



การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น
APPLICATION OF SATIR MODEL IN PSYCHOLOGICAL TRAINING
TO STRENGTHEN PSYCHOLOGICAL PROTECTION SKILLS
TO GAME ADDICTION AMONG ADOLESCENTS

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

APPLICATION OF SATIR MODEL IN PSYCHOLOGICAL TRAINING
TO STRENGTHEN PSYCHOLOGICAL PROTECTION SKILLS
TO GAME ADDICTION AMONG ADOLESCENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY
(Applied Psychology)
BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University
2020
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ของ

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตราชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงนวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุष्ฎี อินทรประเสริฐ)

ชื่อเรื่อง	การประยุกต์ใช้แนวคิดของชาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น
ผู้วิจัย	กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินทร์ ชูชม
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่

ปัจจุบันปัญหาการติดเกมในประเทศไทยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 3) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยการวิจัยแบบผสมวิธี 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ 1) กลุ่มวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน 2) วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน เพื่อค้นหาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นและนำผลการวิเคราะห์ไปสร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 33 ข้อ ดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .861 ระยะที่ 2 ทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์กับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และระยะที่ 3 ทดลองใช้โปรแกรมฯ กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 40 คน กำหนดคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง เป็นวัยรุ่นอายุ 13 – 15 ปี มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน การประเมินผลเป็นแบบประเมินตนเองโดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 4 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA with Repeated Measure) สรุปผลการวิจัยดังนี้ การวิจัยระยะที่ 1 พบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นมี 4 ด้าน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การควบคุมตนเอง กลวิธีการเผชิญปัญหา การตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเล่นเกม การวิจัยระยะที่ 2 พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น บูรณาการทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษาตามรูปแบบของชาเทียร์ เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบและสอดคล้องลงตัวมากขึ้น และการวิจัยระยะที่ 3 พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นทั้งภาพรวมและรายด้าน เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพแสดงให้เห็นว่าชาเทียร์โมเดลมีจุดเด่นด้านการสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความหวัง ความปรารถนา ตัวตนที่แท้จริง และทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ แสดงให้เห็นว่าชาเทียร์โมเดลสามารถประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : ชาเทียร์ โมเดล, ภูมิคุ้มกันทางจิต, การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา, ติดเกม, วัยรุ่น

Title	APPLICATION OF SATIR MODEL IN PSYCHOLOGICAL TRAINING TO STRENGTHEN PSYCHOLOGICAL PROTECTION SKILLS TO GAME ADDICTION AMONG ADOLESCENTS
Author	KANTHARAT LUEANG-ON
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Oraphin Choochom
Co Advisor	Dr. Narnimon Prayai

The number of people diagnosed as being addicted to gaming has increased, especially among adolescents. This research investigates the Satir model in psychological training to strengthen psychological protection skills, with three purposes: to study protection skills to game addiction among adolescents, to develop the psychological training applications to strengthen psychological protection skills and to evaluate the effective application in psychological training. The research was a combination of three phases, consisting of Phase One, consisting of in-depth interviews with key informants: (1) a group of five adolescents with high mental immunity to prevent game addiction; (2) a group of five adolescents with low mental immunity to prevent gaming addiction; and (3) a group of five psychology experts in. The objective is to examine the results of the analysis, with 33 questions and examined the test quality. The reliability range was .861. Phase Two consisted of a literature review and in-depth interviews with five psychology experts to develop a psychological training program. In Phase Three, the application in psychological training was applied to 40 adolescents, aged between 13–15 and with a low average score of psychological protection, then split them into experimental and control groups, with 20 people each. The self-assessment used the Mental Immunity Scale for Game Addiction Prevention in four stages: pre-experiment, post-experiment, first follow-up and second follow-up. The quantitative data were analyzed using a Two-Way Repeated Measure ANOVA. The psychological protection skills scores on game addiction were in four stages: pre-experiment, post-experiment, and first and second follow-up. The results could be concluded as follows: Phase One, the psychological protection skills to game addiction among adolescents had four components: self-esteem, self-control, coping strategies, and knowledge of game addiction. In Phase Two, a psychological training program to prevent game addiction in adolescents integrated psychological training theory with the Satir model during a camping trip with a duration of five days and four nights. The psychological training application was designed specifically raise self-esteem, such as better self-control and increased responsibility. In Phase Three, the scores for psychological protection skills to game addiction in both overall and individual aspects, and the students who passed psychological training were significantly higher than the control groups with a statistical significance level of 0.05. The quantitative and qualitative results showed that the Satir model reflects feelings, beliefs, hopes, desires and the true self and supports new learning that can be effectively applied in psychological training to strengthen mental immunity to prevent game addiction in adolescents.

Keyword : Satir Model, Psychological Protection Skills, Psychological Training, Game Addiction, Adolescent

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนวิจัยจากศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) และ ME HUG - ศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตและส่งเสริมพัฒนาการทุกช่วงวัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่เล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ของงานวิจัยชิ้นนี้และให้ทุนการวิจัยจนดำเนินการสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ดุษฎี โยเหลา, ดร.นฤมล พระใหญ่ เหล่าคณาจารย์ โดยเฉพาะ รศ.ดร.อรพินทร ชูชม อาจารย์ที่ปรึกษาที่เคารพรัก ที่ได้อดทนอบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ เมตตาและส่งความปรารถนาดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา รวมถึงเพื่อนรักทั้ง 2 ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ, ผกาพรรณ นันทะเสน และเพื่อน ๆ พี่น้อง หลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน และขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.นันทิชาติ สกกุลพงศ์ ที่นอกจากจะคอยผลักดันผู้วิจัยให้ก้าวผ่านอุปสรรคในใจแล้ว ยังเป็นกำลังใจมิตรทำให้ผู้วิจัยรู้จักกับ Satir model อีกด้วย ขอกราบขอบพระคุณ ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ, รศ.นพ.พิชัย อธิฐสกุล, รศ.พญ.นวนันท์ ปิยะวัฒน์ กุล อ.พญ.ปรีชวัน จันทร์ศิริ เหล่าคณาจารย์ผู้เป็นต้นแบบ ถ่ายทอดความรู้ และประการณการบำบัดตามแนว Satir model รวมทั้งให้คำแนะนำทำให้งานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ขอขอบคุณบ้านี่ พี่น น้องดิวง น้องชัค พี่ ๆ น้อง ๆ ชาว Satir ที่เป็นบ้านอันอบอุ่น ปลอดภัย และเต็มไปด้วยแหล่งพลังงานที่คอยเติมเต็มจนก้าวมาถึงจุดนี้ได้ ครั้งที่ถอดใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง จนตะเกียงดับมอด ก็ได้ Satir STST รุ่น 5 ทำให้ไฟในตะเกียงจึงถูกจุดขึ้นอีกครั้ง และยังช่วยประคองไฟไม่ให้ดับ ไม่ว่าจะเจอลมพายุลูกไหนตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ขอกราบขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยทุกท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูล ผู้ช่วยวิจัย นายวชิรวิทย์ ชัยใส, นายบดีพล เลิศเฝ้าพันธุ์, นายนิธิศ ฉันทอนาวงศ์, นายณัฐพล อุตมะพงศ์ ซึ่งทุกท่านเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้มีคุณูปการ มีส่วนสำคัญทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงทุกประการ ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ พระอาจารย์ เหล่ากัลยาณมิตรใจใส น้อง ๆ ME HUG ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจ ส่งบุญเป็นที่พักพิงอันอบอุ่นให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสหัส เหลืองอ่อน, คุณแม่ธนกร ศรีโสภณ, พี่โม, น้องมันเทศ ที่เป็นกำลังใจอย่างสูงสุดให้ลูกได้ตอบแทนพระคุณ โดยเฉพาะคุณพ่อที่ต่อสู้กับโรค Covid-19 ออกจาก ICU มาเป็นกำลังใจให้ลูกปริญญาโทจนเสร็จ ครอบครัวยี่สิบมรกต ที่เื้อื่อเพื่อสถานที่สู้บ้นนายางพารา และช่วยดูแลลูกสาวตัวน้อยจนผู้วิจัยทำงานวิจัยสำเร็จเสร็จสิ้น และที่สำคัญที่สุดคือ สามี่ เอกภัก ปิ่นมรกต ที่ร่วมฝ่าฟัน ผลักดันและสนับสนุนทุกช่องทาง เพื่อให้ภรรยาได้ทำสิ่งที่รักและประคับประคองตั้งแต่กระบวนการแรกจนถึงกระบวนการสุดท้าย และน้อง Unique ลูกสาวสุดที่รัก ผู้ซึ่งเป็นความรัก ความหวัง กำลังใจ เป็นพลังใจสำคัญ ที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถฝ่าฟันอุปสรรค ต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ไปได้ เพื่อที่จะมีเวลาเล่นกับหนูอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ที่คอยช่วยเหลือและให้ข้อมูล จนผู้วิจัยมีกำลังใจผ่านพ้นวิกฤต Covid-19 มาได้ ณ โอกาสนี้ คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากรายงานการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอขอบเป็นกตัญญูทุกตัวแต่บิดามารดา และบูรพาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน รวมทั้งผู้มีพระคุณทุกท่านคะ

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาการศึกษา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา.....	6
สมมุติฐานการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
นิยามเชิงปฏิบัติการ	10
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	16
ตอนที่ 1 การติตเกม	17
1.1 ความหมายของเกม.....	17
1.2 ความหมายการติตเกม	18
1.3 การติตเกมในวัยรุ่น.....	19
1.4 การวัดการติตเกม.....	20
1.5 แนวคิดและทฤษฎีการติตเกม.....	22

1.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม	23
1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม	25
ตอนที่ 2 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	28
2.1 ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิต	28
2.2 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	31
2.3 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	32
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	33
ตอนที่ 3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	37
3.1 การฝึกอบรม	37
3.1.1 ความหมายของการฝึกอบรม	37
3.1.2 ขั้นตอนของการฝึกอบรม	38
3.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม	41
3.2 ค่าย (Camp)	42
3.2.1 หลักการจัดกิจกรรมค่าย	42
3.2.2 ประเภทของกิจกรรม	42
3.2.3 กระบวนการจัดกิจกรรมของหลักสูตรค่าย	44
3.3 แนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model)	46
3.3.1 แนวคิดของซาเทียร์กับการเสพติด	52
3.3.2 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแนวคิดซาเทียร์	56
3.3.3 ขั้นตอนในการปรึกษาแนวคิดซาเทียร์	59
3.3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวซาเทียร์	61
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย	64
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	68

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	72
1.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	72
1.2 เครื่องมือการวิจัย	73
1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	76
1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	77
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	78
2.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	78
2.2 เครื่องมือการวิจัย	79
2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	83
2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	84
ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	85
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	85
3.2 เครื่องมือการวิจัย	86
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	90
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	90
จริยธรรมการวิจัย	91
การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักและกลุ่มตัวอย่าง (ผกาพรรณ นันตะเสน, 2563)	91
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	92
ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	93
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	93
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	102

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการ ป้องกันการติดยาในวัยรุ่น.....	108
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	108
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	115
ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น.....	120
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	120
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	134
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	139
การสรุปผล	139
การอภิปรายผล	141
ข้อจำกัดงานวิจัย	158
ข้อเสนอแนะ	159
บรรณานุกรม	161
ภาคผนวก.....	171
ประวัติผู้เขียน.....	264

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของการติดอินเทอร์เน็ตและเกม.....	23
ตาราง 2 การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการติดเกม.....	25
ตาราง 3 ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิต	28
ตาราง 4 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล.....	33
ตาราง 5 ความหมายของการฝึกรอบรม.....	37
ตาราง 6 งานวิจัยการฝึกรอบรม	41
ตาราง 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาแนวชาเขียว.....	61
ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น (n=100).....	102
ตาราง 9 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม	104
ตาราง 10 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นรายด้านและโดยรวม	107
ตาราง 11 ตารางแสดงโปรแกรมการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น.....	116
ตาราง 12 ค่าสถิติพื้นฐานรายด้านและโดยรวมของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล....	121
ตาราง 13 ค่าสถิติพื้นฐานรายด้านและโดยรวมของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล	122
ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	123

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการ
ป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่น ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง
ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 124

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของความภาคภูมิใจในตนเอง ของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 126

ตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ภายใน
กลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะ
ติดตามผลครั้งที่ 2 127

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของการควบคุมตนเอง ของกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม 128



สารบัญรูปร่างภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติด	53
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	67
ภาพประกอบ 3 วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1	69
ภาพประกอบ 4 วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2	70
ภาพประกอบ 5 วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3	71
ภาพประกอบ 6 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม	101
ภาพประกอบ 7 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรม	114
ภาพประกอบ 8 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกม	114
ภาพประกอบ 9 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ในวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ติดตามผล ครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2	125
ภาพประกอบ 10 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2	127
ภาพประกอบ 11 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองแตกต่างจาก หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผล ครั้งที่ 2	129
ภาพประกอบ 12 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองแตกต่างจาก หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผล ครั้งที่ 2	131

ภาพประกอบ 13 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองแตกต่างจาก หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2..... 133



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหาการศึกษา

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2561) พบว่า พฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตของคนไทยยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยนานขึ้นเป็น 10 ชั่วโมง 5 นาที ต่อวัน เพิ่มขึ้นจากปีก่อน 3 ชั่วโมง 41 นาทีต่อวัน การเพิ่มขึ้น เกือบ 3 เท่าภายในระยะเวลา 1 ปี สอดคล้องกับรายงานข้อมูลด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารปี 2557 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ไทยรัฐออนไลน์, 2560) พบว่าจากการสำรวจปี 2553 ถึง 2557 มีการใช้คอมพิวเตอร์อินเทอร์เน็ต และมีสื่อเพิ่มสูงขึ้น โดยมีการใช้งานที่บ้านร้อยละ 63.9 สถานที่อื่นร้อยละ 53.4 และในสถาบันการศึกษาร้อยละ 39.6

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ใช้งานอายุต่ำกว่า 14 ปี เป็นกลุ่มที่มีการใช้งานมากที่สุดประมาณถึงร้อยละ 75.6 และผู้ใช้งานอายุ 6 ถึง 10 ปีมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 37.6 และจากรายงานสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2561) กิจกรรมที่เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีใช้งานอินเทอร์เน็ตส่วนมาก คือ เกมออนไลน์ ถึงร้อยละ 53.6 ปัจจุบันเด็กสามารถเล่นเกมได้ทุกที่ทุกเวลาผ่านการเล่นเกมออนไลน์บนมือถือ จากการศึกษาข้อมูลในปัจจุบันพบว่าตลาดเกมออนไลน์ในประเทศไทยได้เติบโตอย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้าง ตลาดเกมในไทยได้ขยายตัวใหญ่โตในระดับที่ขึ้นไปอยู่ถึงอันดับที่ 20 ของโลก ปี 2017 ได้มีผู้เล่นเกมในไทยมากถึง 18.3 ล้านคน และมีการใช้เงินสำหรับเกมถึง 591 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (Newzoo, 2017)

ในขณะที่อุตสาหกรรมเกมออนไลน์ขยายตัวอย่างรวดเร็วกับพบปัญหาการติดเกมเพิ่มมากขึ้น (ชาญวิทย์ พรนภดล, วรุณา กลกิจโกวินท์, ชัยพร วิศิษฎ์พงศ์อารีย์, พิสาสน์ เตชะเกษม, และบุษบา ศุภวัฒน์ธนบดี, 2558) ได้สำรวจข้อมูลเด็กที่เล่นอินเทอร์เน็ตในปี 2550 พบเด็กที่ติดเกมอยู่ร้อยละ 13.3 แต่ใน ปี 2552 เด็กติดเกมเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.4 ณัฐฐนิช กาญจนภาส (2550 อ้างถึงใน ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2558) ศึกษาในปี พ.ศ. 2550 พบว่าร้อยละ 9.9 ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเข้าเกณฑ์ที่มีปัญหาติดเกม ดลฤดี เพชรสุวรรณและคณะ ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมและภาวะติดเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กและวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก รพ.รามาริบัติ เมื่อปี พ.ศ. 2550 พบว่า ร้อยละ 14.5 เข้าเกณฑ์ที่มีปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต พบสถิติการติดเกมในเดือนมีนาคม ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 ของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย มีอัตราการติดเกมร้อยละ 13.1 ครั้งเฉลี่ยร้อยละ 15.2

กรมสุขภาพจิต (2560) รายงานว่าในปี พ.ศ. 2560 นี้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 มีนาคม เพียง 3 เดือน พบผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่นที่ว่ามีปัญหาพฤติกรรมเสพติดเกมอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นถึง 1.5 เท่าตัวในรอบ 3 ปี

การเล่นเกมที่มากเกินไปส่งผลให้เกิดพฤติกรรมติดเกม และเกิดผลกระทบด้านลบ อาทิ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พัฒนาการ จากการศึกษาพบว่าอาการติดเกมเป็นอาการเสพติดเช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน (Koepf et al, 1999 อ้างถึงใน สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) การเล่นเกมที่ให้ร่างกายหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ที่สมอง ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้าเพิ่มขึ้น และนอกจากนี้ยังพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมมีการทำงานของสมองส่วนพรีฟรอนทัลลดลง ซึ่งการหลั่งของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางจะก่อให้เกิดความสุขและการเสพติด (brain reward circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลั่งของโดพามีนในปริมาณมากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกม อาจทำให้ในระยะต่อมามีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้น คล้ายกับผู้ติดยาเสพติดที่ และผู้ติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการจนควบคุมได้ยาก

จากผลกระทบที่กล่าวมาข้างต้นปัจจุบันองค์การอนามัยโลกระบุพฤติกรรมติดเกมจัดเป็นปัญหาสุขภาพจิต สามารถมีอาการรุนแรงได้เหมือนติดยาเสพติดโคเคนหรือติดการพนัน องค์การอนามัยโลกระบุว่าทั่วโลกมีคนเล่นเกมราว 2,500 ล้านคน นับเป็นหนึ่งในสามของประชากรโลก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2561) พฤติกรรมติดเกมจึงเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการแก้ไขปัญหาวินัยการติดเกมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมติดเกมเพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมพบว่า การติดเกมเกี่ยวข้องกับ 1) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กเอง ได้แก่ เพศ โดยเพศชายมีความเสี่ยงติดเกมมากกว่า ระยะเวลาในการเล่น บุคลิกภาพส่วนบุคคล คุณลักษณะทางจิตและอาการทางจิตเวชต่างๆ อาทิ ความหุนหันพลันแล่น ความวิตกกังวล ความเครียด อาการสมาธิสั้น และภาวะซึมเศร้า เป็นต้น 2) ปัจจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดู เช่น เวลาการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ทัศนคติของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และการให้ความรักความอบอุ่นจากผู้เลี้ยงดู 3) ปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อมที่โรงเรียน ครู และเพื่อน และยังพบว่าลักษณะของเด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมจะมีความภูมิใจในตนเองต่ำ (Low Self-esteem) และขาดการฝึกวินัยภายในครอบครัว (ชาญวิทย์

พรนภดล และคณะ, 2558; นฤมล มนต์รี, มณฑิรา จารุเพ็ง, และพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561; ภาสกร คุ่มศิริ และอุ๋นเรื่อน เล็กน้อย, 2556)

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการกำหนดว่าวัยรุ่นจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดของเด็กที่จะเล่นหรือไม่เล่น หยุดหรือไม่หยุด (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่นั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันตนจะทำให้สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความรุนแรงที่ได้รับจากผลกระทบ (อภิชัย พันธเสน, 2551) และช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า 1) ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้ที่มั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม 2) ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมที่แวดล้อม และ 3) ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะ ในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ (Grotberg, 1995)

จากการทบทวนการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันพฤติกรรมติดเกม พบปัจจัยป้องกันที่เป็นคุณลักษณะทางจิตที่ส่งผลให้ความเสี่ยงต่อพฤติกรรมติดเกมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) การมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) ทักษะทางสังคม (Social skill) (Choi et al., 2014; Torres-Rodríguez, Griffiths, & Carbonell, 2018; Xu & Yuan, 2008; Yao & Zhong, 2014; ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2558; สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล พบว่าปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่ การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี ความเชื่ออำนาจในตน มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของเยาวชน ให้มีสุขภาวะทางจิต พฤติกรรมเอื้อสังคม และความสามารถในการแก้ปัญหา (อรพินทร์ ชูชม, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางจิตกับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ด้านกำลังใจ ด้านความทนทานทางอารมณ์และด้านการจัดการกับปัญหา ในภาพรวมระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนอยู่ในระดับมาก ระดับพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ในระดับน้อย (อุมาพร ดุมกระโทก และธัญญ์รัศม์ ชิดไธสง, 2562)

ในการศึกษาการพัฒนาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่ามีการพัฒนาในรูปแบบการให้คำปรึกษารายกลุ่ม (มณฑิรา จารุเพ็ง, 2560) และในรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (กรมสุขภาพจิต, 2556) และจากการศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นไทย ได้มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มเติม และควรมีการพัฒนาแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ด้วยวิธีการอื่นๆ อาทิ การให้คำปรึกษา รายบุคคล การให้คำปรึกษาครอบครัว การใช้กิจกรรมกลุ่ม การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ซึ่งยังขาดแนวทางการพัฒนาอยู่มาก (มณฑิรา จารุเพ็ง, 2560)

และจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบการศึกษาเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันการติดเกม พบงานวิจัยการพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณอยุธยา, ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์, และดวงพร สุระพงษ์พิวัฒน์, 2560) ซึ่งมีองค์ประกอบด้านปัจจัยส่วนบุคคล คือ ความภาคภูมิใจในตัวเอง,ภาวะทางอารมณ์,ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด,งานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมยามว่างและงานวิจัยเรื่องการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมภูมิคุ้มกันการติดเกมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของปัทมธรรค์ชวรัตน์ และดลฤดี เพชรขว้าง (2552) ได้พัฒนาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับ ความภาคภูมิใจในตัวเอง,การรับรู้ความสามารถในตน,ทักษะทางสังคมและการมีวินัยในตนเอง และการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวเด็กติดเกมสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (ดวงพร หุตารมย์, 2550) ได้มีการศึกษาตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะทางจิตคือ การควบคุมตนเอง,มีวินัยในตนเอง,รู้คุณค่าตนเอง และมีเป้าหมายชีวิต จากองค์ประกอบในงานวิจัยที่กล่าวมาพบว่ายังไม่มีการศึกษาเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ชัดเจนและยังมีการศึกษาที่ยังไม่มากพอ

และจากการทบทวนการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาพฤติกรรมการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม พบว่าแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มีประสิทธิผลในการนำมาใช้ในการบำบัดการเสพติด ซาเทียร์มีแนวคิดว่ามนุษย์พึงพอใจสิ่งเสพติด เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริง (Yearning) ที่ขาดหายไป การช่วยเหลือและรักษาจึงมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้ถูกบำบัดเข้าถึง ความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และพลังชีวิต (Life energy) 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 ยังสามารถนำมาใช้กับการเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตในการป้องกันพฤติกรรมเสพติดได้ด้วย (Abd Elfatah, 2015; Taquet, Romo, Cottencin, Ortiz, & Hautekeete, 2017; Vasiliu & Vasile, 2017; กานดา ผาวงค์, 2551; ธีัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์, 2552b; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555; นันทิชาตส์ณห์ สกุลพงษ์, อรพินทร์ ชูชม, และณัฐสุดา เต้พันธ์, 2558)

จากข้อมูลข้างต้นนี้ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีการศึกษาในเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกมโดยเฉพาะและยังไม่มีงานวิจัยที่นำแนวคิดของซาเทียร์(Satir Model)มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการติดเกมมีเพียงการนำมาใช้ในเชิงบำบัดพฤติกรรมเสพติด ซึ่งจากการศึกษาพบว่าแนวคิดของซาเทียร์(Satir Model)มีความโดดเด่นในเรื่องการพัฒนาประสบการณ์เชิงบวก ซึ่งมีความสอดคล้องต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดของSatir model ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยในการทำการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยทำการค้นหาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก ระยะที่ 2 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยนำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาเป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนารูปแบบให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13-15 ปี ที่จากสถิติมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมติดเกมมากที่สุด โดยพัฒนาในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืนที่มีความเหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่น เมื่อได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นแล้ว ในระยะที่ 3 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ผู้วิจัยคาดหวังว่าเมื่อสิ้นสุดการวิจัยแล้วผลการวิจัยจะทำให้เข้าใจคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) ให้กับนักจิตวิทยาและผู้ที่มีความสนใจ สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการป้องกันการติดเกมต่อไปได้

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น
3. เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

สมมุติฐานการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองที่ผ่านโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ในเชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นโดยต่อยอดจากงานวิจัยที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล และเติมเต็มองค์ความรู้ในการป้องกันการติดเกม ด้วยการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมโดยใช้รูปแบบการฝึกอบรมที่มีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) เพื่อนำมาพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในแต่ละด้าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาประเด็นเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หรือสนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นนอกจากนี้ยังได้ทราบถึงสภาพภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของวัยรุ่นว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมเป็นอย่างไร มีองค์ประกอบใดบ้างที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและให้ความสำคัญ

ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

ได้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ที่สามารถวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ได้อย่างเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ และได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น นักจิตวิทยาและผู้มีความสนใจสามารถนำความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปใช้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นและเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มีใจศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการติดเกมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการวิจัย เป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ 1) วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง 2) วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา เมื่อได้รวบรวมข้อมูลครบถ้วน ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จากนั้นกำหนดโครงสร้างเพื่อพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เพื่อนำไปใช้ในระยะที่ 2 และระยะที่ 3

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยศึกษาเอกสารแนวคิดและทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดเกมและภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ร่วมกับข้อมูลภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระยะที่ 1 และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา นำข้อมูลทั้งหมดมาพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยใช้การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เมื่อได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาแล้ว นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ตรวจสอบ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try-out) กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความ

เหมาะสมเกี่ยวกับเนื้อหา ลำดับขั้นตอน กิจกรรม ระยะเวลา เทคนิคที่ใช้ ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมใน
ระยะที่ 3

ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยทำการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม กลุ่มควบคุมจะได้รับใบความรู้ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มจะทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยจะวัดทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยกำหนดระยะติดตามผลไว้ 2 ระยะ คือหลังจากการฝึกอบรม 1 เดือน และ 3 เดือน โดยผลของการให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะสรุปจากข้อมูลเชิงปริมาณ (คะแนนจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม) ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ (การสัมภาษณ์ตัวอย่างที่เข้าร่วมถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการเข้าร่วมการฝึกอบรม) หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองทุกระยะแล้ว กลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกอบรมเหมือนการกลุ่มทดลอง

ขอบเขตด้านการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลัก 15 คน ประกอบด้วย 1) กลุ่มวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง 5 คน 2) วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ 5 คน และ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา 5 คน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง และกลุ่มตัวอย่างสำหรับตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมได้แก่ วัยรุ่นจำนวน 100 คน

ระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน และกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลองใช้ (try-out) โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นวัยรุ่นจำนวน 10 คน กำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

ระยะที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นวัยรุ่นจำนวน 40 คน โดย

กำหนดคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ระยะที่ 1 ตัวแปรที่ศึกษา คือ ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะที่ 2 ตัวแปรที่ศึกษา คือ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะที่ 3 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ตัวแปรตาม คือ ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เกม หมายถึง เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด
3. 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 Addiction 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 มีความเชื่อถือได้และความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ, 2558)

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. **ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม** หมายถึง ความสามารถ คุณสมบัติ คุณลักษณะทางใจทางจิต ที่สามารถเป็นเครื่องมือช่วยปกป้องหรือป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเกม ได้แก่

1.1 **ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)** หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจ และมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

1.2 **การควบคุมตนเอง (Self-Control)** หมายถึง เป็นผู้มีวินัยในตนเอง สามารถกำกับ ควบคุมตนเอง ให้ทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ระยะเวลา

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

1.4 **ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge)** หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการติดเกม

2. **แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม** เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นในงานวิจัยนี้ เพื่อใช้วัดคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม โดยผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากผลการศึกษาของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ในระยะที่ 1 ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวน 33 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 26 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 14, 16, 17, 24, 25 และ 27 แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 4 ระดับ ดังนี้

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

แบบวัดมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของคำถามทั้งหมด 33 ข้อ เท่ากับ 0.67-1.00 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามทั้งหมด เท่ากับ .861 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามรายด้าน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองเท่ากับ .769 ด้านการควบคุมตนเองเท่ากับ .846 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ .794 ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมเท่ากับ .781 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) อยู่ระหว่าง .26 - .75

3. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หมายถึง โปรแกรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น บูรณาการทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีการให้การศึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการร่วมกับผู้ช่วยฝึกอบรมที่มีความรู้ความสามารถด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดำเนินกระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จำนวน 12 กิจกรรม จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และมีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น โปรแกรมมีลักษณะผสมผสานกิจกรรมหลากหลายรูปแบบผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐาน กิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจากพลวัตรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน ทำให้เกิดคุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันที่หลายคน

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ขั้นการเริ่มต้นหรือชั้นนำ ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยซึ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยตนเอง และมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกันก่อนการเข้าสู่เนื้อหาที่มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม อยู่ในกิจกรรมที่ 1

3.2 ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อยู่ในกิจกรรมที่ 2-11

โดยมีระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์ (Stages of change) ที่เกิดขึ้นดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System) โดยพื้นฐานเป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล ผู้รับการอบรมจะดำรงชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ตามปกติและจะพยายามปกปิดและป้องกันไม่ให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต จนกว่าจะกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอม คือ ผู้ฝึกอบรม กิจกรรม และอาจเป็นผู้ร่วมฝึกอบรม สมาชิกภายในกลุ่ม โดยเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวล และต่อเนื่อง จะเริ่มมีการต่อต้านในระยะนี้เกิดความขัดแย้งภายในซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด ผู้ฝึกอบรมจำเป็นต้องสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีและสร้างสิ่งแวดล้อมให้รู้สึกปลอดภัยทางความรู้สึก ยอมรับทุกคนด้วยความเข้าใจ ในระยะนี้จะมีการสำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก ผู้รับการอบรมจะรู้สึกอ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ความคาดหวังที่ไม่บรรลุของผู้รับการอบรมจะเริ่มถูกพุดถึงและสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง ทำให้ผู้ฝึกอบรมทราบว่า พฤติกรรมเดิมที่เป็นปัญหาอาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวรูปแบบใหม่ยังไม่ถูกสร้างขึ้น แต่ความรู้สึกที่ถูกเก็บไว้ภายในอาจปะทุขึ้นมาได้ เช่น

เจ็บปวด โกรธ ความ กลัว รวมทั้งความรู้สึกด้อยค่า (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสดงออกมาด้วย ผู้ฝึกอบรมจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้ได้มากที่สุด

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) แม้ผู้รับการอบรมจะมีสถานะจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นในระยะนี้ได้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวก เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งและความคับข้องใจที่เกิดจากความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งจากแหล่งทรัพยากรภายในตน ช่วยให้ผู้รับการอบรมเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม โดยไม่ได้เกิดแค่ความรู้สึกหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตน ภารกิจของผู้ฝึกอบรม คือการทำให้ผู้รับการอบรมนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และเกิดการตรอกตรึง (Anchoring) ตามคุณลักษณะที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น

3.3 ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่านแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จาก การสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยกันเองและผู้วิจัย การจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล อยู่ในกิจกรรมที่ 12

วัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 : สร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับการอบรม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้

กิจกรรมที่ 2 : ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายในตน

กิจกรรมที่ 3 : รู้จักตัวตนภายใน เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเห็นทรัพยากรภายในตน เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4 : รักแท้คืออะไร เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 : ชีวิตเรา เราควบคุมได้ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ความสามารถในการเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 6 : นาวาชีวิต เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึงประสงค์ในแต่ละวัน

กิจกรรมที่ 7 : กลยุทธ์การจัดการอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้และฝึกทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

กิจกรรมที่ 8 : กลยุทธ์การจัดการปัญหา เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

กิจกรรมที่ 9 : ท่าที่ที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าที่ที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าที่ที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

กิจกรรมที่ 10 : รู้จักพฤติกรรมกรรมการติดเกม เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจ และแยกแยะพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมกรรมการติดเกมได้ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่างๆ

กิจกรรมที่ 11 : วิธีป้องกันพฤติกรรมกรรมการติดเกม เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมกรรมการติดเกมด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้

วิธีการป้องกันพฤติกรรมกาติติเกม เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมกาติติเกมของตนเอง

กิจกรรมที่12 : สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มกันภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการกาติติเกม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการกาติติเกม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการกาติติเกมในวัยรุ่น



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยเรื่อง “การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น” ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ในประเทศและต่างประเทศ โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การติดเกม

- 1.1 ความหมายของเกม
- 1.2 ความหมายการติดเกม
- 1.3 การติดเกมในวัยรุ่น
- 1.4 การวัดการติดเกม
- 1.5 แนวคิดและทฤษฎีการติดเกม
- 1.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม

ตอนที่ 2 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

- 2.1 ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิต
- 2.2 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
- 2.3 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ตอนที่ 3 การเสริมสร้างคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

- 3.1 การฝึกอบรม
 - 3.1.1 ความหมายของการฝึกอบรม
 - 3.1.2 ขั้นตอนการฝึกอบรม
 - 3.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม
- 3.2 แนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model)
 - 3.2.1 แนวคิดของซาเทียร์กับการเสพติด
 - 3.2.2 เทคนิคที่ใช้ใน
 - 3.2.3 ขั้นตอนในการปรึกษาแนวคิดซาเทียร์
 - 3.3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวซาเทียร์

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 1 การติดเกม

1.1 ความหมายของเกม

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย (2555) ให้ความหมายของเกม (game) หรือ การละเล่น ว่าเป็นลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อความ สนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะและเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น บางครั้งก็สอดแทรกความรู้ไว้ด้วย เกม นั้นอาจจะมีประโยชน์หลายอย่าง แต่หากเล่นแบบไม่ใช้ความคิด แบ่งแยกไม่ถูกก็อาจจะเกิดโทษ ได้เช่นกัน

ลักษณะเกมในประเทศไทยนั้น สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยา เสพติดได้จัดทำคู่มือชื่อ “คู่มือผู้ปกครอง: รู้ทันลูกเล่นเกม” อนงคณาถ ธรรมรังษี (2552) สามารถ แบ่งลักษณะเกมออกได้ดังนี้

1) ประเภทเกมจำลองสถานการณ์ (Simulation) เป็นเกมที่มีลักษณะเป็นการ ดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป จำลองสถานการณ์ต่างๆ ที่สามารถพบเห็นได้ เช่น เกมแต่งตัว เกม ทำอาหาร ตลอดจนไปถึงสถานการณ์ที่มีความซับซ้อน เช่น การคุมทีมฟุตบอล จนกระทั่งสร้างตัว ละครเพื่อใช้ชีวิตในโลกเสมือน

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

3) ประเภทแอ็คชั่น (Action) เป็นเกมที่มีลักษณะที่ผู้เล่นต้องต่อสู้กัน เพื่อเอาชนะ อีกฝ่าย เช่น เกมต่อสู้ เกมลักษณะยิง ไปจนถึงการทำสงคราม

4) ประเภทปริศนา (Puzzle) เป็นเกมที่มีลักษณะฝึกการคิดแบบตรรกะพื้นฐาน เช่น เกมต่ออิฐ เกมเต้าน เกมคณิตศาสตร์ไปจนถึงเกมหมากรุก

5) ประเภทสวมบทบาทผู้เล่นหลายคนโลกเสมือน (MMORPG) เป็นเกมที่มี ลักษณะที่ผู้เล่นต้องสวมบทบาทตัวละครเพื่อผจญภัยในโลกเสมือน ซึ่งต้องทำตามความมุ่งหมาย ในเกมให้สำเร็จลุล่วง จะเน้นหนักให้ผู้เล่นหาทางออกหรือไขปริศนาในเกม ไปจนถึงสวมบทบาทตัว ละคร Role Playing Game หรือ RPG โดยมีจุดเด่นในการพัฒ นาระดับผู้เล่น เพื่อเก็บ ประสบการณ์และ MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing) ซึ่งเป็นเกมสวม บทบาทที่ผู้เล่นหลายคนเข้ามาเล่นพร้อมกันในโลกเสมือน เหมือนหนึ่งได้เล่นเกมพร้อมกันในโลก อีกลูกหนึ่งโดยผ่านเครือข่ายขนาดใหญ่

6) ประเภทเกมทั่วไป (Casual Game) เป็นเกมที่มีลักษณะที่พัฒนามาเพื่อให้ ประชาชนทั่วไปและครอบครัวได้เล่นร่วมกัน เพื่อผ่อนคลาย สนุกสนานและเล่นได้ง่าย ไม่มี ลักษณะรุนแรง

1.2 ความหมายการติดเกม

การติดเกม หมายถึง ความเสียหายหรือสภาพผิดปกติที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ ซึ่งทำให้ไม่สามารถควบคุมสภาวะต่างๆ ได้อย่างที่ควรจะเป็น เนื่องจากการกระทำต่อสิ่งหนึ่งใดซ้ำอย่างต่อเนื่องและเป็นผลต่อเนื่องกัน ก่อให้เกิดการกระทำซ้ำต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งในที่นี้ หมายถึงการเล่น เกมอันจะส่งผลต่อความคาดหวังต่อบุคคลและพฤติกรรม โดยอาการเสพติดนั้นเป็นผลจากความขาดแคลนทางจิตวิทยา โดยเฉพาะการขาดการปฏิสัมพันธ์จากสังคม ความเครียด หรือความกดดันจากสภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดูซึ่งถ้าหากการติดมีความรุนแรงมากขึ้นจะครอบงำบุคคล อันก่อให้เกิดผลกระทบ อย่างเช่น การสูญเสียการควบคุมตนเอง สูญเสียเพื่อน ครอบครัว การศึกษาและสุขภาพ (Tyrer, 2008)

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

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2548) ได้ให้ความหมายว่า คือ การที่บุคคลใช้เวลาในการเล่นเกมนั้นจะไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง ขาดการทำกิจวัตรประจำวันตามหน้าที่ เช่น การกิน การนอน การเรียน ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว แอบลุกขึ้นมาเล่นเกมเวลากลางคืน ใช้จ่ายเงินไปเล่นเกมมากขึ้น แสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวล เมื่อบอกให้หยุดเล่นเกม ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือทำเป็นกิจวัตร

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 สูญเสียความสามารถในการละจากการเล่นเกม และมักมีอาการเศร้า หงุดหงิด หรือวิตกกังวลเมื่อต้องหยุดจากการเล่นเกม โดยที่อาการดังกล่าวไม่เกิดกับบุคคลที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต หรือสื่อสังคมออนไลน์แบบธรรมดาทั่วไป (Roehr, 2013)

กล่าวโดยสรุป การติดเกม (Game addiction) เป็นปัญหาที่เกิดจากการหมกมุ่นในการเล่นเกมนานเกินไป กลายเป็นพฤติกรรมเสพติด (Behavioral addiction) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย อารมณ์ และพฤติกรรมด้านอื่นๆ รวมถึงการเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว บางรายอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย ดังผู้ให้ความหมายของการติดเกมไว้ข้างต้น

ในงานวิจัยชิ้นนี้จะให้ความหมาย **การติดเกม** หมายถึง อาการเสพติดทางจิตวิทยาที่เกิดจากการเล่นเกมชนิดต่างๆ อย่างมุ่งมั่น เขาจริงเขาจังในการเล่นและรู้สึกว่าการเลิกหรือหยุดเล่นได้ยาก ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาต่อการทำงานที่ในด้านต่างๆ อาทิ การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ เป็นต้น

1.3 การติดเกมในวัยรุ่น

วัยรุ่นแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ

- 1) ระยะแรกรุ่น (12-15 ปี)
- 2) ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (16-17 ปี)
- 3) ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (18-25 ปี)

วัยรุ่นจัดเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ และวัยนี้มีความต้องการ ซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

- 1) ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้อำนาจใคร
- 2) ต้องการมีตำแหน่ง และต้องการความสนับสนุน จากบุคคลรอบข้าง ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนวัยเดียวกัน
- 3) ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ ไม่ชอบ ความซ้ำซากจำเจ ชอบความท้าทาย ยิ่งถูกห้ามก็ยิ่งอยากลอง ความตื่นเต้น ชอบทดลอง ฉะนั้นวัยรุ่นมักชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบต่างๆ
- 4) ต้องการรวมพวกพ้องค่อนข้างสูง เพราะได้รับสนองความต้องการหลายประการ
- 5) ต้องการความรู้สึกมั่นคง อุ่นใจ และปลอดภัย เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย สับสน เปลี่ยนแปลงง่าย
- 6) ต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม อยากทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม เพื่อแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่

1.3.1 สาเหตุที่วัยรุ่นชอบเล่นเกม

พนม เกตุมาน (2551) สาเหตุที่วัยรุ่นชอบเล่นเกม เพราะเกมทำให้สนุก ตื่นเต้น มีกลไกให้รางวัล มีรางวัลจากผลงานทันที ไม่ต้องรอผลนาน ทำให้รู้สึกทำอะไรสำเร็จ ทำได้ ได้แสดงออกสิ่งที่เก็บกด ไม่ต้องใช้ทักษะสังคม

1.3.2 แรงจูงใจที่ทำให้วัยรุ่นเล่นเกม มี 4 กลุ่ม (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2562)

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

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

กลุ่มที่ 3 คนชอบสังคม (Socializer) คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่สนุกกับการมีเพื่อนในเกม มีคนรู้จัก พูดภาษาเดียวกัน ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน ได้คุยทีมเดียวกัน ต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกัน ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติ ผู้เล่นในกลุ่มนี้จะพึงพอใจจากการเป็นที่ยอมรับของสังคมในเกม รู้สึกดีที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หลายคนจะรู้สึกว่าโลกในเกมบางครั้งน่าอยู่กว่าโลกในชีวิตจริง

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

ผู้เล่นเกมคนหนึ่ง อาจจะมีแรงจูงใจอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือมีแรงจูงใจมาจากหลายสาเหตุก็ได้ ขึ้นกับบุคลิกของตน กลุ่มเพื่อน ลักษณะของเกม หรืออารมณ์จิตใจ ณ ขณะนั้น

1.4 การวัดการติดเกม

แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้น โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกหมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง มีข้อ

คำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกหมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม การสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยคำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่ ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ ใม่มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560)

พนม เกตุมาน (2551) ได้ให้ความเห็นว่า การค้นหาเด็กติดเกมทำได้ด้วยการสังเกตพฤติกรรมเด็กที่บ้าน ที่โรงเรียน นอกบ้าน นอกโรงเรียน การสอบถามพฤติกรรมของผู้ใกล้ชิด การตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ต่อไปนี้คือ มักใช้เวลามาก หมกหมุ่น ใช้เงินไปกับการเล่นเกม หรือขโมยเงินคนอื่น หาเงินทางอื่นเพื่อนำไปใช้กับการเล่นเกม ไม่ใช่เวลาว่างกับสิ่งอื่น นอกจากเกม ขาดสมาธิในการเรียน คิดถึงเกมในเวลาเรียน ขาดเรียน หนีเรียน ผลการเรียนตก การกินการนอนกิจวัตรต่างๆ ไม่เป็นเวลา ขาดความสนใจคนอื่น ขาดปฏิสัมพันธ์กับตัวอยู่กับเกม ไม่สนใจโลกภายนอก

พฤติกรรมติดเกมนั้น ยังสามารถแบ่งระดับการติดเกม ออกเป็น 3 ระดับ (ป.ไชยนิษฐ์, 2550) คือ

ระดับที่ 1 เริ่มชอบ ระดับแรกนี้จะไม่ถือว่าอันตราย เพราะเพียงแค่อายุรู้ อยากรู เห็นเท่านั้น ไม่ได้ถึงขั้นติดใจ และดูเหมือนเด็กและวัยรุ่นนี้จะเหงาเพราะขาดเพื่อนมากกว่า ทางเลือกเดียวที่จะมีเพื่อนได้ก็คือ การมีชีวิตที่เหมือนเพื่อน พบปะพูดคุยได้ในเรื่องเดียวกัน ซึ่งเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในระดับนี้ ยังคงดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติ เพราะไม่ได้เปลี่ยนแปลงกิจกรรมมาก

ระดับที่ 2 หลงใหลหรือคลั่งไคล้ ระดับนี้ผู้เล่นจะเริ่มมีความรู้สึกติดใจเสน่ห์ของเกมแล้ว จึงทำให้มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจมาก เพราะเกมทำให้รู้สึกภาคภูมิใจที่ตัวเองได้ชัยชนะ ในเกมเด็กและวัยรุ่นกลุ่มนี้ พอเครียดๆ ก็จะไปเล่นเกม หาทางออกให้กับอารมณ์ของตัวเอง ส่วนเกมที่เลือกเล่นจะสัมพันธ์กับอารมณ์และความต้องการในตอนนั้น อีกสาเหตุหนึ่ง มาจากการเล่นเกมตามเพื่อน เพื่อจะได้คุยกันรู้เรื่อง แต่เด็กและวัยรุ่นกลุ่มนี้จะไม่ได้เล่นตลอดเวลา เพียงแต่มีความพยายามที่จะจัดหาเวลาเล่น คือ ถ้าว่างก็เล่น เรียกว่าเกมเป็นแค่งานอดิเรก ส่วนสิ่งที่ต้องทำอยู่ในชีวิตประจำวันก็ยังทำอยู่

ระดับที่ 3 ติดเกม หมายถึง เด็กมีกิจกรรมเล่นเกมเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจอย่างอื่นเลย อาการที่สังเกตได้ก็คือ ไม่ส่งการบ้านครู ไม่พูดคุยเรื่องอื่นนอกจากเรื่องเกม สนทนากับคน

ในบ้านน้อยลง ไม่ไปทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ และที่ร้ายไปกว่านั้น คือ หนีโรงเรียน บางรายถึงกับถูกออกจากสถานศึกษา เพราะเวลาเรียนไม่พอก็มี เด็กและวัยรุ่นกลุ่มที่ติดเกมนี้ จะไม่คบเพื่อนที่ไม่เล่นเกม ดังนั้น สังคมเขาจะค่อนข้างแคบมาก พออยู่ที่บ้านก็ไม่ทำอะไร อีกทั้งยังมีอารมณ์รุนแรง และก้าวร้าวกับพ่อแม่และคนรอบข้างด้วย ถ้ามีคอมพิวเตอร์ในบ้าน จะเห็นได้ชัดกว่าว่าจะเล่นเกมตลอดเวลา และพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง บางรายที่เห็นจะเล่นเกมจนไม่กินข้าวกินปลา กลางคืนก็ไม่ยอมนอน และถ้าหากไม่มีคอมพิวเตอร์ในบ้าน แคมยังถูกรวบครวไม่ให้เงินเพื่อไปเล่นเกมที่ร้าน เด็กและวัยรุ่นเหล่านี้ก็จะหาทางออกด้วยการเป็นขโมย เพียงเพื่อให้มีเงินไปแลกกับค่าชั่วโมงเกมเท่านั้น

โดยผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยจึงเลือกใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) เป็นหนึ่งในเครื่องมือในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ ในการสัมภาษณ์เชิงลึก เนื่องจากเป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม และหนึ่งในวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้คือการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ไม่ให้ผู้เล่นในระดับที่ 1 เริ่มชอบและระดับที่ 2 หลงใหลหรือคลั่งไคล้ มีพฤติกรรมสู่ระดับที่ 3 ติดเกม และป้องกันการติดเกมได้ครอบคลุม ผู้เล่นเกมทั้งที่มีแรงจูงใจทั้ง 4 กลุ่ม โดยแนวคิดและทฤษฎีการติดเกม ดังต่อไปนี้

1.5 แนวคิดและทฤษฎีการติดเกม

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของการติดเกมพบว่าทฤษฎีการติดเกมของ Kim, Namkoong, Ku, and Kim (2008) ได้กล่าวว่าการติดเกมนั้น ปัจเจกบุคคลจะเป็นผู้ติดเกมก็ต่อเมื่อ ผลตอบรับจากการเล่นเกมในที่นี้ หมายถึงรางวัล ซึ่งรางวัลที่ได้รับจากเกมเพียงพอต่อความต้องการและเพียงพอให้กลับมาทำซ้ำตามกฎการเสริมแรงซึ่งทฤษฎีนี้ครอบคลุมถึง ความแตกต่างของบุคคลตามทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล (เชื้อชาติ พัฒนาการ ประสบการณ์) โดยก่อให้เกิดแรงจูงใจและการตอบสนองและรางวัลขึ้นเฉพาะปัจเจกบุคคล ซึ่งส่งผลให้เกิดการติดเกมออนไลน์หรือไม่ติดเกมออนไลน์ ทฤษฎีที่สำคัญ คือ การสูญเสียการควบคุมของจิตใจ โดยอาจเป็นผลทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก จึงมีคำที่มีความหมายรวมโดยใช้ว่า “การสูญเสียการ

ควบคุม (Out of Control)” ซึ่งมีทั้งผลกระทบจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยที่เกิดจากสภาพจิตใจของตนเองอย่างซับซ้อนมากมาย สอดคล้องกับแนวความคิดของ Ferris (2013)

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 แต่เมื่อเกิดความเครียดจะมีการเพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้น จนติดสุราในที่สุด การติดเกมคอมพิวเตอร์ก็สามารถอธิบายได้ตามแนวคิดนี้

แนวคิดทางด้านสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural 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 (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557)

ตาราง 1 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของการติดอินเทอร์เน็ตและเกม

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

1) ปัจจัยที่นำมามาก่อน (Predisposing factor)

1.1) ปัจจัยด้านพันธุกรรม (Genetic factor) พบว่าวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมที่มากจนเกิดปัญหา มีความเกี่ยวข้องกับการยีน โดยยีนตัวนี้ก็พบในผู้ที่มีปัญหาติดนิโคตินในบุหรี่ เช่นกัน ยีนตัวนี้จึงอาจมีความเกี่ยวข้องกับการติดด้วย

2) ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factor)

2.1) ด้านพัฒนาการตามวัย (Developmental aspect) ในช่วงวัยรุ่น จะเป็นวัยที่มีการพัฒนาทักษะทางด้านสังคม (social skill) และนำทักษะนั้นไปใช้ตลอดชีวิต เมื่อมีการเล่นเกม วัยรุ่นจะหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ต่อหน้า (Face to face interaction) และไม่พัฒนาทักษะด้านสังคม นอกจากนี้ เกมทำให้วัยรุ่นสามารถสร้างอีกตัวตน (Online person) สร้างเป็นตัวตนที่ต้องการ สามารถที่จะเลือกแสดงได้ (self- presentation) เป็นรูปแบบที่ทำได้ง่ายกว่าปฏิสัมพันธ์ต่อหน้าจนบางครั้งไม่สามารถแยกตัวตนจากโลกเสมือนจริงได้

