

ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ ของนิสิตปริญญาตรี

The Effects of Reality Group Counseling on Undergraduate Students' Game Addiction Behavior

ศวรรยา ธนสุวรรณธาร¹, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม², และ เพ็ญนภา กุลนภาดล³
Swanya Thanasuwanathan¹, Songwut Yu-iam², and Pennapha Koolnaphadol³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตปริญญาตรีที่มีคะแนนแบบทดสอบการติดเกมออนไลน์ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบทดสอบการติดเกมออนไลน์และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามปกติ การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีเผชิญความจริง, พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์, นิสิตปริญญาตรี

¹ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ M.S. Student, Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

² อาจารย์ ดร., ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

² Lecturer, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University, Advisor

³ รองศาสตราจารย์, ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

³ Associate Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education,

Burapha University, Co-Advisor

Corresponding Author E-mail: funny2534@gmail.com

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of reality group counseling on undergraduate students' game addiction behavior. The sample group used in the study was 16 undergraduate students with a score of game addiction test criteria and simple randomly divided into 2 groups as experimental group and control group, each group of 8 people. The research materials were Game Addiction Screening Test and reality group counseling theory program. The intervention was administered 3 session a week for 4 weeks, for a total of 12 session, 60 to 90 minutes each time. Students in the control group conducted activities in daily life as usual. Data collection divided into 2 phases: pretest and posttest. Then the data were analyzed by independent t-test between the experimental group and the control group. Then analyzed the data for both posttest and pretest in the experimental group with the dependent t-test. The results found that the undergraduate students who was attended the reality theory group counseling had lower scores on Game Addiction Screening Test at The post test than the one they did in their pretest with statistical significant at .05 level, and the undergraduate students who was attended the reality theory group counseling had lower scores on Game Addiction Screening Test than those in the control group at posttest with statistical significant at .05 level.

Keywords: Group Counseling, Reality Group Counseling Theory, game addiction, undergraduate students

บทนำ

ในปัจจุบันโลกได้มีความก้าวหน้าในเทคโนโลยีที่ติ่มากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้มีอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารที่ใช้งานและสะดวกสบาย มีการสื่อสารที่ทั่วถึงกันได้ทั่วโลกได้ทุกที่ทุกเวลา โดยผ่านทางโลกออนไลน์ นอกจากการสื่อสารที่ก้าวหน้า เกมออนไลน์ก็เป็นหนึ่งในนั้นที่มีการพัฒนามาโดยตลอด ทำให้ปัจจุบันมีเกมหลากหลายรูปแบบให้เลือกเล่น ทั้งตัวเกมก็มีภาพที่สวยงาม มีเรื่องราวให้ดำเนินการเล่นอย่างมากมาย ทั้งยังมีระบบออนไลน์ที่ทำให้สามารถเล่นกับผู้อื่นได้ทั่วโลกบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต บริษัทเกมมีการจัดงานโฆษณาตัวเกมไว้บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่ทำให้เข้าถึงได้ง่าย จึงทำให้เยาวชนหันมาสนใจการเล่นเกมนมากขึ้น

จากสถิติรายงานการสำรวจตลาดเกมในไทย (IPLAN DIGITAL, 2017: ออนไลน์) พบว่าในประเทศไทยมีผู้เล่นเกมมากถึง 18.3 ล้านคน คิดเป็น 26.5% ของประชากรทั้งหมด แบ่งตามเพศเป็น ชาย 53% หญิง 47% แบ่งตามช่วงอายุ 10-20 ปี 28%, 21-35 ปี 51% และ 36-50 ปี 23% และจากการสำรวจการใช้งาน

