

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรม
ติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

นางณัฐกุล กิ่งแก้ว

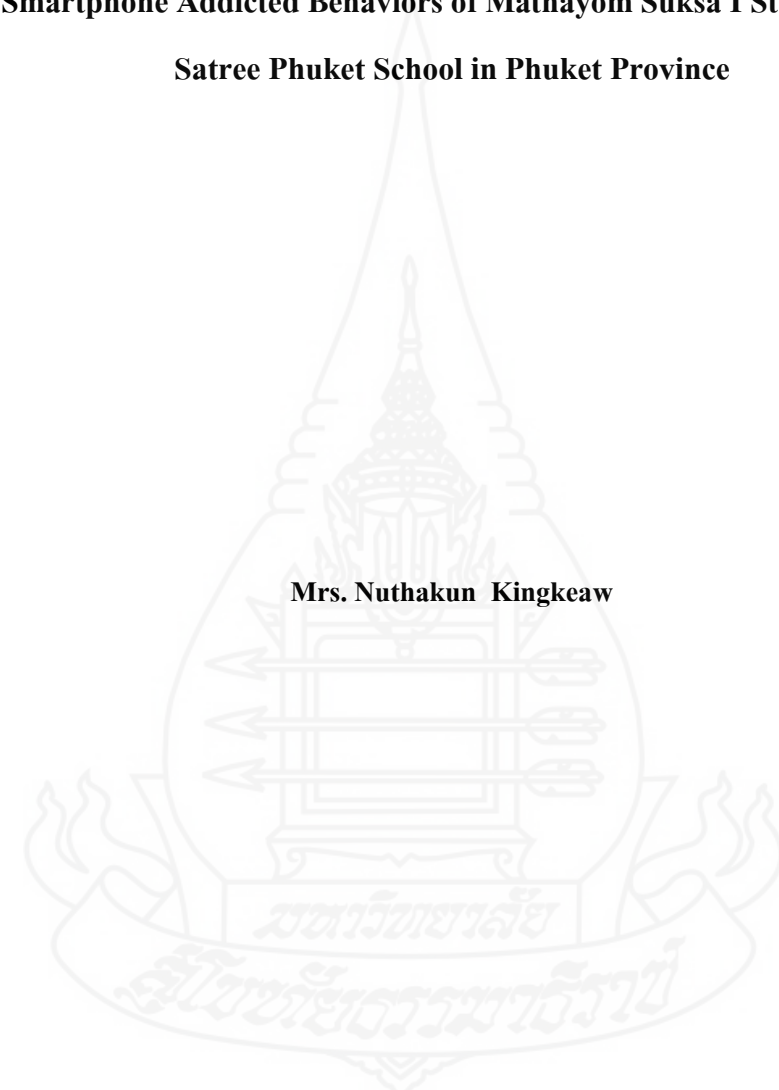


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

**The Effects of Using the Guidance Activities Package on Self-Control in
Smartphone Addicted Behaviors of Mathayom Suksa I Students at
Satee Phuket School in Phuket Province**

Mrs. Nuthakun Kingkeaw



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2015

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
สมาร์ทโฟนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต
จังหวัดภูเก็ต

ชื่อและนามสกุล นางณัฐกุล กิ่งแก้ว

แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ฒ ระนอง
2. รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร

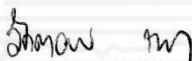
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2559

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์




ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สกอล วรเจริญศรี)



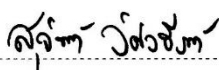
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ฒ ระนอง)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุจินต์ วิสวธีรานนท์)

๒๖

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรม

ติตสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

ผู้วิจัย นางณัฐกุล กิ่งแก้ว **รหัสนักศึกษา** 2572800429

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง

(2) รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร **ปีการศึกษา** 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟนของนักเรียนกลุ่มทดลองดังกล่าว หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับในระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน และ (2) แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1)นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ในกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟนของตนสูงขึ้นกว่าการควบคุมตนเองดังกล่าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟนของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การควบคุมตนเอง พฤติกรรม สมาร์ทโฟน มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using the Guidance Activities Package on Self-Control in Smartphone Addicted Behaviors of Mathayom Suksa I Students at Satee Phuket School in Phuket Province

Researcher: Mrs. Nuthakun Kingkeaw; **ID:** 2572800429;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Ladawan Na Ranong, Associate Professor;

(2) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor; **Academic year:** 2015

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare levels of self-control in smartphone addicted behaviors of Mathayom Suksa I students at Satee Phuket School in the experimental group before and after using a guidance activities package; and (2) to compare the level of self-control in smartphone addicted behaviors of the students in the experimental group after using the guidance activities package with their counterpart self-control level during the follow up period.

The research sample consisted of 30 purposively selected Mathayom Suksa I students at Satee Phuket School in Phuket province during the first semester of the 2015 academic year, who had smartphone addicted behaviors. The employed research instruments were (1) a guidance activities package for self-control in smartphone addicted behaviors, and (2) a scale to assess self-control in smartphone addicted behaviors with .91 reliability coefficient. The data were statistically analyzed with the use of the mean, standard deviation, and t-test.

The results revealed that (1) the post-experiment level of self-control in smartphone addicted behaviors of Mathayom Suksa I students at Satee Phuket School in the experimental group who used the guidance activities package was significantly higher than their pre-experiment counterpart self-control level at the .01 level of statistical significance; and (2) the self-control level in smartphone addicted behaviors at the end of the experiment of the experimental group students was not significantly different from their counterpart self-control level during the follow up period.

Keywords: Guidance activities package, Self-Control, Behavior, Smartphone, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรรณศรี ที่ได้เสียสละเวลามาเป็นประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจรอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม และคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชที่ได้ กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการทำวิทยานิพนธ์นี้อย่างใกล้ชิดเสมอมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จ เรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนวัลย์ ภิญโญศุภสิทธิ์ อาจารย์ปิ่นทิพย์ กรณ์อาจารย์สุภัทร์ เคารพธรรม อาจารย์จิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว และอาจารย์ศุภลักษณ์ สืบประสิทธิ์ ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ นักศึกษาปริญญาโทสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจเสมอมา

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีภูเก็ต และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนการวิจัย และนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณบิดา มารดา และครอบครัวทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ณัฐกุล กิ่งแก้ว

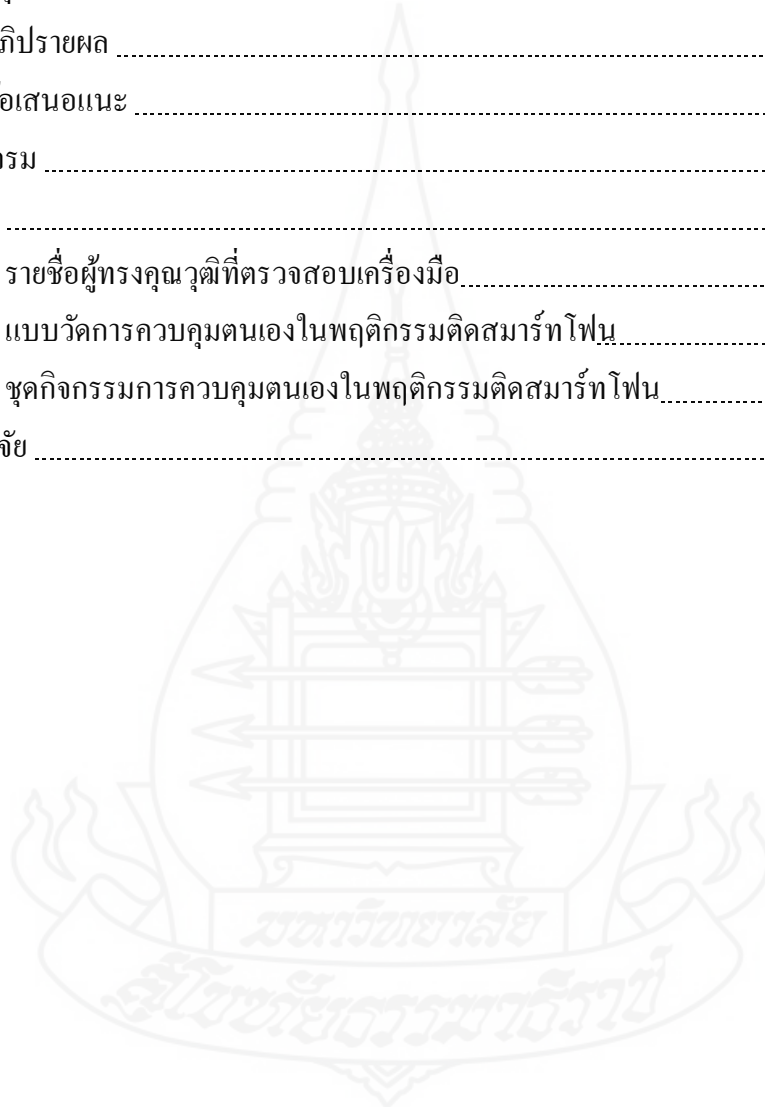
มิถุนายน 2559

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาร์ท โฟน	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	40
นิยามปฏิบัติการของตัวแปร	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
สรุปการวิจัย	55
อภิปรายผล	55
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก	65
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือ	66
ข แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสาร์ทโฟน	68
ค ชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสาร์ทโฟน	75
ประวัติผู้วิจัย	140



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรตาม ชุมกิจกรรมแนะแนวและแบบวัด พฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน	43
ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง	50
ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน	54
ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง	
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน	54
ของนักเรียนหลังการใช้ชุมกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล	



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน	48
ภาพที่ 3.2 แผนผังรูปแบบการวิจัย	48



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันระบบสารสนเทศและการใช้สมาร์ตโฟนได้รับการพัฒนาและเข้าถึงประชากรทุกกลุ่มในประเทศเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การใช้สมาร์ตโฟนมีประโยชน์ในการค้นหาข้อมูลต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตและการสนทนาแบบออนไลน์ ทำให้ผู้ใช้ได้รับความสะดวกสบาย ลดระยะเวลาในการติดต่อสื่อสารได้เป็นอย่างดี พร้อมกับประโยชน์ของสมาร์ตโฟนก็มีโทษตามมาด้วย มีการใช้เวลาใช้สมาร์ตโฟนมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น การใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นนั้นนอกจากใช้เพื่อการศึกษาแล้วยังใช้เพื่อติดต่อสื่อสารออนไลน์อีกด้วย การติดต่อสื่อสารออนไลน์ทำให้ได้รู้จักกับแอปพลิเคชันหลายรูปแบบจึงนำไปสู่การติดสมาร์ตโฟน ซึ่งสมาร์ตโฟนกำลังเข้ามามีบทบาทและได้รับความนิยมอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยเริ่มใช้เทคโนโลยีตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป โดยเยาวชน อายุ 15-24 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ 51 และกว่าร้อยละ 42 ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม และที่น่าสนใจเยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือสูงถึง 3 ชั่วโมงต่อวัน ครองแชมป์อันดับ 1 ของเอเชีย ซึ่งจากการวิจัยพบว่าเยาวชนที่ติดอินเทอร์เน็ตมีขนาดสมองส่วนหน้าเล็กและมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทของสมองส่วนหน้าลดลง ขาดทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) ซึ่งแนวโน้มการใช้โทรศัพท์มือถือของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปในช่วงปี 2552-2556 พบว่าผู้ใช้โทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้นจากจำนวน 34.8 ล้านคน (ร้อยละ 56.8) เป็นจำนวน 46.4 ล้านคน (ร้อยละ 73.3) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, น. 2556)

พฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนไม่เพียงเป็นปัญหาระดับประเทศเท่านั้น แต่เป็นปัญหา ระดับโลก ในประเทศญี่ปุ่น รัฐบาลญี่ปุ่นกังวลต่อผลสำรวจที่พบว่า จำนวนเด็กที่ใช้สมาร์ตโฟนรวมทั้งคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตเพิ่มมากขึ้น โดยเด็กบางคนใช้อินเทอร์เน็ตตั้งแต่อายุไม่ถึง 1 ขวบ ผลการสำรวจของกระทรวงมหาดไทยและการสื่อสารของญี่ปุ่น พบว่าเด็กญี่ปุ่น 1 ใน 10 คน ได้สัมผัสกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อย่างสมาร์ตโฟนและคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต ตั้งแต่อายุไม่ถึง 1 ขวบ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญระบุว่าส่งผลเสียอย่างมากต่อพัฒนาการของเด็ก (บริษัท ASTV ผู้จัดการออนไลน์ จำกัด, น. 2558)

ในประเทศไทยมีนักวิชาการหลายคนมองว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบการศึกษาไทย นอกจากเรื่องพัฒนาการของเด็กไทยที่พบว่า มีเด็กหลายรายมีปัญหาเรื่องการอ่าน เขียน ยังพบอีกว่า ปัจจุบันเด็กไทยบางกลุ่มมีสมาธิสั้นและไม่สนใจการเรียน ซึ่งเมื่อตรวจสอบพบว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กสมาธิสั้น เนื่องจากให้ความสนใจในโทรศัพท์มือถือถือมากกว่าการเรียนการสอนในห้องเรียน ส่งผลให้ผลการเรียนของเด็กที่มีปัญหาติดโทรศัพท์มือถือตกต่ำลง (อภิชาติ จิระวุฒิ, 2556, น. 3) สิ่งแรกที่เด็กไทยร้อยละ 51.1 ทำอย่างแรกหลังจากตื่นนอนคือการเช็คโทรศัพท์มือถือ และสิ่งสุดท้ายที่เด็กไทยร้อยละ 35 ทำก่อนนอนคือการเล่น facebook และ line ร้อยละ 20.3 มีการใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างคาบเรียนบ่อยถึงประจำ เด็กไทยร้อยละ 42.5 รู้สึกทนนไม่ได้ถ้าอยู่คนเดียว โดยไม่มีโทรศัพท์มือถือ เด็กไทยร้อยละ 28.7 ระบุว่าถูกคุกคามทางเพศจากเพื่อนใหม่ที่รู้จักกันบน social media (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2556) สมาร์ทโฟนทั้งหลายได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่หรือคนทั่วโลกไปแล้ว จะเห็นได้จากกลุ่มคนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงวัยทั้งหลาย ก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนนั่นก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมระดับต่างๆ ลดลงไปจนถึงขั้นขำแยะ (ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557)

จากการที่ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ได้สังเกตและสอบถามครูที่ปรึกษาระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนสตรีภูเก็ต พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสมาร์ทโฟนนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างไปกับการเล่นสมาร์ทโฟนนอกจากการบ้าน สนใจการเรียนน้อยลง และมักแอบเล่นโทรศัพท์ในคาบเรียน จึงส่งผลให้ผลการเรียนลดลง ง่วงในขณะนั่งเรียนเพราะเนื่องมาจากเล่นสมาร์ทโฟนนั่นเอง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การเรียนการสอนในชั้นเรียนถือว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ผู้สอน เนื้อหา วิชาที่สอนและตัวผู้เรียนเอง ซึ่งถือว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนให้มีความสามารถและเกิดการเรียนรู้ หากตัวผู้เรียนมีพฤติกรรมเล่นสมาร์ทโฟนนั่นไม่ตั้งใจเรียนย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาในการเรียนการสอน ซึ่งสภาพการณ์จริงในปัจจุบัน ครูส่วนมากจะใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการดุลดโทษ ธิปไตย หรือการลงโทษ ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เสมอไป และการลงโทษเป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถาวรเพราะการลงโทษจะเกิดผลระงับพฤติกรรมขณะถูกลงโทษ แต่เมื่อยุติการลงโทษพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก็กลับมาอีก และการลงโทษยังทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ไม่ดีอีกด้วย เช่น การโกรธเคืองครูผู้สอน พฤติกรรมการแอบเล่นลับหลังครู

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, น. 38) ได้กล่าวถึงการปรับพฤติกรรมไว้หลายวิธี อีกวิธีหนึ่งที่สามารถปรับพฤติกรรมเป้าหมายให้คงอยู่ได้ คือ วิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นวิธีการที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการวางแผนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และไม่ต้องอาศัยคนอื่นมาคอยควบคุมพฤติกรรมให้การเสริมแรงและลงโทษ สำหรับวิธีการควบคุมตนเองนี้เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจนำมาใช้เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีผู้สนใจศึกษาและใช้วิธีการควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอยู่หลายท่าน เช่น บุญเทิง สายยศ (2543, น. 86) ได้ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองต่อการลดพฤติกรรมขาดระเบียบในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองมีพฤติกรรมขาดระเบียบในการเรียนลดลง สอดคล้องกับสุกัญญา เสมอภาค(2550, น. 128) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายและเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุปเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลงหรือหมดไป การควบคุมตนเองจึงควรนำมาเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมดิสสมาร์ทิฟอนของนักเรียน

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสม ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิก้าวทางอารมณ์ การเรียนในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (กรมวิชาการ, 2545) นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวยังหมายถึงมวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนและแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุปเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว (บุษบากร ตัณฑ์วรรณ, 2545, น. 10) มีการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ คูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขलगค์นคร จังหวัดลำปาง พบว่าผลการทดลอง หลังจากให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ร่วมกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้นและมีพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ (บุษบากร ตัณฑ์วรรณ, 2545, น. ๖) สอดคล้องกับ สุจิตรา โนมะยา (2555, น. 198) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็กวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมโดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นความสำคัญที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนเพื่อแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

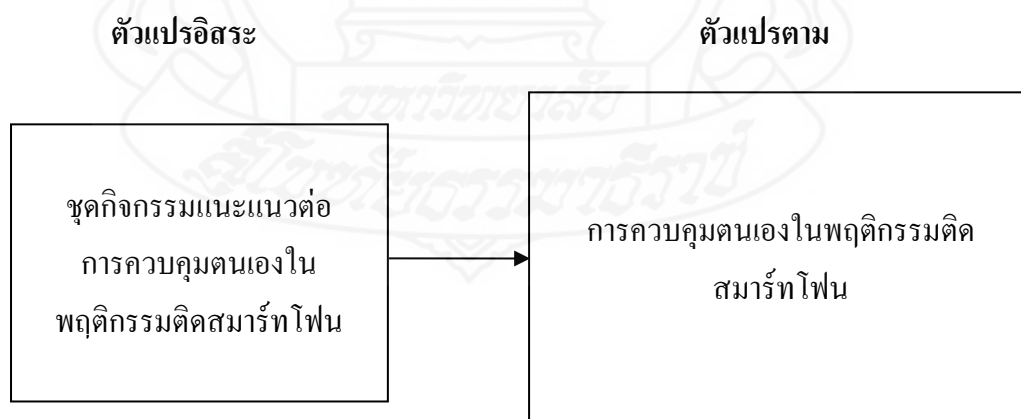
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

เมื่อทำการพิจารณาจากลักษณะต่างๆของตัวแปรแล้วจึงกำหนดเป็นตัวแปรอิสระเพื่อเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4.2 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง มีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน

5. ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

5.1 ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน จำนวน 80 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน โรงเรียนสตรีภูเก็ต โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน

5.3 ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการทดลอง

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการทดลองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้คาบอิสระของนักเรียนและทดสอบในระยะติดตามผลอีก 1 ครั้งหลังปัจฉิมนิเทศกิจกรรมแนะแนวไปแล้ว 1 เดือน

5.4 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่

5.4.1 *ตัวแปรอิสระ* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

5.4.2 *ตัวแปรตาม* คือ การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถ การจัดการ การกำกับดูแลอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ ของตัวเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถอดหรือละเว้น

ไม่กระทำพฤติกรรม ที่รู้ว่าไม่เหมาะสม โดยพิจารณาจากความรู้อุบายหรือพฤติกรรมที่แสดงออก แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

6.1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ ของตัวเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถอดหรือละเว้น ไม่กระทำพฤติกรรม ที่รู้ว่าไม่เหมาะสม

6.1.2 ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้น ในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

6.1.3 ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้งการกระทำบางอย่างเพื่อรองรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในทางที่พึงประสงค์

6.2 สมาร์ทโฟน หมายถึง โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่มีความสามารถที่เพิ่มเติมนอกเหนือจาก โทรศัพท์มือถือทั่วไป เสมือนเป็นคอมพิวเตอร์พกพาที่ทำงานในลักษณะของโทรศัพท์เคลื่อนที่ โดยที่สามารถเชื่อมต่อความสามารถหลักของ โทรศัพท์มือถือ เข้าร่วมกับแอปพลิเคชันของ โทรศัพท์เอง สมาร์ทโฟนสามารถให้ผู้ใช้งานติดตั้งโปรแกรมเสริมสำหรับเพิ่มความสามารถของ โทรศัพท์ตัวเอง โดยรูปแบบนั้นขึ้นอยู่กับระบบปฏิบัติการ

