งหมดไว้ และเมื่อนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients) ข้อคำถามทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .861

คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ของกลุ่มตัวอย่าง 100 คน คะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (M = 2.87, SD = 1.066) และรายด้าน พบว่าด้านที่ 4 ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 3, SD = 1.083) สูงที่สุด รองลงมาคือ ด้าน 1 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.96, SD = .989) ด้าน 2 ด้านการควบคุมตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.83, SD = 1.074) ด้าน 3 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M = 2.71, SD = 1.091)

2. การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงส่งรูปแบบการฝึกอบรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยพบว่ารูปแบบกสรฝึกอบรม มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การพิจารณา ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป รายละเอียดรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยเลือกรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน โดยใช้วิธีการบูรณาการทั้งแนวคิดและเทคนิคแนวคิดหลัก คือ แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) โดยนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เอื้ออำนวยเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ เช่น เทคนิคคำถามกระบวนการ (Process Question) เทคนิคการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เทคนิคการสะท้อน (Reflecting) เทคนิคการทำให้กระจ่าง (Clarifying) เทคนิคการปรับความคิด การฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น

3. ประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

3.1 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง

คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 2.10, 2.74 ,2.86 และ2.77 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .207, .184 , .209 และ .207 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15, 2.68, 2.84 และ 2.78 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .335, .330, .300 และ .237 ตามลำดับ ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.69, 2.77 และ 2.67 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .270, .364, .359 และ .297 ตามลำดับ ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93, 2.60, 2.73 และ 2.60 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .315, .262, .273 และ .275 ตามลำดับ ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17, 3.05, 3.18 และ 3.05 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .329, .477, .477 และ .543 ตามลำดับ

กลุ่มควบคุม

คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13, 2.29 ,2.36 และ2.2 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .200, .201 , .271 และ .197 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22, 2.40, 2.45 และ 2.32 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .266, .309, .332 และ .285 ตามลำดับ ด้านการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.81, 1.96, 2.00 และ 1.88 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .237, .263, .313 และ .260 ตามลำดับ ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12, 2.27, 2.34 และ 2.18 ซึ่งอยู่ในระดับน้อย ระดับน้อย ระดับน้อย และระดับน้อย ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .241, .235, .353 และ .256 ตามลำดับ ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52, 2.71, 2.79 และ 2.60 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ระดับมาก ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .298, .276, .361 และ .274 ตามลำดับ

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

กลุ่มทดลอง

คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองโดยรวม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 และหลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

คะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 และหลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเอง หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 และติดตามผลครั้งที่ 1กับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

คะแนนด้านการควบคุมตนเอง ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1และติดตามผลครั้งที่ 1 กับติดตามผลครั้งที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คะแนนด้านการควบคุมตนเอง หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

คะแนนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 1 กับติดตามผลครั้งที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คะแนนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 1 กับติดตามผลครั้งที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

3.3 การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 1 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า คะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 1 พบว่า คะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า คะแนนด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 1 พบว่า คะแนนด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนด้านการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า คะแนนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 1 พบว่า คะแนนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

หลังการทดลอง พบว่า คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 1 พบว่า คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

จากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้รับการอบรม และมีข้อมูลของประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีรายละเอียดดังนี้

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 2 – 4 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงทรัพยากรภายในตนเอง ค้นพบคุณค่าในตนเอง และเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น ผ่านคำถามกระบวนการ ที่เอื้อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงตัวตนภายในยิ่งขึ้น ยินยันทรัพยากรที่มีในตนเอง สะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจ และสร้างความกระจ่างในคุณค่าของตนเองของผู้รับการอบรม พบว่า ผู้รับการอบรม ในช่วงแรกจะยังไม่มั่นใจ และยังตระหนักคุณค่าในตนเองได้น้อย แต่เมื่อผ่านการทำสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง และใช้เอกสารใบงานช่วยเหลือ ผู้รับการอบรมจึงสามารถระบุคุณค่าในตนเองได้ชัดขึ้น และเมื่อผู้รับการอบรมได้พูดคุย แลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความชัดเจนกับคุณค่าที่ให้ตนเองมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งทำให้ดำเนินกิจกรรมได้ดีขึ้นตลอดกิจกรรม

ด้านการควบคุมตนเอง

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 5 และ 6 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถบ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ควรหยุด ทราบถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ มีเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองของผู้รับการอบรม ผู้รับการอบรมจะได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และร่วมกันหาวิธีควบคุมตนเองแบบเป็นกลุ่ม และกิจกรรมกลุ่มจะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้นได้ พบว่า ผู้รับการอบรม ให้ความร่วมมือและสนุกกับฐานกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเห็นได้จากการสะท้อนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม และการเติมข้อมูลลงในใบงาน ผู้รับการอบรมสามารถเรียนรู้ได้ถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ การกำหนดมีเป้าหมายและเลือกที่จะหยุดพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตัวเองต้องการได้

ด้านกลวิธีเผชิญปัญหา

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 7 – 9 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีกลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies) กลยุทธ์การจัดการปัญหา (Coping Strategies)และรูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent) พบว่า ผู้รับการอบรมมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สุกภายในผ่านการปฏิบัติ ผู้อบรมกล้าที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและนำเสนอกลวิธีแก้ปัญหาใหม่ๆภายในกลุ่ม จนเกิดการตกผลึกเป็นองค์ความรู้และวิธีการใหม่ของตนเอง สังเกตได้จากการพูดคุยภายในกลุ่มและข้อมูลที่ได้จดบันทึกลงในใบงาน

ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม

วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 10 – 11 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมการติดเกมและตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ รวมถึงทราบวิธีป้องกันพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge) พบว่า ผู้รับการอบรมเมื่อได้ดูสื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมและผลกระทบ มีความประหลาดใจ เพราะไม่เคยรู้มาก่อนว่าพฤติกรรมการติดเกมและพฤติกรรมเล่นเกมแตกต่างกัน ผู้เข้าอบรมเกือบทั้งหมดก่อนทำกิจกรรมเข้าใจว่าตนเองเป็นเด็กติดเกม จากการรับรู้ผ่านสังคมที่สะท้อนมาและจากสื่อต่างๆ แต่หลังจากดูสื่อและการทำกระบวนการกลุ่มทำให้ ผู้อบรมแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเล่นเกมแตกต่างจากพฤติกรรมติดเกมอย่างไร และสามารถตอบตนองได้อย่างมั่นใจว่าตนเองเป็นเพียงเด็กเล่นเกมเท่านั้น และยังตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมติดเกมและตั้งเป้าหมายว่าตนจะไม่เป็นเด็กติดเกมเด็ดขาด สังเกตได้จากการตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่มและการวางแผนป้องกันพฤติกรรมติดเกมผ่านใบงาน

อภิปรายผล

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) สอดคล้องกับแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกมของชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ (2559) พบปัจจัยป้องกันในตัวเด็ก คือ ความภาคภูมิใจในตัวเอง และการศึกษาของ Mike Z. Yao (2014) ซึ่งศึกษาอิทธิผลของบุคลิกภาพ วิธีการเลี้ยงดู และคุณค่าในตนเอง ต่อการติดอินเทอร์เน็ต พบว่าการมีคุณค่าในตนเองนั้นสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกม อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Hoo Jung Koo (2014) ซึ่งศึกษาปัจจัยในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต โดยปัจจัยในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตหลักคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันการติดเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม Protective factor) (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2557) และมีประสิทธิผลในการป้องกันการติดเกมสอดคล้องกับการศึกษาของดวงพร หุตารมย์ (2550) ที่ศึกษาเรื่องการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนกรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ด้วยการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สอดคล้องกับ Zhengchuan Xu (2008) ที่พบว่าการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบส่วนตนมีผลต่อการป้องกันการติดเกม และMike Z. Yao (2014) พบความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในการป้องกันการติดเกม นอกจากนี้การศึกษาของ Hoo Jung Koo (2014) ที่การได้ทำการวิเคราะห์อภิมาน (A Meta-Analysis) งานวิจัยระหว่างปี 1999 ถึง 2012 จำนวน 95 เล่ม พบว่า ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง คือ Self-esteem, Self-control และ Relational ability/quality ในทางตรงกันข้ามการศึกษาของHee Jung (2015) ที่พบการพึ่งพาสมาร์ทโฟนพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self-Control) สอดคล้องกับการศึกษาของ Hoo Jung Koo (2014) ที่กล่าวว่าปัจจัยรองในการป้องกันการติดเกมคือ การควบคุมตนเอง สัมพันธ์กับการศึกษาของ วรุณา กลกิจ โกวินท์ (2015) ที่ศึกษาปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร คือ การมีวินัยและการควบคุมตนเอง และจากการศึกษาผลกระทบและการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของสุภาวดี เจริญวานิช (2557) พบว่าการควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถช่วยป้องกันการติดเกมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของวรุณา กลกิจโกวินท์ (2015) พบปัจจัยด้านการมีวินัย รู้จักควบคุมตนเอง และการควบคุมอารมณ์ เช่นเดียวกับ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ได้ศึกษาการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนกรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะ การควบคุมตนเอง มีวินัยในตนเอง รู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ของ Hoo Jung Koo (2014) ที่การได้ทำการวิเคราะห์อภิมาน (A Meta-Analysis) งานวิจัยระหว่างปี 1999 ถึง 2012 จำนวน 95 เล่ม พบว่าปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง คือ Self-control ในทางตรงกันข้าม Alexandra Torres-Rodríguez (2017) พบปัจจัยด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะทางจิตในตัวเด็กที่มีผลต่อการติดเกม คือ ขาดการควบคุมตนเอง และEun Joo Kim (2008) ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตัวเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเกมออนไลน์

กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) ผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม ของ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559) ว่าปัจจัยที่สามารถป้องกันการติดเกมได้หนึ่งในนั้นคือ ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด และสอดคล้องกับปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันการติดเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม Protective factor) (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2557) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม แลการศึกษาของชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ (2559) พบปัจจัยป้องกันในตัวเด็ก คือ การมีทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด

ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559) ที่กล่าวเพิ่มเติ มถึงแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม อีกว่าการป้องกันการติดเกมนั้น บุคคลนั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) อีกด้วย

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิด Satir Model จากการศึกษาพบว่ามีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสอดคล้องกับผลของการศึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดลต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน (ธัญญารัตน์ ชมสวรรค์, 2552) ที่ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดล สามารถพัฒนาสุขภาพจิตและปรับตัวทางสังคมในด้านอัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนให้ดีขึ้นได้ ด้านงานวิจัยของนันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ (2558) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์ โมเดลมาใช้ พบว่าผลการวิจัยกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิต เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ากลุ่มและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และด้านความภาคภูมิใจในตนเอง(Self-Esteem) สอดคล้องกับงานวิจัยของสรานุช จันทร์วันเพ็ญ (2549) เรื่องการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอ เมืองจังหวัดขอนแก่น แต่ในทางตรงกันข้ามผลการศึกษาของสรานุช จันทร์วันเพ็ญ (2549) พบว่าระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้าง ความเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้ง ระดับความเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ในระยะติดตาม ผล 1 เดือน พบว่าระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากหลังการ เข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลอง ยังคงอยู่และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี แนวโน้มสูงขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุม มีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมลดลงอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในขณะที่งานวิจัยชิ้นนี้พบว่าระดับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self –Esteem) ของนักเรียนที่เข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งระดับความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งหลังการฝึกอบรมและในระยะติดตาม ผล 1 เดือน พบว่าระดับความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์ โมเดล (Satir Model) เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังของกานดา ผาวงค์(กานดา ผาวงค์, 2551) ที่พบว่าผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Satir Model ภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 นอกจากนี้ผลการนำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในรูปแบบค่ายยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Russell Haber (2011) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)ในรูปแบบค่ายครอบครัว (Family Camp) พบว่ามีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญ

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในรูปแบบค่าย

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่ารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการเพิ่มคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีคะแนนของกลุ่มทดลองโดยรวมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 และหลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และคะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน และคะแนนคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง และการติดตามผลทั้งครั้งที่ 1และ 2 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นมีประสิทธิภาพสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นได้และยังคงอยู่แม้ในระยะติดตามผลครั้งที่ 1และครั้งที่2อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งประสิทธิผลสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ (2557) ที่พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบความคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง พบว่านิสิตมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สกล วรเจริญศรี (2550) ที่ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นโดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดทั้งเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต ผลการศึกษาทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่ากลุ่มฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ประสิทธิภาพในการวิจัยในรูปแบบค่ายสอดคล้องกับการศึกษาของ Joseph (2003) ทำการศึกษาผลที่เกิดขึ้นของค่ายฤดูร้อนเพื่อการรักษาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ความสามารถและปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่าความโดดเดี่ยวทางสังคมน้อยลง โปรแกรมค่ายฤดูร้อนมีผลให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสในการเติบโตและพัฒนา คุณลักษณะทางจิต ด้านสังคมและอารมณ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Byers (1979) และ Kelk (1994) พบว่าการกลับสู่ธรรมชาติและออกจากสังคมเมืองทำให้ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสัมพันธ์ ความรับผิดชอบและกายภาพได้รับการพัฒนามากขึ้นและค่ายที่มีความปลอดภัยจะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ด้านพฤติกรรมเสพติดพบว่ามีประสิทธิภาพสอดคล้องกับงานวิจัยของชาตรี ชัยนาคิน (2559) เรื่อง การเลิกเสพยาบ้าซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้เสพยาเสพติดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีชุมชนบำบัด และสอดคล้องกับผลของงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างปัจจัยป้องกันพบงานการศึกษาของ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ในการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ในรูปแบบค่าย โดยค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนยุคไซเบอร์ ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะการ

ควบคุมตนเอง การมีวินัยในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยป้องกันปัญหาการติดเกม ที่จากการศึกษาพบว่ามีประสิทธิผลในการเสริมสร้างทักษะป้องกันการติดเกมอยู่ในเกณฑ์ดี

โดยสรุป

รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นค่าย 5 วัน 4 คืน เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งหมด 12 กิจกรรม พบว่าผู้เข้ารับการอบรม มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้ง 4 ด้าน คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) ,การควบคุมตนเอง (Self-Control), กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) และความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อจำกัดงานวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายใต้สถานการณ์ Covid – 19 ทำให้มีข้อจำกัดในการป้องกันการแพร่ระบาดตามมาตรการ เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัยของผู้เข้าร่วมตลอดการฝึกอบรม การเว้นระยะห่างทางสังคม ทำให้กระบวนการการฝึกอบรมมีข้อจำกัด เช่น ประสิทธิภาพในการสื่อสารลดลงทั้งการพูดและการฟังเนื่องจากสื่อสารผ่านหน้ากากอนามัย การดำเนินกิจกรรมกลุ่มต้องเว้นระยะห่างทำให้กิจกรรมต้องดำเนินภายใต้ข้อจำกัดอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสบการณ์ของผู้ฝึกอบรม