อินเทอร์เน็ตในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนธันวาคม ปี 2560 (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2561: ออนไลน์) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างของเด็กและเยาวชนไทย จำนวน 1,300 คน ทั่วประเทศ พบว่าเด็กไทยใช้เวลากับการใช้อินเทอร์เน็ต 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกถึง 3 ชั่วโมง โดยที่เด็กไทยมีการเล่นเกมสูงถึง 52% และสำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562) สํารวจพบว่า คนไทยใช้เวลาในโลกออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ในปี 2561 เฉลี่ยอยู่ที่ 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นจากในปี 2560 ถึง 3 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีการเล่นเกมออนไลน์ อยู่ที่ 1 ชั่วโมง 51 นาทีต่อวัน ในปี 2555 (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2556 ข: ออนไลน์) ในประเทศไทยมีเด็กติดเกมมากถึง 2.5 ล้านคน จากจำนวนเด็ก 18 ล้านคน ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2556 พบว่า เด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 9,031 คน ติดเกม 2,018 คน เกือบติดเกม 4,957 คนสอดคล้องกับการวิเคราะห์สถานการณ์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กทม. พบว่า ในปี 2560 มีผู้ป่วยเป็นโรคติดเกม (game addiction) รายใหม่เข้ารับการรักษา รวม 129 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ถึง 6 เท่าตัว จนถึงขณะนี้ มีเด็กที่ป่วยและได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคติดเกมรวม 429 ราย พบว่า โดยเฉลี่ยเล่นเกมวันละ 5 ชั่วโมง สถานที่ที่ใช้เล่นเกมออนไลน์มากที่สุด คือบ้าน ร้อยละ 97 ที่โรงเรียนร้อยละ 72 จะเห็นได้ว่า จำนวนการป่วยเป็นโรคติดเกมมีความสอดคล้องกับผลสำรวจปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีการใช้ในอัตราที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

พฤติกรรมติดเกมออนไลน์เพิ่มสูงขึ้น และส่งผลให้มีปัญหาต่าง ๆ ตามมา (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) โดยแบ่งไว้ 4 ด้าน ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายลดน้อยลง และส่งผลโดยตรงในการแสดงออกของอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่ได้ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น ยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันด้วย ด้านพัฒนาการมีผลโดยตรงในเรื่องของพัฒนาการด้านสังคม แม้ว่าเด็กจะมีสังคมแบบออนไลน์จากการเล่นเกมก็ตาม แต่ไม่เหมือนกับการปฏิสัมพันธ์ในสังคมของความเป็นจริง และอาจส่งผลถึงภาวะสุขภาพทางจิตใจของเด็ก ได้แก่ ซึมเศร้า รู้สึกว่าเหว่ วิตกกังวล และเครียดจากการเล่นเกม เป็นต้น ที่สำคัญคือความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ลดลง เด็กติดเกมมักไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมหรือสานสัมพันธ์กับคนในครอบครัวเพราะมัวแต่ครุ่นคิดอยู่กับการเล่นเกมเพื่อต้องการได้ชัยชนะ และยังหมายรวมถึงพัฒนาการทางสติปัญญาที่ลดน้อยลงเนื่องจากไม่ได้รับการฝึกฝนและไม่สนใจในการเรียนจนอาจทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง ด้านพฤติกรรม จะเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ด้วยการเลียนแบบมาจากเกมที่ตนเองเล่นอยู่แล้วนำมาใช้ในชีวิตรจริง โดยเริ่มจากการมีความคิดและอารมณ์ที่รุนแรงจนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในที่สุด ด้านการเรียน การทำงาน และสังคมผู้เล่นเกมจะหมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกมจนไม่สนใจในการเรียน ไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ผลการเรียนตกต่ำลง ไม่มีสมาธิเวลาทำงาน และขาดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับคนในครอบครัว

จากผลกระทบจะเห็นได้ว่า เด็กที่เล่นเกมออนไลน์ได้รับผลกระทบของพัฒนาการและการดำเนินชีวิต มีสุขภาพทางจิตใจ และสังคมลดลง เช่น รู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้า และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ครอบครัว และสังคม ในโลกของความเป็นจริงลดน้อยลง จนไม่สนใจว่าหน้าที่หรือความรับผิดชอบของตนเองคืออะไร