2.2) ความเครียดจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (Stress in family) ปัญหาในครอบครัวอาจทำให้เด็กเกิดปัญหาติดเกมได้ เช่น เด็กที่ครอบครัวมีปัญหาไม่สื่อสารกัน ทำให้เด็กเล่นเกมเป็นทางเลี่ยงปัญหา และยังได้รับความช่วยเหลือจากนั้นยังพบว่า วัยรุ่นที่มีพ่อแม่หรือพี่น้องใช้สารเสพติดก็มีแนวโน้มที่จะเข้าหาเกมมากขึ้น เพื่อช่วยลดปัญหาและได้ทางแก้ไข ปัญหา (support cope and gain) ความเครียดจากครอบครัว และในครอบครัวที่เลี้ยงแบบขาดการฝึกวินัยไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของเด็กได้ก็เป็นอีกเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมในช่วงวัยรุ่น การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การทำตามหรือเลียนแบบกลุ่ม หากเด็กมีความพึงพอใจในตนเองไม่ดี (low self-esteem) ก็จะปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ยาก จึงหันมาสนใจเกม จนกลายเป็นแนวทางการแก้ปัญหา หรือเกิดจากพฤติกรรมการเล่นแบบในกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่อนได้

2.3) การเข้าถึงสื่อ หรือเทคโนโลยี (Available media) การเข้าถึงสื่อ หรือเทคโนโลยีในปัจจุบันทำได้ง่าย และสะดวกมากขึ้น ทำให้เด็กมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นในการเข้าถึงเกมได้ทุกที่

3) ปัจจัยคงอยู่ (Perpetuating factor)

การเล่นเกมนำให้เด็กได้รับการตอบสนองของความต้องการ ได้รับความพึงพอใจ ความสนุกสนาน การระบายความรุนแรงที่มีอยู่ ได้ความรู้สึกของการประสบความสำเร็จ ทำให้พฤติกรรมการเล่นเพิ่มมากขึ้นจากการเรียนรู้สิ่งที่เด็กได้รับจากเกม เด็กที่มีความภูมิใจใน

ตนเองน้อย (low self-esteem) เมื่อเล่นเกม แล้วได้รับการยอมรับ ได้รับความเห็นอกเห็นใจ ความช่วยเหลือ ทำให้ความภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น (Increase self-esteem) จึงทำให้เกิดการติดสั้งคมในเกมได้ง่าย

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

จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีผลสอดคล้องกับลักษณะวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงคือ วัยรุ่นที่มีลักษณะต่อไปนี้ (พนม เกตุมาน, 2551) สมาชิกสัน ปัญหาด้านการเรียนรู้(LD), ปัญหาเพื่อน การขาดทางทักษะสังคม, ปัญหาอารมณ์ เหงา เครียด ซึมเศร้า, ขาดการยับยั้งใจตนเอง (Disinhibition), อดคอยไม่ได้ (Immediate gratification), ขาดความรู้สึกมีภูมิใจในตนเอง (Low self-esteem) วัยรุ่นกลุ่มนี้ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ มีโอกาสติดเกมได้ง่ายหรือถ้าเริ่มเล่นเกมต้องคอยควบคุมอย่างใกล้ชิด

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมพบการศึกษาที่ข้อดังนี้

ตาราง 2 การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการติดเกม

ชื่อวิจัย/บทความ วิชาการ	ชื่อผู้ศึกษาปี ที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกัน การติดเกมภายในบุคคล
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ ติดเกมของเยาวชนใน เขตอำเภอเมือง จังหวัด พะเยา	ปิ่นฉัตร ชัชว รัตน์ และดล ฤดี เพชรขว้าง (2552)	เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายของผู้เล่นเกมและลักษณะนิสัย ความสัมพันธ์ ของครอบครัว การเลี้ยงดูของครอบครัว การติดเพื่อน สิ่งแวดล้อม ที่เอื้อกับการเล่นเกม ความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับเกม

ตาราง 2 (ต่อ)

ชื่อวิจัย/บทความ วิชาการ	ชื่อผู้ศึกษา/ปี ที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกัน การติดเกมภายในบุคคล
รายงานการศึกษาค้นคว้า เด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์	ทศพล สุวรรณ ราช (2553)	ผลการวิจัย พบว่า สาเหตุทำให้เด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์มี ดังนี้ 1) สาเหตุจากพฤติกรรมและพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก 2) สาเหตุจากความเครียด ซึ่งเกิดจากครอบครัว สิ่งแวดล้อมและ สังคม และ 3) สาเหตุจากความเจริญของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากทดลอง
การสำรวจสถานการณ์ ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง และการติดเกมใน นักเรียน โรงเรียนนำร่อง ระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน	ทวีศิลป์ วิษณุ โยธิน (2556)	ผู้มีปัญหาพฤติกรรมด้านอารมณ์และปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงด้าน ความสัมพันธ์กับเพื่อน มีโอกาสติดเกมสูง
พฤติกรรมติดเกม คอมพิวเตอร์ของวัยรุ่น : การศึกษารายกรณี	วิไลพรรณ มี บุญธรรม (2552)	ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกม คอมพิวเตอร์ มีดังนี้ 1) สาเหตุจากตนเอง : เกิดจากบุคลิกภาพที่ มีลักษณะก้าวร้าว ดื้อเงียบ ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และบางราย มีความอาย ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ชอบเข้าสังคม อีกทั้งยังต้องการ การยอมรับจากเพื่อน ต้องการเอาชนะ และต้องการอิสระจากการ ถูกควบคุม 2) สาเหตุจากครอบครัว : เกิดจากสภาพครอบครัว ขาดความอบอุ่น แยกแยก หย่าร้าง การอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ได้แก่ เลี้ยงแบบตามใจ ให้อิสระ ปล่อยปละละเลย ใช้อำนาจใน การอบรมสั่งสอนและการปกครอง และให้การสนับสนุนการใช้ คอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมส์ 3) สาเหตุจากเพื่อน ชุมชน และ สังคม : เกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์เหมือนกัน มีปัญหาการเรียน อีกทั้งแหล่งที่อยู่ อาศัยและสถานศึกษาอยู่ใกล้กับแหล่งชุมชนที่มีร้านเกม คอมพิวเตอร์

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ปัทมฉัตร ชัชวรัตน์ และดลฤดี เพชรขำว้าง (2552) ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนติดเกมเกินครึ่ง ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายของผู้เล่นเกมและลักษณะนิสัย ด้านความสัมพันธ์และปัจจัยด้านการเลี้ยงดูของครอบครัว ด้านการติดเพื่อนด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับการเล่นเกม และปัจจัยด้านความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับเกม ตรงกับรายงานการศึกษาปัญหาเด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์ของทศพล 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 (2556) พบว่า ผู้มีปัญหาพฤติกรรมด้านอารมณ์และปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีโอกาสติดเกมสูง

จากการศึกษาทั้งหมดพบข้อมูลที่สอดคล้องกันในเรื่องปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยครอบครัว และต่อมาพบว่าปัจจัยป้องกันได้ถูกนำมาพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันการติดเกม ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยได้นำข้อค้นพบในปัจจัยป้องกัน โดยเฉพาะปัจจัยในส่วนบุคคลมาศึกษาและใช้ในการค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ตอนที่ 2 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2.1 ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิต

ตาราง 3 ความหมายภูมิคุ้มกันทางจิต

ผู้ให้ ความหมาย	คำเรียก	ความหมาย	องค์ประกอบ
Grotberg (1995)	resilience	ความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคล ที่ใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ ปัญหา เป็นสถานะที่ทำให้บุคคล สามารถฝ่าฟันวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิต ไปได้ด้วยดี	1) สิ่งที่เป็น (I am) ลักษณะบุคลิกภาพที่ เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วยความรู้สึก ทัศนคติ และความเชื่อภายในตัว 2) สิ่งที่สามารถ (I can) คือ ทักษะทาง สังคมหรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น 3) สิ่งที่มี (I have) เป็นการรับรู้ของบุคคล ว่ามีแหล่งสนับสนุนหรือส่งเสริมจาก ภายนอก คอยช่วยเหลือขณะเผชิญกับ สถานการณ์ในทางลบ
Luthans and Youssef (2007)	Psychological capital	ความพร้อมทาง ด้านจิตใจที่จะเผชิญกับทุก สถานการณ์อย่างมั่นใจ และมีความอดทนต่อการเผชิญ ปัญหา ซึ่งลักษณะ ดังกล่าวจะเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคล ฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ สามารถพัฒนาให้มี ระดับสูงขึ้นได้ โดยการฝึกฝนใน สภาพแวดล้อม ที่แตกต่างกันหรือสภาพการณ์ที่ กดดัน	1) การปรับฟื้นคืนสภาพ (Resilience) 2) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 3) ความหวัง (Hope) 4) ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (Confidence)

ตาราง 3 (ต่อ)

ผู้ให้ ความหมาย	คำเรียก	ความหมาย	องค์ประกอบ
กรมสุขภาพจิต (2560)	พลังใจ ความ เข้มแข็งทางใจ พลัง สุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient)	ความสามารถของคนที่มีอยู่ใน ตัวเอง และนำมาใช้ เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น มี ความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถ กลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข	1) พลังฮึด หมายถึง การที่คนเรามีความ ทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่ หวั่นไหว 2) พลังฮึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจ การ สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย 3) พลังสู้ หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา หาที่ ปรึกษา หาทางออกหลายๆ ทาง
เกณิกา จิรัชยา พร และทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต (2552)	ความเข้มแข็งทาง จิตใจ (resilience)	ความสามารถทางบวกในการ ต้านทานและรับมือกับความเครียด และอุปสรรคที่เกิดขึ้น และทำให้ ตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่าง รวดเร็ว เป็นคุณลักษณะหนึ่งของที่ เรียกว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience)	ตามแนวคิดของ (Grotberg, 1995) 1) สิ่งที่ฉันเป็น (I am) 2) สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) 3) สิ่งที่ฉันมี (I have)
ทวีศักดิ์ สิริรัตน์ เรา (2552)	ภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient)	เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่าน พ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีקרפוןสุขภาพอารมณ์ และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่ กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนิน ชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยัง สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้ อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็งแกร่ง กว่าเดิม	ความเข้มแข็งทางจิตใจ ทนทานต่อภาวะ กดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่าง เหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีกำลังใจที่ดี สามารถให้กำลังใจ ตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญ ฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทาง ออกได้อย่างเหมาะสม

ตาราง 3 (ต่อ)

ผู้ให้ ความหมาย	คำเรียก	ความหมาย	องค์ประกอบ
อภิชาติ พันธเสน (2549)	ภูมิคุ้มกันทางจิต	เครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการ เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงบุคคลที่มี ภูมิคุ้มกัน จะทำให้สามารถปรับตัวได้และมี ชีวิตอยู่รอดได้	1) ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะ วิกฤติ 2) พึ่งพาตนเองได้
อรพินทร์ ชูชม (2554)	ภูมิคุ้มกันทางจิต	คุณลักษณะทางจิตใจที่ในการที่ บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างมีคุณค่า จะช่วยป้องกัน ตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่ มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือ ตนเองได้ พร้อมทั้งจะเผชิญ ผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง	

มีการใช้คำเรียก Resilience Quotient ในลักษณะของค่าที่ใกล้เคียงกันในงานวิจัย
ระยะที่ผ่านมา ได้แก่ คำว่าพลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิตภูมิคุ้มกันทางใจ พลัง
สุขภาพจิต ความเข้มแข็งทางจิตใจ ภูมิคุ้มกันทางใจ ภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นต้น โดยในงานวิจัยส่วน
ใหญ่ให้ความหมายของ Resilience Quotient ที่เน้นคุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเมื่อต้อง
เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือต้องฝ่าฟันภาวะวิกฤติ หรือประสบปัญหาในชีวิต เป็น
คุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่าง
แข็งแกร่ง ทำให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ ประกอบด้วย

1) องค์ประกอบด้านความคิด เช่น ความคิดยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดี ความคิดต่อปัญหาด้านบวก

2) องค์ประกอบด้านจิตใจหรืออารมณ์ เช่น ความศรัทธา กำลังใจที่ดี ความเข้มแข็ง ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีจิตใจมั่นคง และ

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรมหรือการลงมือทำ เช่น การแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด การปรับตัวอย่างยืดหยุ่น ความสามารถในการเผชิญปัญหา ฟังพาดตนเองได้

ในงานวิจัยนี้ จะใช้คำเรียก Resilience Quotient ว่าภูมิกู้กันทางจิต เพื่อให้ครอบคลุมองค์ประกอบของภูมิกู้กันทางจิต ผู้วิจัยจึงสนใจค้นหาลักษณะภูมิกู้กันทางจิตในประเด็นที่ครอบคลุมทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

2.2 ภูมิกู้กันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจึงพอสรุปได้ว่า

การติดเกม หมายถึง การหมกมุ่นในการเล่นเกมจนหยุดไม่ได้กลายเป็นพฤติกรรมเสพติด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย อารมณ์ และพฤติกรรมด้านอื่นๆ รวมถึงการเสียหายที่ความรับผิดชอบ ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

ภูมิกู้กันทางจิต หมายถึง คุณสมบัติทางใจของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างแข็งแกร่ง ทำให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้

ปัจจัยป้องกันการติดเกม หมายถึง สิ่งที่ช่วยส่งเสริมหรือยับยั้งการเกิดพฤติกรรมติดเกม เช่น ทางด้านชีวภาพ จิตใจ ครอบครัว หรือสังคม

เนื่องจากการวิจัยระยะที่ผ่านมาได้มีการค้นหาลักษณะภูมิกู้กันทางจิตในการป้องกันการติดเกมค่อนข้างน้อย มีงานวิจัยที่สอดคล้องไม่มากนัก คือ การศึกษาของชาญวิทย์ พรนภดล (2562) เรื่องการศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า การลดโอกาสเข้าถึงเกมของเด็ก การฝึกให้เด็กรับผิดชอบและการฝึกให้เด็กมีวินัยรู้จักควบคุมตนเอง และควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่น และส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการติดเกม และ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, (2558) ได้ให้ความหมายภูมิกู้กันการติดเกมไว้ ว่าเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันการติดเกม พัฒนามาจากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกม โดยเฉพาะปัจจัยป้องกัน (Protective factors)

เมื่อผสานความหมายของ ภูมิคุ้มกันทางจิต การติดเกม ปัจจัยการป้องกันการติดเกม ในงานวิจัยนี้จึงอธิบาย ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ว่าเป็น คุณสมบัติเฉพาะตัวของวัยรุ่น เป็นเครื่องมือที่จะช่วยปกป้องหรือป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเกม

2.3 การวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (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 มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดี (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560)

จากการศึกษาพบว่า แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม (Game-P) เป็นแบบทดสอบเดียวที่พบในงานวิจัยไทย โดยแบบทดสอบจะประเมิน 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน โดยงานวิจัยนี้ค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสอดคล้องกับการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะ ผู้วิจัยจึงพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมขึ้น โดยพัฒนาจากแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ร่วมกับผลการค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก นำมาสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้นนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 100 คน

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

เนื่องจากงานวิจัยที่ค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมนั้นมีค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงได้ค้นหางานวิจัยเกี่ยวกับ ปัจจัยที่ช่วยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล ซึ่งมีความหมายในทิศทางเดียวกันกับ ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ตาราง 4 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	ชื่อผู้ศึกษาปีที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล
การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	ดวงพร หุตารมย์ (2550)	ค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนยุคไซเบอร์ ป้องกันปัญหาการติดเกมเสริมสร้างคุณลักษณะ - การควบคุมตนเอง - มีวินัยในตนเอง - รู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร	เทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553)	ปัจจัยป้องกัน: ความฉลาดทางอารมณ์
พฤติกรรมกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน	สุภาวดี เจริญวานิช (2557)	การควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ความภาคภูมิใจให้กับตนเอง
การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร	วรุณา กลกิจโกวิท (2548)	ปัจจัยป้องกัน - การฝึกให้เด็กมีวินัย - การควบคุมตนเอง
แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม	ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2558)	ปัจจัยป้องกัน - ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง - ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อวิจัย/บทความวิชาการ	ชื่อผู้ศึกษาปีที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายในบุคคล
The Impact of Motivation and Prevention Factors on Game Addiction	Xu and Yuan (2008)	สร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบส่วนตัว
Computer game playing and social skills: a pilot study	Mehroof and Griffiths (2010)	ผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีความถี่สูงมีบทบาทในการพัฒนาทักษะทางสังคมในวัยเด็กและวัยรุ่น
The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits	Kim et al. (2008)	ผลการวิจัยพบว่า การรุกรานและลักษณะบุคลิกภาพที่หลงตัวเองมีความสัมพันธ์กับการเสพติดเกมออนไลน์ ขณะที่การควบคุมตัวเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเกมออนไลน์ ($p < 0.001$) นอกจากนี้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ขอบเขตของการเสพติดเกมออนไลน์สามารถทำนายได้ตามลักษณะบุคลิกภาพที่หลงตัวเองความก้าวร้าวการควบคุมตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการยึดครอง อย่างไรก็ตามความแปรปรวนเพียง 20% ถือเป็นผลกระทบด้านพฤติกรรม
Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea	Choi et al. (2014)	ปัจจัยป้องกัน -การมีคุณค่าในตนเอง -การควบคุมตนเอง -ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ
The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students	Yao and Zhong (2014)	ความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในการป้องกันการติดเกม

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อวิจัย/บทความ วิชาการ	ชื่อผู้ศึกษา/ปีที่จัดทำ	ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมภายใน บุคคล
A Study on the Relationship between Self-Esteem, Social Support, Smartphone Dependency, Internet Game Dependency of College Students	Lim et al. (2015)	1) การสนับสนุนทางสังคมและการพึ่งพาสมาร์ทโฟนมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญตามเพศ 2) การพึ่งพาสมาร์ทโฟนพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ทางบวกกับการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต 3) การพึ่งพาเกมบนอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเอง การสนับสนุนทางสังคม 4) การสนับสนุนทางสังคมพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเอง และ 5) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่าตัวพยากรณ์ที่สำคัญของการพึ่งพาสมาร์ทโฟนคือการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต เพศ ความนับถือตนเอง คิดเป็น 16.6%
The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program	Torres-Rodríguez et al. (2018)	ปัจจัยคุณลักษณะทางจิตในเด็กที่มีผลต่อการติดเกม - ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ - คุณค่าในตนเองต่ำ - ไม่รู้จักตนเอง - ขาดการควบคุมตนเอง - ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ - ขาดทักษะทางสังคม, ซื่อสัตย์, ประหม่า

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

นอกจากนี้การศึกษาของ วรุณา กลกิจโกวินท์ (2548) พบปัจจัยด้านการมีวินัย รู้จักควบคุมตนเอง และการควบคุมอารมณ์ เช่นเดียวกับ เทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ได้ศึกษาการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนกรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะ การควบคุมตนเอง มีวินัยในตนเอง รู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ชาญวิทย์ พรนภดล (2552) ได้ศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น พบคุณลักษณะที่ป้องกันการติดเกม คือ การอ่านหนังสืออย่าง มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ว่างใจแจ่มใส อารมณ์ดี สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ Xu and Yuan (2008) พบว่าการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบส่วนตนมีผลต่อการป้องกันการติดเกม Mehroof and Griffiths (2010) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ที่มีความถี่สูง ได้แสดงความกังวลทางสังคมมากกว่าผู้เล่นเกมความถี่ต่ำ คำอธิบายที่เป็นไปได้สำหรับความสัมพันธ์นี้คือการเชื่อมโยงไปยังเกมคอมพิวเตอร์ความถี่สูงซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาทักษะทางสังคมในวัยเด็กและวัยรุ่น Lim et al. (2015) พบการพึ่งพาสมาาร์ทโฟนพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเองการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์ทางบวกกับการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต การพึ่งพาเกมบนอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเองการสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคมพบว่ามี ความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความนับถือตนเอง การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่าตัวพยากรณ์ที่สำคัญของการพึ่งพาสมาาร์ทโฟนคือการพึ่งพาเกมอินเทอร์เน็ต เพศ ความนับถือตนเอง คิดเป็น 16.6% Yao and Zhong (2014) พบความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในการป้องกันการติดเกม Kim et al. (2008) วิจัยพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพที่หลงตัวเองมีความสัมพันธ์กับการเสพติดเกมออนไลน์ขณะที่การควบคุมตัวเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเกมออนไลน์ ($p < 0.001$) Torres-Rodríguez et al. (2018) พบปัจจัยด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะทางจิตในตัวเด็กที่มีผลต่อการติดเกม ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ คุณค่าในตนเองต่ำ ไม่รู้จักตนเอง ขาดการควบคุมตนเอง ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ขาดทักษะทางสังคม, ซื่ออายุ, ประหม่า Choi et al. (2014) การได้ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (A Meta-Analysis) งานวิจัยระหว่างปี 1999 ถึง 2012 จำนวน 95 เล่ม พบว่า ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง 3 อันดับแรก คือ Self-esteem, Self-control และ Relational ability/quality

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง คุณค่าในตนเองต่ำ ไม่รู้จักตนเอง (Self-esteem) เป็นปัจจัยสำคัญที่เด่นชัดในงานวิจัยส่วนใหญ่ ปัจจัยรองลงมาเป็น การควบคุมตนเอง มีวินัยในตนเอง การรักษาเวลา การฝึกให้เด็กมีวินัย (Self-control) เป็นอีกปัจจัยที่มีความสำคัญ เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังพบปัจจัยการมีทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการ ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ขาดทักษะทางสังคมเช่นกัน ซึ่งปัจจัยที่ได้กล่าวมาจากการทบทวนงานวิจัย จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเข้าใจและศึกษาตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมเพิ่มจากองค์ความรู้เดิม และเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่อไป

ตอนที่ 3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

3.1 การฝึกอบรม

3.1.1 ความหมายของการฝึกอบรม

ตาราง 5 ความหมายของการฝึกอบรม

ชื่อ, ปี	ความหมาย
Buckley and Caple (1995)	ความพยายามกระทำอย่างเป็นระบบ และมีการวางแผนที่จะปรับปรุง หรือพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะ โดยผ่านประสบการณ์การเรียนรู้
Goldstein, Goldstein, and Keohane (1993)	เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และเจตคติ
Beach (1970)	กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ มีความชำนาญ เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใด อย่างหนึ่ง และเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปในทิศทางที่ต้องการ
พัฒนา สุขประเสริฐ (2540)	กระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาหรือฝึกฝนบุคคล ให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์ที่เหมาะสมกับการทำงาน

ตาราง 5 (ต่อ)

ชื่อ, ปี	ความหมาย
อรรถพรณ์ โขมะสรานนท์ (2554)	กระบวนการของกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ หรือความชำนาญ และเจตคติที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นกับบุคคล ที่จะนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในลักษณะที่สอดคล้องกับเป้าหมาย
อ้อม ประนอม (2540)	เป็นวิธีการหรือเครื่องมือที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ มี ความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม เกิดความชำนาญในเรื่อง ใดเรื่องหนึ่ง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์

จากความหมายดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การฝึกอบรม คือ เป็นกระบวนการ (Process) ที่จัดขึ้นอย่างมีระบบ และจุดมุ่งหมาย เพื่อเพิ่มพูนหรือเสริมสร้าง ความรู้ (knowledges) ทักษะ (skill) ความสามารถ (ability) และทัศนคติ (Attitude) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (behavior) ของบุคคลอันพึงประสงค์

3.1.2 ขั้นตอนของการฝึกอบรม

จากความหมายของการฝึกอบรมชี้ให้เห็นว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการ (Process) ที่สามารถพัฒนาศักยภาพของตัวบุคคลให้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ โดย วัตถุประสงค์ เทคนิค กิจกรรม และขั้นตอน ผู้ออกแบบการฝึกอบรมสามารถนำแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ มาบูรณาการ (Integrate) เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการฝึกอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Lynton & Pareek, 1978) (วิจิตร อวระกุล, 2537)

Nelson-Jones (1992) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนของการฝึกอบรม ซึ่งรวมไปถึง วัตถุประสงค์ เทคนิค กิจกรรม ระยะเวลา และอื่น ๆ ในการออกแบบการฝึกอบรม โดยแบ่งขั้นตอน ตั้งแต่เตรียมการ จนถึงการยุติสิ้นสุดการฝึกอบรมได้ 4 ขั้นตอนหลักที่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ประกอบด้วย 1) ขั้นเตรียมการ 2) ขั้นเริ่มต้น 3) ขั้นดำเนินการ 4) ขั้นยุติ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมการ (The Preparatory Stage) เป็นขั้นตอนแรกก่อนที่ จะเริ่มต้นกระบวนการฝึกอบรม ผู้นำกระบวนการต้องพิจารณาหลายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการฝึกอบรม เพื่อให้การฝึกอบรมสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ได้แก่

1) ผู้ช่วยผู้นำกระบวนการ (Co-leader) คุณ สมบัติ ของผู้ช่วยผู้นำ กระบวนการเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา ควรมีประสบการณ์และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

2) เป้าหมายของกลุ่ม (Goals for the Group) ระดับของเป้าหมายสามารถแบ่งเป็น เป้าหมายภาพรวม (Overall Goal) และเป้าหมายย่อย (Subgoal) โดยเป้าหมายย่อยจะจำกัดความของการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายภาพรวมซึ่งเป็นเป้าหมายของกลุ่ม

3) กำหนดรูปแบบและระยะเวลาของการฝึกอบรม (Settle on Format and Length of Group) การกำหนดรูปแบบและระยะเวลาของการฝึกอบรมจะต้องคำนึงถึงจำนวนผู้รับการอบรม วัตถุประสงค์ และกิจกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน โดยทั่วไปการฝึกอบรมมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การฝึกอบรมแบบรวดเดียว (Massed) 2) การฝึกอบรมแบบเป็นช่วง (Spaced) และ 3) แบบผสมผสานทั้งแบบรวดเดียวและแบบเป็นช่วง (Massed-Spaced Combination)

4) ขนาดของกลุ่ม (Group Size) การกำหนดขนาดที่เหมาะสมและคลอบคลั่งกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการฝึกอบรม เป็นประเด็นแรก ๆ ที่ควรคำนึง ต่อมาคือขนาดที่เหมาะสมต่อการดำเนินกิจกรรม การเรียนรู้ร่วมกัน และการรับข้อมูลย้อนหลัง ประเด็นที่สาม คือความเป็นไปได้ของบริบทในการดำเนินการฝึกอบรม และการจัดสรรทรัพยากรสำหรับการฝึกอบรม

5) จำนวนครั้งและระยะเวลาในการฝึกอบรมแต่ละครั้ง (Settle on Frequency and Duration of Sessions) จากเป้าหมายกลุ่มทำให้สามารถเห็นถึง เป้าหมายภาพรวม (Overall Goal) และเป้าหมายย่อย (Subgoal) ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงอันดับแรกในการกำหนดจำนวนครั้งและระยะเวลาในการฝึกอบรมแต่ละครั้ง (ชูชัย สมิติไกร, 2554)

6) สถานที่จัดกิจกรรม อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Decide Location, Physical Setting, and Facilities) ศิริบุรณีย์ สายโกสุม (2555) กล่าวว่า การพิจารณาเลือกสถานที่การฝึกอบรมประกอบด้วย

- 6.1) การขออนุญาตใช้สถานที่ฝึกอบรม
- 6.2) สถานที่สามารถใช้ได้ตลอดระยะเวลาฝึกอบรม
- 6.3) สถานที่สะดวกต่อการเดินทางของสมาชิก
- 6.4) มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางกายภาพที่เหมาะสม
- 6.5) สถานที่มีลักษณะที่เป็นส่วนตัว
- 6.6) สถานที่ปราศจากเสียงรบกวน
- 6.7) สถานที่มีอุณหภูมิ แสงสว่าง และการระบายอากาศอย่างเหมาะสม
- 6.8) มีพื้นที่เพียงพอสำหรับทำกิจกรรม
- 6.9) สถานที่มีไฮดรอปิกที่ติดตั้ง

6.10) มีห้องสุขา ที่จัดรถที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ขั้นการเริ่มต้น (The Initial Stage) ขั้นนี้เป็นขั้นหลังจากการเตรียมการขั้นต้นมาแล้ว จะเป็นการที่จะพบปะผู้เข้ารับการฝึกอบรมกับผู้นำกระบวนการ โดยทั่วไปมักเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship) รับรู้บทบาทหน้าที่ สร้างความคุ้นเคยกันและกัน ตลอดจนรับรู้ข้อตกลง และเป้าหมายของการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้นำกระบวนการต้องมีทักษะในการละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) และทักษะเอื้ออำนวย (Facilitation Skills) ประกอบด้วย

- 1) การจัดที่นั่งสำหรับสมาชิก (Arrange Seating)
- 2) การเปิดกลุ่ม (Opening the First Session)
- 3) การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความคุ้นเคย และรู้จักกันมากขึ้น (Helping Members get Acquainted)
- 4) การกระตุ้นการมีส่วนร่วม (Encourage Participation)
- 5) การเข้าใจอย่างเห็นอกเห็นใจ (Empathic Understanding)
- 6) การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)
- 7) การสรุป (Summarizing)

ขั้นที่ 3 ขั้นการดำเนินการ (The Working Stage) เป็นขั้นของการดำเนินกิจกรรมของการฝึกอบรมที่วางแผนได้ หากขั้นเริ่มต้นสามารถสานความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกระบวนการกับผู้รับการอบรม และผู้รับการอบรมด้วยกันเองเป็นโดยดี จะเอื้ออำนวยให้ขั้นดำเนินกิจกรรมในขั้นนี้ราบรื่นขึ้น ผู้นำกระบวนการยังคงต้องใช้ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitation Skills) เพื่อให้ผู้รับการอบรมเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ในเวลาเดียวกันก็ดำเนินกิจกรรมที่วางแผน และได้กำหนดเป้าหมายย่อย (Subgoal) ไว้ในแต่ละกิจกรรม เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายภาพรวม (Overall Goal) ของการฝึกอบรม (รอดาร์ตัน ยูมิมีย์ และประยูทธ ไทยธานี, 2563) (Korman, 1976)

ขั้นที่ 4 ขั้นการยุติ (The Ending Stage) ประเด็นสำคัญในการยุติการฝึกอบรมคือการถ่ายโยง (Transfer) และการรักษาความรู้ (Maintenance) ตลอดจนการนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรู้ (knowledges) ทักษะ (skill) ความสามารถ (ability) และทัศนคติ (Attitude) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (behavior) ของบุคคลอันพึงประสงค์ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

ตาราง 6 งานวิจัยการฝึกอบรม

ชื่อผู้วิจัย	เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
รดารัตน์ ยูมิ้มัย และประยูทธ ไทยธานี (2563)	การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียน	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน	หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
ลักษณะ สุกุลทอง, งามรพรรณ ยูระยาตร์, และสุทธิพงศ์ หกสุวรรณ (2561)	โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจ	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 24 คน	ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางจิตใจสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
อุมภาพร ไวยารัตน์ และกัญญา วดี แสงงาม (2563)	โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานต่อภาวะกดดันตามแนวทาง Reality Pedagogy	วัยรุ่นจำนวน 30 คน	คะแนนเฉลี่ยของความทนทานต่อภาวะกดดันหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน
บุษราภรณ์ พันธุ์เลิศเมธี และสมบัติ ท้ายเรือคำ (2562)	โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน	นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการให้โปรแกรม และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์มีคะแนนความเสี่ยงพฤติกรรมทางเพศต่ำกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
นครเศ นิลวงส์ และทักษ์ อุดมรัตน์ (2560)	ชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 31 คน	นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนกับหลังใช้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังใช้กับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาพบงานวิจัยที่ใช้การฝึกอบรมโดยการนำแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ นำมาบูรณาการ (Integrate) เพื่อทำให้การฝึกอบรมสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ โดยมีงานวิจัยที่

เลือกใช้การฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น ทั้งระดับมัธยมศึกษา ตลอดจนระดับอุดมศึกษา พบผลการทดลองว่า การฝึกอบรมสามารถเพิ่มความรู้ (knowledges) ทักษะ (skill) ความสามารถ (ability) และทัศนคติ (Attitude) นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (behavior) ของบุคคลอันพึงประสงค์ได้

3.2 ค่าย (Camp)

ค่าย หมายถึง กลุ่มคนที่ใช้ชีวิตด้วยกันในบริเวณแห่งใดแห่งหนึ่ง ในระยะเวลาหนึ่ง เพื่อกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ภายใต้คำแนะนำของผู้นำค่าย (คู่มือการจัดค่ายกิจกรรม, 2557)

3.2.1 หลักการจัดกิจกรรมค่าย

ในการจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ คือ เพศ อายุ จำนวน สื่อ อุปกรณ์ ควรส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เป็นไปในทิศทางบวก ควรมีระยะเวลาที่แน่นอน ยืดหยุ่นได้ และควรมีกิจกรรมทางเลือก

3.2.2 ประเภทของกิจกรรม

กิจกรรมของการจัดค่ายนั้นมีมากมายหลากหลาย ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ในเนื้อหา นั่นๆ 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 กิจกรรมการประดิษฐ์และงานฝีมือมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้ผู้เข้าค่ายรู้จักัดแปลงนำวัสดุเหลือใช้ 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 ให้ออกกำลังกาย และให้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และความสนุกสนานอีกด้วย

2.2) การบริหารร่างกาย ในตอนเช้าของตอนเข้าค่าย ควรฝึกให้ผู้เข้าค่ายตื่นนอนแต่เช้า และให้ออกกำลังกายโดยการทำการบริหาร หรือ เต้นแอโรบิค เป็นต้น

2.3) การเดินทางไกล เป็นการฝึกความอดทน และสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

2.4) การฝึกการปฐมพยาบาล เป็นการฝึกทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อให้สามารถช่วยตนเอง และช่วยผู้อื่นได้ตามความจำเป็น

2.5) การฝึกการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้าค่ายได้ฝึกทักษะการประกอบอาหารที่ถูกต้อง 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 การเต้นรำ เป็นต้น

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 ความพึงพอใจที่แฝงด้วยความรู้ เด็กที่เข้าค่ายจะได้รับการดูแลจากพี่เลี้ยง ซึ่งเป็นบุคลากรที่ได้รับการฝึกอบรมเตรียมตัวการ เป็นพี่เลี้ยงสำหรับดูแลเด็ก

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง ที่ซึ่งรวมประสบการณ์ของบุคคลหลายๆ ฝ่ายที่มาพบปะ สังสรรค์กันด้วยความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มนี้จะช่วยให้ พบวิธีการแก้ไขปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน ทำให้แต่ละคนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน ผลลัพธ์ประการต่อมาคือ ทำให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนเป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน และมีความเอื้อเฟื้อต่อกัน ผลรวมของประสบการณ์เกิดพลังของกลุ่มมีทิศทาง มีอัตราความเร็ว และมีปริมาณอยู่ในตัวเอง ซึ่งคุณค่าของกระบวนการกลุ่มจะอยู่ในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม บุคคลในกลุ่มจะได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดี

กิจกรรม Walk Rally เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์ตรง มีการเรียนรู้ ภายใต้งื่อนไขที่กำหนด และมีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานหลายๆ กิจกรรมเข้าด้วยกัน วิธีการอบรมโดยการใช้อุปกรณ์ Walk Rally จะช่วยลดความเบื่อหน่ายในห้องฝึกอบรม และเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ทำท่ายและตื่นเต้น ดังนั้นกิจกรรม Walk Rally จึงมีความสำคัญดังนี้

- 1) เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคมสมัยใหม่ ที่สอนให้รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา สร้างแนวทางใหม่ๆ
- 2) เป็นกิจกรรมที่เสริมบรรยากาศการเรียนรู้ ได้มีโอกาสแสดงออกทางด้านร่างกาย สมอง จิตใจ ฯลฯ

3) เป็นกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลัก และเงื่อนไขการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ

4) เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทรัพยากรภาคสนาม ที่ให้ความสนุก ตื่นเต้น ผจญภัย ได้เคลื่อนไหว และเกิดการแข่งขัน

5) เป็นการลงทุนด้านการพัฒนาบุคลากรที่คุ้มค่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของบุคลากรได้มากกว่าวิธีอื่นๆ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเรียนการสอนนั้นมีรากฐานมาจากแนวความคิดปรัชญาปฏิบัตินิยม ของจอห์น ดิวอี้ ที่เน้นกระบวนการเรียนการสอน มากกว่าเนื้อหาวิชาและถือว่าการเรียนรู้ด้วยการกระทำ (Learning by doing) เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงที่เน้นการรวมกลุ่มทำงานเพื่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดแสดงความคิดเห็น ดังนั้นการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล มีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดความพึงพอใจภายในกลุ่มเห็นคุณค่าการทำงานในกลุ่ม รวมถึงการร่วมคิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบงานวิจัยส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะการจัดค่ายบำบัด (Therapeutic Camp) เช่น การศึกษาของ Kang et al. (2003) ทำการศึกษาผลที่เกิดขึ้นของค่ายฤดูร้อนเพื่อการรักษาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ความสามารถและปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่าความโดดเด่นของค่ายฤดูร้อนมีผลให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสในการเติบโตและพัฒนา คุณลักษณะทางจิต ด้านสังคมและอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Byers, Epstein, Castagnoli, and Baer (1979) และ Kelk (1994) พบว่าการกลับสู่ธรรมชาติและออกจากสังคมเมืองทำให้คุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ ความรับผิดชอบและกายภาพได้รับการพัฒนามากขึ้นและค่ายที่มีความปลอดภัยจะช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคม (social skills) ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) และภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem)

จากการศึกษายังพบการนำแนวคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy: CBT) ให้กับผู้ป่วยยาเสพติด ดังงานวิจัยของชาติรี ชัยนาคิน (2559) การเลิกเสพยาบ้าซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้เสพยาเสพติดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีชุมชนบำบัด ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างปัจจัยป้องกันพบงานการศึกษาของ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ในการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ในรูปแบบ

ค่าย โดยค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนยุคไซเบอร์ มุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะการควบคุมตนเอง การมีวินัยในตนเอง การรู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยป้องกันปัญหาการติดเกม จากการศึกษาพบว่า มีประสิทธิผลในการเสริมสร้างทักษะป้องกันการติดเกมอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนการนำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในรูปแบบค่ายส่วนใหญ่จะเป็นค่ายครอบครัว (Family Camp) เช่น การศึกษาของ Haber (2011) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

จากการศึกษางานวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบค่ายมีความเหมาะสมในการนำมาใช้ในการบำบัดและพัฒนาทักษะคุณลักษณะทางจิต มีการนำทฤษฎีการให้การปรึกษามาใช้ในรูปแบบค่ายบำบัดและค่ายจิตวิทยาเชิงบวกในการป้องกันอย่างแพร่หลาย แต่งานวิจัยที่เป็นในเชิงป้องกันยังมีอยู่น้อย โดยเฉพาะยังไม่พบการศึกษาในการนำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในรูปแบบค่ายในเชิงป้องกันและการศึกษา ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

3.3 แนวคิด 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 เป็นเป้าหมายสากลที่เราหวังจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดทุกคนของเราบรรลุผลสัมฤทธิ์เมื่อเรามีประสบการณ์ว่าผู้รับการบำบัดของเราสัมฤทธิ์ผล

ตามเป้าหมายสูงสุดนั้นก็บ่งบอกว่าการเติบโตและพัฒนาได้เกิดขึ้นแล้ว เป้าหมายสูงสุดเหล่านี้คือการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้พบประสบการณ์ดังนี้ (นงพงา ลีมสุวรรณ, 2559)

1) สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) self Esteem เป็นการตัดสินใจหรือความเชื่อหรือความรู้สึกของเราเองเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเองเราต้องการช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้นรักตนเองมากขึ้นยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้นผ่านความสัมพันธ์ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างให้ Self Esteem สูงขึ้น

2) ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) ซาเทียร์ส่งเสริมให้คนพิจารณาทางเลือกอย่างน้อยสามประการและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเองการมีทางเลือกเดียวก็คือไม่มีทางเลือกเลยการมีทางเลือกสองทางคือการอยู่ในสถานการณ์สองจิตสองใจ (สองขั้วตรงข้าม) การมีทางเลือกสามทางหรือมากกว่าจึงจะเปิดโอกาสให้เลือกได้จริงเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถเห็นว่าเขามีทางเลือกหลายๆทางเขาก็มักจะสามารรถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น

3) รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) ซาเทียร์ส่งเสริมให้คนรับผิดชอบต่อประสบการณ์ภายในรวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนมากขึ้นเพราะความรู้สึกความคิดและความคาดหวังเป็นของเราเราต้องเป็นผู้จัดการสามสิ่งนี้ได้ตัดสินใจเลือกได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสามสิ่งนี้และมีประสบการณ์ที่จะเบิกบานยินดีผ่านสิ่งเหล่านี้สัญญาหนึ่งของการเติบโตและมีวุฒิภาวะคือการรับผิดชอบต่อโลกภายในของตนเองแทนที่จะคาดหวังให้โลกภายนอกเปลี่ยนแปลง

4) มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) ความสอดคล้องลงตัวคือการเชื่อมโยงกับตัวตนของตนเองในแนวทางที่ความรู้สึกความคิดความคาดหวังและความต้องการที่แท้จริงสอดคล้องกลมกลืนไปในทางเดียวกันกับพลังชีวิตด้านบวกเราก็จะมีประสบการณ์ที่ยอมรับตนเองคนอื่นและบริบทอื่นที่รู้สึกว่าการจัดการตนเองได้ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ของความสงบสุขความมีชีวิตชีวาความสอดคล้องกลมกลืนความเชื่อมโยงในความสัมพันธ์และความหวัง

เป้าหมายสูงสุดเหล่านี้ไม่ได้มุ่งหมายให้บอกเล่าแก่ผู้รับการบำบัดแต่เป็นเป้าหมายเพื่อให้ผู้บำบัดใช้ประเมินความก้าวหน้าสู่การเติบโตของผู้รับการบำบัด

ซาเทียร์ (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2552) แบ่งประสบการณ์แต่ละขั้น ก่อนที่รวมไปเป็นตัวตน (Self) ออกเป็น 7 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

1) พฤติกรรม (Behavior) คือพฤติกรรม การกระทำ คำพูด ที่แสดงออกให้เห็นได้ ซึ่งหน้า เป็นปฏิกริยาต่อเหตุการณ์ใดหนึ่ง โดยมีพฤติกรรมปรับตัวเป็นตัวกำหนดการแสดงออก ซาเทียร์เปรียบพฤติกรรมเหมือนสิ่งที่ไหลล้นน้ำ เป็นสิ่งที่คนอื่นเห็น เป็นพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก

2) ความรู้สึก (Feeling) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ตรงหน้า เช่น สุข สนุก เพลิดเพลิน เศร้า เหงา หดหู่ ตื่นเต้น หลงใหล สงสาร โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ

3) ความรู้สึกต่อความรู้สึกต่างๆ (Feeling and Feeling about Feelings) คือ ความรู้สึกที่ตนเองมีความรู้สึกต่อความรู้สึก เป็นความรู้สึกในระดับที่สอง ว่าเรารู้สึกต่อความรู้สึกของเราอย่างไร เช่น รู้สึกอาย รู้สึกผิดที่โกรธ รู้สึกเกลียดตัวเอง

4) การรับรู้ (Perceptual) คือ สิ่งที่ผ่านมาการตีความ มีความคิด สมมติฐาน ความเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน (Assumptions) ซึ่งเป็นสิ่งที่รับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับตนเอง (Subjective Reality) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึก ว่าตัวเองทำสิ่งนั้นเพราะอะไร ทำไปด้วยเหตุผลอะไร และเป็นทัศนคติหรือตีความผ่านประสบการณ์

5) ความคาดหวัง (Expectations) คือความต้องการ (Want) หรือความคาดหวังเป็นได้ทั้งความคาดหวังว่าอยากให้ตัวเองรู้สึกหรือคิดอะไร, คาดหวังว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา และ ความคาดหวังของผู้อื่นต่อตัวเรา

6) ความปรารถนา (Yearning) คือ ความต้องการแท้จริง เป็นความต้องการสากล (Universal Need) ได้แก่ ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกผูกพันเป็นเจ้าของ (Belonging) ความสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (Connection) ความเสรี (Freedom)

7) ตัวตน (Self) คือตัวตนเล็กๆ หรือแก่นแกนของตัวเอง ตัวฉัน (I am) เป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น (Core) ความมีอยู่ และ สิ่งที่เรา “เป็น” (Being) การจัดการกับปัญหาเป็นกลไกป้องกันตนเองเพื่อการอยู่รอดภายใต้สภาวะการณ์ดังที่เรียด

การเข้าใจอุปมาอุปไมยว่าคนเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็งทำให้เข้าใจตนเองและทำให้ทราบรูปแบบการรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่างๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping Stances) โดยบุคคลใช้รูปแบบการรับมือของตนเอง เพื่อความอยู่รอด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) การอยู่รอดเนื่องจากตนเองมีสภาพที่มองตนเองไม่มีคุณค่าไร้คุณค่า (Low-Self Esteem) และอยู่ในภาวะไม่สมดุล (Imbalance)
- 2) การปกป้องความมีคุณค่าในตนเองไว้สร้างคามภูมิใจและปกป้องตนเอง (Self-esteem)
- 3) การทำให้ตนเองมีคุณค่า (Self-Worth) โดยใช้การต่อต้านคำพูด (Verbal) และกริยาท่าทาง (Non-verbal) เมื่อมีสิ่งที่ได้รับ กระทบตนเอง

รูปแบบการรับมือของบุคคล เพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหา (Stance) ซึ่งมี 4 แบบ ดังนี้

- 1) การสมยอม (Placating Stance) มีบุคลิกภาพที่อ่อนไหว มักรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการยอมตามใจผู้อื่น มักทำให้ผู้อื่นพอใจ จะสนใจแต่ว่าผู้อื่นคาดหวังกับตนเองอย่างไร โดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของตนเอง คิดถึงคนอื่นและบริบทรอบข้างจนลืมความรู้สึกของตัวเองทำให้เก็บกดในที่สุด
- 2) การโทษผู้อื่น (Blaming Stance) ที่มักป้องกันตนเองด้วยการตำหนิ ภายในใจเต็มไปด้วยความโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ดีโทษคนอื่น มีความคาดหวังทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสูง ชอบแนะนำ ชอบตัดสิน ให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใด มักจะเสียงดัง ตะคอก ตะโกน ชูไม่รับฟังความเห็นของคนอื่น วิจารณ์คนอื่นเป็นประจำ สนใจแต่ความคาดหวังที่ตนเองมีต่อผู้อื่น โดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของผู้อื่น
- 3) การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) มีหลักการยึดหลักของเหตุและผลจนลืมอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่น ใส่ใจความเป็นจริงทางวัตถุ ตรรกะ(logic) และ สิ่งที่เป็นนามธรรม ไม่ยึดหยุ่น เจ้ากี้เจ้าการ จริงจังกับชีวิต ชอบชี้แนะ
- 4) เฉลไฉ (Irrelevant Stance) มีบุคลิกภาพแบบหนีปัญหาอย่างชัดเจน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหานักเฉลไฉมักจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ต้องเผชิญกับปัญหา ไม่จับยึดที่แก่นเรื่อง ไม่ใส่ใจ เรื่อยเปื่อย อยู่ในโลกของตนเอง บางครั้งดูกระวนกระวาย นักเฉลไฉจะไม่สนใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพราะไม่ต้องการรับรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น บางครั้งเลือกเพิกเฉยต่อสถานการณ์เคร่งเครียดไปเลย

ซาเทียร์มองว่า การปรับตัว คือรูปแบบการแสดงออกของบุคคลยามที่เขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เขาถือว่าเป็นปัญหา เป็นกลไกการป้องกันตนเอง มีจุดประสงค์เพื่อให้ตนเองอยู่รอด สามารถพ้นจากความรู้สึกที่ตนเองไม่มีค่า เป็นการปกป้องคุณค่าของตนเองเอาไว้ เพื่อสร้าง

ความภูมิใจให้กับตนเอง รวมไปถึงเพื่อเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองด้วย การเข้าใจ Stance ทำให้รู้วิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งแต่ละ Stance ก็ไม่สามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้น แต่จะไม่มีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไป การช่วยให้ผู้รับการบำบัดไม่ต้องใช้ Stance อยู่เป็นประจำ และช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) มากขึ้นเขาก็จะมีความสุขมากขึ้นมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เพิ่มสูงขึ้นและมีโอกาสเติบโตต่อไป Stance ไม่ใช่บุคลิกภาพ เป็นเพียงสิ่งที่เราได้เรียนรู้มาจึงสามารถเกิดการเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ

ปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการของการแปรเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง (The Five Essential Elements of Transformational Change)

องค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ (Five essential elements) เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการบำบัด (นวนันทน์ ปิยะวัฒน์กุล, 2563) ประกอบไปด้วย

1) การบำบัดต้องเป็นระบบ (SYSTEM) การบำบัดแบบซาเทียร์ทำงานทั้งกับระบบภายในจิตใจ (Intrapsychic) เชื่อมโยงสู่ระบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive) ภายนอก

1.1) ระบบภายในจิตใจคือส่วนที่ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์กับผลกระทบของเหตุการณ์หรือสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดขึ้นในระบบภายในจิตใจก่อนถึงจะสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบปฏิสัมพันธ์ภายนอก

1.2) ระบบปฏิสัมพันธ์รวมทั้งความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนอื่นและความสัมพันธ์กับคนอื่นที่เรารับมาภายในใจรวมถึงแม้ความสัมพันธ์กับคนซึ่งชีวิตหาไม่แล้ว

การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการ (Process) ที่มีลักษณะพลวัต (Dynamic) ไม่จำกัดอยู่ในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ตามการเชื่อมโยงภายใน (Iceberg) จะโยงใยเป็นระบบ

2) การบำบัดต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experiential) ผู้รับการบำบัดต้องหวนกลับไปสัมผัสถึงประสบการณ์ของผลกระทบจากเหตุการณ์นั้นๆ เช่น สัมผัสความรู้สึกความต้องการที่แท้จริงและความทรงจำในร่างกายหรือระดับเซลล์บางอย่าง เพราะการหวนกลับไปสัมผัสถึงประสบการณ์นั้นจะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะและการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งผู้บำบัดต้องสังเกตจากสัญญาณของร่างกาย (Body Sensation) เช่น ตัวสั่น น้ำตาไหล หน้าแดง มีสีหน้า แววตาเป็นประกาย นิ่งเฉยอยู่นาน ขณะการบำบัดต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ตลอดช่วงการบำบัดทั้งขณะประเมิน กำหนดเป้าหมาย กระบวนการเปลี่ยนแปลงและการตอกตรึงการเปลี่ยนแปลง