6.3 พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การที่นักเรียนใช้เวลาในการเล่นสมาร์ทโฟน มีพฤติกรรมทำกิจกรรมอื่นๆ ไปพร้อมๆ กับการเล่นสมาร์ทโฟน บางคนมีอาการหงุดหงิด เมื่อถูกห้ามไม่ให้เล่นสมาร์ทโฟนและ สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่น น้อยลงหลังจากเล่นสมาร์ทโฟนบ่อยขึ้น

6.4 ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ ผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมแนะแนว 12 กิจกรรมมาจัดรวมเป็นชุดกิจกรรมที่ จัดให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผลของกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมนั้นทำให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้น โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที ตาม ขั้นตอนจากทฤษฎีของ ทอร์เซนและมาโฮนี (สุพล ชัดเชื้อ, 2535, น. 11-12, อ้างถึงใน Thoresen & Mahoney, 1974, p. 45) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

6.4.1 การตั้งเป้าหมาย คือการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุม พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่าง ชัดเจน

6.4.2 การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตตนเอง หรือจำแนก ลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

6.4.3 การประเมินผล คือ การที่บุคคลต้องตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้ในการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณาพฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

6.4.4 การเสริมแรงตนเอง คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริม ให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการ เพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

6.5 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 เกิดความก้าวหน้าทางวิชาการ โดยได้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองที่สามารถลดพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียน

7.2 สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการค้นคว้าเพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดประสงค์เพื่อต้องการทราบผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต จึงได้ศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง
 - 1.2 กลวิธีในการควบคุมตนเอง
 - 1.3 ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง
 - 1.4 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตนเอง
 - 1.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.6 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
- 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
 - 2.1 ความหมายของสมาร์ทโฟน
 - 2.2 ความหมายของพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
 - 2.3 สาเหตุของการติดสมาร์ทโฟน
 - 2.4 ผลของการติดสมาร์ทโฟน
 - 2.5 แนวทางป้องกันแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
 - 2.6 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาร์ทโฟน
 - 2.7 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาร์ทโฟน
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 วัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขอบข่ายการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

กาญจนา พูนสุข (2541, น. 54) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง (Self Control) คือ การที่บุคคลหนึ่งพยายามที่จะทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งก่อนที่พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นน้อยกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุมมักจะเกี่ยวข้องกับผลที่ตามมา ทั้งในด้านที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา พฤติกรรมที่ไม่ต้องการควบคุมนั้นจะเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ในปัจจุบันที่มีความสุข ความพอใจแต่ผลในระยะหลังแล้วจะเป็นผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนา รูปแบบของการควบคุมตนเองนั้น เกิดจากกระบวนการในทางสัญลักษ์และพฤติกรรมในการควบคุมตนเองนี้จะถูกรักษาไว้โดยตัวแปรภายนอก มียุทธวิธีในการควบคุมตนเองแบบพื้นฐานอยู่ 2 ประการ

1. พฤติกรรมที่เกิดจากการควบคุมจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (Environmental Planning) วิธีการนี้ผู้ที่ต้องการควบคุมตนเอง จะจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ เกี่ยวข้องให้มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ปรารถนา หรือพฤติกรรมที่ต้องการ

2. การตั้งโปรแกรมการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง (Behavioral Programming) วิธีการนี้จะใช้เมื่อผู้ควบคุมตนเองได้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ประสบ ความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่ปรารถนา

แสวงอรุณ ธรรมเจริญ และ ลินดา สุวรรณดี (2545:35-36) กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่าหมายถึงความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อรอรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ รวมทั้งการอดใจรอได้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ เช่น การรอรับรางวัลที่ใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งจะได้รับทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบันของตน เพราะเล็งเห็นผลร้าย ที่จะเกิดตามมา

สรุปว่าการควบคุมตนเอง (Self Control) คือการที่บุคคลอดทนหรือยับยั้งการกระทำบางอย่างเพื่อรอรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในทางที่พึงประสงค์

1.2 กลวิธีในการควบคุมตนเอง

โอเลียรีและคูเบย์ (ส่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536, น. 111-113) กล่าวว่า กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุม ตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การควบคุม พฤติกรรมเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของ ตนเอง สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุม พฤติกรรม ของตนเอง

ได้นั้น ในขั้นแรกควรให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุม พฤติกรรมที่ตนประสงค์จะควบคุมเสียก่อน ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะค่อยๆ ถอดถอนแรงเสริม ตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป โดยให้ตนมีส่วนหรือได้กำหนด

เป้าหมายในการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ของตนเอง ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะให้ ความสนใจและอาจจะ ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือสักระยะเวลาหนึ่ง และเมื่อพิจารณาแล้วว่า บุคคลนั้น สามารถดำเนินการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ผู้ปรับพฤติกรรมจึงค่อยๆ ถอนตัวออกมาจากกระบวนการ ปรับพฤติกรรมนั้น

2. การฝึกควบคุมตนเอง โดยสังเกตและเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบเป็นการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้รู้จักสังเกตพฤติกรรม

เป้าหมายจากตัวแบบ ดังนั้นก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ จะต้องกำหนด พฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับ ตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อว่าต่อไปในอนาคตบุคคลนั้นจะได้รู้จักสังเกตและเลือกเลียนแบบ พฤติกรรมจากตัวแบบอื่นๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์ จะปรับ พฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้ ในการฝึกควบคุมตนเองนี้จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของตน ถ้าบุคคลนั้น ประสงค์จะมีน้ำหนักอยู่ในระดับมาตรฐาน โดยให้สอดคล้องกับความสูงตลอดทั้งวัยของตนเอง บุคคลนั้นก็ต้องกำหนดเกณฑ์ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน ของตนเอง หรือหากมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นเขาจะได้พิจารณาตนเองว่า ได้ละเลยข้อกำหนดหรือเกณฑ์ การปรับพฤติกรรมของตัวเองประการใดบ้าง วิธีการฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกต การเปลี่ยนแปลงของตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่คาดหวังไว้ในที่สุด

4. การฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของ บุคคล ที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นอาจได้แก่ เงื่อนไขของการ เสริมแรง แก่ตนเอง และในกรณีที่บุคคล นั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวัง และบรรลุ พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้แล้ว และแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่า และเป็น พลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป โดย จะต้อง ลงโทษตนเองด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรับตนเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลนั้น เมื่อได้ กำหนดเงื่อนไขใดๆ ให้ตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้น ๆ จะต้องไม่ หลอกกลวง ตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

5. การฝึกควบคุมตนเองโดยการขจัดพฤติกรรมบางประการ ที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ เช่น การบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้นๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้นๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตาม เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงจำเป็นต้องขจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสิ่งเร้านั้นให้หมดไป

6. การฝึกควบคุมตนเองโดยขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคล นั้น มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณี เช่นนี้ แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตัวอย่างเช่น การทำการบ้านเป็นพฤติกรรมที่นักเรียนไม่พึง ประสงค์แต่เป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่จะต้องให้เกิดขึ้น ส่วนการดูโทรทัศน์เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนพึงพอใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนก็จะหันมาดูโทรทัศน์และหลีกเลี่ยงการทำการบ้าน ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปหรือออกไปจากสภาพการณ์นั้นๆ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดความรู้สึกอียากจะหลีกเลี่ยงหรือเลี่ยงงานใด งานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

สรุปว่ากลวิธีในการควบคุมตนเอง คือการฝึกการควบคุมตนเองซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความพยายามที่จะ ไปให้ถึง มาตรฐานของตนเอง และมาตรฐานที่บุคคลอื่น เช่น ครู พ่อ แม่ ตั้งขึ้น อีกทั้งเปิดโอกาสให้บุคคลนั้น ได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง ได้เห็นความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและได้ประเมินผลพฤติกรรม ของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้แรงเสริมแก่ตนเองด้วย

1.3 ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองไม่ใช่เรื่องใหม่ เป็นวิธีการที่คนส่วนใหญ่ได้เคยกระทำมาแล้ว ในชีวิตประจำวันแทบทั้งสิ้น สกินเนอร์ (สม โทชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2536, น. 328-329) ได้เสนอถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเอง ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ใช้วิธียับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ หรือ ปิดตาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น การกระทำได้กล่าวทำให้บุคคล นั้น สามารถหลีกเลี่ยงจากผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ

2. เปลี่ยนเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ ต้องการจะหลีกเลี่ยงเช่นการเลือกสถานที่ตากอากาศเพื่อหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆที่เกี่ยวกับการ ทำงาน จดรายการนัดหรือจดวันที่สำคัญลงในปฏิทิน จะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างใน เวลาต่อมาอันเป็นผลทำให้สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจอันจะเกิดขึ้นได้จาก ลืมที่ จะแสดง

พฤติกรรมบางอย่างในเวลาดังกล่าว ดังนั้นการเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3. สถิติการกระทำบางอย่าง เช่น การงดการรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อที่จะได้รับประทานอาหารแสนอร่อยมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนการแข่งขันกีฬา

4. เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์บางครั้งอาจพบว่าการแสดง พฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นอาจนำไปสู่ผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ จึงเปลี่ยนแปลง การตอบสนองทางอารมณ์เสียใหม่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออก เมื่อ มีอารมณ์ดังกล่าว

5. ใช้เหตุการณ์ที่ไม่พอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

6. การให้แรงเสริมหรือการลงโทษตนเอง บุคคลอาจจะสัญญากับตนเองว่า ถ้าอ่านหนังสือจบแล้วจะดูโทรทัศน์ หรือถ้าทำคะแนนสอบไม่ได้ดี ก็อาจจะลงโทษตนเองด้วยการ ไม่ดูภาพยนตร์เป็นเวลา 1 เดือน

7. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่โดยบุคคลจะเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่น แทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลที่ไม่พึงพอใจ

ทอร์เซนและมาโฮนี (สุพล ชัดเชื้อ:2535:11-12) กล่าวว่า การควบคุมตนเองมีขั้นตอนและวิธีการดังนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุม พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมเชิงพฤติกรรม ที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างของการตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เช่น “ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จคืนนี้” ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยจนกว่าจะสามารถ ตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง เป้าหมายที่ตั้งไว้ควรเป็นเป้าหมายที่แท้จริง และสามารถทำได้ เพราะ ถ้า เป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้จะทำให้เกิดความผิดหวังก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต ตนเองหรือจำแนกลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมาย แล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

3. การประเมินผล (Self-Evaluation) คือการที่บุคคลต้องตัดสินพฤติกรรม ของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้ในการทำงานด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้ พิจารณาพฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

ภรณ์ อินทสร (2526, น. 33) กล่าวว่า กระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอนคือ

1. บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการ กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย
2. บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการ วางเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษ
3. บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง
4. บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมประเมินพฤติกรรมตนเอง
5. บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมให้การเสริมแรงหรือลงโทษตัวเอง

สรุปขั้นตอนในการควบคุมตนเองได้แก่ ขั้นตอนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ขั้นตอนกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ขั้นตอนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ขั้นตอนประเมินพฤติกรรมตนเอง และขั้นรับการเสริมแรง

1.4 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตนเอง

โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธ์ (2538) กล่าวถึงข้อดีของการควบคุมตนเองว่าเป็นวิธีการหรือกระบวนการที่บุคคลใช้ในการปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเดียว หรือหลายวิธีการ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยที่บุคคล เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและควบคุมตัวแปรทั้งภายใน และภายนอกของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต (2536 : 351-352) กล่าวถึงข้อดีและข้อควรพิจารณา ของการคุมตนเอง ได้ดังนี้

1. ข้อดีของการควบคุมตนเอง
 - 1.1 ควบคุมตนเองเป็นวิธีการรับผลกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกรรม ต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา
 - 1.2 การควบคุมตนเองทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

1.3 พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย และยังมีการเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่คั้งนั้นถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองควบคู่กันไปการดำเนินการ จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.4 การใช้การควบคุมตนเอง บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุม พฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อนหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำ ไม่มี ความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรม การลดความอ้วน

1.5 บุคคลสามารถทำได้ดีถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำ คั้งนั้น การควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนิน โปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.6 การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัด เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงแต่ให้ คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น

1.7 การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

1.8 การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้ บุคคลเหล่านั้นมอง โลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำ ให้เกิดขึ้นเอง

2. ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

2.1 ารกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงผลพฤติกรรม เป้าหมาย ควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริง ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดปัญหาได้

2.2 วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำให้ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะ ถ้า วิธีการบันทึกพฤติกรรมซับซ้อนไปและไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว ผู้เข้ารับการบำบัด อาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรม ดังกล่าวได้

2.3 การเสริมแรงหรือการลงโทษ ควรอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับ การบำบัด กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมาย หรือไม่ บรรลุ เป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับ การเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็มีโอกาสเกิดขึ้นสูง

2.4 การลงโทษตนเองนั้น ควรระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

2.5 การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่ที่มีระดับสติปัญญาพอสมควร อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความสามารถในตนเอง

สรุปว่าการควบคุมตนเองมีข้อดีที่ควรนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม คือบุคคลผู้รับการบำบัดเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกโปรแกรมการควบคุมด้วยตนเอง โดยมีผู้บำบัดเป็นผู้ชี้แนะแนวทาง แต่มีข้อควรคำนึงในการนำโปรแกรมการควบคุมตนเองไปใช้คือการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงผลพฤติกรรมควรสะท้อนปัญหาพฤติกรรมที่แท้จริง การบันทึก พฤติกรรมไม่ควรยุ่งยากซับซ้อนและ ควรคำนึงว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ได้ดีมากกับผู้ที่มีสติปัญญาพอสมควร และ มีความเชื่อในความสามารถของตน

1.5 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

บุญเทิง สายยศ (2543, น. ง) ได้ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองต่อการลดพฤติกรรมขาดระเบียบในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองมีพฤติกรรมขาดระเบียบในการเรียนลดลง

สุกัญญา เสมอภาค (2543, น. ง) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรเทาเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรเทาเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรเทาเป้าหมายและเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรเทาเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก

ลินดา สุวรรณดี (2543, น. ง) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลด ปริมาณขยะของนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการรุ่งอรุณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3จากโรงเรียนในเขตปริมณฑลจำนวน480คนพบว่าผู้มีพฤติกรรมควบคุมตนเองสูงมีทัศนคติและพฤติกรรมการลดปริมาณขยะมากกว่าผู้มีพฤติกรรมควบคุมตนเองต่ำ พบทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม

ธัญวรินทร์ เลียนอย่างและพัชราภา อินทพรต (2556, น. 190) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการคิดเกมออนไลน์ของนักเรียน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมคิดเกมออนไลน์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า การนำโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมคิดเกมออนไลน์ของนักเรียนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมคิดเกมออนไลน์ลดลง

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรม โดยวิธีการควบคุมตนเองนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปเป็นพฤติกรรมที่พึง

ประสงค์ได้ซึ่งเป็นประโยชน์สามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนและยังสามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

1.6 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

เมสเซอร์ (Masser, 1972) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงการควบคุมตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กระดับ 4 จำนวน 98 คน ชายและหญิงจำนวนเท่ากัน มีระดับสติปัญญา และการรู้จักคิดไตร่ตรองพอกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire (IAR) พบว่านักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ขอมรับว่าเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความล้มเหลวทางการศึกษา นักเรียนชายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ขอมรับว่าเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษา แสดงว่าการรับรู้ถึงการควบคุมตนเองในด้านการศึกษาลำเรียนทำให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

เรย์ (Ray, 1985) ศึกษาผลการควบคุมตนเองโดยการสำรวจความคิดที่ส่งผลต่อจิตลักษณะบางประการของเด็กกลุ่มตัวอย่าง อายุ 7-11 ปี ทำการทดลองฝึกให้เด็กควบคุมตนเอง โดยการสำรวจความคิด แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม ช่วงฝึกแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ใช้แบบทดสอบ ความเชื่ออำนาจภายในตนเองของสตริคแลนด์ใช้แบบทดสอบวัดมโนภาพแห่งตนเองของเพียร์แฮริส และใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ของทอร์แรนซ์ ผลการศึกษาพบว่า การควบคุมตนเอง ทำให้เด็กมีความเชื่ออำนาจภายในตนเองสูงขึ้น มีมโนภาพแห่งตนทางบวกเพิ่มขึ้น และมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น แต่ปริมาณการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนขึ้นอยู่กับอายุของกลุ่มตัวอย่าง เด็กโตมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนสูงกว่าเด็กเล็ก

ลูอิส (Lewis, 1987, p. 72) ศึกษาการแก้ปัญหาภาคณิตศาสตร์ของเด็กเกรด 3 จำนวน 105 คน ที่มีบุคลิกภาพการควบคุมตนเองแตกต่างกันคือ กลุ่มที่มีการควบคุมตนเองจากภายนอก กลุ่มที่มีการควบคุมตนเองจากภายใน และกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองกลางๆ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ผู้รับการทดลองมีการควบคุมตนเองจากภายในสูง และตั้งเจตบันที่กพฤติกรรมตนเองแก้ปัญหาภาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องกว่ากลุ่มอื่นในระยะติดตามผล ส่วนผู้รับการทดลองที่มีการควบคุมตนเองจากภายนอก จะได้รับข้อมูลย้อนกลับจากภายนอกมากกว่า และผู้รับการทดลองที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรม ได้ถูกต้องในระดับสูง จะแก้ปัญหาภาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องกว่าในระยะติดตามผล

วอลเมอร์และคณะ (Vollmer and others, 1999, pp. 451-456) ศึกษาเกี่ยวกับการประเมิน การควบคุมตนเองและแรงกระตุ้นกับเด็กชายอายุ 9 ปี จำนวน 2 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ดี ดบหน้า ผลักผู้อื่น ดึงผมและเตะ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้สรุปผลได้ว่า แรงกระตุ้นจะเกิดขึ้นเมื่อ การกระทำนั้นได้รับการตอบสนองโดยทันที แม้ว่าจะได้รับการ

เสริมแรง ปริมาณเล็กน้อย ส่วนการควบคุมตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการเสริมแรงในปริมาณที่มากกว่า แบบแรกซึ่งต้องใช้เวลาในการเกิดพฤติกรรมนี้

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความสามารถในการการควบคุมตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและมองตนเองบวกเพิ่มขึ้นเป็น ผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษาได้ แสดงว่าสามารถนำการควบคุมตนเองมาเป็นแนวทาง ในการแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนและนำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับสมาร์ทโฟน

2.1 ความหมายของสมาร์ทโฟน

ปัจจุบันสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ที่กำลังนิยมในสังคมไทย ซึ่งมีทั้งผลดี และผลเสีย จึงมีบุคคลและหน่วยงานต่างๆ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมาร์ทโฟนซึ่งมีผู้ให้ความหมายของโทสมาร์ทโฟนไว้ดังนี้

เลอทัค สุภคิลก (2556) ให้ความหมายของสมาร์ทโฟนไว้ว่า Smartphone ต่างจาก โทรศัพท์มือถือปกติทั่วไปที่ใช้ความสามารถในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตและความสามารถในการพัฒนาและดาวน์โหลด “แอป” หรือ “แอปพลิเคชัน” ที่เป็น โปรแกรมเพิ่มความสามารถเป็นของตนเองนั่นเอง ซึ่งการที่สมาร์ทโฟนนี้สามารถลงแอปที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ ทำให้มันเป็นเหมือนคอมพิวเตอร์เล็กๆที่สามารถพกพาไปไหนมาไหนเพื่อติดต่อข้อมูลและสื่อสารและทำงานได้สะดวกในทุกที่ที่ต้องการ

บริษัท vivo Service (Thailand) จำกัด (2559) ให้ความหมายของสมาร์ทโฟนไว้ว่า สมาร์ทโฟนเปรียบเสมือนคอมพิวเตอร์ขนาดพกพา มีทุกอย่างที่คอมพิวเตอร์มี เช่น CPU ความจำ ภายใน ฮาร์ดดิสก์ เป็นต้น หากต้องการติดตั้งระบบปฏิบัติการต่างๆ (ระบบ XP ในคอมพิวเตอร์ระบบแอนดรอยด์ในโทรศัพท์) ผู้ใช้สามารถเลือกแอปพลิเคชันที่ต้องการใช้ได้ และสามารถสัมผัสกับประสบการณ์ความอัจฉริยะใหม่ๆได้