และในความเป็นจริงตนเองต้องการอะไร เมื่อเด็กเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองต่อความต้องการ เด็กจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว และไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งตามการวินิจฉัยโรค ความผิดปกติทางจิตตามการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิตฉบับที่ 5 (DSM-5) โดยสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา ไม่ได้กำหนดให้การติดเกมเป็นโรคทางจิตเวชอย่างเป็นทางการ แต่อย่างไรก็ตาม การติดอินเทอร์เน็ตและการติดเกม ถูกจัดอยู่ในหมวดโรคส่วนที่ 3 ซึ่งเป็นโรคที่ยังต้องการการวินิจฉัยเพิ่มเติม ก่อนที่จะถูกจัดให้เป็น โรคทางจิตเวชอย่างเป็นทางการ (ชาญวิทย์ พรนภดล และเอชรา วสุพันธ์จิต, 2558) ซึ่งในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้บรรจุการติดเกมเป็นโรคที่ต้องรักษา ใน ICD-11 กระบวนการที่จะใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมนั้นจึงมีหลากหลายวิธี และการให้การศึกษาก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่สามารถใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมได้ เพราะการให้การศึกษามีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา มีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวางแผนในอนาคตโดยใช้เหตุผลได้อย่างรอบคอบ และมีการส่งเสริมพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อนำไปใช้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

การศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ซึ่งเป็นการให้การช่วยเหลือโดยยึดแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง ที่เน้นพฤติกรรมในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้รับการปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วอย่างมีระบบ มีเหตุผล โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองกล้าเผชิญความจริง และตอบสนองความต้องการของตนในโลกความจริงโดยไม่รุกรานหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน (วัชร ทรัพย์มี, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ได้นำการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในการปรับพฤติกรรม เช่น ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริงเพื่อลดพฤติกรรมติดสารเสพติดของนักศึกษาหญิงวิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า หลังการปรึกษานักศึกษาหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีพฤติกรรมติดสารเสพติดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (วิภาณี ประنامه, 2546) ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า หลังการปรึกษานักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ปรีมาพร แสงระยับ, 2553) เป็นต้น

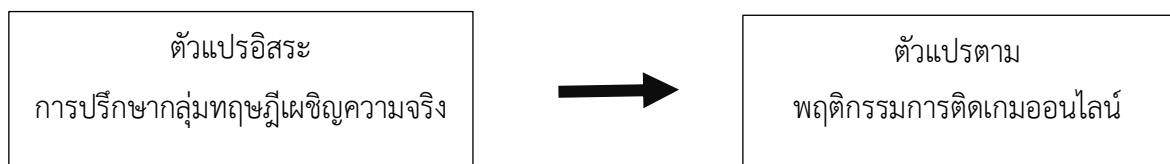
จากเหตุผลและความเป็นมาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมที่อาจไม่เหมาะสม และอาจนำไปสู่ปัญหาด้านต่าง ๆ ที่จะตามมาอีกในอนาคต จึงควรที่จะมีการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมที่มีความเหมาะสม และการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถปรับพฤติกรรม

ที่ไม่เหมาะสมได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติตเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี เพื่อให้นิสิตได้มีการตระหนักรู้ เข้าใจในตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต และเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการติตเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีระหว่างระยะก่อนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับระยะหลังการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการติตเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตที่มีพฤติกรรมการติตเกมออนไลน์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนการติตเกมออนไลน์ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นิสิตที่มีพฤติกรรมการติตเกมออนไลน์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนการติตเกมออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2561 จำนวน 6,455 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2561 โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 287 คน จำแนกกลุ่มนิสิตที่มีเกณฑ์คะแนนติตเกมออนไลน์ จำนวน 49 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST)

2.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดเกม

2.1.2 ศึกษาคู่มือแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST) สร้างโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2556 ก: ออนไลน์)

2.1.3 ดำเนินการขออนุญาตใช้แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น

2.1.4 นำแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST) มาทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2.1.5 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) ของแบบทดสอบได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์

2.1.6 นำแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST) ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในงานวิจัย

2.1.7 การแปลผลแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น ดังนี้

คะแนนต่ำกว่า 16	ผลประเมิน ปกติ (ยังไม่มีปัญหาในการเล่น)
คะแนนระหว่าง 16-22	ผลประเมิน คลั่งไคล้ (เริ่มมีปัญหาในการเล่น)
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23	ผลประเมิน น่าจะติดเกม (มีปัญหาในการเล่นมาก)

2.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

2.2.1 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมโดยศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ตลอดจนการฝึกปฏิบัติการปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์

2.2.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยมีแบ่งจำนวนการปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง

2.2.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาให้ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้อง เพื่อปรับปรุงและแก้ไข

2.2.4 นำโปรแกรมที่แก้ไขแล้วทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2.5 นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป

3. การดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

3.1 ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ทำแบบทดสอบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่น (GAST) จากนั้นคัดเลือกเฉพาะกลุ่มที่มีระดับคะแนนอยู่ในกลุ่มติดเกมจำนวน 49 คน สัมภาษณ์ความสมัครใจในการเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.2 ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงตามโปรแกรมกับกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00 – 18.30 น. จำนวน 4 สัปดาห์ ทั้งหมด 12 ครั้ง และระหว่างดำเนินการวิจัยหากสมาชิกที่มีความจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ครบตามกำหนด สามารถออกจากกลุ่มได้ตลอดเวลา ส่วนกลุ่มควบคุม ดำเนินกิจกรรมตามปกติ

3.3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดกระบวนการทดลองแล้ว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่น (GAST) อีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี

4.2 ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามในรูปแบบ Google Form แล้วจึงนำไปใช้

4.3 การเก็บข้อมูลครั้งแรก เพื่อให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย และเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์แบ่งเป็น 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง และครั้งที่ 2 หลังการทดลอง

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดโดยใช้การคำนวณทางสถิติและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

5.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

5.2.1 การทดสอบค่าเฉลี่ยในสองกลุ่มประชากรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test dependent ในการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

5.2.2 การทดสอบค่าเฉลี่ยในสองกลุ่มประชากรที่เป็นอิสระต่อกัน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test independent ในการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

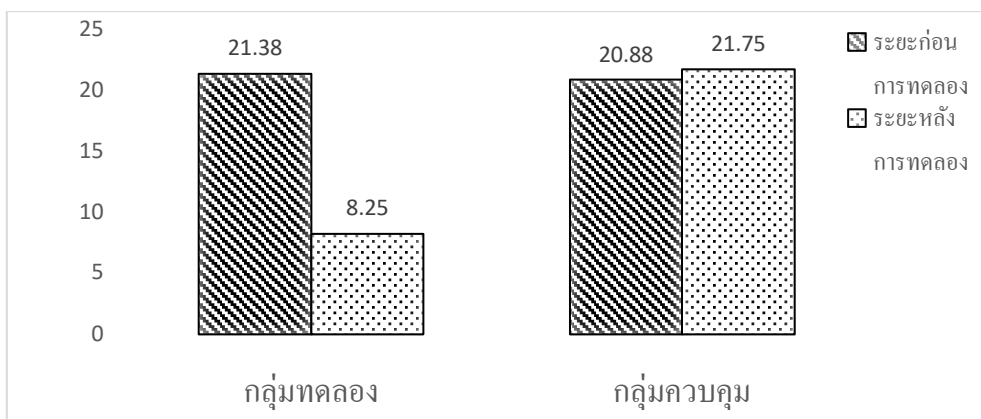
ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมเกมการติดเกมระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา

คนที่	กลุ่มทดลอง		คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
1	29	4	1	25	25
2	28	19	2	24	24
3	27	10	3	23	23
4	19	6	4	22	22
5	18	7	5	19	21
6	18	10	6	19	19
7	16	5	7	18	18
8	16	5	8	17	22
รวม	171	66	รวม	167	174
\bar{X}	21.38	8.25	\bar{X}	20.88	21.75
SD	5.60	4.89	SD	3.00	2.38

จากตารางที่ 1 พบว่านิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเกมการติดเกมในระยะก่อนการทดลองอยู่ที่ 21.38 เมื่อแปลผลจะอยู่ในระดับ คลั่งไคล้ หมายถึง เริ่มมีปัญหาพฤติกรรมเกมการติดเกม และระยะหลังการทดลองอยู่ที่ 8.25 เมื่อแปลผลจะอยู่ในระดับปกติ หมายถึง ไม่มีปัญหาพฤติกรรมเกมการติดเกม ตามลำดับ ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเกมการติดเกมในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองอยู่ที่ 20.88 และ 21.75 ตามลำดับ เมื่อแปลผลทั้งสองคะแนนจะอยู่ในระดับ คลั่งไคล้ หมายถึง เริ่มมีปัญหาพฤติกรรมเกมการติดเกม