3) การบำบัดต้องไปในทิศทางบวก (Positively Directional) ตลอดช่วงเื่องการบำบัด จำเป็นต้องมุ่งที่ความเป็นไปได้ทางบวกโดยตลอดทั้งทำงานกับมุมมองเชิงลบโดยเปลี่ยนกรอบแนวคิดให้เห็นภาพความเป็นไปได้เชิงบวกใหม่ๆและค่อยๆซึมซับความหวังที่ละเอียดละน้อยจะเห็นได้ว่าการบำบัดไม่ได้เป็นเรื่องของการช่วยแก้ปัญหาการให้คำแนะนำหรือการค้นหาพยาธิสภาพ (pathology) ผู้บำบัดต้องคำนึงอยู่ตลอดเวลาถึงทิศทางของการบำบัด โดยเริ่มจากการปรับเป้าหมายเชิงบวก

4) การบำบัดต้องมุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change Focused) ตั้งแต่เริ่มช่วงเื่องการบำบัดผู้บำบัดถามคำถามเพื่อก่อให้เกิดความคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้และอะไรจะแตกต่างไปจากเดิมได้ การเปลี่ยนแปลงภายในของผู้รับการบำบัดเป็นการยอมรับตนเอง รักตนเอง ชื่นชมตนเอง เข้าใจ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ รู้สึกเบาสบาย ไม่มีภาวะกดดัน ทุกคำถามมุ่งเปลี่ยนผลกระทบเพื่อนำไปสู่เป้าหมายภายในจิตใจและเป้าหมายของปฏิสัมพันธ์ซึ่งผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดร่วมกันสร้างขึ้น

5) ผู้บำบัดต้องอยู่ในภาวะสอดคล้องลงตัว (Congruent) การใช้ตนเอง (Use of Self) ผู้บำบัดต้องอยู่ในภาวะที่สอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ซึ่งหมายถึง ภาวะความเป็นตัวตนของตนเอง ณ เวลาหนึ่งที่รู้ตัว เปิดเผย เชื่อมโยง ยอมรับ กลมกลืน ไม่ขัดแย้ง สงบ อิสระ เท่าเทียม การใช้ตัวตนในการบำบัดเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สุดที่ผู้บำบัดมีเมื่อผู้บำบัดมีความสอดคล้องลงตัวเขาก็เชื่อมโยงกับปัญญาญาณของพลังชีวิตจากสรรพสิ่งและสามารถเชื่อมโยงกับผู้รับการบำบัดในระดับพลังชีวิตของผู้รับการบำบัดและจากการเชื่อมโยงนั้นความเป็นไปได้อันเกิดขึ้นเมื่อผู้บำบัดมีความสอดคล้องลงตัวทำให้เกิดสภาวะที่ผู้รับการบำบัดสัมผัสประสบการณ์เต็มเต็มความต้องการที่แท้จริงซึ่งทำให้เป็นไปได้ที่จะคลี่คลายผลกระทบที่แม้ยากลำบากมากนอกจากนี้เมื่อผู้บำบัดตั้งหลักอย่างมั่นคงในพลังชีวิตของจิตวิญญาณแห่งตนเขาก็จะสามารถใช้ภูเขาน้ำแข็งที่เหลือทุกส่วนของตนเป็นเครื่องมือสำหรับตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับผลกระทบของผู้รับการบำบัดโดยที่ผลกระทบนั้นๆไม่มาเกี่ยวติดหรือกระตุ้นผู้บำบัดเองโดยทุกครั้งของการบำบัดแบบซาเทียร์ ผู้บำบัดเป็นผู้รู้เองว่าต้องช่วยให้ไปถึงเป้าหมายนี้ตามลำดับ คืออย่างไรก็ต้องมุ่งสู่เป้าหมายนี้ คือ change and growth ในที่สุดไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว มากหรือน้อยก็ก็ตาม โดยมีขั้นตอนการทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir Model ดังนี้

- 1) Therapists prepare self ผู้บำบัดเตรียมตัวเองให้พร้อม
- 2) Make contact เชื่อมโยงความสัมพันธ์
- 3) Problem ค้นหาว่าปัญหาคืออะไร

- 4) Explore impact สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ
- 5) Set goal(s) การตั้งเป้าหมาย
- 6) Commitment ตกลงปลงใจในการเปลี่ยนแปลง
- 7) Change ทำการเปลี่ยนแปลง
- 8) Anchoring ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง
9. Homework ให้การบ้าน
- 10) Closure ยุติการรักษา

3.3.1 แนวคิดของซาเทียร์กับการเสพติด

ซาเทียร์มองว่าการติดสารเสพติดคล้ายกับการฆ่าตัวตาย ในเรื่องของการทางออกที่ใช้การไม่ได้ (dysfunctional Solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป สำหรับคนที่เจ็บปวดใจมากพฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อจะฆ่าอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้นการเสพติดหรือการฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริงแต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้

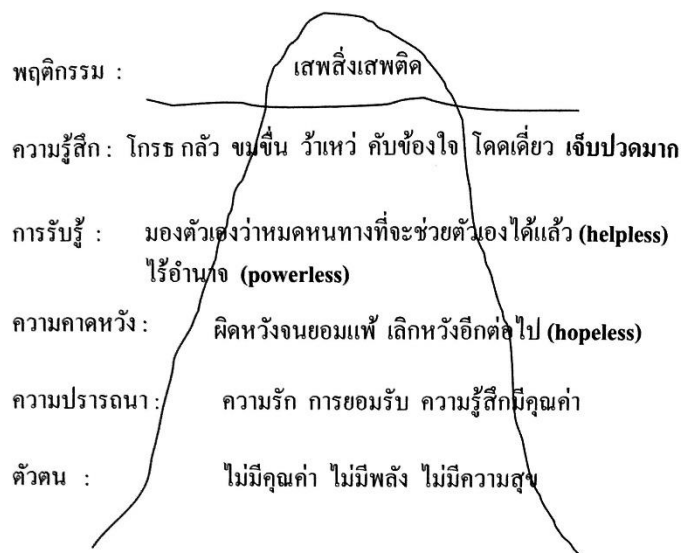
มุมมองของ Satir ต่อผู้เสพติด ลักษณะของผู้เสพติดที่พบได้บ่อย คือ

- 1) รู้สึกอย่างรุนแรงว่า ช่วยตัวเองไม่ได้ ไร้อำนาจ
- 2) ใช้วิธีหนีความรู้สึกไม่ดีทั้งหลาย หนีความรู้สึกที่เจ็บปวดในใจซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการหนีไปใช้สิ่งเสพติดหรือเล่นการพนัน
- 3) หลีกเลี้ยงที่จะรับผิดชอบตัวเองงานและครอบครัวชอบพึ่งพาคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งเสพติด
- 4) ลึกลับแล้วไม่ชอบตัวเองไม่ยอมรับตัวเองรู้สึกผิดมองว่าตัวเองดีไม่พอ (low self-esteem)
- 5) ใจ ไม่สามารถเปิดรับคำชมใดๆหรือแม้กระทั่งความเป็นมิตรจึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการรับความรักหรือการยอมรับจากผู้อื่นแต่ลึกลับแล้วก็โยยหาความรักและการยอมรับอย่างมาก
- 6) เนื่องจากรู้สึกตัดขาดจากพลังชีวิตของตนจึงพยายามแสวงหาความรู้สึกตื่นตื่นมาทดแทน เช่นเล่นการพนัน
- 7) รู้สึกว่าตัวเองมีสิทธิที่จะใช้สิ่งเสพติดเพราะชีวิตไม่ยุติธรรมกับเขา
- 8) เขายอมรับได้ยากว่าตัวเองติดสารเสพติดมักบอกว่าเลิกเมื่อไหร่ก็ได้

9) สามารถทำให้คนรอบตัวกลายเป็นเหยื่อรู้สึกผิดคือเขาโทษคนอื่นว่าทำให้เขาต้องเสพติด

10) ไม่ไว้วางใจคนอื่น อารมณ์อ่อนไหว อटकั่นได้ท่ามาก แม้ความเครียดเล็กน้อยก็สามารถทำให้กลับไปใช้สิ่งเสพติดได้

11) เก็บกดความรู้สึก มีความคิดที่ตายตัว ย้ำคิดย้ำ ออยากสมบูรณ์แบบเย่อหยิ่ง (grandiose) ถือตัว เพื่อฝัน ผู้ติดสารเสพติดอาจไม่ได้มีลักษณะทุกข้อเสมอไปในทุกคน



ภาพประกอบ 1 ภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติด

จากมุมมองและภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติดเต็มไปด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และความขัดแย้งภายในทำให้ Yearnings ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งทำให้หมดพลังเพราะใจขาดอาหาร ใจเหมือนร่างกายขาดอาหารกายที่จำเป็นร่างกายที่หมดเรี่ยวแรง การช่วยเหลือรักษาจึงต้องให้เขาเข้าถึง Yearnings และ Life energy ของเขาให้ได้ (นงพงา ลี้มสุวรรณ, 2559)

ดังนั้นในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้มีความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง เพื่อค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง (Stance) ค้นพบทรัพยากรภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) กระบวนการจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับประสบการณ์ด้านบวกกับตนเอง ได้สัมผัสความ

รักความเมตตาภายในตนเมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสนองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายใน ความภาคภูมิใจในตน (Self-esteem) ก็จะได้รับการพัฒนาตามลำดับ โดยจะดึงเอาเทคนิคจากทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก มาประยุกต์ใช้เป็น ตั้งแต่การสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) การเข้าถึง (Reaching out) ,การใส่ใจ (Attending), การสังเกต (Observing) เพื่อทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเปิดใจและรับรู้ได้ถึงการยอมรับ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ และมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนมากขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมรวมทั้งทรัพยากรทางบวกภายในตนเอง

ในขั้นของการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) จะใช้เทคนิคคำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจ ผ่านการสำรวจภูเขา น้ำแข็ง 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) เพื่อนำไปสู่การค้นพบทรัพยากรภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และนำเทคนิคการทำลายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) มาใช้ให้เกิดการเรียนรู้รูปแบบการแก้ปัญหารูปแบบใหม่ที่เกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับตนเอง และตนเองกับผู้อื่นดีขึ้น เมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสนองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในมากขึ้น ความภาคภูมิใจในตน (Self-esteem) ก็จะได้รับพัฒนาตามลำดับ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) มาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และซึมซับประสบการณ์ใหม่ และเกิดการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (anchoring) ให้คงอยู่ได้นานยิ่งขึ้น โดยการเลือกใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งขึ้นอยู่กับพิจารณาของผู้ฝึกอบรมในการใช้เทคนิคให้เหมาะสมกับกิจกรรมและบรรยากาศภายในการฝึกอบรม เพื่อเสริมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตน (Self-esteem) จากการเกิดความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) ของผู้รับการฝึกอบรม

การรักษาการเสพติดโดยใช้การบำบัดแบบซาเทียร์

1) พื้นฐาน : ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องรู้จักชีวิตส่วนตัว และลักษณะอารมณ์ของผู้รับการบำบัด เพื่อจะค้นหาทางเลือกใหม่ที่มีความหมายแทนการเสพติด โดยใช้ภูเขาน้ำแข็งในการสำรวจ ยอมรับ เชื่อมโยงใหม่ เข้าใจตามที่เป็นจริง

2) รูปแบบการรักษาอาจเป็นได้ทั้งการให้คำปรึกษาแบบเดี่ยว การให้คำปรึกษาคอครบครันและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งการบำบัดแบบกลุ่มจะช่วยให้มีการปรับประคอง ความผูกพัน ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง รู้สึกว่า ไม่ใช่มีแต่ฉันคนเดียว มีการยอมรับ มีแรงกดดันจากเพื่อน มีการแข่งขัน มีกลุ่มแบบเดียวกัน มีโอกาสในการเรียนรู้ และอื่นๆ

3) การทำสมาธิ (Meditation) สามารถช่วยนำกระบวนการให้สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ได้ปรากฏชัดแจ้ง นำส่วนที่ไม่รู้ตัวเข้าสู่การยอมรับอย่างรู้ตัว ช่วยตอกตรึงตัวตนเล็กๆของตัวเอง ลดความกลัวและการปกป้องตัวเองลง เพิ่มความหวังและเป้าหมาย การเรียนรู้ อาจทั้งทำด้วยตัวเองหรือทำด้วยกันกับครูผู้สอน

4) การเสพติด เป็นเรื่องที่มีที่มาที่ไปที่ซับซ้อน หลายแง่มุม และจำเป็นต้องมองดูอย่างครอบคลุมว่า อะไร เป็นเรื่องจำเป็นสำคัญ และสิ่งกระตุ้นที่เกือบจะกลายเป็นอัตโนมัติเต็มที่อยู่แล้ว จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอย่างไร

5) ผู้รับการบำบัดส่วนใหญ่ ไม่ได้รับรู้อย่างรู้ตัวว่า ปัญหาของตัวเองคืออะไร ไม่ว่าพวกเขาจะเล่าเรื่องราวได้ดีแค่ไหน คุณยังจำเป็นต้องจัดการกับจิตใจส่วนที่รู้ตัว ที่เป็นกระบวนการภายในใจเล็กๆของพวกเขาด้วยซาเทียร์ ใช้กระบวนการสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ภายใน

6) การเสพติด ต้องถูกทดแทนด้วยการกระทำอื่นที่มีประโยชน์มากกว่า เพื่อตอบสนองต่อความรู้สึกสิ้นไร้หนทาง นั่นคือการใช้การบำบัดแบบซาเทียร์

7) ช่วยผู้รับการบำบัดให้กลับมาควบคุมชีวิตตัวเองได้อีกครั้ง โดยปรับพฤติกรรมอัตโนมัติที่เป็นปัญหา และความรู้สึกว่าตัวเองเป็นใคร และเป็นอะไร

8) ผู้รับการบำบัดใช้การกดเก็บ (suppression) การถดถอย (regression) การรับรู้(perception) การหลุดจากความเชื่อมโยง (dissociation) ปิดความทรงจำ (memory blackout) ปฏิเสธการรับรู้ (denial) หลีกเลี่ยงการเผชิญ (avoidance) และการหลงผิด(delusion) เป็นกลไกการรับมือในการแก้ปัญหา

3.3.2 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแนวคิดซาเทียร์

ซาเทียร์ไม่ได้จำกัดเทคนิคของตนไว้ที่เทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง แต่ซาเทียร์มองว่า เราสามารถใช้เทคนิคจากวิธีการบำบัดแบบอื่นๆ มาใช้ร่วมกันได้เสมอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าถึงพลังชีวิตและจิตวิญญาณของตนเองได้ในที่สุด โดยพบเทคนิคที่เหมาะสมในการนำมาใช้ในการศึกษา ดังนี้

1) **คำถามกระบวนการ (Process Question)** (นอร์นัท ปิยะวัฒน์กุล, 2563) กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัดใช้เพื่อการสำรวจโลกภายใน ประสบการณ์แต่ละขั้น ก่อนที่รวมไปเป็นตัวตน (Self) ออกเป็น 7 ชั้น พฤติกรรม ความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง การปรารถนา และตัวตน ผ่านการใช้คำถามที่ช่วยสำรวจให้เกิดการตระหนักรู้ และเกิดการเชื่อมโยงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ผู้บำบัดต้องอยู่ภาวะสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ตามเรื่องราวเขาตลอด ตามความรู้สึกของเขา เพื่อให้เขากล้าตอบและพูดจาก ความรู้สึกจริง ๆ ของเขาและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ (Facilitating awareness)

2) **การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)** (สไตล คัมทอร์พอร์นันต์, 2554) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพ ลดความอึดอัด กังวลใจ โดยประเด็นการสำรวจ และสื่อสารในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่ การชื่นชม ความหวังโย การให้ข้อมูลใหม่ กังวล สงสัย ปั่นพร้อมข้อเสนอนะ ความปรารถนา ความหวัง นอกจากนี้ยังใช้เป็นกิจกรรมในการเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมืออันดีต่อกันในครอบครัวและกลุ่มฝึกอบรมได้ด้วย

3) **สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation)** (Satir; et al. 1991, อ้างถึงใน นันท ชัตสังข์ สกุลพงศ์ และคณะ, 2558) การใช้สมาธิเพื่อสำรวจตนเองและประสบการณ์ภายในจิตใจ ได้สัมผัสถึงพลังชีวิตในตน สัมผัสได้ถึงจิตวิญญาณและความสงบในตน รวมทั้งสามารถสัมผัสได้ถึงสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว ทำให้เกิดความเข้าใจถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นโลกตามความเป็นจริง เกิดการยอมรับทำให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพตนเองได้อย่างเต็มที่และพัฒนาตนเอง ไปสู่ผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งภายในตนเองและผู้อื่นได้

4) **การปั้นหุ่น (Sculpture)** (สไตล คัมทอร์พอร์นันต์, 2554) การปั้นหุ่นเป็น เทคนิคที่ใช้บ่อยมากที่สุดวิธีหนึ่งของซาเทียร์การปั้นหุ่น จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กัน และแสดงออกพฤติกรรมตามกลไกป้องกันตนเองที่และยังใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสารของสมาชิกใน ครอบครัวได้ด้วย การปั้นหุ่นยังสามารถช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ได้ด้วย ซึ่งสามารถช่วยในการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้ มีความเหมาะสมเป็น

พิเศษในการใช้โดยเฉพาะในรูปแบบของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2552)

5) **อุปมาอุปไมย (Metaphor)** (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2563) อุปมาอุปไมย เป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้รับการบำบัด เห็นภาพชัดเจนสิ่งที่อยู่ในโลกภายในใจ ออกมาเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนและมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเอง เช่น "ความขยันขันแข็ง" เราก็ใช้คำอุปมาอุปไมย หรือ Metaphor มาช่วยทำให้เป็นรูปธรรมจับต้องได้ง่าย เช่น "ขยันขันแข็งยังกับมดงาน" หรือ "ขยันขันแข็งอย่างผึ้งงาน" ก็จะทำให้เกิดการเทียบเคียงกับประสบการณ์ภายในจิตใจได้ชัดเจนขึ้น

6) **จินตนาการเป็นภาพ (Imagination)** (สดีเส คุ่มทรัพย์อนันต์, 2554) การให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการสำรวจตนเองภายในจิตใจ เช่น สิ่งที่ต้องการอยากทำ สิ่งของตนเองอยากเป็น เพื่อสร้างความรู้สึกดีจนเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง

7) **ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)** การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนจากมุมมองเชิงลบเป็นบวก ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

8) **แผนผังครอบครัว (Family map)** ครอบครัวมีพื้นฐานมาจากสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และลูกโดยการเขียนแผนผังนี้สามารถขยายได้ถึง 3 ชั่วอายุคน การใช้แผนผังครอบครัวทำให้เห็นข้อมูลและความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับระหว่างความสัมพันธ์และรูปแบบด้านกลไกป้องกันตนเองของสมาชิกครอบครัว กฎของครอบครัวอีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบเทคนิคที่ Loesch (1998, อ้างถึงใน นันท์ชิตส์สันท์ สกุลพงษ์, 2559) ได้นำมาใช้ในการปรึกษาบำบัดตามแนวคิดของซาเทียร์ พบเทคนิคที่น่าสนใจดังนี้

1) **การเข้าถึง (Reaching out)** คือการที่ผู้ให้การศึกษาใช้จิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

2.) **การใส่ใจ (Attending)** หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

3) **การสังเกต (Observing)** อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น กฎครอบครัว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

4) **การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope)** ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

5) **การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)** ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าทุกคนมีทรัพยากรทางบวกในตนเองที่จะใช้ในการปรับตัว ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาทรัพยากรเหล่านั้นในตัวผู้รับการฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น

6) **การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization)** ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัวแต่เอื้อให้ผู้รับการอบรมรับรู้ว่าเป็นปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่นๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

7) **การสะท้อน (Reflecting)** ผู้ให้การปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่น่าสนใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเอง

8) **การทำให้กระจ่าง (Clarifying)** ผู้ให้การปรึกษาจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

9) **การทำทลายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns)** ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

10) **การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication)** ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตนเองเป็นตัวอย่างในการสื่อสารอย่างสอดคล้องและให้ผู้รับการฝึกอบรมทำตามจากนั้นก็อาจจะให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้การสื่อสารมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น

โดยงานวิจัยชิ้นนี้จะนำเทคนิคมาใช้เพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด ตั้งแต่การเตรียมความพร้อม การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง โดยเทคนิคในแต่ละระยะอาจไม่จำเป็นต้องทำเรียงตามลำดับกันเสมอไป โดยอาจจะสามารถทำพร้อมๆ กันหรือสลับกันได้ตามความเหมาะสม

3.3.3 ขั้นตอนในการปรึกษาแนวความคิดเทอร์

โดยกระบวนการบำบัดจะสำรวจประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore Iceberg) ของผู้รับการบำบัดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวความคิดเทอร์ (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ (สไตล คัมทรีพย์อนันต์, 2554) ดังนี้

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

โดยพื้นฐานเป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล ผู้รับการอบรมจะดำรงชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ตามปกติและจะพยายามปกปิดและป้องกันไม่ให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต จนกว่าจะกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอม คือ ผู้ฝึกอบรม กิจกรรม และอาจเป็นผู้ร่วมฝึกอบรม สมาชิกภายในกลุ่ม โดยเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง จะเริ่มมีการต่อต้านในระยะนี้เกิดความขัดแย้งภายในซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด ผู้ฝึกอบรมจำเป็นต้องสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีและสร้างสิ่งแวดล้อมให้รู้สึกปลอดภัยทางความรู้สึก ยอมรับทุกคนด้วยความเข้าใจ ในระยะนี้จะมีการสำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) ในระยะนี้ ระบบจะเปิดออก ผู้รับการอบรมจะรู้สึกอ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ความคาดหวังที่ไม่บรรลุของผู้รับการอบรมจะเริ่มถูกพูดถึงและสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง ทำให้ผู้ฝึกอบรมทราบว่า พฤติกรรมเดิมที่เป็นปัญหาอาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวรูปแบบใหม่ยังไม่ถูกสร้างขึ้น แต่ความรู้สึกที่ถูกเก็บไว้ภายในอาจปะทุขึ้นมาได้ เช่น เจ็บปวด โกรธ ความ ก้าวร้าว รวมทั้งความรู้สึกด้อยค่า (Low Self-Esteem) ก็อาจจะแสดงออกมาด้วย ผู้ฝึกอบรมจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้ได้มากที่สุด

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) แม้ผู้รับการอบรมจะมีสภาวะจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นในระยะนี้ได้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวก เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งและความคับข้องใจที่เกิดจากความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งจากแหล่งทรัพยากรภายในตน ช่วยให้ผู้รับการอบรมเป็นคนแตกต่างไปจากเดิม โดยไม่ได้เกิดแค่ความรู้สึกหรือพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตน ภารกิจของผู้ฝึกอบรม คือการทำให้ผู้รับการอบรมนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และเกิดการตรอกตรึง (Anchoring) ตามคุณลักษณะที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น

การตั้งเป้าหมายในซาเทียร์โมเดล (GOAL SETTING IN THE SATIR MODEL)

ในซาเทียร์โมเดลเราช่วยให้ผู้รับการบำบัดของเราตั้งเป้าหมายที่มีทิศทางบวก เป้าหมายในทิศทางบวกเหล่านี้ สัมผัสเข้าไปที่พลังชีวิตซึ่งโดยธรรมชาติก็มีทิศทางบวกอยู่แล้วและกระบวนการตั้งเป้าหมายต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์เป้าหมายในซาเทียร์โมเดลมีสามแบบ คือ

1) เป้าหมายสุดท้ายของการบำบัด เป็นสิ่งที่ผู้รับการบำบัดต้องการได้รับจากผลลัพธ์ของกระบวนการบำบัดทั้งหมด และเป็นทางแก้ปัญหาก็เมื่อผู้บำบัดนำพาผู้รับการบำบัดไปสู่พื้นที่ที่สัมผัสได้ถึงประสบการณ์ โดยประมวลผลประสบการณ์ภายใน (ภูเขาน้ำแข็ง) และสัมผัสถึงความต้องการที่แท้จริงจากนั้นผู้บำบัดช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนปัญหาไปสู่เป้าหมายที่มีทิศทางบวก และให้คำมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง

2) เป้าหมายของชั่วโมงบำบัด แต่ครั้งที่พบผู้รับการบำบัดคุณตั้งเป้าหมายในทิศทางบวกจากสัมผัสเป็นประสบการณ์เป้าหมายของชั่วโมงบำบัดแต่ละครั้งนำไปสู่เป้าหมายสุดท้ายที่มีทิศทางบวกซึ่งคุณกำหนดขึ้นในการพบกันครั้งแรกเป้าหมายเหล่านี้มันเป้าหมายที่มุ่งทำงานภายในใจเพื่อเปลี่ยนผลกระทบของเหตุการณ์หรือสถานการณ์อันก่อให้เกิดแบบแผนของปฏิกิริยาตอบโต้ การหลีกเลี่ยงปัญหาความเจ็บปวด หรือการยอมแพ้ต่อชีวิตเมื่อตั้งเป้าหมายแล้วผู้บำบัดช่วยให้ผู้รับการบำบัดให้คำมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง

3) เป้าหมายย่อย (Incremental goal) เป็นเป้าหมายเล็กๆในชั่วโมงบำบัดแต่ครั้งเว้นวรรคนำผู้รับการบำบัดให้เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่จำเป็นและไปสู่เป้าหมายของชั่วโมงบำบัดครั้งนั้นๆ ประกอบด้วยกระบวนการเปลี่ยนแปลง (5A) ดังนี้

3.1) รู้เท่าทัน (Awareness) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดการดูใจตนเองจนกระทั่งถึงสิ่งที่ปัญหาหรือสิ่งที่ผลกระทบภายในจิตใจ

3.2) เข้าใจเชื่อมโยง (Acknowledgement) ช่วยให้ผู้รับการบำบัดร้อยเรียงเชื่อมโยงผลกระทบ โดยประมวลผลประสบการณ์ภายใน (ภูเขาน้ำแข็ง) และปฏิสัมพันธ์ภายนอก ทำให้เข้าใจที่มาที่ไปของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเข้าใจความหมายของเหตุการณ์เหล่านั้น และกระบวนการสรุป ตัดสินใจที่นำไปสู่การมีกฎในการดำเนินชีวิตเพื่อที่จะอยู่รอด

3.3) ยอมรับว่าเป็นเรื่องของตนเอง (Acceptance) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ความรับผิดชอบที่ตนเป็นเจ้าของประสบการณ์ภายใน (ภูเขาน้ำแข็ง) ของตนเอง

3.4) สัมผัสได้ถึงพลังบวกภายในใจ (Appreciation) เมื่อผู้รับการบำบัดกำลังมีประสบการณ์กับพลังชีวิตการตัดสินใจจะอยู่ในแนวทาง + ของปัญญาญาณและความเป็นไปได้นานาของพลังชีวิตมีประสบการณ์ต่อตนเองอย่างเป็นบวกมากขึ้นทั้งในด้านภายในจิตใจและปฏิสัมพันธ์ภายนอก

3.5) ตัดสินใจ และลงมือทำ (Action) เมื่อผู้รับการบำบัดได้รับการชี้แนะและมีประสบการณ์ที่สัมผัสได้ในกระบวนการผู้รับการบำบัดสามารถเลือกพลังชีวิตและปล่อยวางผลกระทบต่างๆลงได้

กระบวนการ 5 A นอกจากจะเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว ยังทำให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ประการด้วย

3.3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาแนวซาเทียร์

ตาราง 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาแนวซาเทียร์

ชื่อผู้วิจัย	เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์ (2558)	โปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น	นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 52 คน	กลุ่มทดลอง มีคะแนนภาวะสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนรับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
สินวล รัตนวิจิตร และ มาลินี จำเนียร (2560)	โปรแกรมการประยุกต์ใช้ Satir model	นักเรียนหญิงที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	กลุ่มตัวอย่างมีระดับความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหลังการทดลองครั้งที่ 1 อยู่ในระดับมาก และมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ตาราง 7 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย	เครื่องมือ	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
นางสาวพัชรภรณ์ นະเว รัมย์ (2552)	การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนวคิดของซา เทียร์ เพื่อพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเองของผู้ที่มี ปัญหาซึมเศร้าและเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตาย	วัยรุ่น จำนวน 8 คน	ผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้าและเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตาย หลังได้รับการให้ คำปรึกษามีความรู้สึกรู้สึกการเห็น คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ศรินทรา ต้อยหล้า, จิระสุข สุขสวัสดิ์, และลัดดาวร รณ ฒ ระนอง (2563)	โปรแกรมการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยใช้ เทคนิคการแสดง ความรู้สึกผ่านศิลปะ เพื่อ การฟื้นฟูพลังใจในภาวะ วิกฤตของผู้หญิงที่ถูก กระทำด้วยความรุนแรง	วัยรุ่นหญิง จำนวน 20 คน	กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการ ฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตหลัง การทดลองสูงกว่าก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ .05
ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (2556)	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวซาเทียร์ต่อความ สอดคล้องกลมกลืนในตน ของนิสิตนักศึกษา	วัยรุ่น จำนวน 32 คน	หลังการทดลองกลุ่มทดลองมี คะแนนความสอดคล้องกลมกลืน ในตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์มีประสิทธิผลในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต คุณลักษณะทางจิต และมีคะแนนความสอดคล้องกลมกลืนในตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการติดเกมเกิดจากการหาทางออกที่ใช้การไม่ได้ (dysfunctional Solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป ดังนั้น การเสพติดจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริงแต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้ ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จะประยุกต์ใช้ซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ประการ คือ 1) สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) 2) ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) 3) รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) 4) มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมาก

ขึ้น (Be More Congruent) ซึ่งเป้าหมายสำคัญ 4 ประการนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันทางจิตในการติดเกม ทั้งในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ,ด้านการควบคุมตนเอง (Self-Control) , ด้านทักษะการแก้ปัญหา (Coping Skill) และ

โดยการเรียนรู้ผ่านการสำรวจประสบการณ์ภายใน ได้แก่ พฤติกรรม (Behavior) , ความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่างๆ (Feeling and Feeling about Feelings) ,การรับรู้ (Perceptual) ,ความคาดหวัง (Expectations) ,ความปรารถนา (Yearning) ,ตัวตน (Self) ที่เกิดจากขั้นตอนการทำจิตบำบัด 10 ขั้นตอนและกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (5A) ในแต่ละกิจกรรม ได้แก่ 1) Awareness เกิดการตระหนัก 2) Acknowledge การได้รับรู้ข้อมูลใหม่ 3) Accept ยอมรับ 4) Appreciate ชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้น 5) Action ลงมือกระทำ ทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของซาเทียร์ (Stages of change) ทั้ง 5 ระยะ โดยเปลี่ยนจากระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System) ไปสู่ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งในที่นี้ได้แก่ ผู้นำกระบวนการ สมาชิกในการฝึกอบรม กิจกรรม ภายใต้ความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึกปลอดภัย เพื่อก้าวเข้าสู่ ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) และระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ซึ่งเปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นแหล่งทรัพยากรภายใน ทำให้ผู้รับการอบรมเป็นคนที่แตกต่างกันไปจากเดิม และสามารถนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตนและยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring) ในระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration)

นอกจากการนำเทคนิคต่างๆ อาทิ เทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) , สมาธิ (Meditation) ,การเข้าถึง (Reaching out) ,การใส่ใจ (Attending) , การสังเกต (Observing) มาใช้ในการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเปิดใจและรับรู้ได้ถึง การยอมรับ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ ,เทคนิคคำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง และเทคนิคการปั้นหุ่น (Sculpture),อุปมาอุปไมย (Metaphor) เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ประสบการณ์ภายในให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้นแล้ว สิ่งสำคัญในการนำซาเทียร์โมเดลมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมคือ ปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการของการแปรเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง (The Five Essential Elements of Transformational Change) ได้แก่ 1) ต้องเป็นระบบ (SYSTEM) ทั้งกับระบบภายในจิตใจ (Intrapsychic) และระบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive) 2) ต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์

(Experiential) 3) ต้องไปในทิศทางบวก (Positively Directional) 4) ต้องมุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change Focused) 5) ผู้นำกิจกรรมต้องอยู่ในภาวะสอดคล้องลงตัว (Congruent) ด้วย

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม ปัจจัยป้องกันการติดเกม ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น การศึกษาในอดีตส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่การศึกษาสถิติ ปัจจัยสาเหตุ ผลกระทบ แนวทางการบำบัดการติดเกม โดยเฉพาะในด้านของแนวทางการบำบัดรักษาที่เน้น รักษาอาการ ลดการติด และฟื้นฟูอาการต่าง ๆ ที่เป็นผลกระทบจากการติดเกม ซึ่งหากมองให้รอบด้านจะพบว่าการเล่นเกมนั้นไม่ได้ผลเสียหรือก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบแต่เพียงอย่างเดียว การแก้ปัญหาด้วยวิธีการบำบัดฟื้นฟูจึงยังไม่ครอบคลุมปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาภายในตัวบุคคล เป็นปัจจัยเชิงบวกที่สามารถปกป้อง ป้องกันไม่ให้วัยรุ่นตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเกม ประเด็นที่ 1 ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษานิวมิคัมกันในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นว่าประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง และเมื่อทราบว่าปัจจัยใดเป็นนิวมิคัมกันในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ประเด็นที่ 2 ผู้วิจัยต้องการศึกษาวิธีเสริมสร้างนิวมิคัมกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นแนวทางการบำบัดอย่างยั่งยืนโดยเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัว ของวัยรุ่นเป็นปัจจัยที่หากเกิดขึ้นหรือมีในตัวของผู้วัยรุ่นก็จะทำให้ตัวของวัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะติดเกมน้อยลง จากการศึกษาดังกล่าวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการบำบัดรักษาการติดเกม พบว่า รูปแบบการจัดค่ายหรือการฝึกอบรมเป็นรูปแบบการบำบัดที่นิยมนำมาใช้ในกลุ่มวัยรุ่น โดยการฝึกอบรมในรูปแบบค่ายจะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการบำบัด เพราะจะมีกิจกรรมที่หลากหลายให้เลือกใช้ จะมีความสนุกสนานแปลกไปด้วยเนื้อหาจากการออกแบบของผู้สร้างโปรแกรม โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์หลักและวัตถุประสงค์ย่อยจากแต่ละกิจกรรม นอกจากนี้การจัดรูปแบบค่าย จากการศึกษาค้นคว้า ในกลุ่มวัยรุ่น การให้กลุ่มมาทำกิจกรรมกันนอนด้วยกัน กลุ่มจะมีความสัมพันธ์สนิทสนม ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกร่วมกัน ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

จากการทบทวนการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาพฤติกรรมติดเกมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรนิวมิคัมกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม พบว่าแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มีประสิทธิผลในการนำมาใช้ในการบำบัดการเสพติด ซาเทียร์มีแนวคิดความมนุษย์พึ่งพาซึ่งกันและกัน เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริง (Yearning) ที่ขาดหายไป การช่วยเหลือและรักษาจึงมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้ถูกบำบัดเข้าถึง ความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และพลังชีวิต (Life

energy) การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความ เป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยที่พบว่าการศึกษา เรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมยังไม่มียานวิจัยที่นำแนวคิดของซาเทียร์มา ประยุกต์ใช้ในการป้องกันการพฤติกรรมติดเกมมีเพียงการนำมาใช้ในเชิงบำบัดพฤติกรรมเสพติด ซึ่งแนวคิดของซาเทียร์ความโดดเด่นในเรื่องการพัฒนาประสบการณ์เชิงบวก ซึ่งมีความสอดคล้อง ต่อการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการ ประยุกต์ใช้แนวคิดของSatir model ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใน การป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หลังจากนั้นจึงทำการตรวจสอบประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในการศึกษาวิจัยระยะที่ 3 ต่อไป

โปรแกรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น บูรณาการทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎี การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำ กระบวนการร่วมกับผู้ช่วยฝึกอบรมที่มีความรู้ความสามารถด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดำเนิน กระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จำนวน 12 กิจกรรม จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และมีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น โปรแกรมมีลักษณะผสมผสาน กิจกรรมหลากหลายรูปแบบผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐานกิจกรรมและกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจาก พลวัตกรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรม ทำให้เกิด การเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แก่กันและกัน ทำให้เกิด คุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันที่ละหลายคน

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติด เกมในวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ขั้นการเริ่มต้นหรือขั้น นำ คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเอง อยู่ในกิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นดำเนินการฝึกอบรม การฝึกอบรมตามกำหนดการของ เป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิค ทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมุ่งให้เกิด

คุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ได้แก่กิจกรรมที่ 2 ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ กิจกรรมที่ 3 รู้จักตัวตนภายใน กิจกรรมที่ 4 รักแท้คืออะไร กิจกรรมที่ 5 ชีวิตเรา เราควบคุมได้ กิจกรรมที่ 6 ตระหนักและเรียนรู้ กิจกรรมที่ 7 กลยุทธ์การจัดการอารมณ์ กิจกรรมที่ 8 กลยุทธ์การจัดการปัญหา กิจกรรมที่ 9 ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ กิจกรรมที่ 10 รู้จักพฤติกรรมกรรมการติดเกม กิจกรรมที่ 11 วิธีป้องกันพฤติกรรมกรรมการติดเกม ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรม อยู่ในกิจกรรมที่ 12 กิจกรรมที่ 12 สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มกันภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ ดังภาพประกอบ 2



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยผสมวิธีรูปแบบ Multiphase Design (Creswell, Klassen, Plano Clark, & Smith, 2011) คือ มีการวิจัย 3 ระยะ ผลการวิจัยแต่ละระยะจะนำไปสู่การเชื่อมโยงสู่ระยะต่อมา แล้วผู้วิจัยจึงสรุปอภิปรายผลโดยนำไปสู่การผสมผสานผลการวิจัยจากทุกระยะ ผู้วิจัยจึงขอเสนอวิธีดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะตามลำดับดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

- 1.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 เครื่องมือการวิจัย
- 1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

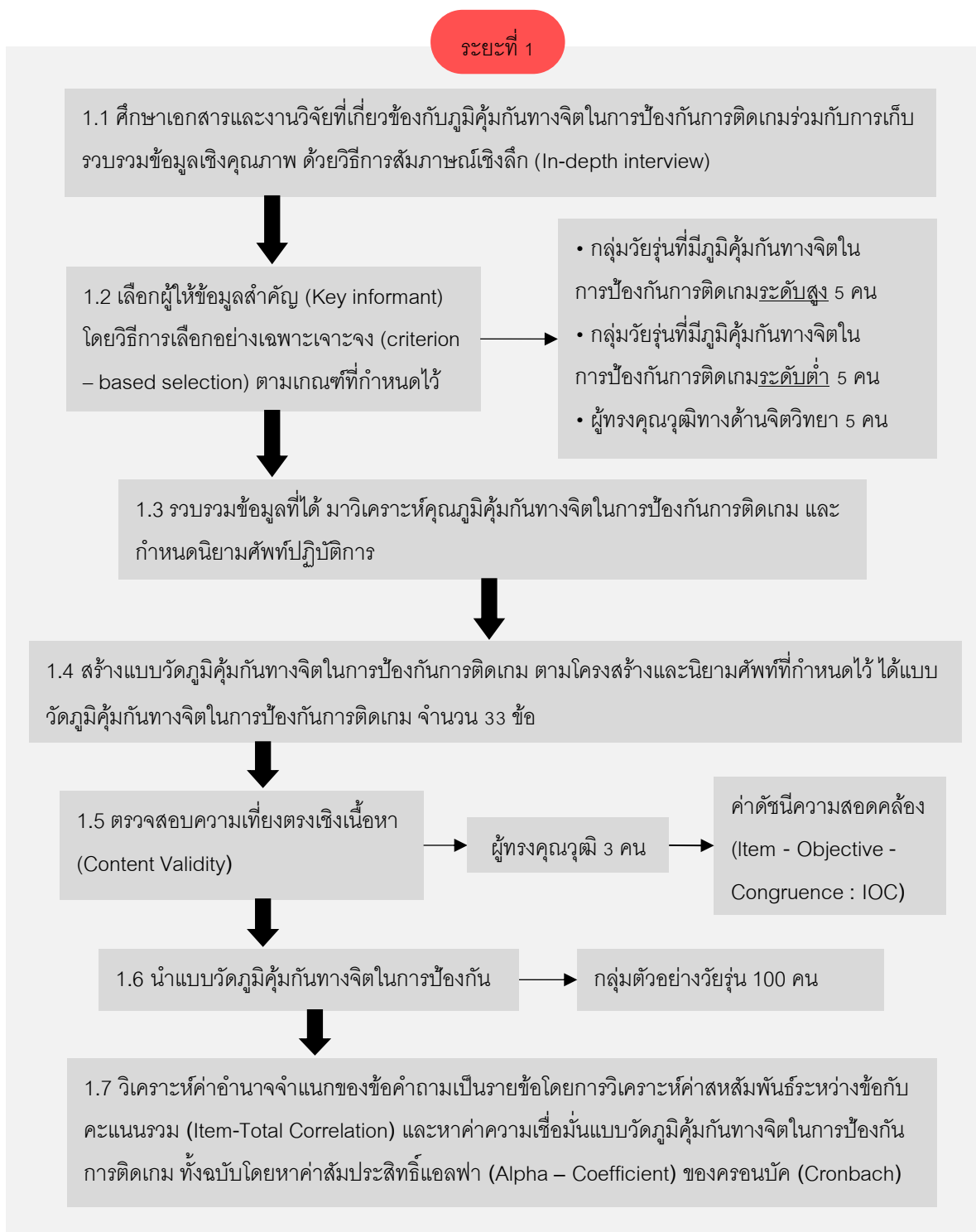
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

- 2.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 2.2 เครื่องมือการวิจัย
- 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

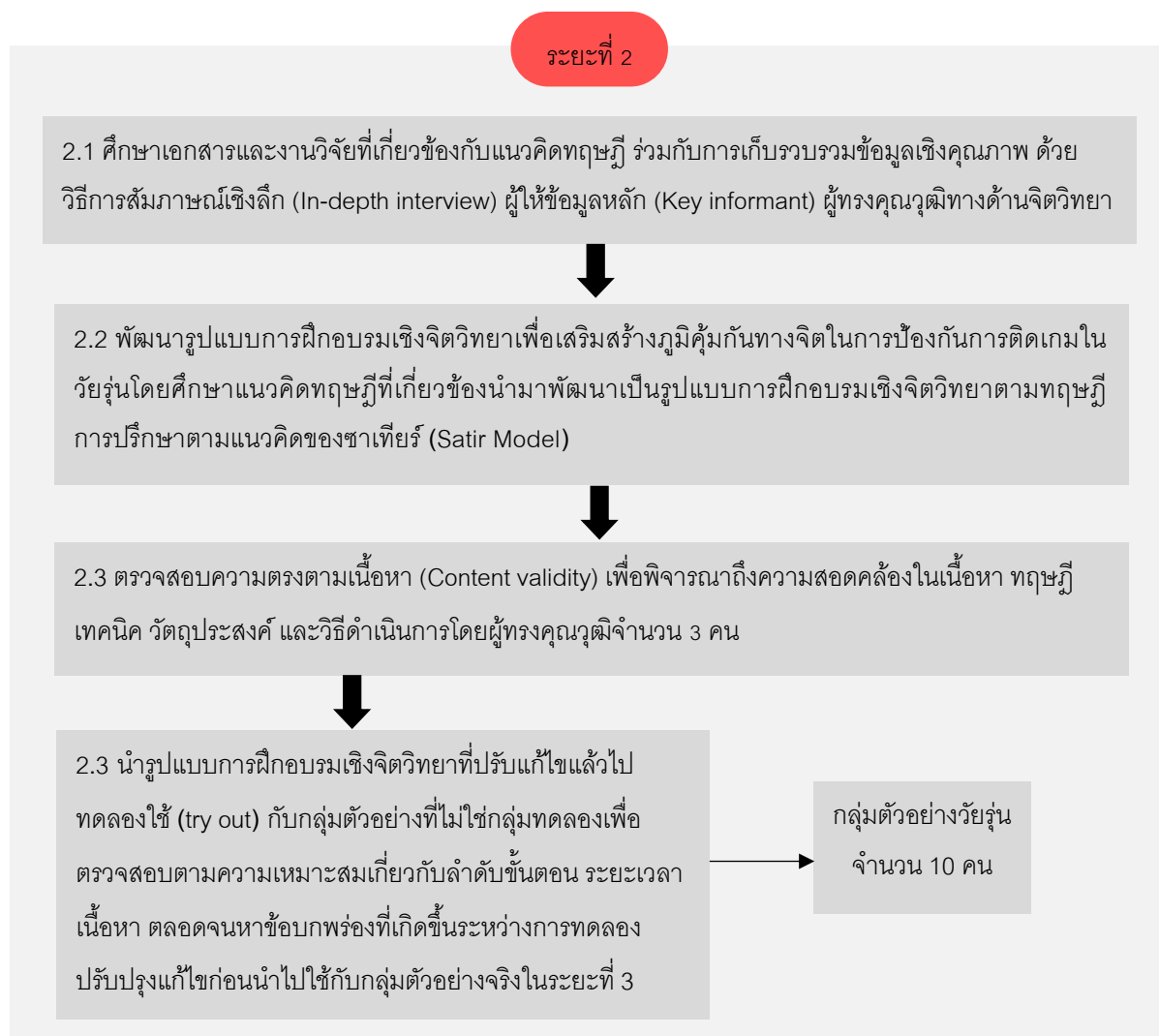
ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

- 3.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

จริยธรรมการวิจัย



ภาพประกอบ 3 วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1



ภาพประกอบ 4 วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

ระยะที่ 3

3.1 ตรวจสอบประสิทธิผลของรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ สอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบแผนการทดลอง แบบ Pretest Posttest Control Group Design

3.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในระยะนี้เป็นวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 40 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมละ 20 คน

<p>กลุ่มทดลอง 20 คน</p> <p>เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น</p>	<p>กลุ่มควบคุม 20 คน</p> <p>ได้เข้ารับการฝึกอบรมเหมือนกับกลุ่มทดลองหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง</p>
--	---

<p>เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ</p> <p>แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนทดลอง</p>	<p>เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ</p> <p>สัมภาษณ์กลุ่มทดลองถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในตอนท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรม</p>
---	--

3.3 สรุปผลและอภิปรายผล โดยอภิปรายผลจากข้อสรุปเชิงปริมาณ (การวิเคราะห์ทางสถิติเปรียบเทียบ) ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ (ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง)

ภาพประกอบ 5 วิธีการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ในระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 ดังต่อไปนี้

1.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ประกอบด้วย 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และ 2) กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม มีรายละเอียดดังนี้

1) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

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

- กลุ่มที่ 1 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน
- กลุ่มที่ 2 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน
- กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจำนวน 5 คน

โดยกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ผู้วิจัยได้ทำหนังสือติดต่อไปยังโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการคัดเลือกตรวจสอบคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง ร่วมกับการสัมภาษณ์ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง

- อายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมต้นจากสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563

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

- เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

กลุ่มที่ 2 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ

- อายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมต้นจากสถานศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563

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

- เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมจริตใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

และกลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน ผู้วิจัยกำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี มีวุฒิการศึกษาที่ตรงหรือสัมพันธ์ โดยสำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโท เขียนหนังสือ ตำรา หรือทำวิจัยในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนั้น จำนวน 5 คน (ประสาธน์ เถลิงเฉลิม 2556: 187)

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม วัยรุ่นจำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่างนี้ผู้วิจัยได้ส่งหนังสือพร้อมแบบทดสอบไปยังโรงเรียนในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 แห่ง เพื่อขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบแล้วส่งกลับมา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกได้แก่

- อายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมต้นจากสถานศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563

- เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมจริตใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

1.2 เครื่องมือการวิจัย

ในระยะที่ 1 เพื่อการค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยคัดกรองกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 และ 2 โดยใช้แบบวัด 2 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมฉบับเด็ก / วัยรุ่น (Game addiction protection scale : Child version) และ 2) แบบทดสอบการติดเกม (Game Addition Screening Test: GAST) จากนั้นผู้วิจัยใช้แนว

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาลักษณะภูมิคุ้มกันการป้องกันการติดเกม รายละเอียดดังต่อไปนี้

1) **แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (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 มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นยำตรงอยู่ในเกณฑ์ดี (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560)

2) **แบบทดสอบการติดเกม (Game Addition Screening Test: GAST)** เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้น โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ 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 มีค่าความเชื่อถือได้และค่าความแม่นยำตรงอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2558)

3) **แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)** และผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการใช้แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure) เพื่อต้องการเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยหลายกลุ่มที่มีคุณลักษณะต่างกันพร้อมกับต้องการความเข้าใจลึกซึ้งในโลกและประสบการณ์ของแต่ละคน (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, 2554) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นจากกรอบทฤษฎีวรรณกรรม และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แนวคำถามที่ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามในประเด็นหลักๆ เพื่อป้องกันการ

ขาดตกบกพร่องในประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถตอบได้อย่างกว้างขวางและยืดหยุ่น ผู้วิจัยไม่ได้เรียงลำดับคำถามตามที่กำหนดไว้ แต่จะดำเนินไปตามสถานการณ์ที่เผชิญขณะดำเนินการสัมภาษณ์การเก็บข้อมูล ณ ขณะนั้นและลักษณะของผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแนวคำถามจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาแก้ไข และดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนนำไปใช้จริง ผลการตรวจ หรือข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อจะมั่นใจได้ว่าแนวคำถามมีคุณภาพ นอกจากในการใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยยังมีการใช้สมุดจดบันทึก และเครื่องบันทึกเสียง เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลให้ถูกต้องครบถ้วน

ตัวอย่างของข้อคำถามสัมภาษณ์

แนวคำถามของ วิทยุร่วมมัธยมศึกษาตอนต้น

- นักเรียนเคยรู้จักคำว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมไหมคะ ช่วยอธิบายความหมายของคำว่าภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่นักเรียนเข้าใจให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ

- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมมีลักษณะเป็นอย่างไร

- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมมีลักษณะแตกต่างจากวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมอย่างไร

- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมประกอบด้วยลักษณะหรือคุณสมบัติอะไรบ้าง

แนวคำถามของผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา

- ในทัศนะของท่าน ท่านคิดว่าภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมมีความหมายว่าอย่างไร

- ท่านคิดว่าวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมมีลักษณะเป็นอย่างไร

- ท่านคิดว่าวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมมีลักษณะแตกต่างจากวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมอย่างไร

- ท่านคิดว่าวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมประกอบด้วยลักษณะหรือคุณสมบัติอะไรบ้าง

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ทำหนังสือติดต่อไปยังโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร โดยให้อาจารย์คัดกรองนักเรียนโดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

1) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 1 วิทยาลัยมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับสูงจำนวน 5 คน และกลุ่มที่ 2 กลุ่มวิทยาลัยมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำจำนวน 5 คน ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

3) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา กำหนดให้เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมติดเกม จำนวน 5 คน และสัมภาษณ์เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา

4) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม บันทึกการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มเพื่อวิเคราะห์ต่อไป

5) ผู้วิจัยประมวลข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และข้อมูลที่รวบรวมจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 3 กลุ่ม มาวิเคราะห์และกำหนดโครงสร้างของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวิทยาลัยมัธยมศึกษาตอนต้น และกำหนดนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ซึ่งได้โครงสร้างของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวิทยาลัยมัธยมศึกษาตอนต้น

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

7) ผู้วิจัยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมด้านปัจจัยภายในบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จ แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อดูความสอดคล้องของข้อความกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้โดยมีเกณฑ์การพิจารณาข้อความแต่ละข้อ ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

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

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

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เป็นการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) จำแนกและจัดระบบข้อมูล แล้วจึงวิเคราะห์สรุปอุปนัยเพื่อหาข้อมูลสรุปเป็นความหมายภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจนกว่าได้ข้อมูลที่อิ่มตัว คือข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลคนสุดท้ายไม่ได้ให้มุมมองที่ลึกซึ้งไปจากข้อมูลที่ได้รับมาก่อนหน้านี้ และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Credibility) ด้วยวิธีการสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ให้ข้อมูล (Member Check) ในขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้เป็นประเด็นหลัก ประเด็นย่อย หัวข้อหลัก และหัวข้อย่อย มาให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้องว่าตรงกับกรรับรู้หรือไม่ติดเกม บันทึกการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มเพื่อวิเคราะห์ต่อไป โดยผู้วิจัยคำนึงถึงหลักพิจารณาความสำคัญของข้อมูลจากการเป็นผู้มีประสบการณ์เรื่องนั้น ๆ สุดขีด สำเร็จ-ล้มเหลว

โดยข้อมูลจากกลุ่มที่ 1 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง เพราะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยกำลังค้นหา

รองลงมาเป็นกลุ่มที่ 2 วิทยาลัยที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ เป็นผู้มีการสพบการณที่หลากหลายในทางตรงกันข้าม ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างวิทยาลัยที่มีภูมิคุ้มกันสูงและภูมิคุ้มกันต่ำ โดยข้อมูลที่ได้ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม จะยืนยันจากผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 3 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา ซึ่งจะมีประการณในการทำงาน รักษา บำบัด และทำกิจกรรมกับกลุ่มวิทยาลัยทั้งกลุ่มที่มีตัวแปรภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และกลุ่มวิทยาลัยที่มีปัจจัยเสี่ยงในการติดเกม จนสามารถคิด วิเคราะห์ในปัจจัยต่าง ๆ ในการเกิดพฤติกรรมทั้งด้านบวกและลบ

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวิทยาลัย

ในระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวิทยาลัย มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

2.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวิทยาลัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในระยะนี้ ประกอบด้วย 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการพัฒนาโปรแกรม คือผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน (กลุ่มเดียวกับผู้ให้ข้อมูลในระยะที่ 1) 2) กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้โปรแกรม (Try-out) จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มที่ใช้ตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวิทยาลัย

1) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการพัฒนาโปรแกรม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน (กลุ่มเดียวกับผู้ให้ข้อมูลในระยะที่ 1) โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี มีวุฒิการศึกษาที่ตรงหรือสัมพันธ์ โดยสำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโท เขียนหนังสือ ตำรา หรือทำวิจัยในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนั้น จำนวน 5 คน (ประสพท เนื่องเฉลิม, 2556)

2) กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้โปรแกรม (Try-out) จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มที่ใช้ตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวิทยาลัย ผู้วิจัยได้ประกาศรับสมัครผ่านอินเทอร์เน็ต และได้คัดเลือกตรวจสอบคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง ร่วมกับการสัมภาษณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้

- อายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563

- มีคะแนนจากการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จำนวน 33 ข้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอยู่ในกลุ่มผู้มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ 1.00-2.50 (ระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ) และประเมินร่วมกับการสัมภาษณ์

2.2 เครื่องมือการวิจัย

1) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

2) แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นในงานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อใช้วัดคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นหนึ่งในเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 คัดเลือกจำนวน 40 คน มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมเฉลี่ย 1.00-2.50 (ต่ำถึงค่อนข้างต่ำ) ก่อนแบ่งเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ตามวัตถุประสงค์การวิจัยระยะที่ 3

โดยผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากผลการศึกษาของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการจำนวน 33 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 26 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 14, 16, 17, 24, 25 และ 27 เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 4 ระดับ ดังนี้

3.26 – 4.00 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับสูง

2.51 – 3.25 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับค่อนข้างสูง

1.76 – 2.50 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับค่อนข้างต่ำ

1.00 – 1.75 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำ

แบบวัดมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของคำถามทั้งหมด 33 ข้อ เท่ากับ 0.67-1.00 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามทั้งฉบับ เท่ากับ .861 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามรายด้าน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองเท่ากับ .769 ด้านการควบคุมตนเองเท่ากับ .846 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา

เท่ากับ .794 ด้านการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเล่นเกมเท่ากับ .781 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) อยู่ระหว่าง .26 - .75

3) โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น บูรณาการทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีการให้การศึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการหลักร่วมกับผู้ช่วยฝึกอบรมที่มีความรู้ความสามารถด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดำเนินกระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จำนวน 12 กิจกรรม จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และมีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น โปรแกรมมีลักษณะผสมผสานกิจกรรมหลากหลายรูปแบบผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐาน กิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจากพลวัตรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แก้กันและกัน ทำให้เกิดคุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันทีละหลายคน

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ มีรายละเอียดดังนี้

1) ขั้นการเริ่มต้นหรือขั้นนำ ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยซึ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเอง และมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกันก่อนการเข้าสู่เนื้อหาที่มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม อยู่ในกิจกรรมที่ 1

2) ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อยู่ในกิจกรรมที่ 2-11

โดยมีระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์ (Stages of change) ที่เกิดขึ้นดังที่ เคยกล่าวถึงในบทที่ 2

3) ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่าน แบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จาก การสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่ เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยตนเองและผู้วิจัย การจัดการ เกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล อยู่ในกิจกรรมที่ 12

วัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 : สร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับ การอบรม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการ ระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้

กิจกรรมที่ 2 : ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการ ตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความ ภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายใน ตน

กิจกรรมที่ 3 : รู้จักตัวตนภายใน เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเห็นทรัพยากรภายในตน เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการ แสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4 : รักแท้คืออะไรเพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับ การมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมี อยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 : ชีวิตเรา เราควบคุมได้ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ความสามารถใน การเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมิน ขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อ นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 6 : นาวาชีวิต เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึงประสงค์ในแต่ละวัน

กิจกรรมที่ 7 : กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้และฝึกทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

กิจกรรมที่ 8 : กลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

กิจกรรมที่ 9 : ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

กิจกรรมที่ 10 : รู้จักพฤติกรรมการเล่น (Knowledge) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นและพฤติกรรมการเล่นได้ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่างๆ

กิจกรรมที่ 11 : วิธีป้องกันพฤติกรรมการเล่น เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมการเล่นด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมการเล่น เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการเล่นของตนเอง

กิจกรรมที่ 12 : สรุปลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2) ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา กำหนดให้เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมติดเกม จำนวน 5 คน และสัมภาษณ์เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมโดยใช้แนวคำถามเชิงลึก และนำผลการสัมภาษณ์จัดเก็บอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปวิเคราะห์ผลต่อไป

3) นำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยการดำเนินการฝึกอบรม 5 วัน 4 คืน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการฝึกอบรม และขั้นยุติ โดยมีกรอบการฝึกอบรม ดังนี้

ขั้นการเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยซึ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้ คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเอง และมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกัน ก่อนการเข้าสู่เนื้อหาที่มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม

ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาไปใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ขั้นยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่านแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จากการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่

เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยกันเองและผู้วิจัย การจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล

4) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องในเนื้อหาทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ หลังจากนั้นนำคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ มีการวิเคราะห์หาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

5) นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง ปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงในระยะที่ 3 เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักมาวิเคราะห์โดยตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) จำแนกและจัดระบบข้อมูล แล้วจึงสรุปสรุปเชื่อมโยงกับทฤษฎีเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น โดยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หาค่าความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิค การประเมินผล และขั้นตอนต่าง ๆ ในโปรแกรม จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา 3 ท่าน

ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ในระยะที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีจำนวน 40 คน โดยประกาศรับสมัครผ่านอินเทอร์เน็ต และได้คัดเลือกตรวจสอบคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง ร่วมกับการสัมภาษณ์ โดยกำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้

1) อายุระหว่าง 13-15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563

2) มีคะแนนจากการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมจำนวน 33 ข้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอยู่ในกลุ่มผู้มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ 1.00-2.50 (ระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ) และประเมินร่วมกับการสัมภาษณ์

3) มีความพร้อมสมัครใจ สามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ โดยลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เมื่อได้ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติข้างต้นครบตามจำนวนแล้ว จากนั้นใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการกำหนดลำดับแล้วจับสลาก เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และหลังจากสิ้นสุดการทดลองทุกระยะ กลุ่มควบคุมจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเช่นกัน

เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria)

- 1) ไม่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ
- 2) มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การฟัง
- 3) ไม่มีความสามารถในการใช้ภาษาไทยในการพูด การอ่านและเขียนในระดับดี
- 4) ไม่มีความสมัครใจเข้าร่วมพร้อมทั้งลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

5) เป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือมีอาการทางจิตประเภทอื่น ๆ

6) ไม่สะดวกเข้าร่วมในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจนจบกระบวนการ

3.2 เครื่องมือการวิจัย

1) แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นในงานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อใช้วัดคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นหนึ่งในเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 คัดเลือกจำนวน 40 คน มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมเฉลี่ย 1.00-2.50 (ระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ) ก่อนแบ่งเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ตามวัตถุประสงค์การวิจัยระยะที่ 3

โดยผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากผลการศึกษาของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการจำนวน 33 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 26 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 14, 16, 17, 24, 25 และ 27 เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 4 ระดับ ดังนี้

3.26 – 4.00 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับสูง

2.51 – 3.25 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับค่อนข้างสูง

1.76 – 2.50 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับค่อนข้างต่ำ

1.00 – 1.75 มีระดับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำ

แบบวัดมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของคำถามทั้งหมด 33 ข้อ เท่ากับ 0.67-1.00 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามทั้งฉบับ เท่ากับ .861 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามรายด้าน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองเท่ากับ .769 ด้านการควบคุมตนเองเท่ากับ .846 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ .794 ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมเท่ากับ .781 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) อยู่ระหว่าง .26 - .75

2) โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น บูรณาการทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพร้อมกับทฤษฎีการให้การปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการหลักร่วมกับผู้ช่วยฝึกอบรมที่มีความรู้ความสามารถด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดำเนินกระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จำนวน 12 กิจกรรม จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และมีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น โปรแกรมมีลักษณะผสมผสานกิจกรรมหลากหลายรูปแบบผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐาน กิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจากพลวัตรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน ทำให้เกิดคุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันที่หลายคน

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ มีรายละเอียดดังนี้

1) ขั้นการเริ่มต้นหรือขั้นนำ ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับผู้วิจัยสิ่งจำเป็นสำหรับในขั้นนี้คือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าฝึกอบรมและระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกันเอง และมีการกำหนดเป้าหมายการฝึกอบรมร่วมกัน การเริ่มต้นที่ดีควรประกอบด้วยประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ผ่อนคลาย ปลอดภัยและคุ้นเคยกันก่อนการเข้าสู่เนื้อหาที่มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม อยู่ในกิจกรรมที่ 1

2) ขั้นดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมตามกำหนดการของเป้าหมายในแต่ละกิจกรรมตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรมและนำทฤษฎีและเทคนิคทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยในแต่ละกิจกรรมจะมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น อยู่ในกิจกรรมที่ 2-11

โดยมีระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดซาเทียร์ (Stages of change) ที่เกิดขึ้นดังที่ เคยกล่าวถึงในบทที่ 2

3) ขันยุติ เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยมุ่งเน้นว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม และประเมินประสิทธิผลของการฝึกอบรมผ่านแบบประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเก็บข้อมูล จาก การสรุปเนื้อหาสาระสำคัญร่วมกัน การซักถามและการเปิดโอกาสให้ถามในข้อสงสัยและความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างผู้อบรมด้วยตนเองและผู้วิจัย การจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ และการติดตามผล อยู่ในกิจกรรมที่ 12

วัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 : สร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับการอบรม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้

กิจกรรมที่ 2 : ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายในตน

กิจกรรมที่ 3 : รู้จักตัวตนภายใน เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4 : รักแท้คืออะไรเพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 : ชีวิตเรา เราควบคุมได้ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ความสามารถในการเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 6 : นาวาชีวิต เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจาก

สถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึงประสงค์ในแต่ละวัน

กิจกรรมที่ 7 : กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้และฝึกทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์

กิจกรรมที่ 8 : กลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

กิจกรรมที่ 9 : ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

กิจกรรมที่ 10 : รู้จักพฤติกรรมกรรมการติตเกม (Knowledge) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมและพฤติกรรมกรรมการติตเกมได้ เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่างๆ

กิจกรรมที่ 11 : วิธีป้องกันพฤติกรรมกรรมการติตเกม เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมกรรมการติตเกมด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมกรรมการติตเกม เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมกรรมการติตเกมของตนเอง

กิจกรรมที่ 12 : สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติตเกม

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติตเกม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาฯ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติตเกมในวัยรุ่น

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ประกาศสมัครทางอินเทอร์เน็ต ร่วมกับการสัมภาษณ์

1) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน โดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

2) การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design (Christensen. L. B., et al. 2010, p.231) ในการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผู้วิจัยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยวัด 3 ระยะ คือ ก่อน หลังและระยะติดตามผล โดยผู้วิจัยได้กำหนดระยะติดตามผล ไว้ 2 ระยะ คือ จบค่าย 1 เดือน และ 3 เดือน

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

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

2) การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated Measure ANOVA) ทั้งโดยรวมและรายด้าน

3) ผู้วิจัยสรุปผลจากข้อมูลเชิงปริมาณจากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและคะแนนพฤติกรรมการติดเกมร่วมกับข้อสรุปจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจากการสังเกตและสัมภาษณ์ถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมแต่ละกิจกรรม

จริยธรรมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักและกลุ่มตัวอย่าง (ผกาวรรณ นันทะเสน, 2563)

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์การทำวิจัยและขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร
2. ผู้ร่วมวิจัยวิจัยอาจถอนตัวจากการร่วมงานวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับถ้าเข้าร่วมงานวิจัย
3. หลังจบการวิจัยกลุ่มควบคุมจะได้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในเด็ก เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง
4. ข้อมูลทั้งหมดที่ที่รวบรวมได้ในการวิจัยจะปกปิดเป็นความลับ ไม่มีการนำไปเปิดเผยการเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวมีเฉพาะทีมผู้วิจัย เทปบันทึกการสนทนาในกลุ่มให้การศึกษาจะถูกทำลายเมื่อการวิจัยดำเนินการเสร็จสิ้น
5. ถ้ากลุ่มตัวอย่างได้รับอันตรายจากการให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเสียหายทั้งหมดที่เกิดขึ้น

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-G- 187/2562E

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 3) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยในแต่ละระยะตามลำดับดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ค่าสถิติพื้นฐานจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไทย

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ค่าความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

2) การเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ภายในกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์สำหรับระยะนี้คือ การศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยใช้การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

จากนั้นผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม บันทึกการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความหมายภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นทั้งภาพรวมและรายด้าน

หลังจากได้ความหมาย ผู้วิจัยกำหนดนิยามศัพท์ปฏิบัติการ และดำเนินการสร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นตามโครงสร้างและนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ นำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จ แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาข้อความแต่ละข้อ ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item - Objective - Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

สุดท้ายผู้วิจัยนำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักมีทั้งหมด 15 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับสูง 2) กลุ่มวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในระดับต่ำ 3) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา รายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง คือ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563 คัดกรองด้วยการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game-P) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 65 และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ได้คะแนนต่ำกว่า 24 เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

กลุ่มที่ 2 วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง คือ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2563 คัดกรองด้วยการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game-P) ได้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 64 และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลัก แบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี มีวุฒิการศึกษาที่ตรงหรือสัมพันธ์ โดยสำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาโท เขียนหนังสือ ตำรา หรือ ทำวิจัยในลักษณะที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนั้น จำนวน 5 คน (ประสพท เนิ่งเฉลิม 2556: 187) ได้แก่

1) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมติดเกมและมีประสบการณ์การทำงานเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาพฤติกรรมติดเกม, แนวทางการป้องกัน, แบบวัดพฤติกรรมติดเกม, แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมและทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น

2) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการติดเกม

3) อาจารย์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น มีประสบการณ์การทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดเกมและภูมิคุ้มกันการติดเกมในวัยรุ่น

4) นักจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประสบการณ์การทำงานด้านการประเมินพฤติกรรมติดเกม

5) พยาบาลวิชาชีพซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและเยียวยาพฤติกรรมติดเกม

2. ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของวัยรุ่น

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 15 คน ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม สรุปจากประเด็นสำคัญดังนี้

1) ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม หมายถึง ความสามารถคุณสมบัติ คุณลักษณะทางใจทางจิต ที่สามารถเป็นเครื่องมือช่วยปกป้องหรือป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเกม ดังผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวไว้ว่า

ประกอบด้วย 4 ด้านดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “ก็น่าจะเหมือนภูมิคุ้มกันร่างกายค่ะ แต่ภูมิคุ้มกันทางจิตใจทำให้จิตใจไม่ป่วยและป้องกันการติดเกมได้ด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 “สิ่งที่ทำให้เราไม่ติดเกม สิ่งที่ทำให้เราไม่โฟกัสการเล่นเกมนานเกินไป ถ้ามันไม่จำเป็น อย่างบางคนคิดว่าเป็นอาชีพของเขา เขาก็ต้องเล่น ต้องฝึกซ้อมมากๆ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6 “หนูว่าสิ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ตัวเราติดเกม ก็คือ เราจะต้องรักตัวเองค่ะ ถ้าจะเล่นเกมก็ต้องเล่นเพราะเราสนุก มีความสุข อย่าตกเป็นทาสมัน จนปล่อยให้มันมาทำลายตัวเราค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “หมายถึง ที่ให้เลิกเล่นเกมหรือที่ไม่ให้มันติดเกินไป แล้วไม่ให้มันไปทำลายอะไรหลายๆอย่างที่สำคัญๆ ในชีวิตใช่เปล่า แบบติดจนไม่ได้กินข้าว ไม่ได้ออกไปไหนอะไรแบบนี้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “ทักษะที่จะช่วยป้องกันการติดเกมในเด็ก ซึ่งนอกจากจะไม่ติดเกมทักษะเหล่านี้จะช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “ปัจจัยภายในจิตใจที่มีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมีสภาวะจิตที่เข้มแข็งสามารถป้องกันการรบกวนพฤติกรรมติดเกมในตนเองได้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 14 “ปัจจัยที่จะทำให้จากจุดเสี่ยงในการติดเกมกลายมาเป็นจุดแข็งได้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “รูปแบบภายในตัวเขาที่ทำให้มีความอดทนต่อความเครียด และรับมือต่อความเครียดได้ดี สามารถช่วยป้องกันการติดเกมได้”

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมประกอบด้วย 4 ด้านได้แก่

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

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “หนูว่าสิ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ตัวเราติดเกม ก็คือ เราจะต้องรักตัวเองคะ ถ้าจะเล่นเกมก็ต้องเล่นเพราะเราสนุก มีความสุข อย่าตกเป็นทาสมัน จนปล่อยให้มันมาทำลายตัวเราคะ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6 “น่าเกิดจากความชอบ และก็ถ้าเพื่อนเล่น แล้วเราไม่ได้เล่นก็จะรู้สึกแตกต่าง แต่ถ้าเราเล่นเก่งเราก็จะได้รับการยอมรับจากเพื่อน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ผมเป็นเด็กติดเกมครับ ใครๆก็ว่าผมเป็นเด็กติดเกมแม่ว่าทุกวัน บางทีผมแค่จับมือถือมาดูนิดเดียวแม่ว่าบอกว่าคุณติดเกมมากผลออกเป็นไม่ได้ต้องหยิบมาเล่น ผมก็คิดว่าผมเป็นเด็กติดเกมเหมือนกันครับ เพื่อนผมก็ติดเกมกันหมด ก็เล่นอยู่ด้วยกัน ไหนๆก็โดนแม่ว่า ว่าติดเกมอยู่แล้ว ก็เล่นต่อไปแหละพี่ เล่นไม่เล่นก็โดนด่าว่าติดเกมเหมือนกัน อย่างน้อยผมเรียนไม่เก่งเล่นเกมเก่งก็ยังดี”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10 “ส่วนมากเล่นเป็นทีมกับเพื่อนครับ จะมีตำแหน่งต่างๆ ซึ่งทีมจะขาดผมไม่ได้ ผมเป็นตัวหลักเลยครับ เป็นคนแบกเพื่อน บางวันเล่นจนตี 1ตี 2 ครับ บางทีติดพันเล่นถึงเช้าก็มี มันเล่นกันเป็นทีมไงพี่ บางทีกำลังขึ้นอันดับ ถ้าเราออก เพื่อนก็เล่นต่อไม่ได้ เวลาเล่นชนะแล้วผมทำ MVP ได้คือ รู้สึกเท่ห่มมากพี่ ถ้าแพ้ก็ต้องเล่นเรื่อยๆ จนกว่าจะขึ้นอันดับ ไม่งั้นนอนไม่หลับ เพื่อนฝากความหวังไว้ที่เรา วันไหนถึงเช้าถ้าไม่ไหวจริงๆ ผมก็ขอแม่หยุดเรียน แต่ก็นานๆทีนะพี่ไม่ได้บ่อย เดี่ยวหยุดบ่อยแล้วแม่จับได้ว่าตื่นไม่ไหวเพราะเล่นเกม”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “Self-Esteem เป็นพื้นฐานสำคัญเลยที่จะช่วยไม่ให้เด็กเกิดพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมติดเกมก็เหมือนกัน ถ้าเด็กเขาสัมผัสได้ถึงคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กที่ภาคภูมิใจในตัวเอง เวลาเขาทำอะไร เขาก็จะระมัดระวัง จะไม่ทำสิ่งที่ทำให้ตัวเองเสียหายหรือได้รับอันตราย”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 14 “เด็กที่เขาสัมผัสคุณค่า ความรัก การยอมรับจากโลกในความเป็นจริงไม่ได้ เขาก็จะไปแสวงหาการเติมเต็มจากโลกเสมือนจริงจากสังคมภายในเกม”

1.2) การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง เป็นผู้มีวินัยในตนเอง สามารถกำกับ ควบคุมตนเอง ให้ทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ระยะเวลา ดังผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวไว้ว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 “ผมว่าการแบ่งเวลาและรู้จักหน้าที่ ว่าเวลาไหนควรทำอะไร ก็จะช่วยทำให้เราไม่ติดเกมจนเกินไปครับ เวลาที่เล่นเนี่ย ผมจะกำหนดว่าเล่นเพื่อความผ่อนคลายสนุกสนาน แล้วก็จะมีเวลากำหนดในใจว่าเล่นนานเท่าไร พอเล่นถึงจุดนั้นก็หยุด ถ้าเล่นกับเพื่อนก็จะบอกเพื่อนไว้ก่อนเลย ว่าเล่นได้ถึงกี่โมง เล่นได้เกมสุดท้ายแล้วก่อนออกเกม ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “ต้องรู้จักขอบเขต และมีข้อตกลงระหว่างกัน กับพ่อแม่”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “ก็น่าจะเหมือนภูมิคุ้มกันร่างกายค่ะแต่ภูมิคุ้มกันทางจิตใจทำให้จิตใจไม่ป่วยและป้องกันการติดเกมได้ด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “หนูคิดว่าที่หนูต่างจากเพื่อนคนอื่นที่เขาติดเกมเพราะหนูรู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะหยุดเล่น ถ้าถึงเวลาทำการบ้านแล้วไม่หยุดเล่น นอกจากจะโดนแม่ตำหนิ ก็จะต้องมานั่งเครียดเพราะทำการบ้านไม่ทัน พอใกล้เวลาเลิกเล่นเกมก็จะบอกเพื่อนไว้ล่วงหน้าเลย”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 “ถ้าไม่อยากติดเกม ต้องฝึกตัดใจค่ะพี่ บางครั้งก็อยากเล่นต่อ แต่ก็ต้องตัดใจเพราะสัญญากับแม่ไว้แล้ว ว่าถึงเวลาเลิกต้องเลิก บางทีถึงเวลาทำการบ้านหรือเวลาทานข้าวเย็น ก็ต้องเลิกเลย เพื่อนที่เล่นด้วยกันก็รู้ค่ะ พอถึงเวลาหนูเลิกเพื่อนก็เลิกพร้อมกัน ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “ถ้าเป็นไปได้ ผมก็อยากรักษาคำพูดนะพี่ ผมอยากเป็นคนมีศักดิ์ จะหลายครั้งผมสัญญากับพ่อแม่ กับตัวเอง แล้วว่าจะแบ่งเวลา แต่พอเล่นจริงๆ มันก็หยุดไม่ได้อะพี่ เล่นเลยเวลาทุกที บางทีก็เล่นจนหลับคาจอไปเลย เหมือนไหนๆก็เลยเวลาแล้ว แล้วมันก็นอนไม่หลับด้วยพี่ บางทีมันก็อีกนิดเดียวจะชนะบอสได้ ถ้าผมทำได้อย่างที่ผมพูดผมคงไม่เป็นเด็กติดเกม”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “ทักษะการควบคุมตัวเอง รู้ว่าถ้าเล่นเกมนานไป ต้องหยุดได้แล้ว เพราะถึงเวลาที่ต้องนอน ตรงนี้เกิดจากการปลูกฝังระเบียบวินัย กฎกติกา ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ ถ้าเราฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุมตนเอง มี Self-Control สามารถยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการเล่นเกม จนไม่กระทบกับชีวิตประจำวันก็จะช่วยป้องกันปัญหาเด็กติดเกมได้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 12 “โดยปกติแล้วเด็กและวัยรุ่นมักจะเล่นเกมแต่เมื่อเล่นเกมมากเกินไปจนเข้าสู่ภาวะติดเกมแล้วจะถือเป็นความผิดปกติที่ส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก โดยที่เด็กไม่สามารถจะหยุดยั้งหรือควบคุมตนเองได้อีกต่อไป พวกเขาจะต้องการเล่นเกมอย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลาการเล่นเกมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่สนใจทำกิจกรรมอื่นๆ ดังนั้น การฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุมตนเองเพื่อยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการเล่นเกม เพื่อให้ไม่กระทบกับชีวิตประจำวันก็จะช่วยป้องกันปัญหาเด็กติดเกมได้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “เด็กที่เล่นเกมมากๆ แต่ถ้าควบคุมได้ ไม่มีปัญหาอะไร ก็อาจจะไม่ได้ติดเกมก็ได้ค่ะ เราคงเคยเห็นเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เล่นเกมจนประสบความสำเร็จแบบนั้นเขาไม่ได้ติดเกมค่ะ เขารู้จักการเล่นเป็นเวลา และควบคุมตนเองได้ เด็กบางคนสามารถเอาทักษะที่ได้จากการเล่นเกม ไปต่อยอดจนประสบความสำเร็จก็มี เช่น การเป็นโปรแกรมเมอร์”

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

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “ผมว่าผมไม่ติดเกมนะครับ เพราะนานๆ เล่นที่ส่วนมากเล่นเกมเฉพาะเวลาที่อยากสนุก เล่นกับเพื่อนมากกว่าครับ ปกติผมจะชอบเล่นกีตาร์ กับฟังเพลงมากกว่าครับ ยิ่งเวลาเหนื่อยๆ หรือไม่สบายใจ ก็จะชอบเข้าห้องไปติดกีตาร์คนเดียวไปเรื่อยๆ พอรู้สึกดีขึ้นค่อยออกมาข้างนอก”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “เวลาเครียดหอค่ะ หนูชอบดูซีรีส์ค่ะ หรือดูยูทูบ สักพักเดี๋ยวมันก็หายไปเอง บางทีก็เล่นเกม แต่ถ้าเครียดมากๆ ก็จะโทรไปเล่าให้เพื่อนฟังค่ะ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 “น่าจะเป็นสภาพแวดล้อม เหมือนครอบครัว ถ้าครอบครัวโอเค มีอะไรให้ทำ ไม่ว่างเกินไป ก็ไม่ติด แต่ถ้าไม่มีอะไรให้ทำ ก็ทำให้เล่นจนติด แต่บางคนที่มีงานอดิเรก เขาก็จะไม่ติด”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “เวลาเครียดๆ ผมไม่รู้จะทำอะไรก็เล่นเกม เบื่อก็เล่นเกม เหนงาก็เล่นเกม สนุกดีนะพออย่างน้อยก็ไม่ต้องเครียด อยู่บ้านเฉยๆมันก็เบื่อ ไม่รู้จะทำอะไร ก็ออกมาเจอเพื่อนเล่นเกมกัน ค่ำๆค่อยกลับบ้าน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10 “เวลาเครียดแล้วเล่นเกม เหมือนผมได้ระบายอารมณ์ไปด้วยครับ มันสะใจดีครับ ผมชอบ วิธีอื่น ๆ ก็มีรู้สึกว่ามีเท่าเกม”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “Coping skill เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่เด็กควรมี ในการป้องกันการติดเกม เด็กส่วนใหญ่ที่มีปัญหาเพราะขาดตัวนี้ด้วย เด็กที่มีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย เขาก็จะตั้งรับกับปัญหาได้ดีกว่า ก็จะมีความเสี่ยงน้อยกว่าเด็กที่จัดการปัญหาด้วยการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 14 “การเล่นเกม เป็นแค่รูปแบบหนึ่งที่เขาใช้รับมือกับปัญหา เด็กบางคนมีวิธีการรับมือกับปัญหาที่เขาต้องเผชิญแค่เพียงวิธีเดียว ก็คือการเล่นเกม ดังนั้น เวลาเขามีความเครียดเวลาเจอปัญหา เขาก็หลีกเลี่ยงด้วยการเล่นเกม หรือระบายความโกรธผ่านเกมที่เขาเล่น โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเรื่องการสื่อสารภายในบ้าน ถ้าเราสร้างทักษะการแก้ปัญหาให้กับเขา ทำให้เขาสามารถเลือกวิธีการที่ดีกว่า โดยไม่ต้องไปพึ่งพาวิธีการที่ทำให้เป็นปัญหาภายหลัง ก็จะช่วยป้องกันปัญหาการติดเกมได้”

1.4) ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการติดเกม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 “ผมว่าคนเราต้องรู้ว่าเล่นได้แค่ไหนครับ เล่นแล้วอย่าให้การเรียนเสีย ผมก็เล่นเกมนะพี่ เล่นบ่อยๆมันก็ติดก็เล่นกับเพื่อน แต่ถ้าช่วงใกล้สอบ ก็จะไม่ค่อยเล่น กลัวเล่นแล้วติด อ่านหนังสือไม่ทัน กะว่าปิดเทอมแล้วค่อยเล่นทีเดียว ตื่นสายได้ด้วยแม่ไม่ว่า ผมเห็นเพื่อนบางคนก็เล่นเยอะเกิน เล่นจนตื่นมาเรียนไม่ไหว ตอนเรียนก็ยังแอบเล่นเลย ก็เลยกลัวจะติดเกมเหมือนเพื่อนจน ติด ร เหมือนกันพี่”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “เพื่อนที่ติดเกมมากๆ เขาจะหัวร้อนคะพี่ ทะเลาะกันในห้องเรียนบ่อย บางคนก็เอาเงินไปเติมเกมแล้วก็มาโต้ตั้งคนอื่น มาเรียนก็สาย หนูก็เคยเตือนเพื่อนว่าระวังเล่นเกมไม่นอนบ่อยๆ จะน็อคเอานะ เต็มก็เรียนไม่จบหรอก มันก็ไม่ฟัง โกรธหนูอีกต่างหาก”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “หนูว่าที่สำคัญ คือ รู้ว่าเวลาไหนควรเล่นไม่ควรเล่นคะ ก็แบ่งเวลาเอา เพราะพ่อแม่หนูเองก็ไม่ได้ห้าม แต่ก็เตือนอยู่ว่าถ้าเล่นเยอะเกิน แล้วสายตาจะเสีย ให้แบ่งเวลาเล่น อย่าให้กระทบกับการเรียน ห้ามอดนอน ไม่งั้นก็จะหงุดหงิดถ้านอนไม่พอ ก็รู้ตัวอยู่คะ ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “ผมว่า ถึงผมเป็นเด็กติดเกม ก็ไม่ได้ทำใครเดือดร้อน เพื่อนผมก็ติดเกมเหมือนกัน ก็โดนแม่ว่าบ้างเวลาเล่นนานเกินไป แต่ผมก็เถียงแม่ว่าก็ดีกว่าติดยา นะแม่ แม่ก็ดูจะเห็นด้วยนะพี่”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10 “ผมอยากเป็นนักกีฬา E-sport ครับพี่ ก็บอกแม่ แม่ก็แล้วแต่ผม เรื่องเรียนก็ขอแค่ว่าให้จบ ผมก็เลยเล่นทุกวัน เล่นบ่อยๆมันก็เก่งเองพี่ เล่นกับเพื่อน แล้วก็ดูจากที่เขาแคสเกมในยูทูป นี่ผมก็ให้แม่ซื้อคอมให้ใหม่ คอมเก่ามันแรงไม่พอ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “อย่าว่าแต่เด็กเลย แม่แต่ผู้ใหญ่บางคนยังแยกไม่ออกเลย ว่า อันไหนเด็กติดเกม อันไหนเด็กเล่นเกม แคเห็นเด็กจับมือถือก็ตีความว่าเป็นเด็กติดเกมซะแล้ว เด็กส่วนใหญ่เองก็แยกไม่ออกว่าตนเองเป็นเด็กเล่นเกม หรือเด็กติดเกม ถ้าถามก็จะตอบว่าตัวเองเป็นเด็กติดเกมกันทั้งนั้นแหละ เด็กบางคนอยากเป็นนักกีฬา E-Sport โดยไม่รู้ ว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ผลักดันตัวเองไปอีกทาง ดังนั้นก่อนอื่นต้องทำให้เขาเกิดความตระหนักรู้ก่อน ว่าเขากำลังอยู่ที่จุดไหน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 12 “เด็กส่วนใหญ่แยกไม่ออกว่าตนเองเป็นเด็กเล่นเกม หรือเด็กติดเกมและไม่รู้ว่าการติดเกมมีผลกระทบต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมทั้งอนาคตของตนเองแค่ไหน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “เด็กส่วนใหญ่เขาไม่รู้ผลกระทบที่จะเกิดจากสิ่งที่เขาทำหรือ เขาเล่นเกม ก็เพราะความสุข เล่นตามเพื่อน ไม่ได้เห็นว่ามีผิดมีภัย ไม่เหมือนกับยาเสพติด ที่ใครๆก็รู้ว่าอันตราย มีผู้ใหญ่คอยบอกคอยสอนให้ระวัง แต่เกมนี้เหมือนเป็นภัยเงียบ มาแบบไม่รู้ตัว พ่อแม่บางคนเป็นคนหยิบบั่นให้ลูกเองเลย ลูกเห็นพ่อแม่ไม่ว่าก็เล่นใหญ่เลย เล่นแบบไม่รู้ตัวว่าจะติด แล้วจะมีผลเสียกับเขาขนาดไหน ถ้าจะสร้างภูมิคุ้มกันให้เขา เราต้องทำให้เขาตระหนักรู้ว่าเกมส่งผลดีผลเสียต่อเขาอย่างไร”



ภาพประกอบ 6 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. ค่าสถิติพื้นฐาน แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไทย กำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 1) สถิติพื้นฐาน
 - 1.1) จำนวนตัวอย่าง (n)
 - 1.2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
- 2) จำนวนข้อ (K)
- 3) ค่าเฉลี่ยคะแนนของตัวแปร (M)
- 4) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)
- 5) ค่าทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (Z)
- 6) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R²)
- 7) ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐาน ดังแสดงในตารางที่ 5

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น (n=100)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	42	42
	หญิง	58	58
	รวม	100	100

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
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

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัดคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจำนวน 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 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 และเป็นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

ตาราง 9 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
ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนในแต่ละวัน		
0-2 ชั่วโมง	43	43
2-4 ชั่วโมง	26	26
4-6 ชั่วโมง	15	15
มากกว่า 6 ชั่วโมง	16	16
รวม	100	100
ช่วงเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนบ่อยที่สุด		
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
ช่วงวันที่ใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด		
วันจันทร์ - วันศุกร์	2	2
วันเสาร์ - วันอาทิตย์/วันหยุด	55	55
ทุกวัน	43	43
รวม	100	100

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมการเล่นเกม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนต่อเดือน		
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	27	27
ไม่เป็น	73	73
รวม	100	100

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการเล่นเกมจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไทยในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 100 คน พบว่า

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 ประเภทเกมเลียนแบบหรือการจำลอง (Simulation Games) เช่น Sim เกมจำลองเป็นไอดอล HeyDay เป็นต้น จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 และเกมประเภทอื่น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

สถานที่เล่นเกมที่กลุ่มตัวอย่างใช้บ่อยที่สุด 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

ช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด 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 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 และช่วงเวลา 00.01 ถึง 6.00 น. จำนวน 3 คน คิดเป็น 3.0 ช่วงวันที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นเกมบ่อยที่สุด คือ วันเสาร์ อาทิตย์หรือวันหยุด จำนวน 55 คน คิดเป็น 55.0 รองลงมาคือเล่นเกมทุกวัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 และเล่นเฉพาะช่วงวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมต่อเดือนที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือ 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 รองลงมา มีเกรดเฉลี่ยเทอมล่าสุดอยู่ที่ 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 และมีกลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าการเกมนั้นเป็นปัญหา มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0

ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไทย

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากผลการศึกษาของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยาะที่ 1 ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ จำนวน 33 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกจำนวน 26 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9, 14, 16, 17, 24, 25 และ 27 เป็นแบบวัด

มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่ใช่เลย/ไม่เคยทำเลย ไม่น่าใช่/ไม่ค่อยทำ น่าจะใช่/ทำบ่อย ใช่เลย/ทำสม่ำเสมอ มีเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม 4 ระดับ ดังนี้

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

แบบวัดมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของคำถามทั้งหมด 33 ข้อ เท่ากับ 0.67-1.00 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามทั้งหมด เท่ากับ .861 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามรายด้าน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองเท่ากับ .769 ด้านการควบคุมตนเองเท่ากับ .846 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ .794 ด้านการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเล่นเกมเท่ากับ .781 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) อยู่ระหว่าง .26 - .75

ตาราง 10 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น รายด้านและโดยรวม

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น	M	SD	แปลผล
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	2.96	0.989	ค่อนข้างสูง
ด้านการควบคุมตนเอง	2.83	1.074	ค่อนข้างสูง
ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา	2.71	1.091	ค่อนข้างสูง
ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม	3.00	1.083	ค่อนข้างสูง
รวม	2.87	1.066	ค่อนข้างสูง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 14 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ทั้งหมด 100 คน โดยรวมคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (M = 2.87, SD = 1.066) พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม มี

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 3.00$, $SD = 1.083$) สูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 2.96$, $SD = 0.989$) ด้านการควบคุมตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 2.83$, $SD = 1.074$) และด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($M = 2.71$, $SD = 1.091$) ต่ำที่สุด

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 3 คนที่ 11-15 ประกอบด้วย จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมการติดเกม 2 คน อาจารย์มหาวิทยาลัยซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม และทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันการติดเกมในวัยรุ่น 1 คน นักจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม 1 คน พยาบาลวิชาชีพซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม 1 คน สรุปประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “ปกติพี่ก็เห็นเขาใช้ CBT ในการปรับพฤติกรรมเด็กติดเกมนะ แต่ถ้าเป็นเรื่อง Self-esteem Satir ก็จะได้ยินอยู่แล้ว ซึ่งจริงๆ Self-Control Coping Skill Satir ก็สามารถพัฒนาได้เหมือนกัน ถ้าจะเอามาใช้พี่แนะนำว่าควรเลือกอันใดอันหนึ่งไปเลย จะชัดเจนกว่า เอาที่ตัวคนทำถนัด ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “ในค่ายอาจารย์จะมีการนำ CBT มาใช้ในการทำกลุ่มด้วย โดยเฉพาะค่ายนี้จัดให้กับวัยรุ่นก็จะคำนึงถึงเรื่องต้นแบบเราก็จะมีส่วนที่สร้าง Motivation โดยการเชิญ idol ในด้านต่างๆมาให้ความรู้ด้วย”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 14 “Satir มีรูปแบบในการสร้างประสบการณ์ด้านบวกในใจ และทำให้เขาสามารถเลือกวิธีการที่ดีกว่า โดยไม่ต้องไปพึ่งพาวิธีการที่ทำให้เป็นปัญหาภายหลัง การใช้จอหรือการเล่นเกมเป็นเพียงความเคยชินที่เราหยิบขึ้นมาใช้เวลาที่เรามีความตึงเครียดในจิตใจ การได้เลือกและมีรูปแบบที่สร้างสรรค์ ก็จะทำให้ลดการใช้สิ่งต่างๆเหล่านี้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “ที่โรงพยาบาลการดูแลเด็กติดเกม ในปัจจุบันมีทั้งการใช้self- help group การทำครอบครัวบำบัด การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม ถ้าจะเสริมสร้างทักษะเอาเรื่องการสร้างเสริมแรงจูงใจ ไปใช้ก็น่าจะได้ผลดีนะ”

2. รูปแบบของการฝึกอบรมควรเป็นแบบกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “เด็กวัยนี้ เขาชอบกิจกรรมที่ได้รวมกลุ่มกัน ถ้าจะเสริมสร้างทักษะ หรือฝึกอะไร ถ้าเป็นรูปแบบกลุ่ม อย่างจัดค่ายก็จะดีกว่า กลุ่มจะทำให้เด็กสนุกในการเรียนรู้ เขาจะไม่รู้สึกว่ายู่ตัวคนเดียว มีเพื่อนร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรม จะทำให้มีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “ถ้าดูจากผลงานวิจัยของอาจารย์ จะพบว่าเด็กที่เข้าค่าย Therapeutic Camp มีพฤติกรรมการติดเกมลดลงกว่ากลุ่มควบคุมและคงทนกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “ปกติแล้วเวลาพบเด็กติดเกม เราจะส่งเข้ากลุ่ม อาจเป็นกลุ่มฝึกทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม กลุ่มพัฒนา EQ ในเรื่องฝึกควบคุม จัดการกับอารมณ์ การใช้กลุ่มในการบำบัดจะมีประสิทธิภาพดีในวัยรุ่น เพราะกลุ่มจะมีเรื่องของความรู้สึกร่วมของกลุ่ม การเรียนรู้ร่วมกัน เด็กจะได้แชร์ประสบการณ์ ถ้าบำบัดคนเดียว ก็จะได้แค่มุมมองจากหมอเท่านั้น”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “การจัดกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม เด็กที่มีปัญหาเดียวกัน อยู่ร่วมกัน จะทำให้เด็กกล้าจะยอมรับปัญหา และอยากร่วมแก้ไขปัญหาไปด้วยกัน เกิดการเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มและมีแรงจูงใจที่อยากจะทำกลุ่มอีก”

3. การเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและจำนวนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “กลุ่มควรที่จะเลือกเด็กที่มีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้น กล้าแสดงออกถึงตัวตนมากขึ้น จำนวนเด็กต้องดูให้สัมพันธ์กับพี่เลี้ยง ผู้ดูแลภายในค่ายด้วย อย่างเด็กวัยนี้ อย่างน้อยก็ควรมีพี่เลี้ยงกลุ่มดูแล อัตราส่วน 1 ต่อ 5”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 12 “จำนวนต้องมากพอสมควรเพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม ถ้าเป็นค่ายอย่างน้อยก็ต้องมี 20 คน จะได้มีการแลกเปลี่ยนและมุมมองที่หลากหลาย และก็เวลาจัดกลุ่มทำกิจกรรมเข้าฐานต่างๆ ก็จะได้บรรยากาศค่ายที่ดี แต่ไม่ควรมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมกลุ่มได้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “เราคัดเด็กจากแบบสอบถามการสมัคร เด็กมาสมัครเยอะมาก แต่เราคัดเหลือ 60 คน เวลาคัดเราดูที่เด็กกลุ่มที่มีปัญหาเรื่องพฤติกรรมเล่นเกมเท่านั้น ต้องคัดกรองไม่ให้มีอาการอื่นซ้ำซ้อน อย่างถ้ามีอาการออทิสติกหรือสมาธิสั้นเราก็จะเอาไว้ก่อน เพราะจะกระทบต่อผลที่จะศึกษาและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การดูแลก็จะยากขึ้นด้วย ถ้าคนในทีมมีจำกัด”

4. ระยะเวลาของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดค่าย อย่างน้อยก็ต้อง 5 วัน 4 คืน ถึงจะเห็นผล ถ้าน้อยกว่านั้นไม่ทันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็ต้องกลับบ้านแล้ว 5 วัน 4 คืนกำลังดี เด็กกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในค่าย”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 12 “ตอนอาจารย์จัด 7 วันเหนื่อยมาก คุณไม่ไหวหรอก ถ้าต้องดูแลเด็กด้วย จัดกิจกรรมด้วย ของอาจารย์ขนาดมีพี่เลี้ยงกะกลางวัน สลับกับกะกลางคืนยังล้าเลย ยิ่งเด็กวัยนี้ด้วยแล้วพลังเยอะ ถ้าอาจารย์จัดครั้งหน้าก็จะใช้เวลาประมาณ 5 วันในการจัด”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “จะขึ้นอยู่กับจำนวนของกิจกรรมด้วย ถ้าตัวแปรเยอะ เนื้อหาเยอะ ก็ต้องใช้เวลา ถ้าจะให้อัดอยู่ใน 2-3 วัน เด็กก็จะล้าเกินไปไม่เกิดการเรียนรู้ และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “ถ้าทำเป็นแบบที่สามารถนำเด็กมากินนอนร่วมกัน สัก 4 ถึง 5 วัน 8 คล้าย ๆ มารารอนกรุป อาจารย์ก็คิดว่าน่าจะดีนะ เด็กจะได้สนิทกัน กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดได้ต่อเนื่อง”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “ถ้าทำเป็นแบบที่สามารถนำเด็กมากินนอนร่วมกัน สัก 4 ถึง 5 วัน คล้าย ๆ มารารอนกรุป อาจารย์ก็คิดว่าน่าจะดีนะ เด็กจะได้สนิทกัน กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดได้ต่อเนื่อง”

5. สถานที่ในการให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 14 “ถ้าจัดกิจกรรมในรูปแบบค่าย การเลือกสถานที่ที่ต้องดูที่ปลอดภัยกับเด็กด้วย สามารถควบคุมได้ ดูแลความปลอดภัยได้ง่าย ก็จะทำให้เวลาจัดลดปัจจัยเสี่ยงลงไปได้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 “เด็กวัยนี้ จะให้นั่งอยู่แต่ในห้องอบรมไม่ได้นะ เขาไม่ชอบวิชาการจะให้มานั่งฟัง เขาไม่อยู่หรอก ต้องให้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม การเข้าฐาน ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน สถานที่ค่ายก็ต้องดูที่มีจัดกิจกรรมได้ทั้งข้างนอกและข้างใน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 13 “ตอนที่จัดค่าย อาจารย์ได้ทุนสนับสนุนจากหลายหน่วยงาน สถานที่จัดเลยค่อนข้างครบ ถ้าเราจะจัดต้องดูเรื่องงบประมาณด้วยว่าไหวไหม เพราะการจัดค่ายต้องใช้เงินเยอะ อาจดูสถานที่จัดเช่น ศูนย์อบรมเยาวชน หรือ ที่โรงเรียนของเด็กก็พอจัดได้ อย่างน้อยก็ให้มีห้องประชุมและที่พักแยกชาย หญิง”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “ถ้าทำเป็นแบบที่สามารถนำเด็กมากินนอนร่วมกันสัก 4 ถึง 5 วัน คล้าย ๆ มารารอนกรู๊ป อาจารย์ก็คิดว่าน่าจะดีนะ เด็กจะได้สนิทกัน กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดได้ต่อเนื่อง”

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ 1) แนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสม อาจพิจารณาใช้รูปแบบ self- help group การทำครอบครัวบำบัด การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (CBT) ซาเทียร์ (Satir) และการบำบัดเพื่อการสร้างเสริมแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) ในการเสริมสร้างทักษะ 2) รูปแบบของโปรแกรม ควรเป็นแบบกลุ่ม 3) การเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาและจำนวนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ควรจะเลือกเด็กที่มีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน 4) ระยะเวลาของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา 1 ถึง 2 ชั่วโมง หรือจะไม่เกิน 2 ชั่วโมงครึ่ง หรือมารารอนกรู๊ป และ 5) สถานที่ในการให้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ห้องทำกิจกรรมควรเหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้ และมีพื้นที่เหมาะสมกับจำนวนเด็ก ไม่กว้างเกินไป หรือไม่แคบเกินไปจนทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดจนเกินไป

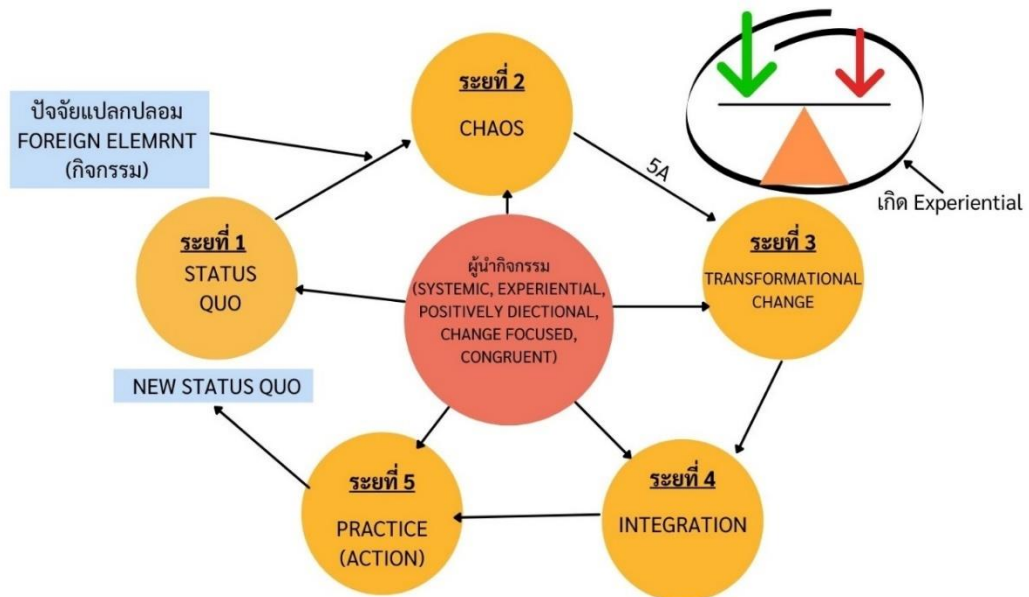
จากนั้นผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และมีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น รูปแบบของโปรแกรมเป็นการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเนื่องจากมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการรวมพวกพ้องค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่น การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตนและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งการจัดค่ายมีลักษณะผสมผสานการจัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐานกิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจากพลวัตรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่าน

