

## การพัฒนาวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนวิเชียรมาตุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

### Development of Self-controlling Method for Reducing the Game Addiction Behavior of Wichienmatu Secondary School, Muang district, Trang province

พยอม ธีณรส<sup>1</sup>  
Payom Tanyaros<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 2) หาประสิทธิภาพของวิธีควบคุมตนเอง 3) ตรวจสอบการใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ระยะเวลาของการเล่นและศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนและผู้ปกครองที่มีต่อวิธีควบคุมตนเอง นักเรียนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวิเชียรมาตุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 45 คน นวัตกรรมที่ใช้ คือ วิธีควบคุมตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แบบสอบถามหาประสิทธิภาพวิธีควบคุมตนเอง แบบบันทึกและรายงานพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และแบบสอบถามความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ประกอบด้วยค่าสถิติพื้นฐานและค่าสถิติ t - Test (แบบไม่อิสระ)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการพัฒนาวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า วิธีควบคุมตนเอง มีความถูกต้องและเหมาะสมในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรม กิจกรรม เนื้อหา

ภาษาและความยาวรวมทั้งส่วนประกอบต่างๆอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีค่าความสอดคล้องจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ที่ระดับ 0.91

2. ผลการหาประสิทธิภาพ E1/E2 ของวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อยู่ที่ 80.65/86.55

3. การตรวจสอบการใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ปรากฏผลดังนี้

3.1 ผลการตรวจสอบเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังจากใช้วิธีควบคุมตนเองแล้ว มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการตรวจสอบเปรียบเทียบระยะเวลาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง ภายหลังการใช้วิธีควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจหลังใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับมาก

3.4 ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ :** วิธีการควบคุมตนเอง, การคิดเกม, พฤติกรรม

<sup>1</sup> โรงเรียนวิเชียรมาตุ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรังเขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

<sup>1</sup> Wichienmatu School Trang Educational Service Area Office-1, Office of The Basic Education Commission, Ministry of Education

## Abstract

The aims of this research were 1) to developed the self-controlling method on reducing the game addiction behavior. 2) to investigated the effectiveness of self-controlling method. 3) to monitored the self-controlling method on reducing the game addiction behavior, time for game playing and the satisfaction of students and parents after using the self-controlling method. In this study, forty-five game addicted students of senior high school in the academic year 2008 from Wichienmatu school, Muang district, Trang province were selected as the study units. Self-controlling method was developed to use as an innovation. The question-naires for the game addiction behavior, the effectiveness of self-controlling method, game addiction behavior recording and report, and satisfaction were used as tools for data collection. Simple statistic and t-test (dependent) were used for data analysis.

The results from this study were found :

1. The self-controlling method was appropriated on reducing the game addiction behavior. The activities, content, language and length were highly and highest reasonable recommended by expertise's with the item objective congruency index (IOC) level 0.91.

2. The effectiveness of self-controlling method on reducing the game addiction behavior. (E1/E2) was 80.65/86.55

3. The results from investigation the on self-controlling method were as followed :

3.1 The game addiction behavior was significantly decreased after introduction the self-controlling method to use in target students ( $p < 0.05$ ).