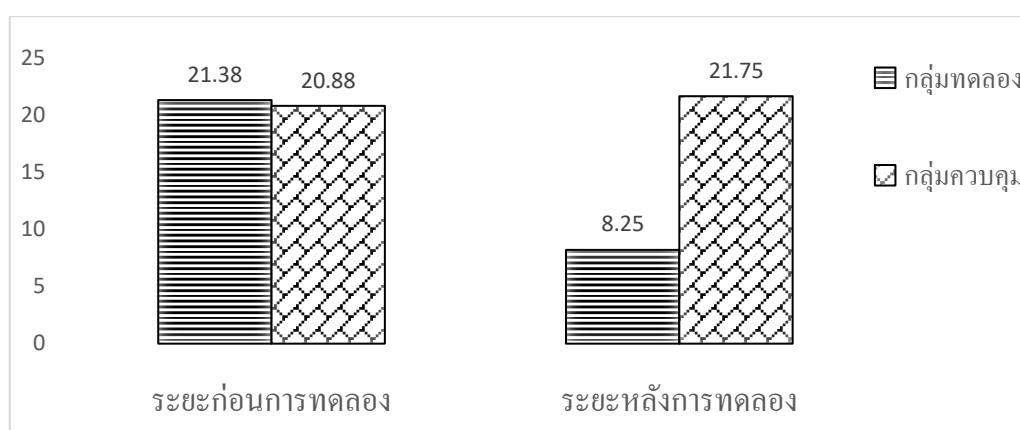
นำค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเกมการติดเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลได้ดังภาพ



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

จากภาพที่ 1 พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ระยะก่อนการทดลองอยู่ที่ 21.38 และระยะหลังการทดลองอยู่ที่ 8.25 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 13.13

นิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ระยะก่อนการทดลองอยู่ที่ 20.88 และระยะหลังการทดลองอยู่ที่ 21.75 ซึ่งมีคะแนนค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นจากรยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.87



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

จากภาพที่ 2 พบว่า เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์มาเปรียบเทียบตามระยะเวลาการทดลองจะเห็นว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม

เกมออนไลน์ที่ 21.38 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ 20.88 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์น้อยกว่ากลุ่มทดลองเท่ากับ 0.5 และในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ 8.25 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ 21.75 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์มากกว่ากลุ่มทดลองเท่ากับ 13.5

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

ระยะเวลา	n	\bar{X}	SD	t	df	p
ก่อนการทดลอง	8	21.38	5.605	6.732	7	0.00*
หลังการทดลอง	8	8.25	4.892			

$P < .05^*$

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาในระยะหลังการทดลอง

	n	\bar{X}	SD	t	df	p
กลุ่มทดลอง	8	8.25	4.892	7.023	14	0.00*
กลุ่มควบคุม	8	21.75	2.375			

$P < .05^*$

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า

1. นิสิตปริญญาตรีที่มีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์มีคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่ำกว่าระยะก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตปริญญาตรีที่มีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2 ประเด็น ได้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีระหว่างระยะก่อนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับระยะหลังการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง สามารถอภิปรายผลได้ว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ต่ำลง เพราะเป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จึงทำให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์โดยมีการเล่นที่ลดน้อยลง

เนื่องจากการที่นิสิตปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในระยะก่อนการทดลองสูง ผู้วิจัยจึงได้ใช้วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงของกลาสเซอร์ (Glasser, 1992) เข้ามาเป็นตัวช่วยในการปรับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ ซึ่งกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงของกลาสเซอร์นั้นมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โดยตัดสินจากสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน เน้นให้มีการวางแผนการตอบสนองความต้องการในชีวิต รู้จักและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้เลือกกระทำไว้แล้ว

จากแนวคิดข้างต้น นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง จะเห็นได้ว่า หลังจากการเข้ากลุ่มนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองสามารถพิจารณาและรับรู้ถึงพฤติกรรมการติดเกมที่กระทำอยู่ว่าเป็นพฤติกรรมที่จะไม่สามารถนำมาตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ จากผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงได้ทำการวางแผนแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดเกมของตน โดยมีการตั้งเป้าหมายของการเปลี่ยนไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองต้องการได้อย่างเหมาะสม