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า สมาร์ทโฟน หมายถึง โทรศัพท์พกพาซึ่งมีความสามารถคล้ายคอมพิวเตอร์และสามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ สมาร์ทโฟนที่มีระบบปฏิบัติการสามารถพัฒนาให้รองรับ โปรแกรมประยุกต์อื่นๆ ได้ด้วยเพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้งาน

2.2 ความหมายของพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

อรุณรุ่ง ศิริเจริญ(2558) กล่าวว่า เด็กติดสมาร์ทโฟน หมายถึง เด็กที่ใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตวันละหลายชั่วโมงติดต่อกัน ส่งผลให้กิจกรรมบางอย่างได้รับผลกระทบเป็นต้นว่า เด็กปฏิเสธที่จะทำการบ้าน ถ้าพวกเขาไม่ได้เล่นเกมส์ หรือดูคลิปในยูทูปบนแท็บเล็ตเป็นการแลกเปลี่ยน หรือเล่นสมาร์ทโฟนอยู่บนเตียงจนเผลอหลับไป เป็นต้น พฤติกรรมเช่นนี้สร้างความหนักใจให้กับพ่อแม่ ทั้งนี้ มีผู้ปกครองหลายครอบครัวยอมควักเงินซื้ออุปกรณ์ไฮเทคจำพวกสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตเพื่อต่อ ยอดการเรียนรู้ของลูก แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับเป็นตรงกันข้าม เด็กหลายคนติดสมาร์ทโฟนกันจนงอมแงม จนกระทบกับการเรียนและพัฒนาร่างกายและจิตใจของเด็กอีกด้วย

ลักษณะของเด็กติดสมาร์ทโฟนมีดังต่อไปนี้

1. เด็กที่ใช้สมาร์ทโฟนมีอาการตื่นสายและอาการอ่อนเพลียในตอนเช้า
2. เด็กหมดความสนใจในกิจกรรมรอบตัว สนใจแต่เล่นสมาร์ทโฟน เมื่อพ่อแม่ชวนเด็กให้ไปร่วมกิจกรรมอย่างเช่น กิจกรรมกลางแจ้ง เด็กไม่ยอมไป แม้แต่การชมภาพยนตร์ในโรงหนัง เนื่องจากเป็นสถานที่ที่ห้ามใช้อุปกรณ์ดังกล่าวเด็กตั้งตารอเวลาที่จะได้เล่นสมาร์ทโฟนและมักพูดถึงเวลาที่จะได้เล่นสมาร์ทโฟนอีกครั้งถัดไป
3. เด็กถูกเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำ เพราะมีข้อความแจ้งเตือนจากสมาร์ทโฟน เด็กใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนนานขึ้นกว่าเดิม และมักอารมณ์เสียง่ายเมื่อพ่อแม่แสดงความกังวลเรื่องการใช้งานของพวกเขา ถึงขั้นอาจนำไปสู่การโต้เถียงกัน เด็กบางคนอาจพูดว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจ เพราะพวกเขาไม่เคยได้ใช้สมาร์ทโฟนตอนที่ยังเป็นเด็ก
4. เด็กรู้สึกหงุดหงิดหรือหดหู่เวลาที่ไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟน และอาการเหล่านี้มักหายไปเมื่อเด็กได้เล่นสมาร์ทโฟน
5. เด็กพยายามปกปิดการเล่นสมาร์ทโฟนจากพ่อแม่ เช่น แอบเล่นในห้องนอน โดยที่พ่อแม่ไม่รู้พฤติกรรมดังกล่าว
6. เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวเวลาพ่อแม่สอดส่องพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนของเขา และโต้เถียงพ่อแม่บ่อยขึ้น
7. เด็กขาดสมาธิระหว่างทำการบ้าน โดยไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องจนเสร็จหรือเด็กชอบเปิดดูสมาร์ทโฟนเพื่อเล่นเกมหรือทำอย่างอื่นระหว่างทำการบ้านไปด้วย เพื่อความแน่ใจว่าลูกมีอาการติดสมาร์ทโฟนจริงหรือไม่ พ่อแม่อาจใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการติดสมาร์ทโฟน หรือรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตวันละหลายชั่วโมงติดต่อกัน ส่งผลให้กิจกรรมบางอย่างได้รับผลกระทบ เด็กจะหมดความสนใจกิจกรรมรอบตัวสนใจแต่เล่นสมาร์ทโฟน รู้สึกหงุดหงิดหรือหดหู่เวลาที่ไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟน ปกปิดการเล่นสมาร์ทโฟนจากพ่อแม่ มีพฤติกรรมก้าวร้าวเวลาพ่อแม่สอดส่องพฤติกรรม การเล่นสมาร์ทโฟน ขาดสมาธิระหว่างทำการบ้านหรือเล่นด้วยทำไปด้วย

2.3 สาเหตุของการติดสมาร์ทโฟน

ปนัดดา ชำนาญสุข (2558) กล่าวว่า เราพัฒนาให้เด็กไทยรู้จักเทคโนโลยี เข้าถึงเทคโนโลยีได้ง่าย หมายถึงหาซื้อได้ง่ายและกลายเป็นกระแสแห่งความถูกต้องชอบธรรมที่เด็กจะใช้เทคโนโลยี แต่ข้อเสียก็คือเราไม่ได้พัฒนามิติของวุฒิภาวะของเด็กเลย เรื่องของสำนึกความรับผิดชอบ เด็กไทยยังต่ำมากแล้วก็ถูกละเลยจากครอบครัว จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน หรือหน่วยงานที่พัฒนาเยาวชน ไม่มีรูปธรรมที่ชัดเจนหรือแผนการที่ชัดเจน ในยุทธศาสตร์ของการพัฒนาวุฒิภาวะ ความรับผิดชอบในตนเอง การยับยั้งชั่งใจ การใช้สติพิจารณาตนเอง เด็กไทยถือว่าต่ำมาก เพราะฉะนั้นพอเราไปกระตุ้นการใช้เทคโนโลยี สร้างความชอบธรรม แต่ในขณะที่วุฒิภาวะของเด็กน้อย ผลเสียมันก็จะตามมาคือเด็กจะใช้เทคโนโลยีไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การแชทเล่นเกม ในห้องเรียนกรณีที่เด็กเล่นโทรศัพท์หรือติดเทคโนโลยีจนขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน นั่นเพราะเด็กเหล่านี้ขาดวุฒิภาวะ แต่คนที่จะใช้เทคโนโลยีได้ต้องมีวุฒิภาวะ เช่นคุณจะทำหนังสือคุณต้องปิดโทรศัพท์ แต่เด็กเหล่านี้ไม่ได้ถูกสอนเรื่องวุฒิภาวะมา คุณต้องมีความรับผิดชอบมีวินัยต่อตนเอง เด็กไทยไม่ได้ถูกฝึกในส่วนนี้ พ่อแม่ โรงเรียน หรือทักษะทางสังคมไม่ได้ช่วยสร้างปัจจัยในการฝึกฝนให้เด็กรู้จักแยกแยะ แบ่งเวลาที่เหมาะสม ทำให้เวลาเรียนแทนจะสนใจตั้งใจเรียนก็อาจจะเบนความสนใจไปที่การแชทพูดคุยกับเพื่อนมากกว่า

อรุณรุ่ง ศิริเจริญ(2558) กล่าวว่า ปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟนมีสาเหตุมาจาก แบ่งได้เป็น 2 สาเหตุหลักสาเหตุแรกคือ การหลั่งของสาร โดปามีน (Dopamine) ภายหลังเด็กได้ทำกิจกรรมแปลกใหม่นั้นคือ การเล่นสมาร์ทโฟน สารที่ว่านี้จะทำหน้าที่กระตุ้นให้เด็กทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ ทำให้เกิดวงจรการเล่นสมาร์ทโฟนจนติดเป็นนิสัยขึ้น เพราะเวลาเล่นสมาร์ทโฟน เด็กมีความรู้สึกพึงพอใจ เมื่อเด็กไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟนก็มักหงุดหงิดหรือเซื่องซึมได้ ส่วนสาเหตุที่สองคือ พ่อแม่ของเด็กเอง เพราะโดยส่วนใหญ่ พ่อแม่คือคนที่ทำให้เด็กได้สัมผัสกับสมาร์ทโฟนเป็นครั้งแรกผ่านการเล่นสมาร์ทโฟนของพ่อแม่หรือของเด็ก จากนั้นพ่อแม่อาจปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง หรือไม่มีกำหนดระยะเวลาการเล่นในแต่ละวัน ทำให้เด็กเล่นสมาร์ทโฟนติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง จนนำไปสู่พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนในที่สุด ทั้งนี้ สาเหตุที่พ่อแม่ปล่อยให้ลูกเล่นสมาร์ทโฟนเกินพอดีมักเกิดจาก ให้เด็กเล่นสมาร์ทโฟนเพื่อให้เด็กหยุดอยู่กับที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้เด็ก จึงให้สมาร์ตโฟ

นเป็นของเล่น พ่อแม่ไม่ทราบถึงอันตรายจากการเล่นสมาร์ท โฟนต่อเนื่องเป็นเวลาหลายชั่วโมง ดังนั้น สาเหตุของเด็กติดสมาร์ท โฟนนอกจากการหลั่งของสารให้ความสุขหรือสาร โดปามีนแล้ว ยังเกิดจากบุคคลใกล้ชิดตัวเด็ก ขึ้นอยู่กับการเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่จะให้ลูกเล่นสมาร์ท โฟนอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า สาเหตุพฤติกรรมติดสมาร์ท โฟน เกิดจากเด็กยังขาดวุฒิภาวะ การมีวินัยในตนเอง ขาดการยับยั้งชั่งใจ และผู้ปกครองปล่อยให้เด็กเล่นสมาร์ท โฟนตามลำพังขาดการควบคุมเวลาให้เล่นจึงทำให้เด็กการหลั่งสาร โดปามีนออกมาซึ่งเป็นสารกระตุ้นให้เด็กทำพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ

2.4 ผลของการติดโทรศัพท์สมาร์ท โฟน

พิชญ์ เพชรคำและพรทิพย์ เย็นจะบก (2558, น. ง) ศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ท โฟน ของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบต่อตนเองและสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างมีวัตถุประสงค์และลักษณะการใช้คือ Application Facebook ส่วนใหญ่ใช้ติดต่อกับเพื่อน ระยะเวลาในการใช้คือระยะเวลา 6-10 นาทีต่อครั้ง ส่วนผลกระทบด้านลบจากการใช้คือ ก่อให้เกิดการติดเกม และแนวโน้มระดับความสัมพันธ์ของคนในสังคมเริ่มลดลงจากพฤติกรรมการใช้สมาร์ท โฟน คือ การพูดคุยปากต่อปากกันน้อยลง

บริษัท ASTV ผู้จัดการออนไลน์ จำกัด (2558) ผลการสำรวจของกระทรวงมหาดไทยและการสื่อสารของญี่ปุ่นพบว่าเด็กญี่ปุ่น 1 ใน 10 คน ได้สัมผัสกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สมาร์ท โฟนและ คอมพิวเตอร์แท็บเล็ต ตั้งแต่อายุไม่ถึง 1 ขวบ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญระบุว่าส่งผลเสียอย่างมากต่อพัฒนาการของเด็ก ผลการสำรวจจากผู้ปกครองชาวญี่ปุ่น 1,350 คน พบว่าเด็กวัย 1 ขวบ 17% ใช้อุปกรณ์ที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต และเมื่อถึงอายุ 2 ขวบ อัตราการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กก็เพิ่มขึ้นถึง 31% โดยผู้ปกครองกว่า 70% ระบุว่าได้ให้ลูกหลานใช้อุปกรณ์ดังกล่าวเพื่อเล่นในยามว่าง และดูคลิปวิดีโอ โดยไม่คิดว่าจะมีผลเสียต่อพัฒนาการของเด็ก

อนุสรณ์ กะคามัน(2558) กล่าวว่า “นั่งหลังห้อง แอบเล่นได้โต๊ะ บ้างก็แหกคอกับแฟน ร้ายไปกว่านั้นก็จะขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำบ้าง แกล้งป่วยบ้าง แล้วไปนั่งเล่น เปิดเครื่องแชทกันทั้งวัน” เทคโนโลยีต่าง ๆ ที่มีในปัจจุบันเอื้อประโยชน์ต่อการให้เด็กนำไปใช้เพื่อการค้นคว้าหาความรู้ได้ง่ายขึ้น แต่ปรากฏว่ามีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะใช้ประโยชน์ในสิ่งนี้ ส่วนมากเด็กนำมาใช้เพื่อเล่นเกมฟังเพลงในชั้นเรียน ซึ่งประสบการณ์ตรงในฐานะครูผู้สอนนั้น ตนเห็นได้ชัดว่านักเรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ไม่ตั้งใจเรียน บางรายติดแชทตลอดเวลาที่เรียน ไม่สนใจในการเรียน ขาดสมาธิ พอสอบถามเรื่องที่เรียนก็ตอบไม่ได้ เพราะเอาสมาธิที่มีไปสนใจกับการแชท พอถึงเวลาสอบก็ทำไม่ได้ก็ปรากฏว่าการเรียนตกไปกว่าที่เคย ซ้ำร้ายไปกว่านั้นผู้ปกครองไม่เข้าใจว่าเหตุใดผล

การเรียนรู้ลูกตกก็ไม่ได้คิดว่าเพราะลูกไม่ตั้งใจ แต่เชื่อที่ลูกบอกว่าที่ผลการเรียนตกลงต้นเหตุเพราะครูสอนไม่เข้าใจ

อรุณรุ่ง ศิริเจริญ(2558)พ่อแม่ที่พบว่าลูกติดสมาร์ทโฟน อาจปล่อยให้เด็กเล่นไปตามปกติ โดยคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของเด็กในยุคนี้ แต่อันที่จริง ปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟนมีความสำคัญที่ควรต้องรับดำเนินการแก้ไข เพราะไม่เพียงส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเด็กเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบในเชิงลบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็กอีกด้วย ทั้งนี้ มีงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญทางด้านเด็กของสหรัฐอเมริกา ซึ่งชี้ให้เห็นว่า เด็กตั้งแต่วัยทารกจนถึงปฐมวัยนั้นพ่อแม่ไม่ควรให้เล่นสมาร์ทโฟน ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. ในช่วงเด็กทารกถึงวัย 2 ขวบ มีการพัฒนาของสมองเติบโตเป็น 3 เท่า (Infant's brains triple in size) และถึงแควด ล้อมจะเป็นตัวกระตุ้นการพัฒนาสมองในช่วงต้น หากเด็กใกล้ชิดกับเทคโนโลยีอย่างสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือโทรทัศน์ เทคโนโลยีดังกล่าวจะบั่นทอนศักยภาพในการเติบโตของสมอง จากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนมีส่วนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง การเรียนรู้ของเด็กที่ใกล้ชิดกับอุปกรณ์เหล่านี้จะล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน ทำให้เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น เอาแต่ใจตัวเองมากขึ้น เพราะควบคุมตัวเองได้น้อยลง เป็นต้น

2. การใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนทำให้เด็กเคลื่อนที่น้อยลง ส่งผลเสียต่อการพัฒนาอวัยวะต่างๆของร่างกายเด็ก ผลวิจัยชิ้นหนึ่งเผยว่า 1 ใน 3 ของเด็กที่ถึงวัยเข้าเรียนมีพัฒนาการทางร่างกายล่าช้ากว่า มีผลต่อการเรียนรู้ การอ่านออกเขียนได้ เนื่องจากสมาร์ทโฟนมีส่วนปิดกั้นกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก เด็กใช้สายตาเพ่งจจอสมาาร์ทโฟนต่อเนื่อง ทำให้ตาล้าหรืออักเสบภายหลังได้ เด็กที่ติดสมาร์ทโฟนไม่ได้ใช้เวลาที่มีพัฒนาทักษะอื่นๆเท่าที่ควร เช่น ไม่ได้ฝึกการใช้นิ้วหยิบจับสิ่งของ และการก้มคอมองจจอสมาาร์ทโฟนถือเป็นท่าผิดหลักธรรมชาติ เด็กที่ใช้สมาร์ทโฟนในห้องนอนของตัวเองได้ จะนอนน้อยลง เนื่องจากสามารถเล่นอุปกรณ์นั้นได้ตามใจชอบ เพราะไม่อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ ส่งผลให้เด็กอดนอน และมีอาการอ่อนเพลียตามมาภายหลัง การติดสมาร์ทโฟนจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก โดยเด็กอาจมีอาการหดหู่หรือกระวนกระวาย เป็นโรคสมาธิสั้น มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ หรือเป็นโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar disorder) เหล่านี้เป็นต้น เด็กอาจเห็นภาพการใช้ความรุนแรงผ่านสื่อบนสมาร์ทโฟน เช่น เกม หรือภาพยนตร์ที่ดาวน์โหลดใส่เครื่อง ส่ง ผลให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว

ปัจจุบัน มีเด็กที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมดิจิทัล (Digital dementia) เพิ่มขึ้นในต่างประเทศเช่น เกาหลีใต้ โดยเด็กที่เป็นโรคนี้นี้ไม่สามารถเรียนรู้หรือให้ความสนใจกับสิ่งใดได้ สาเหตุนี้มาจากความรวดเร็วของเนื้อหาบนสื่ออย่างสมาร์ทโฟน ทำให้เด็กจดจ่อกับสิ่งรอบตัวน้อยลง รวมไปถึงลดการใช้สมองในส่วนของความจำ และอาจเป็นสาเหตุของโรคสมาธิสั้น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) จัดให้มือถือรวมถึงอุปกรณ์ไร้สายอื่นๆ อยู่ในหมวดหมู่ของความเสี่ยงระดับ 2B (2B risk) คือ มีความเป็นไปได้ที่จะทำให้เกิดมะเร็ง เนื่องจากมีการปล่อยรังสีออกจากตัว เครื่อง ดังนั้น เด็กที่ติดสมาร์โฟนมีความเสี่ยงที่จะได้รับรังสีที่ก่อให้เกิดมะเร็งตามไปด้วย

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า ผลของการเล่นสมาร์โฟน เกิดผลกระทบต่อด้านสังคม เช่น การคุยกันน้อยลง กระทบด้านร่างกาย เช่น ผลกระทบต่อสมอง ทำให้สมองเจริญเติบโตช้าลง ทำให้พัฒนาการช้าลง เป็นสาเหตุของโรคสมาธิสั้น และรังสีจากโทรศัพท์ก่อให้เกิดมะเร็ง

2.5 แนวทางป้องกันแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์โฟน

ปนัดดา ชำนาญสุข(2558) กล่าวถึงวิธีป้องกันแก้ไขเด็กติดสมาร์โฟนไว้ดังนี้

1. สอนให้เด็กรู้จักการแบ่งเวลา ใช้เวลาให้เหมาะสม ส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบ ช่วยเหลืองานบ้าน มีกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลาย
2. กำหนดกติการ่วมกัน พ่อแม่ควรคุยกับเด็ก เพื่อกำหนดกติกาการเล่นล่วงหน้า เล่นครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จก่อน หากไม่รักษากติกาพ่อแม่ต้องมีมาตรการในการจัดการ เช่น ยึดเก็บไว้ชั่วคราว ตัดสิทธิการเล่น
3. ให้คำชมแก่เด็กเมื่อเด็กสามารถรักษาเวลาการเล่น และควบคุมตนเองไม่ให้เล่นเลยเวลาที่กำหนดได้
4. ส่งเสริม จัดหากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น ให้เด็กทำ หรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว
5. หลีกเลี่ยงการใช้สมาร์โฟนเป็นที่เลี้ยงเด็ก เพื่อที่พ่อแม่จะได้มีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น

อรุณรุ่ง ศิริเจริญ(2558) กล่าวถึงวิธีป้องกันแก้ไขเด็กติดสมาร์โฟนไว้ว่า พยายามหากิจกรรมอื่นให้เด็กทำ เพื่อลดการเล่นสมาร์โฟน เช่น การวาดภาพ ออกกำลังกาย กิจกรรมกลางแจ้ง โดยเน้นกิจกรรมที่ได้ขยับร่างกาย กำหนดเวลาที่เด็กสามารถเล่นสมาร์โฟนได้ในแต่ละวันไว้ให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้เด็กเล่นสมาร์โฟนจนเกินพอดี ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวเพิ่มขึ้น และอาจตั้งกฎให้เป็นวันปราศจากสมาร์โฟน ครึ่งวัน งดการเล่นสมาร์โฟนในระหว่างการรับประทานอาหาร ไม่ควรอนุญาตให้เด็กเล่นสมาร์โฟนหรือแท็บเล็ตช่วงก่อนเข้านอน และไม่เก็บอุปกรณ์ไว้ในห้องนอนของเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กแอบเล่นสมาร์โฟนทั้งก่อนนอนหรือหลังตื่นนอน ในทันที สุดท้าย พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก ด้วยการไม่ใช้สมาร์โฟนแต่พอดี หลีกเลี่ยงการเช็คอีเมลหรือข้อความบนมือถือตลอดเวลาที่ใช้เวลาร่วมกับคนในครอบครัว

จากแนวความคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า แนวทางการควบคุมแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์โฟน คือ พ่อแม่ต้องเข้าใจลูก วางกฎระเบียบที่ชัดเจนในการเล่นของลูก เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก และทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันในครอบครัว และวิธีการที่แก้ไขได้โดยตนเอง คือ การรู้จักควบคุมตนเอง

2.6 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาร์โฟน

พิชญ์ เพชรคำ (2558, น. 1) ศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟนของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบด้านลบต่อตนเองและสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างมีวัตถุประสงค์และลักษณะการใช้คือ Application Facebook ส่วนใหญ่ใช้ติดต่อกับเพื่อน ระยะเวลาในการใช้คือ ระยะเวลา 6-10 นาทีต่อครั้ง ส่วนผลกระทบด้านลบจากการใช้คือ ก่อให้เกิดการติดเกม และแนวโน้มระดับความสัมพันธ์ของคนในสังคมเริ่มลดลงจากพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟน คือ การพูดคุยปากต่อปากกันน้อยลง

เจนจิรา สงรัตน์ (255, น. 48) ศึกษาอิทธิพลของการหวาดกลัวสังคม การยอมรับนับถือตนเอง อาการโฟโมว่าส่งผลต่อการเสพติดสมาร์โฟนที่มีผลต่อพฤติกรรมแตกต่างกันและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการเสพติดสมาร์โฟนกับพฤติกรรมการใช้งานสมาร์โฟน โดยใช้วิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนาข้อมูลจากการรวบรวมเอกสารและเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้สมาร์โฟนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีอายุ 15-50ปีขึ้นไป จำนวน 411 คน ผลการวิจัยพบว่าการหวาดกลัวสังคมไม่มีผลต่อการเสพติดสมาร์โฟนในขณะที่การยอมรับนับถือตนเอง (Self Esteem) และบุคคลที่มีอาการโฟโม (FOMO) ที่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อพฤติกรรมเสพติดสมาร์โฟนที่ต่างกัน

2.7 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาร์โฟน

ลีและคณะ (Lee and others, 2010) ทำการศึกษาผลของการติดสมาร์โฟนในเด็กวัยรุ่นเกาหลี กล่าวว่า สมาร์โฟนมีฟังก์ชันการทำงานที่หลากหลาย ทำให้เกิดความสะดวกและเพลิดเพลินแก่ผู้ใช้ ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ที่มากเกินไปได้ ในการศึกษาที่ได้ทำในเด็กวัยรุ่น 195 คนที่ใช้สมาร์โฟน โดยให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ทำแบบทดสอบพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟน 2010 Smartphone Addiction Rating Scale (SARS) และ The Young Internet Addiction Scale (YIAS) และแบบทดสอบ Youth Self Report (K-YSR) เพื่อประเมินอาการทางจิตและปัญหาด้านพฤติกรรม จากผลการทดสอบพบว่าในวัยรุ่นแต่ละราย มีคะแนนจากแบบทดสอบทั้งสามไปในทิศทางเดียวกัน จากนั้นได้ทำการแบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็นสี่กลุ่มตามพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตและสมาร์โฟน ดังนี้ 1) low Internet/low smartphone (low-low) users 2) high Internet/high smartphone (high-high) users 3) low Internet/high smartphone (low-high) users และ 4) high Internet/low smartphone (high-low) users ผลการศึกษพบว่ากลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตและสมาร์โฟนต่ำ มีคะแนนจาก

แบบทดสอบทั้งสามต่ำกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่มีการใช้อินเตอร์เน็ตและสมาร์ทโฟนสูง มีคะแนนจากแบบทดสอบสูงกว่ากลุ่มอื่น จากแบบทดสอบยังพบว่าในกลุ่มนี้มีอาการผิดปกติ เช่น อาการลงแดงหากไม่ได้ใช้อินเตอร์เน็ต/สมาร์ทโฟน มีปัญหาทางการคิด มีอาการซึมเศร้าหรือกระวนกระวาย สมาธิสั้น และมีอารมณ์ฉุนเฉียวมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งมีโอกาสส่งผลต่อการเข้าสังคมและพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของเด็กได้

มหาวิทยาลัยวอเทอร์ลูประเทศแคนาดา (2015) ได้ทำการทดสอบกับคนจำนวน 660 คน โดยการให้ผู้เข้าทดสอบทำแบบทดสอบเพื่อวัดผลกระบวนการคิด แบบทดสอบมีทั้งทดสอบกระบวนการวิเคราะห์ทักษะทางภาษา และ ทักษะทางคณิตศาสตร์โดยหลังจากสรุปผลการทดสอบแล้วทีมนักวิจัย ได้นำข้อมูลพฤติกรรมกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของผู้เข้าทดสอบมาพิจารณาประกอบด้วย ผลการทดสอบที่ได้ออกมา นั้นพบว่าผู้ที่สามารถทำคะแนนได้สูงนั้นเป็นกลุ่มคนที่ ไม่ค่อยได้ใช้สมาร์ทโฟน

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

3.1.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2529, น. 66-67) กล่าวว่า “ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นชุดของสื่อประสมที่มีสื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวมกัน โดยจัดขึ้น สำหรับหน่วยการเรียนตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วยที่ต้องการให้ผู้เรียน ได้รับความรู้ตามที่ต้องการจัดไว้เป็นชุด ๆ บรรจุในซอง กล่อง หรือกระเป๋า”

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2533, น. 113-114) กล่าวว่าชุดการสอนหรือชุดการเรียนตรงกับภาษาอังกฤษว่า Instruction Package เป็นสื่อประสมประเภทหนึ่ง มีจุดหมายเฉพาะเรื่องที่สอน ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จากระบบการผลิตและการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ซึ่งชุดการสอนประกอบด้วย คู่มือครู คู่มือนักเรียน สื่อและอุปกรณ์ แบบทดสอบ ก่อนหลัง

แอสบี (Ashby, 1972, อ้างถึงใน สุรจิต วรรณรักษ์, 2540, น. 9) กล่าวถึง ชุดการสอนว่าเป็นเครื่องมือช่วยสอน ประกอบด้วย รูปภาพ สไลด์ เพลง เทปเสียง ที่จะช่วยให้นักเรียน

เข้าใจบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น หลังจากที่นักเรียน เรียนด้วยชุดการสอนจบแต่ละบทเรียนแล้ว นักเรียนจะสามารถทราบความก้าวหน้าของตนเองจากการทำแบบทดสอบที่มีอยู่ในชุดการสอน

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง ชุดของสื่อการสอนที่จัดไว้เป็นชุด ๆ เป็นเครื่องมือช่วย สอน ที่จะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจบทเรียน ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเรียนอย่าง มีประสิทธิภาพ ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย คู่มือครู คู่มือ นักเรียน สื่อและอุปกรณ์ แบบทดสอบก่อนหลัง

3.1.2 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2545, น. 1) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่าหมายถึง กิจกรรม ที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่าง บุคคลสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การ เรียนรู้ในเชิงทฤษฎี และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

คอตแมน อาชบาย และเดอกรอฟ (Kottman, Ashby & De Groaf, 2001, อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต, 2545, น. 11) ให้ความหมายกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) คือมวลดประสพการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแต่ละคน แต่ละ กลุ่ม ได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาสร้างเสริม ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

แขนงวิชาการแนะแนว สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2545 กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activity Package) หมายถึง เครื่องมือ ทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ ตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

สรุปว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง มวลดประสพการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่จะพัฒนาหรือเสริมสร้างตนเอง ตลอดจนป้องกัน หรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

3.2 วัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขอบข่ายการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 5-27) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขอบข่ายการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว แบ่งออกได้ 3 ประการ คือ

1.1 วัตถุประสงค์ของการพัฒนา กิจกรรมแนะแนวสำหรับผู้ให้บริการ เพื่อช่วยให้ผู้ให้บริการแนะแนวสามารถดำเนินกิจกรรมแนะแนวอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับ ผู้รับบริการ และสภาพสังคมปัจจุบัน

1.2 วัตถุประสงค์ของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวสำหรับ ผู้รับบริการ มุ่งให้การช่วยให้ผู้รับบริการให้ดำรงตนในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 วัตถุประสงค์ของการการพัฒนากิจกรรมแนะแนวต่อการจัดบริการ แนะแนวเนื้อหาการจัดกิจกรรมแนะแนวใน โรงเรียนครอบคลุมการแนะแนวด้านการศึกษาอาชีพ และบุคลิกภาพ การแนะแนวนอกระบบโรงเรียน เน้นการแนะแนวชีวิตและสังคม ส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิต

2. ความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว แบ่งออกได้ 2 ประการ คือ

2.1 ความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวต่อผู้ให้การแนะแนว คือ มีแนวทางในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับผู้รับบริการ และครอบคลุมเป้าหมายของการแนะแนว

2.2 ความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมแนะแนวต่อผู้รับบริการ คือ การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในทุกด้านและทุกช่วงวัย ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ

3. ขอบข่ายของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว แบ่งออกได้ 4 ประการ คือ

3.1 การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตน ป้องกันปัญหา และการแก้ปัญหา เพื่อการเรียนรู้ในการศึกษา การฝึกอบรม การค้นคว้าแสวงหาความรู้ทั้งในระบบสถานศึกษาและนอกระบบสถานศึกษา

3.2 การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเพื่อการดำเนินงานอาชีพ ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม เป็นการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเอง ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหของตนด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ การปรับตนทางสังคมการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สุขภาพกาย สุขภาพจิต การพัฒนาบุคลิกภาพ ความเป็นผู้นำผู้ตาม การมีชีวิตที่เป็นสุข

3.4 การพัฒนากิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและรายกลุ่ม ประกอบด้วย การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่ง อาจจัดได้ทั้งกิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและรายกลุ่ม ผู้แนะแนวอาจเลือกจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์หากต้องการมุ่งเน้นความเป็นส่วนตัวเฉพาะบุคคลหรือผู้รับบริการยังขาดความพร้อมในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่นก็อาจจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นรายบุคคล

สรุปว่าวัตถุประสงค์การพัฒนากิจกรรมแนะแนวเกี่ยวข้องกับผู้ให้การแนะแนว ผู้รับบริการ และการจัดบริการแนะแนว ซึ่งจัดทั้งในสถานศึกษา นอกสถานศึกษาหรือองค์กรต่าง ๆ คือการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาตน ป้องกันปัญหา และแก้ปัญหาของผู้รับบริการ ตลอดจนช่วยให้ผู้ให้การแนะแนวมีกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลาย และนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมแนะแนว มีความสำคัญต่อผู้ให้บริการแนะแนว และผู้รับบริการ คือการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้ให้การแนะแนวสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพได้มากขึ้น และการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่สอดคล้องกับผู้รับบริการแนะแนวได้อย่างแท้จริงจะนำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของสังคม และประเทศชาติ

ขอบข่ายการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย การพัฒนากิจกรรมแนะแนว ด้านการศึกษา การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัว และสังคม การพัฒนากิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและกลุ่ม ซึ่งผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบหรือแนวทางการจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

3.3 หลักการและแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

3.3.1 หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545, น. 29-41) กล่าวถึงหลักการในการพัฒนา กิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องพัฒนา ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนว ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัย ด้านต่าง ๆ เช่น ความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ รวมทั้งมุ่งพัฒนาผู้รับบริการให้ดำรงตนได้โดยเหมาะสม เข้ากับสถานะปัจจุบันของหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น สภาพสังคม กระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ แผนพัฒนาการศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมเพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวซึ่งต้องสอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนว ที่มุ่งพัฒนาและเสริมสร้างผู้รับบริการให้สามารถแก้ปัญหา และป้องกันปัญหาได้

2. ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้องกับการพัฒนาในแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่

2.1 วัยเด็ก เป็นวัยที่ชอบสนุกสนาน สนุกสนาน สนใจ การเล่น รับรู้ เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม กิจกรรมควรเน้นการเรียนรู้เป็นเล่น ส่งเสริมการแสดงออก ใช้สื่อ หรือกิจกรรมที่สอดคล้องการพัฒนาทางสังคม และเน้นกิจกรรมกลุ่ม

2.2 วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระ เสรี แสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท สนใจการมีอุดมการณ์ แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งทางร่างกาย ความคิด และปัญญา ควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและให้ลงมือปฏิบัติมากที่สุด การฝึกทักษะสังคมด้านการยอมรับ ส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ช่วยให้ได้แสดงออก มีการคิดวิเคราะห์กรณีศึกษา ใช้สื่อ เกม เพลง กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับยุคสมัย

2.3 วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพ และสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอความคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

3. ลักษณะของกิจกรรม การพัฒนากิจกรรมแนะแนว แบ่งเป็นลักษณะ ที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมแบ่งกลุ่มทำงานกระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ ส่วนกิจกรรมที่จัดเป็นรายบุคคลหรือจัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมเพื่อให้บริการปรึกษา บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การสาธิต ทดลอง แยกปฏิบัติ การสืบค้น ซึ่งผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้รับบริการและปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ

4. ประโยชน์ที่จะนำไปใช้เป็นหัวใจในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง นอกจากมุ่งให้ผู้รับบริการได้ลงมือกระทำกิจกรรมนั้นๆ แล้ว จะต้องมุ่งเลือกหรือเตรียมให้ได้กิจกรรมที่กระตุ้นความคิด (Stimulate Thinking) กับทั้งจะต้องมุ่งเลือกหรือเตรียมให้ได้กิจกรรมที่ผู้รับบริการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้จริง ที่เรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต” (apply the new information to daily life)

3.3.2 แนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545, น. 45-53) กล่าวถึงแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว จะต้องกำหนดให้ ชัดเจนว่าจะพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อวัตถุประสงค์ใดบ้าง จะต้องบูรณาการองค์ความรู้ทุกด้านเข้าด้วยกัน เพื่อความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

2. การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ซึ่งต้องครอบคลุม 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เนื้อหาสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับวัย และความต้องการของผู้รับบริการ

3. การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนว ขั้นตอนหลักในการจัดกิจกรรม มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปกิจกรรม และขั้นประเมินผล และ มีการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experimental Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม มี 4 ขั้นตอน คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระ ผู้ชีวิต และ คิด และนำไปปฏิบัติ

4. การเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว เป็นปัจจัย ที่ช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมได้บรรลุวัตถุประสงค์เครื่องมือประกอบกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ แบบทดสอบ แบบสำรวจ แบบบันทึกข้อมูล แบบสะสมงาน ระเบียบสะสม และแบบบันทึกพฤติกรรม ส่วนสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนวได้แก่ เครื่องฉายข้ามศีรษะ แผ่นโปร่งใส เครื่องฉายสไลด์ และสไลด์ เครื่องเล่นเทปเสียงและเทปเสียง เครื่องฉายวีดิทัศน์และม้วนวีดิทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ แผนภูมิ ใบงาน ใบความรู้ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ รูปภาพ ทุนจำลอง และของจริง

5. การประเมินคุณภาพของกิจกรรมแนะแนว อาจประเมินได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ การประเมินแบบเป็นทางการอาจใช้เครื่องมือและแบบประเมินที่ครอบคลุมทุกระยะและทุกขอบข่ายกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง มีการแปลผลการประเมินอย่างเป็นระบบ อาจทำในลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพ ส่วนการประเมินแบบไม่เป็นทางการอาจใช้การสังเกต พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้รับบริการ สอบถามความคิดเห็นผู้เกี่ยวข้อง หรืออาจใช้ความคิดเห็นส่วนตัวของผู้จัดกิจกรรมในการประเมินผลการจัดกิจกรรมของตนได้ซึ่งควรให้ทุกฝ่าย ที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการประเมิน และควรสร้างความเข้าใจในการประเมินอย่างเที่ยงธรรม ให้เกิดผลดีต่อการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

6. การจัดทำคู่มือกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้ผู้ดำเนินกิจกรรม สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างราบรื่น ทั้งยังเป็นการเผยแพร่แนวคิดและแนวทางในการจัด กิจกรรมแนะแนวต่อไป ส่วนใหญ่จะจัดเป็นรูปเล่มมี 2 ลักษณะ คือ คู่มือกิจกรรมแนะแนวสำหรับ ผู้ทำหน้าที่จัดกิจกรรม และคู่มือแนะแนวสำหรับผู้รับบริการ โดยรวมเป็นชุดหรือรวมเป็นเล่มเดียวกัน ซึ่งเนื้อหาของคู่มือกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

6.1 คำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ

6.2 แผนการจัดกิจกรรม

6.3 สื่อ ใบบความใบบงานแลอุปกรณใบบการจัดกิจกรรม

6.4 ค่ำชี้แจงใบบการใช้เครื่องมือ และเครื่องมือ

สรุปว่าหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวที่ผู้พัฒนากิจกรรมแนะแนวต้องคำนึงถึงประกอบด้วย ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ลักษณะของผู้รับบริการ ลักษณะของกิจกรรมและประโยชน์ที่จะนำไปใช้หลักการเหล่านี้จะช่วยให้ผู้พัฒนากิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนากิจกรรมแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว การกำหนดขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนว การเลือกใช้เครื่องมือและสื่อประกอบกิจกรรมแนะแนว การประเมินคุณภาพของกิจกรรมแนะแนว และการจัดทำคู่มือกิจกรรมแนะแนว

3.4 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

ปราณี รามสูตร (2533, น. 251-255) กล่าวว่าใบบการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวผู้จัดกิจกรรมต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ ใบบการจัดตามแผนกิจกรรม ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดีแตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ใบบเหมาะสมกับวัตถุประสงค์แต่ละหน่วยและเวลาที่ใช้ เทคนิคที่สามารนำไปใช้ในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวได้ดังนี้

1. เทคนิคแบบแบ่งกลุ่มทำงาน เป็นเทคนิคที่ผู้นำกิจกรรมมอบหมายให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทั้งกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย เพื่อช่วยกันคว่ำแก้ปัญหาใบบปัญหา หนึ่งตามความสามารถหรือความสนใจของผู้ร่วมกิจกรรม เป็นการฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำงาน ร่วมกันแบบประชาธิปไตย โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสได้ฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับ การทำงานร่วมกัน เป็นเทคนิคที่ เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรมที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ

2. เทคนิคแบบอภิปราย เป็นเทคนิคแบบกลุ่มอีกวิธีหนึ่งที่เปิด โอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกิจกรรมเป็นผู้ประสานและกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกันของผู้ร่วมกิจกรรม เป็นวิธีการฝึกให้มีส่วนร่วมใบบการเรียนการสอนและแสวงหาความรู้ความเข้าใจในทักษะที่เรียนร่วมกัน

3. เทคนิคแบบบทบาทสมมติ เป็นเทคนิคที่กำหนดให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ แสดงบทบาทเลียนแบบตามทีสมมติขึ้นจากความเป็นจริงที่คุ้นเคยหรืออาจไม่คุ้นเคยมาก่อน เพื่อใช้ เป็นสื่อใบบการช่วยให้เกิดการเรียนรู้โดยผู้นำกิจกรรมจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมติและบทบาท ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ บุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ เจตคติ และค่านิยมของผู้ร่วมกิจกรรมเองตามทีเข้าใจหรือคิดว่าควรจะเป็น เพื่อนำการ แสดงออกของผู้ร่วมกิจกรรมทีแสดงบทบาทสมมติมาช่วยให้เพื่อนทีดูการแสดงได้วิเคราะห์

พฤติกรรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เมื่อยุติการแสดงก็จะมาอภิปรายร่วมกัน การแสดงบทบาทสมมติจะมีการเตรียมตัวล่วงหน้าหรือไม่เตรียมก็ได้

4. เทคนิคแบบสถานการณ์จำลอง เป็นเทคนิคที่สร้างสถานการณ์โดยจัดสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สมมติตนเองลงไป อยู่ในสถานการณ์นั้นเพื่อฝึกการคิดแก้ไขปัญหาแบบต่างตามความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของตน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถนำความรู้ ที่ได้รับไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไป

5. เทคนิคแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นการจัดให้ผู้ร่วมกิจกรรมเพื่อปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองตามที่ผู้นำกิจกรรมจัดไว้ มีการแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย ๆ ไม่เกิน 10 คน ผู้ร่วมกิจกรรมทำการศึกษาในแต่ละศูนย์ซึ่งมีชุดการแนะแนวที่มีเนื้อหาแตกต่างกัน เมื่อรวมกัน ทุกศูนย์จะเป็นหน่วยเดียวกัน เวลาที่ใช้ในแต่ละศูนย์จะเท่า ๆ กันมีการหมุนเวียนกันเรียนจบครบ ทุกศูนย์

สรุปว่าเทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีหลายรูปแบบ ได้แก่ เทคนิคแบบแบ่งกลุ่ม เทคนิคแบบอภิปราย เทคนิคแบบบทบาทสมมติ เทคนิคแบบสถานการณ์ จำลอง และเทคนิคแบบศูนย์การเรียนรู้ การเลือกใช้เทคนิคเหล่านี้ควรคำนึงถึง วัตถุประสงค์ เนื้อหา และความพร้อมของผู้เรียนเป็นสำคัญ

3.5 การหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนว

พิตร ทองชั้น (2536, น. 246-247) กล่าวว่า การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นเครื่องมือประเภทสื่อ นั้น เป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือชนิดหนึ่ง การตรวจสอบคุณภาพโดยทั่วไปจะใช้อยู่ 2 วิธีการ คือ

1. ใช้วิธีทางเหตุผล (Rational Approach) เป็นการตรวจสอบคุณภาพ โดยใช้ การพิจารณาเชิงเหตุผล (ก่อนนำไปใช้จริง) โดยอาศัยหลักเกณฑ์หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้เก็บข้อมูลเพื่อวิจัยต่อไปได้หรือไม่

2. ใช้วิธีทางสถิติ (Empirical Approach) เป็นการตรวจสอบเพื่อกำหนด คุณภาพ เครื่องมือออกมาเป็นตัวเลขต่างๆ ซึ่งจะทำขึ้นหลังจากที่นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่วิจัย หรือกับกลุ่มที่เป็นแบบอย่างหรืออุดมคติ เพื่อหาสเกล เป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบ การใช้วิธีการทางสถิตินี้อาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อน แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ก็จะเป็นการตรวจสอบคุณภาพที่ดีทำให้ได้เครื่องมือวิจัย ที่มีคุณภาพ

โกศล มีคุณ (254, น. 286-287) กล่าวถึงการประเมินคุณภาพของเครื่องมือ ทั้งฉบับไว้ว่า คุณภาพที่มักพิจารณาประเมินคือ ความตรงของเครื่องมือมี 3 ประเภท คือ ความตรงตามเนื้อหาประเมินได้โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิ ความตรงตามโครงสร้างประเมินได้หลายวิธี เช่น ใช้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสัมพันธ์กับเกณฑ์หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความตรงเชิงสหสัมพันธ์กับเกณฑ์ซึ่งประเมินได้โดยเปรียบเทียบผลการวัดจากกลุ่มที่สภาพจริงต่างกันอยู่แล้ว ความตรงตามโครงสร้าง และความตรงตามเนื้อหาซึ่งสามารถตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

3. สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่ต้องการวัด
 4. ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการจัด และโครงสร้างตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ
 5. ผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็น โดยเสนอความเห็นว่าตรง (+1) ไม่ตรง (-1) หรือตัดสินไม่ได้ (0)
 6. นำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาความสอดคล้องการประเมิน โดยอาจหาค่าดัชนีความสอดคล้อง หรือค่า IOC (Index of concordance)
 7. นำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุง
- สรุปว่าการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการสร้างเครื่องมือเพื่อพัฒนาผู้รับบริการชนิดหนึ่งซึ่งสามารถเลือกใช้วิธีในการหาประสิทธิภาพได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน ซึ่งพิจารณาเห็นว่ากิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ตรง ตามองค์ประกอบของแนวคิดดังกล่าวจึงเลือกการหาประสิทธิภาพโดยหาความตรงตามโครงสร้างและความตรงตามเนื้อหาโดยความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.6.1 งานวิจัยในประเทศ

ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 56-57) ได้ทำการวิจัยเชิงกึ่งทดลองเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง และเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนที่ได้รับ การฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับ

ข้อสนเทศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2550 โรงเรียนรัตนโกสินทร์ สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 40 คน ที่ได้มา โดยความสมัครใจจากการสำรวจของครูประจำชั้น แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมศึกษาเรื่องการควบคุมตนเองจากข้อสนเทศ เครื่องมือที่ใช้ คือ 1) แบบสอบถาม การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 35ข้อ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง จำนวน 12 กิจกรรม และ 3) ข้อสนเทศเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ขนิษฐา เรืองขนาบ (2550, น. 56-57) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเรื่อง ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการวางแผนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเปรียบเทียบการวางแผนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับ การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวกับไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่น ชาย และหญิงอายุระหว่าง 10-13 ปี จากโรงเรียนวัดซุกข์ อำเภอบางมุง จังหวัดกาญจนบุรี เลือกแบบเจาะจง 2 ห้องเรียน เป็นนักเรียนจำนวน 60 คน จัดเข้ากลุ่มเพื่อทดลอง 2 กลุ่ม โดยวิธีการสุ่มสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) แบบวัดจิตลักษณะ จำนวน 4 แบบวัด 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการวางแผนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ จำนวน 11กิจกรรม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ 77 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกการวางแผนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวมีการวางแผนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรณัญญา โยธะกา (2551, น. 73-74) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคมของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น เพื่อเปรียบเทียบ พฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคมนระหว่างนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึก ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคม กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นชายและหญิงที่มีอายุ 13-15 ปี จากโรงเรียนเทศบาลเมืองจันทบุรี 2จังหวัด จันทบุรี ปี การศึกษา 2551 ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง 2 ห้องเรียน รวมนักเรียน 60 คน สุ่มเข้า กลุ่มวิจัย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน จับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้

ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคม จำนวน 10 กิจกรรม และแบบวัดจำนวน 4 แบบ คือแบบวัดพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคม แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน และแบบวัดความเชื่ออำนาจในตน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคมมีพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมรับผิดชอบต่อสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุมาพร สงสุวรรณ (2551, น. 42-43) ได้ทำการวิจัยถึงทดลองเรื่องผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา เพื่อเปรียบเทียบการมีวินัยในตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบการมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับกลุ่มควบคุมที่ใช้การให้ข้อสนเทศภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงและสมัครใจ จำนวน 32คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบวัดความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ชุดกิจกรรมแนะแนว และการให้ข้อสนเทศ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยนี้พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี ประชุมพันธ์ (2551, น. 61-62) ได้ทำการวิจัยถึงทดลองเรื่อง ผลของการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดยศฐาธร เพื่อเปรียบเทียบความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบความ ขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองไร่ จังหวัดยศฐาธร โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ แบบวัดความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติต่อการเรียน ชุดกิจกรรมแนะแนวและการให้ข้อสนเทศ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียน

กลุ่มทดลองมีคะแนนความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนสูงกว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะ
แนวมีคะแนนความขยันหมั่นเพียรและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้
ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิรารัตน์ เรียวแรง (2553, น. บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเรื่อง ผล
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลประทานวิทยา จังหวัดนนทบุรี เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะ
แนวที่มีต่อ พฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนของนักเรียน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อน
และหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียน
ระหว่างกลุ่มที่ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและกลุ่มที่ใช้ข้อเสนอแนะ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2553 โรงเรียนชลประทานวิทยา ทำการสุ่มแบบกลุ่ม
จำนวน 90 คน แล้ว สุ่มแบบง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 45 คน กลุ่มควบคุม 45 คน ในกลุ่มทดลองได้รับ
การฝึกโดยใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวจำนวน 10 กิจกรรม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้การให้
ข้อเสนอแนะจำนวน 10 กิจกรรม เช่นกัน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมตนเอง
ในชั้นเรียน จำนวน 45 ข้อ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้น
เรียน และ 3) ชุดการให้ ข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน และการทดสอบ ค่าที ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
มีพฤติกรรมการควบคุม ตนเองในชั้นเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 05 และหลังการ
ทดลองนักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียนสูงขึ้นไปกว่า
นักเรียนที่ได้ใช้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุษกรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554, น. 69-70) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเรื่อง ผล
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรระหว่างนักเรียน
กลุ่มทดลอง ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรและนักเรียนกลุ่ม
ควบคุมที่ได้ใช้ กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา
2554 ของโรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จำนวน 60 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม 2 ห้องเรียน จากนั้น
สุ่ม เข้ากลุ่มเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบ
วัดพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียร จำนวน 10
กิจกรรม และกิจกรรมแนะแนวอื่นๆ จำนวน 10 กิจกรรม สถิติที่ใช้ในงานวิจัยนี้ ได้แก่ ร้อยละค่า
เบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way NAOVA)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ขยันหมั่นเพียรมีพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปนัดดา อิมสกุล(2538) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่ากลอย จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีความสามัคคีสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

มลิวัลย์ นิรมลพิศาล (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติด้านการเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) พบว่านักเรียนที่ได้รับการแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอน แบบปกติ

กันทวัลย์ ภูวพันธ์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมชุดแนะแนวใน การพัฒนาเจตคติต่อการคุกคามทางเพศและความภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชัยมาตร กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการแนะแนวมีคะแนนเจตคติ ต่อการคุกคามทางเพศและความภูมิใจสูงขึ้น

สรุปว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันและแก้ปัญหาพฤติกรรม ของผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งด้านการศึกษา ด้านส่วนตัวและสังคม ดังตัวอย่างงานวิจัยข้างต้น จึงควรนำ มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดสมาร์ทโฟน

3.6.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

มอลเลอร์ (Maller, อ้างถึงใน Karl G. Garrison and Robert Magoon, 1972, p. 216) จากการทดลองของมอลเลอร์เกี่ยวกับแรงจูงใจโดยใช้วิธีการแข่งขันและการร่วมมือ ทำให้ผู้เรียนมีความพยายามปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยทดลองแข่งขันผลการเรียนกับเพื่อน กับตนเองและแข่งเป็นหมู่คณะ พบว่า การแข่งขันเป็นกลุ่มจะได้ผลดีกว่าแข่งขันเป็นรายบุคคล ดังนั้นครูควร ใช้วิธีให้นักเรียนร่วมมือกันเพิ่มคะแนนเฉลี่ยของชั้นให้สูงกว่าของชั้นอื่นๆ

บราวน์เลย์ โอลเตตา (Brawlen Oleta, 1975, p. 482 อ้างถึงใน จิรารัตน์ เรียวแรง , 2553, น. 22) ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาผลการสอนจากชุดการสอนแบบสื่อประสมเพื่อสอนในเรื่อง การบอกเวลาสำหรับนักเรียนที่เข้าเรียนช้า ผู้ทดลองได้ใช้ชุดการสอน 12 ชุด ทดลองในเวลา 15 วัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนจากชุดการสอนมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รูเนี่ยน (Runion, 1975, p. 5057-A อ้างถึงใน พรพิชญ์ วิชากุลภัทร์, 2553, น. 62) ได้ ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม ที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคม ของ นักเรียนในกลุ่มเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จากรัฐอริโซน่า โดย แบ่งกลุ่ม ตัวอย่างเป็น 3กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนว 2) กลุ่มบรรยาย 3) กลุ่มควบคุม โดย กลุ่มแรก 80 และกลุ่มที่สอง นักเรียนในกลุ่มพบกัน 9 ครั้ง ในเวลา 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มมีการทดสอบ ก่อนและ หลังการทดลองโดยใช้แบบทดสอบ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบอัตมโนทัศน์ของปีแอร์และ แฮริส (Pier Harris Children Self Concept) และทำสังคมนิ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะ แนว กลุ่ม มีคะแนนสถานะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มบรรยายและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ลีเซล (Liesel, 2000, p. 211) ได้ศึกษาโปรแกรมการแนะแนวและการให้ คำปรึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต (บริบทของชาวอัฟริกัน) โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อ สร้างโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ช่วยในการจัดการชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การตระหนัก ู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดี และการรู้จักอดทน โปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นพัฒนามาจากพื้นฐาน ทฤษฎี การบำบัดของเหตุผลและพฤติกรรม ตลอดจนแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผลของ การศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้น หลังจากการเข้ารับการ ทดลอง โดยสามารถไปใช้ชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กอร์ดอน (Gordon, 2004, p. 1578-B) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิด การพัฒนา ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ใช้กลุ่มตัวอย่าง 104 คน กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ารับการ ทดสอบกับ เครื่องมือวัดความรับผิดชอบต่อสังคมทั่วไป (Global Social Responsibility Inventory หรือ GSRI โดย Starrett, 1996) แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง (Parental Authority Questionnaire หรือ PAQ โดย Buri, 1991) และเข้าร่วมรับการทดสอบมาตรฐานวัดเกี่ยวกับ รูปแบบของผู้ปกครองที่ส่งผลกระทบต่อความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัวในสถาบันครอบครัว ความสามารถในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว โดยมีสมมติฐานทางการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการ เลี้ยงดูแบบ ประชาธิปไตยหรือแบบตามใจ สมมติฐานข้อที่สอง การวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอน เกี่ยวกับ รูปแบบการเลี้ยงดูที่มีต่อความรับผิดชอบต่อสังคม มีเพียงรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบ เผด็จ การเท่านั้นที่คาดว่าจะทำนายความรับผิดชอบต่อสังคมได้ นอกจากนี้ยังมีสมมติฐานเกี่ยวกับ รูปแบบ

การอบรมเลี้ยงดูว่าจะเป็นตัวทำนายที่มีอัตราสูงต่อความรับผิดชอบต่อสังคม สุดท้ายรูปแบบการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยนั้นสามารถทำนายความเป็นจริยธรรมทาง

สังคมที่มีต่อเครื่องมือวัดทางสังคมได้ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ความรับผิดชอบทางสังคมของพ่อ ความรับผิดชอบทางสังคมของแม่ จะเป็นองค์ประกอบ ความรับผิดชอบทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง มีการผสมระหว่างผลการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของ ผู้ปกครองกับการอบรมเลี้ยงดู ต่างมีความสำคัญกับความรับผิดชอบทางสังคมและแบบเป็นทางการ กลุ่มตัวอย่างที่มีผู้ปกครองแบบประชาธิปไตยจะมีคะแนนจริยธรรม การวิเคราะห์ด้วยวิธี โปสฮอค (Post-hoc Analyses) ยังจำแนกความสัมพันธ์กับการปรับตัวในครอบครัว การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและรูปแบบการเลี้ยงดูซึ่งผลการวิจัยนี้ไม่สัมพันธ์กับงานวิจัยที่ผ่านมาทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับความเที่ยงตรงของแบบวัด GSRI



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
สมาร์ตโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดก่อน
และหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
ในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
การดำเนินการวิจัยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. นิยามปฏิบัติการของตัวแปร
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การวิเคราะห์ข้อมูล
8. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558
โรงเรียนสตรีภูเก็ต ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน จำนวน 80 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558
ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน โรงเรียนสตรีภูเก็ต โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

2.2 ตัวแปรตาม คือ การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

3. นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

3.1 การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถ การจัดการ การกำกับดูแลอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ ของตัวเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถงดหรือละเว้น ไม่กระทำพฤติกรรม ที่รู้ว่าไม่เหมาะสม โดยพิจารณาจากความรู้ความเข้าใจหรือพฤติกรรมที่แสดงออก แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ ของตัวเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถงดหรือละเว้น ไม่กระทำพฤติกรรม ที่รู้ว่าไม่เหมาะสม

3.1.2 ความสามารถในการคาดการณ์ โกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

3.1.3 ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้งการกระทำบางอย่าง เพื่อรองรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในทางที่พึงประสงค์

3.2 สมาร์ทโฟน หมายถึง โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่มีความสามารถที่เพิ่มเติมนอกเหนือจากโทรศัพท์มือถือทั่วไป เสมือนเป็นคอมพิวเตอร์พกพาที่ทำงานในลักษณะของโทรศัพท์เคลื่อนที่ โดยที่สามารถเชื่อมต่อความสามารถหลักของโทรศัพท์มือถือ เข้าร่วมกับแอปพลิเคชันของโทรศัพท์เอง สมาร์ทโฟนสามารถให้ผู้ใช้งานติดตั้งโปรแกรมเสริมสำหรับเพิ่มความสามารถของโทรศัพท์ตัวเอง โดยรูปแบบนั้นขึ้นอยู่กับระบบปฏิบัติการ

3.3 พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การที่นักเรียนใช้เวลาในการเล่นสมาร์ทโฟน มีพฤติกรรมทำกิจกรรมอื่นๆ ไปพร้อมๆ กับการเล่นสมาร์ทโฟน บางคนมีอาการหงุดหงิด เมื่อถูกห้ามไม่ให้เล่นสมาร์ทโฟนและ สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่น น้อยลงหลังจากเล่นสมาร์ทโฟนบ่อยขึ้น

3.4 ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ ผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมแนะแนว 12 กิจกรรมมาจัดรวมเป็นชุดกิจกรรมที่

จัดให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผลของกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมนั้นทำให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนเพิ่มขึ้น โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที ตามขั้นตอนจากทฤษฎีของ ทอร์เซนและมาโฮนี (สุพล ชัดเชื้อ, 2535) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

3.4.1 การตั้งเป้าหมาย คือการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุม พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่างชัดเจน

3.4.2 การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตตนเอง หรือจำแนก ลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือ ยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

3.4.3 การประเมินผล คือการที่บุคคลต้องตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้ในการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณา พฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

3.4.4 การเสริมแรงตนเอง คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริม ให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการ เพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

3.5 นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยชุดกิจกรรม แนวแนะและแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน ซึ่งขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ การวิจัย มีดังนี้

4.1 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนวแนะ

การสร้างชุดกิจกรรมแนวแนะ มีขั้นตอน ดังนี้

4.1.1 กำหนดวัตถุประสงค์และรูปแบบการสร้างชุดกิจกรรมแนวแนะ

4.1.2 ศึกษาทฤษฎีต่างๆ เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมแนวแนะต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนเพื่อนำมาประกอบการสร้างชุดกิจกรรมแนวแนะ

4.1.3 กำหนดกรอบแนวคิดกิจกรรมแนะแนว เช่น เนื้อหา นิยามปฏิบัติการตาม วัตถุประสงค์กิจกรรม รูปแบบกิจกรรมและการวัดผล

4.2 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
โดยคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสม วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล รวม 12 ครั้ง 12 กิจกรรม ครั้งละ 50 นาที ตามแนวคิดจากทฤษฎีของ ทอร์เซนและมาโฮนี (สุพล ชัดเชื้อ, 2535) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

4.2.1 การตั้งเป้าหมาย คือการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุม พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่าง ชัดเจน

4.2.2 การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตตนเอง หรือจำแนก ลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

4.2.3 การประเมินผล คือการที่บุคคลต้องตัดสินใจพฤติกรรมของตน โดยการ ประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้ในการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณา พฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

4.2.4 การเสริมแรงตนเอง คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริม ให้แก่พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการ เพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

4.2.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้าง ไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ตรวจสอบความสอดคล้อง

4.2.6 ตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมแนะแนว โดยการนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ นิยาม ศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีการดำเนินการ การประเมินผล ตลอดจนภาษา เพื่อให้มีความ เหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่า (Index of Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.60-1.00

4.2.7 ทำการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวตามข้อเสนอแนะ ของผู้เชี่ยวชาญ

4.2.8 นำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนที่ ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 แสดงความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนวและแบบวัดพฤติกรรม
ติตสมาร์ทโฟน

นิยามตัวแปรตาม	ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แบบวัด
1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ของตัวเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถงดหรือละเว้นไม่กระทำพฤติกรรมที่รู้ว่าไม่เหมาะสม	1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อมตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากปัญหาพฤติกรรมติตสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับปัญหาและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ	ข้อที่ 1-12
	2	แต่ก่อน ตอนนี้	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองเมื่อหมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ปัญหาการติตสมาร์ทโฟนมีผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว	
	3	จัดการตัวแปร	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวแปรชนิดต่างๆ ที่ส่งผลต่อติตสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวแปรของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวแปรของตนเองได้ 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์	
	4	แก้ไขอย่างไร ดี	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามาในสถานการณ์ต่างๆอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนและเข้าใจเทคนิคการแก้ไขปัญหาเพื่อ ไปให้ถึงความหวังที่ตั้งใจไว้ 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยสังเกตและเลือกเขียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ	