2. งานวิจัยชิ้นนี้ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบใช้วิธีจับคู่ (Match pair) แบ่งตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ให้มีคุณสมบัติเหมือนใกล้เคียงกันมากที่สุด แต่เพื่อให้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างสมบูรณ์ที่สุด ควรลดการเกิดอคติด้วยวิธี single-blinded ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่รู้ คนทำวิจัยรู้ และ double-blinded ผู้ร่วมวิจัยไม่รู้ คนทำวิจัยไม่รู้

3. งานวิจัยชิ้นนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงเท่านั้น ผลการวิจัยอาจมีข้อจำกัดในการอภิปรายผลกับประชากรในกลุ่มอื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำกระบวนการและผู้ช่วยนำกระบวนการควรมีความรู้ ความเข้าใจ การให้คำปรึกษาตามแนวคิด Satir Model เพื่อให้เกิดการดำเนินกิจกรรมไปในทิศทางเดียวกัน

2.การดำเนินการฝึกอบรมในรูปแบบค่าย นอกจากมีผู้นำกระบวนการและผู้ช่วยนำกระบวนการแล้ว ควรมีทีมผู้ช่วยเป็นทีมพี่เลี้ยงและทีมประสานงานแยก เพื่อให้ผู้นำกระบวนการและผู้ช่วยนำกระบวนการสามารถดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้กิจกรรมภายในค่ายฝึกอบรมดำเนินไปตามกำหนดการและการดูแลสวัสดิภาพของผู้เข้าอบรมได้อย่างทั่วถึง เนื่องจากกลุ่มผู้รับการฝึกอบรมเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ 13-15 ปี อัตราส่วนที่แนะนำในของการมีพี่เลี้ยงกลุ่มดูแลและผู้ช่วยนำกระบวนการ คือ 1 คน ต่อเด็ก 5 คน

3.กรณีมีข้อจำกัดเรื่องการพักค้าง สามารถนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปปรับใช้เป็นรูปแบบกิจกรรมค่ายแบบเช้าไปเย็นกลับระยะเวลา 6 วันได้

4.ควรมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่นักจิตวิทยา ครูในโรงเรียนมัธยมที่มีความสนใจเพื่อถ่ายทอดความรู้และหาแนวทางในการนำรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปใช้ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความคล้ายคลึงกัน

5.การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเท่านั้น อาจศึกษาเพิ่มเติมในประชากรกลุ่มอื่นเพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมให้เกิดประสิทธิภาพตรงตามประชากร

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

งานวิจัยเรื่อง

“การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น”

<u>คำชี้แจงในการตอบ</u> : ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โปรดฟังแต่ละข้อโดยตั้งใจ กรุณาตอบคำถามทุกข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยคำตอบมีให้เลือก 4 ระดับ

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความที่ท่านคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความที่ท่านคิดว่าตรงกับตนเอง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความที่ท่านคิดว่าไม่ตรงกับตนเอง

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ข้อความที่ท่านคิดว่าไม่ตรงกับตนเองมากที่สุด

ข้อคำถาม	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
1. ฉันรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ				
2. คนอื่นยอมรับความคิดเห็นของฉัน				
3. ฉันมีความสามารถทัดเทียมกับผู้อื่น				
4. ฉันสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้				
5. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง				
6. ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีโดยไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น				
7. ฉันจะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
8. ฉันหยุดเล่นเกมเพื่อไปทำงานบ้านได้				
9. แม้จะรู้สึกเบื่อหน่าย ฉันก็ยังเล่นเกมต่อไป				
10. ฉันทำการบ้านเสร็จทุกวัน				
11. ฉันรับประทานอาหารตรงเวลา				
12. ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
13. ฉันกำหนดเวลาในการเล่นเกมของตนเอง				
14. ฉันอยากเล่นเกมตลอดวัน				

15. ฉันเล่นเกมก่อนทำงานอย่างอื่น				
16. แม้มีเวลาว่างเพียงเล็กน้อย ฉันก็จะเล่นเกม				
17. ฉันเล่นเกมเกินเวลาที่กำหนดไว้				
18. ฉันมีวิธีแก้ไขปัญหาหลายวิธี				
19. ฉันใช้วิธีแก้ปัญหาที่เคยใช้แล้วได้ผล				
20. ฉันพยายามแก้ไขปัญหาให้หมดไป				
21. ฉันเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ				
22. ฉันขอความช่วยเหลือจากคนอื่นเมื่อแก้ปัญหาไม่ได้				
23. เมื่อเครียด ฉันจะปรึกษาปัญหากับคนอื่น				
24. เมื่อเครียด ฉันจะเล่นเกม				
25. ฉันไม่รู้ว่ามีวิธีใดที่ช่วยให้ฉันอารมณ์ดีนอกจากการเล่นเกม				
26. เมื่อเครียด ฉันจะนอนหลับพักผ่อน				
27. ฉันเล่นเกม เพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น				
28. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันมีเวลาทำอย่างอื่นน้อยลง				
29. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันไม่มีสมาธิในการเรียน				
30. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันสายตาเสีย				
31. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันพูดคุยกับคนอื่นน้อยลง				

32. ฉันรู้ว่า ฉันอาจหมุดหงิด หากไม่ได้เล่นเกม				
33. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันไม่ได้ใช้เวลากับครอบครัว				

ภาคผนวก ข
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย

ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

9 มีนาคม 2563

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 187/2562E

เรียน นางสาวกัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-187/2562

ตามที่ท่านได้ส่งโครงร่างการวิจัยเรื่อง การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 187/2562E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-187/2562
Date of Approval	9 มีนาคม 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	9 มีนาคม 2564
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 9 มีนาคม 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-187/2562) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 187/2562E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1.	แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2563
2.	โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2563
3.	เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2563
4.	หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 9 มีนาคม 2563

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-187/2562
วันที่ให้การรับรอง : 09/03/2563
วันหมดอายุใบรับรอง : 09/03/2564

ภาคผนวก ค
รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
และใบงานประกอบการอบรม

รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยนำทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาเป็นทฤษฎีหลัก โดย

มุ่งเน้นการพัฒนาความภาคภูมิใจ (Self-Esteem), การควบคุมตนเอง (Self-control) ,กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies),ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) เพื่อเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ออกแบบเป็นรูปแบบค่ายทั้งหมด 12 กิจกรรม เป็นระยะเวลา 5 วัน 4 คืน

กำหนดการรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 1	08.30 – 09.30 น.	ลงทะเบียน
	09.30 – 11.30 น.	เดินทางไปสถานที่จัดฝึกอบรม
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.30 น.	**กิจกรรมที่ 1** การสร้างสัมพันธภาพ
	16.30 – 18.00 น.	ทำภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย / รับประทานอาหารเย็น
	18.00 – 20.30 น.	**กิจกรรมที่ 2** ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ (Self-Esteem)
	20.30 น.	เข้านอน
วันที่ 2	07.30 น.	ตื่นนอน
	07.30 – 08.00 น.	ออกกำลังกาย
	08.00 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	09.00 – 11.30 น.	**กิจกรรมที่ 3** รู้จักตัวเองภายใน (Self-Esteem)
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.30 น.	**กิจกรรมที่ 4** รักแท้คืออะไร (Self-Esteem)
	16.30 – 18.00 น.	ทำภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย / รับประทานอาหารเย็น

วันที่	เวลา	กิจกรรม
	18.00 – 20.30 น.	**กิจกรรมที่ 5** ชีวิตเรา เราควบคุมได้ (Self-control)
	20.30 น.	เข้านอน
วันที่ 3	07.30 น.	ตื่นนอน
	07.30 – 08.00 น.	ออกกำลังกาย
	08.00 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	09.00 – 11.30 น.	**กิจกรรมที่ 6** นาวาชีวิต (Self-control)
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.30 น.	**กิจกรรมที่ 7** กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies)
	16.30 – 18.00 น.	ทำภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย / รับประทานอาหารเย็น
	18.00 – 20.30 น.	**กิจกรรมที่ 8** กลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies)
	20.30 น.	เข้านอน
วันที่ 4	07.30 น.	ตื่นนอน
	07.30 – 08.00 น.	ออกกำลังกาย
	08.00 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	09.00 – 11.30 น.	**กิจกรรมที่ 9** Coping Stance - 4 ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies)
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วันที่	เวลา	กิจกรรม
	13.00 – 16.30 น.	**กิจกรรมที่ 10** รู้จักพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)
	16.30 – 18.00 น.	ทำภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย / รับประทานอาหารเย็น
	18.00 – 20.30 น.	**กิจกรรมที่ 11** วิธีป้องกันพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)
	20.30 น.	เข้านอน
วันที่ 5	07.30 น.	ตื่นนอน
	07.30 – 08.00 น.	ออกกำลังกาย
	08.00 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	09.00 – 11.30 น.	**กิจกรรมที่ 12** สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 น.	ปิดรูปแบบการฝึกอมรบ ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน / เดินทางกลับ

รายละเอียดรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน

หัวข้อ	วัตถุประสงค์
กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับการอบรม 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการ ระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และ

หัวข้อ	วัตถุประสงค์
	ข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้
กิจกรรมที่ 2 ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ (Self-Esteem)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายในตน
กิจกรรมที่ 3 รู้จักตัวเองภายใน (Self-Esteem)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม
กิจกรรมที่ 4 รักแท้คืออะไร (Self-Esteem)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง
กิจกรรมที่ 5 ชีวิตเรา เราควบคุมได้ (Self-control)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ความสามารถในการเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน 3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์
กิจกรรมที่ 6 นาวาชีวิต (Self-control)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต 3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึงประสงค์ในแต่ละวัน
กิจกรรมที่ 7 กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้และฝึกทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ 3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์
กิจกรรมที่ 8 กลยุทธ์การจัดการปัญหา (Coping Strategies)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

หัวข้อ	วัตถุประสงค์
กิจกรรมที่ 9 Coping Stance - 4 ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies)	1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)
กิจกรรมที่ 10 รู้จักพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมการติดเกมได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ
กิจกรรมที่ 11 วิธีป้องกันพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมด้วยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดเกม 3. เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของตนเอง
กิจกรรมที่ 12 สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

กิจกรรมที่ 1

สร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

ในการให้คำปรึกษาการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับ เข้าใจ และไว้วางใจในการเข้าร่วมรูปแบบฯ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ถือเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของการเริ่มต้น การฝึกอบรมก็เช่นกัน เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และเกิดปฏิสัมพันธ์อันดีทั้งระหว่างผู้นำกระบวนการ หรือระหว่างผู้รับการฝึกอบรมด้วยกันเอง พร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของตนเอง นำไปสู่ความร่วมมืออย่างเต็มใจ และต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการเกิดประสิทธิผลที่ดีในการดำเนินกระบวนการฝึกอบรม โดยดึงเอาเทคนิคจากทฤษฎีซาเทียร์ มาประยุกต์ใช้เป็น ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading), สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation), การเข้าถึง (Reaching out), การใส่ใจ (Attending), การสังเกต (Observing) เพื่อทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเปิดใจและรับรู้ได้ถึงการยอม สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ และมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนมากขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งทรัพยากรทางบวกภายในตนเอง ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัย เหมาะกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

เทคนิคที่ใช้

ดำเนินการโดยใช้เทคนิคขั้นพื้นฐานในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใส่ใจ การฟังอย่างตั้งใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนความ การสรุปความ การถาม และการสะท้อนความรู้สึก ผ่านกิจกรรมการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) ทำให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดี ลดความอึดอัด กังวลใจ โดยประเด็นการสำรวจและสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่ 1. ความชื่นชม (Appreciations) 2. ความห่วงใยกังวลสงสัย (Concern, Puzzles) 3. บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (Complaints with requests for change) 4. ข้อมูลใหม่ (New information) 5. ความปรารถนาความใฝ่ฝันความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes) อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อตนเองและต่อกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และมีความภาคภูมิใจในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกระบวนการและผู้รับการอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับการอบรม

2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการ ระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ปากกา

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการแนะนำตนเองให้ผู้รับการอบรมรู้จัก

2. ผู้นำกระบวนการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม กระบวนการในการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ประโยชน์ที่ได้รับ และยกตัวอย่างกิจกรรมบางส่วนให้ผู้รับการอบรมเข้าใจกระบวนการการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในเบื้องต้น

3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

4. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness โดยการ เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมตาราง 9 ช่อง โดยแจกกระดาษA4 และปากกา ให้ผู้รับการอบรมได้แนะนำตนเอง และทำความรู้จัก สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการอบรมผ่านการตอบคำถามในตาราง 9 ช่อง

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งเป็นวงกลม เพื่อดำเนินการทำกิจกรรมการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) โดยประเด็นการสำรวจและสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่ 1. ความชื่นชม (Appreciations) 2. ความห่วงใยกังวลสงสัย (Concern, Puzzles) 3. บ่นพร้อมข้อเสนอแนะ (Complaints with requests for change) 4. ข้อมูลใหม่ (New information) 5. ความปรารถนาความใฝ่ฝันความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes) (เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การใส่ใจ การฟังอย่างตั้งใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนความ การสรุปความ การถาม และการสะท้อนความรู้สึก)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการแบ่งกลุ่มย่อยและเชิญชวนให้ผู้รับการอบรมได้พูดคุยถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้

2. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 1

กิจกรรมที่ 2

ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ

แนวคิดสำคัญ

การได้รู้จักตนเองผ่านการสำรวจคุณลักษณะและทรัพยากรที่มีทำให้ผู้รับการอบรมได้เห็นตัวเองในมุมมองใหม่ ในกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model การค้นหาทรัพยากรภายในของผู้รับคำปรึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ข้อแรก คือการสัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) เป็นการตัดสินหรือความเชื่อหรือความรู้สึกของเราเอง เกี่ยวกับคุณค่าของตัวเรา ผู้นำกระบวนการต้องช่วยให้ผู้รับการอบรมมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้น รักตนเองมากขึ้น ยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้น ผ่านความสัมพันธ์ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้น เพื่อเสริมสร้างให้ความภาคภูมิใจในตนเอง(Self-Esteem)ในโลกของความเป็นจริงให้สูงขึ้น โดยไม่ต้องแสวงหาการยอมรับและคุณค่าจากรางวัลและสังคมภายในเกมเพียงอย่างเดียว

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายในตน

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์
2. เชือกสำหรับทำป้ายชื่อ
3. สี
4. กรรไกร
5. ดินสอ
6. ใบงานที่ 1 “ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ”
7. ใบงานที่ 2 “ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรม เป็นกลุ่มละ 5 คน แจกอุปกรณ์ส่วนกลาง ได้แก่ กระดาษ 100 ปอนด์, เชือกสำหรับทำป้ายชื่อ, สี, กรรไกร, ดินสอ

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งหลับตาและนึกสำรวจร่างกายตนเอง ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทั้งอวัยวะภายในและภายนอก โดยใช้ระยะเวลาในการสำรวจประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วให้ผู้รับการอบรมเลือกว่าอวัยวะใด ที่ผู้รับการอบรมชอบมากที่สุด

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งในท่าที่รู้สึกสบายและให้นำอวัยวะที่เลือกมาวาดตกแต่งเป็นป้ายชื่อของตนเอง

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม เขียนข้อความด้านหลัง ว่า ฉันรักร่างกายของฉัน เพราะ.....

