

ผลของโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

Effects of Self-control Program of Game Online Addiction of Upper Secondary  
Education Students at Prakhonchaipittayakhom School in Buriram Province.

อุไรวรรณ วิเศษฤทธิ์<sup>1</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมจัดอยู่ในกลุ่มคลังโคลด์ จำนวน 30 คน ซึ่งผ่านการคัดกรองด้วยแบบทดสอบการติดเกม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น และโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์โดยการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์

**Abstract**

The purpose of this research was (1) to examine effects of self-control program of online game before and after test (2) to examine effects of self-control program of online game after test during the experimental group and a control group. Population of this research there were 30 students who study in high school at Prakhonchaipittayakhom school. The sample of the study there were 15 students who passed the screening test by game addiction screening test. The participants were randomly assigned to an experimental group and a control group of 15 students each. The research instruments were game addiction screening test and a self-control program with “dependent t-test”.

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท การจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา นครราชสีมา

The results showed that :

1. After program implementation, students in online game playing behavior scores lower at the .05 level of significance.
2. After program implementation, students in online game playing behavior scores lower than students in the control group at the .05 level of significance.

**Keywords :** Self-control Program , Online Game Addiction Behavior

## บทนำ

กระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบันที่แผ่ขยายครอบคลุมไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านโดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศ มีนวัตกรรมใหม่ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เทคโนโลยีที่เพิ่มความสะดวกทางด้านการติดต่อสื่อสาร ผ่านทางเครือข่ายคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่าระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งมีบทบาทในการแลกเปลี่ยนข้อมูลสารสนเทศในรูปแบบต่างๆ คือ ข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหวและเสียง โดยระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์มีแนวโน้ม จะขยายไปยังผู้ใช้ในทุกดวง และทุกประเทศอย่างรวดเร็ว เกิดการติดต่อสื่อสารแบบไร้พรมแดน ที่จะช่วยย่นระยะเวลาและพื้นที่ เป็นการเชื่อมโยงถึงกันหมด ซึ่งการนำระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์มาใช้ในการสื่อสาร จะทำให้โลกเปรียบเสมือนหมู่บ้านโลกหรือชุมชนโลก ซึ่งในปัจจุบันพบว่า มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ในปี พ.ศ. 2556 ทั่วโลกสูงถึง 2,802 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นประชากรที่อยู่ในทวีปเอเชียมากถึง 45 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 1,265 ล้านคน และในประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 20.1 ล้านคน โดยพบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545-2556 มีการเติบโตของการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยสูงถึง 773.91 เปอร์เซ็นต์ (internet world stats. Online. 2013) จากข้อมูลการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยข้างต้น พบว่าหนึ่งในสามอันดับของจุดมุ่งหมายหลักที่กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ต ก็คือ การเล่นเกมอินเทอร์เน็ตหรือเกมออนไลน์ ซึ่งในปัจจุบันการเล่นเกมออนไลน์เป็นกิจกรรมที่เด็กและวัยรุ่นนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ และทวีความรุนแรงมากขึ้นและถูกมองว่าเป็นปัญหาสังคมนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ในอดีตผู้ตกเป็นเหยื่อของเกมส่วนใหญ่จะเป็นผู้เล่นที่ได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ พุ่มเพื่อย เหม่อลอย การเรียนตกต่ำ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หนักที่สุดก็แสดงความก้าวร้าวหรือมีพฤติกรรมเลียนแบบโดยใช้ความรุนแรง จากการทำแบบสำรวจของสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่เก็บข้อมูลเด็กและเยาวชน 2 หมื่นคนทั่วประเทศ ระหว่างเดือนมีนาคม-มิถุนายน 2556 พบว่า มีเด็กติดเกม 15 % เล่นออนไลน์ โลก เฟสบุ๊ก 15 % และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสถิติจำนวนเยาวชนที่มีอยู่ในปัจจุบัน จำนวน 18 ล้านคน ทำให้ทราบว่าขณะนี้เด็กไทยติดเกมแล้วมากกว่า 2 ล้าน 7 แสนคน โดยพฤติกรรมของเด็กติดเกมคือ 1) จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง จนถึงขั้นทำร้ายพ่อแม่และผู้ปกครอง พยายามฆ่าตัวตาย เมื่อถูกห้ามไม่ให้เล่นเกม 2) หนีเรียน เก็บตัวอยู่บ้านเพื่อเล่นเกม ไม่นอนในเวลากลางคืน 3) มีปัญหาการเรียนตกต่ำ ไม่เข้าร่วมกิจกรรม อารมณ์แปรปรวนง่าย ซึ่งเด็กในกลุ่มนี้ถือว่าเป็นเข้าข่ายติดเกมรุนแรง ต้องเข้ารับการบำบัดรักษา ซึ่งปัจจุบันเด็กที่เข้ารับการรักษามีจำนวนน้อยมาก เฉลี่ยปีละ 30-40 คน เท่านั้น สิ่งที่ทำให้เด็กเข้ารับการบำบัดน้อย เนื่องจากผู้ปกครองไม่ทราบว่า จะพาไปบำบัดที่ไหน ส่วนการรักษาเด็กติดเกมต้องใช้เวลานานพอ ๆ กับการเลิกยาเสพติด (กรุงเทพฯธุรกิจ. ออนไลน์. 2556) จากสถานการณ์ที่เด็กและวัยรุ่นนิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือผลกระทบที่ตามมาจากการเล่นเกมมากเกินไป และผู้เล่นเกมส่วนหนึ่งหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนถึงขั้นที่เรียกว่ามีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่มีความรุนแรงมากขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน จนเป็นปัญหาสำคัญของครอบครัวส่วนใหญ่ ปัญหาของเกือบทุกโรงเรียน และกลายเป็นปัญหาระดับประเทศ