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม	ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แบบวัด
2. ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้น ในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้	5	มองแต่แง่ดี เถิด	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมร่วมกัน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมองส่วนดีและเข้าใจผู้อื่น 3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับทราบส่วนดีของตนในความคิดของเพื่อน 4. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง โดยบุคคลที่ประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของตนเอง จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้	ข้อที่ 13-19
	6	สำเร็จได้ถ้าใจ พร้อม	1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และเรียนรู้ว่าชีวิตมีหลายมิติที่มีคุณค่า และมีสิ่งควรทำให้สำเร็จหลายด้าน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความหวังพลังใจ เห็นความสำคัญของชีวิตอย่างมีคุณภาพ 3. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของ บุคคลที่ประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของตนเอง ให้บรรลุเป้าหมาย นั้น คือเงื่อนไขของการ เสริมแรงแก่ตนเอง	
	7	การบริหาร เวลา	1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึง ความสำคัญของการใช้เวลาของตนเอง และเพื่อน ๆ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถจัด ตารางเวลาที่พอเหมาะสำหรับตนเองได้ 3. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การ ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง	

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม	ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แบบวัด
2. ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้น ในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้	8	เวลามีคุณค่า	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียน ได้วิเคราะห์และ ทบทวนเกี่ยวกับการใช้เวลา 2. เพื่อให้ นักเรียนตระหนักรู้และ มองเห็นความสำคัญของการใช้เวลาใน ชีวิต 3. เพื่อให้ นักเรียนวางแผนใช้เวลาใน ชีวิตอย่างสมดุล 4. เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการจัดพฤติกรรมบางประการที่ บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้อง ตกลงภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบาง ประการ 	ข้อที่ 13-19
3. ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้ง การกระทำบางอย่าง เพื่อรองรับผลที่จะ เกิดขึ้น ตามมาในทางที่ พึงประสงค์	9	ผลของการ เล่นสมาร์ท โฟน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ โทษ และผลกระทบจากการคิดสมาร์ท โฟน 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง โดยบุคคลที่ ประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของตนเอง จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมาย 	ข้อที่ 20-25
	10	กลวิธีหยุด ความคิด	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักควบคุมตนเอง ด้วยกลวิธีหยุดความคิดซึ่งนำไปสู่ เทคนิค การควบคุมตนเอง และลดการ เล่นสมาร์ท โฟน 2. เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง ด้วยกลวิธีหยุดความคิดซึ่งนำไปสู่ เทคนิคการควบคุมตนเอง และลดการ เล่นสมาร์ท โฟน 	

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

นิยามตัวแปรตาม	ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	แบบวัด
3. ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้งการกระทำบางอย่างเพื่อรอรับผลที่จะเกิดขึ้น ตามมาในทางที่พึงประสงค์	11	เทคนิคการควบคุมตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อลดการเล่นสมาร์ตโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง	ข้อที่ 20-25
	12	ปัจเจกนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตเกี่ยวกับสมาร์ตโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางที่เป็นรูปธรรม นำไปสู่เป้าหมายของชีวิต 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์	

4.3 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน

ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

4.3.1 กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างเครื่องมือ

4.3.2 ศึกษานิยาม วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด

4.3.3 กำหนดนิยามปฏิบัติการของการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด สมาร์ตโฟน ได้แก่ ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้งการกระทำ

4.3.4 ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือเพื่อสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้

4.3.5 สร้างแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน โดยมีข้อคำถาม 25 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง จำนวน 12 ข้อ ความสามารถในการคาดการณ์ไกล จำนวน 7 ข้อ ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้งการกระทำ จำนวน 6 ข้อ

4.3.6 หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของแบบวัด ด้วยวิธีการ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการ

ศึกษา ความเหมาะสมของภาษาก่อนนำไปใช้ โดยคัดเลือกข้อที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ถึง 1.00 ซึ่งจากการตรวจสอบแบบวัดพบว่ามีค่าความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.6-1.00 จำนวน 25 ข้อ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามทำเนียบของผู้เชี่ยวชาญทำให้ได้แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน จำนวน 25 ข้อ

4.3.7 นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบและความเหมาะสมของข้อคำถาม

4.3.8 นำผลของแบบวัดจากกลุ่มตัวอย่าง มาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ได้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.26-0.84 ซึ่งเป็นค่าที่สามารถนำแบบวัดไปใช้ทดลองได้ทุกข้อ

4.3.9 นำผลของแบบวัดจากกลุ่มตัวอย่าง มาคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) ได้ค่าความเที่ยงทั้งหมด เท่ากับ .91 และจัดทำเป็นแบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต

ลักษณะของแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน

เป็นการวัดการควบคุมตนเองที่มีต่อ พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 25 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ การควบคุมอารมณ์ ความสามารถในการคาดการณ์ไกล ความสามารถในการยับยั้งการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อคำถามแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. ด้านบวก ได้แก่ 6,8,12,13,14,15,17,19,25 มีเกณฑ์

การให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

มาก เท่ากับ 4 คะแนน

ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

น้อย เท่ากับ 2 คะแนน

น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

2. ด้านลบ ได้แก่ 1,2,3,4,5,7,9,10,11,16,18,20,21,22,23,24

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

มาก เท่ากับ 2 คะแนน

ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน
 น้อย เท่ากับ 4 คะแนน
 น้อยที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

นำคะแนนที่ได้แต่ละข้อรวมกัน เป็นคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
 สมาร์ทโฟนของแต่ละคน แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยของกลุ่ม

ตัวอย่างแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	เมื่อพ่อแม่บอกให้นักเรียนหยุดเล่นสมาร์ทโฟน นักเรียนมักหงุดหงิด					
00	นักเรียนมักทะเลาะกับพ่อแม่และคนใน ครอบครัวเรื่องพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟน ของนักเรียน					
00	ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับคนใน ครอบครัวเริ่มห่างเหินเมื่อนักเรียนหันมาเล่น สมาร์ทโฟน					

ภาพที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

5. รูปแบบและวิธีดำเนินการวิจัย

5.1 รูปแบบการวิจัย

E_1	X	E_2	E_3
-------	---	-------	-------

ภาพที่ 3.2 แผนผังรูปแบบการวิจัย

5.2 สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

X	แทน	การจัดกระทำ (Treatment) ของกลุ่มทดลอง
E ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ของกลุ่มทดลอง
E ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มทดลอง
E ₃	แทน	การทดสอบระยะติดตามผลการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการวิจัยโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

6.1 ขั้นเตรียม

6.1.1 เตรียมกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน

6.1.2 ประชุมนิเทศนักเรียน เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

6.1.3 ตรวจสอบความเรียบร้อย ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอธิบายการใช้บทเรียนและจุดมุ่งหมายในการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวให้นักเรียนเข้าใจ

6.2 ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

6.2.1 นำแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งผ่านกระบวนการหาคุณภาพแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

6.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เริ่มตั้งแต่วันที่ 22 ธันวาคม 2558 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2559 เป็นเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ระยะเวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาวันละ 50 นาที เป็นจำนวน 12 ครั้ง

6.2.3 นำแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง

6.3 ระยะเวลาติดตามผล

6.3.1 นำแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำการทดสอบในระยะติดตามผล หลังจากจัดกิจกรรมปัจฉิมนิเทศ 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกลุ่มทดลองอีกครั้งในวันที่ 14 มีนาคม 2559 ตรวจให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบระยะติดตามผล

6.3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองว่าแตกต่างกันหรือไม่ คะแนนหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันหรือไม่ คะแนนก่อนการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันหรือไม่

ตารางที่ 3.2 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม
1	22 ธันวาคม 2558	ปฐมนิเทศ
2	25 ธันวาคม 2558	แต่ก่อน ตอนนี้
3	5 มกราคม 2559	จัดการตัวแปร
4	8 มกราคม 2559	แก้ไขอย่างไรดี
5	12 มกราคม 2559	มองแต่แง่ดีเถิด
6	15 มกราคม 2559	สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม
7	19 มกราคม 2559	การบริหารเวลา
8	26 มกราคม 2559	เวลามีคุณค่า
9	29 มกราคม 2559	ผลของการเล่นสมาร์ทโฟน
10	2 มกราคม 2559	กลวิธีหยุดความคิด
11	3 กุมภาพันธ์ 2559	เทคนิคการควบคุมตนเอง
12	5 กุมภาพันธ์ 2559	ปัจฉิมนิเทศ

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและใช้สถิติดังนี้

7.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบสอบถามการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสโมราร์ทโฟน ก่อนและหลังการทดลอง

7.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จากแบบวัดการควบคุมตนเอง ในพฤติกรรมติดสโมราร์ทโฟน ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ การทดสอบค่าที (t-test for dependent samples)

7.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จากแบบวัดการควบคุมตนเอง ในพฤติกรรมติดสโมราร์ทโฟน หลังการทดลอง กับ ระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง โดยใช้ การทดสอบค่าที (t-test for dependent samples)

8. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

8.1 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

8.1.1 การหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ (IOC) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC คือ ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค้กับแบบทดสอบ

$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

8.1.2 หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสโมราร์ทโฟนโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Co-efficient) ของ Cronbach โดยใช้สูตรดังนี้ (ไพบูรณ์ คณะนทรพรรค้, 2558)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ

α คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

n คือ จำนวนข้อของแบบทดสอบ

S_i^2 คือ ความแปรปรวนของแบบทดสอบรายข้อ

S_t^2 คือ ความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งฉบับ

8.1.3 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน (*t-test-dependent*)

การเปรียบเทียบความแตกต่างของการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
 สมาร์ทโฟน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t-test for dependent samples*) (กาญจนา วัฒายุ, 2548)

สูตร
$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่

n แทน จำนวนคู่

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
สมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้
ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังนี้

- n แทน จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
- \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยของแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
- S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
- ** แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนก่อน
และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง ในตาราง 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

การทดลอง	n	\bar{X}	S.D	t	sig
ก่อนการใช้ชุดกิจกรรม	30	84.53	8.77	7.07	.000**
หลังการใช้ชุดกิจกรรม	30	90.16	8.12		

**p<.01

จากตารางที่ 4.1 พบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.2 เปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผล

การทดลอง	n	\bar{X}	S.D	t	sig
หลังการใช้ชุดกิจกรรม	30	90.16	8.12	1.64	.111
ระยะติดตามผล	30	91.73	8.89		

**p<.05

จากตารางที่ 4.2 พบว่าการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและระยะติดตามผลมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
สมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ตสรุปสาระสำคัญได้
ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

1.2 ผลการวิจัย

1.2.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนมีคะแนน
การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

1.2.2 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนกลุ่มมี
คะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผลไม่
แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรม
ติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต อภิปรายผลได้
ตามสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพดี ทำให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน สามารถเพิ่มการควบคุมตนเองมากขึ้น ทั้งนี้เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยในกิจกรรมทุกกิจกรรมมีขั้นตอนการควบคุมตนเอง ดังนี้ (1) การตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่างชัดเจน (2) การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่นักเรียนสังเกตตนเอง หรือจำแนกลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม (3) การประเมินผลโดยการที่นักเรียนต้องตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้ในการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณาพฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน และ (4) การเสริมแรงตนเอง คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริม ให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง ซึ่งทุกกิจกรรมจะประกอบไปด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น กรณีตัวอย่าง การอภิปราย บทบาทสมมุติโดยมีการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เกิดจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จากการทำกิจกรรม เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ ของ ตรีศร์ ทิมทอง (2557) เรื่อง“ภาวะติดจอเปลี่ยนได้ สุขทั้งกาย-ใจ” ในการเสวนา “รู้ทันภาวะติดจอ” ที่กล่าวว่า “การแก้ไขปัญหากล่นเล่นสมาร์ทโฟน คือ การควบคุมตนเองให้ได้ การกำหนดเวลาในการเล่นอย่างเหมาะสม เพิ่มการทำกิจกรรมอื่นๆทดแทน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัครเดช ห่อเจริญ (2553, น. 76) ที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมส์ออนไลน์กับการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่ติดเกมส์ออนไลน์จะมีการควบคุมตนเองที่น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ติดเกมส์ออนไลน์ และนักเรียนที่เสี่ยงติดเกมส์ออนไลน์ ส่วนใหญ่จะมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมาก ปานกลาง จนถึงน้อย และสอดคล้องงานวิจัยของ ยูพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 57) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมส์คอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมส์คอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 จากผลการวิจัยนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเป็นชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งผู้วิจัยนำเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย เทคนิคการอภิปราย เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคบทบาทสมมุติ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งในกิจกรรมทุกกิจกรรมมีขั้นตอนการควบคุมตนเองโดยที่นักเรียน ตั้งเป้าหมาย สังเกตตนเอง ประเมินผล และเสริมแรงตนเอง ซึ่งการที่นักเรียนกำหนดพฤติกรรมต่างๆด้วยตนเองจึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมคงทนในระยะติดตามผล การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองจึงเป็นทางเลือกในการนำไปพัฒนา เสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนเพราะกิจกรรมแนะแนวมีเทคนิคที่หลากหลายสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และยังกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ สนุกสนานจากการทำกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธันยวณิช เลียน้อยและพัชราภา อินทพรต (2556, น. 190) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า การนำโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้ในโรงเรียนต่อไปได้นั้นควรทำการศึกษาถึงเทคนิควิธีการต่างๆ ให้เข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3.1.2 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้ประกอบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ควรนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและสภาพ โรงเรียนและช่วงวัยของนักเรียน

3.1.3 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้ควรจัดในช่วงเวลาที่มีความต่อเนื่องในการทำกิจกรรม ไม่ควรจัดกิจกรรมในช่วงที่มีกิจกรรมอื่นๆ เช่น การสอบ การเข้าค่าย และวันหยุด ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ต่อเนื่องและตามเวลา

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติด
สมาร์ทโฟนทดลองใช้กับนักเรียนระดับอื่นๆ นอกจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะยังมี
นักเรียน ระดับชั้นอื่นๆ อีกที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

3.2.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ท
โฟน ไปปรับใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น กลุ่มติดซีรีส์ กลุ่มติดเกม ฯลฯ



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

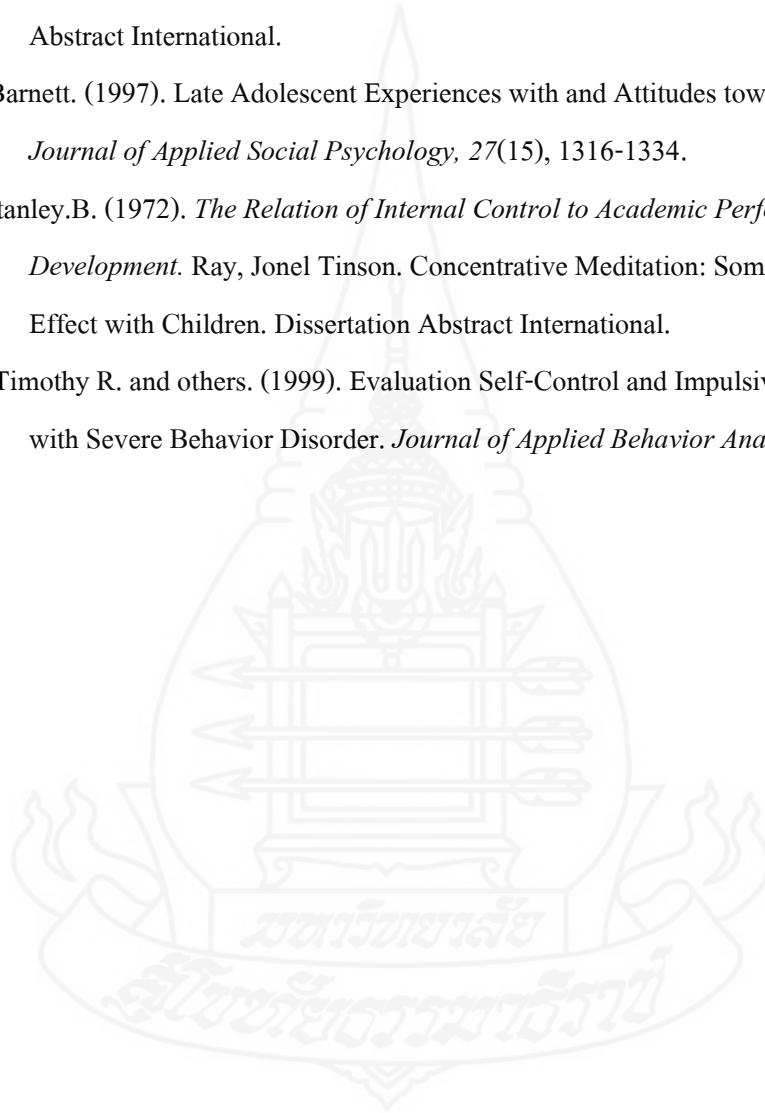
- กรมวิชาการ. (2545). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กัณฑ์วัลย์ อินทร์เสวก. (2543). *ผลของชุดกิจกรรมแนะแนว ในการพัฒนาเจตคติต่อการคุกคามทางเพศและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชัยมาตรศึกษา กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).* มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กาญจนา พูนสุข. (2541). *การควบคุมตนเอง (SELF-CONTROL). วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา.*
- กาญจนา วัฒนา. (2548). *การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา. กรุงเทพฯ: ชนพรการพิมพ์.*
- โกศล มีคุณ. (2545). *การประเมินคุณภาพเครื่องมือและกิจกรรมการแนะแนว. ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- จิรวรรณ มาทวิ. (2548). *การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).* มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เจนจิรา สงรรัตน์. (2557). *อิทธิพลการหวาดกลัวสังคม การยอมรับนับถือตนเอง อากาโรโปโม ที่มีต่อการเสพติดสมาร์ตโฟน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).* มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชัยรงค์ พรหมวงศ์. (2533). *กระบวนการสันนิเวทนาการ. ใน ประมวลสาระชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการสอน. หน่วยที่ 2. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- ดวงเดือน พันธุ์มนาวิน. (2538). *ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.*
- ธันยวัฒน์ เลียนอย่าง และพัชราภา อินทพรต. (2556). *ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรม ติดเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 7(1), 185-193.*
- นิตยาภรณ์ ค้างเรือ. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน*

- พินสงษ์รักรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอพิน จังหวัดนครศรีธรรมราช. (ปริญญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. ASTV ผู้จัดการออนไลน์. (2558). *รัฐบาลญี่ปุ่นกังวล เด็กอนุบาลยังติดสมาร์ตโฟน*. สืบค้นจาก <http://www.manager.co.th/Japan/ViewNews.aspx?NewsID=9580000086208>
- บริษัท vivo Service (Thailand) จำกัด (2559). *อะไรคือ โทรศัพท์สมาร์ตโฟน*. สืบค้นจาก <http://www.vivo.co.th/knowledge-about-smartphone.php?topic=2>
- บุญเกื้อ วรรณหาเวช. (2529). *นวัตกรรมทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเทิง สายยศ. (2543). *ผลการใช้เทคนิคควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองเพื่อลด พฤติกรรมขาดระเบียบใน ชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (ปริญญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- บุษบากร ตันทวารธณ. (2545). *การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของ คูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ใน โรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ปนัดดา ชำนาญสุข. (2558). *เด็กไทยติด “สมาร์ตโฟน” กัดกัดเทคโนโลยีบนความอยาก*. ASTV ผู้จัดการออนไลน์. สืบค้นจาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9550000157639>
- ปนัดดา ยิ้มสกุล. (2538). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียบ จังหวัดยะเชิงเทรา*. (ปริญญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ปราณี รามสูตร. (2533). *ทักษะการจัดกิจกรรมการแนะแนวในคาบเรียน*. ใน *เอกสารการสอน ชุด วิชาประสบการณ์วิชาชีพการแนะแนว*. หน่วยที่ 3. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.