จากในกรณี ก. (นามสมมติ) ได้เล่าเรื่องราวของตนว่า ตนเป็นคนที่ชอบเล่นเกมเป็นอย่างมาก สามารถเล่นได้ทุกที่ ทุกเวลา แม้ในขณะที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เวลาทานข้าวก็จะทานไปด้วยเล่นได้ด้วย

เวลานั่งเรียนก็จะหยิบขึ้นมาเล่นเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย แม้ในขณะที่เพื่อนในกลุ่มนั่งพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ กัน ภายในกลุ่ม ในบางครั้งถ้าเพื่อนคุยกันในเรื่องที่ไม่รู้เรื่อง ทำให้ตัว ก. เองรู้สึกเหมือนเป็นคนนอก ก. ก็จะหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาเล่น ตนก็ฟังเพื่อนเป็นช่วง ๆ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าเพื่อนพูดคุยอะไรกันอยู่ดี แล้ว ก. ก็จะเกิดความรู้สึกน้อยใจและโกรธที่เพื่อน ๆ ไม่สนใจตน ซึ่งบางครั้ง ก. ก็จะทำเป็นชวนเพื่อนเปลี่ยนเรื่องคุย หรือไม่ก็จะนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือต่อไป ซึ่งก็ทำให้ ก. รู้สึกไม่ดีกับเพื่อน จากเรื่องที่ ก. เล่า จะเห็นได้ว่า ก. ตระหนักได้ว่าตนมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่มากเกินไป แต่ยังไม่ได้ตระหนักถึงผลของพฤติกรรม เมื่อขณะ ก. เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการสะท้อน และชี้แนะให้ ก. ได้ประเมินผลของการเล่นเกมระหว่างที่เพื่อนพูดคุยกัน โดยถามว่าเมื่อไม่รู้เรื่องที่เพื่อนคุยกัน แล้วหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่น ระหว่างเล่นได้ฟังที่เพื่อนคุยกันหรือไม่ แล้วเข้าใจที่เพื่อนคุยหรือเปล่า ก. ก็ตอบว่าไม่รู้เรื่องเพราะสนใจอยู่กับโทรศัพท์มือถือ แล้วอย่างนั้นการที่ ก. ไม่เข้าใจ แล้วไม่ทำความเข้าใจเรื่องราวนั้นเป็นเพราะ ก. ไม่สนใจเพื่อน หรือเพื่อนไม่สนใจ ก. นิ่งคิดไปสักระยะหนึ่ง แล้วจึงตอบกลับมาว่า เป็นเพราะ ก. ไม่สนใจเพื่อน ถ้าตนสนใจก็จะเข้าใจที่เพื่อนคุย แล้วก็จะไม่รู้รู้สึกเหมือนเป็นคนนอก ไม่โกรธ และน้อยใจเพื่อน จะเห็นได้ว่า ก. ตระหนักได้ถึงผลของการกระทำของตนและรับผิดชอบด้วยตนเอง ไม่กล่าวโทษหรือหาข้ออ้างว่าเป็นความผิดของผู้อื่น หลังจากที ก. ได้ตระหนักถึงผลของพฤติกรรมแล้ว ตอวางแผน ก. จึงได้วางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าเมื่อทำกิจกรรมใด ๆ ต้องทำให้บรรลุผลก่อน และในระหว่างการทำกิจกรรมก็จะไม่หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่น เช่น ไม่เล่นโทรศัพท์ระหว่างทานข้าว หรือในช่วงเวลาเรียน หลังจากเข้าโปรแกรม แม้ว่า ก. จะยังเล่นโทรศัพท์อยู่บ้าง แต่ก็รู้จักเล่นให้เป็นเวลามากขึ้น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สายชล กังศศิเทียม (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับรายบุคคลตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน พบว่าหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนความก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา ศรีภูธร (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25. กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความรับผิดชอบต่อต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบต่อสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มทดลองให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น Glasser (1998 อ้างถึงใน อนุช วิเศษสุวรรณ, 2554) เชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย ซึ่งเกิดจากความต้องการของบุคคล ไม่ได้เกิดจากแรงกระตุ้นจากภายนอก แต่แสดงพฤติกรรมจากแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการภายในตนเองของมนุษย์ มีอยู่ 5 ประการ คือ การมีชีวิตและสุขภาพ