5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับคู่เพื่อนตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources))

6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่ (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources))

7. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 1 “ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้ผู้อบรมดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านใบงานเ

8. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 2 “ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้ผู้อบรมดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านการตอบคำถามใบงาน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่1และใบงานที่2 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness**)**

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 2

ใบงานที่ 1

ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ

☐ 1. มีความรักและหวังดีกับผู้อื่น
☐ 2. อบอุ่น
☐ 3. ใจดี กรุณา
☐ 4. ใจกว้าง
☐ 5. สามารถให้กำลังใจคนอื่น
☐ 6. ความรู้สึกไว
☐ 7. สุภาพ
☐ 8. เอื้อเฟื้อผู้อื่น
☐ 9. มีความเกรงใจ
☐ 10. เอาใจใส่
☐ 11. รอบคอบ
☐ 12. อารมณ์มั่นคง ไม่วู่วาม
☐ 13. สงบ , ใจเย็น
☐ 14. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
☐ 15. ไว้ใจได้
☐ 16. สามารถรับคำติชม
☐ 17. กล้าตัดสินใจ
☐ 18. กล้าหาญ
☐ 19. ซื่อสัตย์
☐ 20. กระปรี้กระเปร่า
☐ 21. มีชีวิตชีวา
☐ 22. ร่าเริง
☐ 23. เร้าใจ
☐ 24. สนุกสนาน
☐ 25. เป็นคนตลก
☐ 26. เข้าสังคมได้
☐ 27. อารมณ์ดี
☐ 28. ผ่อนคลาย
☐ 29. เปิดเผย
☐ 30. ขี้เล่น
☐ 31. ว่องไว , คล่องแคล่ว
☐ 32. มีเสน่ห์
☐ 33. เป็นคนน่าสนใจ
☐ 34. มีไหวพริบ
☐ 35. ฉลาดเฉลียว
☐ 36. มีความสามารถ
☐ 37.มีความคิดสร้างสรรค์
☐ 38. ช่างจินตนาการ
☐ 39. มีเหตุผล
☐ 40. ทำเรื่องยากให้ง่ายได้
☐ 41. คิดเป็นระบบ
☐ 42. รับผิดชอบ
☐ 43. น่ายกย่อง
☐ 44. รักษาคำพูด
☐ 45. มีส่วนร่วม
☐ 46. กล้าแสดงออก
☐ 47. สงบเสงี่ยม
☐ 48. ชอบการผจญภัย
☐ 49. ประหยัด (ไม่ฟุ่มเฟือย)
☐ 50. มีเกียรติ , น่ายกย่อง

☐ 51. คาดเดาเก่ง

☐ 52. มองโลกในแง่ดี

☐ 53. ยืดหยุ่น

☐ 54. เป็นธรรมชาติ (ไม่เสแสร้ง)

☐ 55. มีอารมณ์และละเอียดอ่อน

☐ 56. มีความตั้งใจ , มุ่งมั่น

☐ 57. มีความหวังดีกับผู้อื่น

☐ 58. ไม่ติดบุหรี่

☐ 59. เป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่

☐ 60. การเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี

☐ 61. มีน้ำใจ

☐ 62. ขี้สงสาร

☐ 63. เป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้

☐ 64. ออมเงินเป็น

☐ 65. คุยสนุก ไม่เบื่อ

☐ 66. มีมนุษย์สัมพันธ์ในเกณฑ์ที่ดี

☐ 67. มีความพยายาม

☐ 68. มั่นใจในตัวเอง

☐ 69. ชอบอ่านหนังสือ

☐ 70. เป็นคนกระฉับกระเฉง

☐ 71. เป็นคนกระตือรือร้น

☐ 72. รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

☐ 73. มีความอดทน

☐ 74. เป็นกำลังใจให้คนอื่นได้

☐ 75. เข้ากับคนง่าย

☐ 76. เป็นคนที่ให้มากกว่ารับ

☐ 77. มีคนรักเยอะ

☐ 78. เป็นคนที่เข้มแข็ง

☐ 79. เป็นนักพูดที่ดี

☐ 80. ซื่อสัตย์ สุจริต

☐ 81. ทำงานมีประสิทธิภาพ

☐ 82. มองโลกและคนในแง่ดี

☐ 83. มีความจริงใจกับทุกคน

☐ 84. ตรงต่อเวลา

☐ 85. เคารพกฎระเบียบต่าง ๆ ดี

☐ 86. ไม่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น

☐ 87. อ่อนโยน

☐ 88. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

☐ 89. เข้ากับคนง่าย

☐ 90. ชอบงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย

☐ 91. มีความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ

☐ 92. ชอบทำสิ่งของที่ประดิษฐ์ให้ผู้อื่น

☐ 93. มีความสุขเมื่อได้เห็นคนอื่นมีความสุข

☐ 94. ชอบการปฏิบัติธรรม

☐ 95. มีความรอบคอบ ไม่ประมาท

☐ 96. รู้จักความต้องการของตัวเอง

☐ 97. รักและยอมรับตัวเอง

☐ 98. เข้าใจธรรมชาติของตนเอง

☐ 99. สามารถให้อภัยตัวเองและผู้อื่น

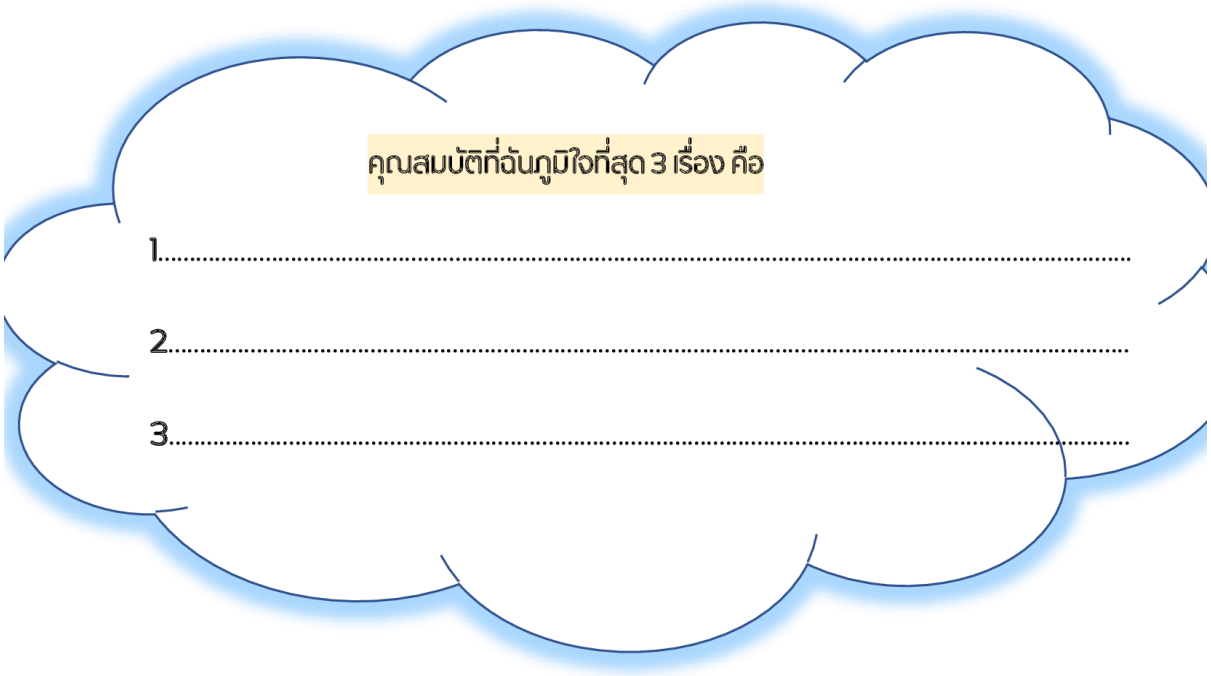
☐ 100. ชอบความเรียบง่าย

☐ 101. เป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้

☐ 103. ชอบศิลปะ

☐ 102. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

☐ 104. มีสมาธิดี


คุณสมบัติที่ฉันภูมิใจที่สุด 3 เรื่อง คือ
1.....
2.....
3.....

ใบงานที่ 2
ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ

คุณลักษณะที่ฉันมี ทำให้ฉันรู้สึก .....
.....

คุณลักษณะที่ฉันมี ทำให้ฉันมองตัวเองว่า .....
.....

คุณลักษณะที่ฉันมี ทำให้คนอื่นมองฉันว่า .....
.....

เรื่องที่ฉันภูมิใจที่สุดในชีวิต คือ .....
.....

เกิดจากความสามารถหรือคุณลักษณะ.....
.....ในตัวฉัน

ปัจจุบันความสามารถหรือคุณลักษณะเหล่านี้
ยังคงอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป คือ.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 3

รู้จักตัวตนภายใน

แนวคิดสำคัญ

การตระหนักรู้ในตน เป็นพื้นฐานสำคัญของการเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ในกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของ Satir Model เน้นในเรื่องการตระหนักรู้ (Awareness) การเติบโต (Growth) และความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเอง และสามารถเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งค้นหาและแก้ไขข้อผิดพลาด สร้างเอกลักษณ์ สร้างความนับถือตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองได้ และมีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโต การตระหนักรู้ตัวตนภายในเป็นเรื่องนามธรรมที่บางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่ผู้รับการอบรมจะรับรู้ได้ง่าย ผู้นำกระบวนการจึงใช้กระบวนการสะท้อนผ่านกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการกลุ่มที่ช่วยสะท้อนให้เกิดการตระหนักรู้และการเติบโตภายในตนได้ง่ายขึ้นการสะท้อนตัวตนภายใน ผ่านรูปวาดนอกจากจะได้เห็นและชื่นชมคุณค่าภายในตนเองที่ซ่อนอยู่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)แล้ว ยังทำให้ได้สัมผัสการยอมรับจากตนเองและผู้อื่น นอกจากการยอมรับที่ได้จากสังคมภายในเกม

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม โดยเปรียบเทียบเรื่องราวภายในใจกับภูเขาน้ำแข็ง เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นและมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเองในแต่ละชั้น นำปสู่การค้นพบ ความต้องการที่แท้จริงได้ (Yearning) และทรัพยากรด้านบวกทำให้เกิดภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เพิ่มมากขึ้น

6. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการฝึกอบรมเห็นมุมมองที่เป็นบวกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน

2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. สี

3.ดินสอ

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรม เป็นกลุ่มละ 5 คน แจกอุปกรณ์ส่วนกลาง ได้แก่ กระดาษ A4, สี, ดินสอ

2. ผู้นำกระบวนการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้แต่ละคนวาดรูปสิ่งที่แสดงออกถึงตัวตนของเรามากที่สุด โดยห้ามเขียนชื่อลงไป และระหว่างที่วาดอยู่นั้นแต่ละคนต้องวาดโดยห้ามให้ผู้อื่นเห็นภาพของตนเอง โดยสามารถเลือกพื้นที่ในการนั่ง เลือกใช้อุปกรณ์ได้ทั้งหมดตามใจชอบ

3. ผู้นำกระบวนการเปิดเพลงเพื่อสร้างความผ่อนคลายระหว่างที่ให้ผู้เข้ารับการอบรมวาดภาพและอยู่กับตนเอง

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่วาดเสร็จแล้วให้นำมาส่งที่ผู้นำกระบวนการ และนั่งรวมกันที่กลุ่มของตนเอง โดยไม่ให้ผู้อื่นเห็นผลงาน

5. ผู้นำกระบวนการนำผลงานของทุกคนในกลุ่มมาวางรวมเป็นวงกลม แยกตามกลุ่ม

6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมเดินชมผลงานศิลปะของทุกๆคน จากนั้นผู้นำกระบวนการจะเลือกหยิบขึ้นมา 1 ผลงาน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทายว่าภาพนั้นเป็นของใคร เพราะเหตุใด และชอบอะไรในภาพเมื่อผู้เข้าร่วมตอบเหตุผลกันพอสมควรแล้วให้ผู้นำกระบวนการเฉลยว่าใครเป็นเจ้าของภาพ

7. ผู้นำกระบวนการให้เจ้าของภาพอธิบายว่าทำไมถึงวาดภาพนี้ และสะท้อนให้เห็นตัวตนและทรัพยากรภายใน ระหว่างการอธิบายของเจ้าของภาพและสมาชิกภายในกลุ่ม จากนั้นจึงวนทำจนครบทุกคน (คำถามกระบวนการ (Process Question)), (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)),(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor))

8. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับอบรมเขียนคำถามว่า “ฉันชอบอะไรในภาพนี้” พร้อมทั้งตอบคำถามดังกล่าวลงไปในพื้นที่ด้านหลังของภาพตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ,(ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)),(อุปมาอุปไมย (Metaphor)) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน(Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 3

กิจกรรมที่ 4

รักแท้คืออะไร

แนวคิดสำคัญ

กิจกรรมนี้นอกจากจะเป็นการค้นหาทรัพยากรรอบตัวที่ผู้รับการอบรมมีแล้ว ในการให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) ยังมีลักษณะพิเศษคือนอกจากจะเพิ่มความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กิจกรรมนี้จึงให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ที่จะสัมผัสคุณค่าและความรักที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ได้จากการสื่อสารที่หลากหลาย ทำให้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น และสามารถเติมเต็มความรักและคุณค่าให้กับตนเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) เมื่อ

ผู้รับการอบรมสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองได้ รู้ว่าตัวเองมีคุณค่า เป็นที่รัก และรักตัวเองมากพอ ก็จะเกิดการปกป้องดูแลตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมการเล่นเกมจนเกิดผลเสียต่อตนเองด้วย

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการฝึกอบรมเห็นมุมมองที่เป็นบวกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา

2. ใบงานที่ 3 “ทรัพยากรอยู่รอบตัว”

3. ใบงานที่ 4 “รักแท้ คืออะไร.....”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนทรัพยากรภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งหลับตาและสำรวจภายในว่านอกจากทรัพยากรภายในตัวแล้ว ตนเองมีทรัพยากรรอบตัวอะไรบ้าง โดยเฉพาะทรัพยากรบุคคล ได้แก่ พ่อแม่ คุณครู เพื่อนๆ การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

2. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 3 “ทรัพยากรอยู่รอบตัว” ให้ผู้อบรมได้สรุปทรัพยากรที่ตนเองมีลงในใบงานการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับคู่เพื่อนตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม กลับมาอยู่กับตัวเองภายในสักครู่ ก่อนแจก ใบงานที่ 4 “รักแท้คืออะไร” จากนั้นให้ผู้อบรมได้สำรวจความคิด ความรู้สึกผ่านการตอบคำถามใบงาน ข้อ 1-4

6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม จับกลุ่ม 5 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อ “ความรักแสดงออกได้ด้วยวิธีไหนบ้างนะ”

7. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ฟัง

8. ผู้รับการอบรมกลับเข้าภายในกลุ่ม ผู้นำกระบวนการสรุปให้เห็นว่าการแสดงออกและการรับรู้ความรักของมนุษย์ มีหลายรูปแบบ ทั้ง คำพูด,การให้เวลาคุณภาพ, การให้ของขวัญ, การดูแล, การสัมผัส ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)

9. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองแล้วสำรวจและเติมลงในใบงาน ว่ามีใครบ้างที่แสดงความรักออกมาในแต่ละรูปแบบ

10. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม กลับมาสำรวจตนเองว่าจากกิจกรรมที่ผ่านมาตั้งแต่กิจกรรมแรกที่ผู้รับการอบรม ได้ค้นพบคุณค่า ความภาคภูมิใจและทรัพยากรภายในตนเอง บุคคลคนนี้สมควรได้รับความรักหรือไม่ ผู้นำกระบวนการ สะท้อนให้เห็นว่า นอกจากเราจะได้รับความรักและมอบความรักให้กับผู้อื่นแล้ว หนึ่งในบุคคลที่ควรได้รับความรักก็คือตัวเรา และเราก็สามารถมอบความรักให้กับตนเองได้

11. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม เติมเต็มใบงานที่ 4 ในหัวข้อ ฉันเรียนรู้ว่าความรัก..... และฉันสามารถเติมเต็มความรักให้กับคัวเองด้วยการ.....