จากความเป็นมาและความสำคัญในเบื้องต้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานด้านการแนะแนวและงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรม การติดเกมออนไลน์ เพื่อจะได้ช่วยเหลือนักเรียนที่อยู่ในภาวะติดเกมออนไลน์ให้ปรับลดหรือเลิกเล่นเกมออนไลน์ อีกทั้ง ยังเป็นหนทางที่จะช่วยเหลือบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ตลอดจนหน่วยงานของรัฐและเอกชนที่มีหน้าที่ รับผิดชอบเกี่ยวกับนักเรียนได้รับรู้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง มีความเข้าใจและร่วมมือกันหาวิธีการที่เหมาะสมในการ ช่วยเหลือวัยรุ่น ในสังคมไทยให้มี การพัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้อง และให้ผู้ใช้เป็นแนวทางในการศึกษารายกรณีกับ เด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์หรือพฤติกรรมคล้าย ๆ กัน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุม ตนเอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อ พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัด บุรีรัมย์

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ภาค เรียงที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 1,438 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัด บุรีรัมย์ ภาคเรียงที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดอยู่ในกลุ่มคลังโคลีจำนวน 30 คน ซึ่งผ่านการคัดกรองด้วย แบบทดสอบการติดเกม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบการติดเกม จำนวน 16 ข้อ แบ่งเป็น 2 ชุด ซึ่งพัฒนาโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญ วิทย์ พรนภดล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์คณะแพทยพยาบาลร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่นราชนครินทร์ ในการ พัฒนาแบบทดสอบพิจารณาจากผลกระทบที่เด็กได้รับการเล่นเกมใน 3 ด้านได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม จำนวน 6 ข้อ การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น จำนวน 5 ข้อ และการสูญเสียหน้าที่ จำนวน 5 ข้อ

2. โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง โดยสร้างโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองให้สอดคล้อง วัตถุประสงค์ของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการควบคุมตนเองของ Thoresan และ Mahoney (1974) ซึ่งมีแนวทาง 4 ขั้นตอน คือ การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง และ การเสริมแรงตนเองโดยกำหนดจุดมุ่งหมายวิธีการ

ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่าง มีการประเมินก่อน – หลัง โดยดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกการ ควบคุมตนเอง กำหนดแผนการจัดกิจกรรมออกเป็น 11 ครั้ง จำนวน 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน (อังคาร, พฤหัสบดี) ตั้งแต่ เวลา 15.30-17.00 น. โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 10 พฤศจิกายน 2558 และสิ้นสุดวันที่ 1 ธันวาคม 2558 เมื่อ สิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มทดลองตอบแบบทดสอบการติดเกม หลังการทดลอง แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม คอมพิวเตอร์โดยการทดสอบค่าที่

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์  
ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	SD	$\bar{D}$	SD	t	p
การควบคุมตนเอง	ก่อนทดลอง	23.40	4.837				
	หลังทดลอง	11.53	2.326	11.867	1.38	8.563**	.000

\*\* p < .05

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่าการการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 23.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.837 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 11.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.362 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1