ที่ดี ความต้องการความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการรักผู้อื่นและเป็นที่รัก ความต้องการประสบความสำเร็จ หรือต้องการดูแลชีวิตตนเองได้ ความต้องการมีอิสระในการเลือก ความต้องการความสุขในชีวิต การหัวเราะ และอารมณ์ขัน

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีระหว่างกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลองในระยะหลัง การทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม สามารถอภิปรายผลได้ว่า นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ต่ำลง เพราะเป็นผลมาจากการ ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จึงทำให้นิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ไปในทางที่ดีขึ้น

จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตปริญญาตรีที่มีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์สูง มีพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงทำให้เกิดผลเสียที่ตามมา คือมีปัญหาสุขภาพ เช่น ความอ่อนล้า ทางสายตา อ่อนเพลียจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ปวดกล้ามเนื้อตามร่างกาย เสียสัมพันธภาพกับเพื่อนในชีวิต จริง ขาดสมาธิในการเรียน ตามหลักความเชื่อในธรรมชาติของมนุษย์ (วัชร ทรัพย์มี, 2556) มนุษย์เลือก พฤติกรรมของเราเอง ดังนั้นต้องรับผิดชอบต่อการเลือกนั้นคนที่รับผิดชอบคือ คนที่รู้ว่าต้องทำอะไรในชีวิตและ วางแผนเพื่อให้ได้สิ่งนั้น กลาสเซอร์ให้คำจำกัดความว่า “ความรับผิดชอบ” (Responsibility) คือ การที่บุคคล สามารถสนองความต้องการของตนซึ่งการกระทำนั้น จะต้องไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่นบุคคลต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตน โดยไม่มีข้อแก้ตัว ถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบันหรืออุปสรรค ที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ กลาสเซอร์กล่าวว่า บุคคลไม่มีความรับผิดชอบก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

จากกรณีเหตุการณ์ของ บี (นามสมมติ) บีได้เล่าว่า ปัจจุบันขณะที่บีเรียนอยู่ไม่ได้เป็นสิ่งที่บีต้องการ แต่เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ บีจึงมาเรียนคณะนี้ แต่บีมีความฝันว่าบีต้องการที่จะเปิดร้านอาหาร นั่นคือสิ่งที่บี ต้องการ เมื่อปีพุดจบ ผู้วิจัยขอให้บีเล่าถึงรายละเอียดในการทำร้านอาหารให้ฟังคร่าว ๆ ว่าจะทำอย่างไร บีตอบว่า ไปเรียนเป็นเชฟ ผู้วิจัยจึงถามว่า แต่ปัจจุบัน บี ไม่ได้เรียนเชฟ แล้วบีจะทำอย่างไร บีตอบกลับมาว่า หนูไม่รู้ แต่ขณะนั้น เอ สมาชิกภายในกลุ่มอยากแนะนำจึงขออนุญาต กล่าวกับบีว่า ก็เอาสิ่งที่บีเรียนไปต่อยอด ในร้านอาหาร หลังจากนั้นก็ได้มีสมาชิก ซี ได้เล่าถึงประสบการณ์การทำงานในร้านอาหารให้บีฟัง และแนะนำ ว่า ถ้าไม่รู้จะทำอย่างไร ลองไปทำงานพิเศษในร้านอาหาร ซึ่งบีก็รับฟังอย่างตั้งใจ และสมาชิกคนอื่น ก็ร่วมกันแนะนำ ตามประสบการณ์ของตนเองให้บีฟัง บรรยากาศของกลุ่มในขณะนั้นดูอบอุ่นเป็นกันเอง มีความกระตือรือร้น สมาชิกภายในกลุ่มมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อถึงเวลาในการวางแผน บีสามารถที่จะวางแผนขั้นตอนนี้ไปสู่ความฝันและลดพฤติกรรมของตนเองชัดเจนกว่าช่วงแรก จึงเห็นได้ว่า

แม้การเลือกเรียนจะไม่ตรงกับความต้องการของตนเองก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีขีดจำกัดกับการเลือกเรียน และสนใจเกมแทน เมื่อสมาชิกสามารถตระหนักได้ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