การทำกิจกรรม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน ทำให้เกิดคุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันที่หลายคน

ดังนั้นในการประยุกต์ใช้ซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยชิ้นนี้ จึงมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ประการ คือ 1. สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have Higher Self Esteem) 2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) 3. รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) 4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) ซึ่งเป้าหมายสำคัญ 4 ประการนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้งในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ,ด้านการควบคุมตนเอง (Self -Control) ,ด้านทักษะการแก้ปัญหา (Coping Skill) และความรู้ในการป้องกันการติดเกม (Knowledge) โดยประยุกต์ให้เกิดการเรียนรู้ผ่านการสำรวจประสบการณ์ภายใน ได้แก่ พฤติกรรม (Behavior) ,ความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่างๆ (Feeling and Feeling about Feelings) ,การรับรู้ (Perceptual) ,ความคาดหวัง (Expectations) ,ความปรารถนา (Yearning) ,ตัวตน (Self) ที่เกิดจากขั้นตอนการทำจิตบำบัด 10 ขั้นตอนและกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (5A) ในแต่ละกิจกรรม ได้แก่ 1.Awareness เกิดการตระหนัก 2.Acknowledge การได้รับรู้ข้อมูลใหม่ 3. Accept ยอมรับ 4.Appreciate ชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้น 5.Action ลงมือกระทำ โดยในแต่ละกิจกรรมทำให้เกิดระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของซาเทียร์ (Stages of change) ทั้ง 5 ระยะ โดยเปลี่ยนจากระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status Quo : the Closed System) ไปสู่ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งในที่นี้ได้แก่ ผู้นำกระบวนการ สมาชิกในการฝึกอบรม กิจกรรม ภายใต้ความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึกปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ เพื่อก้าวเข้าสู่ ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: Opening the System) และระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ซึ่งเปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการอบรมเป็นคนที่แตกต่างไปจากเดิม และสามารถนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตนและยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring) ในระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ซึ่งเมื่อผู้รับการอบรมเกิดประสบการณ์ภายในจนทำให้ภูเขาน้ำแข็งเปลี่ยนสถานภาพไปในแต่ละกิจกรรม ก็จะเกิดการเคลื่อนไหวเปลี่ยนไปจากระยะที่ 1-5 ต่อเนื่องกันไปจนครบ

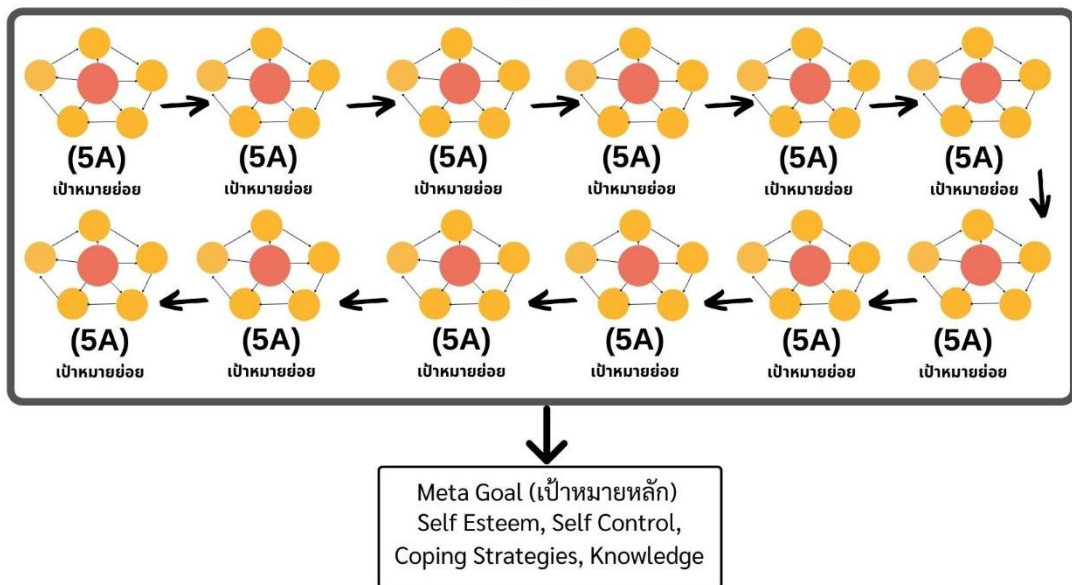
12 กิจกรรม ตามเป้าหมายย่อยในแต่ละกิจกรรม และเป็นไปตามเป้าหมายหลักในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้ง 4 ด้าน

นอกจากนี้ยังการนำเทคนิคต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในแต่ละกิจกรรม อาทิ เทคนิคการ อ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading), สมาธิ (Meditation) ,การเข้าถึง (Reaching out) ,การ ใส่ใจ (Attending), การสังเกต (Observing) มาใช้ในการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเปิดใจและรับรู้ได้ ถึงการยอมรับ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ ,เทคนิคคำถาม กระบวนการ (Process Question) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการ สัมผัสเขาน้ำแข็ง และเทคนิคการปั้นหุ่น (Sculpture),อุปมาอุปไมย (Metaphor) เพื่อให้เกิดการ ตระหนักรู้ประสบการณ์ภายในให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้นแล้ว สิ่งสำคัญในการนำซาเทียร์ โมเดลมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม คือ ปัจจัยสำคัญยิ่งห้าประการของการเปลี่ยนแปลงโดยสิ้นเชิง (The Five Essential Elements of Transformational Change) ได้แก่ 1) ต้องเป็น ระบบ (SYSTEM) ทั้งกับระบบภายในจิตใจ (Intrapsychic) และระบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive) 2) ต้อง สัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experiential) 3) ต้องไปในทิศทางบวก (Positively Directional) 4) ต้องมุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change Focused) 5) ผู้นำกิจกรรมต้องอยู่ในภาวะสอดคล้องลงตัว (Congruent) ด้วย ซึ่งจะทำให้ให้เกิดสภาวะที่ปลอดภัยเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงและเกิดการเติบโต ภายในของผู้รับการอบรมแสดงดังภาพประกอบ 7 และภาพประกอบ 8



ภาพประกอบ 7 กระบวนการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรม

5E



ภาพประกอบ 8 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกม

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงส่งโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) จำนวน 3 คน ตรวจสอบค่าความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยพบว่ากิจกรรมที่ 1 ถึงกิจกรรมที่ 12 มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ผ่านเกณฑ์การพิจารณา

จากนั้นผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 10 คน (Try-out) พบว่า

1) ผู้นำกระบวนการ และผู้ช่วยผู้นำกระบวนการ การดำเนินกิจกรรมในการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง มีผู้นำกระบวนการ 1 คน และผู้ช่วยผู้นำกระบวนการ 2 คน ผู้วิจัยได้ใช้กำหนดคุณสมบัติของผู้ช่วยผู้นำกระบวนการเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา โดยมีความรู้ ประสบการณ์และทักษะทางด้านจิตวิทยา และกระบวนการให้การปรึกษาแนวซาเทียร์เบื้องต้น และผู้วิจัยได้พบว่าการมีผู้ช่วยผู้นำกระบวนการในอัตราส่วน 1 ต่อ 5 ทำให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ในการทดลองระยะที่ 3 จะเพิ่มผู้ช่วยผู้นำกระบวนการเป็น 4 คน และจัดทีมบริหาร 4 คนในการจัดการเรื่อง สถานที่ อาหาร ที่พัก และปฐมพยาบาลเบื้องต้นหากมีอุบัติเหตุ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์

2) ระยะเวลากิจกรรม ที่ใช้ในบางกิจกรรมน้อยไป และบางกิจกรรมมีเนื้อหาที่เยอะจืดได้มีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาของกิจกรรมให้มีเวลาเหมาะสมกับกิจกรรมมากขึ้น

3) การใช้คำในใบงาน ซึ่งมีการใช้คำศัพท์ที่ยากเกินวัยของกลุ่มตัวอย่าง จึงมีการปรับการใช้คำในใบงานให้มีความเหมาะสมกับวันของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น รวมทั้งการใช้ภาพและสีเพื่อดึงดูดความสนใจมากขึ้น

โดยรายละเอียดกิจกรรมในการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่นที่ได้ปรับจากการทดลองใช้ (Try-out) ประกอบไปด้วย 12 กิจกรรม แสดงดังตาราง 15 โดยรายละเอียดโปรแกรมฉบับเต็มแสดงอยู่ในภาคผนวก

ตาราง 11 ตารางแสดงโปรแกรมการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการ
ป้องกันการติดยาในวัยรุ่น

กิจกรรม	ภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกัน การติดยา	เทคนิคที่ใช้	กระบวนการ (5E + 5A)
กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ		- การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)	สร้างสัมพันธ์ภาพและสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัย เหมาะกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดยา
กิจกรรมที่ 2 ค้นพบคุณค่าและ ความภาคภูมิใจ	ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)	- คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying)	สำรวจคุณลักษณะและทรัพยากรที่มีทำให้ผู้รับการ อบรมได้เห็นตัวเองในมุมมองใหม่ เพิ่มประสบการณ์ ด้านบวก ยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้นจากการ ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจในตน
กิจกรรมที่ 3 รู้จักตัวตนภายใน		- คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)	สะท้อนตัวตนภายใน ผ่านรูปร่างของตนเอง เกิดการ นำประสบการณ์ภายในออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม ผู้ อบรมได้เห็นและชื่นชมคุณค่าภายในตนเองที่ซ่อนอยู่ สัมผัสการยอมรับจากตนเองและผู้อื่น
กิจกรรมที่ 4 รักแท้คืออะไร.		- คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)	เรียนรู้ที่จะสัมผัสคุณค่าและความรักที่มีต่อตนเองและ ผู้อื่น ได้จากการภาษารัก ทั้ง 5 ได้แก่ คำพูด, การให้ เวลาคุณภาพ, การให้ของขวัญ, การดูแล, การสัมผัส ทำให้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ทำให้สัมผัสได้ถึง ความรัก การยอมรับและสามารถเติมเต็มความรัก และคุณค่าให้กับตนเองได้
กิจกรรมที่ 5 ชีวิตเรา เราควบคุม ได้		การควบคุมตนเอง (Self-control)	- คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) - การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization)

ตาราง 11 (ต่อ)

กิจกรรม	ภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกัน การติดเกม	เทคนิคที่ใช้	กระบวนการ (5E + 5A)
กิจกรรมที่ 6 นาวาชีวิต	การควบคุมตนเอง (Self-control)	<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) - การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) - การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) 	<p>เข้าฐานกิจกรรมเพื่อตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง เกิดการตั้งเป้าหมายและแรงจูงใจที่นำไปสู่การตัดสินใจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง</p>
กิจกรรมที่ 7 กลยุทธ์การจัดการ อารมณ์	กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill)	<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - การเข้าถึง (Reaching out) - การใส่ใจ (Attending) 	<p>เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ จากการสำรวจอารมณ์เชิงลบที่ผู้อบรมไม่ชอบ และช่วยให้เกิดการรับรู้ (Perceptual) ทรัพยากรด้านบวกที่อยู่เบื้องหลัง ทำให้การจัดการอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น ผ่านการวาดรูปmonster ที่ทำให้เห็นภาพอารมณ์ภายในตัวเองและการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน</p>
กิจกรรมที่ 8 กลยุทธ์การจัดการ ปัญหา	กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill)	<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) - การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) 	<p>เข้าฐานกิจกรรมจำลองสถานการณ์ ผ่านการอุปมาอุปไมย เครื่องรางวัลคุณค่าตน (Self-Esteem Maintenance Kits) ได้แก่ หมวกนักสืบ (Detective Hat) , หมวกแห่งความคิดสร้างสรรค์ (Creative hat) , กุญแจทอง (Golden key), เหรียญ ใช่/ไม่ใช่ (Yes/No Medallion) , ไม้กล้าหาญ (Courage Stick) และไม้กายสิทธิ์, พรที่ปรารถนา (Wishing Wand) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการตั้งรับปัญหาแบบสอดคล้องกลมกลืน ผ่านรูปแบบการผจญภัยแต่ละด้านและการเล่นบทบาทสมมติเสมือนการเล่นเกมนอนไลน์</p>

ตาราง 11 (ต่อ)

กิจกรรม	ภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกัน การติดเกม	เทคนิคที่ใช้	กระบวนการ (5E + 5A)
กิจกรรมที่ 9 Coping Stance - 4 ท่าที่รับมือ ปัญหา ความสัมพันธ์	กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill)	<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) - การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) - การเข้าถึง (Reaching out) - การใส่ใจ (Attending) - การสังเกต (Observing) - การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม - การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้อง กลมกลืน <ul style="list-style-type: none"> - การปั้นหุ่น (Sculpture) 	เรียนรู้ Coping Stance กลไกป้องกันตัวเอง หรือ รูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา (Stance) ซึ่งมี 4 แบบ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ ระหว่าง ตัวเอง(self), คนอื่น (other) และบริบท (context) และเรียนรู้ท่าที่ที่สมดุล คือ การมีท่าที่ที่สอดคล้อง กลมกลืน(congruence)
กิจกรรมที่ 10 รู้จักพฤติกรรม การ ติดเกม	ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge)	<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) - การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) - การเข้าถึง (Reaching out) - การใส่ใจ (Attending) - การสังเกต (Observing) - การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) 	สร้างการตระหนักรู้ จากการได้รับข้อมูลใหม่เรื่อง พฤติกรรมการติดเกม จนเกิดการยอมรับ ทั้งด้านบวก และลบของผลกระทบจากการติดเกมจนนำไปสู่การ กระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการป้องกันการ ติดเกมตามมา สื่อวีดิทัศน์ได้แก่ - “ติดเกมก็เป็นโรคนะ เด็กติดเกม หรือเปล่า : HIPSTYLE [by Mahidol]” - “LET ME GROW พลิกชีวิตเด็กติดเกม EP.1 - “FIN ดูซิ อะไรจะสำคัญกว่า ระหว่างพ่อกับเกม วิทยาสภาแหกขาด โครงการ 2 - “FIN ปลอญ...อย่าจับผม วิทยาสภาแหกขาด โครงการ 2 - “กว่าจะเป็นนักกีฬา E-Sport I วิทยาสภาแหกขาด โครงการ 2

ตาราง 11 (ต่อ)

กิจกรรม	ภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกัน การติดเกม	เทคนิคที่ใช้	กระบวนการ (5E + 5A)
กิจกรรมที่ 11 วิธีป้องกัน พฤติกรรมติด เกม	ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบบนการเล่นเกม (Knowledge)	<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - การเข้าถึง (Reaching out) - การใส่ใจ (Attending) - การสังเกต (Observing) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) - การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) - การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) - อุปมาอุปไมย (Metaphor) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) 	<p>สร้างการตระหนักรู้ จากการได้รับข้อมูลใหม่เรื่องการป้องกันพฤติกรรมติดเกม จนเกิดการยอมรับตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น ออกแบบแนวทางการป้องกันการติดเกมด้วยตนเอง จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน นำไปสู่การกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการป้องกันการติดเกมตามมา</p>
กิจกรรมที่ 12 สรุปความพร้อม ของภูมิคุ้ม ภูมิคุ้มกันทางจิตใน การป้องกันการติด เกม		<ul style="list-style-type: none"> - คำถามกระบวนการ (Process Question) - การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) - การสะท้อน (Reflecting) - การทำให้กระจ่าง (Clarifying) - การเข้าถึง (Reaching out) - การใส่ใจ (Attending) - การสังเกต (Observing) - การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) 	<p>ประเมินผลและร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรม ทั้งข้อดี ข้อเสีย อุปสรรค ข้อผิดพลาด และผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น</p>

ระยะที่ 3 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้สร้างจากระยะที่ 2 ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 20 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบแผนการทดลอง แบบ Pretest Posttest Control Group Design (Christensen. L. B., et al. 2010, p.231) ผู้วิจัยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วัด 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยระยะติดตามผลแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ จบค่าย 1 เดือน และ 3 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated Measure ANOVA) ทั้งโดยรวมและรายด้าน

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัย นำคะแนนจากแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแปลผล

ตาราง 12 ค่าสถิติพื้นฐานรายด้านและโดยรวมของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการ การติดเกมใน วัยรุ่น	กลุ่มทดลอง											
	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ระยะติดตามผลครั้งที่ 1			ระยะติดตามผลครั้งที่ 2		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ความภาคภูมิใจ ในตนเอง	2.15	0.335	ค่อย ข้างต่ำ	2.68	0.330	ค่อนข้าง สูง	2.84	0.300	ค่อนข้าง สูง	2.78	0.237	ค่อนข้าง สูง
การควบคุมตนเอง	2.14	0.27	ค่อย ข้างต่ำ	2.69	0.364	ค่อนข้าง สูง	2.77	0.359	ค่อนข้าง สูง	2.67	0.297	ค่อนข้าง สูง
กลวิธีการเผชิญ ปัญหา	1.93	0.315	ค่อย ข้างต่ำ	2.60	0.262	ค่อนข้าง สูง	2.73	0.273	ค่อนข้าง สูง	2.60	0.275	ค่อนข้าง สูง
ความรู้เกี่ยวกับ ผลกระทบในการ เล่นเกม	2.17	0.329	ค่อย ข้างต่ำ	3.05	0.477	ค่อนข้าง สูง	3.18	0.477	ค่อนข้าง สูง	3.05	0.543	ค่อนข้าง สูง
รวม	2.10	0.207	ค่อย ข้างต่ำ	2.74	0.184	ค่อนข้าง สูง	2.86	0.209	ค่อนข้าง สูง	2.77	0.207	ค่อนข้าง สูง

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น คะแนนรวมของกลุ่มทดลองทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10, 2.74, 2.86 และ 2.77 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับค่อนข้างสูง และระดับค่อนข้างสูง ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นรายด้านของกลุ่มทดลอง พบว่า

คะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15, 2.68, 2.84 และ 2.78 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับค่อนข้างสูง และระดับค่อนข้างสูง ตามลำดับ

คะแนนการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.69, 2.77 และ 2.67 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับค่อนข้างสูง และระดับค่อนข้างสูง ตามลำดับ

คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93, 2.60, 2.73 และ 2.60 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับค่อนข้างสูง และระดับค่อนข้างสูง ตามลำดับ

คะแนนความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17, 3.05, 3.18 และ 3.05 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับค่อนข้างสูง และระดับค่อนข้างสูง ตามลำดับ

สรุปได้ว่าระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนภาพรวมและรายด้านของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ตาราง 13 ค่าสถิติพื้นฐานรายด้านและโดยรวมของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการ ติดเกมในวัยรุ่น	กลุ่มควบคุม											
	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ติดตามผลครั้งที่ 1			ติดตามผลครั้งที่ 2		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านความ ภาคภูมิใจในตนเอง	2.22	0.266	ค่อนข้าง ต่ำ	2.40	0.309	ค่อนข้าง ต่ำ	2.45	0.332	ค่อนข้าง ต่ำ	2.32	0.285	ค่อนข้าง ต่ำ
ด้านการควบคุม ตนเอง	1.81	0.237	ค่อนข้าง ต่ำ	1.96	0.263	ค่อนข้าง ต่ำ	2.00	0.313	ค่อนข้าง ต่ำ	1.88	0.260	ค่อนข้าง ต่ำ
ด้านกลวิธีการเผชิญ ปัญหา	2.12	0.241	ค่อนข้าง ต่ำ	2.27	0.235	ค่อนข้าง ต่ำ	2.34	0.353	ค่อนข้าง ต่ำ	2.18	0.256	ค่อนข้าง ต่ำ
ด้านความรู้เกี่ยวกับ ผลกระทบในการ เล่นเกม	2.02	0.298	ค่อนข้าง ต่ำ	2.71	0.276	ค่อนข้าง มาก	2.79	0.361	ค่อนข้าง สูง	2.60	0.274	ค่อนข้าง สูง
รวม	2.04	0.200	ค่อนข้าง ต่ำ	2.29	0.201	ค่อนข้าง ต่ำ	2.36	0.271	ค่อนข้าง ต่ำ	2.20	0.197	ค่อนข้าง ต่ำ

จากตารางที่ 13 พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น คะแนนรวมของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04, 2.29, 2.36 และ 2.2 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ และระดับค่อนข้างต่ำ ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นรายด้านของกลุ่มทดลอง พบว่า

คะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22, 2.40, 2.45 และ 2.32 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ และระดับค่อนข้างต่ำ ตามลำดับ

คะแนนการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.81, 1.96, 2.00 และ 1.88 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ และระดับค่อนข้างต่ำ ตามลำดับ

คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12, 2.27, 2.34 และ 2.18 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างต่ำ และระดับค่อนข้างต่ำ ตามลำดับ

คะแนนความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.02, 2.71, 2.79 และ 2.60 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ระดับค่อนข้างสูง ระดับค่อนข้างสูง และระดับค่อนข้างสูง ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผลการทดลองครั้งที่ 1 และระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 2 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated Measure ANOVA)

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	6492.960	1	6492.960	43.721*	.000
ความคลาดเคลื่อน	6237.284	42	148.506		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	3444.410	1	3444.410	171.978*	.000
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	2067.955	1	2067.955	103.252*	.000
ความคลาดเคลื่อน	841.184	42	20.028		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

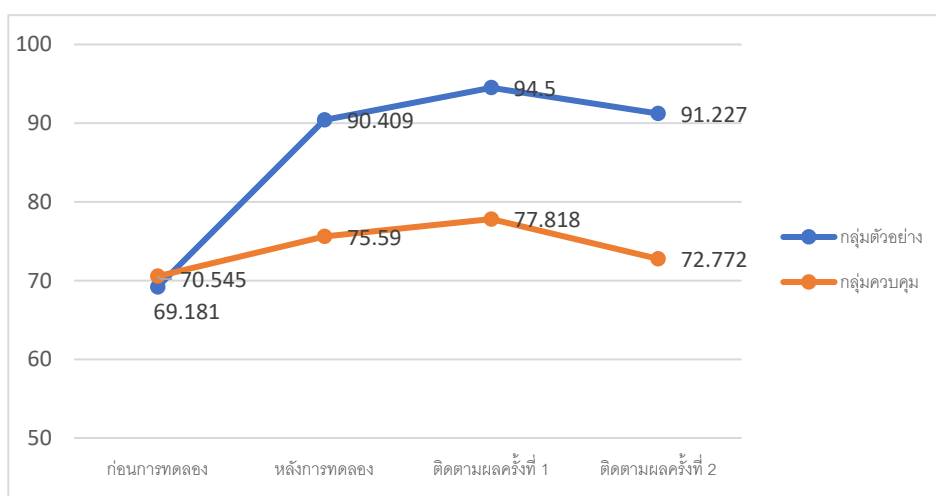
จากตารางที่ 14 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลา พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาร่วมกันมีอิทธิพลต่อค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นในระยะหลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม **ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานที่ตั้งไว้** และส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นในช่วงเวลาการทดลองของการวิจัยแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติของ LSD ดังแสดงผลในตารางที่ 15

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่น ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะเวลาติดตามผลครั้งที่ 2

ระยะ		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผลครั้งที่ 1	ติดตามผลครั้งที่ 2
	x	69.182	90.409	94.500	91.227
ก่อนการทดลอง	69.182	-	21.227*	25.318*	22.045*
หลังการทดลอง	90.409		-	4.091*	.818
ติดตามผลครั้งที่ 1	94.500			-	3.273*
ติดตามผลครั้งที่ 2	91.227				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 15 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่น ภายใต้ในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองแตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลอง ช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 และช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 ในขณะที่เดียวกันค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่น ในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 2



ภาพประกอบ 9 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเชื้อในวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	216.051	1	216.051	12.294*	.001
ความคลาดเคลื่อน	738.056	42	17.572		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	205.255	1	205.255	101.558*	.000
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	109.910	1	109.910	54.382*	.000
ความคลาดเคลื่อน	84.884	42	2.021		

*มีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

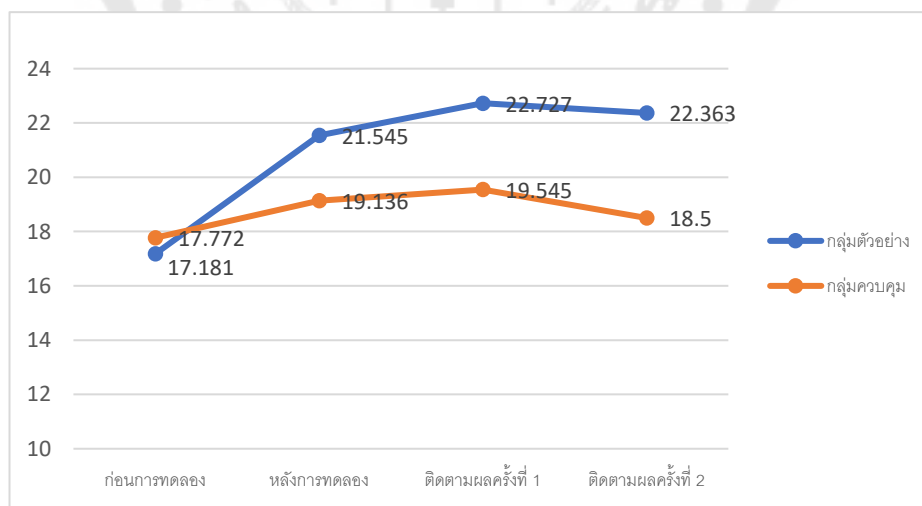
จากตารางที่ 16 พบว่าค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลา พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาร่วมกันมีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในระยะก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงเวลาการทดลองของการวิจัยแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติของ LSD ดังแสดงผลในตารางที่ 17

ตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ระยะ		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผลครั้งที่ 1	ติดตามผลครั้งที่ 2
	X	17.182	21.545	22.727	22.364
ก่อนการทดลอง	17.182	-	4.364*	5.545*	5.182*
หลังการทดลอง	21.545		-	1.182*	.818
ติดตามผลครั้งที่ 1	22.727			-	.364
ติดตามผลครั้งที่ 2	22.364				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 17 พบว่าค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองแตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลอง ช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 และช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 ในขณะที่เดียวกันค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 2



ภาพประกอบ 10 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของการควบคุมตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	1614.142	1	1614.142	52.165*	.000
ความคลาดเคลื่อน	1299.602	42	30.942		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	97.555	1	97.555	23.686*	.000
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	223.010	1	223.010	54.146*	.000
ความคลาดเคลื่อน	172.984	42			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

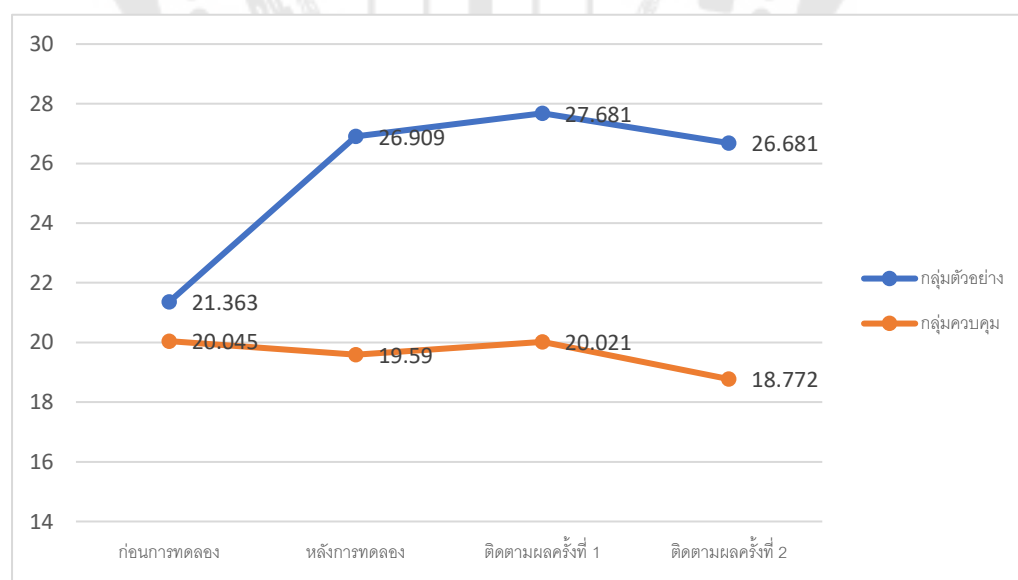
จากตารางที่ 18 พบว่าค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลา พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาร่วมกันมีอิทธิพลต่อการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองในระยะก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองในช่วงระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองในช่วงเวลาการทดลองของการวิจัยแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติของ LSD ดังแสดงผลในตารางที่ 19

ตาราง 19 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ระยะ		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผลครั้งที่ 1	ติดตามผลครั้งที่ 2
	X	21.364	26.909	27.682	26.682
ก่อนการทดลอง	21.364	-	5.545*	6.318*	5.318*
หลังการทดลอง	26.909		-	.773*	.227
ติดตามผลครั้งที่ 1	27.682			-	1.000*
ติดตามผลครั้งที่ 2	26.682				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 19 พบว่าค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองแตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลอง ช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 และช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 ในขณะที่เดียวกันค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองในช่วงหลังการทดลอง ช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 และช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 11 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองแตกต่างจาก หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	164.204	1	164.204	11.136*	.002
ความคลาดเคลื่อน	619.272	42	14.744		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	204.290	1	204.290	86.708*	.000
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	122.254	1	122.254	51.889*	.000
ความคลาดเคลื่อน	98.954	42	2.356		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

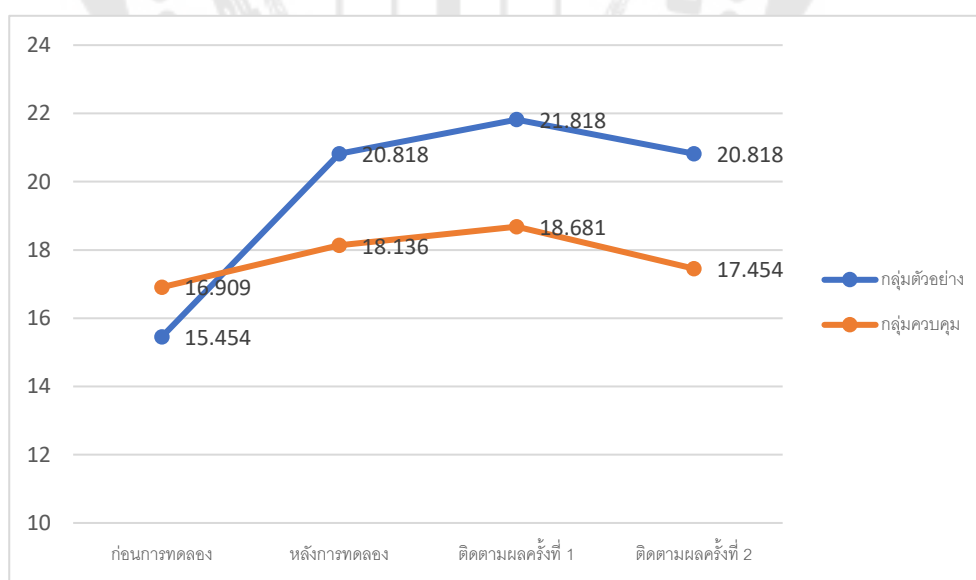
จากตารางที่ 20 พบว่าค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลา พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาร่วมกันมีอิทธิพลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในระยะก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในช่วงระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในช่วงเวลาการทดลองของการวิจัยแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติของ LSD ดังแสดงผลในตารางที่ 21

ตาราง 21 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ระยะ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผลครั้งที่ 1	ติดตามผลครั้งที่ 2	
	X	15.455	20.818	21.818	20.818
ก่อนการทดลอง	15.455	-	5.364*	6.364*	5.364*
หลังการทดลอง	20.818	-	1.000*	.000	
ติดตามผลครั้งที่ 1	21.818		-	1.000*	
ติดตามผลครั้งที่ 2	20.818			-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 21 พบว่าค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหา ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองแตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลอง ช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 และช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 ในขณะที่เดียวกันค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 2



ภาพประกอบ 12 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองแตกต่างจาก หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2

ตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทางแบบวัดซ้ำของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	168.090	1	168.090	7.266*	.010
ความคลาดเคลื่อน	971.590	42	23.133		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	414.563	1	414.563	138.658*	.000
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	72.163	1	72.163	24.136*	.000
ความคลาดเคลื่อน	125.572	42			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

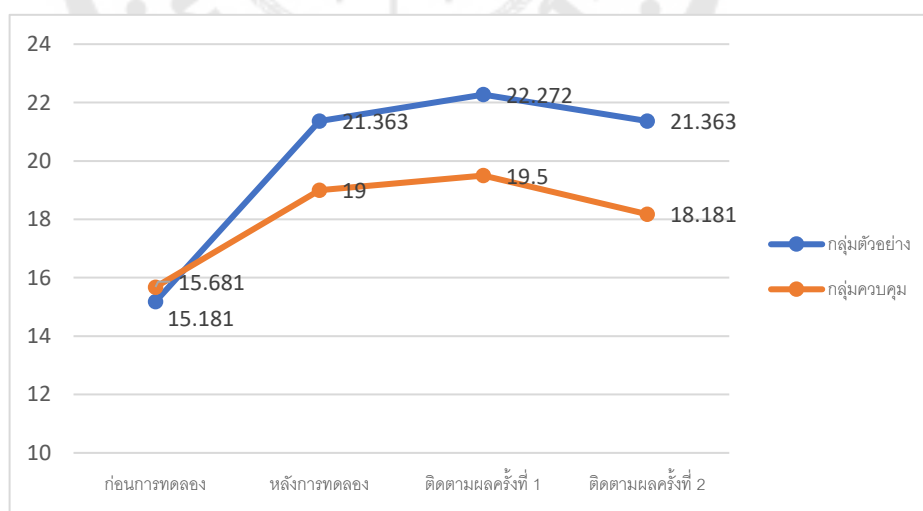
จากตารางที่ 22 พบว่าค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลา พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาร่วมกันมีอิทธิพลต่อความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนในระยะก่อนทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน ในช่วงระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนในช่วงเวลาการทดลองของการวิจัยแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติของ LSD ดังแสดงผลในตารางที่ 23

ตาราง 23 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2

ระยะ		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผลครั้งที่ 1	ติดตามผลครั้งที่ 2
	X	15.182	21.364	22.273	21.364
ก่อนการทดลอง	15.182	-	6.182*	7.091*	6.182*
หลังการทดลอง	21.364		-	.909*	.000
ติดตามผลครั้งที่ 1	22.273			-	.909*
ติดตามผลครั้งที่ 2	21.364				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 23 พบว่าค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม ภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลองแตกต่างจาก ช่วงหลังการทดลอง ช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 และ ช่วงติดตามผลครั้งที่ 2 ในขณะที่เดียวกันค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมในช่วงหลังการทดลองและช่วงติดตามผลครั้งที่ 2



ภาพประกอบ 13 กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองแตกต่างจาก หลังการทดลอง ติดตามผลครั้งที่ 1 และติดตามผลครั้งที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

หลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ตัวอย่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ครบทั้งสิ้น 5 วัน 4 คืน จำนวน 20 คน เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดภายใน ผ่านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด โดยสรุปตามประเด็นภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ได้แก่

1. **ความภาคภูมิใจในตนเอง** วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 2 – 4 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงทรัพยากรภายในตนเอง ค้นพบคุณค่าในตนเอง และเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น ผ่านคำถามกระบวนการ ที่เอื้อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงตัวตนภายในยิ่งขึ้น ยืนยันทรัพยากรที่มีในตนเอง สะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจ และสร้างความกระจ่างในคุณค่าของตนเองของผู้รับการอบรม ดังที่ผู้รับการอบรมกล่าวว่า

ผู้รับการอบรมคนที่ 4 “การได้ลองค้นหาคุณค่าในตนเอง เป็นอะไรที่แปลกใหม่ มากค่ะ หนูยังไม่เคยได้ลองทำอะไรแบบนี้มาก่อนเลย แต่ก็รู้สึกดี ที่ได้ค้นพบข้อดีของตนเองอยู่หลายข้อเลยคะ”

ผู้รับการอบรมคนที่ 10 “แรก ๆ ก็คิดไม่ค่อยออกเลย แต่พอได้ทบทวนตนเอง ได้เห็นคำถามในใบงาน ได้เขียนออกมา ข้อดีในตนเองมันชัดขึ้น ชอบตัวเองมากขึ้นด้วยอะครับ”

ผู้รับการอบรมคนที่ 11 “ทำให้หนูได้คิดว่า หนูโชคดีขนาดไหนมีคนรอบตัวภูมิใจในตัวหนู หนูยังประหลาดใจอยู่เลย พอได้มาทบทวนตนเอง แล้วพบว่าหนูมีคุณค่าขนาดไหน”

ผู้รับการอบรมคนที่ 15 “พอได้ลอง เขียนคุณค่าในตนเอง อะไร ๆ มันก็ชัดขึ้น รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น ภูมิใจอะไรหลายอย่างเลย”

ผู้รับการอบรมคนที่ 18 “รู้สึกดีที่ได้พูดถึงสิ่งที่หนูภูมิใจ แล้วมีคนรับฟัง หนูไม่ค่อยมีใครรับฟังหนูสักเท่าไร แล้วก็ไม่ค่อยคิดว่าสิ่งที่เรามีมันมีคุณค่าน่าภูมิใจขนาดนั้น แต่พอได้พูดคุย ได้เขียนมันออกมา มันรู้สึกรักตัวเองมากกว่าที่คิดมากเลยคะ”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรม ในช่วงแรกจะยังไม่มั่นใจ และยังตระหนักคุณค่าในตนเองได้น้อย แต่เมื่อผ่านการทำสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง และใช้เอกสาร ใบงานช่วยเหลือ ผู้รับการอบรมจึงสามารถระบุคุณค่าในตนเองได้ชัดเจน และเมื่อผู้รับการอบรมได้ พุดคุย แลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความชัดเจนกับคุณค่าที่ให้ตนเองมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งทำให้ดำเนิน กิจกรรมได้ดีขึ้นตลอดกิจกรรม

2. การควบคุมตนเอง วิทยากรผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่าน กิจกรรมที่ 5 และ 6 ของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการ ติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถบ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ควรหยุด ทราบถึงสิ่งที่คุณคุมได้และไม่ได้ มีเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองของผู้รับการ อบรม ผู้รับการอบรมจะได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และร่วมกันหาวิธีควบคุมตนเองแบบเป็น กลุ่ม และกิจกรรมกลุ่มจะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรม เหล่านั้นได้ ดังที่ผู้รับการอบรมกล่าวว่า

ผู้รับการอบรมคนที่ 2 “หนูไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า บางอย่างเพื่อนก็เป็นเหมือน เรา อย่างความซี้เกียจ แล้วเราก็ไม่รู้จะจัดการยังไง แต่พอฟังเพื่อนที่เขาดูขยัน แต่เขาก็มีความซี้ เกียจเหมือนกับเรา ว่าเขาจัดการมันยังไง ก็เลยได้วิธีตรงนี้เพิ่ม”

ผู้รับการอบรมคนที่ 3 “หนูเป็นคนแบบ ทำตามอารมณ์ตลอดเลย อะไรๆ ก็เลย แบบฟิวลิ่งพาไปตลอด พอได้คิดทบทวนกับตนเอง ได้คุยกับเพื่อน เออ บางอย่างมันควบคุมได้เว้ย หนูเลยอยากลองไปจัดการมันดู”

ผู้รับการอบรมคนที่ 7 “พอลองได้ตั้งเป้าหมาย แนวทางบางอย่างมันก็ชัดเจน มัน ทำให้เห็นภาพรวมอะครับว่า อะไรที่ชัดขวางเป้าหมายของเราอยู่ที่เราควบคุมกันได้เราก็จะจัดการ มัน ส่วนอะไรที่ควบคุมไม่ได้ก็ปล่อย ๆ มันไปบ้าง”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรม ให้ความร่วมมือและสนุกกับ ฐานกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเห็นได้จากการสะท้อนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภายในกลุ่ม และการเติมข้อมูลลงในใบงาน ผู้รับการอบรมสามารถเรียนรู้ได้ถึงสิ่งที่คุณคุมได้และ ไม่ได้ การกำหนดมีเป้าหมายและเลือกที่จะหยุดพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตัวเอง ต้องการได้

เล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ รวมถึงทราบดีวิธีป้องกันพฤติกรรมกรรมการติดเกม (Knowledge) ดังที่ผู้รับการอบรมกล่าวว่า

ผู้รับการอบรมคนที่ 6 “ผมว่าผมไม่ใช่เด็กติดเกมนะ ผมแค่เป็นเด็กเล่นเกม และผมก็จะไม่ให้ตัวเองไปติดเกมด้วย”

ผู้รับการอบรมคนที่ 9 “เนี่ยมีน้องที่โรงเรียน เล่นเกมทั้งวัน หนูเป็นห่วงกลัวเขาจะติดเกมจังเลยพี่ อยากให้เขา มาเข้าค่ายแบบหนูบ้าง จะได้รู้ว่า การติดเกม จริงๆมันน่ากลัวนะ”

ผู้รับการอบรมคนที่ 11 “ผมว่าติดเกมก็เหมือนติดยาเสพติด มันน่ากลัวนะพี่ ผมเห็นเขาไปต๋อยพ่อแล้ว ผมรับไม่ได้อะ”

ผู้รับการอบรมคนที่ 12 “ถ้าหนูตั้งใจเรียน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน กินได้นอนได้ หนูก็จะไม่เป็นเด็กติดเกมแล้วใช่ไหมพี่”

ผู้รับการอบรมคนที่ 20 “ผมรู้แล้วว่าผมต้องทำ สิ่งที่สำคัญให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปเล่นเกม ผมตั้งใจว่า ถ้าไม่เสร็จก็จะไม่กดเข้าเกม เด็ดขาด”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า ผู้รับการอบรมเมื่อได้ดูสื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมและผลกระทบ มีความประหลาดใจ เพราะไม่เคยรู้มาก่อนว่าพฤติกรรมกรรมการติดเกมและพฤติกรรมเล่นเกมแตกต่างกัน ผู้เข้าอบรมเกือบทั้งหมดก่อนทำกิจกรรมเข้าใจว่าตนเองเป็นเด็กติดเกม จากการรับรู้ผ่านสังคมที่สะท้อนมาและจากสื่อต่างๆ แต่หลังจากดูสื่อและการทำกระบวนการกลุ่มทำให้ ผู้อบรมแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเล่นเกมแตกต่างจากพฤติกรรมติดเกมอย่างไร และสามารถตอบตนเองได้อย่างมั่นใจว่า ตนเองเป็นเพียงเด็กเล่นเกมเท่านั้น และยังตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมติดเกมและตั้งเป้าหมายว่าตนจะไม่เป็นเด็กติดเกมเด็ดขาด สังเกตได้จากการตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่มและการวางแผนป้องกันพฤติกรรมติดเกมผ่านใบงานในกิจกรรม โดยผู้วิจัยจะนำผลงานวิจัยเชิงคุณภาพนี้ไปอภิปรายเพื่อสรุปผลการวิจัยทั้งหมดร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป

จากการวิจัยทั้ง 3 ระยะ สรุปผลได้ดังนี้

1 ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นมี 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความภาคภูมิใจในตนเอง 2) การควบคุมตนเอง 3) กลวิธีการเผชิญปัญหา 4) ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่น เกม

2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น บูรณาการทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น และมีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้นประกอบด้วย 12 กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยกิจกรรมที่ 1 เป็นการสร้างความสัมพันธ์ในการฝึกอบรม กิจกรรมที่ 2-4 เพื่อสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง กิจกรรมที่ 5-6 เพื่อสร้างเสริมการควบคุมตนเอง กิจกรรมที่ 7-9 เพื่อเสริมสร้างกลวิธีการเผชิญปัญหา กิจกรรมที่ 10-11 เพื่อเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่น เกม และกิจกรรมที่ 12 เพื่อสรุปกิจกรรมทั้งหมดในการฝึกอบรม

3 คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นทั้งภาพรวมและรายด้าน 4 ด้าน คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง การควบคุมตนเอง กลวิธีการเผชิญปัญหา และความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่น เกม เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และ 3) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล การสรุปและอภิปรายผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

การสรุปผล

ระยะที่ 1 การศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม หมายถึง ความสามารถ คุณสมบัตินิสัย คุณลักษณะทางใจทางจิต ที่สามารถเป็นเครื่องมือช่วยปกป้องหรือป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเกม ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ประกอบด้วย ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill) ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาพัฒนาเป็นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นไทย วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และหาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้งฉบับค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) เท่ากับ .861 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของข้อคำถามรายด้าน ด้านความภาคภูมิใจในตนเองเท่ากับ .769 ด้านการควบคุมตนเองเท่ากับ .846 ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาเท่ากับ .794 ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมนเท่ากับ .781 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) อยู่ระหว่าง .26 - .75

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยเลือกรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน แนวคิดทฤษฎีที่เลือกใช้ในโปรแกรม

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งนี้ คือ ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกระบวนการหลักร่วมกับผู้ช่วยฝึกอบรมที่มีความรู้ความสามารถด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดำเนินกระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยพบว่ารูปแบบการฝึกอบรม มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์การพิจารณา

ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

1. การเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมภายในกลุ่ม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่าคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของ **กลุ่มทดลอง** โดยรวมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 และหลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วน คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน คะแนนของ **กลุ่มควบคุม** ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การเปรียบเทียบคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม **ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม** ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 **ก่อนการทดลอง** คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน **หลังการทดลอง** คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 **ระยะติดตามผลครั้งที่ 1** พบว่าคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 **ระยะติดตามผลครั้งที่ 2** พบว่าคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

หลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ตัวอย่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยาในวัยรุ่น ครบทั้งสิ้น 5 วัน 4 คืน จำนวน 20 คน เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดภายใน ผ่านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด โดยสรุปตามประเด็นภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยา

การอภิปรายผล

ระยะที่ 1 การศึกษาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยา

จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดยา ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) 2) การควบคุมตนเอง (Self-control) 3) การเผชิญปัญหา (Coping skill) และ 4) ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge)

1. **ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)** หมายถึง เป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนจากความสามารถภายใน รวมถึงการยอมรับจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมอื่น ๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม โดยไม่ยึดติดคุณค่าของตนกับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวไว้ว่า “หนูว่าสิ่งที่ช่วยป้องกันไม่ให้ตัวเองติดยา ก็คือ เราจะต้องรักตัวเองค่ะ ถ้าจะเล่นเกมก็ต้องเล่นเพราะเราสนุก มีความสุข อย่าตกเป็นทาสมัน จนปล่อยให้มันมาทำลายตัวเราค่ะ” สอดคล้องกับแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกมของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2558) พบปัจจัยป้องกันในตัวเด็ก คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง และการศึกษาของ Yao and Zhong (2014) ซึ่งศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพ วิธีการเลี้ยงดู และคุณค่าในตนเอง ต่อการติดอินเทอร์เน็ต พบว่าการมีคุณค่าในตนเองนั้นสัมพันธ์กับการป้องกันการติดยา อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Choi et al. (2014) ซึ่งศึกษาปัจจัยในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต โดยปัจจัยในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตหลักคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 11 คือ “Self-Esteem เป็นพื้นฐานสำคัญเลยที่จะช่วยไม่ให้เด็กเกิดพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมติดยาเหมือนกัน ถ้าเด็กเขาสัมผัสได้ถึงคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กที่ภาคภูมิใจในตัวเอง เวลาเขาทำอะไร เขาก็จะระมัดระวัง จะไม่ทำสิ่งที่ทำให้ตัวเองเสียหายหรือได้รับอันตราย” และ “เด็กที่เขาสัมผัสคุณค่า ความรัก การยอมรับจากโลกในความเป็นจริงไม่ได้ เขาก็จะไปแสวงหาการเติมเต็มจากโลกเสมือนจริงจากสังคมภายในเกม” การศึกษาปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันการติดยา (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) และปัจจัย

ที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม Protective factor) (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2557) และมีประสิทธิผลในการป้องกันการติดเกมสอดคล้องกับการศึกษาของดวงพร หุตารมย์ (2550) ที่ศึกษาเรื่องการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนกรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ด้วยการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับ Xu and Yuan (2008) ที่พบว่าการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบส่วนตนมีผลต่อการป้องกันการติดเกม และ Yao and Zhong (2014) พบความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในการป้องกันการติดเกม นอกจากนี้การศึกษาของ Choi et al. (2014) ที่การได้ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (A Meta-Analysis) งานวิจัยระหว่างปี 1999 ถึง 2012 จำนวน 95 เล่ม พบว่า ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง คือ Self-esteem, Self-control และ Relational ability/quality ในทางตรงกันข้ามการศึกษาของ Lim et al. (2015) ที่พบการพึ่งพาสมาร์ตโฟนพบว่ามีค่าความสัมพันธ์เชิงลบทางสถิติกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งพบว่าสอดคล้องกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันการติดเกมต่ำ ที่กล่าวว่า “น่าเกิดจากความชอบ และก็ถ้าเพื่อนเล่น แล้วเราไม่ได้เล่นก็จะรู้สึกแตกต่าง แต่ถ้าเราเล่นเก่งเราก็ได้รับการยอมรับจากเพื่อน” และ “ส่วนมากเล่นเป็นทีมกับเพื่อนครับ จะมีตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งทีมจะขาดผมไม่ได้ ผมเป็นตัวหลักเลยครับ เป็นคนแบกเพื่อน บางวันเล่นจนตี 1ตี 2 ครับ บางทีติดพันเล่นถึงเช้าก็มี มันเล่นกันเป็นทีมไงพี่ บางทีกำลังขึ้นอันดับ ถ้าเราออก เพื่อนก็เล่นต่อไม่ได้ เวลาเล่นชนะแล้วผมทำ MVP ได้คือ รู้สึกเท่หามากพี่ ถ้าแพ้ก็ต้องเล่นเรื่อยๆ จนกว่าจะขึ้นอันดับ ไม่งั้นนอนไม่หลับ เพื่อนฝากความหวังไว้ที่เรา วันไหนถึงเช้าถ้าไม่ไหวจริงๆ ผมก็ขอแม่หยุดเรียน แต่ก็นานๆทีนะพี่ไม่ได้บ่อย เดี่ยวหยุดบ่อยแล้วแม่จับได้ว่าตื่นไม่ไหวเพราะเล่นเกม”

2. การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง เป็นผู้ที่มีวินัยในตนเอง สามารถกำกับควบคุมตนเอง ให้ทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ระยะเวลา ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวว่า “ผมว่าการแบ่งเวลาและรู้จักหน้าที่ ว่าเวลาไหนควรทำอะไร ก็จะช่วยให้เราไม่ติดเกมจนเกินไปครับ เวลาที่เล่นเนี่ย ผมจะกำหนดว่าเล่นเพื่อความผ่อนคลายสนุกสนาน แล้วก็จะมีเวลากำหนดในใจว่าเล่นนานเท่าไร พอเล่นถึงจุดนั้นก็หยุด ถ้าเล่นกับเพื่อนก็จะบอกเพื่อนไว้ก่อนเลย ว่าเล่นได้ถึงกี่โมง เล่นได้เกมสุดท้ายแล้วก่อนออกเกม ” และ “หนูคิดว่าที่หนูต่างจากเพื่อนคนอื่นที่เขาติดเกมเพราะหนูรู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะหยุดเล่น ถ้าถึงเวลาทำการบ้านแล้วไม่หยุดเล่น นอกจากจะโดนแม่ตำแล้ว ก็จะต้องมานั่งเครียดเพราะทำการบ้านไม่ทัน พอใกล้เวลาเลิกเล่นเกมก็จะบอกเพื่อนไว้ล่วงหน้าเลย” สอดคล้องกับการศึกษาของ Choi et al. (2014) ที่กล่าวว่าปัจจัยรองในการป้องกันการติดเกมคือ การควบคุมตนเอง สัมพันธ์กับการศึกษาของ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2558)

ที่ศึกษาปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร คือ การมีวินัย และการควบคุมตนเอง และจากการศึกษาผลกระทบและการป้องกันพฤติกรรมกาติดเกมของสุภาวดี เจริญวานิช (2557) พบว่าการควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถช่วยป้องกันการติดเกมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของวรุณา กลกิจโกวิท (2015) พบปัจจัยด้านการมีวินัย รู้จักควบคุมตนเอง และการควบคุมอารมณ์ เช่นเดียวกับดวงพร หุตารมย์ (2550) ได้ศึกษาการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนกรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะ การควบคุมตนเอง มีวินัยในตนเอง รู้คุณค่าตนเองและมีเป้าหมายชีวิต อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ของ Choi et al. (2014) ที่การได้ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (A Meta-Analysis) งานวิจัยระหว่างปี 1999 ถึง 2012 จำนวน 95 เล่ม พบว่า ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง คือ Self-control ในทางตรงกันข้าม Torres-Rodríguez et al. (2018) พบปัจจัยด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะทางจิตในตัวเด็กที่มีผลต่อการติดเกม คือ ขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งการขาดทักษะการควบคุมตนเอง พบได้ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันการติดเกมต่ำ ดังนี้ "ถ้าเป็นไปได้ ผมก็อยากรักษาคำพูดนะพี่ ผมอยากเป็นคนมีสัจจะ หลายครั้งผมสัญญากับพ่อแม่ กับตัวเอง แล้วว่าจะแบ่งเวลา แต่พอเล่นจริงๆ มันก็หยุดไม่ได้อะพี่ เล่นเลยเวลาทุกที บางทีก็เล่นจนหลับคาจอไปเลย เหมือนไหนๆก็เลยเวลาแล้ว แล้วมันก็นอนไม่หลับด้วยพี่ บางทีมันก็อึดนิดเดียวจะชนะบอสได้ ถ้าผมทำได้อย่างที่ผมพูดผมคงไม่เป็นเด็กติดเกม" และ Kim et al. (2008) ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเกมออนไลน์ ซึ่งตรงกับผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้กล่าวว่า "ทักษะการควบคุมตัวเอง รู้ว่าถ้าเล่นเกมนานไปต้องหยุดได้แล้ว เพราะถึงเวลาที่ต้องนอน ตรงนี้เกิดจากการปลูกฝังระเบียบวินัย กฎกติกา ซึ่งจะให้ดีพ่อแม่ต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆ ถ้าเราฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุมตนเอง มี Self-Control สามารถยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมกาติดเกม จนไม่กระทบกับชีวิตประจำวันก็จะช่วยป้องกันการปัญหาเด็กติดเกมได้"

3. กลวิธีเผชิญปัญหา (Coping skill) หมายถึง เป็นผู้ที่มีทักษะในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม โดยมีทางเลือกที่หลากหลาย ยืดหยุ่น ไม่ใช้การเล่นเพียงอย่างเดียวเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหาหรือหลีกเลี่ยงหนีความไม่สบายใจ ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวว่า "ผมว่าผมไม่ติดเกมนะครับ เพราะนานๆเล่นที ส่วนมากเล่นเกมเฉพาะเวลาที่อยากสนุก เล่นกับเพื่อนมากกว่าครับ"

ปกติผมจะชอบเล่นกีตาร์ กับฟังเพลงมากกว่าครับ ยิ่งเวลาเหนื่อยๆหรือไม่สบายใจ ก็จะชอบเข้าห้องไปดีดกีตาร์คนเดียวไปเรื่อยๆ พอรู้สึกดีขึ้นค่อยออกมาข้างนอก”และ“เวลาเครียดหรือจะ หนูชอบดูซีรีส์อะ หรือดูยูทูป สักพักเดียวมันก็หายไปเอง บางทีก็เล่นเกม แต่ถ้าเครียดมากๆก็จะโทรไปเล่าให้เพื่อนฟังอะ” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม ของ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559) ว่าปัจจัยที่สามารถป้องกันการติดเกมได้หนึ่งโน้มนำคือ ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด และสอดคล้องกับปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันการติดเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม (Protective factor) (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2557) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของเทพรัตน์ สุทธิเรือง (2553) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม แลกการศึกษาของชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ (2559) พบปัจจัยป้องกันในตัวเด็ก คือ การมีทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้ให้ข้อมูลว่า “Coping skill เป็นหนึ่งในทักษะสำคัญที่เด็กควรมี ในการป้องกันการติดเกม เด็กส่วนใหญ่ที่มีปัญหาเพราะขาดตัวนี้ด้วย เด็กที่มีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย เขาก็จะตั้งรับกับปัญหาได้ดีกว่า ก็จะมีความเสี่ยงน้อยกว่าเด็กที่จัดการปัญหาด้วยการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว”และ “การเล่นเกมเป็นແຮ່รูปแบบหนึ่งที่เขาใช้รับมือกับปัญหา เด็กบางคนมีวิธีการรับมือกับปัญหาที่เขาต้องเผชิญแค่เพียงวิธีเดียว ก็คือการเล่นเกม ดังนั้น เวลาเขามีความเครียดเวลาเจอปัญหา เขาก็หลีกเลี่ยงด้วยการเล่นเกม หรือระบายความโกรธผ่านเกมที่เขาเล่น โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาเรื่องการสื่อสารภายในบ้าน ถ้าเราสร้างทักษะการแก้ปัญหาให้กับเขา ทำให้เขาสามารถเลือกวิธีการที่ดีกว่า โดยไม่ต้องไปพึ่งพาวิธีการที่ทำให้เป็นปัญหาภายหลัง ก็จะช่วยป้องกันปัญหาการติดเกมได้”

4. ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) หมายถึง เป็นผู้ที่ตระหนักรู้ เข้าใจ รับรู้ถึงผลกระทบของการติดเกมที่ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ หน้าที่ การเรียน สัมพันธภาพ และด้านอื่น ๆ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวว่า“เล่นแล้วอย่าให้การเรียนเสีย ผมก็เล่นเกมนะพี่ เล่นบ่อยๆมันก็ติดก็เล่นกับเพื่อน แต่ถ้าช่วงใกล้สอบ ก็จะเบา ๆ หน่อยไม่ค่อยเล่น กลัวเล่นแล้วติดอ่านหนังสือไม่ทัน กะว่าปิดเทอมแล้วค่อยเล่นทีเดียว ตื่นสายได้ด้วยแม่ไม่ว่า ผมเห็นเพื่อนบางคนก็เล่นเยอะเกิน เล่นจนตื่นมาเรียนไม่ไหว ตอนเรียนก็ยังแอบเล่นเลย ก็เลยกลัวจะติดเกมเหมือนเพื่อนจน ติด ร เหมือนกันพี่” และ “หนูว่าที่สำคัญ คือ รู้ว่าเวลาไหนควรเล่นไม่ควรเล่นอะ ก็แบ่งเวลาเอา เพราะพ่อแม่หนูเองก็ไม่ได้ห้าม แต่ก็เตือนอยู่ว่าถ้าเล่นเยอะเกิน แล้วสายตาจะเสีย ให้แบ่งเวลาเล่น อย่าให้กระทบกับการเรียน ห้ามอดนอน ไม่งั้นก็จะหงุดหงิดถ้านอนไม่พอ ก็รู้ตัวอยู่

คะ” ซึ่งให้ข้อมูลตรงข้ามกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันการติดเกมในระดับต่ำ ที่กล่าวว่า “ผมอยากเป็นนักกีฬา E-sport ครบพี ก็บอกแม่ แม่ก็แล้วแต่ผม เรื่องเรียนก็ขอแค่ให้จบ ผมก็เลยเล่นทุกวัน เล่นบ่อยๆมันก็เก่งเองพี เล่นกับเพื่อน แล้วก็ดูจากที่เขาแคสเกมในยูทูป นี่ผมก็ให้แม่ซื้อคอมให้ใหม่ คอมเก่ามันแรงไม่พอ” ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559) ที่กล่าวเพิ่มเติมถึงแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม อีกว่าการป้องกันการติดเกมนั้น บุคคลนั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) อีกด้วย เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) สูงจะสามารถรู้เท่าทันตนเอง และรับรู้กายใจตนเองอย่างมีสติเป็นฐานสำคัญของการรู้จักตัวเอง (Self-Understanding) แล้วมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การมีความสุขและความพึงพอใจในตนเอง ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาการเข้าสังคม และการรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) และสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ให้ข้อมูลว่า “เด็กส่วนใหญ่แยกไม่ออกว่าตนเองเป็นเด็กเล่นเกม หรือเด็กติดเกมและไม่รู้ว่าการติดเกมมีผลกระทบต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมทั้งอนาคตของตนเองแค่ไหน” “เด็กส่วนใหญ่เขาไม่รู้ผลกระทบที่จะเกิดจากสิ่งที่เขาทำห้รอก เขาเล่นเกม ก็เพราะความสนุก เล่นตามเพื่อน ไม่ได้เห็นว่ามีผิดมีภัย ไม่เหมือนกับยาเสพติด ที่ใครๆก็รู้ว่าอันตราย มีผู้ใหญ่คอยบอกคอยสอนให้ระวัง แต่เกมนี้เหมือนเป็นภัยเงียบ มาแบบไม่รู้ตัว พ่อแม่บางคนเป็นคนหยิบบี๋นให้ลูกเองเลย ลูกเห็นพ่อแม่ไม่ว่าก็เล่นใหญ่เลย เล่นแบบไม่รู้ตัวว่าจะติด แล้วจะมีผลเสียกับเขาขนาดไหน ถ้าจะสร้างภูมิคุ้มกันให้เขา เราต้องทำให้เขาตระหนักรู้ว่าเกมส่งผลดีผลเสียต่อเขาอย่างไร”

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าทฤษฎีการปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้งและมีเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (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 ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลัก กล่าวว่า “Satir มีรูปแบบในการสร้าง

ประสบการณ์ด้านบวกในใจ และทำให้เขาสามารถเลือกวิธีการที่ดีกว่า โดยไม่ต้องไปพึ่งพาวิธีการที่ทำให้เป็นปัญหาภายหลัง การใช้จอหรือการเล่นเกมเป็นเพียงความเคยชินที่เราหยิบขึ้นมาใช้เวลาที่เรามีความตึงเครียดในจิตใจ การได้เลือกและฝึกรูปแบบที่สร้างสรรค์ ก็จะทำให้ลดการใช้สิ่งต่างๆเหล่านี้” สอดคล้องกับเนาวรัตน์ สิงห์สนั่น และจุฬาลักษณ์ นิลอาธิ (2563) ที่กล่าวว่า Satir Model เป็นแนวทางการบำบัดทางจิตที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเอง เข้าใจความจริงของการเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้ง โดย มุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นคนให้เต็มที่ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใหม่เกี่ยวกับศักยภาพของตนเองและพัฒนาให้เต็มศักยภาพนั้น อีกทั้งการที่ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาประยุกต์ใช้ ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม เนื่องจากแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มีความครอบคลุมในการพัฒนาองค์ประกอบแต่ละด้านของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “ปกติพี่ก็เห็นเขาใช้ CBT ในการปรับพฤติกรรมเด็กติดเกมนะ แต่ถ้าเป็นเรื่อง Self-esteem Satir ก็จะได้เนื้ออยู่แล้ว ซึ่งจริงๆ Self-Control Coping Skill Satir ก็สามารถพัฒนาได้เหมือนกัน ถ้าจะเอามาใช้พี่แนะนำว่าควรเลือกอันใดอันหนึ่งไปเลย จะชัดเจนกว่า เอาที่ตัวคนทำถนัด ” นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่น อายุ 13-15 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการรวมพวกพ้องค่อนข้างสูงเพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่น การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตนและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “การจัดกิจกรรมในรูปแบบกลุ่ม เด็กที่มีปัญหาเดียวกัน อยู่ร่วมกัน จะทำให้เด็กกล้าจะยอมรับปัญหา และอยากร่วมแก้ไขปัญหาไปด้วยกัน เกิดการเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มและมีแรงจูงใจที่อยากจะทำกลุ่มอีก” สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ที่กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่าต้องการความเป็นอิสระ ความเป็นพวกพ้องสูง ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ดังนั้นการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่มจึงเป็นการรวมวัยรุ่นที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกันมาอยู่ร่วมกัน มีลักษณะผสมผสานการจัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งการเข้าฐานกิจกรรมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นการได้รับประสบการณ์และความรู้อย่างเข้มข้นในการพัฒนาคุณลักษณะจากพลวัตรกลุ่ม โดยสมาชิกภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการทำกิจกรรม ทำให้เกิดการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กับเพื่อนสมาชิก เป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน ทำให้เกิดคุณลักษณะที่ต้องการได้พร้อมกันทีละหลายคน ซึ่งกระบวนการกลุ่มที่ผสมแนวคิด Satir Model จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่เชื่อมโยงกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและปัจจัยแห่งการบำบัด จะเกิดขึ้นเร็วกว่าการบำบัดรายบุคคลแนวคิดซาเทียร์ (Satir model) จะ

ทำงานภายในจิตใจของบุคคล ใช้กระบวนการกลุ่มเป็นสื่อเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเกิดกลไกการปรับตัวที่มีความกลมกลืนได้อย่างถาวรต่อไป โดยจำนวนกลุ่มที่มีความเหมาะสม อย่างน้อยคือ 20 คน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “จำนวนต้องมากพอสมควรเพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม ถ้าเป็นค่ายอย่างน้อยก็ต้องมี 20 คน จะได้รับการแลกเปลี่ยนและมุมมองที่หลากหลาย และก็เวลาจัดกลุ่มทำกิจกรรมเข้าฐานต่างๆ ก็เกิดบรรยากาศค่ายที่ดี แต่ไม่ควรมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมกลุ่มได้” รวมทั้งสมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันตามที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “เราคัดเด็กจากแบบสอบถามการสมัคร เด็กมาสมัครเยอะมาก แต่เราคัดเหลือ 60 คน เวลาคัดเราดูที่เด็กกลุ่มที่มีปัญหาเรื่องพฤติกรรมเล่นเกมเท่านั้นต้องคัดกรองไม่ให้มีอาการอื่นซ้ำซ้อน อย่างถ้ามีอาการออทิสติกหรือสมาธิสั้นเราก็จะเอาไว้ก่อน เพราะจะกระทบต่อผลที่จะศึกษาและปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การดูแลก็จะยากขึ้นด้วย ถ้าคนในทีมมีจำกัด” และ “กลุ่มควรจะเลือกเด็กที่มีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้น กล้าแสดงออกถึงตัวตนมากขึ้น จำนวนเด็กต้องดูให้สัมพันธ์กับพี่เลี้ยง ผู้ดูแลภายในค่ายด้วย อย่างเด็กวัยนี้ อย่างน้อยก็ควรมีพี่เลี้ยงกลุ่มดูแลอัตราส่วน 1 ต่อ 5 ” สอดคล้องกับสุขอรุณ วงษ์ทิม (2560) ที่กล่าวว่ากลุ่มบำบัดขนาดกลางที่มีการผสมผสานการทำกิจกรรมอาจมีสมาชิกประมาณ 20 - 30 คน และคุณลักษณะที่คล้ายกันของผู้รับการฝึกอบรม ทำให้มีความคิดความรู้สึกและประสบการณ์พื้นฐานคล้ายกัน เนื่องจากสมาชิกจะรู้สึกสะดวกใจมากกว่าเมื่ออยู่ในกลุ่มอายุที่มีคนอายุใกล้เคียงกันกับตน การจัดกลุ่มที่สมาชิกอายุต่างกันมาก ๆ ควรทำในกรณีพิเศษเท่านั้นเพราะจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกร่วมว่าเป็นพวกพ้องเดียวกันภายในกลุ่ม (Andrew, 1995) โดยจากการทบทวนวรรณกรรม และการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้เลือกรูปแบบของการฝึกอบรม ในลักษณะค่าย ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “เด็กวัยนี้ เขาชอบกิจกรรมที่ได้รวมกลุ่มกัน ถ้าจะเสริมสร้างทักษะ หรือฝึกอะไร ถ้าเป็นรูปแบบกลุ่ม อย่างจัดค่ายก็จะดีกว่า กลุ่มจะทำให้เด็กสนุกในการเรียนรู้ เขาจะไม่รู้สึกว่าอยู่ตัวคนเดียว มีเพื่อนร่วมกลุ่มในการทำกิจกรรม จะทำให้มีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น”, “ถ้าดูจากผลงานวิจัยของอาจารย์ จะพบว่าเด็กที่เข้าค่าย Therapeutic Camp มีพฤติกรรมการเล่นลดลงกว่ากลุ่มควบคุมและคงทนกว่า”และ “ปกติแล้วเวลาพบเด็กติดเกม เราส่งเข้ากลุ่ม อาจเป็นกลุ่มฝึกทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม กลุ่มพัฒนา EQ ในเรื่องฝึกควบคุมจัดการกับอารมณ์ การใช้กลุ่มในการบำบัดจะมีประสิทธิภาพดีในวัยรุ่น เพราะกลุ่มจะมีเรื่องของคุณรู้สึกร่วมของกลุ่ม การเรียนรู้ร่วมกัน เด็กจะได้แชร์ประสบการณ์ ถ้าบำบัดคนเดียว ก็จะได้แค่มุมมองจากหมอนั่น” ซึ่งในการฝึกอบรมในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13 ถึง 15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเล่นติดเกมอยู่ในระดับต่ำ จำนวนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีจำนวนสมาชิก 20 คน โดย

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม จากการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า ระยะเวลาที่เหมาะสม ในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น คือระยะเวลา 5 วัน 4 คืน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวว่า “ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดค่าย อย่างน้อยก็ต้อง 5 วัน 4 คืน ถึงจะเห็นผล ถ้าน้อยกว่านั้นไม่ทันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็ต้องกลับบ้านแล้ว 5 วัน 4 คืนกำลังดี เด็กกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในค่าย”, “จะขึ้นอยู่กับจำนวนของกิจกรรมด้วย ถ้าตัวแปรเยอะ เนื้อหาเยอะ ก็ต้องใช้เวลา ถ้าจะให้อัดอยู่ใน 2-3 วัน เด็กก็จะล้าเกินไปไม่เกิดการเรียนรู้ และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม” ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 15 “ถ้าทำเป็นแบบที่สามารถนำเด็กมากินนอนร่วมกัน สัปดาห์ 4 ถึง 5 วัน 8 คล้าย ๆ มารธาธนกรูป อาจารย์ก็คิดว่าน่าจะดีนะ เด็กจะได้สนิทกัน กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดได้ต่อเนื่อง” และ “ถ้าทำเป็นแบบที่สามารถนำเด็กมากินนอนร่วมกัน สัปดาห์ 4 ถึง 5 วัน คล้าย ๆ มารธาธนกรูป อาจารย์ก็คิดว่าน่าจะดีนะ เด็กจะได้สนิทกัน กระบวนการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดได้ต่อเนื่อง” ซึ่งเป็นระยะเวลาที่มีความเหมาะสมเหมาะแก่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม และไม่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าของผู้จัด จนทำให้ประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมลดลง ตามที่ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ตอนอาจารย์จัด 7 วันเหนื่อยมาก คุณไม่ไหวหรอก ถ้าต้องดูแลเด็กด้วย จัดกิจกรรมด้วย ของอาจารย์ขนาดมีพี่เลี้ยงกะกลางวัน สลับกับกะกลางคืน ยังล้าเลย ยิ่งเด็กวัยนี้ด้วยแล้วพลังเยอะ ถ้าอาจารย์จัดครั้งหน้าก็จะใช้เวลาประมาณ 5 วันในการจัด” สอดคล้องกับผลการวิจัยของนาตยา วงศ์ลีภักย์ (2532) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นเวลา 3 วัน พบว่าวัยรุ่นที่เข้าร่วมมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น นอกจากนี้ Yalom (1983) กล่าวถึงกลุ่มแบบมารธาธนกรูป เป็นการใช้ระยะเวลานานติดต่อกัน 2-3 วันขึ้นไป รวมระยะเวลานานกว่า 6 - 50 ชั่วโมง การเข้ากลุ่มในลักษณะนี้บรรยากาศของกลุ่มจะกระตุ้นให้มีการพัฒนาได้สูงเนื่องจากความเข้มของอารมณ์ ประสบการณ์ที่ต่อเนื่อง ผู้วิจัย จึงได้เลือกรูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมในรูปแบบค่าย โดยแต่ละกิจกรรมมีระยะเวลา 2.30 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ตามข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น นอกจากนี้ในเรื่องสถานที่จัดฝึกอบรม ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “ถ้าจัดกิจกรรมในรูปแบบค่าย การเลือกสถานที่ต้องดูที่ปลอดภัยกับเด็กด้วย สามารถควบคุมได้ ดูแลความปลอดภัยได้ง่าย ก็จะทำให้เวลาจัดลดปัจจัยเสี่ยงลงไปได้” และ “เด็กวัยนี้ จะให้นั่งอยู่แต่ในห้องอบรมไม่ได้นะ เขาไม่ชอบวิชาการจะให้มานั่งฟัง เขาไม่อยู่หรอก ต้องให้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม การเข้าฐาน ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน สถานที่ค่ายก็ต้องดูที่มีจัดกิจกรรมได้ทั้งข้างนอกและข้างใน” จากข้อมูลข้างต้น สอดคล้องกับอภิสิทธิ์ บุษบก (2542) ที่กล่าว

ว่าสำหรับการจัดกลุ่มให้การปรึกษาระยะยาวหลายวันติดต่อกัน สถานที่จัดจึงเป็นสถานที่ที่ต่างไปจากเดิม เช่น นอกเมือง บรรยากาศที่แตกต่างแปลกใหม่จะช่วยลดช่องว่างระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

โดยในการเลือกสถานที่จัดอบรม ผู้วิจัยต้องคำนึงงบประมาณ ความสะอาด ปลอดภัย มีห้องฝึกอบรมและสถานที่ที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับแต่ละกิจกรรม ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า “ตอนที่จัดค่าย อาจารย์ได้ทุนสนับสนุนจากหลายหน่วยงาน สถานที่จัดเลยค่อนข้างครบ ถ้าเราจะจัดต้องดูเรื่องงบประมาณด้วยว่าไหวไหม เพราะการจัดค่ายต้องใช้เงินเยอะ อาจดูสถานที่จัดเช่น ศูนย์อบรมเยาวชน หรือ ที่โรงเรียนของเด็กก็พอจัดได้ อย่างน้อยก็ให้มีห้องประชุมและที่พักแยกชาย หญิง” โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดซาเทียร์ (Satir Model) มาประยุกต์ใช้ในพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยเลือกรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน เนื่องจากมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการรวมพวกพ้องค่อนข้างสูงเพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้วัยรุ่นได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่น การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตนและร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน ซึ่งการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Novrialdy, Nirwana, and Ahmad (2019) ที่กล่าวว่า ปัญหาการติดเกม เป็นปัญหาที่นักจิตวิทยาโรงเรียน ต้องตระหนักถึงแนวทางการป้องกันทั้งการสร้างรูปแบบป้องกัน ผ่านการสร้างสังคมและการฝึกอบรมเพื่อป้องกันความรุนแรงจากการระบาดของพฤติกรรมติดเกม ในวัยรุ่น

ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

จากการตรวจสอบประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมภายในกลุ่ม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นของกลุ่มทดลองโดยรวมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 และหลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วน คะแนนคุณลักษณะของภูมิคุ้มกัน

ทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น หลังการทดลองกับติดตามผลครั้งที่ 2 ไม่แตกต่างกัน
 คะแนนของ**กลุ่มควบคุม**ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนน
 ภูมิภาคกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม **ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม** ระยะก่อนการ
 ทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 **ก่อนการทดลอง**
 คะแนนภูมิภาคกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและ
 กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน **หลังการทดลอง** คะแนนภูมิภาคกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมใน
 วัยรุ่นในภาพรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่
 ระดับ .05 **ระยะติดตามผลครั้งที่ 1** พบว่า คะแนนภูมิภาคกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมใน
 วัยรุ่นในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่
 ระดับ .05 **ระยะติดตามผลครั้งที่ 2** พบว่า คะแนนภูมิภาคกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมใน
 วัยรุ่นในภาพรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่
 ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของนันท์ชัตต์สนห์ สกุลพงศ์ (2559) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์
 โมเดลมาใช้ พบว่าผลการวิจัยกลุ่มทดลองภายหลัง เข้าร่วมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิต เพิ่มขึ้นมากกว่า
 ก่อนเข้ากลุ่มและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับผลการวิจัย
 เปรียบเทียบรูปแบบการป้องกันการพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่น อายุ 13–17 ปี ของชาญวิทย์ พร
 นภดล (2562) พบว่ารูปแบบการป้องกันในรูปแบบค่ายไซเบอร์ ซีโรแคมป์ หรือ Siriraj
 Therapeutic Residential Camp ผู้รับการอบรมมีพฤติกรรมติดเกมลดลง ทั้งในระยะหลังการ
 ทดลอง ระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่ง
 สอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงปริมาณของการประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) ในการ
 ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิภาคกันทางจิตในการติดเกมในวัยรุ่น ที่พบว่าภูมิภาคกันทาง
 จิตในการป้องกันการติดเกมเพิ่มสูงขึ้น กว่าก่อนการทดลอง ทั้งในระยะหลังการทดลองในระยะ
 ติดตามผล 1 และระยะติดตามผลครั้งที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีข้อแตกต่างที่น่าสังเกต
 คือ ในระยะการติดตามผลครั้งที่ 2 แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีคะแนนภูมิภาคกันทางจิตในการป้องกันการ
 ติดเกม สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง แต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าระยะการติดตามผลครั้งที่ 1
 ซึ่งจากรายงานสถิติของ กรมสุขภาพจิต (2565) พบว่าช่วงโควิด 19 ปัญหาจากการใช้สมาร์ทโฟน
 เพิ่มขึ้น โดยผลการสำรวจนักเรียนชั้นมัธยมต้นถึงมัธยมปลายในประเทศญี่ปุ่น ในช่วงที่เด็กหยุด
 เรียนนานกว่าปกติที่ใช้เวลาอยู่กับอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์ จำนวน 8,464 คน พบว่า เด็ก
 มัธยมศึกษาตอนปลายพบใช้เวลาอยู่กับสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นร้อยละ 71 ส่วนเด็กมัธยมศึกษา
 ตอนต้นพบเพิ่มขึ้นร้อยละ 72 ส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 80 ใช้ดูคลิปวิดีโอบน YouTube ร้อยละ 40-50

ใช้แอปพลิเคชันในการเล่นเกมนอนไลน์ ซึ่งสอดคล้อง กับการเก็บข้อมูล ในระยะติดตามผลครั้งที่ 2 ซึ่งประสิทธิผลสอดคล้องกับผลงานวิจัยของนันท์วิทย์ เฝ้ามหานาคะ (2557) ที่พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรวมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ประกอบด้วยแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบความคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง พบว่านิสิต มียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรวมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของสกล วรเจริญศรี (2550) ที่ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรวมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดทั้งเทคนิคทาง จิตวิทยา มาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต ผลการศึกษาทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้า ร่วมกลุ่มฝึกอบรวมก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่ากลุ่มฝึกอบรวมเชิงจิตวิทยามีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและทักษะชีวิต โดยรวมและรายองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ประสิทธิภาพในการวิจัยในรูปแบบค่ายสอดคล้องกับการศึกษาของ Kang et al. (2003) ทำการศึกษาผลที่เกิดขึ้นของค่ายฤดูร้อนเพื่อการรักษาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ความสามารถและปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่าความโดดเด่นทางสังคมน้อยลง โปรแกรมค่าย ฤดูร้อนมีผลให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสในการเติบโตและพัฒนา คุณลักษณะทางจิต ด้านสังคมและอารมณ์ และสอดคล้อง กับการศึกษาของ Byers et al. (1979) และ Kelk (1994) พบว่าการกลับสู่ธรรมชาติและออกจากสังคมเมืองทำให้ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสัมพันธ์ ความรับผิดชอบและกายภาพได้รับการพัฒนามากขึ้นและค่ายที่มีความปลอดภัย จะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ด้านพฤติกรรมเสพติดพบว่า มีประสิทธิผลสอดคล้องกับงานวิจัยของชาติรี ชัยนาคิน (2559) เรื่อง การเลิกเสพยาบ้า ซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้เสพยาเสพติดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีชุมชนบำบัด และสอดคล้องกับผลของงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างปัจจัยป้องกันพบงาน การศึกษาของ ดวงพร นุตารมย์ (2550) ในการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของ เยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว เด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ในรูปแบบค่าย โดยค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนยุคไซเบอร์ ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะการควบคุมตนเอง การมีวินัยในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองและมีเป้าหมายชีวิต ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยป้องกัน ปัญหาการติดเกม ที่จากการศึกษาพบว่า มีประสิทธิผล

ในการเสริมสร้างทักษะป้องกันการติดเกมอยู่ในเกณฑ์ดี และสอดคล้องกับผลการนำแนวคิดของ ซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในรูปแบบค่ายยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Haber (2011) ที่นำแนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) มาใช้ในการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ในรูปแบบค่ายครอบครัว (Family Camp) พบว่ามีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญ

ซึ่งจากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังจากสิ้นสุดแต่ละกิจกรรม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม ว่าผู้รับการอบรมสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experiential) หรือไม่ การเกิดประสบการณ์ภายในตนเอง เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดกับบุคคล ซึ่งแตกต่างกันตาม บริบท คน สถานการณ์ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยต้องสังเกตจากสัญญาณของร่างกาย (Body Sensation) เช่น ตัวสั่น น้ำตาไหล หน้าแดง มีผื่นขึ้นตามตัว มีแวตตาเป็นประกาย สีน้าเปลี่ยนแปลงหรือผู้รับการอบรมบอกความรู้สึก เช่น ขยะแขยง หวาดกลัว อายากอาเจียน จุก แน่นหน้าอก กระจกกระอวนใจ นิ่งเฉยอยู่นาน โดยระหว่างการทำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมและผู้นำกลุ่มต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ของผู้รับการอบรมขณะทำกิจกรรมทั้งประเมิน กำหนดเป้าหมาย กระบวนการเปลี่ยนแปลงและการตอกตริ๊งการเปลี่ยนแปลงจากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพพบข้อมูลที่สอดคล้องกันกับข้อมูลเชิงปริมาณในแต่ละด้านดังนี้

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) วิจัยร่วมผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 2 – 4 ได้แก่ กิจกรรมค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ, กิจกรรมรู้จักตัวตนภายในและกิจกรรมรักแท้คืออะไร ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงทรัพยากรภายในตนเอง ค้นพบคุณค่าในตนเอง และเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น ผ่านคำถามกระบวนการ ที่เอื้อให้ผู้รับการอบรมตระหนักรู้ถึงตัวตนภายในยิ่งขึ้น ยืนยันทรัพยากรที่มีในตนเอง สะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจ และสร้างความกระจ่างในคุณค่าของตนเองของผู้รับการอบรม พบว่า ผู้รับการอบรม ในช่วงแรกจะยังไม่มั่นใจ และยังตระหนักคุณค่าในตนเองได้น้อย แต่เมื่อผ่านการทำสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง และใช้เอกสารใบงานช่วยเหลือผู้รับการอบรมจึงสามารถระบุคุณค่าในตนเองได้ชัดขึ้น และเมื่อผู้รับการอบรมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความชัดเจนกับคุณค่าที่ให้ตนเองมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งทำให้ดำเนินกิจกรรมได้ดีขึ้นตลอดกิจกรรม โดยสังเกตได้จากการให้ความร่วมมือในกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และจะการสัมภาษณ์ของผู้รับการอบรมหลังจากจบกิจกรรม เช่น “การได้ลองค้นหาคุณค่าในตนเอง เป็นอะไรที่แปลกใหม่มากคะ หนูยังไม่เคยได้ลองทำอะไรแบบนี้มาก่อนเลย แต่ก็รู้สึกดี ที่ได้

ค้นพบข้อดีของตนเองอยู่หลายข้อเลยค่ะ” ,“แรก ๆ ก็คิดไม่ค่อยออกเลย แต่พอได้ทบทวนตนเอง ได้เห็นคำถามในใบงาน ได้เขียนออกมา ข้อดีในตนเองมันชัดขึ้น ชอบตัวเองมากขึ้นด้วยอะครับ” , “ทำให้หนูได้คิดว่า หนูโชคดีขนาดไหนมีคนรอบตัวภูมิใจในตัวหนู หนูยังประหลาดใจอยู่เลย พอได้มาทบทวนตนเอง แล้วพบว่าหนูมีคุณค่าขนาดไหน” และ “พอได้ลอง เขียนคุณค่าในตนเอง อะไร ๆ มันก็ชัดขึ้น รู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น ภูมิใจอะไรหลายอย่างเลย” และนอกจากนี้ยังสังเกตได้ถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาทิ แต่เดิมผู้รับการอบรม ขาดความมั่นใจในตัวเอง รู้สึกไม่ภาคภูมิใจ ไม่ชอบทรงผมและเส้นผมตามธรรมชาติ ที่มีลักษณะหยิกฟู พยายามปิดบังด้วยการใส่หมวกแม้อยู่ในห้องฝึกอบรม และสะท้อนผ่านรูปวาดที่ผู้อบรมมักหลีกเลี่ยงการวาดเส้นผมของตนเองหรือ วาดเส้นผมในลักษณะตรงกันข้ามคือเส้นผมสั้นตรง เมื่อผ่านกิจกรรมที่ 4 สังเกตได้ว่าผู้รับการอบรม มีความมั่นใจ และภาคภูมิใจในเส้นผมของตนเอง จากพฤติกรรม การไปผม และอัฟรูปโปรไฟล์ ในแอปพลิเคชันเฟสบุ๊ค เป็นรูปตัวเองที่โชว์เส้นผม แตกต่างจากในสมัยก่อน ที่ไม่เคยลงรูปตัวเองที่โชว์เส้นผมเลย จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน ผู้รับการอบรมได้ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้รับการอบรมได้รับรู้ ยอมรับ ชื่นชมความสามารถและคุณค่าภายในตน ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม ตระหนักรับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ผ่านการแสดงออกผ่านคำพูดของผู้อบรม คือ “รู้สึกดีที่ได้พูดถึงสิ่งที่หนูภูมิใจ แล้วมีคนรับฟังหนู มันไม่ค่อยมีใครรับฟังรู้สึกเท่าไร แล้วก็ไม่ค่อยคิดว่าสิ่งที่เรามีมันมีคุณค่าน่าภูมิใจขนาดนั้น แต่พอได้พูดคุย ได้เขียนมันออกมา มันรู้สึกรักตัวเองมากกว่าที่คิดมากเลยคะ” สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรานุช จันทร์วันเพ็ญ (2549) เรื่อง การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอ เมืองจังหวัดขอนแก่น แต่ในทางตรงกันข้ามผล การศึกษาพบว่าระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม การเสริมสร้าง ความเห็นคุณค่าในตนเองไม่มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้ง ระดับ ความเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ในระยะติดตาม ผล 1 เดือน พบว่าระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติแสดงให้เห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน กลุ่มทดลอง ยังคงอยู่และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของ ระดับความเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามี แนวโน้ม

สูงขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุม มีระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของ กลุ่มควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่งานวิจัยชิ้นนี้พบว่าระดับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนที่เข้าร่วม รูปแบบการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีความ ภาคภูมิใจในตนเอง มีความแตกต่างกันทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งระดับความภาคภูมิใจในตนเอง แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งหลังการฝึกอบรมและในระยะติดตาม ผล 1 เดือน พบว่าระดับ ความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์ โมเดล (Satir Model) เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังของ กานดา ผาวงศ์ (2551) ที่พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Satir Model ภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

ด้านการควบคุมตนเอง (Self-control) วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 5 และ 6 กิจกรรมชีวิตเรา เราควบคุมได้ และ กิจกรรมนาวาชีวิต ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถบ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ควรหยุด ทราบถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ มีเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองของผู้รับการอบรม ผู้รับการอบรมจะได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และร่วมกันหาวิธีควบคุมตนเองแบบเป็นกลุ่ม และกิจกรรมกลุ่มจะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้นได้ พบว่า ผู้รับการอบรมให้ความร่วมมือและสนุกกับฐานกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเห็นได้จากการสะท้อนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม และการเติมข้อมูลลงในใบงาน การสัมภาษณ์เชิงลึก เช่น “หนูไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า บางอย่างเพื่อนก็เป็นเหมือนเรา อย่างความซี้เกียจ แล้วเราก็ไม่รู้ จะจัดการยังไง แต่พอฟังเพื่อนที่เขาคุยกัน แต่เขาก็มีความซี้เกียจเหมือนกับเรา ว่าเขาจัดการมันยังไง ก็เลยได้วิธีตรงนี้เพิ่ม”, “หนูเป็นคนแบบ ทำตามอารมณ์ตลอดเลย อะไรๆ ก็เลยแบบพิลั้งพาไปตลอด พอได้คิดทบทวนกับตนเอง ได้คุยกับเพื่อน เออ บางอย่างมันควบคุมได้ว๊าย หนูเลยอยากลองไปจัดการมันดู” และ “พอลองได้ตั้งเป้าหมาย แนวทางบางอย่างมันก็ชัดขึ้น มันทำให้เห็นภาพรวมอะครับว่า อะไรที่ขัดขวางเป้าหมายของเราอยู่ที่เราควบคุมกันได้เราก็จะจัดการมัน ส่วนอะไรที่ควบคุมไม่ได้ก็ปล่อย ๆ มันไปบ้าง” สอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองในวัยรุ่น ทำได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การ

เตือนตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง การทำสัญญากับตนเอง การฝึกการเปลี่ยน การสนองตอบ การใช้คู่มือช่วยตนเอง นอกจากนี้ ยังมีและยังมีวิธีอื่น ๆ อีก จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าผู้รับการอบรมได้รู้ความสามารถในการเลือกกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง และได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต นำไปสู่การตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในแต่ละวัน

ด้านกลวิธีเผชิญ กิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 7 – 9 กิจกรรมกลยุทธ์การจัดการอารมณ์, กิจกรรมกลยุทธ์การจัดการปัญหาและกิจกรรมทำที่ที่รับมือปัญหา ความสัมพันธ์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ (Coping Strategies) กลยุทธ์การจัดการปัญหา (Coping Strategies) และรูปแบบทำที่ที่รับมือปัญหา ความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent) พบว่า ผู้รับการอบรมมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกภายในผ่านการปฏิบัติ ผู้อบรมกล้าที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและนำเสนอกลวิธีแก้ปัญหาใหม่ๆภายในกลุ่ม จนเกิดการตกผลึกเป็นองค์ความรู้และวิธีการใหม่ของตนเอง สังเกตได้จากการพูดคุยภายในกลุ่มและข้อมูลที่ได้จดบันทึกลงในใบงานกลวิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นอีกปัจจัยที่สองที่ทำให้บุคคล โดยสะท้อนออกมาเป็นคำพูดคือ “เวลาไม่สบายใจ ผมไม่ได้มีแค่เกมแล้ว ที่ทำให้ไม่เครียด บางทีผมก็ว่าจะไปวิ่งแทน หรือไม่ก็ร้องเพลงดังๆในห้องน้ำ”, “สิ่งที่หนูชอบที่สุดในการมาค่าย เธอทำให้หนูรู้ว่า เวลาหนูโกรธ หรือมีใครมาแกล้งหนู หนูจะทำยังไง”, “ต่อไปเวลาผมโกรธยาย ผมจะไม่ ร้องไห้ไว้วายกับยายแล้ว ผมจะกลับมาทำท่าผีเสื้อกับตัวเองก่อนพอใจเย็นแล้วค่อยไปคุยกับยาย” และ “...เวลาเจอปัญหา ทางแก้ มันมีมากกว่า หนึ่งทางเลือกเสมอ เหมือนที่เพื่อนบอก หนูก็ว่าจริง แค่ต้องมีสติก่อน” แสดงให้เห็นว่าผู้รับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์เชิงลบ และมีทักษะกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ รวมทั้งได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์และกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้ นอกจากนี้ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่แสดงให้เห็นว่าผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบทำที่ที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent) คือ “ตอนเห็นเพื่อนทำท่าซึ้งอีกคนหนึ่ง ในขณะที่เขา ยืนเฉยๆสบายๆ ผมรู้สึกว่า คนที่โกรธทำอะไรอีกคนไม่ได้เลย เหมือนถ้าเรา อยู่เฉยๆสบายๆ คนอื่นก็ไม่อยากมีเรื่องกับเราเท่าไร” จาก

ข้อมูลข้างต้นวัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจึงมีความสามารถจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม หลากหลาย สามารถจัดการอารมณ์ได้ดี ปรับตัวและเผชิญกับความเครียดในชีวิตได้ โดยไม่ยึดติดกับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill) เป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการของร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งจะจัดการได้เพียงใดขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา สอดคล้องกับแนวคิดของ Riolli and Savicki (2010) กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลที่จะรักษาไว้ซึ่งภาวะสมดุลของจิตใจ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่ามีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของตนที่เป็นอยู่ โดยบุคคลจะใช้ทั้งความคิดและการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียดนั้น (Lazarus & Folkman, 1984) ทั้งนี้ถ้าหากบุคคลเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้วนั้นจะสามารถปรับตัวกับภาวะความเครียดได้นำไปสู่ภาวะสมดุลทางจิตใจได้เร็วขึ้น (นันทินี สุขมงคล, 2547) และสอดคล้องกับผลของการศึกษารายบุคคลโดยใช้ แนวคิดของซาเทียร์ โมเดลต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน (ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณ, 2552) ที่ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดล สามารถ พัฒนาสุขภาพจิตและปรับตัวทางสังคมในด้านอัตมโนทัศน์ของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนให้ดีขึ้นได้

ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) วัยรุ่นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้รับการอบรม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมที่ 10 – 11 ได้แก่ กิจกรรมพฤติกรรมการศึกษาและเกมที่วิธีป้องกันพฤติกรรมการศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมนและพฤติกรรมการศึกษาและตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมนที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่าง ๆ รวมถึงทราบวิธีป้องกันพฤติกรรมการศึกษา (Knowledge) พบว่า ผู้รับการอบรมเมื่อได้ดูสื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการศึกษาและผลกระทบ มีความประหลาดใจ เพราะไม่เคยรู้มาก่อนว่าพฤติกรรมการศึกษาและพฤติกรรมการเล่นเกมนแตกต่างกัน ผู้เข้าอบรมเกือบทั้งหมดก่อนทำกิจกรรมเข้าใจว่าตนเองเป็นเด็กการศึกษา จากการรับรู้ผ่านสังคมที่สะท้อนมาและจากสื่อต่างๆ แต่หลังจากดูสื่อและการทำกระบวนการกลุ่มทำให้ ผู้อบรมแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนแตกต่างจากพฤติกรรมการศึกษาอย่างไร และสามารถตอบตนเองได้อย่างมั่นใจว่า ตนเองเป็นเพียงเด็กการเล่นเกมนเท่านั้น และยังตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมการศึกษาและตั้งเป้าหมายว่าตนจะไม่ใช่เด็กการศึกษาเด็ดขาด สังเกตได้จากการตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่มและการวางแผน

ป้องกันพฤติกรรมติดเกมผ่านโปรแกรม รวมทั้งสะท้อนจากการให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ “ผมว่าผมไม่ใช่เด็กติดเกมนะ ผมแค่เป็นเด็กเล่นเกม และผมก็จะไม่ให้ตัวเองไปติดเกมด้วย”, “เนี่ย มีน้องที่โรงเรียน เล่นเกมทั้งวัน หนูเป็นห่วงกลัวเขาจะติดเกมจังเลยพี่ อยากรู้ให้เขา มาเข้าค่ายแบบ หนูบ้าง จะได้รู้ว่า การติดเกม จริงๆมันน่ากลัวนะ” , “ผมว่าติดเกมก็เหมือนติดยาเสพติด มันน่ากลัวนะพี่ ผมเห็นเขาไปต่อยพ้อแล้ว ผมรับไม่ได้อะ”, “ถ้าหนูตั้งใจเรียน ช่วยพ่อกับแม่ทำงานบ้าน กินได้นอนได้ หนูก็จะไม่เป็นเด็กติดเกมแล้วใช้ใหม่พี่” และ “ผมรู้แล้วว่าผมต้องทำ สิ่งที่สำคัญให้เสร็จก่อน แล้วค่อยไปเล่นเกม ผมตั้งใจว่า ถ้าไม่เสร็จก็จะไม่กดเข้าเกม เด็ดขาด” จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่าผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมที่ติดเกมและการติดเกมได้ ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้เล่นในด้านต่างๆ รวมทั้งเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมติดเกมด้วยตนเอง สามารถเข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมติดเกมและออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมติดเกมของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง การตระหนักถึงความสามารถป้องกันและแก้ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นในระยะยาว เป็นการแก้ไขปัญหาย่างยั่งยืน ซึ่งทักษะชีวิตเป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะคิดและค่านิยม การพัฒนาทักษะชีวิตโดยส่งเสริมกระบวนการคิดให้วัยรุ่นเกิดความภูมิใจในตนเอง ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อป้องกัน ความเสี่ยงต่างๆ สามารถคิดวิเคราะห์วิจารณ์ได้และมีทักษะที่ดีในการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (นาตยา วงศ์ หลีกภัย, 2532; พนม เกตุมาน, 2551; พัฒนา สุขประเสริฐ, 2540) นอกจากนี้ รูปแบบของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เป็นค่าย 5 วัน 4 คืน มีความเหมาะสมที่จะใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น เนื่องจากค่ายมีผลให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสในการเติบโตและพัฒนาคุณลักษณะทางจิต ด้านสังคมและอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Byers et al. (1979) พบว่าค่ายที่จัดขึ้นในสถานที่ที่เป็นการกลับสู่ธรรมชาติหรือออกจากสังคมเมืองส่งผลให้คุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ ความรับผิดชอบ และกายภาพได้รับการพัฒนามากขึ้นและค่ายที่มีความปลอดภัยจะช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคม (social skills) ความมั่นใจในตน (self-confidence) และความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ซึ่งโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยจัดขึ้นนั้นได้จัดขึ้นในพื้นที่นอกเมือง ถือเป็นค่ายที่ผู้เข้าร่วมได้ปลื้มตนเองจากสังคมเมืองและเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม จึงส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมได้ อีกทั้งโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ยังเน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งหมด 12 กิจกรรม โดยพบว่าผู้

เข้ารับการอบรม มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ทั้ง 4 ด้าน คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) ,การควบคุมตนเอง (Self-Control), กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill) และความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ แนวความคิดปรัชญาปฏิบัตินิยมของจอห์น ดิวอี้ (Dewey, 1986) ที่เน้นกระบวนการเรียนการสอน มากกว่าเนื้อหาวิชาและถือว่าการเรียนรู้ด้วยการกระทำ (Learning by doing) เป็นการเรียนรู้ที่แท้จริงที่เน้นการรวมกลุ่มทำงานเพื่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดแสดงความคิดเห็น เนื่องจากการการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม ทั้งหมด 12 กิจกรรม ในโปรแกรม เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ซึ่งช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล มีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดความพึงพอใจภายในกลุ่มเห็นคุณค่าการทำงานในกลุ่ม รวมถึงการร่วมคิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการนำ Satir Model มาใช้ในการ ดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ของ (เนาวรัตน์ สิงห์สนั่น และจุฬาลักษณ์ นิลอาธิ, 2563) ที่กล่าวว่าเป็นแนวทางการบำบัดทางจิตที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเอง เข้าใจความจริงของการเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้ง กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่เชื่อมโยงกัน ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มซึ่งปัจจัยแห่งการบำบัดจะเกิดขึ้นเร็วกว่าการบำบัดรายบุคคลและทักษะที่เกิดขณะทำกลุ่ม สามารถนำไปใช้ต่อเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเกิดกลไกการปรับตัว ที่มีความกลมกลืนได้อย่างถาวรต่อไป (เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, สารินี ไต้ทอง, และวรวรัตน์ ประทานวโรปัญญา, 2563) จึงกล่าวได้ว่าผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) ในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยชิ้นนี้มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ได้อย่างมีนัยยะสำคัญ ทางสถิติ

ข้อจำกัดงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายใต้สถานการณ์ Covid – 19 ทำให้มีข้อจำกัดในการป้องกันการแพร่ระบาดตามมาตรการ เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัยของผู้เข้าร่วมตลอดการฝึกอบรม การเว้นระยะห่างทางสังคม ทำให้กระบวนการการฝึกอบรมมีข้อจำกัด เช่น ประสิทธิภาพในการสื่อสารลดลงทั้งการพูดและการฟังเนื่องจากสื่อสารผ่านหน้ากากอนามัย การดำเนินกิจกรรมกลุ่มต้องเว้นระยะห่างทำให้กิจกรรมต้องดำเนินการภายใต้ข้อจำกัด อาจส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสบการณ์ของผู้ฝึกอบรม

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำกระบวนการและผู้ช่วยนำกระบวนการค่ายควร ผ่านการอบรมการให้คำปรึกษาตามแนวคิด Satir Model ขั้นพื้นฐาน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดำเนินกิจกรรมไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีประสิทธิภาพ

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

3. กรณีมีข้อจำกัดเรื่องที่พักค้าง สามารถนำไปรวมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปปรับใช้เป็นรูปแบบกิจกรรมค่ายแบบเข้าไปเย็นกัลดัระยะเวลา 6 วันหรือในรูปแบบออนไลน์ได้

4. สำหรับนักจิตวิทยาโรงเรียนที่มีพื้นฐานและความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดซาเทียร์ (Satir Model) ความสนใจสามารถนำกิจกรรมและใบงานของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ไปประยุกต์ใช้ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความคล้ายคลึงกัน โดยสามารถศึกษารายละเอียดกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ และการเตรียมตัวสำหรับกิจกรรมเบื้องต้น

5. ในการตั้งชื่อค่ายฝึกอบรมควรตั้งชื่อค่ายในเชิงบวก เพื่อป้องกันการเข้าใจผิดและการตีตราของผู้เข้ารับการอบรม เช่น ค่ายของผู้วิจัย ตั้งชื่อว่า “Cyber Hero Camp” เป็นต้น

6. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเท่านั้น อาจศึกษาเพิ่มเติมในประชากรกลุ่มอื่นเพื่อประยุกต์ใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม อาทิ กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย, กลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมเสพติดประเภทอื่น รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในเชิงป้องกันพฤติกรรมเสพติดซ้ำภายหลังการรักษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมเสพติด เป็นต้น

7. กิจกรรมและใบงานในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem), ด้านการควบคุมตนเอง (Self-control) และด้านกลวิธีการแก้ปัญหา (Coping Skill) สามารถนำไปใช้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้ เนื่องจากทักษะทั้ง 3 ด้านเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต ที่นอกจากจะช่วยป้องกันพฤติกรรมติดเกม

แล้ว ยังสามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆได้ด้วย อาทิ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ, การใช้สารเสพติด, พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ เป็นต้น



บรรณานุกรม

- Abd Elfatah, W. A. (2015). The effectiveness of self-control and anxiety management training to reduce anxiety and improve health-related quality of life in children with asthma. *J Psychol Psychother*, 5(220), 2161-0487.1000220.
- Andrew, M. D. (1995). Has reform in teacher education influenced teacher performance? An outcome assessment of graduates of an eleven-university consortium. *Action in teacher education*, 17(3), 43-53.
- Beach, F. A. (1970). Coital behavior in dogs: VI. Long-term effects of castration upon mating in the male. *Journal of comparative and physiological psychology*, 70(3p2), 1.
- Buckley, R., & Caple, J. (1995). The Theory and Practice o. *Training*.
- Byers, V. S., Epstein, W., Castagnoli, N., & Baer, H. (1979). In vitro studies of poison oak immunity. I. In vitro reaction of human lymphocytes to urushiol. *The Journal of clinical investigation*, 64(5), 1437-1448.
- Choi, D. H., Kwon, I. S., Koo, J. H., Jang, Y. C., Kang, E. B., Byun, J. E., . . . Cho, I. H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
- Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., & Smith, K. C. (2011). Best practices for mixed methods research in the health sciences. *Bethesda (Maryland): National Institutes of Health*, 2013, 541-545.
- Dewey, J. (1986). *Experience and education*. Paper presented at the The educational forum.
- Ferris, M. J. (2013). Temporal pattern of cocaine intake determines tolerance vs sensitization of cocaine effects at the dopamine transporter. *Neuropsychopharmacology*, 38(12), 2385-2392.
- Gansner, M. E. (2019). Gaming addiction in ICD-11: Issues and implications. *Psychiatric Times*, 36(9), 1-4.
- Goldstein, J., Goldstein, J. S., & Keohane, R. O. (1993). *Ideas and foreign policy: beliefs,*

institutions, and political change: Cornell University Press.

- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8): Bernard van leer foundation The Hague.
- Haber, R. (2011). Virginia Satir's family camp experiment: An intentional growth community still in process. *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 71-84.
- Kang, G., Joseph, J. W., Chepurny, O. G., Monaco, M., Wheeler, M. B., Bos, J. L., . . . Holz, G. G. (2003). Epac-selective cAMP analog 8-pCPT-2'-O-Me-cAMP as a stimulus for Ca²⁺-induced Ca²⁺ release and exocytosis in pancreatic β -cells. *Journal of Biological Chemistry*, 278(10), 8279-8285.
- Kelk, N. (1994). Camping and outdoor activities as psychosocial interventions. *Australian Social Work*, 47(2), 37-42.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Korman, M. E. (1976). *Levels and patterns of professional training in psychology*: American Psychological Association.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer publishing company.
- Lim, J.-A., Gwak, A. R., Park, S. M., Kwon, J.-G., Lee, J.-Y., Jung, H. Y., . . . Choi, J.-S. (2015). Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 18(5), 260-267.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management*, 33(3), 321-349.
- Lynton, R. P., & Pareek, U. (1978). Training for Development. *Homewood*, 111, 299-321.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(3), 313-316.

- Nelson-Jones, R. (1992). *Group leadership: A training approach*: Thomson Brooks/Cole.
- Newzoo. (2017). The games industry disrupted: 10 key moments towards 2017. Retrieved from <https://newzoo.com/insights/articles/games-industry-disrupted-10-key-moments-towards-2017/>
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113-119.
- Rioli, L., & Savicki, V. (2010). Coping effectiveness and coping diversity under traumatic stress. *International Journal of Stress Management*, 17(2), 97.
- Roehr, B. (2013). American psychiatric association explains DSM-5. *Bmj*, 346.
- Taquet, P., Romo, L., Cottencin, O., Ortiz, D., & Hautekeete, M. (2017). Video game addiction: cognitive, emotional, and behavioral determinants for CBT treatment. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 27(3), 118-128.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000-1015.
- Tyrer, R. J. (2008). Addiction and massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs): An in-depth study of key aspects. *Computer & Video Games*.
- Vasiliu, O., & Vasile, D. (2017). Cognitive-behavioral therapy for internet gaming disorder and alcohol use disorder-A case report. *International Journal of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 34-38.
- West, R. (2006). Towards a comprehensive theory of addiction. *Drugs and Alcohol Today*.
- Xu, Z., & Yuan, Y. (2008). The impact of motivation and prevention factors on game addiction. *SIGHCI 2008 Proceedings*, 15.
- Yalom, I. D. (1983). *Inpatient group psychotherapy*: Basic Books.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-j. (2014). The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: a study of Chinese college student. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(2), 104-110.
- กรมสุขภาพจิต. (2556). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตประจำปี 2556. กรุงเทพฯ: บางกอกบลิ๊อค.

- กรมสุขภาพจิต. (2560). รายงานการปฏิบัติงานของทีมเชี่ยวชาญจิตใจในภาวะวิกฤต วชิรเวชสาร: สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต.
- กานดา ผาวงศ์. (2551). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของแซทเทียร์ โมเดล (*Satir Model*) เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- เกณิกา จิรัชยาพร, และทิพย์ภา เชษฐัฐชาวลิต. (2552). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา EFFECT OF RESILIENCE ENHANCING PROGRAM IN EARLY ADOLESCENTS IN A SCHOOL IN SONGKHLA PROVINCE. *THE JOURNAL OF PSYCHIATRIC NURSING AND MENTAL HEALTH*, 29(3), 113-124.
- คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. (2557). *Interesting Topic :Internet Gaming Disorder*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- คู่มือการจัดค่ายกิจกรรม. (2557). คู่มือการจัดค่ายกิจกรรม. กรุงเทพฯ: กองงานผู้บริหาร กลุ่มงานสื่อสารองค์กรและกิจกรรมเพื่อสังคม.
- จุฑามาศ สุวรรณวัฒน์. (2558). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบภาคใต้. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, สาริณี ไต่ะทอง, และวรรรัตน์ ประทานวรปัญญา. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบในการเผชิญปัญหา กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. *วารสารการพยาบาล จิตเวช และ สุขภาพจิต*, 29(3), 61-72.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2562). โรคสมาธิสั้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาญวิทย์ พรนภดล, วรณา กลกิจโกวินท์, ชัยพร วิศิษฎ์พงศ์อารีย์, พิสาส์น เตชะเกษม, และบุษบา ศุภวัฒน์ธนบดี. (2558). การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. *วชิรเวชสาร*, 59(3), 1-13.
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, ภัทธร พิทยรัตน์เสถียร, ทรงภูมิ เบญญากร, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, และโชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. (2557). คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่องการใช้ อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โครงการความร่วมมือจัดทำเว็บไซต์ดูแลป้องกันเด็ก

ติตเกม คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์, และดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์.

(2560). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม Development of Game Addiction Protection Scale (GAME-P). วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62(1).

ชาติรี ชัยนาคิน. (2559). การเลิกเสพยาบ้าซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยาเสพติดค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีชุมชนบำบัด. วารสารเกื้อการุณย์, 23(2).

ชูชัย สมितिไกร. (2554). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร = *Personnel training in organizations*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงพร หุตารมย์. (2550). การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2552). การบำบัดด้วยสัตว์. สืบค้นจาก <https://www.happyhomeclinic.com/alt11-animaltherapy.htm>

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน. (2556). ความชุกโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 21(2), 66-75.

ทศพล สุวรรณราช. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2561. *Rajabhat Rambhai Barni Research Journal*, 14(1), 117-130.

เทพรัตน์ สุทธิเรือง. (2553). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, กรุงเทพฯ.

ไทยรัฐออนไลน์. (2560). ผู้ปกครองห่วงเว็บลามกอนาจาร เกมส์ออนไลน์ วอนรัฐคุมเข้มด้วยบทลงโทษที่เด็ดขาด. สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/content/169847>

ัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์. (2552a). ผลของการปรึกษารายบุคคล โดยใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดล ต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์. (2552). ผลของการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดลต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน. (วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- นคเรศ นิลวงษ์, และทักษ์ อุดมรัตน์. (2560). การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา THE DEVELOPMENT OF A TRAINING PACKAGE TO PROMOTE SELF-ESTEEM FOR LOWER SECONDARY STUDENTS IN EDUCATIONAL OPPORTUNITY EXPANSION SCHOOLS. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, 19(1).
- นางพาง ลี้มสุวรรณ. (2559). Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52(1).
- นางพาง ลี้มสุวรรณ, และนิตา ลี้มสุวรรณ. (2555). การทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(3), 251-258.
- นฤมล มนต์วี, มณฑิรา จารุเพ็ง, และพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 11(3).
- นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. (2552). ประสิทธิภาพของการทำครอบครัวบำบัดแนวทฤษฎี Satir สำหรับผู้ป่วยโรคจิตเภท. ขอนแก่น: รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการสนับสนุนทุนวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. (2563). จิตเวชศาสตร์= *Psychiatry*. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันท์ชัตถ์ สกกุลพงศ์. (2559). พลังสุขภาพจิตในผู้ติดยาเสพติดหญิง: การวิจัยแบบผสานวิธีพหุระยะเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดและประสิทธิผลการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นันท์ชัตถ์ สกกุลพงศ์, อรพินทร์ ชูชม, และณัฐสุดา เต็มพันธ์. (2558). การพัฒนาแบบวัดความตั้งใจในการเลิกใช้ยาเสพติดในผู้ติดยาเสพติดหญิง Development of Abstinent Intention Scale among Substance Dependence Women. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ(3), 144-151.
- นันท์วิทย์ เข้มหานาคะ. (2557). การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการอบรมเชิงจิตวิทยา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นันท์นิตี ศุภมมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นางสาวพัชราภรณ์ นะเวรัมย์. (2552). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย.

- (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, สารคาม.
- นาตยา วงศ์เหล็กภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น.
(วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.)). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- เนาวรัตน์ สิงห์สนั่น, และจุฬาลักษณ์ นิลอาภิ. (2563). การนำ SATIR MODEL สู่การปฏิบัติในการ
ดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 7(9).
- บุษราภรณ์ พันธุ์เลิศเมธี, และสมบัติ ท้ายเรือคำ. (2562). การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อป้องกัน
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา,
6(2).
- ป.ไชยนิษฐ์. (2550). *Gamer Zone* วังวนเด็กติดเกม. ปทุมธานี: สมุทรบุค.
- ประสาธ เนืองเฉลิม. (2556). วิทยการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ปัทมธร ชัชวรัตน์, และดลฤดี เพชรขว้าง. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมส์ของเยาวชนใน
เขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, พะเยา.
- ผกาพรรณ นันทะเสน. (2563). คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและ
ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ
ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย. (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พนม เกตุมาน. (2551). พัฒนาการวัยรุ่น Adolescent Development. สืบค้นจาก
http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2540). กลยุทธ์ในการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ไพลิน ลิ้มวัฒน์ชัย. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียร์ต่อความสอดคล้อง
กลมกลืนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภาสกร คุ่มศิริ, และอุ้นเรือน เล็กน้อย. (2556). โรคสมาธิสั้นและการตีตราบาปทางสังคม. วารสาร
สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย, 7(3).
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2560). การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของวัยรุ่นไทย. วารสารวิจัยทางการ
ศึกษา, 12(1).
- มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. (2555). กิจกรรมค่ายเสริมศักยภาพแกนนำเท่าทันสื่อ (ออนไลน์).
สืบค้นจาก <http://www.inetfoundation.or.th/icthappy/index.php?act=sh&l=&Id=NTU>.
- รดารัตน์ ยุมิมีย์, และประยูทธ ไทยธานี. (2563). ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการ

- ตั้งเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารราชพฤกษ์, 18(1).
- ลักษณะ สกฤตทอง, ภมรพรรณณ์ ยุระยาตร์, และสุทธิพงศ์ หกสุวรรณ. (2561). การพัฒนาโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. วารสารราชพฤกษ์, 16(1).
- วรุณา กลกิจโกวิท. (2548). การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. วชิรเวชสาร, 59(3).
- วรุณา กลกิจโกวิท และคณะ. (2558). การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. วชิรเวชสาร, 59(3), 1-14.
- วิจิตร อวาระกุล. (2537). การฝึกอบรม = *The management of training*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลพรรณ มีบุญธรรม. (2552). พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่น: ศึกษารายกรณี. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาระดับเชาวน์ปัญญา (IQ). วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2(1), 108-132.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2: วัยรุ่น - วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรินทรา ต้อยหล้า, จิระสุข สุขสวัสดิ์, และลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2563). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการแสดงความรู้สึกผ่านศิลปะ เพื่อการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตของผู้หญิงที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวศูนย์ช่วยเหลือสังคม จังหวัดกำแพงเพชร. วารสารราชพฤกษ์, 18(2).
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม = *Group counseling*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สกล วรเจริญศรี. (2550). การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาการศึกษาดุชะฎิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สดีไส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2554). คู่มือครอบครัวบำบัดสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัวและเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2548). ข่าวสารสุขภาพจิต = *Mental health newsletter*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม = *Theories and techniques in behavior modification* (พิมพ์ครั้งที่ 3..): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2561). WHO ระบุการติดเกมส์เป็นปัญหาสุขภาพจิต. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2561). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561. สืบค้นจาก <https://www.etcha.or.th/documents-for-download.html>, 2561.
- สีนวล รัตนวิจิตร, และมาลินี จำเนียร. (2560). ผลของการประยุกต์ใช้ Satir model ต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ในเขตชุมชนเมือง จังหวัดนครปฐม. วารสารเกื้อการุณย์, 24(1).
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2560). รูปแบบการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างค่านิยมในองค์กรของบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. วารสารพยาบาลตำรวจ, 9(1).
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 22(6).
- อนงค์นาด ธรรมรังษี. (2552). คู่มือพ่อแม่ผู้ปกครอง รู้ทันลูกเล่นเกม: สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด.
- อภิชัย พันธเสน. (2549). สังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- อภิรักษ์ บุชชก. (2542). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์สในนักศึกษาที่เตรียมตัวเป็นบาทหลวงวิทยาลัยแสงธรรม นครปฐม. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- อรพวรรณ โขมะสรานนท์. (2554). การจัดการฝึกอบรมและการสัมมนา. นนทบุรี: PS Print.
- อรพินท์ ชูชม. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อ้อม ประนอม. (2540). วิทยาการสำหรับวิทยากร : หลักการพูดในที่สาธารณะและการเป็นวิทยากรที่ดี. กรุงเทพฯ: เอลโล่การพิมพ์.
- อุมภาพร ดุมกระโทก, และธัญญรัตน์ ชิดไธสง. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางจิตกับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

นเรศวร, 13(3), 315-326.

คумаพร ไวยรัตน์, และกัญญาวดี แสงงาม. (2563). การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับ
วัยรุ่น. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 12.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

1. รองศาสตราจารย์ นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลศิริราช
2. อ.พญ.ปรีชวัน จันทศิริ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นาย อรรถนพ มิ่งขวัญ นักจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลเพชรบูรณ์
5. นางสินี วงษ์โสพนากุล พยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
2. อาจารย์ กานดา ผาวงศ์ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
3. ดร.สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ นักจิตวิทยาการให้การศึกษา

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

1. รองศาสตราจารย์ นพ.พิชัย อภิภูสสุกุล หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
3. อาจารย์ กานดา ผาวงศ์ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์



ภาคผนวก ข

เครื่องมือ

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

คำชี้แจงในการตอบ : 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. ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ				
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. ฉันกำหนดเวลาในการเล่นเกมนของตนเอง				
14. ฉันอยากเล่นเกมตลอดวัน				
15. ฉันเล่นเกมก่อนทำงานอย่างอื่น				

16. แม้มีเวลาว่างเพียงเล็กน้อย ฉันก็จะเล่นเกม				
17. ฉันเล่นเกมเกินเวลาที่กำหนดไว้				
18. ฉันมีวิธีแก้ไขปัญหามากมายวิธี				
19. ฉันใช้วิธีแก้ปัญหาก็เคยใช้แล้วได้ผล				
20. ฉันพยายามแก้ไขปัญหาก็หมดไป				
21. ฉันเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาคือใหม่ ๆ				
22. ฉันขอความช่วยเหลือจากคนอื่นเมื่อ แก้ปัญหาล้มเหลว				
23. เมื่อเครียด ฉันจะปรึกษาปัญหากับคนอื่น				
24. เมื่อเครียด ฉันจะเล่นเกม				
25. ฉันไม่รู้ว่าวิธีใดที่ช่วยให้ฉันอารมณ์ดี นอกจากการเล่นเกม				
26. เมื่อเครียด ฉันจะนอนหลับพักผ่อน				
27. ฉันเล่นเกม เพื่อให้ลืมปัญหาที่เกิดขึ้น				
28. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันมีเวลาทำ อย่างอื่นน้อยลง				
29. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันไม่มีสมาธิ ในการเรียน				
30. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันสายตาเสีย				
31. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันพุดคุยกับ คนอื่นน้อยลง				
32. ฉันรู้ว่า ฉันอาจหงุดหงิด หากไม่ได้เล่นเกม				
33. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉันไม่ได้ใช้ เวลากับครอบครัว				

กำหนดการโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการ
ป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 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
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	เวลา	กิจกรรม
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 ท่าที่รับมือปัญหาความสับสน (Coping Strategies)
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.30 น.	กิจกรรมที่ 10 รู้จักพฤติกรรมเกมการตีตเกม (Knowledge)
	16.30 – 18.00 น.	ทำภารกิจส่วนตัวพักผ่อนตามอัธยาศัย / รับประทานอาหารเช้า
	18.00 – 20.30 น.	กิจกรรมที่ 11 วิธีป้องกันพฤติกรรมเกมการตีตเกม (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 สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มกันภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการตีตเกม
	11.30 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 น.	ปิดโปรแกรมการฝึกอมรบ ในรูปแบบค่าย 5 วัน 4 คืน / เดินทางกลับ

กิจกรรมที่ 1

สร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

ในการให้คำปรึกษาการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับ เข้าใจ และไว้วางใจในการเข้าร่วมรูปแบบฯ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ถือเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของการเริ่มต้น การฝึกอบรมก็เช่นกัน เพื่อให้ผู้รับการอบรมรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีทั้งระหว่างผู้นำกระบวนการ หรือระหว่างผู้รับการฝึกอบรมด้วยกันเอง พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหาของตนเอง นำไปสู่ความร่วมมืออย่างเต็มใจ และต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการเกิดประสิทธิผลที่ดีในการดำเนินกระบวนการฝึกอบรม โดยดึงเอาเทคนิคจากทฤษฎีซาเทียร์ มาประยุกต์ใช้เป็น ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading), สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation), การเข้าถึง (Reaching out), การใส่ใจ (Attending), การสังเกต (Observing) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเปิดใจและรับรู้ได้ถึง การยอมรับ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ และมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมรวมทั้งทรัพยากรทางบวภายในตนเอง 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. บ่นพร้อมขอเสนอแนะ (Complaints with requests for change) 4. ข้อมูลใหม่ (New information) 5. ความปรารถนาความใฝ่ฝันความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes) อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อตนเองและต่อกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำ

ให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และมีความภาคภูมิใจในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกระบวนการและผู้รับการอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้อบรมและผู้รับการอบรม
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบวัตถุประสงค์ของการให้เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยรับรู้กระบวนการ ระยะเวลา สถานที่ในการฝึกอบรม และข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นในงานวิจัยครั้งนี้

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

ระยะเวลา

- 2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการแนะนำตนเองให้ผู้รับการอบรมรู้จัก
2. ผู้นำกระบวนการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม กระบวนการในการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ประโยชน์ที่ได้รับ และยกตัวอย่างกิจกรรมบางส่วนให้ผู้รับการอบรมเข้าใจกระบวนการการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาในเบื้องต้น
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
4. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness โดยการ เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรมและกิจกรรมตาราง 9 ช่อง โดยแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้ผู้รับการอบรมได้นั่งนำตนเอง และทำความเข้าใจ 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) เป็นการตัดสินใจหรือความเชื่อหรือความรู้สึกของเราเอง เกี่ยวกับคุณค่าของตัวเอง ผู้นำกระบวนการต้องช่วยให้ผู้รับการอบรมมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้น รักตนเองมากขึ้น ยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้น ผ่านความสัมพันธ์ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้น เพื่อเสริมสร้างให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ในโลกของความเป็นจริงให้สูงขึ้น โดยไม่ต้องแสวงหาการยอมรับและคุณค่าจากรางวัลและสังคมภายนอกเพียงอย่างเดียว

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

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. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งในท่าที่รู้สึกสบายและให้นำอวัยวะที่เลือกมาวาด ตกแต่งเป็นป้ายชื่อของตนเอง
4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม เขียนข้อความด้านหลัง ว่า ฉันรักร่างกายของฉัน เพราะ.....

5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับคู่เพื่อนตามอักษยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม (การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources))

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

7. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 1 “ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้ผู้อบรม ดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านใบงาน

8. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 2 “ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้ผู้อบรม ดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านการตอบคำถามใบงาน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอักษยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่1และใบงานที่2 โดยผู้นำกระบวนการใช้ เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการ กลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจกกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 2

ใบงานที่ 1

ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ

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



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 51. คาดเคาเก่ง | <input type="checkbox"/> 76. เป็นคนที่ให้มากกว่ารับ |
| <input type="checkbox"/> 52. มองโลกในแง่ดี | <input type="checkbox"/> 77. มีคนรักเยอะ |
| <input type="checkbox"/> 53. ชีตหุ่น | <input type="checkbox"/> 78. เป็นคนที่เข้มแข็ง |
| <input type="checkbox"/> 54. เป็นธรรมชาติ (ไม่เสแสร้ง) | <input type="checkbox"/> 79. เป็นนักพูดที่ดี |
| <input type="checkbox"/> 55. มีอารมณ์และละเอียดอ่อน | <input type="checkbox"/> 80. ซื่อสัตย์ สุจริต |
| <input type="checkbox"/> 56. มีความตั้งใจ , มุ่งมั่น | <input type="checkbox"/> 81. ทำงานมีประสิทธิภาพ |
| <input type="checkbox"/> 57. มีความหวังดีกับผู้อื่น | <input type="checkbox"/> 82. มองโลกและคนในแง่ดี |
| <input type="checkbox"/> 58. ไม่คิดบุญहीं | <input type="checkbox"/> 83. มีความจริงใจกับทุกคน |
| <input type="checkbox"/> 59. เป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่ | <input type="checkbox"/> 84. ตรงต่อเวลา |
| <input type="checkbox"/> 60. การเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี | <input type="checkbox"/> 85. เคารพกฎระเบียบต่าง ๆ ดี |
| <input type="checkbox"/> 61. มีน้ำใจ | <input type="checkbox"/> 86. ไม่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น |
| <input type="checkbox"/> 62. ซื่อสัตย์ | <input type="checkbox"/> 87. อ่อนโยน |
| <input type="checkbox"/> 63. เป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้ | <input type="checkbox"/> 88. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น |
| <input type="checkbox"/> 64. ออมเงินเป็น | <input type="checkbox"/> 89. เข้ากับคนง่าย |
| <input type="checkbox"/> 65. สุขสนุก ไม่เบื่ | <input type="checkbox"/> 90. ชอบงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย |
| <input type="checkbox"/> 66. มีมนุษยสัมพันธ์ในเกณฑ์ที่ดี | <input type="checkbox"/> 91. มีความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์
สิ่งต่าง ๆ |
| <input type="checkbox"/> 67. มีความพยายาม | <input type="checkbox"/> 92. ชอบทำสิ่งของที่ประดิษฐ์ให้ผู้อื่น |
| <input type="checkbox"/> 68. มั่นใจในตัวเอง | <input type="checkbox"/> 93. มีความสุขเมื่อได้เห็นคนอื่นมีความสุข |
| <input type="checkbox"/> 69. ชอบอ่านหนังสือ | <input type="checkbox"/> 94. ชอบการปฏิบัติธรรม |
| <input type="checkbox"/> 70. เป็นคนกระฉับกระเฉง | <input type="checkbox"/> 95. มีความรอบคอบ ไม่ประมาท |
| <input type="checkbox"/> 71. เป็นคนกระตือรือร้น | <input type="checkbox"/> 96. รู้จักความต้องการของตัวเอง |
| <input type="checkbox"/> 72. รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น | <input type="checkbox"/> 97. รักและยอมรับตัวเอง |
| <input type="checkbox"/> 73. มีความอดทน | <input type="checkbox"/> 98. เข้าใจธรรมชาติของตนเอง |
| <input type="checkbox"/> 74. เป็นกำลังใจให้คนอื่นได้ | <input type="checkbox"/> 99. สามารถให้อภัยตัวเองและผู้อื่น |
| <input type="checkbox"/> 75. เข้ากับคนง่าย | <input type="checkbox"/> 100. ชอบความเรียบง่าย |
| <input type="checkbox"/> 101. เป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้ | <input type="checkbox"/> 103. ชอบศิลปะ |
| <input type="checkbox"/> 102. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น | <input type="checkbox"/> 104. มีสมาธิ |



คุณสมบัติที่ฉันทนุมีใจที่สุด 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 และมีความพยายามที่จะพัฒนาดตนเองให้เติบโต การตระหนักรู้ตัวตนภายในเป็นเรื่องนามธรรมที่บางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่ผู้รับการอบรมจะรับรู้ได้ง่าย ผู้นำกระบวนการจึงใช้กระบวนการสะท้อนผ่านกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและกระบวนการกลุ่มที่ช่วยสะท้อนให้เกิดการตระหนักรู้และการเติบโตภายในตนได้ง่ายขึ้น การสะท้อนตัวตนภายใน ผ่านรูปวาดนอกจากจะให้เห็นและชื่นชมคุณค่าภายในตนเองที่ซ่อนอยู่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) แล้ว ยังทำให้ได้สัมผัสการยอมรับจากตนเองและผู้อื่น นอกจากการยอมรับที่ได้จากสังคมภายในเกม

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม โดยเปรียบเทียบเรื่องราวภายในใจกับภูเขาน้ำแข็ง เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นและมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเองในแต่ละขั้น นำไปสู่การค้นพบ ความต้องการที่แท้จริงได้ (Yearning) และทรัพยากรด้านบวกทำให้เกิดภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เพิ่มมากขึ้น

6. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการฝึกอบรมเห็นมุมมองที่เป็นบวกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นทรัพยากรภายในตน
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม และกระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. สี
3. ดินสอ

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

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

2. ผู้นำกระบวนการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้แต่ละคนวาดรูปสิ่งที่แสดงออกถึงตัวตนของเรามากที่สุดโดยห้ามเขียนชื่อลงไป 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. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมเขียนคำถามว่า “ฉันชอบอะไรในภาพนี้” พร้อมทั้งตอบคำถามดังกล่าวลงไปในพื้นที่ด้านหลังของภาพตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) (ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe)), (อุปมาอุปไมย (Metaphor)) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเชื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (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) เมื่อผู้รับการอบรมสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองได้ รู้ว่าตัวเองมีคุณค่า เป็นที่รัก และรักตัวเองมากพอ ก็จะเกิดการปกป้องดูแลตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมการเล่นเกมส์จนเกิดผลเสียต่อตนเองด้วย

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการฝึกอบรมเห็นมุมมองที่เป็นบวกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานที่ 3 “ทรัพยากรรอบตัว”
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 “ทรัพยากรรอบตัว” ให้ผู้อบรมได้สรุปทรัพยากรที่ตนเองมีลงในใบงานการยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับคู่เพื่อนตามอธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่ การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources)

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

6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม จับกลุ่ม 5 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อ “ความรักแสดงออกได้ด้วยวิธีไหนบ้างนะ”

7. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ ฟัง

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

9. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองแล้วสำรวจและเติมลงในใบงาน ว่ามีใครบ้างที่แสดงความรักออกมาในแต่ละรูปแบบ

10. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม กลับมาสำรวจตนเองว่าจากกิจกรรมที่ผ่านมา ตั้งแต่กิจกรรมแรกให้ผู้รับการอบรม ได้ค้นพบคุณค่า ความภาคภูมิใจและทรัพยากรภายในตนเอง บุคคลคนไหนสมควรได้รับความรักหรือไม่ ผู้นำกระบวนการ สะท้อนให้เห็นว่า นอกจากเราจะได้รับความรักและมอบความรักให้กับผู้อื่นแล้ว หนึ่งในบุคคลที่ควรได้รับความรักก็คือตัวเรา และเราก็สามารถมอบความรักให้กับตนเองได้

11. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม เติมเต็มใบงานที่ 4 ในหัวข้อ ค้นเรียนรู้ว่าความรัก และฉันสามารถเติมเต็มความรักให้กับตัวเองด้วยการ.....

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอธยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 3 และใบงานที่ 4 โดยผู้นำกระบวนการใช้ เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการ

กลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเชื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจกกำหนดการ 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...?

ฉันรู้ว่าคนอื่นรักฉันจากการที่เขา

.....

เวลานั้นรักใคร่ฉันจะแสดงความรักที่มีต่อเขาด้วยการ


.....

ฉันอยากให้คนอื่นแสดงความรักต่อฉันด้วยการ

.....

เวลานั้นได้รับความรัก ฉันจะรู้สึก

.....

ความรักแสดงออกได้ด้วยวิธีไหนบ้างนะ ?




.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



ฉันเริ่มรู้ว่าความรัก

.....

และฉันสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองได้ด้วยวิธีการ

กิจกรรมที่5

ชีวิตเรา เราควบคุมได้

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาตามรูปแบบของซาเทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้จะมีเป้าหมายในการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมากขึ้น (Be More Responsible) ตามเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่ส่งเสริมให้คนรับผิดชอบต่อประสบการณ์ภายใน รวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนเองมากขึ้น คือการรับผิดชอบต่อโลกภายในของคุณเองแทนที่จะคาดหวังให้โลกภายนอกเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมให้เขามีทางเลือกหลายๆทาง เขาก็มักจะสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น กิจกรรมนี้จึงมุ่งเน้นให้ผู้รับการอบรมได้เห็นขอบเขตในการยับยั้งรับผิดชอบต่อ และเลือกกระทำได้ด้วยตนเอง อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถหยุดพฤติกรรมเสี่ยง รวมถึงการเล่นเกมส์จนเกินพอดีจนทำให้เกิดผลกระทบทางลบและเลือกพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองได้

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้นิยามคำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

6. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

7. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกละแวกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น 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 และทบทวนทรัพย์สินภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกระบวนการอธิบายกิจกรรมละครเวที โดยชี้แจงกติกา คือ ให้ผู้รับการอบรมสามารถหยุดและเลือกพฤติกรรมให้กับตัวละครได้

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

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

หากผู้รับการอบรมชูป้าย “หยุด” เกินครั้งหนึ่งของจำนวนผู้รับการอบรม เนื้อเรื่องของละครจะถูกหยุดไว้

4. ในกรณีที่เนื้อเรื่องถูกหยุดโดยผู้รับการอบรม ผู้ดำเนินรายการจะมีตัวเลือกให้ผู้รับการอบรมได้ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมตัวละคร เป็นตัวเลือก A และ B ซึ่งผู้รับการอบรมจะต้องชูป้าย “ตัวเลือก A หรือตัวเลือก 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” ตัวละครที่ไม่เหมาะสมให้กับตัวละคร ตัวละครจะดำเนินเรื่องต่อไป และจบลงแบบ Bad Ending

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

9. เมื่อละครจบลง ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น

10. ผู้นำกระบวนการ อธิบายสรุปว่ามนุษย์ทุกคนสามารถรับผิดชอบและกำหนด พฤติกรรมของตนเองได้ เช่นกัน โดยสามารถหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ได้เสมอ เพราะเป็นเรื่อง ของเราและเรามีสิทธิที่จะเลือกตอบสนอง

11. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 5 “หยุด แล้ว เลือก” โดยให้ผู้รับการอบรมเลือก พฤติกรรมที่อยากหยุดที่สุด 1 พฤติกรรม โดยเริ่มจาก 7 วันแรก โดยแต่ละวันหากผู้รับการอบรมทำ พฤติกรรมที่อยากหยุดไป 1 ครั้ง ก็ให้ขีด 1 ขีดตามวันที่ทำพฤติกรรมดังกล่าวและเมื่อครบ 7 วันก็ จะเห็นการหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ของตนชัดเจนขึ้น จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยน พฤติกรรมที่เลือกพร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือกพฤติกรรมนั้น

12. ผู้นำกระบวนการแจกกระดาษ Flip Chart กลุ่มละ 1 แผ่น ให้ผู้รับการอบรมวาด วงกลมขนาดใหญ่ 1 วง จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ควบคุมได้ในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ภายนอกวงกลม

13. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านการนำเสนอในกลุ่ม ใหญ่

14.. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 6 “Circle of Control” โดยให้ผู้รับการอบรมเดินชม แผ่น Flip Chart แต่ละกลุ่ม และเลือกแนวคิดที่ตนสนใจเขียนใส่ในใบงานของตน โดยให้เขียนสิ่งที่ ควบคุมได้ในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ภายนอกวงกลม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัครยาชัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 5 และใบงานที่ 6 โดยผู้นำกระบวนการ ใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการ กลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเชื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่ เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

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 ลืมการทำงาน ขาดวินัยเกิดผลกระทบทางลบต่อชีวิตในแต่ละด้านตามมา

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน (Facilitating awareness)
2. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

4. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

5. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

6. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าเป็นเรื่องของปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

7. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมที่รับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตระหนักและเรียนรู้การตั้งเป้าหมายชีวิตที่สมดุลในมิติต่าง ๆ และสิ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุเป้าหมายชีวิตจากสถานการณ์จำลอง

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงและควบคุมตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมพึงประสงค์ในแต่ละวัน

สื่อและอุปกรณ์

1. ของภารกิจ 20 ซอง และอุปกรณ์ประจำภารกิจ
2. ของภารกิจฐาน A 5 ซองและอุปกรณ์ประจำภารกิจ
3. ของภารกิจฐาน B 5 ซองและอุปกรณ์ประจำภารกิจ
4. ของภารกิจเงื่อนไข c 5 ซองและอุปกรณ์ประจำภารกิจ
5. เชือกฟาง
6. ใบงานที่ 7 “เป้าหมายชีวิตที่สมดุล”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนทรัพย์สินภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness 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 จะได้คะแนนตามจำนวนครั้งที่ทำภารกิจสำเร็จ คือ 1 ครั้ง คุณ 2, 2 ครั้ง คุณ 3, 3 ครั้ง คุณ 4 เพิ่มไปเรื่อย ๆ ตามจำนวนครั้งที่ทำภารกิจ

แต่มีเงื่อนไข คือต้องมาผ่านภารกิจที่ฐาน c ขั้นต่ำ 2 ครั้ง ถึงจะนับคะแนนทั้งหมด และฐาน ABC ห้ามเล่นฐานนั้นเดิมติดต่อกัน ต้องไปเล่นฐาน หรือภารกิจอื่นก่อนถึงจะมาเล่นใหม่ได้ โดยแต่ละสมาชิกแต่ละทีมต้องเดินทางไปทำภารกิจและเข้าฐานด้วยกันในวงของเชือกฟาง

3. เมื่อผู้นำกระบวนการชี้แจงภารกิจและเงื่อนไข และกติกาเรียบร้อยแล้ว แจกซองใส่ภารกิจเชือกฟางให้ผู้รับการอบรมแต่ละทีมและทำการปล่อยตัว

4. ระหว่างทำกิจกรรมผู้นำกระบวนการเปิดเพลงสร้างบรรยากาศ และเดินดูความเรียบร้อย

5. ผู้นำกระบวนการ คอยประกาศเวลาที่เหลือของแต่ละกลุ่มเป็นระยะ เมื่อกลุ่มไหนเวลาหมดให้หยุดเล่นกิจกรรมทันทีและให้เข้าไปรอในห้องประชุม

6. เมื่อหมดเวลาแล้วครบทุกกลุ่มไปผู้นำกระบวนการดำเนินการสรุปกิจกรรมโดยให้ผู้รับการอบรมนั่งตามกลุ่มเป็นวง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการถาม ความคิด ความรู้ดีจากการเล่นกิจกรรม โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องหยุดเล่นก่อนกลุ่มอื่นเพราะเวลาหมด ให้ถามความคาดหวัง ความต้องการ และถ้าเปลี่ยนแปลงได้จะวางแผนการเล่นใหม่อย่างไร ผู้นำกระบวนการสรุปข้อมูลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

7. ผู้นำกระบวนการให้ทุกกลุ่มเตรียมนำคะแนนออกมาหน้ากลุ่มตัวเอง และทำการนับคะแนนทีละกลุ่มพร้อม โดยนับคะแนนจากกาทำภารกิจก่อน ต่อด้วยแจ้งผลคะแนนและเวลาจากการเข้า

ฐาน A B C เมื่อนับคะแนนทุกกลุ่มหากมีกลุ่มไหนเล่นฐาน c น้อยกว่า 2 ให้ปรับเป็นโมฆะไม่ถือว่าได้คะแนนกลุ่มนั้น

8. เมื่อนับคะแนนครบทุกกลุ่ม ให้เฉลยว่า เกมนี้เป็นสถานการณ์จำลองของชีวิตเรา ภารกิจ 20 ภารกิจ เปรียบเหมือน เป้าหมายเรื่องงานและเรื่องเรียน ที่คนส่วนใหญ่ที่มักจะมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญและมุ่งมั่นให้ได้มากที่สุดคะแนน เปรียบเหมือน เงินและความสำเร็จที่ได้จากการเรียนและการทำงาน

ตัวช่วย A เปรียบเหมือนการดูแลสุขภาพร่างกาย หากเราแบ่งเวลามาดูแลสุขภาพเราก็จะมีเวลาใช้ชีวิตเพิ่มมากขึ้น บางคนสร้างสิ่งต่าง ๆ มาทั้งชีวิต แต่เมื่อถึงเวลาใช้กลับจากไปก่อนจะได้ใช้ชีวิตที่ต้องการ และการดูแลสุขภาพต้องอาศัยการสะสมและความสม่ำเสมอเช่นในเกม ยิ่งแบ่งเวลามาดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ ก็จะทำให้มีเวลาในการใช้ชีวิตยาวนานขึ้น

ตัวช่วย B เปรียบเหมือนการดูแลสุขภาพจิต ต้องอาศัยเวลาและความสม่ำเสมอในการดูแลเช่นกัน ใจที่มีคุณภาพ ทำให้เราทำน้อยได้มาก เหมือนคนที่ทำงานหรืออ่านหนังสือใช้เวลา น้อยกว่าแต่ได้เกรดหรือผลงานดีกว่า สิ่งนี้เกิดจากคุณภาพใจที่ต่างกัน จากเกมจะเห็นว่ากลุ่มที่ทำ ภารกิจได้น้อยกว่า แต่แบ่งเวลามาเล่นฐาน B ไร่ประจำ ก็ทำให้ได้รับการคูณคะแนนจนนำกลุ่มอื่นได้

เงื่อนไข C เปรียบเหมือนการรักษาและดูแลสุขภาพสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว ต้องอาศัยความสม่ำเสมอ บางคนชีวิตประสบความสำเร็จแต่ต้องมาจบชีวิตเพราะความสัมพันธ์ที่ล้มเหลว ดังนั้นฐานนี้จึงอุปมาอุปไมย เป็นเงื่อนไขสำคัญที่หากทำไม่สำเร็จ ก็เปรียบเสมือนเกมชีวิตนี้เป็นโมฆะ

ฐานหลอก เปรียบเสมือนสิ่งล่อใจที่ทำให้เราสนุก เพลิดเพลินหรือหลงลืม หากเรามีความตั้งใจหรือเป้าหมายไม่หนักแน่นพอ เราก็จะถูกชักจูงได้ง่าย ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมช่วยกันยกตัวอย่างสิ่งล่อใจที่มักทำให้ผู้รับการอบรมหลงลืมเวลาและส่งผลกระทบต่อหน้าที่ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นเกม การท่องอินเทอร์เน็ต เป็นต้น เหมือนเกมนี้ที่แม้ผู้รับการอบรม ทุกทีมจะรู้เงื่อนไข กติกาทั้งหมดของเกมนับตั้งแต่ต้น แต่เราก็มักจะหลงลืมและมุ่งไปยังสิ่งที่เรา ต้องการอย่างเดียว จนลืมเงื่อนไขและกติกาที่เป็นสิ่งสำคัญของเกม

9. ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 7 “เป้าหมายชีวิตที่สมดุล” และให้ผู้รับการอบรม กลับมาอยู่กับตัวเองสำรวจในกิจกรรมที่ผ่านมาและเติมลงในใบงาน ว่าเป้าหมายชีวิตที่สมดุลของตนเองเป็นอย่างไร

ขั้นสรุป

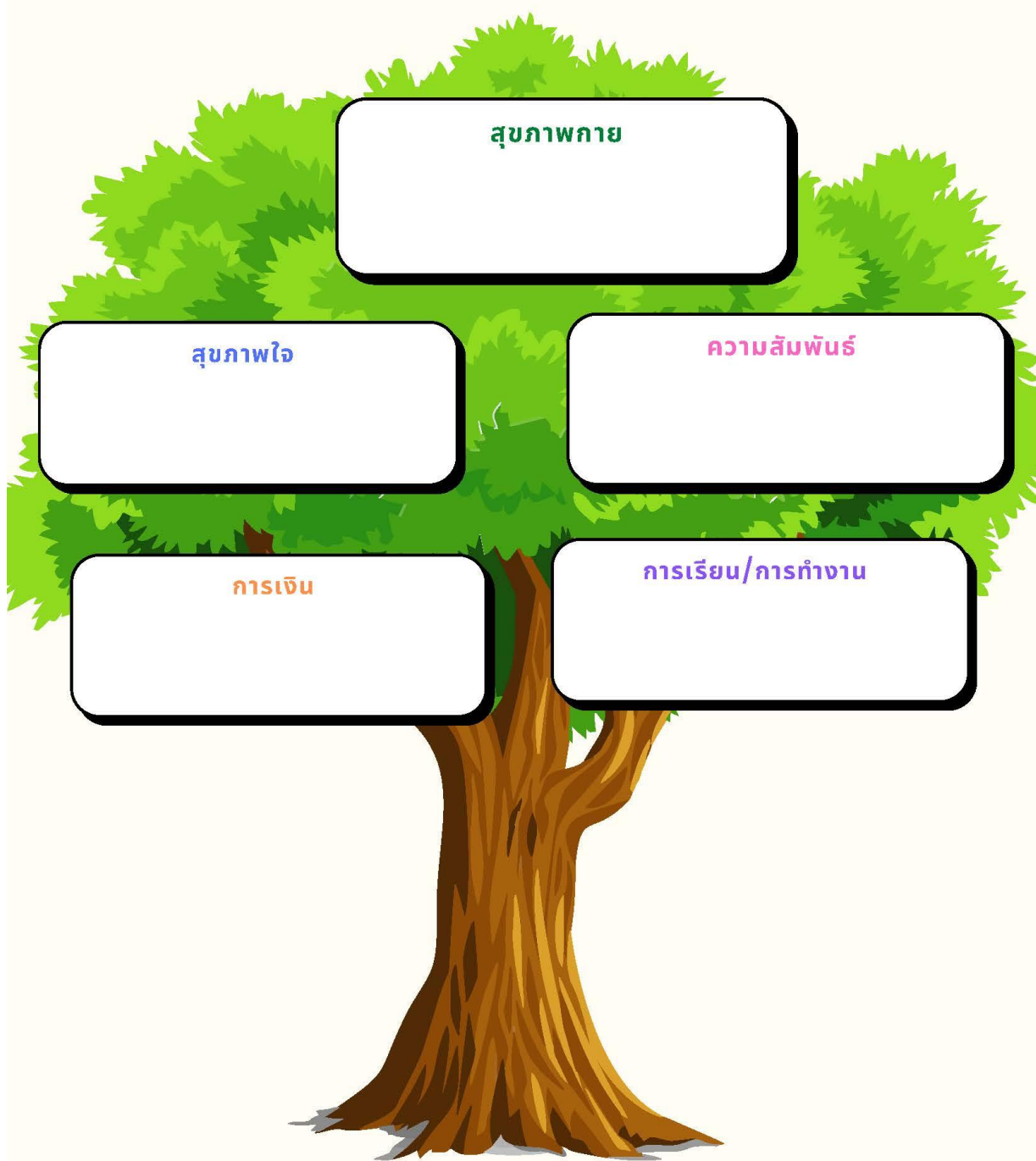
1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัครยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ผ่านมาและใบงานที่ 7 โดยผู้นำกระบวนการใช้ เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการ กลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเชื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)
2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
3. แจกกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีน้หน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 6 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีน้หน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 6

ใบงานที่ 7

เป้าหมายชีวิตของฉัน



กิจกรรมที่ 7

กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies)

แนวคิดสำคัญ

เราเฝ้าระวังว่าการติดสารเสพติดคล้ายกับการฆ่าตัวตาย ในเรื่องของการทำงานทางออกที่ใช้การไม่ได้ (dysfunctional Solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป สำหรับคนที่เจ็บปวดใจมากพฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อจะฆ่าอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้นการเสพติดหรือการฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริงแต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้ ลักษณะของผู้เสพติดที่พบได้บ่อยคือ ใช้วิธีหนี ความรู้สึกไม่ดีทั้งหลาย หนีความรู้สึกที่เจ็บปวดในใจซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการหันไปใช้สิ่งเสพติดหรือเล่นการพนัน ดังนั้นการให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์และความรู้สึก (Emotive and Affective) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) จะช่วยให้ผู้รับการอบรมมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้น การกลับมาสำรวจความรู้สึกและความรู้สึกต่อความรู้สึกต่าง ๆ (Feeling and Feeling about Feelings) จะช่วยให้เกิดการรับรู้ (Perceptual) ทรัพยากรด้านบวกที่อยู่เบื้องหลัง ทำให้การจัดการอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น กลยุทธ์การจัดการอารมณ์(Coping Strategies) ก็จะมีหลากหลายมากกว่าการเล่นเกมเพื่อจัดการอารมณ์ทางลบเพียงวิธีเดียว

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้อคำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน(Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
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. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง

อารมณ์

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. สี
3. ใบงานที่ 8 “Monster ตัวร้าย”
4. ใบงานที่ 9 “Card ปรับอารมณ์”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรมMindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมนั่งหลับตาและนึกสำรวจว่าประสบการณ์ในอดีตไม่ชอบอารมณ์ใด ในตัวเองมากที่สุด ให้ผู้อบรมเลือกมา 1 อารมณ์
2. ผู้นำกระบวนการ แจกใบงานที่ 8 “Monster ตัวร้าย”, ดินสอ และ สี
3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมหามุมที่รู้สึกสบายและจินตนาการว่าอารมณ์ที่ตนเองเลือกหากเปรียบเป็น Monster จะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร จากนั้นให้ผู้รับการอบรมวาดรูป Monster นั้นในใบงานกรอรูปในใบงานช่องบน เมื่อวาดเสร็จให้ผู้รับการอบรมตั้งชื่อ Monster
4. เมื่อผู้รับการอบรมทุกคนวาดเสร็จ ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแบ่งกลุ่มตามชนิดของอารมณ์
5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่ออารมณ์ทางลบและ Monster ของตนเอง ในกลุ่ม
6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประโยชน์และเหตุผลเบื้องหลังของอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น
7. ผู้นำกระบวนการสรุปข้อมูลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม และให้ผู้รับการอบรมได้กลับมาสำรวจว่า รูปร่างหน้าตาของ Monster เปลี่ยนไปอย่างไร จากนั้นให้ผู้รับการอบรมวาดรูป Monster นั้นในใบงานกรอรูปในใบงานช่องล่าง
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 ปรับอารมณ์” และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ทางลบที่ได้ลงไป ใน Card อารมณ์ในใบงานที่ 9

15. ผู้นำกระบวนการให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ที่ได้ และให้ผู้อบรมที่เหลือเลือกกลยุทธ์ที่ตนเองชอบเขียนใส่ Card อารมณ์ในใบงานที่ 9

16. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมช่วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงกลยุทธ์การจัดการอารมณ์ “เปื้อน” ใน Card ปรับอารมณ์

17. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและสำรวจว่าตนเองอยากเพิ่มเติมกลยุทธ์ในการจัดการอารมณ์ทางลบใน Card เพิ่มเติมหรือไม่ หากมีก็ให้ผู้อบรมเขียนใส่ Card

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอักษาศัณและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 8 และใบงานที่ 9 โดยผู้นำกระบวนการใช้ เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการ กลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเชื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (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.....




ใบงานที่ 9 “เมื่อฉัน... ฉันต้องการ...”

เมื่อฉันเศร้า ฉันต้องการ...




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

เมื่อฉันกลัว ฉันต้องการ...




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

เมื่อฉันโกรธ ฉันต้องการ...