3.2 The time for game playing was significantly reduced after use the self-controlling method ( $p < 0.05$ ).

3.3 The students were shown to be highly satisfied after use the self-controlling method.

3.4 The parents were shown to be highly satisfied after use the self-controlling method.

**Key words :** Self-controlling, game addiction, behavior

## บทนำ

ปัจจุบันปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้นในประเทศไทยมีมากมายหลายปัญหาและแต่ละวันนับวันยิ่งจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบเห็นได้ตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ ไม่ว่าจะเป็นการจี้ปล้น ข่มขืน หรือการฆาตกรรม โดยผู้ก่อเหตุมักจะมีอายุน้อย เหตุการณ์ดังกล่าวอาจเกิดเนื่องมาจากเทคโนโลยีซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระแสโลกาภิวัตน์ที่สามารถเข้าถึงได้ทุกเพศทุกวัยและเป็นสื่อที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในด้านต่าง ๆ ได้ทั้งการให้ความรู้ ความบันเทิง และเกมคอมพิวเตอร์เป็นเทคโนโลยีอีกประการหนึ่งที่เข้ามาสนองตอบความบันเทิงของเด็กที่ให้ความเพลิดเพลินและเป็นการฝึกพัฒนาสมอง แต่เกมก็มีโทษด้วยเช่นเดียวกันจะเห็นได้จากข่าว ไม่ว่าจะเป็นการหนีเรียน ไม่เข้าเรียน หลับในชั้นเรียน และปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมของเด็กที่ติดเกมคือไม่ได้เล่นเกมธรรมดาทั่วไป แต่มีความต้องการเล่นเกมสูงและทำทุกอย่างเพื่อให้ได้เล่นเกม ไม่ต่างอะไรกับการติดยาเสพติด จากฐานข้อมูลที่ศูนย์ข้อมูลคนหายเพื่อต่อต้านการค้ามนุษย์ได้เก็บรวบรวมข้อมูลไว้ พบว่าเด็กติดเกมหนีออกจากบ้านเพื่อไปเล่นเกมที่ร้านเกม หากไม่มีเงินมาเล่นก็จะใช้วิธีการทุกอย่างที่จะหาเงินมาเล่นเกม เด็กที่เล่นเกมเหล่านี้เริ่มแรกมีพฤติกรรมที่ใช้เงินเก่ง หายตัวอยู่บ่อยๆ จากนั้นเริ่มโกหก หนีโรงเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียน หรือบางครั้งนั่งหลับในห้องเรียน ขโมยเงิน ขโมยของไปขาย จนกระทั่งหนีออกจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม หากโชคร้ายก็อาจถูกชักชวนไปดมกาวและติดยาเสพติดในที่สุด

จากความสำคัญและปัญหาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์รวมทั้งการศึกษาจากเอกสาร และผลการวิจัยพบว่าวิธีควบคุมตนเองสามารถปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการจะศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ใกล้ชิดกับเกมคอมพิวเตอร์ได้มาก ปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นปัญหาความกังวลใจจากพ่อแม่ผู้ปกครองมากขึ้นทุกวัน ปัจจุบันมีเกมคอมพิวเตอร์มีลักษณะต่าง ๆ นานาร้อยพันเกมที่แพร่กระจายอยู่ตามเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ร้านเกมหรือแม้แต่ในครัวเรือนทั่วไป ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาและพัฒนาการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวิเชียรมาตุ อำเภอเมืองจังหวัดตรัง โดยการวิจัยเรื่องการพัฒนาวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ของนักเรียนเพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพตรวจสอบวิธีควบคุมตนเองโดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมและระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์รวมทั้งศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อวิธีควบคุมตนเองอันจะนำวิธีควบคุมตนเองนำไปใช้ในการแก้ปัญหาช่วยเหลือ และพัฒนานักเรียนต่อไป

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวิเชียรมาตุ อ.เมือง จ.ตรัง ปีการศึกษา 2550 มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มากกว่าวันละ 2 ชั่วโมงขึ้นไปเพศชายจำนวน 45 คน โดยมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลา 2 เดือน ถึง 6 เดือนขึ้นไป และมีความต้องการจะเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์

กลุ่มตัวอย่าง ศึกษจากประชากร ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับชั้น	จำนวน/คน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	18
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	12
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	15
รวม	45

## วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะสำคัญ คือ

ระยะที่ 1 จากการวัดก่อนการทดลองโดยใช้แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์แบบบันทึกและรายงานพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนตอบและบันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ระยะที่ 2 นักเรียนบันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลงในแบบบันทึกและรายงานพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และให้นักเรียนตอบแบบสอบถามหาประสิทธิภาพวิธีควบคุมตนเอง

ระยะที่ 3 เป็นการวัดหลังจากทดลองเสร็จโดยใช้แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ฉบับเดิมไปเก็บข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง, ใช้แบบสอบถามหาประสิทธิภาพวิธีควบคุมตนเองเก็บข้อมูลอีกครั้งหนึ่งและใช้แบบสอบถามวัดความพึงพอใจของนักเรียนและผู้ปกครอง

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การพัฒนาวิธีควบคุมตนเอง โดยหาความสัมพันธ์เชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน (IOC)
2. หาประสิทธิภาพของวิธีควบคุมตนเอง ระหว่างและหลังการใช้วิธีควบคุมตนเอง ตามเกณฑ์ 80/80 โดยการใช้สูตรการคำนวณประสิทธิภาพจาก E1/E2
3. เปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน ก่อนและหลังใช้วิธีควบคุมตนเอง โดยสถิติ t-Test Independent
4. เปรียบเทียบระยะเวลาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังใช้วิธีควบคุมตนเอง ที่ได้จากแบบบันทึกและรายงานการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติ t-Test Independent

5. วิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจ หลังใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน โดยใช้ค่าเฉลี่ย และเบี่ยงเบนมาตรฐาน

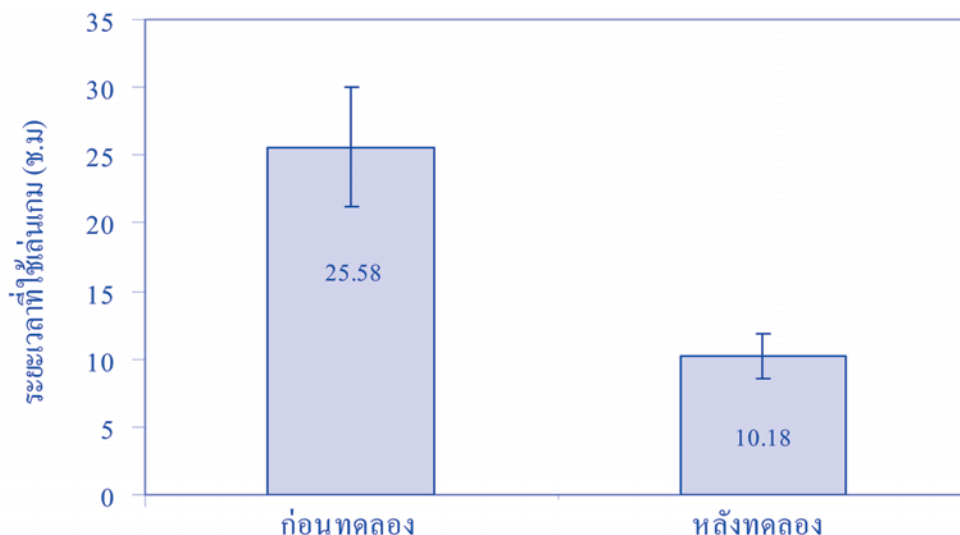
6. วิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจ หลังใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของผู้ปกครอง โดยใช้ ค่าเฉลี่ย และเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาของวิธีควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า วิธีควบคุมตนเองมีความเหมาะสมในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า วิธีควบคุมตนเอง มีความเหมาะสมของโครงสร้างในด้านกิจกรรม เนื้อหา ภาษา และความยาว รวมทั้งส่วนประกอบต่างๆ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ค่าความสอดคล้องจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ(IOC) ที่ระดับ 0.90 และ

2. ผลการหาประสิทธิภาพ E1/E2 ของวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อยู่ที่ 80.65/86.55



ภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่ใช้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลัง ใช้วิธีควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

3. ผลการตรวจสอบการใช้วิธีควบคุมตนเอง ดังนี้

3.1 ผลการตรวจสอบเปรียบเทียบ พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังจากใช้วิธีควบคุมตนเองแล้วมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการตรวจสอบเปรียบเทียบ ระยะเวลาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังใช้วิธีควบคุมตนเองแล้ว มีระยะเวลาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในภาพที่ 1

3.3 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจ หลังใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า นักเรียนมีระดับความพึงใจอยู่ในระดับมาก

3.4 ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีความพึงพอใจ หลังใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน พบว่า ผู้ปกครองมีระดับความพึงใจอยู่ในระดับมาก

## วิจารณ์ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย การพัฒนาและหาประสิทธิภาพวิธีควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวิเชียรมาตุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง สามารถอภิปรายผลของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ พบว่า วิธีควบคุมตนเองที่มีความเหมาะสมในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมนและแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์แบบบันทึก และรายงานพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์โดยผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า วิธีควบคุมตนเอง มีความเหมาะสมของโครงสร้างในด้านกิจกรรม เนื้อหา ภาษา และความยาว รวมทั้งส่วนประกอบต่าง อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ค่า IOC ที่ระดับ 0.91