- พิตร ทองชัน. (2536). การวางแผนการวิจัยและการรวบรวมข้อมูล. ใน *เอกสารประมวลสาระชุดวิจัย เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ภรณ์ อินทสร. (2536). ผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาจิตวิทยาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยวอเทอร์ลูประเทศแคนาดา. (2015). ผลการวิจัยพบยิ่งใช้สมาร์ทโฟน ยิ่งขี้เกียจ ส่งผลสมองทำงานน้อยลง. สืบค้นจาก <http://droidsans.com/study-found-smartphone-link-to-laziness>
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ลี และคณะ. (2010). การคิดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนอาจส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น. สืบค้นจาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/news>.
- เลอทัต สุกดิลก. (2556, มิถุนายน). ศัพท์สำคัญในโลกสมาร์ทโฟน. *S+M magazine*.
- ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(2557). *สังคมก้มหน้า*. สืบค้นจาก <http://www.pr.chula.ac.th/index.php/15-article/78-2014-05-19-01-32-52>
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). *ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระ ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.). (2556). *ผลสำรวจ 1 วันในชีวิตเด็กไทย*. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/16380>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ .(2544). *สำรวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน*. สืบค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_internet_teen.jsp.

- สุพล ชัดเชื้อ.(2535). *การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนใหม่ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6.* (ปริญญาณิพนธ์การศึกษา มหาวิทยาลัย ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธ์. (2538). *การเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองกับการเสริมแรงบวกด้วยเบียร์รถกร ที่มีต่อการเพิ่มและคงอยู่ของพฤติกรรม ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ ชั้นปีที่ 1.* (ปริญญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- อภิชาติ จีระวุฒิ.(2556). *สพฐ.ห่วงปัญหาเด็กติดมือถือทำภาพรวมการศึกษาไทยตกต่ำ.* เดลินิวส์ สืบค้นจาก <http://www.dailynews.co.th/education/190797>.
- อรุณรุ่ง สิริเจริญ. (2558). *เด็กติดสมาร์ตโฟน (Children's Smartphone Addiction).* สืบค้นจาก <http://taamkru.com/th>.
- อัครเดช หอเจริญ.(2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.* (การค้นคว้าแบบอิสระปริญญา ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Alberto, P. A. & Troutman, A. C. (1990). *Applied Behavior Analysis for Teacher.* (3rd ed). Columbus, Ohio: Meniff Publishing Company.
- Cormier, W. H. & Cormier, L. S. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers: A Guide to Assessment, Treatment and Evaluation.* California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rosenbaum, M. (1990). *Learned Resourcefulness: on coping skills, self-control, and adaptive behavior.* New York: Springer.
- Cornier, Williams H. and Cornier, Sherilyn L. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers: A Guide to Assesment. Treatment and Evaluation.* Califonia: Book/cole.
- Jeanne B. Funk. (2000). *The Impact of Interactive Violence on Children.* Retrieve from <http://www.utoledo.edu/psychology/fumktestimony.html>.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and Sequence: the Cognitive-Developmental Approach to Socialization in Goslin. (ed.). *Handbook of Socialization Theory and Research.* Chicago: Rand McNally and Company.

- Kottman, Terry, Ashby, Jeffrey S. & DeGraaf, Donald. (2001). *Adventures in Guidance How to Integrate Fun Into Your Guidance Program*. Alexandria: Library of Congress Cataloging Publication.
- Lewis, Ralph Lowell. (1978). *Self Monitoring Reactivity: the Effects of a Performance Standard and Locus of Control on the Mathematics Performance of third Grade*. Dissertation Abstract International.
- Mark A. Barnett. (1997). Late Adolescent Experiences with and Attitudes toward Videogame. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(15), 1316-1334.
- Messer, Stanley.B. (1972). *The Relation of Internal Control to Academic Performance, Child Development*. Ray, Jonel Tinson. Concentrative Meditation: Some Psychological Effect with Children. Dissertation Abstract International.
- Vollmer, Timothy R. and others. (1999). Evaluation Self-Control and Impulsivity in Children with Severe Behavior Disorder. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 32, 451-456.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบราชสันตติวงศ์



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนวัลย์ ภิญโญสุภสิทธิ์
 สถานที่ทำงาน สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
 วุฒิการศึกษา การศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศ.ด.) จิตวิทยาการให้คำปรึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
2. ชื่อ นางปิ่นทิพย์ กรณี
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนสตรีภูเก็ต
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) ภาษาอังกฤษ
 ตำแหน่ง 1. ครูชำนาญการ
 2. หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนสตรีภูเก็ต
3. ชื่อ นางสาวสุภัทร์ เคารพธรรม
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย
 วุฒิการศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) จิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 ตำแหน่ง 1. ครูชำนาญการพิเศษ
 2. ครูแนะแนว โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย
4. ชื่อ นางจิราภรณ์ ศักดิ์แก้ว
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.)
 การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
 ตำแหน่ง 1. ครูชำนาญการ
 2. หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย
5. ชื่อ นางศุภลักษณ์ สืบประสิทธิ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนภูเก็ตวิทยาลัย
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการ



ภาคผนวก ข

แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นสมาร์ทโฟนของนักเรียน คำตอบแต่ละข้อ ไม่ถูกหรือผิด ให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนจะเก็บไว้เป็น ความลับ ผลที่ได้ในภาพรวมจะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางช่วยเหลือและแก้ไขการเล่นสมาร์ทโฟนให้เหมาะสม ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

จงอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนว่ามีพฤติกรรมในแต่ละข้ออย่างไร โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึงข้อความในข้อนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด
 มาก หมายถึงข้อความในข้อนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึงข้อความในข้อนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนปานกลาง
 น้อย หมายถึงข้อความในข้อนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึงข้อความในข้อนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนน้อยที่สุด
 หรือไม่ปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง						
1.	เมื่อพ่อแม่บอกให้นักเรียนหยุดเล่นสมาร์ทโฟนนักเรียนมักหงุดหงิด					
2.	นักเรียนมักทะเลาะกับพ่อแม่และคนในครอบครัวเรื่องพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนของนักเรียน					
3.	ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับคนในครอบครัวเริ่มห่างเหินเมื่อนักเรียนหันมาเล่นสมาร์ทโฟน					
4.	นักเรียนสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ในสมาร์ทโฟนมากกว่าเพื่อนที่อยู่ใกล้ตัว					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.	นักเรียนปกปิดระยะเวลาที่ใช้เล่นสมาร์ทโฟนเมื่อถูกถาม					
6.	นักเรียนรู้สึกเฉย ๆ ถึงแม้ไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟน					
7.	นักเรียนรู้สึกสนุกที่ได้เล่นสมาร์ทโฟนกับเพื่อน					
8.	นักเรียนชอบทำกิจกรรมอื่น ๆ มากกว่าการเล่นโทรศัพท์					
9.	นักเรียนรู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิดเมื่อเล่นสมาร์ทโฟนที่ใช้เล่น เกิดขัดข้อง					
10.	นักเรียนไม่หงุดหงิดเมื่อมีคนบอกให้เลิกเล่นสมาร์ทโฟน					
11.	หลายคนบอกว่าอารมณ์ของนักเรียนไม่คงที่หลังจากที่นักเรียน เล่นสมาร์ทโฟน					
12.	นักเรียนสามารถหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นสมาร์ทโฟนได้					
ความสามารถในการคาดการณ์ไกล						
13.	นักเรียนสามารถกำหนดเวลาเล่นสมาร์ทโฟนในวันหยุดได้					
14.	นักเรียนใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนแต่ไม่ลืมเวลาทำการบ้าน					
15.	นักเรียนใช้เวลาว่างเท่านั้นในการเล่นสมาร์ทโฟน					
16.	นักเรียนพยายามใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนให้น้อยลงแต่ทำไม่ได้					
17.	นักเรียนรู้สึกเสียขายเงินถ้าต้องนำไปเติมเงินสมาร์ทโฟน					
18.	นักเรียนใช้จ่ายเงินจำนวนมากในการเล่นสมาร์ทโฟน					
19.	นักเรียนใช้เวลาในการเล่นสมาร์ทโฟนน้อยกว่าการทำ กิจกรรมอื่นๆ					
ความสามารถอดทนหรือยับยั้งการกระทำ						
20.	นักเรียนมักแอบเล่นสมาร์ทโฟนในคาบเรียน					
21.	ผลการเรียนหรืองานของนักเรียนที่ครูมอบหมายให้ทำมี คุณภาพลดน้อยลงเพราะสาเหตุมาจากนักเรียนใช้เวลาเล่น สมาร์ทโฟนมากเกินไป					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	นักเรียนนอนน้อยเนื่องจากต้องเล่นสมาร์ทโฟนทุกคืนก่อนนอน					
23	มีบางคนบอกว่านักเรียนติดสมาร์ทโฟน					
24	นักเรียนมักใช้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนจนละเลยการทำงานบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย					
25	นักเรียนจะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนจึงจะเล่นสมาร์ทโฟน					



ผลการประเมินแบบสอบถามการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
1	1	1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1	1	1.00
3	1	1	1	-1	1	0.60
4	1	1	1	-1	1	0.60
5	1	1	1	-1	1	0.60
6	1	1	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1	1	1.00
8	1	1	1	-1	1	0.60
9	1	1	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1	-1	0.60
13	1	1	1	1	0	0.80
14	1	1	1	1	0	0.80
15	1	1	1	1	0	0.80
16	1	1	1	1	0	0.80
17	1	1	1	1	0	0.80
18	1	1	1	1	0	0.80
19	1	1	1	1	0	0.80
20	1	1	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1	0	0.80

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่า IOC
	1	2	3	4	5	
22	1	1	1	1	-1	0.60
23	1	1	1	1	0	0.80
24	1	1	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1	1	1.00



ตารางแสดงค่าอำนาจของแบบสอบถาม
การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก
1	0.56	16	0.41
2	0.61	17	0.56
3	0.56	18	0.42
4	0.33	19	0.83
5	0.27	20	0.84
6	0.43	21	0.44
7	0.27	22	0.53
8	0.59	23	0.27
9	0.40	24	0.67
10	0.83	25	0.29
11	0.62		
12	0.49		
13	0.46		
14	0.67		
15	0.83		

ค่าความเที่ยงทั้งหมด(α) = 0.91

ภาคผนวก ก

ชุดกิจกรรมการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน



ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย (กิจกรรม)

ด้วยวิธีการ IOC

เรื่องที่	กิจกรรม	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่า IOC
		1	2	3	4	5	
1	ปฐมนิเทศ	1	1	1	1	1	1.00
2	แต่ก่อน ตอนนี้	1	1	1	1	1	1.00
3	จัดการตัวแปร	1	1	1	1	1	1.00
4	แก้ไขอย่างไรดี	1	1	1	1	1	1.00
5	มองแต่แง่ดีเถิด	1	1	1	1	-1	0.60
6	สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม	1	1	1	1	-1	0.60
7	การบริหารเวลา	1	1	1	1	0	0.80
8	เวลามีคุณค่า	1	1	1	1	0	0.80
9	ผลของการเล่นสมาร์ทโฟน	1	1	1	1	1	1.00
10	กลวิธีหยุดความคิด	1	1	1	1	1	1.00
11	เทคนิคการควบคุมตนเอง	1	1	1	1	1	1.00
12	ปัจฉิมนิเทศ	1	1	1	1	1	1.00

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง ในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อม ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับปัญหาและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ
2	แต่ก่อน ตอนนี้	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองเมื่อหมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาการติดสมาร์ทโฟนมีผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว
3	จัดการตัวแปร	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวแปรชนิดต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อติดสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวแปรของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวแปรของตนเองได้ 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์
4	แก้ไขอย่างไรดี	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆอย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนและเข้าใจเทคนิคการแก้ไขปัญหาเพื่อไปถึงความหวังที่ตั้งใจไว้ 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยสังเกตและเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ
5	มองแต่แง่ดีเถิด	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมร่วมกัน 2. เพื่อให้นักเรียนมองส่วนดีและเข้าใจผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบส่วนดีของตนในความคิดของเพื่อน

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
5	มองแต่แง่ดีเถิด (ต่อ)	4. เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง โดยบุคคลที่ประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของตนเอง จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้
6	สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม	1. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความตระหนักและเรียนรู้ว่าชีวิตมีหลายมิติที่มีคุณค่าและมีสิ่งควรทำให้สำเร็จหลายด้าน 2. เพื่อให้ นักเรียนมีความหวังพลังใจเห็นความสำคัญของชีวิตอย่างมีคุณภาพ 3. เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเองเงื่อนไขของ บุคคลที่ประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น คือเงื่อนไขของการ เสริมแรงแก่ตนเอง
7	การบริหารเวลา	1. เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาของตนเองและเพื่อน ๆ 2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถจัดตารางเวลาที่พอเหมาะสำหรับตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักเรียนฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัด ประสิทธิภาพการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
8	เวลามีคุณค่า	1. เพื่อให้ นักเรียน ได้วิเคราะห์และทบทวนเกี่ยวกับการใช้เวลา 2. เพื่อให้ นักเรียนตระหนักและมองเห็นความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต 3. เพื่อให้ นักเรียนวางแผนใช้เวลาในชีวิตอย่างสมดุล 4. เพื่อให้ นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการขจัดพฤติกรรม บางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตก อยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
9	ผลของการเล่นสมาร์ตโฟน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ โทษ และผลกระทบจากการติดสมาร์ตโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง โดยบุคคลที่ประสงค์จะปรับ พฤติกรรมของตนเอง จะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมาย
10	กลวิธีหยุดความคิด	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองด้วยกลวิธีหยุดความคิดซึ่งนำไปสู่เทคนิค การควบคุมตนเอง และลดการเล่นสมาร์ตโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองด้วยกลวิธีหยุดความคิดซึ่งนำไปสู่เทคนิคการควบคุมตนเอง และลดการเล่นสมาร์ตโฟน
11	เทคนิคการควบคุมตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อลดการเล่นสมาร์ตโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง
12	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตเกี่ยวกับสมาร์ตโฟน 2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางที่เป็นรูปธรรม นำไปสู่เป้าหมายของชีวิต 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเตรียมความพร้อม ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากปัญหาพฤติกรรมติด
 สมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับปัญหา และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ

สาระสำคัญ

การติดสมาร์ทโฟน เป็นเหตุให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเป็น
 กระบวนการปรับเปลี่ยนด้านจิตใจและสังคมอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การตั้งเงื่อนไขใน
 การปรับเปลี่ยนจำเป็นต้องมีการเพิ่มแรงจูงใจหรือสร้าง ความตระหนักให้เกิดการแก้ปัญหาด้วย
 ตนเอง ดังนั้นจะทำให้เกิดความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นต่อไป

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูกล่าวต้อนรับ แนะนำตัวให้นักเรียนรู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตัว หลังจากนั้น
 นำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างความคุ้นเคยสนุกสนานผ่อนคลายและเกิดความพร้อมในการ
 ร่วมกิจกรรม

คำถามนักเรียนในประเด็นดังนี้

“รู้สึกอย่างไรที่ได้มาร่วมกิจกรรมครั้งนี้”

“คาดหวังอะไรบ้างจากการเข้าร่วม”

1.2 ชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรมวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้และกำหนดกติกาที่
 สำคัญได้แก่ การรักษาความลับ การตรงเวลา การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและให้นักเรียน
 แสดงความคิดเห็นและร่วมกำหนดกติกาเพิ่มเติม

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 ครูตั้งคำถามว่า “เมื่อพูดถึงคำว่า สมาร์ทโฟนนักเรียนนึกถึงอะไร” สุ่มนักเรียนตอบคำถาม 2-3 คน

2.2 สุ่มนักเรียน 2 คนเล่าประสบการณ์ในการเล่นสมาร์ทโฟนของตนเองให้เพื่อนที่ร่วมกิจกรรมฟัง

2.3 ครูนำเสนอข้อมูลที่เป็นผลเสียจากการติดสมาร์ทโฟน เช่น ข่าวจากหนังสือพิมพ์ ข้อมูลจากผลการวิจัยต่าง ๆ (เพื่อจูงใจให้นักเรียนคล้อยตามว่า ไม่ตระหนักถึงผลเสียของการเล่นสมาร์ทโฟนไม่ได้แล้ว เป็นอันตราย)

2.5 ครูตั้งคำถามว่า “จากการที่ได้ทราบถึงผลเสียมากมายจากการติดสมาร์ทโฟน มีใครบ้างสนใจจะปรับปรุงตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟนที่ พอเหมาะพอดี

2.6 ครูแจกโปรแกรมการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้รับทราบและ เตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรม

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 นักเรียนกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้

3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องปฐมนิเทศ

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมแรกก่อนการทำกิจกรรมอื่นๆ ในชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง นักเรียนจะได้ฝึกเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรม และทราบถึงรายละเอียดของชุดกิจกรรม

สื่อ และอุปกรณ์

- ใบความรู้

1.1 โปรแกรมการจัดกิจกรรม

การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 1.1
โปรแกรมการจัดกิจกรรม

เป็นกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง โดยครูนัดพบกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
อย่างสม่ำเสมอ ทุกสัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที จนครบ 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1	ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ
สัปดาห์ที่ 1	ครั้งที่ 2	แต่ก่อน ตอนนี้
สัปดาห์ที่ 2	ครั้งที่ 3	ตัวจัดการตัวแปร
สัปดาห์ที่ 2	ครั้งที่ 4	แก้ไขอย่างไรดี
สัปดาห์ที่ 3	ครั้งที่ 5	มองแต่แง่ดีเถิด
สัปดาห์ที่ 3	ครั้งที่ 6	สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม
สัปดาห์ที่ 4	ครั้งที่ 7	การบริหารเวลา
สัปดาห์ที่ 4	ครั้งที่ 8	เวลามีคุณค่า
สัปดาห์ที่ 5	ครั้งที่ 9	ผลของการเล่นสมาร์ทโฟน
สัปดาห์ที่ 5	ครั้งที่ 10	กลวิธีหยุดความคิด
สัปดาห์ที่ 6	ครั้งที่ 11	เทคนิคการควบคุมตนเอง
สัปดาห์ที่ 6	ครั้งที่ 12	ปัจฉิมนิเทศ

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่องปฐมนิเทศ**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมายตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความ			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติด สมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองใน				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม				
6. นักเรียนตระหนักถึงพิษภัยของการติดสมาร์ทโฟน				
7. นักเรียนยอมรับข้อตกลงในการแก้ปัญหาคติติสมาร์ทโฟน				
8. นักเรียนพร้อมให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 2 แต่ก่อน ตอนนี้

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองเมื่อหมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาการติดสมาร์ทโฟนมีผลกระทบต่อตนเอง และครอบครัว

สาระสำคัญ

การที่นักเรียนมีความตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัวจากการติดสมาร์ทโฟน มองเห็นความแตกต่างของตนเองระหว่างก่อนและหลังติดสมาร์ทโฟน เข้าใจปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลให้การเล่นสมาร์ทโฟนลดลง

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมสุ่มนักเรียน พูดถึงพฤติกรรมก่อน-หลังการติดสมาร์ทโฟนว่าเป็นอย่างไร

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 ครูแจกกระดาษใบงานเรื่อง “แต่ก่อน” ให้นักเรียนเขียนอธิบายพฤติกรรมของตนเองก่อนติดสมาร์ทโฟนในด้านต่าง ๆ เช่น อารมณ์ ร่างกาย สังคม อุปนิสัยการเรียน ครอบครัว และความสามารถพิเศษ ตามใบงาน “แต่ก่อน” ชุดที่ 1 (อดีต)

2.2 นักเรียนแต่ละคนอ่านพฤติกรรมในอดีตของตนเองให้นักเรียน ภายในกลุ่มฟัง

2.3 ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมของตนเองหลังติดสมาร์ทโฟนในด้าน ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ ร่างกาย สังคม อุปนิสัยการเรียน ครอบครัว และความสามารถพิเศษ ตามใบงาน “ตอนนี้” ชุดที่ 2 (ปัจจุบัน)

2.4 นักเรียนแต่ละคนอ่านพฤติกรรมของตนเองภายหลังติดสมาร์ทโฟนให้นักเรียน ภายในกลุ่มฟัง

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 นักเรียนเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างภาพของตนเองในอดีตและปัจจุบัน

3.2 นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของตนเองที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆ

3.3 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลดีและผลเสียของการติดสุมาร์ทโฟนและหาข้อสรุปเพื่อให้นักเรียนนำแนวคิดไปปฏิบัติ

3.4 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่อง “แต่ก่อน ตอนนี้”

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การทราบถึงผลเสียจากการติดสุมาร์ทโฟนทำให้ นักเรียนตระหนักถึงผลเสียทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม การให้ผู้ร่วม กิจกรรมอธิบายถึงสภาพของตนเองในอดีตก่อนติดสุมาร์ทโฟนกับสภาพปัจจุบันที่ติดสุมาร์ทโฟนแล้ว นักเรียนจะได้สังเกตความเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านต่าง ๆ เป็นเหตุให้ อยากรควบคุมตนเองในการเล่นสุมาร์ทโฟน