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

เมื่อฉันเบื่อ ฉันต้องการ...




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

เมื่อฉันผิดหวัง ฉันต้องการ...



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

เมื่อฉันเหงา ฉันต้องการ...



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

กิจกรรมที่ 8

กลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies)

แนวคิดสำคัญ

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

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

แนวทางที่นำมาปรับใช้ในกลยุทธ์การจัดการปัญหา(Coping Strategies) ที่เหมาะกับช่วงวัยรุ่นตอนต้น คือ แนวคิดเรื่อง เครื่องธำรงคุณค่าตน(Self-Esteem Maintenance Kits) ซึ่งเป็นการอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบเชิงพิธีกรรม ที่ซาเทียร์ใช้เพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงชุมชนทรัพย์ภายในและการนับถือตนเอง เพื่อให้สามารถเพิ่มความรับผิดชอบได้มากขึ้นและเข้าถึงปัญญาภายในได้ลึกซึ้งขึ้นได้แก่

หมวกนักสืบ (Detective Hat) ใช้เมื่อเกิดความงุนงงสงสัยหรือความพยายามที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ สืบค้นหาช่องว่างก่อนที่จะตัดสินใจ

หมวกแห่งความคิดสร้างสรรค์ (Creative hat) ใช้ในการประเมินวิธีการที่เหมาะสม สร้างทางเลือกและวิธีการจัดการปัญหาภายใต้ทรัพยากรที่มีก่อนที่จะตัดสินใจ

กุญแจทอง (Golden key) เป็นกุญแจที่จะเปิดโอกาสให้กับความเป็นไปได้ ให้โอกาสตัวเองได้พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดและทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ มองหาแม้เพียงโอกาสที่เล็กที่สุด

เหรียญ ใช่/ไม่ใช่ (Yes/No Medallion) เป็นกุญแจของความซื่อสัตย์ภายใต้การตระหนักรู้ พูดใช่ เมื่อรู้สึกว่าเป็นใช่ และพูดไม่เมื่อรู้สึกว่าเป็นไม่ใช่ ความซื่อสัตย์ภายในตนจะช่วยรักษาความเข้มแข็งและเกิดการแก้ปัญหาที่ยั่งยืน

ไม้กล้าหาญ (Courage Stick) และไม้กายสิทธิ์, พรที่ปรารถนา (Wishing Wand) เมื่อรู้สึกได้ถึงความปรารถนาและความต้องการ การใช้ของ 2 สิ่งนี้จะช่วยเติมเต็มความหวังและความกล้าหาญให้ก้าวผ่านความกลัวไปข้างหน้าได้

เมื่อเกิดปัญหาและผู้อบรมรู้เทคนิคการจัดการปัญหาอย่างถูกวิธี ก็จะเพิ่มทางเลือกในการแก้ปัญหาและลดความซับซ้อนใจเมื่อเกิดปัญหา ซึ่งจะช่วยให้พฤติกรรมการเล่นเกม เมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่สามารถจัดการปัญหาได้ลดลง จากการที่ผู้อบรมมีกลยุทธ์การจัดการปัญหา (Coping Strategies)

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้นิคำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้นิคำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น
5. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์
6. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม
7. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ฝึกทักษะและกระบวนการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหาไปใช้

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์เข้าสู่ฐาน
2. ใบงานที่ 10 “ผู้พิชิตคนใหม่”

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกระบวนการ แบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และแจกใบงานที่ 10

ผู้นำกระบวนการ ให้ผู้อบรมตั้งชื่อตัวละครและวาดหน้าตาตัวละครที่เป็นตัวแทนตนเองลงในใบงานที่ 10

3. ผู้นำกระบวนการแนะนำด้านทั้ง 4 แห่งการผจญภัย โดยผู้รับการอบรมจะต้องตามหาของบางสิ่งที่ยาหายไป โดยที่ผู้รับการอบรมจะได้รับคำใบ้ และ “ไอเท็ม” ต่าง ๆ จากการผจญภัยในแต่ละด่าน ซึ่งด่านทั้ง 4 แห่งการผจญภัย จะประกอบไปด้วย

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

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

ด่านที่ 3 ประตูแห่งโอกาส ผู้รับการอบรมต้องนำกุญแจวิเศษ มาเปิดไขประตูแห่งโอกาสเมื่อสามารถไขประตูแห่งโอกาสได้สำเร็จ จะได้รับไอเท็ม “กุญแจไปที่ไหนก็ได้”

ด้านที่ 4 ไหแห่งความกลัว ผู้รับการอบรมจะต้องใช้มือล้วงเข้าไปในไหแห่งความกลัว เพื่อค้นหาหัวใจที่สูญหาย เมื่อค้นจนพบหัวใจที่สูญหาย จะได้รับไอเท็ม “คทาแห่งความกล้า”

ด้านที่ 5 อสูรผู้นำเวทนา เมื่อผู้รับการอบรมได้พบกับหัวใจที่สูญหาย แล้วเดินตามเส้นทางเข้ามาเรื่อย ๆ จะได้พบกับอสูรผู้นำเวทนา ที่จะพยายามหาทางหลอกล่อ และขอหัวใจที่สูญหาย หากผู้รับการอบรมสามารถปฏิเสธที่จะไม่ให้ได้ จะได้รับไอเท็ม “เหรียญแห่งความซื่อสัตย์”

4. เมื่อผู้รับการอบรมผจญภัยครบทั้ง 5 ด้าน ผู้นำกระบวนการแจกใบงานที่ 10 “ผู้พิชิตคนใหม่” โดยให้วาดและลงสีและเฉลยถึงการผจญภัยในแต่ละด้าน เพื่อมอบไอเท็มทั้ง 5 ชิ้นข้างต้นลงในใบงานที่ และมอบบทสรุปแห่งความหวังให้กับผู้อบรมทุกคนที่มองเห็นความเป็นไปได้ในการออกตามหาหัวใจ และมอบไอเท็ม “ดวงดาวแห่งความหวัง” ให้กับผู้รับการอบรม

5. ผู้นำกระบวนการทำพิธีแต่งตั้งผู้พิชิตคนใหม่ให้กับผู้รับการอบรม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัครยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 10 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แต่งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

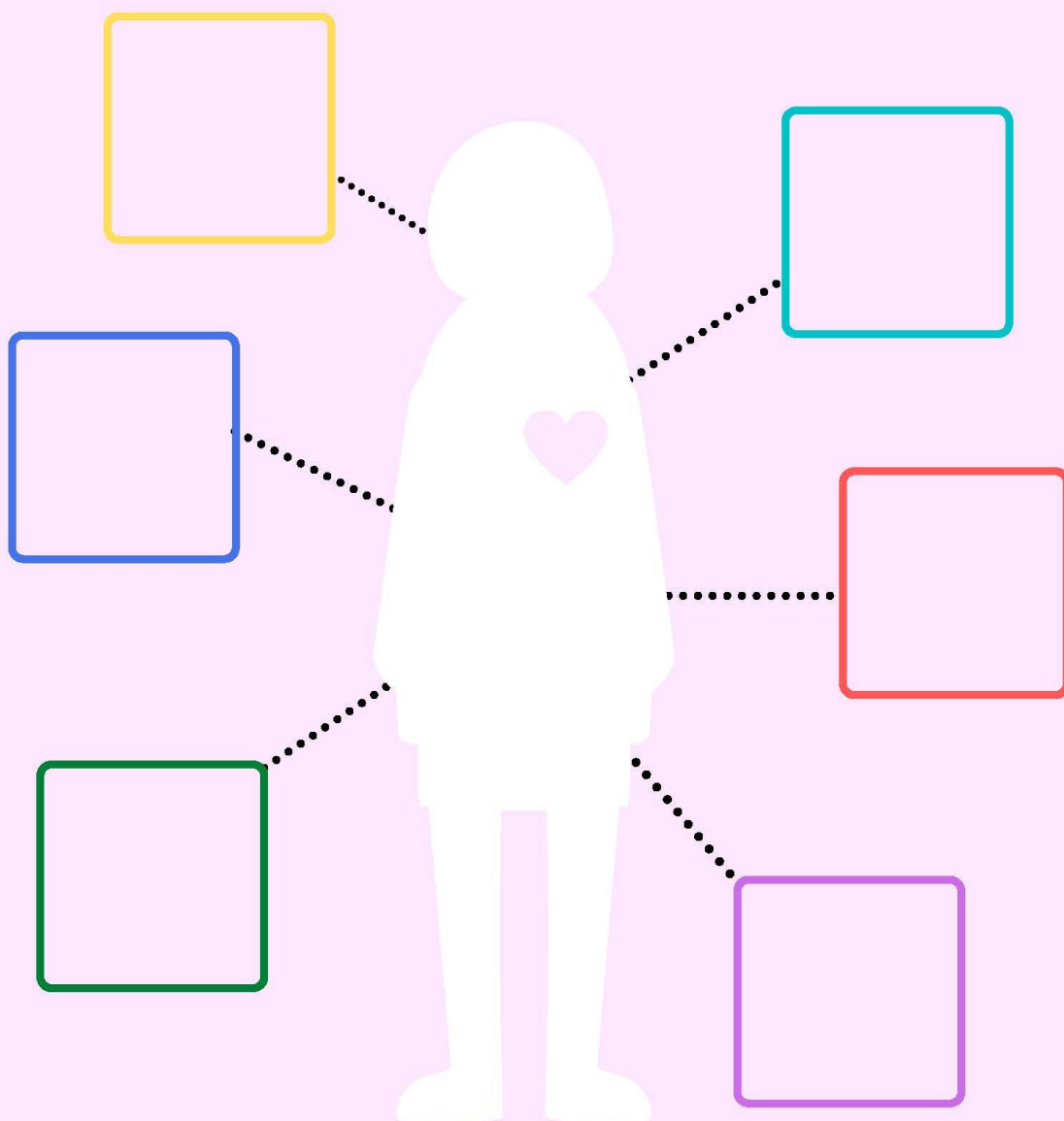
1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 9 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 9

ใบงานที่ 10
ผู้พิชิตคนใหม่

ชื่อตัวละคร

ใบงานที่ 10
ผู้พิชิตคนใหม่



ชื่อตัวละคร

กิจกรรมที่ 9

ท่าทีที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Strategies)

แนวคิดสำคัญ

ซาเทียร์ ด้วยอุปมาว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นเพียง 'ยอด' ของภูเขาน้ำแข็ง สิ่งที่ใล่ล้นใต้น้ำคือความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลก สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือความสัมพันธ์ของโลกภายใน

Behavior: พฤติกรรม การกระทำ คำพูด ที่แสดงออกให้เห็นได้ซึ่งหน้าเป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ใดหนึ่ง ซาเทียร์เปรียบพฤติกรรมเหมือนสิ่งที่ใล่ล้นใต้น้ำ 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 ไร้อคติความรู้สึก คิดถึงคนอื่นและบริบทรอบข้างจนลืมความรู้สึกของตัวเองทำให้เก็บกดในที่สุด มักจะไม่กล้าตัดสินใจ ฟุ้งฟิงมากเกินไป ขอร้อง อ่อนวอน และโทษตนเอง ข้อดีคือเป็นคนที่อ่อนโยน มักดูแลผู้อื่นได้ดี จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องอารมณ์และความรู้สึกของเขา

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

3. การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบคนฉลาด มีหลักการ มีเหตุและผลเสมอ ยึดหลักของเหตุและผลจนลืมอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่น ไม่ยืดหยุ่น ชอบชี้แนะ แจกแจงการ จริ่งจ้งกับชีวิต ข้อดีคือ เป็นคนฉลาด ลงรายละเอียดแก้ปัญหาได้เก่ง มีเหตุมีผล จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางคำถามเกี่ยวกับความคิด การรับรู้ ค่านิยม ความเชื่อ ที่ตนสัมผัส

4. เฉลไฉ (Irrelevant Stance) มีบุคลิกภาพแบบหนีปัญหาอย่างชัดเจน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหานักเฉลไฉมักจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ต้องเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนเรื่องคุยออกไปจากบ้าน ทำเป็นไม่สนใจ นักเฉลไฉจะไม่สนใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพราะไม่ต้องการรับรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น มักมีบุคลิกภาพแบบกระตือรือร้นมากเกินไป เหลวไหล ตื่นเขิน ไวต่อความรู้สึก ลึก ๆ จะรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เศร้า และวิตกกังวล ข้อดีคือ เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ ตลก และยืดหยุ่น จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางความรู้สึกในร่างกาย การสัมผัสร่างกาย และการใช้กิจกรรมด้านกายภาพ

ท่าที่เพื่อความอยู่รอด ทั้ง 4 แบบนั้นมีข้อดีแต่ก็มีข้อบกพร่องที่ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงและมักมีผลกระทบตามมา ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีหน้าที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเติบโตผ่านการเรียนรู้ ท่าที่ที่สมดุล คือ การมีท่าที่ที่สอดคล้องกลมกลืน (congruence) คือการเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับตัวตนของผู้อื่น และรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างไม่บิดเบือน เพื่อเขาเหล่านั้นจะสามารถจัดการกับความตึงเครียดในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์สุข และจัดการปัญหาความสัมพันธ์ได้อย่างยั่งยืน การมีท่าที่ที่สอดคล้องกลมกลืน (congruence) เป็นหนึ่งในการเสริมสร้างกลยุทธ์การแก้ปัญหา (Coping Strategies) ที่จะช่วยสร้างทางเลือกใหม่ในการแก้ปัญหาด้านความสัมพันธ์ และลดความซับซ้อนใจที่เกิดขึ้นจนนำไปสู่การเล่นเกม

เทคนิคที่ใช้

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

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่จะเข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น
6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า
7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนะภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น ภาวะครอบครัว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น
8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง
9. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าทุกคนมีทรัพยากรทางบวกในตนเองที่จะใช้ในการปรับตัวดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาทรัพยากรเหล่านั้นในตัวผู้รับการฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
10. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกละแวกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่าเป็นปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์
11. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมที่รับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ
12. การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตนเองเป็นตัวอย่างในการสื่อสารอย่างสอดคล้องและให้ผู้รับการฝึกอบรมทำตามจากนั้นก็อาจจะให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้การสื่อสารมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น
13. การปั้นหุ่น (Sculpture) จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กันและแสดงออกพฤติกรรมตามกลไกป้องกันตนเองที่และยังใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสาร ช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักในตนเองมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้ มีความเหมาะสมเป็นพิเศษในการใช้โดยเฉพาะในรูปแบบของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสับสน (Coping Stance)
2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เรียนรู้รูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสับสนแบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ รูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสับสน (Coping Stance)
2. ใบงานที่ 11 "กลยุทธ์หัวใจ"
3. กระดาษ Flip Chart
4. ปากกาเมจิก/สี

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในงานที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับคู่และเลือกว่าใครจะเป็น A และใครจะเป็น B
2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่เป็น A ทำท่าผู้สมยอม (Placating Stance) ตามผู้สาธิต ส่วนผู้เป็น B ทำท่าจอมบงการ (Blaming Stance) ตามผู้สาธิต
3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
4. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่เป็น A ทำท่า เจ้าหลักการ (Super-Reasonable Stance) ตามผู้สาธิต ส่วนผู้เป็น B ทำท่าคนเฉยใจ (Irrelevant Stance) ตามผู้สาธิต
5. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่
6. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมที่เป็น A ทำท่าทำท่าจอมบงการ (Blaming Stance) ส่วนผู้เป็น B ทำท่าความสอดคล้องกลมกลืน (The Congruence coping Stances) ตามผู้สาธิต

สบาย สงบ เย็นและเมตตา ปารณาดีต่อตนเองและบุคคลตรงหน้า โดยยืนในท่าที่มั่นคงและปล่อยตัวตามสบาย

7. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

8. ผู้นำกระบวนการเปิดสื่อรูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) ประกอบการอธิบายท่าทางที่ให้ผู้รับการอบรมทำ

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอักษยาศัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำไปงานที่ 11 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

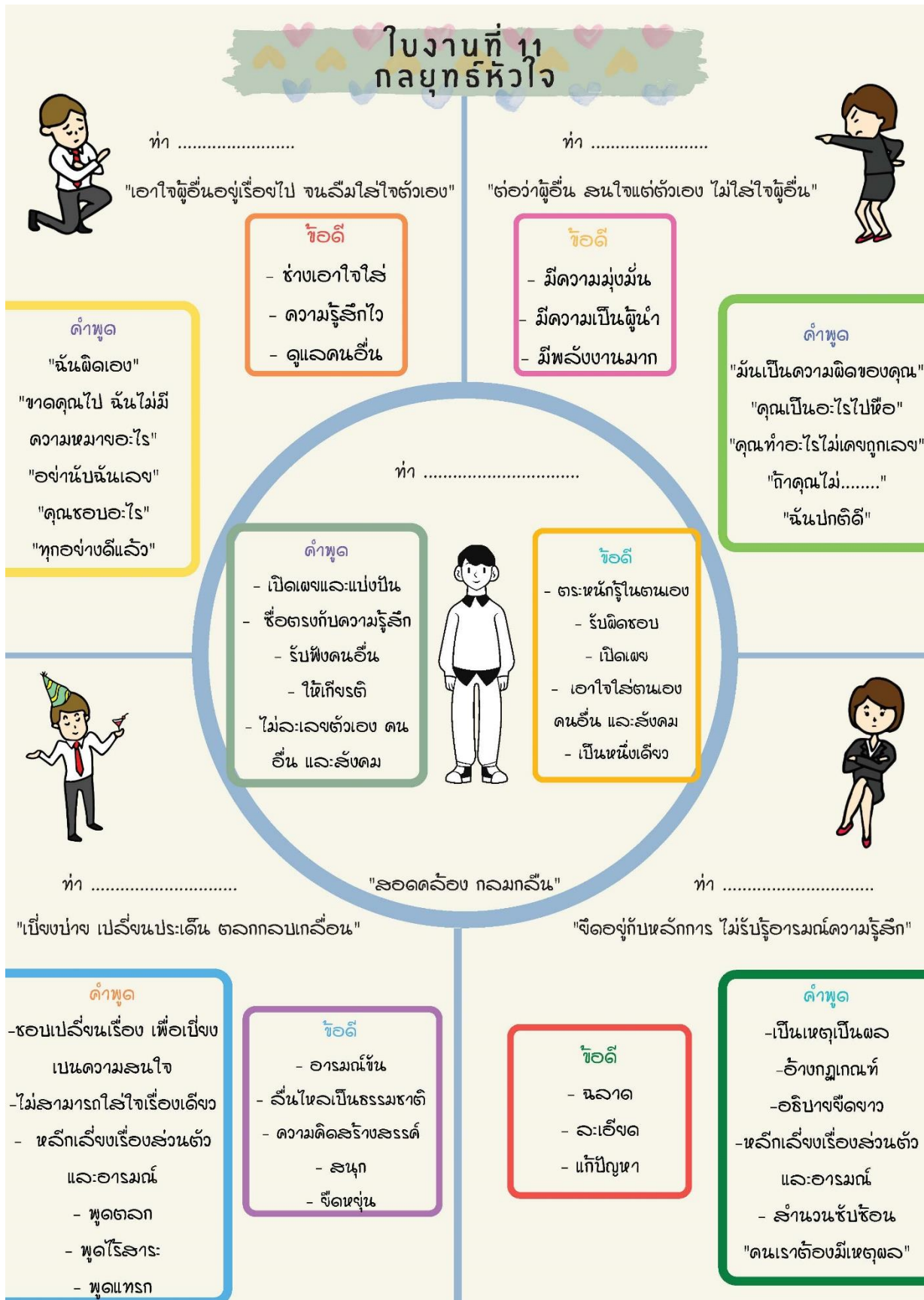
2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจ้งกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 8 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 8



กิจกรรมที่ 10

รู้จักพฤติกรรมกรรมการติดเกม (Knowledge)

แนวคิดสำคัญ

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของซาเทียร์ (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ ดังนี้

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

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งตามปกติ ถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและ สามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งตามปกติแล้วก็คือผู้ให้คำปรึกษาแต่อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือญาติก็ได้ที่สามารถเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เราเรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึก ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

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

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ด้วยภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิด

จากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่แตกต่างกันไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

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

ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษานั้น การทำให้เกิดกระบวนการ 5A ได้แก่

- Awareness เกิดการตระหนัก รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบัน ทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ความคาดหวัง ความปรารถนาของตนเอง ในสถานะที่เผชิญอยู่
- Acknowledge การได้รับรู้ข้อมูลใหม่ที่ช่วยในการสร้างทางเลือกและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในขั้นต่อไป
- Accept ยอมรับสถานะและทางสิ่งที่เกิดขึ้น
- Appreciate ชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านบวกหรือลบได้อย่างแท้จริง
- Action ลงมือกระทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

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

เทคนิคที่ใช้

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

2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น

3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้

4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะทำการถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การศึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น

6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

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

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การศึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

9. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การศึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่ช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ว่ามีปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

10. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การศึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมที่รับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้ เข้าใจและแยกแยะพฤติกรรมการเล่นเกมส์และพฤติกรรมที่ติดเกมส์ได้

2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เรียนรู้และตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อผู้
เล่นในด้านต่าง 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 | ปล่อยก...อย่าจับผม | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 | Ch3Thailand” จาก
YouTube ช่อง Ch3Thailand:
(<https://www.youtube.com/watch?v=Lk7XqUSlmgU&t=2s>)

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

เนื้อหา สื่อวีดิทัศน์ “บุ๊ค วัยแสบสาแหรกขาด”

บุ๊ค เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ติดเกมอย่างบ้าคลั่ง ชนิดที่ไม่ยอมกิน ไม่ยอม
นอน ไม่ยอมมาโรงเรียน ทั้งนี้ครอบครัวของบุ๊คค่อนข้างไม่อบอุ่น แม่แยกไปทำงานต่างประเทศ
ส่วนพ่อก็ทำแต่งงาน และเลี้ยงลูกด้วยการซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกเล่นเกม และบุ๊คมักถูกเพื่อน
แกล้งที่โรงเรียน จนบุ๊คติดเกมหนักมากถึงขั้นทำร้ายพ่อเมื่อพ่อบอกไม่ให้เล่นเกม

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness 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 ระหว่างพอกับเกม | วิทยาสาแหรกชาติ โครงการ 2 | Ch3Thailand”, “FIN | ปล่อยกู...อย่าจับผม | วิทยาสาแหรกชาติ โครงการ 2 | Ch3Thailand” และ“กว่าจะเป็นนักกีฬา E-Sport | วิทยาสาแหรกชาติ โครงการ 2 EP.7 | Mello Thailand” โดยเป็นการเล่าเรื่องราวของ “บ๊อค” ซึ่งเป็นเด็กติดเกม มีการนำเสนออาการของเด็กติดเกม อาการคุ้มคลั่ง ช่วงที่ขณะรับการบำบัด และสิ่งที่บ๊อคต้องสูญเสียไป 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 ความรู้สึกเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่าง “เด็กติดเกม” กับ “เด็กเล่นเกม” และสิ่งที่เด็กติดเกมสูญเสียไป ลงในกระดาษ Flip Chart
7. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านการนำเสนอในกลุ่มใหญ่

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

ขั้นสรุป

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

2. แจกกำหนดการ 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

วิธีป้องกันพฤติกรรมกรรมการติดเกม

แนวคิดสำคัญ

ระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของซาเทียร์ (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ ดังนี้

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

โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่างๆ ในวิธีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งตามปกติ ถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและ สามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งตามปกติแล้วก็คือผู้นำกระบวนการ แต่อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือญาติก็ได้ที่สามารถเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพนุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งนี้เรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด ผู้นำกระบวนการจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึก ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ในระยะนี้จะมีการ สำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

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

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : Making Changes) ด้วยภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาคับข้องใจที่เกิด

จากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่แตกต่างกันไปจากเดิม มิใช่เพียงแค่เกิดความรู้สึกที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

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

ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษานั้น การทำให้เกิดกระบวนการ 5A ได้แก่

- Awareness เกิดการตระหนัก รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบัน ทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ความคาดหวัง ความปรารถนาของตนเอง ในสถานะที่เผชิญอยู่
- Acknowledge การได้รับรู้ข้อมูลใหม่ที่จะช่วยในการสร้างทางเลือกและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในขั้นต่อไป
- Accept ยอมรับสถานะและทางสิ่งที่เกิดขึ้น
- 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 เป็นการตัดสินใจหรือความเชื่อหรือความรู้สึกของเราเองเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเราเราต้องการช่วยให้ผู้รับการอบรมมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้นรักตนเองมากขึ้นยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้นผ่านความสัมพันธ์ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างให้ Self Esteem สูงขึ้น
2. ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be Better Choice Makers) ส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมพิจารณาทางเลือกและเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง สามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น
3. รับผิดชอบมากขึ้น (Be More Responsible) ส่งเสริมให้ผู้รับการอบรมรับผิดชอบประสบการณ์ภายในรวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนเองมากขึ้น
4. มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be More Congruent) เชื่อมโยงกับตัวตนของตนเองในแนวทางที่ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวังและความต้องการที่แท้จริงสอดคล้อง

กลมกลืนไปในทางเดียวกันกับพลังชีวิตด้านบวกเราก็จะมีประสบการณ์ที่ยอมรับตนเองคนอื่นและบริบทที่ทั้งรู้สึกว่าการจัดการตนเองได้ ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ของความสอดคล้องกลมกลืนความเชื่อมโยงในความสัมพันธ์และความหวัง

การให้ผู้อบรมรู้จักการป้องกันพฤติกรรมกาติตเกม (Knowledge) ผ่านกระบวนการ 5 A จะทำให้ผู้รับการอบรมเกิดการตระหนัก จากการได้รับข้อมูลใหม่เรื่องการป้องกันพฤติกรรมกาติตเกม จนเกิดการยอมรับ สัมผัสในคุณค่าของตน ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น ในการกำหนดแนวทางการป้องกันการติตเกมด้วยตนเอง จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน จนนำไปสู่การกระทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการป้องกันการติตเกมตามมา

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้นี้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน(Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้นี้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น
5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การศึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น
6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า
7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนะภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น ภาวะรอบครวั ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การศึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

9. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การศึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกละแวกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรับรู้ปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่นๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

10. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การศึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

11. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

12. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การศึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเกิดแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เข้าใจและเรียนรู้วิธีการป้องกันพฤติกรรมการติดเกม
3. เพื่อให้ผู้อบรมได้ออกแบบแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์เครื่องเขียน (ปากกา ดินสอ ยางลบ สี)
2. ใบงานที่ 13 “Put first things first” และใบงานที่ 14 “สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำในวัน”
3. ถังขนาดเล็กแบบมีฝาปิด 4 ใบ
4. ถังขนาดกลางสำหรับใส่อุปกรณ์ 4 ใบ
5. ถั่วเขียว 12 ถุง
6. ไซฟพลาสติก 40 ใบ
7. ผลไม้พลาสติก 12 ชิ้น
8. กระดาษหนังสือพิมพ์

ระยะเวลา

2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน ตามอัครยาศัย (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 โดยของทุกอย่างต้องมีจำนวนเท่าเดิมครบถ้วน ให้เวลาในการทำกิจกรรม 15 นาที
5. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกระบวนการสำรวจว่ากลุ่มใดยังทำไม่ได้ และให้ทดลองทำใหม่โดยให้เวลาอีก 10 นาที
6. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกระบวนการแสดงวิธีที่จะใส่สิ่งของทั้งหมดและสามารถปิดฝาได้สนิท คือ ต้องใส่สิ่งของชิ้นที่ใหญ่ที่สุดก่อน ตามด้วยชิ้นที่ใหญ่รองลงมา และสิ่งทีเล็กที่สุดต้องใส่เป็นลำดับสุดท้าย จึงจะทำให้สามารถปิดฝาถังได้สนิทพอดี จากนั้นผู้นำกระบวนการอธิบายการอุปมาอุปไมยว่า
 - 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,การดู You tube ,การท่องอินเทอร์เน็ต

7. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 13 “Put first things first” ให้ผู้อบรมวาดสิ่งสำคัญ และสิ่งไม่สำคัญลงในแจกันของตนในใบงานที่ 13

8. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งสำคัญและสิ่งไม่สำคัญในใบงานที่ 13 ภายในกลุ่ม

9. ผู้นำกระบวนการแจก ใบงานที่ 14 “สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำในวันนี้” ให้ผู้อบรม ดำเนินการเลือกเขียนกิจกรรมจากสิ่งสำคัญที่เลือกในใบงานที่ 13 มาเป็นกิจกรรมที่ตนเองตั้งใจจะทำ ใน 1 วัน ให้เสร็จก่อนการทำสิ่งที่ไม่สำคัญ

10. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมที่ตนเองตั้งใจจะทำใน 1 วัน ใบงานที่ 14 ภายในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการทำ กิจกรรม ใบงานที่ 13 และใบงานที่ 14 โดยผู้นำกระบวนการใช้เทคนิคการตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม และเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

3. แจกกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป

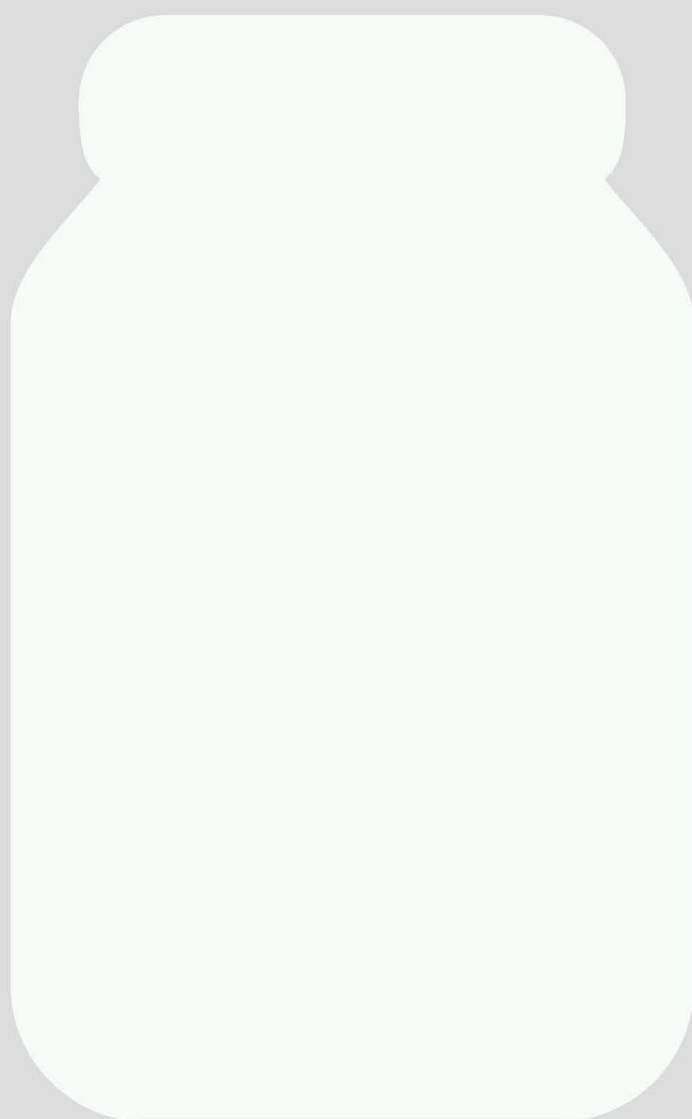
การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้รับการอบรม สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการอบรม

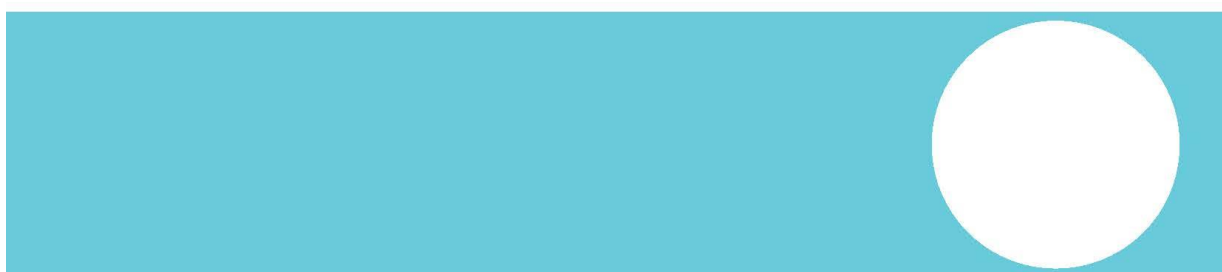
2. เมื่อเสร็จสิ้นรูปแบบการฝึกอบรมฯ ในกิจกรรมที่ 11 ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการอบรมในกิจกรรมที่ 11

ใบงานที่ 13

Put First Things First



ไปงานที่ 14
เรื่องสำคัญที่ฉันตั้งใจจะทำใน 1 วัน



กิจกรรมที่ 12

สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

แนวคิดสำคัญ

ในกระบวนการให้การปรึกษาการยุติการให้การปรึกษาเป็นการสรุปใจความสำคัญตลอดระยะเวลาของกระบวนการปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งการสรุปที่ดีที่สุดควรให้ผู้รับการอบรมเป็นผู้สรุปเอง โดยการเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามและสรุปสิ่งที่ได้รับหรือได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษา กระบวนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก็เช่นกัน กระบวนการสรุปนี้ได้สรุปกิจกรรม ตลอดระยะเวลา 5 วัน 4 คืนที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสในการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการในโอกาสต่อไป

เทคนิคที่ใช้

1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกเล็กๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายในตน(Facilitating awareness)
2. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) เป็นการยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรม โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้ฝึกอบรมและสมาชิกภายในกลุ่มฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น
3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ฝึกอบรมจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ฝึกอบรมจะใช้คำถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น
5. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น
6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึงการจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการ ฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยาฯ

ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยาฯ

เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ระยะเวลา

- 2.30 ชั่วโมง

กระบวนการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้นำกระบวนการดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้ผู้อบรมกลับมาอยู่กับตัวเองและ เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกระบวนการ ให้ผู้รับการอบรมทบทวนเป้าหมายของการฝึกอบรม
2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรม ทั้งข้อดี ข้อเสีย อุปสรรค ข้อผิดพลาด และ

ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรม พร้อมทั้งร่วมกันพิจารณาหาแนวทางการป้องกัน หรือแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมได้ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ฝึกปฏิบัติตลอดการ เข้าร่วมการฝึกอบรมตลอด 5 วัน 4 คืน ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมได้ซักถามถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดการเข้าร่วมกระบวนการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมจับกลุ่ม 5 คน และให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นจากการสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา โดยผู้นำกระบวนการใช้ เทคนิค การตั้งคำถามกระบวนการ (Process Question), การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันทรัพยากรด้านบวกของผู้รับการฝึกอบรมและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ ภายใต้น (Facilitating awareness)

2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อารมณ์ 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. ผู้รับการอบรมมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในขั้นสูงกว่าก่อนการทดลอง



ภาคผนวก ค
ภาพกิจกรรม

ไปงานที่ 4

รักแท้คืออะไร...?

ฉันรับรู้ว่าคุณรักฉันจากการที่... *เขาได้ใส่เสื้อกันหนาวให้ฉันในวันที่อากาศหนาว...*

เมื่อคุณรักใคร่... *ไม่โกรธแค้นเมื่อฉันทำผิด...*

เวลานั้นรักใคร่ฉันและแสดงความรักที่มีต่อเขาด้วยการ... *ส่งของขวัญให้เขา...*

ฉันอยากให้คุณเห็นและแสดงความรักต่อฉันด้วยการ... *ฟังฉันเมื่อฉันพูด...*

เวลานั้นได้รับความรัก ฉันจะรู้สึก... *ดีใจและมีความสุข...*

ความรักและออกได้ลัทธิไหนที่บ้าน?

ความรัก

พ่อแม่รักลูก... *พ่อแม่คอยดูแลลูก...*

พี่น้องรักกัน... *พี่น้องช่วยกันเล่น...*

เพื่อนรักกัน... *เพื่อนคอยช่วยเหลือ...*

ฉันรัก... *ฉันรักพ่อแม่...*

ความรัก

ฉันรัก... *ฉันรักพ่อแม่...*

ฉันรัก... *ฉันรักเพื่อน...*

ฉันรัก... *ฉันรักสัตว์เลี้ยง...*

ฉันรับรู้ว่าคุณรัก... *เขาได้ใส่เสื้อกันหนาวให้ฉันในวันที่อากาศหนาว...*

และฉันสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองได้ด้วยการ... *ดูแลตัวเองให้ดี...*

ไปงานที่ 10

อุทิศตนใหม่

อุทิศตนใหม่

ฉันได้... *ฉันได้ทำดี...*

ฉันได้... *ฉันได้ช่วยเหลือ...*

อุทิศตนใหม่

ฉันได้... *ฉันได้ทำดี...*

ฉันได้... *ฉันได้ช่วยเหลือ...*

ชื่อตัวละคร *เด็กใหม่*



เด็กใหม่

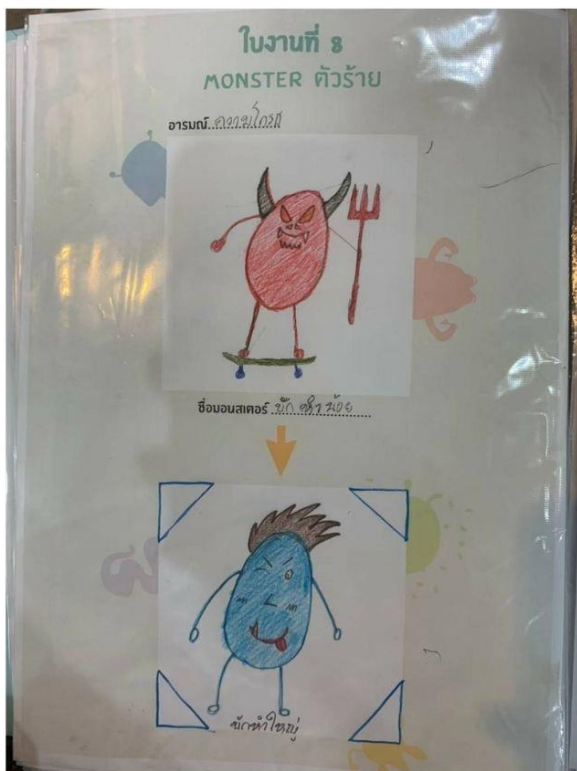
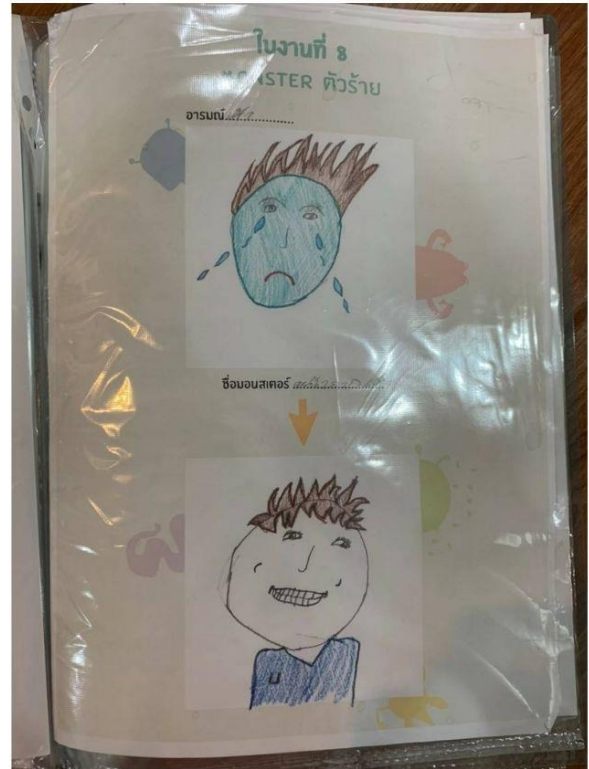
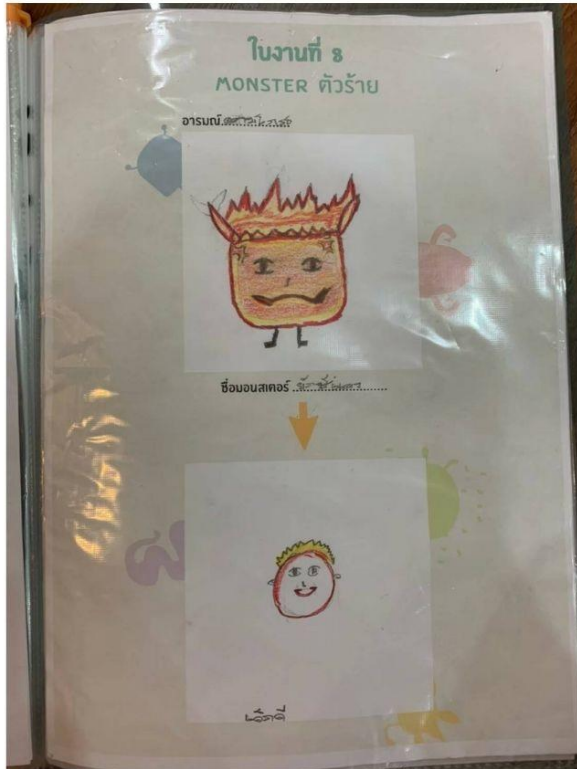
ฉันได้... *ฉันได้ทำดี...*

ฉันได้... *ฉันได้ช่วยเหลือ...*

ฉันได้... *ฉันได้ทำดี...*

ฉันได้... *ฉันได้ช่วยเหลือ...*

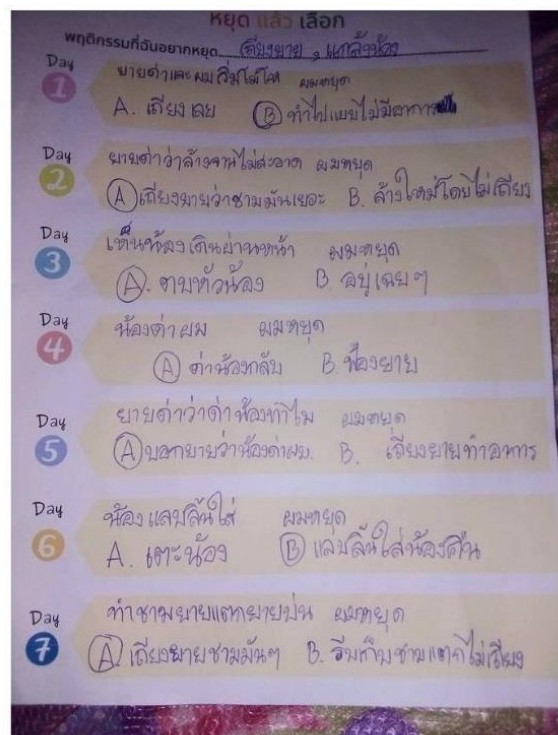
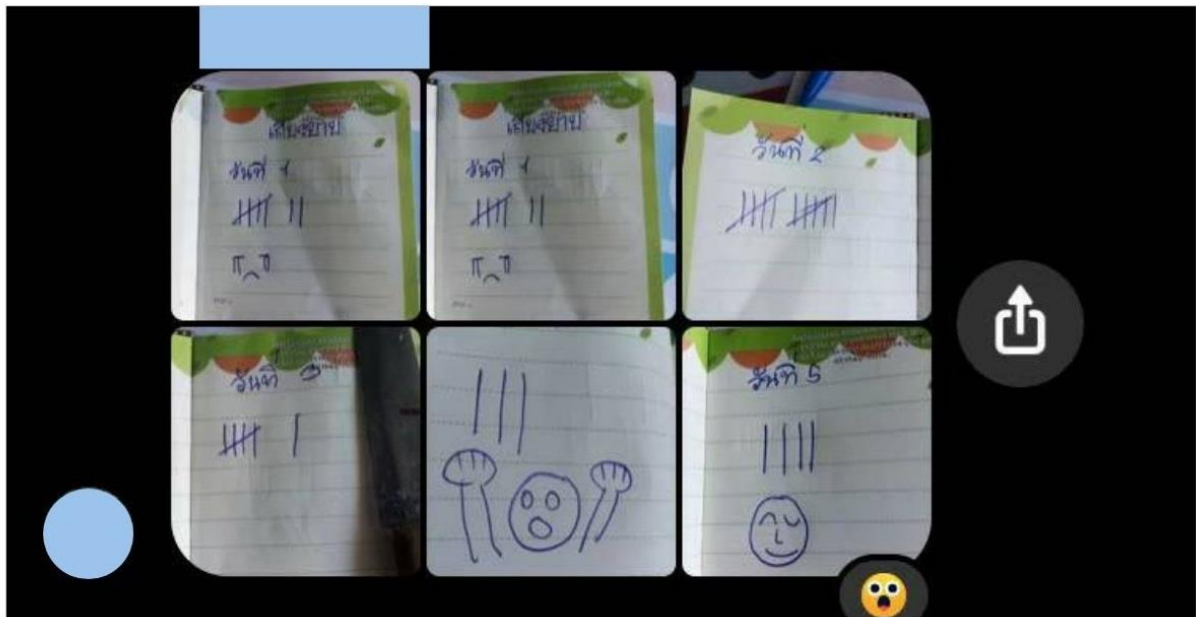
ชื่อตัวละคร *เด็กใหม่*



ใบงานที่ 9 "เมื่อฉัน... ฉันต้องการ..."

วันที่ ๗/๖

<p>เมื่อฉันเศร้า ฉันต้องการ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ไปเที่ยว <input type="checkbox"/> กินของหวาน <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> ทำสมาธิ <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา 	<p>เมื่อฉันกลัว ฉันต้องการ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> กอด <input type="checkbox"/> ไปเที่ยว <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา <input type="checkbox"/> กินของหวาน <input type="checkbox"/> นอน
<p>เมื่อฉันโกรธ ฉันต้องการ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ไปเที่ยว <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> กินของหวาน <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา <input type="checkbox"/> นอน 	<p>เมื่อฉันเบื่อ ฉันต้องการ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ไปเที่ยว <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> กินของหวาน <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา <input type="checkbox"/> นอน
<p>เมื่อฉันผิดหวัง ฉันต้องการ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ไปเที่ยว <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> กินของหวาน <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา <input type="checkbox"/> นอน 	<p>เมื่อฉันเหงา ฉันต้องการ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ไปเที่ยว <input type="checkbox"/> นอน <input type="checkbox"/> กินของหวาน <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา <input type="checkbox"/> นอน







ภาคผนวก ง
ผลตรวจคุณภาพเครื่องมือ

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการ
ป้องกันกาติดเกมในวัยรุ่น

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)					
1. ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2. คนอื่นยอมรับความคิดเห็นของฉัน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3. ฉันมีความสามารถทัดเทียมกับ ผู้อื่น	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
4. ฉันสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
5. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6. ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดีโดยไม่เดือดร้อน ตนเองและผู้อื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7. ฉันจะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การควบคุมตนเอง (Self-control)					
8. ฉันหยุดเล่นเกมเพื่อไปทำงานบ้าน ได้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9. แม้จะรู้สึกเบื่อหน่าย ฉันก็ยังเล่น เกมต่อไป	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
10. ฉันทำการบ้านเสร็จทุกวัน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
11. ฉันรับประทานอาหารเช้าตรงเวลา	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12. ฉันรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
13. ฉันกำหนดเวลาในการเล่นเกม ของตนเอง	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
14. ฉันอยากเล่นเกมตลอดวัน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
15. ฉันเล่นเกมก่อนทำงานอย่างอื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
16. แม้มีเวลาว่างเพียงเล็กน้อย ฉันก็ จะเล่นเกม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันกาติดเกมในวัยรุ่น

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
17. ฉันเล่นเกมเกินเวลาที่กำหนดไว้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill)					
18. ฉันมีวิธีแก้ไขปัญหามากมายวิธี	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
19. ฉันใช้วิธีแก้ปัญหาคือเคยใช้แล้ว ได้ผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
20. ฉันพยายามแก้ไขปัญหามาให้หมด ไป	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
21. ฉันเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาคือใหม่ ๆ	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
22. ฉันขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เมื่อแก้ปัญหาคือไม่ได้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
23. เมื่อเครียด ฉันจะปรึกษาปัญหาคือ กับคนอื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
24. เมื่อเครียด ฉันจะเล่นเกม	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
25. ฉันไม่รู้ว่ามีวิธีใดที่ช่วยให้ฉัน อารมณ์ดีนอจากการเล่นเกม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
26. เมื่อเครียด ฉันจะนอนหลับ พักผ่อน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
27. ฉันเล่นเกม เพื่อให้ลืมปัญหาคือ เกิดขึ้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge)					
28. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉัน มีเวลาทำอย่างอื่นน้อยลง	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
29. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉัน ไม่มีสมาธิในการเรียน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเล่นเกมในวัยรุ่น

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
30. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉัน สายตาเสีย	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
31. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉัน พูดคุยกับคนอื่นน้อยลง	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
32. ฉันรู้ว่า ฉันอาจหงุดหงิด หาก ไม่ได้เล่นเกม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
33. ฉันรู้ว่า การเล่นเกม อาจทำให้ฉัน ไม่ได้ใช้เวลากับครอบครัว	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเล่นเกมในวัยรุ่น

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเล่นเกมในวัยรุ่น	ค่าสัมประสิทธิ์ ความเที่ยงอัลฟา
ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)	.769
ด้านการควบคุมตนเอง (Self-control)	.846
ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping skill)	.794
ด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge)	.781
รวม	.861

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
กิจกรรมที่ 1 การสร้างความสัมพันธ์ภาพ					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 2 ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 3 รู้จักตัวเองภายใน					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 4 รักแท้คืออะไร					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 5 ชีวิตเรา เราควบคุมได้					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 6 นาวาชีวิต					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 7 กลยุทธ์การจัดการอารมณ์					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 8 กลยุทธ์การจัดการปัญหา					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 9 Coping Stance – 4 ท่าที่รับมือปัญหาความสับสน					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 10 รู้จักพฤติกรรมติดเกม					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 11 วิธีป้องกันพฤติกรรมติดเกม					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
กิจกรรมที่ 12 สรุปความพร้อมของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ทฤษฎีที่ใช้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การประเมินผล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์



ภาคผนวก จ

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

9 มีนาคม 2563

เรื่อง ขออนุญาตผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 187/2562E

เรียน นางสาวกัญชรรัตน์ เหลืองอ่อน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-187/2562

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง 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)

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

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



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 187/2562E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันพฤติกรรมในวัยรุ่น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวกัญชรัตน์ เหลืองอ่อน

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

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

เอกสารที่พิจารณาบทวน

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 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 เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร กัทธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-187/2562

วันที่ให้การรับรอง : 09/03/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 09/03/2564

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน
วัน เดือน ปี เกิด	23 สิงหาคม 2530
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี (เกียรตินิยมอันดับ 1) จิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปริญญาโท รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	60/4 หมู่ 5 ตำบลป่ายูบใน อำเภอวังจันทร์ จ.ระยอง 21210
ผลงานตีพิมพ์	กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน. (2564). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการ ป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิง พุทธ, 6(6).