การพัฒนาวิธีควบคุมตนเองให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ดังนั้น ต้องเห็นความสำคัญ มีความสมัครใจ ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง สอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2549) ที่กล่าวว่า วิธีควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรม กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง ส่วนผู้บังคับหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น มีบทบาทเพียงเป็นผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น การเสริมแรงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ของการใช้วิธีการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะต้องใช้ตัวเสริมแรงที่กำลังอยู่ในความต้องการหรือสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมได้ไม่จะเป็นการเสริมแรงด้วยวัตถุสิ่งของ หรือการเสริมแรงทางจิตใจ ได้แก่การยกย่อง ชมเชย ให้กำลังใจ

2. ผลการหาประสิทธิภาพ E1/E2 ของวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ของการวิจัยในครั้งนี้ ใช้เกณฑ์มาตรฐานประสิทธิภาพด้านพุทธิพิสัย E1/E2 ที่ 80/80 ผลการวิจัยหาประสิทธิภาพของวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ครั้งนี้ อยู่ที่ 80.65/86.55 ถือได้ว่าวิธีควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับ

ลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ให้ลดลงสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ผู้ที่สนใจสามารถใช้ได้จริงเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์หรือนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกันที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีควบคุมตนเองและพัฒนาวิธีควบคุมตนเองประกอบด้วยวิธีควบคุมตนเองสำหรับผู้วิจัยใช้และคู่มือวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ด้วยตนเองสำหรับนักเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และนิยามปฏิบัติการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคู่มือวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ด้วยตนเองสำหรับนักเรียนผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงที่นำไปใช้ได้ และผู้วิจัยระบุนขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมอย่างละเอียดมีกิจกรรม ใบงาน ใบความรู้ มีสถานการณ์ต่าง ๆ มีการประเมินผลการเรียนรู้ การให้การเสริมแรง ให้นักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิด อังคนา บุญสีต (2551) ที่ได้กล่าวถึงการสร้างคู่มือพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ได้เสนอว่า คู่มือจะต้องมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามปฏิบัติการของเป้าหมายพฤติกรรมที่เราต้องการรวมถึงผลที่คาดว่าจะได้รับและมีความเหมาะสม

3. เพื่อศึกษาตรวจสอบการใช้วิธีควบคุมตนเองดังนี้

3.1 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ จากผลการวิจัยที่พบว่า วิธีควบคุมตนเองทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยาภรณ์ ค้วงเรือง (2540) ได้ศึกษา หลังใช้การควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ลดลง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะพฤติกรรมสูบบุหรี่และพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมีลักษณะอาการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมือนกัน คือนักเรียนมีความต้องการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์แบบซ้ำ ๆ และเป็นเวลานาน ๆ บางครั้งเล่นได้ทั้งวัน ทั้งคืน ไม่หลับไม่นอน มีอาการหมกมุ่นหรือเรียกว่าติดเกม

ผลเปรียบเทียบระยะเวลาของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์จากผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาการเล่นเกมคอมพิวเตอร์หลังใช้วิธีควบคุมตนเองลดลง ดังนั้นวิธีควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้จริง จึงทำให้ระยะเวลาการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลงเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังใช้วิธีควบคุมตนเองลดระยะเวลาการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก็น้อยลง เนื่องจากในวิธีควบคุมตนเองมีขั้นตอนดำเนินการจะมีวิธีการใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองชื่นชอบหรือพอใจ ได้แก่ การช่วยงานบ้าน ช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานรดน้ำต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำการบ้าน เป็นต้น แทนการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การใช้ระยะเวลาในการกำหนดการเกิดพฤติกรรมในการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ต้องเอาระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์เป็นตัวกำหนดควบคุมพฤติกรรมเพราะเวลาทุกคนมีเท่ากันแต่การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์และให้คุณค่านั้นต่างกันอีกทั้ง สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2545) ที่กล่าวว่า ควรกำหนดระยะเวลาของการเพิ่มหรือลด พฤติกรรมในการใช้วิธีควบคุมตนเอง เนื่องจากระยะเวลาเป็นตัวปัจจัยที่สำคัญ ชัดเจน และแน่นอน

วิธีควบคุมตนเองนักเรียนเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กำหนดพฤติกรรม เวลาการกระทำด้วยตนเองและเมื่อทำสำเร็จจะได้รับการเสริมแรงทั้งที่เป็นสิ่งของรางวัล คำชม เป็นต้น ก็จะทำให้มีกำลังใจในการดำเนินการควบคุมตนเองต่อไปและยังสามารถนำไปใช้ในพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ การควบคุมตนเองได้ดีย่อมเกิดผลดีในด้านการควบคุมอารมณ์ การพูด การแสดง การเดิน กิริยาท่าทางต่างๆ แต่ถ้าหากไม่สามารถควบคุมตนเองได้ก็จะเกิดผลเสียได้ และ Stevenson (1997) ได้ศึกษาบทบาทของการควบคุมตนเองในการกระทำผิดของนักเรียนพบว่า ระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกันในวัยรุ่นที่กระทำผิดแตกต่างกัน

3.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่ใช้วิธีการควบคุมตนเอง จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจ หลังใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า มีค่าเฉลี่ยที่ 4.23 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แสดงได้ว่าวิธี

ควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของนักเรียน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพิ่มความรู้และมีประโยชน์แก่ตนเอง และ กฤษฎา มณีขาว (2551) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจในแง่ของจิตวิทยาสังคมเกิดจากความต้องการด้านร่างกายปัจจัย 4 การยอมรับทางสังคมได้รับการชื่นชม ยกย่องนับถือ หรือต้องการความรัก มนุษย์ยังมีความต้องการอยากรู้อยากเห็น การเกิดจากความต้องการของบุคคล ที่มีความสัมพันธ์ต่อผลที่ได้รับจากงานกับการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง

วิธีควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้ และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้มีความพึงพอใจ ดังนั้นวิธีควบคุมตนเองนี้มีความเหมาะสมสามารถนำไปพัฒนาใช้ในการปรับพฤติกรรมเพิ่ม ลด พฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับ พิสนุ พงศ์ศรี (2550) ได้กล่าวว่า การปรับพฤติกรรมที่ใช้วิธีควบคุมตนเองในการ เพิ่ม ลด พฤติกรรมอื่นต่อไป

3.3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิธีควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่ามีค่าเฉลี่ยที่ 4.11 ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แสดงได้ว่า วิธีควบคุมตนเองสามารถทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลงและนักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น ทำให้ผู้ปกครองของนักเรียนมีความพึงพอใจมากในการวิจัยผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการดำเนินการวิธีควบคุมตนเองและทำหน้าที่ยินยอมอนุญาตให้กับผู้วิจัยได้ทดลองปรับพฤติกรรมกับนักเรียนที่อยู่ในการดูแลของผู้ปกครอง ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในแก้ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อผลการปรับพฤติกรรมที่นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากขึ้น มีความพึงพอใจกิจกรรมในโปรแกรมวิธีควบคุมตนเอง และมีประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้ปกครอง เมื่อผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมหรือการจัดการเรียนรู้ให้แก่เด็กนักเรียน จะทำให้มีการพัฒนาที่สอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (2545) มาตรา 11 บัญญัติ

ไว้ว่า บิดามารดา หรือผู้ปกครองมีหน้าที่จัดให้บุตรหรือบุคคลซึ่งอยู่ในความดูแลได้รับการศึกษาตามความพร้อมของครอบครัว มาตราที่ 29 ให้สถานศึกษาร่วมกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน จัดการศึกษาส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน และที่สำคัญคือ มาตรา 8 การมีส่วนร่วมของบุคคล ครอบครัว ชุมชน ในการจัดการศึกษา การมีส่วนร่วมระหว่างนักเรียน ครู ผู้ปกครอง สถานศึกษา จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ร่วมกัน ดูแลช่วยเหลือกัน ทำให้นักเรียนได้พัฒนาต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา มณีขาว. 2551. ความพึงพอใจของผู้เล่นกอล์ฟที่มีต่อสนามฝึกซ้อมกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยาภรณ์ ด้วงเรือง. 2540. การเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิปูนสังฆรักษ์ ประชาอุทิศ อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิสนุ พองศรี. 2550. เทคนิควิธีประเมินโครงการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : พรอพเพอร์ตี้พริ้นท์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2545. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- .2549. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี
- อังคณา บุญศรีสด. 2551. คู่มือพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1. สารนิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Stevenson, A. H. 1997. The role self - control in delinquency : an extehtion and empirical test of gotteredson and hirschi 's general theory of crime (michael gotteredson, travis hirschi) . Dissertation Abstracts International, 58(8) : 3316.