เห็นได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง ให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยมีระบบที่ Wubbolding (2000) ได้กำหนดไว้ เป็นหลัก WDEP ตามลำดับ เป็นตัวช่วยให้มีการเรียนรู้เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการรับรู้ถึงความ ต้องการ สิ่งที่ทำให้กระทำในปัจจุบัน การประเมินผลที่เกิดในปัจจุบัน และวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นตอนที่ชัดเจนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ง่ายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์พงศ์ (2557) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ วัยรุ่น พบว่า หลังการเข้ากลุ่ม กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนลดา ยูโษะ (2557) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนิสิตมุสลิมระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงนิสิตกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางวัฒนธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพที่ช่วยให้นิสิตปริญญาตรีมีพฤติกรรมที่ดีลงได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมที่ดีเกมออนไลน์ไปใช้ ควรมีการศึกษาสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ศึกษาหลักการ กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎี และฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ เพื่อที่จะนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. แบบทดสอบการดีเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST) เป็นการทดสอบพฤติกรรมการเล่นเพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาดีเกมหรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ก่อนนำไปใช้ควรมีการศึกษารายละเอียดประกอบในแต่ละด้าน และการแปลผลของแบบทดสอบ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโดยการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมที่ดีเกมออนไลน์ในตัวแปรอื่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมที่ดีสื่อออนไลน์ พฤติกรรมเสพติดการซื้อของออนไลน์ เป็นต้น

2. ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มมีพฤติกรรมการเล่นนานขึ้นในช่วงเวลาที่ว่างหลังจากจบมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรมีการศึกษาโดยมีการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมที่ดีเกมออนไลน์ในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. ควรมีการศึกษาโดยการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรม
การติตเกมออนไลน์ในระยะติดตามผล เพื่อดูว่าผลของพฤติกรรมติตเกมออนไลน์มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2556 ก). *คู่มือการใช้แบบทดสอบการติตเกม "ฉบับเด็กและวัยรุ่น"*, 7 เมษายน 2562.
<http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/download/academic/13706>
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2556 ข). *บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติตเกม*, 7 เมษายน 2562.
<http://healthyamer.net/download/academic>
- ชาญวิทย์ พรนภดล และเอชรา วสุพันธ์จิต. (2558). *จิตเวช ศิริราช DSM-5*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล
- นิตยา ศรีภูธร. (2555). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาความ
รับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม สำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา,
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- ปุริมาพร แสงระยับ. (2553). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- มนลดา ยูโษะ. (2557). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทาง
วัฒนธรรมของนิสิตมุสลิมระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา.
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยทักษิณ.*
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาณี ประนามะ. (2546). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริงเพื่อลดพฤติกรรม
การติตสารเสพติดของนักเรียนหญิงวิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม อำเภอลำปำ จังหวัด
มหาสารคาม. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- สายชล กังคศิเทียม. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับรายบุคคลตามแนวทฤษฎี
เผชิญความจริงต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). *พฤติกรรมติตเกม: ผลกระทบและการป้องกัน. วารสารวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี, 22(6), 871-879.*

- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (ดีป้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). *ดีป้าเผยผลสำรวจพฤติกรรมออนไลน์ เด็กไทยเสี่ยงภัยคุกคาม 4 แบบ*. สืบค้นจาก <http://www.depa.or.th/th/news/cyberbullying>
- สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561 Thailand Internet User Profile 2018*. สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, องค์การมหาชน, กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์พงศ์. (2557). *ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Glasser, W. (1992). *The quality school: Managing students without coercion* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- IPLAN DIGITAL. (2017). *THAI GAMER สถิติตลาดเกมในไทยปี 2017 เป็นอย่างไรบ้าง?*. สืบค้นจาก <https://www.iplandigital.co.th/thai-gamer>
- Wubbolding, R. E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. Philadelphia, PA: Brunner Routledge (Taylor & Francis)

การอ้างอิงบทความ

ศวรรยา ธนสุวรรณธาร, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม, และ เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2562). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี. *e-Journal of Education Studies, Burapha University*, 1(2), 46-61. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/ejes/article/view/204101/145447>