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่3และใบงานที่4 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 4

ใบงานที่ 3
ทรัพยากรอยู่รอบตัว

ฉันโชคดีที่มีพ่อแม่ที่ .....

.....

ฉันโชคดีที่มีคุณครูที่ .....

.....

ฉันโชคดีที่มีเพื่อนที่ .....

.....

ฉันโชคดีที่เป็นตัวฉันที่ .....

.....

ใบงานที่ 4

รักแท้คืออะไร...?

ฉันรับรู้ว่าคนอื่นรักฉันจากการที่เขา .....

.....

เวลาฉันรักใครฉันจะแสดงความรักที่มีต่อเขาด้วยการ .....

.....

ฉันอยากให้คนอื่นแสดงความรักต่อฉันด้วยการ .....

.....

เวลาฉันได้รับความรัก ฉันจะรู้สึก .....

.....

ความรักแสดงออกได้ด้วยวิธีไหนบ้างนะ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันเรียนรู้ว่าความรัก .....

.....

และฉันสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองได้ด้วยการ .....

กิจกรรมที่5

ชีวิตเรา เราควบคุมได้

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง นอกจากจะมีเป้าหมายในการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมากขึ้น (Be More Responsible) ตามเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่ส่งเสริมให้คนรับผิดชอบประสบการณ์ภายใน รวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนมากขึ้น คือการรับผิดชอบโลกภายในของคุณเองแทนที่จะคาดหวังให้โลกภายนอกเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมให้เขามีทางเลือกหลายๆทาง เขาก็มักจะสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น กิจกรรมนี้จึงมุ่งเน้นให้ผู้รับการอบรมได้เห็นขอบเขตในการยับยั้ง รับผิดชอบ และเลือกกระทำได้ด้วยตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการควบคุมตนเอง (Self -Control) สามารถหยุดพฤติกรรมเสี่ยง รวมถึงการเล่นเกมจนเกินพอดีจนทำให้เกิดผลกระทบทางลบและเลือกพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองได้

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

6. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

7. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ความสามารถในการเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ Flip Chart

2. อุปกรณ์เครื่องเขียน (ปากกา ดินสอ ยางลบ สี)

3. ใบงานที่ 5 “หยุด แล้ว เลือก”

4. กระดาษแผ่นป้าย “หยุด”

5. กระดาษแผ่นป้ายทางเลือก “A” และ “B”

6. ป้ายสัญลักษณ์เตือน “!” ว่าสามารถหยุดละครได้

7. ใบงานที่ 6 “Circle of Control”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนทรัพยากรภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการอธิบายกิจกรรมละครเวที โดยชี้แจงกติกา คือ ให้ผู้รับการอบรมสามารถหยุดและเลือกพฤติกรรมให้กับตัวละครได้

2. ผู้นำกระบวนการ แจกแผ่นป้าย “หยุด” และแผ่นป้าย “ตัวเลือก A, ตัวเลือก B” ให้กับผู้รับการอบรม

3. ผู้นำกระบวนการ ให้ทีมงานแสดงละครสาธิต โดยสาธิตการใช้แผ่นป้ายแสดงขณะรับชมการแสดงละครจากผู้ช่วยผู้ดำเนินกิจกรรม โดยระหว่างที่ผู้รับการอบรมรับชมอยู่ จะมีช่วงที่ผู้ช่วยผู้ดำเนินกิจกรรมชูแผ่นป้ายเครื่องหมาย “ ! ” ขึ้น แสดงว่าตัวละครกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ซึ่งผู้รับการอบรมสามารถเลือกได้ว่าจะชูป้าย “หยุด” หรือไม่

หากผู้รับการอบรมชูป้าย “หยุด” เกินครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้รับการอบรม เนื้อเรื่องของละครจะถูกหยุดไว้

4. ในกรณีที่เนื้อเรื่องถูกหยุดโดยผู้รับการอบรม ผู้ดำเนินรายการจะมีตัวเลือกให้ผู้รับการอบรมได้ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมตัวละคร เป็นตัวเลือก A และ B ซึ่งผู้รับการอบรมจะต้องชูป้าย “ตัวเลือก A หรือ ตัวเลือก B” เพื่อเลือกเส้นทางให้กับตัวละคร และตัวละครจะดำเนินเนื้อเรื่องไปตามที่ผู้รับการอบรมได้เลือกให้

5. ในกรณีที่เนื้อเรื่องไม่ถูกหยุด ตัวละครจะดำเนินเรื่องต่อไปในสถานการณ์เสี่ยง โดยไม่ได้ให้ผู้รับการอบรมเลือกเส้นทางให้

6. ทุก ๆ เส้นทางที่ผู้รับการอบรมได้เลือกให้กับตัวละครจะมีผลกับตัวละครและเนื้อเรื่องหลักเสมอ หากผู้รับการอบรมสามารถเลือกที่จะ “หยุด” และ “เลือก” ให้กับตัวละครได้ในเส้นทางที่เหมาะสม เนื้อเรื่องของละครจะจบลงแบบ Happy Ending

7. ในกรณีที่ผู้รับการอบรม ไม่เลือกที่จะ “หยุด” หรือ “เลือก” ตัวเลือกที่ไม่เหมาะสมให้กับตัวละคร ตัวละครจะดำเนินเรื่องต่อไป และจบลงแบบ Bad Ending

8. หากเนื้อเรื่องจบลงแบบ Bad Ending ผู้รับการอบรมมีโอกาส 1 ครั้งที่จะย้อนเวลาของละคร เพื่อตัดสินใจใหม่ โดยให้เวลาผู้รับการอบรมปรึกษากันในกลุ่ม 5 นาที ก่อนเริ่มการย้อนเวลา

9. เมื่อละครจบลง ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน แลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น

10.ผู้นำกระบวนการ อธิบายสรุปว่ามนุษย์ทุกคนสามารถรับผิดชอบและกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้ เช่นกัน โดยสามารถหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ได้เสมอ เพราะเป็นเรื่องของเราและเรามีสิทธิที่จะเลือกตอบสนอง

11. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 5 “หยุด แล้ว เลือก” โดยให้ผู้รับการอบรมเลือกพฤติกรรมที่อยากหยุดที่สุด 1 พฤติกรรม โดยเริ่มจาก 7 วันแรก โดยแต่ละวันหากผู้รับการอบรมทำพฤติกรรมที่อยากหยุดไป 1 ครั้ง ก็ให้ขีด 1 ขีดตามวันที่ทำพฤติกรรมดังกล่าวและเมื่อครบ 7 วันก็จะเห็นการหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ของตนชัดเจนขึ้น จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนพฤติกรรมที่เลือกพร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือกพฤติกรรมนั้น

12. ผู้นำกระบวนการแจกกระดาษ Flip Chart กลุ่มละ 1 แผ่น ให้ผู้รับการอบรมวาดวงกลมขนาดใหญ่ 1 วง จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ควบคุมได้ภายในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ภายนอกวงกลม

13. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านการนำเสนอในกลุ่มใหญ่

14.. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 6 “Circle of Control” โดยให้ผู้รับการอบรมเดินชมแผ่น Flip Chart แต่ละกลุ่ม และเลือกแนวคิดที่ตนสนใจเขียนใส่ในใบงานของตน โดยให้เขียนสิ่งที่ควบคุมได้ภายในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ภายนอกวงกลม

ขั้นสรุป

1.ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 5 และใบงานที่ 6 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question) ,การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน

(Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 5 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 5

ใบงานที่ 5
หยุด แล้ว เลือก

พฤติกรรมที่ฉันอยากหยุด.....

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

ใบงานที่ 6

CIRCLE OF CONTROL

WHAT I CAN'T CONTROL

กิจกรรมที่ 6

นาวาชีวิต

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาตามแนวคิด Satir Model อยู่ภายใต้พื้นฐานความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเอง สามารถเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งค้นหาและแก้ไขข้อผิดพลาด สร้างเอกลักษณ์ สร้างความนับถือตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองได้ และมีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโต การพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Control) ในกิจกรรมนี้จึงมาจากการมุ่งให้ผู้รับการอบรมเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) คือ การตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) และรับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) โดยให้ผู้รับการอบรมเรียนรู้จากการเกิดประสบการณ์ภายใน (Experiential) เพื่อให้เกิดการตั้งเป้าหมาย การเปลี่ยนแปลง และการตอกย้ำ ผ่านกิจกรรมและการนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Control) โดยการทำให้เห็นภาพรวมของชีวิตในด้านต่างๆ และผลของการที่สิ่งสำคัญในชีวิตจะถูกละเลย หากไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนและขาดทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Control) ก็จะทำให้เราถูกชักจูงและเสียเวลาจากสิ่งล่อใจได้ง่าย เช่น การเล่นเกมจนลืมหน้าที่ ลืมการทานข้าว จนเกิดผลกระทบทางลบต่อชีวิตในแต่ละด้านตามมา

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

4. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

5. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

6. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

7.การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึ่งประสงค์ในแต่ละวัน

สื่อและอุปกรณ์

1. ซองภารกิจ 20 ซอง และอุปกรณ์ประจำภารกิจ

2. ซองภารกิจฐาน A 5 ซองและอุปกรณ์ประจำภารกิจ

3. ซองภารกิจฐาน B 5 ซองและอุปกรณ์ประจำภารกิจ

4. ซองภารกิจเงื่อนไข c 5 ซองและอุปกรณ์ประจำภารกิจ

5. เชือกฟาง

6. ใบงานที่ 7 “เป้าหมายชีวิตที่สมดุล”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนทรัพยากรภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แบ่งกลุ่ม กลุ่ม ละ 5 คน

2. ผู้นำกระบวนการชี้แจงภารกิจและเงื่อนไข โดยกติกา มีดังนี้

ผู้รับการอบรม มีเวลา 30 นาที ในการทำ 20 ภารกิจให้ได้มากที่สุด โดยผู้นำกระบวนการมีเงื่อนไขและตัวช่วย คือ

ตัวช่วยที่ 1 หากไปปฏิบัติภารกิจที่ฐาน A จะได้เวลาเพิ่ม ภารกิจละ 7 นาที

ตัวช่วยที่ 2 หากไปปฏิบัติภารกิจที่ฐาน B จะได้คูณคะแนนตามจำนวนครั้งที่ทำภารกิจสำเร็จ คือ 1 ครั้ง คูณ 2, 2 ครั้ง คูณ 3, 3ครั้ง คูณ 4 เพิ่มไปเรื่อย ๆ ตามจำนวนครั้งที่ทำภารกิจ

แต่มีเงื่อนไข คือต้องมาผ่านภารกิจที่ฐาน c ขั้นต่ำ 2 ครั้ง ถึงจะนับคะแนนทั้งหมดและฐาน ABC ห้ามเล่นฐานนั้นเดิมติดต่อกัน ต้องไปเล่นฐาน หรือภารกิจอื่นก่อนถึงจะมาเล่นใหม่ได้ โดยแต่ละสมาชิกแต่ละทีมต้องเดินทางไปทำภารกิจและเข้าฐานด้วยกันในวงของเชือกฟาง

3. เมื่อผู้นำกระบวนการชี้แจงภารกิจและเงื่อนไข และกติกาเรียบร้อย แจกซองใส่ภารกิจ เชือกฟางให้ผู้รับการอบรมแต่ละทีมและทำการปล่อยตัว

4. ระหว่างทำกิจกรรมผู้นำกระบวนการเปิดเพลงสร้างบรรยากาศ และเดินดูความเรียบร้อย

5. ผู้นำกระบวนการ คอยประกาศเวลาที่เหลือของแต่ละกลุ่มเป็นระยะ เมื่อกลุ่มไหนเวลาหมดให้หยุดเล่นกิจกรรมทันทีและให้เข้าไปรอในห้องประชุม

6. เมื่อหมดเวลาแล้วครบทุกกลุ่มไปผู้นำกระบวนการดำเนินการสรุปกิจกรรมโดยให้ผู้รับการอบรมนั่งตามกลุ่มเป็นวง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการถาม ความคิด ความรู้สึกจากการเล่นกิจกรรม โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องหยุดเล่นก่อนกลุ่มอื่นเพราะเวลาหมด ให้ถามความคาดหวัง ความต้องการ และถ้าเปลี่ยนแปลงได้จะวางแผนการเล่นใหม่อย่างไร ผู้นำกระบวนการสรุปข้อมูลที่ได้จาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

7. ผู้นำกระบวนการให้ทุกกลุ่มเทคะแนนออกมาหน้ากลุ่มตัวเอง และทำการนับคะแนนทีละกลุ่มพร้อม โดยนับคะแนนจากกาทำภารกิจก่อน ต่อด้วยแจ้งผลคะแนนและเวลาจากการเข้าฐาน A B C เมื่อนับคะแนนทุกกลุ่มหากมีกลุ่มไหนเล่นฐาน c น้อยกว่า 2 ให้ปรับเป็นโมฆะไม่ถือว่าได้คะแนนกลุ่มนั้น