2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การประเมิน	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	t	p
การควบคุมตนเอง	กลุ่มทดลอง	15	11.53	2.326		
	กลุ่มควบคุม	15	24.87	5.643	11.860**	.000

\*p < .05

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่าหลังการทดลองการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 11.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .3267 สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 24.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.643 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2

## อภิปรายผลการศึกษา

1. ลักษณะของโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนี้ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักเรียนที่อยู่ในภาวะติดเกมออนไลน์ให้ปรับลด หรือเลิกเล่นเกมออนไลน์ได้ โดยการใช่วิธีการควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยไม่ต้องอาศัยคนอื่นมาคอยควบคุมพฤติกรรมหรือให้การเสริมแรงและการลงโทษ สำหรับวิธีการควบคุมตนเองนี้ เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ซึ่งกระบวนการในการลดพฤติกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง 2) การเตือนตนเอง 3) การประเมินตนเอง 4) การเสริมแรงตนเอง

กล่าวโดยสรุปคือ โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนที่ผู้วิจัยได้ทำขึ้นนี้ช่วยให้นักเรียนเกิดการควบคุมตนเองเพื่อให้ตนเองลดพฤติกรรมในการเล่นเกมนออนไลน์ของตนได้ โดยเริ่มจากการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองเตือนตนเองเมื่ออยากเล่น ประเมินผล และให้รางวัลกับตนเอง เมื่อสามารถควบคุมตนเองได้ตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ทำให้ผลการวิจัยในกลุ่มทดลองมีระดับการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นและลดพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น พบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 และหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 แสดงว่า การใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองนี้ สามารถพัฒนาความสามารถในการปรับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะนักเรียนสามารถควบคุมให้ตนเองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับการลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ โดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้เอง สอดคล้องกับงานวิจัยของอัครเดช หอเจริญ (2553) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์มีจำนวนมากที่สุดจำนวน 417 คน รองลงมาคือกลุ่มที่ไม่ติดเกมออนไลน์จำนวน 335 คน และกลุ่มที่ติดเกมมากมีจำนวนน้อยที่สุดจำนวน 29 คน สำหรับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์กับการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งที่ติดเกมเสี่ยงที่จะติดเกม และไม่ติดเกมออนไลน์มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ติดเกมออนไลน์มีพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์กับการควบคุมตนเองแตกต่างกับนักเรียนที่เสี่ยงและไม่ติดเกมออนไลน์คือ นักเรียนที่ติดเกมออนไลน์จะมีการควบคุมตนเองที่น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ติดเกมออนไลน์ และนักเรียนที่เสี่ยงจะติดเกมออนไลน์ ส่วนใหญ่จะมีการควบคุมตนเองในระดับมาก ปานกลาง จนถึงน้อย และสอดคล้องกับงานวิจัยของจรรุวรรณ ภัทรจารินกุล (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กก้อทิสติก ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กก้อทิสติกลดลง

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 ผลจากการฝึกการควบคุมตนเองพบว่านักเรียนสามารถใช้เทคนิคในการควบคุมตัวเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของตนเองได้ และยังสามารถส่งผลต่อการตั้งเป้าหมายในการควบคุมตัวเองในเรื่องต่างๆ ด้วย ดังนั้น ครูจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกการควบคุมตนเอง โดยการเตือนตนเอง การเสริมแรงโดยการกำลังใจตนเอง ค่อย ๆ ตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ และประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ

1.2 ครู ผู้ปกครอง รวมถึงตัวนักเรียนเอง ต้องร่วมมือกันโดยให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดการปรับพฤติกรรมและมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยไม่ต้องอาศัยคนอื่นมาคอยควบคุมพฤติกรรมหรือให้การเสริมแรงและการลงโทษ เพื่อให้ตัวนักเรียนเองเกิดการยอมรับและลดพฤติกรรมนี้ด้วยตัวเอง

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการนำโปรแกรมการควบคุมตนเองไปใช้ให้ได้ผลที่ดียิ่งขึ้น จึงควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสนับสนุนทางครอบครัว และทางสังคมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ในโอกาสต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

จาวรรรณ ภัทรจารินกุล. (2551). ผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักเรียน ออทิสติกที่เรียนร่วมใน โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาดใหญ่). สารนิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชาญวิทย์ พรนภดล. (2555). เด็กติดเกม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

อัครเดช หอเจริญ. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรม การเล่น เกม ออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Thoresen, C.; & Mahoney, M. (1974). *Behavioral Self-control*. NY : Holt , Rinehart & Winston.