8. เมื่อนับคะแนนครบทุกลุ่ม ให้เฉลยว่า เกมนี้เป็นสถานการณ์จำลองของชีวิตเรา ภารกิจ 20 ภารกิจ เปรียบเหมือน เป้าหมายเรื่องงานและเรื่องเรียน ที่คนส่วนใหญ่ที่มักจะมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญและมุ่งมั่นให้ได้มามากที่สุดคะแนน เปรียบเหมือน เงินและความสำเร็จที่ได้จากการเรียนและการทำงาน

ตัวช่วย A เปรียบเหมือนการดูแลสุขภาพร่างกาย หากเราแบ่งเวลามาดูแลเราก็จะมีเวลาใช้ชีวิตเพิ่มมากขึ้น บางคนสร้างสิ่งต่าง ๆ มาทั้งชีวิต แต่เมื่อถึงเวลาใช้กลับจากไปก่อนจะได้ใช้ชีวิตที่ต้องการ และการดูแลร่างกายต้องอาศัยการสะสมและความสม่ำเสมอเช่นในเกม ยิ่งแบ่งเวลามาดูแลร่างกายสม่ำเสมอ ก็จะทำให้มีเวลาในการใช้ชีวิตยาวนานขึ้น

ตัวช่วย B เปรียบเหมือนการดูแลสุขภาพจิต ต้องอาศัยเวลาและความสม่ำเสมอในการดูแลเช่นกัน ใจที่มีคุณภาพ ทำให้เราทำน้อยได้มาก เหมือนคนที่ทำงานหรืออ่านหนังสือใช้เวลาน้อยกว่าแต่ได้เกรดหรือผลงานดีกว่า สิ่งนี้เกิดจากคุณภาพใจที่ต่างกัน จากเกมจะเห็นว่ากลุ่มที่ทำภารกิจได้น้อยกว่า แต่แบ่งเวลามาเล่นฐานBไว้ประจำ ก็ทำให้ได้รับการคูณคะแนนจนนำกลุ่มอื่นได้

เงื่อนไข C เปรียบเหมือนการรักษาและดูแลความสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว ต้องอาศัยความสม่ำเสมอ บางคนชีวิตประสบความสำเร็จแต่ต้องมาจบชีวิตเพราะความสัมพันธ์ที่ล้มเหลว ดังนั้นฐานนี้จึงอุปมาอุปไมยเป็นเงื่อนไขสำคัญที่หากทำไม่สำเร็จ ก็เปรียบเสมือนเกมชีวิตนี้เป็นโมฆะ

ฐานหลอก เปรียบเสมือนสิ่งล่อใจที่ทำให้เราสนุก เพลิดเพลินหรือหลงลืม หากเรามีความตั้งใจหรือเป้าหมายไม่หนักแน่นพอ เราก็จะถูกชักจูงได้ง่าย ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมช่วยกันยกตัวอย่างสิ่งล่อใจ

ที่มักทำให้ผู้รับการอบรมหลงลืมเวลาและส่งผลกระทบต่อหน้าที่ในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นเกม การท่องอินเตอร์เนต เป็นต้น เหมือนเกมนี้ที่แม้ผู้รับการอบรมทุกทีมจะรู้เงื่อนไข กติกาทั้งหมดของเกมตั้งแต่ต้น แต่เราก็มักจะหลงลืมและมุ่งไปยังสิ่งที่เราต้องการอย่างเดียว จนลืมเงื่อนไขและกติกาที่เป็นสิ่งสำคัญของเกม

9. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 7 “เป้าหมายชีวิตที่สมดุล” และให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองสำรวจในกิจกรรมที่ผ่านมาและเติมลงในใบงาน ว่าเป้าหมายชีวิตที่สมดุลของตนเองเป็นอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ผ่านมาและใบงานที่7 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

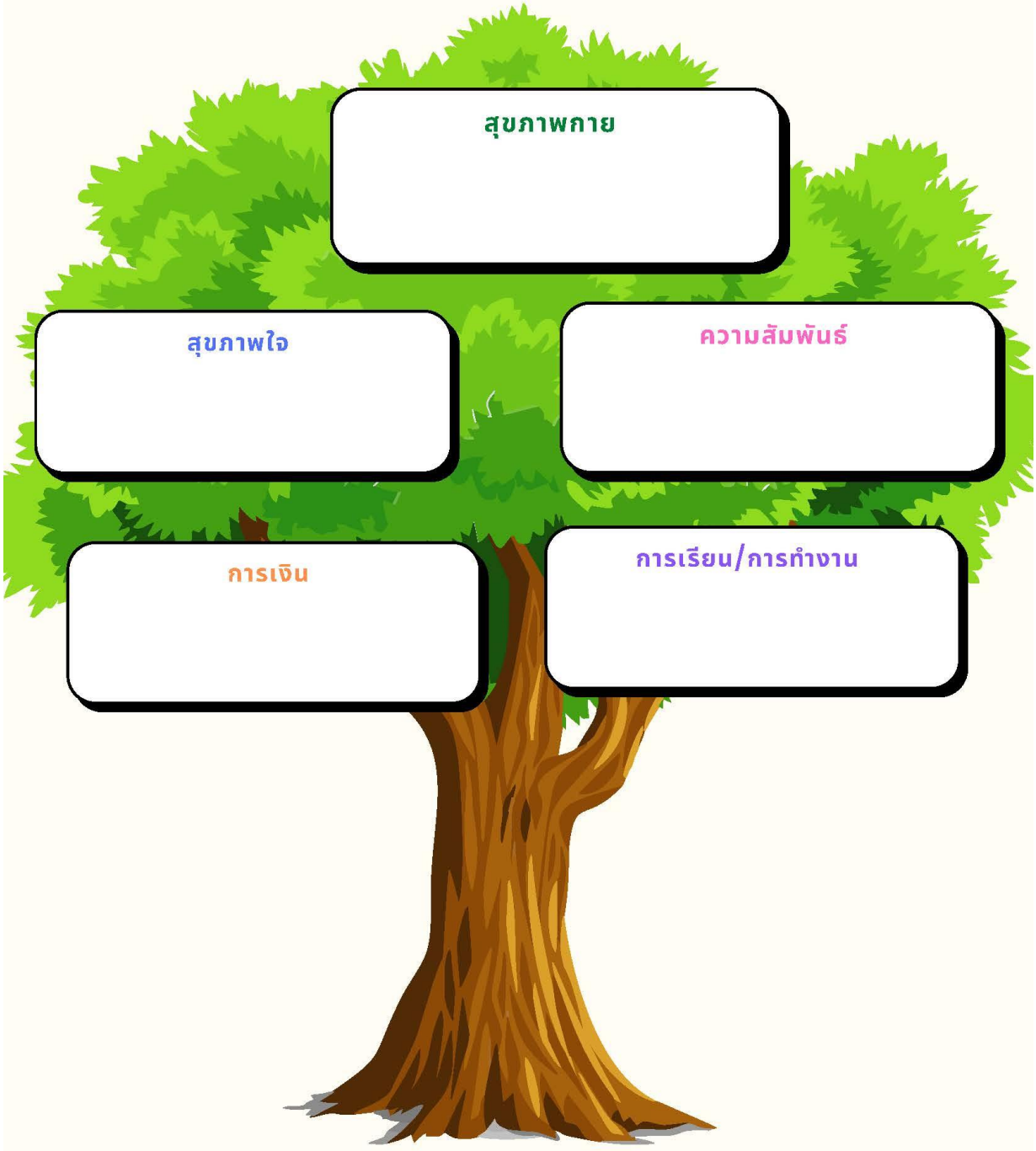
การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่6 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 6

ใบงานที่ 7

เป้าหมายชีวิตของฉัน



กิจกรรมที่ 7

กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies)

แนวคิดสำคัญ

ซาเทียร์มองว่าการติดสารเสพติดคล้ายกับการฆ่าตัวตาย ในเรื่องของการหาทางออกที่ใช้การไม่ได้ (dysfunctional Solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป สำหรับคนที่เจ็บปวดใจมาก พฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อจะฆ่าอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้นการเสพติดหรือการฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริง แต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้ ลักษณะของผู้เสพติดที่พบได้บ่อย คือ ใช้วิธี หนี ความรู้สึกไม่ดีทั้งหลาย หนีความรู้สึกที่เจ็บปวดในใจซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการหันไปใช้สิ่งเสพติดหรือเล่นการพนัน ดังนั้นการให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์และความรู้สึก (Emotive and Affective) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) จะช่วยให้ผู้รับการอบรมมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้น การกลับมาสำรวจความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่าง ๆ (Feeling and Feeling about Feelings) จะช่วยให้เกิดการรับรู้ (Perceptional)ทรัพยากรด้านบวกที่อยู่เบื้องหลัง ทำให้การจัดการอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้สอดคล้องกลมกลืมมากขึ้น กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies) ก็จะมีความหลากหลายมากกว่าการเล่นเกมเพื่อจัดการอารมณ์ทางลบเพียงวิธีเดียว

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

7.. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้และฝึกทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ

2. สี

3. ใบงานที่ 8 “Monster ตัวร้าย”

4. ใบงานที่ 9 “Card ปรับอามรณ์”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งหลับตาและนึกสำรวจว่าประสบกาณ์ในอดีตไม่ชอบอารมณ์ใดในตัวเองมากที่สุด ให้ผู้อบรมเลือกมา 1 อารมณ์

2. ผู้นำกระบวนการ แจกใบงานที่ 8 “Monster ตัวร้าย”, ดินสอ และ สี

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมหามุมที่รู้สึกสบายและจินตนาการว่าอารมณ์ที่ตนองเลือกหากเปรียบเป็น Monster จะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร จากนั้นให้ผู้รับการอบรมวาดรูป Monster นั้นในใบงานกรอบรูปในใบงานช่องบน เมื่อวาดเสร็จให้ผู้รับการอบรมตั้งชื่อ Monster

4. เมื่อผู้รับการอบรมทุกคนวาดเสร็จ ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแบ่งกลุ่มตามชนิดของอารมณ์

5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่ออารมณ์ทางลบและ Monster ของตนเอง ในกลุ่ม

6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประโยชน์และเหตุผลเบื้องหลังของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น

7. ผู้นำกระบวนการสรุปข้อมูลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม และให้ผู้รับการอบรม ได้กลับมาสำรวจว่า รูปร่างหน้าตาของ Monster เปลี่ยนไปอย่างไร จากนั้นให้ผู้รับการอบรมวาดรูป Monster นั้นในใบงานกรอบรูปในใบงานช่องล่าง

8. เมื่อผู้รับการอบรมทุกคนวาดเสร็จ ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแบ่งกลุ่มตามชนิดของอารมณ์

9. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อ Monster ของตนเองที่เปลี่ยนไป

10. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 8 “Monster ตัวร้าย”

11. ผู้นำกระบวนการแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น 5 กลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มมาจับฉลากอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ เศร้าเสียใจ, โกรธ, ผิดหวัง, วิตกกังวล, เหงา

12. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประโยชน์และเหตุผลเบื้องหลังของอารมณ์ทางลบที่ได้

13. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นว่ามีวิธีใดบ้าง

14. ผู้นำกระบวนการ แจกใบงานที่ 9 “Card ปรับอามรณ์” และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ทางลบที่ได้ลงไปใน Card อารมณ์ในใบงานที่ 9

15. ผู้นำกระบวนการให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอกลยุทธ์การจัดการอามรณ์ที่ได้ และให้ผู้อบรมที่เหลือเลือกกลยุทธ์ที่ตนเองชอบเขียนใส่ Card อารมณ์ในใบงานที่ 9

16. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมช่วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ “เบื่อ” ในCard ปรับอารมณ์

17. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและสำรวจว่าตนเองอยากเพิ่มเติมกลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์ทางลบใน Card เพิ่มเติมหรือไม่ หากมีก็ให้ผู้อบรมเขียนใส่ Card

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่8และใบงานที่9 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

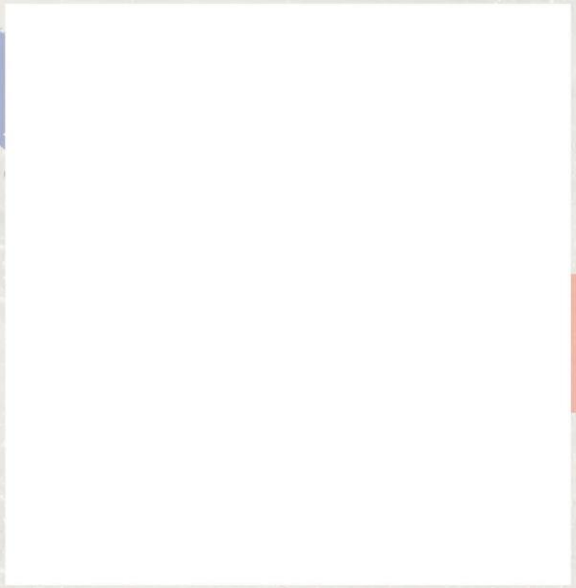
1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 7 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 7

ใบงานที่ 8

MONSTER ตัวร้าย

อารมณ์.....



ชื่อมอนสเตอร์ .....

<u>ใบงานที่ 9</u> “เมื่อฉัน... ฉันต้องการ...”

เมื่อฉัน**เศร้า** ฉันต้องการ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

เมื่อฉัน**กลัว** ฉันต้องการ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

เมื่อฉัน**โกรธ** ฉันต้องการ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

เมื่อฉัน**เบื่อ** ฉันต้องการ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

เมื่อฉัน**ผิดหวัง** ฉันต้องการ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

เมื่อฉัน**เหงา** ฉันต้องการ...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

กิจกรรมที่ 8

กลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies)

แนวคิดสำคัญ

มุมมองของ Satir ต่อผู้เสพติด ลักษณะของผู้เสพติดที่พบได้บ่อย คือ รู้สึกอย่างรุนแรงว่า ช่วยตัวเองไม่ได้ ไร้อำนาจ เกิดจากการทางออกที่ใช้การไม่ได้ (dysfunctional Solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป สำหรับคนที่เจ็บปวดใจมากพฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อจะฆ่าอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้น การเสพติดจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริงแต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้

โดยระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของSatir (Stages of change) ในระยะที่ 3 จะเกิดความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก กลายมาเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย สามารถเกิดความรู้สึกต่ำต้อย (Low Self-Esteem) ขึ้นมาได้

แนวทางที่นำมาปรับใช้ในกลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies) ที่เหมาะกับช่วงวัยรุ่นตอนต้น คือ แนวคิดเรื่อง เครื่องธำรงคุณค่าตน(Self-Esteem Maintenance Kits) ซึ่งเป็นการอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบเชิงพิธีกรรม ที่ซาเทียร์ใช้เพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงขุมทรัพย์ภายในและการนับถือตนเอง เพื่อให้สามารถเพิ่มความรับผิดชอบได้มากขึ้นและเข้าถึงปัญญาภายในได้ลึกขึ้น ได้แก่

- **หมวกนักสืบ (Detective Hat)** ใช้เมื่อเกิดความงุนงงสงสัยหรือความพยายามที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ สำรวจหาช่องว่างก่อนที่จะตัดสินใจ
- **หมวกแห่งความคิดสร้างสรรค์ (Creative hat)** ใช้ในการประเมินวิธีการที่เหมาะสม สร้างทางเลือกและวิธีการจัดการปัญหาภายใต้ทรัพยากรที่มีก่อนที่จะตัดสินใจ
- **กุญแจทอง (Golden key)**เป็นกุญแจที่จะเปิดโอกาสให้กับความเป็นไปได้ ให้โอกาสตัวเองได้พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดและทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ มองหาแม้เพียงโอกาสที่เล็กที่สุด
- **เหรียญใช่/ไม่ใช่ (Yes/No Medallion)**เป็นกุญแจของความซื่อสัตย์ภายใต้การตระหนักรู้ พูดใช่ เมื่อรู้สึกว่าใช่ และพูดไม่เมื่อรู้สึกว่าไม่ใช่ ความซื่อสัตย์ภายในตนจะช่วยรักษาความเข้มแข็งและเกิดการแก้ปัญหาที่ยั่งยืน
- **ไม้กล้าหาญ (Courage Stick)และไม้กายสิทธิ์, พรที่ปรารถนา (Wishing Wand)** เมื่อรู้สึกได้ถึงความปรารถนาและความต้องการ การใช้ของ 2 สิ่งนี้จะช่วยเติมเต็มความหวังและความกล้าหาญให้ก้าวผ่านความกลัวไปข้างหน้าได้

เมื่อเกิดปัญหาและผู้อบรมรู้เทคนิคการจัดการปัญหาอย่างถูกวิธี ก็จะเพิ่มทางเลือกในการแก้ปัญหาและลดความขับข้องใจเมื่อเกิดปัญหา ซึ่งจะช่วยให้พฤติกรรมการเล่นเกม เมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่สามารถจัดการปัญหาได้ลดลง จากการที่ผู้อบรมมีกลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies)

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

6. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

7. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์เข้าฐาน

2. ใบงานที่ 10 “ผู้พิชิตคนใหม่”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการ แบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และแจกใบงานที่10
2. ผู้นำกระบวนการ ให้ผู้อบรมตั้งชื่อตัวละครและวาดหน้าตาตัวละครที่เป็นตัวแทนตนเองลงในใบงานที่10

3. ผู้นำกระบวนการแนะนำด่านทั้ง 4 แห่งการผจญภัย โดยผู้รับการอบรมจะต้องตามหาของบางสิ่งที่หายไป โดยที่ผู้รับการอบรมจะได้รับคำใบ้ และ “ไอเท็ม” ต่าง ๆ จากการผจญภัยในแต่ละด่าน ซึ่งด่านทั้ง 4 แห่งการผจญภัย จะประกอบไปด้วย

ด่านที่ 1 ถ้ำแห่งปัญญา ผู้รับการอบรมให้ไฟฉายกับผู้รับการอบรม แล้วให้ผู้รับการอบรมเดินเข้าไปในห้องมืด โดยระหว่างทางจะมี jigsaw กระจายอยู่ในห้อง เมื่อผู้รับการอบรมสามารถหา jigsaw ทั้งหมดจนพบ จะได้รับคำใบ้ว่าของที่ตามหามีรูปร่างลักษณะแบบใด และจะได้รับ ไอเท็ม “มงกุฎเจ้าปัญญา”

ด่านที่ 2 เส้นทางแห่งนักคิด ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมคิดหาวิธีแก้ปัญหาในด้านที่ต้องเผชิญ โดยต้องช่วยกันคิดและทดลองหาวิธีแก้ใหม่ๆ จากอุปกรณ์ที่จำกัด เมื่อผู้รับการอบรมสามารถทำภารกิจจนสำเร็จ จะได้รับกุญแจวิเศษ และไอเท็ม “ผ้าคลุมแห่งความคิดสร้างสรรค์”

ด่านที่ 3 ประตูแห่งโอกาส ผู้รับการอบรมต้องนำกุญแจวิเศษ มาเปิดไขประตูแห่งโอกาส เมื่อสามารถไขประตูแห่งโอกาสได้สำเร็จ จะได้รับไอเท็ม “กุญแจไปที่ไหนก็ได้”

ด่านที่ 4 ไหแห่งความกลัว ผู้รับการอบรมจะต้องใช้มือล้วงเข้าไปในไหแห่งความกลัว เพื่อค้นหาหัวใจที่สูญหาย เมื่อค้นจนพบหัวใจที่สูญหาย จะได้รับไอเท็ม “คฑาแห่งความกล้า”

ด่านที่ 5 อสูรผู้น่าเวทนา เมื่อผู้รับการอบรมได้พบกับหัวใจที่สูญหาย แล้วเดินตามเส้นทางเข้ามาเรื่อย ๆ จะได้พบกับอสูรผู้น่าเวทนา ที่จะพยายามหาทางหลอกล่อ และขอหัวใจที่สูญหาย หากผู้รับการอบรมสามารถปฏิเสธที่จะไม่ให้ได้ จะได้รับไอเท็ม “เหรียญแห่งความซื่อสัตย์”

4. เมื่อผู้รับการอบรมผจญภัยครบทั้ง 5 ด่าน ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่10 “ผู้พิชิตคนใหม่” โดยให้วาดและลงสีและเฉลยถึงการผจญภัยในแต่ละด่าน เพื่อมอบไอเท็มทั้ง 5 ชิ้นข้างต้น ลงในใบงานที่ และมอบบทสรุปแห่งความหวังให้กับผู้อบรมทุกคนที่มองเห็นความเป็นไปได้ในการออกตามหาหัวใจ และมอบไอเท็ม “ดวงดาวแห่งความหวัง” ให้กับผู้รับการอบรม

5.ผู้นำกระบวนการทำพิธีแต่งตั้งผู้พิชิตคนใหม่ให้กับผู้รับการอบรม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 10 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting),

การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

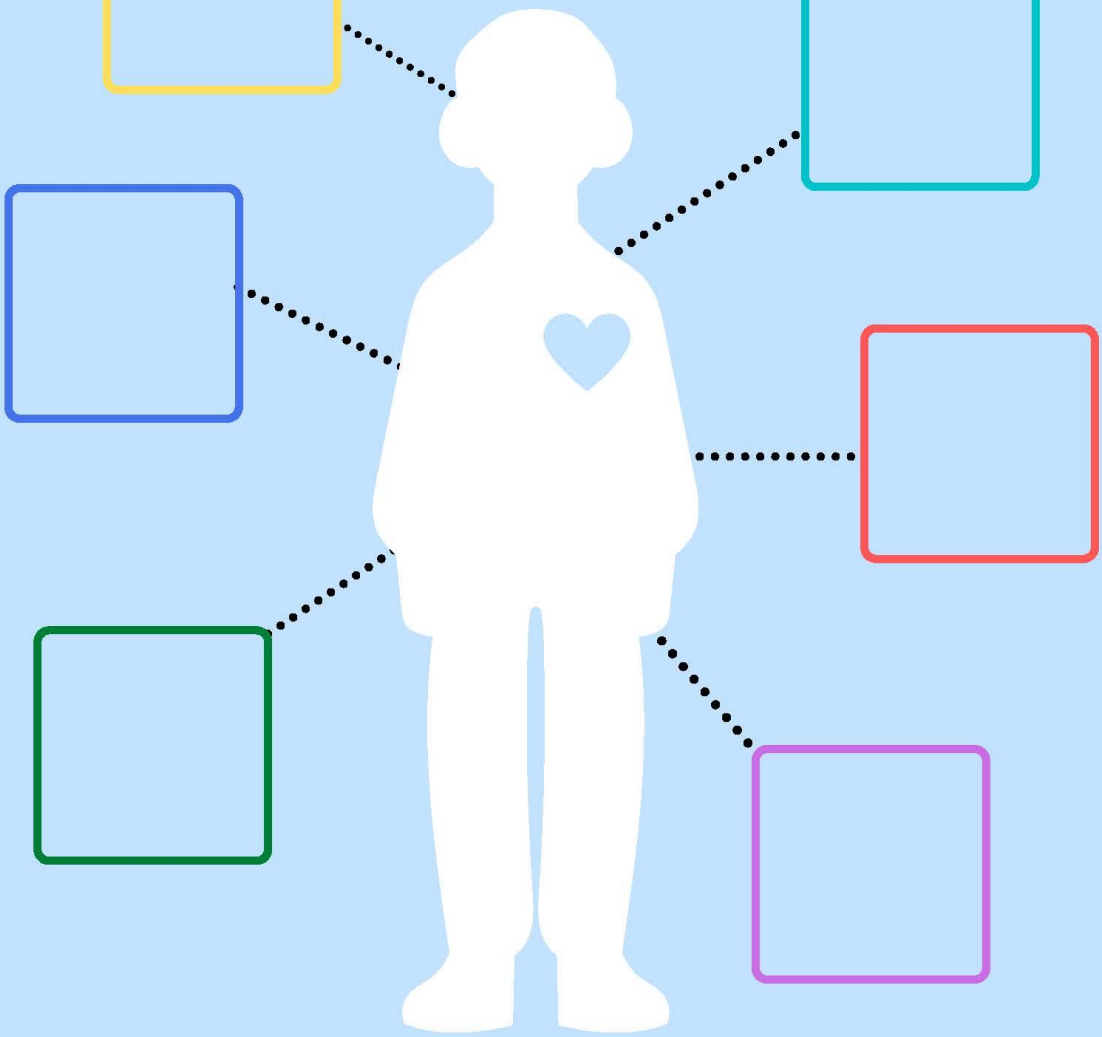
การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 9 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 9

ใบงานที่ 10

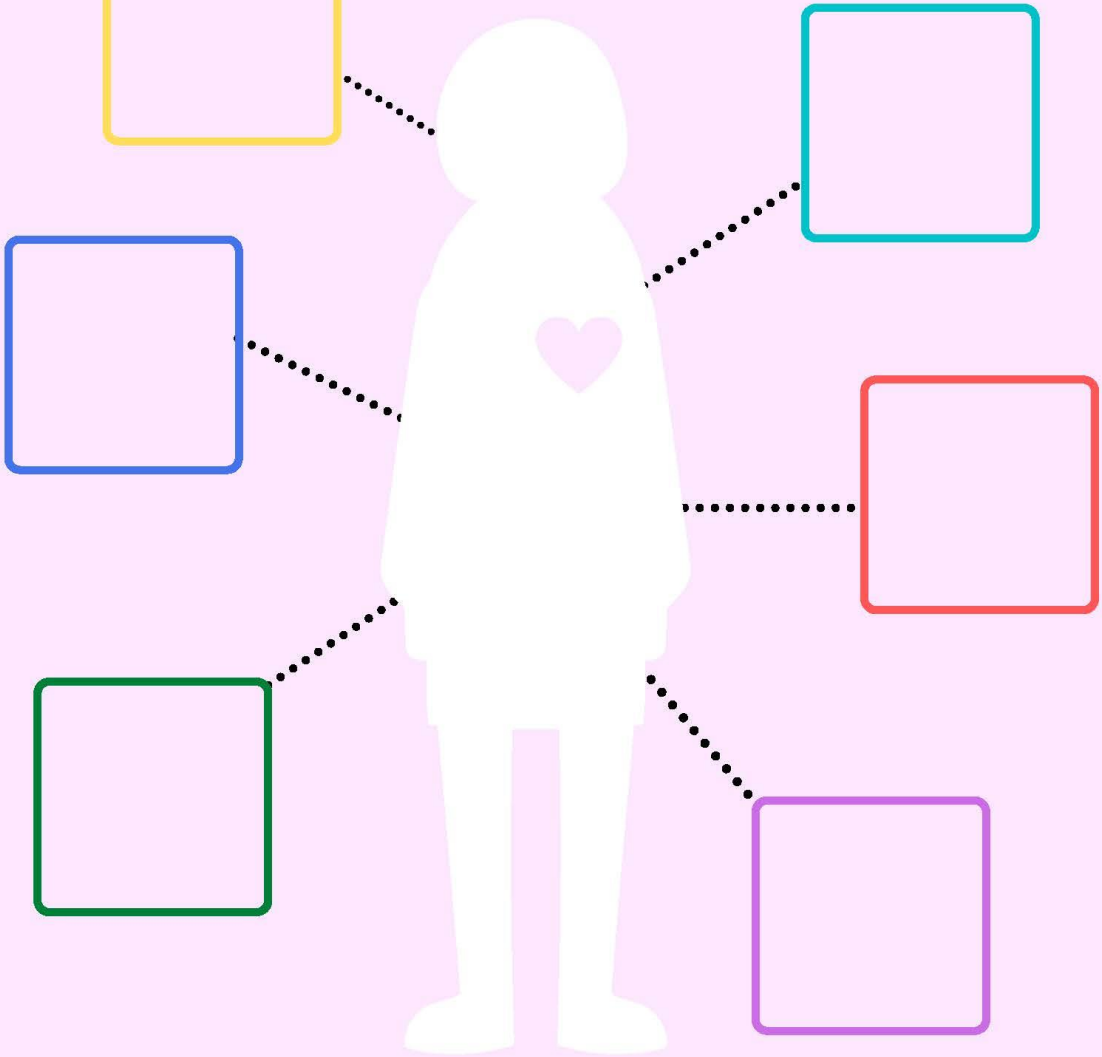
ผู้พิชิตคนใหม่



ชื่อตัวละคร

ใบงานที่ 10

ผู้พิชิตคนใหม่



ชื่อตัวละคร

กิจกรรมที่ 9

Coping Stance - 4 ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies)

แนวคิดสำคัญ

ซาเทียร์ ด้วยอุปมาว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นเพียง ‘ยอด’ ของภูเขาน้ำแข็ง สิ่งที่โผล่พ้นน้ำคือความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลก สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือความสัมพันธ์ของโลกภายใน

Behavior: พฤติกรรม การกระทำ คำพูด ที่แสดงออกให้เห็นได้ซึ่งหน้าเป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ใดหนึ่ง ซาเทียร์เปรียบพฤติกรรมเหมือนสิ่งที่โผล่พ้นน้ำ เป็นสิ่งที่คนอื่นเห็น เป็นพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก

Coping Stance: กลไกป้องกันตัวเอง หรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา ต้องเผชิญกับความเครียด กลไกป้องกันตัวของแต่ละคนมักมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว แบ่งได้เป็น รูปแบบการรับมือของบุคคล เพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหา (Stance) ซึ่งมี 4 แบบ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวเอง(self), คนอื่น (other) และบริบท (context) ดังนี้

1. การสมยอม (Placating Stance) มีบุคลิกภาพที่อ่อนไหว มักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการยอมตามใจผู้อื่น ต้องการคนเข้าใจสูง ใจดี ไวต่อความรู้สึก คิดถึงคนอื่นและบริบทรอบข้างจนลืมความรู้สึกของตัวเองทำให้เก็บกดในที่สุด มักจะไม่กล้าตัดสินใจ พึ่งพิงมากเกินไป ขอร้อง อ้อนวอน และโทษตนเอง ข้อดีคือเป็นคนที่อ่อนโยน มักดูแลผู้อื่นได้ดี จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องอารมณ์และความรู้สึกของเขา

2. การโทษผู้อื่น (Blaming Stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบพวกที่ชอบสั่งคนอื่น คิดว่าทุกอย่างเป็นหน้าที่ของตน โทษคนอื่น มีความคาดหวังทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสูง ชอบแนะนำ ชอบตัดสิน ให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใด มักจะเสียงดัง ตะคอก ตะโกน ขู่ ไม่รับฟังความเห็นของคนอื่น วิจารณ์คนอื่นเป็นประจำ ข้อดีคือ เป็นคนที่กล้าแสดงออก มีความเป็นผู้นำสูง มีพลัง และมีความคิดสร้างสรรค์ จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องความคาดหวังทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อตน

3. การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบคนฉลาด มีหลักการ มีเหตุและผลเสมอ ยึดหลักของเหตุและผลจนลืมอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่น ไม่ยืดหยุ่น ชอบชี้แนะ เจ้ากี้เจ้าการ จริงจังกับชีวิต ข้อดีคือ เป็นคนฉลาด ลงรายละเอียด แก้ปัญหาได้เก่ง มีเหตุมีผล จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางคำถามเกี่ยวกับความคิด การรับรู้ ค่านิยม ความเชื่อ ที่ตนสัมผัส

4. เฉไฉ (Irrelevant Stance) มีบุคลิกภาพแบบหนีปัญหาอย่างชัดเจน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหานักเฉไฉมักจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ต้องเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนเรื่องคุย ออกไปจากบ้าน ทำเป็นไม่สนใจ นักเฉไฉจะไม่สนใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพราะไม่ต้องการรับรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีบุคลิกภาพแบบกระตือรือร้นมากเกินไป เหลวไหล ตื้นเขิน ไวต่อความรู้สึก ลึก ๆ จะรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เศร้า และวิตกกังวล ข้อดีคือ เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ ตลก และยืดหยุ่น จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางความรู้สึกในร่างกาย การสัมผัสร่างกาย และ การใช้กิจกรรมด้านกายภาพ

ท่าทีเพื่อความอยู่รอด ทั้ง 4 แบบนั้นมีข้อดีแต่ก็มีข้อบกพร่องที่ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงและมักมีผลกระทบตามมา ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีหน้าที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเติบโตผ่านการเรียนรู้ ท่าทีที่สมดุล คือ การมีท่าทีที่สอดคล้องกลมกลืน(congruence) คือการเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับตัวตนของผู้อื่น

และรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างไม่บิดเบือน เพื่อเขาเหล่านั้นจะสามารถจัดการกับความตึงเครียดในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์สุข และจัดการปัญหาความสัมพันธ์ได้อย่างยั่งยืน การมีท่าทีที่สอดคล้องกลมกลืน(congruence) เป็นหนึ่งในการเสริมสร้างกลยุทธ์การแก้ปัญหา (Coping Strategies) ที่จะช่วยสร้างทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหาด้านความสัมพันธ์และลดความขับข้องใจที่เกิดขึ้นจนนำไปสู่การเล่นเกม

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนะภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น กฎครอบครัว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

9. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าทุกคนมีทรัพยากรทางบวกในตนเองที่จะใช้ในการปรับตัวดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาทรัพยากรเหล่านั้นในตัวผู้รับการฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

10. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

11. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

12. การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตนเองเป็นตัวแบบในการสื่อสารอย่างสอดคล้องและให้ผู้รับการฝึกอบรมทำตามจากนั้นก็อาจจะให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้การสื่อสารมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น

13. การปั้นหุ่น (Sculpture) จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กันและแสดงออกพฤติกรรมตามกลไกป้องกันตนเองที่และยังใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสาร ช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้ มีความเหมาะสมเป็นพิเศษในการใช้โดยเฉพาะในรูปแบบของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance)

2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance)

2. ใบงานที่ 11”กลยุทธ์หัวใจ”

3. กระดาษFlip Chart

4. ปากกาเมจิก/สี

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับคู่และเลือกว่าใครจะเป็น A และใครจะเป็น B

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่เป็นA ทำท่าผู้สมยอม (Placating Stance) ตามผู้สาธิตส่วนผู้เป็น B ทำท่าจอมบงการ (Blaming Stance) ตามผู้สาธิต

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่เป็นA ทำท่า เจ้าหลักการ (Super-Reasonable Stance) ตามผู้สาธิต ส่วนผู้เป็น B ทำท่าคนเฉไฉ (Irrelevant Stance) ตามผู้สาธิต

5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่เป็นA ทำท่าทำท่าจอมบงการ (Blaming Stance) ส่วนผู้เป็น B ทำท่าความสอดคล้องกลมกลืน (The Congruence coping Stances) ตามผู้สาธิต สบาย สงบ เย็นและเมตตา ปารถนาดีต่อตนเองและบุคคลตรงหน้า โดยยืนในท่าที่มั่นคงและปล่อยตัวตามสบาย

7. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

8. ผู้นำกระบวนการเปิดสื่อรูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) ประกอบการอธิบายท่าทางที่ให้ผู้รับการอบรมทำ

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่11 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question**)**, การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness**)**

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 8 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 8

ใบงานที่ 11
กลยุทธ์หัวใจ

ท่า .....

"เอาใจผู้อื่นอยู่เรื่อยไป จนลืมใส่ใจตัวเอง"

ข้อดี
- ช่างเอาใจใส่
- ความรู้สึกไว
- ดูแลคนอื่น

คำพูด
"ฉันผิดเอง"
"ขาดคุณไป ฉันไม่มีความหมายอะไร"
"อย่านับฉันเลย"
"คุณชอบอะไร"
"ทุกอย่างดีแล้ว"

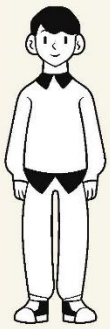
ท่า .....

"ต่อว่าผู้อื่น สนใจแต่ตัวเอง ไม่ใส่ใจผู้อื่น"

ข้อดี
- มีความมุ่งมั่น
- มีความเป็นผู้นำ
- มีพลังงานมาก

คำพูด
"มันเป็นความผิดของคุณ"
"คุณเป็นอะไรไปหือ"
"คุณทำอะไรไม่เคยถูกเลย"
"ถ้าคุณไม่....."
"ฉันปกติดี"

ท่า .....



คำพูด
- เปิดเผยและแบ่งปัน
- ซื่อตรงกับความรู้สึก
- รับฟังคนอื่น
- ให้เกียรติ
- ไม่ละเลยตัวเอง คนอื่น และสังคม

ข้อดี
- ตระหนักรู้ในตนเอง
- รับผิดชอบ
- เปิดเผย
- เอาใจใส่ตนเอง คนอื่น และสังคม
- เป็นหนึ่งเดียว

ท่า .....

"เบี่ยงบ่าย เปลี่ยนประเด็น ตลกกลบเกลื่อน"

ข้อดี
- อารมณ์ขัน
- ลื่นไหลเป็นธรรมชาติ
- ความคิดสร้างสรรค์
- สนุก
- ขี้เล่นหยุ่น

คำพูด
-ชอบเปลี่ยนเรื่อง เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
-ไม่สามารถใส่ใจเรื่องเดียว
- หลีกเลี่ยงเรื่องส่วนตัวและอารมณ์
- พูดตลก
- พูดไร้สาระ
- พูดแทรก

"สอดคล้อง กลมกลืน"

ท่า .....

"ยึดอยู่กับหลักการ ไม่รับรู้อารมณ์ความรู้สึก"

ข้อดี
- ฉลาด
- ละเอียด
- แก้ปัญหา

คำพูด
-เป็นเหตุเป็นผล
-อ้างกฎเกณฑ์
-อธิบายยืดยาว
-หลีกเลี่ยงเรื่องส่วนตัวและอารมณ์
- สำนวนซับซ้อน
"คนเราต้องมีเหตุผล"

กิจกรรมที่ 10

รู้จักพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge)

แนวคิดสำคัญ

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของชาเทียร์ (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System)

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งตามปกติถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและสามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งตามปกติแล้วก็คือ ผู้ให้คำปรึกษา แต่อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือญาติก็ได้ที่สามารถเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึก ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก กลายมาเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยากสำหรับนักบำบัดมือใหม่ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นยากที่จะทำนายความรู้สึกต่างๆ แสดงออกอย่างเปิดเผยมากขึ้น ความคาดหวังที่ไม่บรรลุถูกกล่าวถึงและการสื่อสารอย่างจริงใจก็เริ่มเกิดขึ้น ในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความ กลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสวงหาทางที่จะแสดงออกมาด้วย

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ด้วยภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับ ตัวตน ภารกิจคือการนำความเปลี่ยนแปลงไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring)

ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษานั้น การทำให้เกิดกระบวนการ5A ได้แก่

- Awareness เกิดการตระหนัก รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบัน ทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ความคาดหวัง ความปารถนาของตนเอง ในสภาวะที่เผชิญอยู่

- Acknowledge การได้รับรู้ข้อมูลใหม่ที่ช่วยในการส้รางทางเลือกและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในขั้นต่อไป

- Accept ยอมรับสภาวะและทางสิ่งที่เกิดขึ้น

- Appreciate ชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านบวกหรือลบได้อย่างแท้จริง

- Action ลงมือกระทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการ 5 A นอกจากจะเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ยังทำให้ผู้รับการอบรมรับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) ตามเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ประการอีกด้วย การให้ผู้อบรมรู้จักพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge) ผ่านกระบวนการ 5 A จะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนัก จากการได้รับข้อมูลใหม่เรื่องพฤติกรรมการติดเกม จนเกิดการยอมรับ ทั้งด้านบวกและลบของผลกระทบจากการติดเกมจนนำไปสู่การกระทำเพื่อให้เกิดกรเปลี่ยนแปลงในการป้องกันการติดเกมตามมา

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question**)** เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness**)**

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนะภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น กฎครอบครัว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

9. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

10. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมการติดเกมได้

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องเขียน (ปากกา ดินสอ ยางลบ สี)

2. กระดาษ Flip Chart

3.ใบงานที่ 12 “สำรวจผลกระทบ”

4. สื่อวีดิทัศน์ ได้แก่

- “ติดเกมก็เป็นโรคนะ เด็กติดเกม หรือเปล่า : HIPSTYLE [by Mahidol]” (จาก YouTube ช่อง We Mahidol: https://www.youtube.com/watch?v=E46UY4qymvQ)

- “LET ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.1” (จาก YouTube ช่อง Siriraj Healthygamer: https://www.youtube.com/watch?v=HJ5axSrND0o)

- “FIN | ดูซิ อะไรจะสำคัญกว่า ระหว่างพ่อกับเกม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand” (จาก YouTube ช่อง Ch3Thailand: https://www.youtube.com/watch?v=pbv55d6Po2k)

- “FIN | ปล่อยกู...อย่าจับผม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand” (จาก YouTube ช่อง Ch3Thailand: https://www.youtube.com/watch?v=Lk7XqUSlmgU&t=2s)

- “กว่าจะเป็นนักกีฬา E-Sport l วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 EP.7 | Mello Thailand” (จาก YouTube ช่อง Mello Thailand: https://www.youtube.com/watch?v=69GdILFRE_s&t=1s)

เนื้อหา สื่อวิดิทัศน์ “บุ๊ค วัยแสบสาแหรกขาด”

บุ๊ค เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ติดเกมอย่างบ้าคลั่ง ชนิดที่ไม่ยอมกิน ไม่ยอมนอน ไม่ยอมมาโรงเรียน ทั้งนี้ครอบครัวของบุ๊คค่อนข้างไม่อบอุ่น แม่แยกไปทำงานต่างประเทศ ส่วนพ่อก็ทำแต่งาน และเลี้ยงลูกด้วยการซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกเล่นเกม และบุ๊คมักถูกเพื่อนแกล้งที่โรงเรียน จนบุ๊คติดเกมหนักมากถึงขั้นทำร้ายพ่อเมื่อพ่อไม่ยอมให้เล่นเกม

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมชมสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “LET ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.1” โดยเป็นการนำเสนอมุมมองของบุคคลทั่วไปต่อเด็กติดเกม และสิ่งที่เด็กติดเกมอยากบอกเกี่ยวกับตนเอง

2. ผู้นำกระบวนการอธิบายสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “LET ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.1” จากนั้นจึงให้ดูวีดิทัศน์เรื่อง “FIN | ดูซิ อะไรจะสำคัญกว่า ระหว่างพ่อกับเกม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand”, “FIN | ปล่อยกู...อย่าจับผม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand” และ“กว่าจะเป็นนักกีฬา E-Sport l วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 EP.7 | Mello Thailand” โดยเป็นการเล่าเรื่องราวของ “บุ๊ค” ซึ่งเป็นเด็กติดเกม มีการนำเสนออาการของเด็กติดเกม อาการคุ้มคลั่ง ช่วงที่ขณะรับการบำบัด และสิ่งที่บุ๊คต้องสูญเสียไป เพราะติดเกม

3. ผู้นำกระบวนการอธิบายสื่อวีดิทัศน์ และพูดคุยกับผู้รับการอบรมเกี่ยวกับอาการของเด็กติดเกม จากนั้นจึงให้ดูวีดิทัศน์เรื่อง “ติดเกมก็เป็นโรคนะ เด็กติดเกม หรือเปล่า : HIPSTYLE [by Mahidol]” โดยเป็นการอธิบายเกี่ยวกับ Gaming disorder และบอกลักษณะอาการของเด็กติดเกม

4. ผู้นำกระบวนการอธิบายสื่อวีดิทัศน์ และพูดคุยกับผู้รับการอบรมเกี่ยวกับความแตกต่างของ “เด็กเล่นเกม” กับ “เด็กติดเกม”

5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คนและแจกอุปกรณ์ ปากกาเมจิก สี และกระดาษ Flip Chart

6.. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่าง “เด็กติดเกม” กับ “เด็กเล่นเกม” และสิ่งที่เด็กติดเกมสูญเสียไป ลงในกระดาษ Flip Chart

7. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านการนำเสนอในกลุ่มใหญ่

8.. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 12 “สำรวจผลกระทบ” โดยให้ผู้รับการอบรมเดินชมแผ่น Flip Chart แต่ละกลุ่ม และเลือกแนวคิดที่ตนสนใจเขียนใส่ในใบงานของตน โดยให้เขียนสิ่งที่ต้องสูญเสียและได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการติดเกม

ขั้นสรุป

1.ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมและทำใบงานที่ 12 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question**)**, การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness**)**

2. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่างๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 10 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 10

ใบงานที่ 12 : สำรวจผลกระทบ

สุขภาพกาย

สุขภาพใจ

ความสัมพันธ์

การเงิน

หน้าที่ การเรียน/การทำงาน

กิจกรรมที่ 11

วิธีป้องกันพฤติกรรมการติดเกม

แนวคิดสำคัญ

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของซาเทียร์ (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System)

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งตามปกติถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและสามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งตามปกติแล้วก็คือ ผู้ให้คำปรึกษา แต่อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือญาติก็ได้ที่สามารถเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึก ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก กลายมาเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยากสำหรับนักบำบัดมือใหม่ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นยากที่จะทำนายความรู้สึกต่างๆ แสดงออกอย่างเปิดเผยมากขึ้น ความคาดหวังที่ไม่บรรลุถูกกล่าวถึงและการสื่อสารอย่างจริงใจก็เริ่มเกิดขึ้น ในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมเก่าๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความ กลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสวงหาทางที่จะแสดงออกมาด้วย

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ด้วยภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับ ตัวตน ภารกิจคือการนำความเปลี่ยนแปลงไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring)

ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษานั้น การทำให้เกิดกระบวนการ5A ได้แก่

- Awareness เกิดการตระหนัก รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบัน ทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ความคาดหวัง ความปารถนาของตนเอง ในสภาวะที่เผชิญอยู่

- Acknowledge การได้รับรู้ข้อมูลใหม่ที่ช่วยในการส้รางทางเลือกและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในขั้นต่อไป

- Accept ยอมรับสภาวะและทางสิ่งที่เกิดขึ้น

- Appreciate ชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านบวกหรือลบได้อย่างแท้จริง

- Action ลงมือกระทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการ 5 A นอกจากจะเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ยังทำให้ผู้รับการอบรมได้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ประการ คือ

1. สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) self Esteem เป็นการตัดสินหรือความเชื่อหรือความรู้สึกของเราเองเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเราเราต้องการช่วยให้ผู้รับการอบรมมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้นรักตนเองมากขึ้นยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้นผ่านความสัมพันธ์ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างให้ Self Esteem สูงขึ้น

2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) ส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมพิจารณาทางเลือกและเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง สามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น

3. รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) ส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมรับผิดชอบประสบการณ์ภายในรวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนมากขึ้น

4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) เชื่อมโยงกับตัวตนของตนเองในแนวทางที่ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวังและความต้องการที่แท้จริงสอดคล้องกลมกลืนไปในทางเดียวกันกับพลังชีวิตด้านบวกเราก็จะมีประสบการณ์ที่ยอมรับตนเองคนอื่นและบริบทอีกทั้งรู้สึกว่าจัดการตนเองได้ ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ของความสอดคล้องกลมกลืนความเชื่อมโยงในความสัมพันธ์และความหวัง

การให้ผู้อบรมรู้จักการป้องกันพฤติกรรมการติดเกม (Knowledge) ผ่านกระบวนการ 5 A จะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนัก จากการได้รับข้อมูลใหม่เรื่องการป้องกันพฤติกรรมการติดเกม จนเกิดการยอมรับ สัมผัสในคุณค่าของตน ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น ในการกำหนดแนวทางการป้องกันการติดเกมด้วยตนเอง จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน จนนำไปสู่การกระทำเพื่อให้เกิดกรเปลี่ยนแปลงในการป้องกันการติดเกมตามมา

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนะภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น กฎครอบครัว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

9. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่นๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

10. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

11. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

12. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมด้วยตนเอง

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดเกม

3. เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องเขียน (ปากกา ดินสอ ยางลบ สี)

2. ใบงานที่ 13 “Put first things first” และใบงานที่ 14 “สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำในหนึ่งวัน”

3. ถังขนาดเล็กแบบมีฝาปิด 4 ใบ

4. ถังขนาดกลางสำหรับใส่อุปกรณ์ 4 ใบ

5. ถั่วเขียว 12 ถุง

6. ไข่พลาสติก 40 ใบ

7. ผลไม้พลาสติก 12 ชิ้น

8. กระดาษหนังสือพิมพ์

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัธยาศัย (ได้ 4 กลุ่ม)

2. ผู้นำกระบวนการเตรียมถังพลาสติก ซึ่งใส่ถั่วเขียวปริมาณครึ่งถัง ไข่พลาสติก 10 ใบ ผลไม้พลาสติก 3 ชิ้น ไม่จำเป็นต้องใส่ตามลำดับ ให้ใส่ผสมกัน และไม่สามารถปิดฝาถังได้ จำนวน 4 ชุด

3. ผู้นำกระบวนการแจกอุปกรณ์ตามข้อ 2. กลุ่มละ 1 ชุด และกระดาษหนังสือพิมพ์กลุ่มละ 2 แผ่น สำหรับใช้รองพื้นขณะทำกิจกรรม

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมทำอย่างไรก็ได้ เพื่อที่จะปิดฝาถังใส่ถั่วเขียว ไข่ และผลไม้ได้ โดยของทุกอย่างต้องยังมีจำนวนเท่าเดิมครบถ้วน ให้เวลาในการทำกิจกรรม 15 นาที

5. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกระบวนการสำรวจว่ากลุ่มใดยังทำไม่ได้ และให้ทดลองทำใหม่โดยให้เวลาอีก 10 นาที

6. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกระบวนการแสดงวิธีที่จะใส่สิ่งของทั้งหมดและสามารถปิดฝาได้สนิท คือ ต้องใส่สิ่งของชิ้นที่ใหญ่ที่สุดก่อน ตามด้วยชิ้นที่ใหญ่รองลงมา และสิ่งที่เล็กที่สุดต้องใส่เป็นลำดับสุดท้าย จึงจะทำให้สามารถปิดฝาถังได้สนิทพอดี จากนั้นผู้นำกระบวนการอธิบายการอุปมาอุปมัยว่า

- ถัง เปรียบเสมือนเวลาใน 1 วัน ที่ทุกคนมีเท่ากัน

- ผลไม้ (สิ่งของชิ้นใหญ่สุด)และไข่ (สิ่งของชิ้นใหญ่รองลงมา) เปรียบเสมือนสิ่งที่สำคัญที่สุด และ สิ่งที่สำคัญรองลงมาที่เราควรทำก่อนเพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อเป้าหมายและการดำเนินชีวิต เช่น การทำหน้าที่ของตนเองทั้งการเรียนและการทำงาน ,การดูแลสุขภาพร่างกาย,การดูแลสุขภาพใจ,การรักษาความสัมพันธ์,การออมเงิน

- ถั่วเขียว (สิ่งของชิ้นเล็กที่สุด) เปรียบเสมือนสิ่งที่ไม่สำคัญ ไม่มีผลต่อเป้าหมายและการดำเนินชีวิต แต่เรามักจะทำก่อนเสมอ เนื่องจากทำให้เกิดความเพลิดเพลินจนหลายครั้งหลงลืมจนเวลาไม่พอทำสิ่งสำคัญ เช่น การเล่นเกม, การดูละคร,การดูYoutube ,การท่องอินเตอร์เนต

7. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 13 “Put first things first” ให้ผู้อบรมวาดสิ่งสำคัญและสิ่งไม่สำคัญลงในแจกันของตนในใบงานที่13

8. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งสำคัญและสิ่งไม่สำคัญในใบงานที่13ภายในกลุ่ม

9. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 14 “สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำในหนึ่งวัน” ให้ผู้อบรมดำเนินการเลือกเขียนกิจกรรมจากสิ่งสำคัญที่เลือกในใบงานที่13 มาเป็นกิจกรรมที่ตนเองตั้งใจจะทำ ใน 1 วัน ให้เสร็จก่อนการทำสิ่งที่ไม่สำคัญ

10. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมที่ตนเองตั้งใจจะทำใน 1 วันใบงานที่14ภายในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำ กิจกรรม ใบงานที่13และใบงานที่14 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิคการตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม และเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3.แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

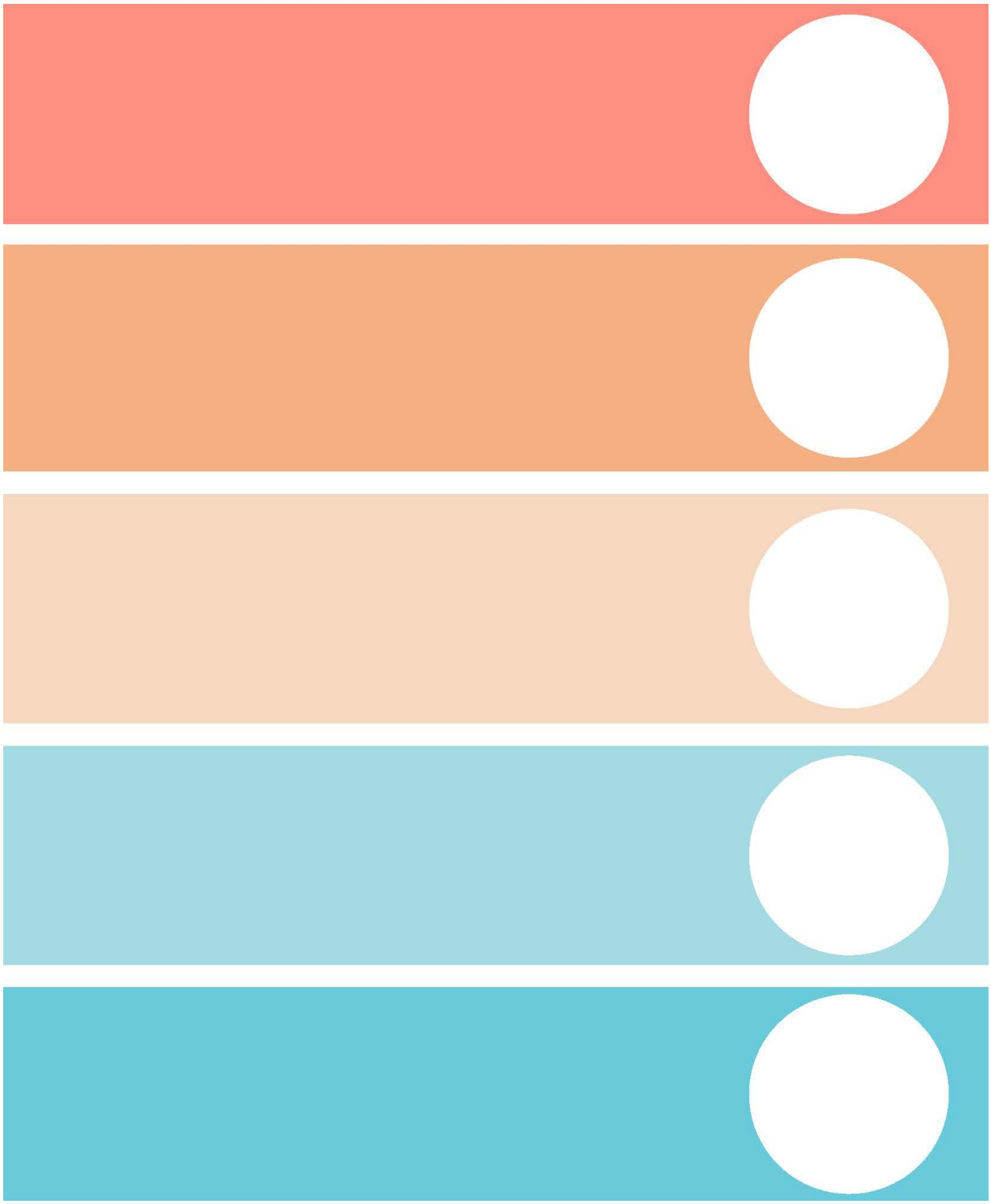
การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 11 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 11

ใบงานที่ 14

เรื่องสำคัญที่ฉันตั้งใจจะทำใน 1 วัน



กิจกรรมที่12

สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

แนวคิดสำคัญ

ในกระบวนการให้การปรึกษาการยุติการให้การปรึกษาเป็นการสรุปใจความสำคัญตลอดระยะเวลาของกระบวนการปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งการสรุปที่ดีที่สุดควรให้ผู้รับการอบรมเป็นผู้สรุปเอง โดยการเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามและสรุปสิ่งที่ได้รับหรือได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา กระบวนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก็เช่นกัน กระบวนการสรุปนี้ได้สรุปกิจกรรม ตลอดระยะเวลา 5 วัน 4 คืนที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสในการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการในโอกาสต่อไป

เทคนิคที่ใช้

1.คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

7.การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

3.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1.ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา

2.ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการ ให้ผู้รับการอบรมทบทวนเป้าหมายของการฝึกอบรม

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรม ทั้งข้อดี ข้อเสีย อุปสรรค ข้อผิดพลาด และผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรม พร้อมทั้งร่วมกันพิจารณาหาแนวทางการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมได้ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ฝึกปฏิบัติตลอดการเข้าร่วมการฝึกอบรมตลอด 5 วัน 4 คืน ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมกระบวนการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความเข้าใจและสามารถในการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้

ขั้นสรุป

1.ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน และให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question**),** การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness**)**

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในกลุ่มใหญ่

3. ผู้นำกระบวนการสนับสนุนให้ผู้รับการอบรมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการเข้าร่วมกระบวนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 10 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรม

3. ผู้รับการอบรมสามารถบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางในการป้องกันการติดเกมที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ผู้รับการอบรมมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรม

ภาพกิจกรรม

ความรักสามเหลี่ยม
แสดงออกอย่างไร
วิธีไหนบ้าง

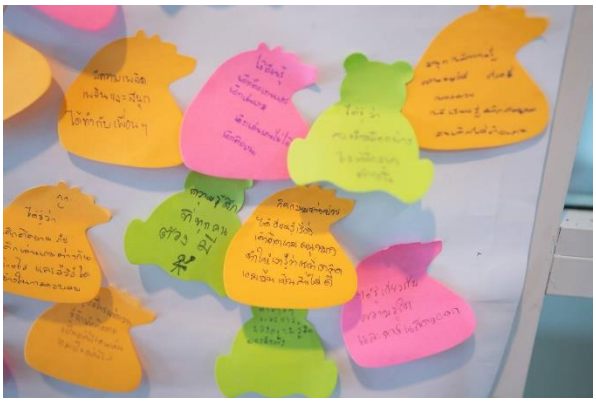
สัญญาใจ
เกมเมอร์
ME HUG

QATAR
AIRWAYS
SCG

Mark

ภาพกิจกรรม

ภาพกิจกรรม



สัญญาใจ
เกมเบอร์