สื่อและอุปกรณ์

- ใบงาน

2.1 “แต่ก่อน” (อดีต)

2.2 “ตอนนี้” (ปัจจุบัน)

การประเมินผล

-แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

ใบงาน 2.1
แต่ก่อน

จงอธิบายถึงสภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ในอดีตช่วงก่อนที่จะมาติดสมาร์ทโฟน

ด้านร่างกาย	
ด้านจิตใจ/อารมณ์	ด้านสติปัญญา
ด้านสังคม	ด้านอื่นๆ



ใบงาน 2.2
ตอนนี้

จงอธิบายถึงสภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ หลังจากที่ตนเองรู้สึกว่าการเล่นสมาร์ทโฟนแล้ว

ด้านร่างกาย	
ด้านจิตใจ/อารมณ์	ด้านสติปัญญา
ด้านสังคม	ด้านอื่นๆ



**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่อง แต่ก่อน ตอนนี้**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓
ตรงกับระดับความ คิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาาร์ท โฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองใน ชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้ผลกระทบต่อตนเองที่เกิดจากการหมกมุ่นกับการเล่นสมาาร์ท โฟน				
6. นักเรียนรู้ผลกระทบต่อครอบครัวที่เกิดจากการหมกมุ่นกับการเล่นสมาาร์ท โฟน				
7. นักเรียนเห็นความแตกต่างของตนเองระหว่างก่อนและหลังติดสมาาร์ท โฟน				
8. นักเรียนเข้าใจปัญหาและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้เล่นสมาาร์ท โฟนลดลง				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง กิจกรรมที่ 3 จัดการตัวแปร

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวแปรชนิดต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อติดสมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวแปรของตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวแปรของตนเองได้
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์

สาระสำคัญ

ตัวแปรประกอบด้วย ตัวแปรภายนอกและตัวแปรภายใน ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความคิดอยากเล่นสมาร์ทโฟน การรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวแปรภายใน จะช่วยให้สามารถหาทางป้องกัน และหาวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการกลับไปหมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟนได้

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูตั้งคำถามว่าเวลานักเรียนตั้งใจทำการบ้านแล้วมีรายการที่ชื่นชอบมา หรือมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวที่อยากจะไป นักเรียนมีปฏิกิริยาอย่างไร ร่วมกันอภิปรายซักถามถึงอิทธิพลของตัวแปรที่มีต่อพฤติกรรม

1.2 นักเรียนช่วยกันสรุปความหมายของตัวแปร

1.3 ครูแนะนำให้นักเรียนรู้จักตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรภายในและตัวแปรภายนอก โดยใช้ใบความรู้ เรื่องตัวแปร

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 นักเรียนสำรวจตนเองถึงตัวแปรภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความคิด และพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟน

2.2 ครูให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มทำใบงาน “จัดการตัวแปร” พร้อมรายงาน

2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปราย ซักถาม และสรุป

2.4 ครูให้นักเรียนหาวิธีหลีกเลี่ยงตัวแปรของตนเองที่ได้เรียนรู้แล้ว พร้อมรายงาน

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการค้นหาและจัดการกับตัวแปร เพื่อให้ดึงตัวเองจากการหมกมุ่นสมาร์ตโฟนออกมาได้

3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.3 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่อง จัดการตัวแปร

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การที่นักเรียนได้รู้จักกับปัญหาตัวแปรทั้งภายในและภายนอกที่ทำให้อยากเล่นสมาร์ตโฟน ได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับตัวแปรภายใน และหาวิธีจัดการกับตัวแปรแล้ว นักเรียนจะทราบปัญหา รู้จักหาหนทางหลีกเลี่ยงปัญหาและจัดการ กับตัวแปร ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

-ใบความรู้

3.1 ตัวแปร

-ใบงาน

3.2 จัดการตัวแปร

การประเมินผล

-แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 3.1

ตัวแปร

ตัวแปรประกอบด้วย

ตัวแปรภายนอก หมายถึง ภาวะหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความคิดและความอยากเล่นสมาร์ทโฟนได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การอยู่บ้านคนเดียว อยู่กับเพื่อนที่เล่นสมาร์ทโฟน หรืออื่นๆ ที่จะมีผลทำให้เราอยากเล่นสมาร์ทโฟน

ตัวแปรภายนอก

อยู่คนเดียว	ถูกดำเนิน	เห็นเพื่อนเล่น
อยู่บ้านกับเพื่อน	เรียนวิชาที่ไม่ชอบ	ติดตามข่าวสาร
อยากรู้ข่าวเพื่อน	เล่นเกม	เวลาว่าง
ติดแชทกับเพื่อน	อัปเดตภาพ	ติดตามดารา/นักแสดง
ชื่อของออนไลน์	อื่นๆ	

ตัวแปรภายใน เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเอง การรู้จักประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวแปรภายในจะช่วยให้สามารถหาทางป้องกันและวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการกลับไปหมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟนได้ เช่น ความรู้สึกอยากผ่อนคลาย สนุก โดดเดี่ยว หงุดหงิด ถูกบีบบังคับ หรืออื่น ๆ ที่จะมีผลทำให้เราอยากเล่นสมาร์ทโฟน

ตัวแปรภายใน

ถูกทอดทิ้ง	เหงา	อยากผ่อนคลาย
โกรธ	หงุดหงิด	ตื่นเต้น
ต้องการความเชื่อมั่น/กล้า	ความสุข	อยากเอาชนะ
ถูกวิจารณ์, ถูกจับผิด	อิจฉา	เบื่อ
เหนื่อยล้า	เครียด	โดดเดี่ยว
ทุกข์ใจ	อยากสนุก	อื่น ๆ

ใบความรู้ 3.2

ตัวแปร

คำชี้แจง จากการศึกษาใบความรู้ เรื่องตัวแปร ขอให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าตัวแปรภายใน และ ตัวแปรภายนอกตัวใดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าของนักเรียนมากที่สุด และ นักเรียน จะมีวิธีการจัดการกับตัวแปรเหล่านี้ได้อย่างไร

ตัวแปรภายนอก	วิธีการจัดการกับตัวแปร
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ตัวแปรภายใน	วิธีการจัดการกับตัวแปร
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่องจัดการตัวแปร**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมายตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้จักตัวแปรภายนอกที่ส่งผลให้หมกมุ่นในการเล่นสมาร์ทโฟน				
6. นักเรียนรู้จักตัวแปรภายในที่ส่งผลให้หมกมุ่นในการเล่นสมาร์ทโฟน				
7. นักเรียนทราบว่าตัวแปรใดเสี่ยงต่อการติดสมาร์ทโฟน				
8. นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงตัวแปรที่ทำให้หมกมุ่นในการเล่นสมาร์ทโฟนด้วยตนเอง				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 4 แก้ไขอย่างไรดี

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจเทคนิคการแก้ไขปัญหาเพื่อไปให้ถึงความหวังที่ตั้งใจไว้
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยสังเกตและเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบ

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของทุกคนมักต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจและแก้ปัญหาย อยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออกการตัดสินใจคือเมื่อมีทางเลือกต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่ง

การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดปัญหา
2. กำหนดทางเลือก
3. วิเคราะห์ทางเลือก
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกนี้
5. แก้ปัญหา
6. ประเมินผลการแก้ปัญหา

หากผลยังไม่เป็นที่พอใจ ให้ทบทวนสภาพปัญหาและดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

ครูกล่าวทักทายนักเรียนพร้อมสุ่มตัวแทนกลุ่มเล่าประสบการณ์การแก้ไขปัญหาที่ตนเคยใช้และใช้ได้ดี

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการแก้ปัญหา” และ “ข้อพิจารณา ในการแก้ปัญหา”

2.2 แบ่งกลุ่มอภิปรายประเด็นการแก้ไขปัญหา และฝึกปฏิบัติการแก้ไขปัญหา ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

2.3 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.2 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรม ในการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องเทคนิคการแก้ไขปัญหา

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การรู้จักขั้นตอนการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ แก้ปัญหา ตลอดจนการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการแก้ปัญหตามสถานการณ์ทำให้นักเรียน ได้เรียนรู้ ประสบการณ์การแก้ปัญหด้วยการควบคุมตนเองจากการแสดงของตนและจากการแสดงของ เพื่อนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

สื่อและอุปกรณ์

- ใบความรู้

4.1 ขั้นตอนการแก้ปัญหา

- ใบงาน

4.1 การแก้ปัญหาตามสถานการณ์

การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

- สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 4.1 ขั้นตอนการแก้ปัญหา

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดปัญหาเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหา
2. กำหนดทางเลือกเป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ทางเลือกทำการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่างๆที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหากจากทางเลือกต่างๆที่ได้วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียไว้แล้วรวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้
5. แก้ปัญหาวางแผนจัดเวลาดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น
6. ประเมินผลการแก้ปัญหากทราบบว่าปัญหายังคงอยู่หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วนให้ทบทวนสภาพปัญหาและดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาคใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

ข้อควรพิจารณาในการแก้ปัญหา

1. ความเครียดและความวิตกกังวลมักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผลในการแก้ปัญหาจึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน
2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ไขปัญหาคได้ตรงจุด
3. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดความสำคัญของปัญหาคมีบ่อยครั้งที่เราละเลยการแก้ปัญหาคที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหาคยังคงอยู่
4. การแก้ปัญหาคด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่น ๆ อาจทำให้ปัญหาคยังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหาค ควรประเมินสภาพปัญหาคและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาคใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่น ๆ ได้ การแก้ปัญหาคมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

ใบงาน 4.1
การแก้ปัญหาตามสถานการณ์

แบ่งกลุ่มละ 6 คน ร่วมกันคิดบทละครสั้นตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ฝึกซ้อม และแสดง
ในกลุ่มใหญ่ บทที่แสดงเน้นทักษะการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ โดยเลือกจากจากหัวข้อต่อไปนี้

1. เล่นสมาร์ตโฟนจนไม่ได้สนใจครอบครัว เกิดความเหินห่าง
2. ไม่ช่วยแม่ทำงานบ้าน เพราะเล่นสมาร์ตโฟน
3. โกรธแม่ที่ไม่ให้เล่นสมาร์ตโฟน
4. แอบเล่นสมาร์ตโฟนในคาบเรียน ครูเห็นจึงถูกทำโทษ
5. เล่นสมาร์ตโฟนจนดึก ตื่นสาย ไปโรงเรียนไม่ทัน



**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่อง แก้ไขอย่างไรดี**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสารเสพติด				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจ				
6. นักเรียนมีทักษะในการแก้ปัญหา				
7. นักเรียนเข้าใจเทคนิคการแก้ปัญหา				
8. นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหามาตามขั้นตอน				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 5 มองแต่แง่ดีเถิด

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมองส่วนดีและเข้าใจผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนได้รับทราบส่วนดีของตนในความคิดของเพื่อน
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง โดยบุคคลที่ประสงค์จะปรับ

พฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้

สาระสำคัญ

การมองตนเองด้วยสายตาและความรู้สึกของตนเองแตกต่างจากที่ผู้อื่นมอง ดังนั้นผู้ร่วมกิจกรรมจึงควรรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นด้วยซึ่งเป็นการเปิดใจรับรู้ข้อคิดเห็นและเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองต่อไป

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูแจกใบความรู้บทความเรื่อง “มองแต่แง่ดีเถิด” ของท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ นักเรียนทุกคนอ่าน แล้วให้ออกความคิดเห็นเกี่ยวกับบทความที่อ่านในกลุ่มของตน

1.2 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมแจกกระดาษและซองจดหมาย ให้เขียนชื่อนามสกุล และชื่อเล่นลงบนหัวกระดาษแล้วพับครึ่งกระดาษ

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 นักเรียนส่งกระดาษให้เพื่อนสมาชิกด้านขวามือเขียนความคิดเห็นที่มีต่อสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมตามรายชื่อที่หัวกระดาษ โดยส่งเอกสารเวียนเป็นลำดับจนครบรอบ

2.2 เมื่อเขียนเอกสารครบรอบถึงเจ้าของรายชื่อให้เขียนข้อดี และบกพร่องของตนเองลงในใบงานด้านหลัง

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 เจ้าของรายชื้ออ่านข้อคิดเห็นที่เพื่อนสมาชิกมีต่อตนเอง เพื่อสะท้อนภาพ ของตนเอง

3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.3 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมแนบแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องเปิดใจ

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า ผลการสำรวจตนเองทั้งส่วนตัวและส่วนบกพร่องจากตัวนักเรียนเองทำให้นักเรียนมองตัวเองชัดเจนขึ้น เมื่อนักเรียนรู้จักและยอมรับ ตนเองตามความเป็นจริงแล้วก็สามารถแก้ไขส่วนที่บกพร่องของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ส่วนการมองส่วนดี จากเพื่อนจะทำให้ นักเรียนมีกำลังใจทำความดีต่อไป และพัฒนาคุณลักษณะที่ดีที่ยังไม่มีให้เกิด เพิ่มขึ้นรวมทั้งรักษาความดีที่มีอยู่ให้คงอยู่ตลอดไป

สื่อและอุปกรณ์

-ใบความรู้

5.1 มองแต่แง่ดีเกิด

- ใบงาน

5.1 เปิดใจ

5.2 มองตนเอง

-ซองจดหมาย

การประเมินผล

-แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

-สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบงาน 5.1 เปิดใจ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ให้สมาชิกเขียนลักษณะเด่นของเจ้าของรายชื่อที่มองเห็นและรู้สึกลงในช่องว่างตามลำดับจนครบ

คนที่ 1	คนที่ 16
คนที่ 2	คนที่ 17
คนที่ 3	คนที่ 18
คนที่ 4	คนที่ 19
คนที่ 5	คนที่ 20
คนที่ 6	คนที่ 21
คนที่ 7	คนที่ 22
คนที่ 8	คนที่ 23
คนที่ 9	คนที่ 24
คนที่ 10	คนที่ 25
คนที่ 11	คนที่ 26
คนที่ 12	คนที่ 27
คนที่ 13	คนที่ 28
คนที่ 14	คนที่ 29
คนที่ 15	คนที่ 30



ใบงาน 5.2
มองตนเอง

ใส่ความคิดเห็นของตนเองและของเพื่อนที่มีต่อตนเองในแง่ดี

ข้อดีของฉันจากความคิดเห็นของตนเอง

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

ข้อดีของฉันจากความคิดเห็นของเพื่อน

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่อง มองแต่แง่ดีเถิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใส่เครื่องหมาย ตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองกับเพื่อนที่ร่วมกิจกรรม				
6. นักเรียนเข้าใจผู้อื่นหลังร่วมกิจกรรมมองแต่แง่ดีเถิด				
7. นักเรียนยอมรับข้อดีของตนเอง				
8. นักเรียนมีความคิดจะพัฒนาข้อดีของตนเอง				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนวทางการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 6 สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักและเรียนรู้ว่าชีวิตมีหลายมิติที่มีคุณค่าและมีสิ่งควรทำให้สำเร็จหลายด้าน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความหวังพลังใจเห็นความสำคัญของชีวิตอย่างมีคุณภาพ
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเองเงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น คือเงื่อนไขของการ เสริมแรงแก่ตนเอง

สาระสำคัญ

การที่เด็กรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า ยังสามารถมีความหวังพลังใจ ยังสามารถที่จะทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้นและภูมิใจต่อการพัฒนาของตนเอง ดังนั้น จึงควรให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจความเป็นจริงที่ว่าชีวิตมีหลายมิติที่มีคุณค่าซึ่งน่าเรียนรู้ค้นหา และควรพัฒนาให้เกิดความสำเร็จในอีกหลายๆ ด้าน ซึ่งเป็นคุณค่าของชีวิตที่เป็นความภาคภูมิใจต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างแท้จริง โดยการศึกษาผ่านชีวิตจริงที่มุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคแม้จะทุกข์ยากแต่เป็นชีวิตที่มีคุณค่า

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

- 1.1 ครูกล่าวทักทายสมาชิก นำเข้าสู่กิจกรรม “สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม”
- 1.2 ให้นักเรียนดู VCD เพื่อศึกษาชีวิตผู้อื่นที่มีคุณค่า “เรื่องราวชีวิต...ของคุณเอกชัยวรรณแก้ว” ซึ่งเป็นเรื่อง ของผู้ชายคนหนึ่งที่ร่างกายพิการ แต่มีความมานะพยายาม เลือกลงดำเนินชีวิตฝึกฝนอาชีพจนได้เป็น บัณฑิตจิตรกรไร้แขน ผู้เขียนชีวิตด้วยปลายเท้า

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

- 2.1 ครูสุ่มถามความเข้าใจของนักเรียนจากการดู VCD
 - เป็นเรื่องเกี่ยวกับใคร

2.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มแล้วสรุปเป็นความคิดเห็นของกลุ่มจากนั้นนำความคิดเห็นของกลุ่มเล่าให้กลุ่มอื่นฟัง

2.3 ครูสรุปและเชื่อมโยงถึงการดำเนินชีวิตของเด็กในแต่ละวัยย่อมมีความหวัง

2.4 ครูแจกใบงาน “ชีวิตที่มีคุณค่า” ให้นักเรียนเขียนความหวังและกิจกรรมที่ต้องทำเพื่อให้ถึงความหวังโดยดูจากตัวอย่าง

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 ครูให้นักเรียนจับคู่อ่านความหวังของตนให้เพื่อนฟังและกล่าวย้ำสรุปว่าทุกคนจะสมหวังได้ต้องมีความตั้งใจทำอะไรๆ เหมือนคุณเอกชัย วรรณแก้ว

3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.3 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่อง สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การที่นักเรียนได้ดู VCD เรื่องคุณเอกชัย วรรณแก้วซึ่งเป็นเรื่องของเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่ร่างกายพิการ แต่มีความมานะพยายาม เลือกดำเนินชีวิตโดยไม่ขอทาน แต่กลับฝึกฝนอาชีพจนได้เป็นบัณฑิตจิตรกรไร้แขน ผู้เขียนชีวิตด้วยปลายเท้า เป็นตัวอย่างของผู้ที่สร้างความหวังและพลังใจในชีวิต นักเรียนได้ทำกิจกรรมคือความหวังและ พลังใจเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้สร้างความหวังของตนบนพื้นฐานของการควบคุมตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

-VCD เรื่อง “คุณเอกชัย วรรณแก้ว”

-ใบงาน

6.1 ชีวิตที่มีคุณค่า

การประเมินผล

-แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

-สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 6.1
ชีวิตที่มีคุณค่า

คำชี้แจง ให้เขียนความหวังหรือความฝันของตนเองที่อยากเป็นไว้ที่บันไดขั้นสูงสุด และเขียนสิ่งที่ต้องลงมือทำ เพื่อให้ถึงความหวังบนบันไดขั้นถัดมา



Blank dashed-line boxes for writing answers.

ตัวอย่าง

เรียนจบ ม.3



อ่านหนังสือให้ทันก่อนสอบ

ส่งงานครบทุกวิชา

ทำการบ้านเอง

ตั้งใจฟังในคาบ

Blank dashed-line boxes for writing answers.

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
สำเร็จได้ถ้าใจพร้อม**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสารเสพติด				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนตระหนักและเรียนรู้คุณค่าของชีวิต				
6. นักเรียนตั้งใจจะทำสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จ				
7. นักเรียนมีความหวังและพลังใจในการดำเนินชีวิต				
8. นักเรียนเห็นความสำคัญของชีวิต				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 7 การบริหารเวลา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาของตนเองและเพื่อนๆ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดตารางเวลาที่พอเหมาะสำหรับตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรม

ของตนเอง

สาระสำคัญ

เวลาว่าง คือ เวลาที่นอกเหนือจากภารกิจประจำวันและการเรียน เป็นเวลาส่วนตัวที่แต่ละคน สามารถเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนสนใจ บางคนใช้เวลาให้หมดไปอย่างมีคุณค่ามีประโยชน์ แต่บาง คนก็ปล่อยให้ความผ่านไปอย่างไร้คุณค่า และนำไปสู่การติดสโมรท์โฟน

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียน และนำเข้าสู่กิจกรรม“คุณค่าของเวลา”

1.2 ขออาสาสมัคร 3-4 คน ออกมาแสดงท่าทางเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง โดยไม่ใช้คำพูดให้เพื่อนสมาชิกทาย

1.3 ครูนำนักเรียนอภิปรายซักถามถึงความสำคัญและความหลากหลายของการใช้เวลาว่าง

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 ครูแจกใบงาน”แบบสำรวจการใช้เวลาว่าง”ให้นักเรียนได้สำรวจการใช้เวลาของตนเอง

2.2 นักเรียนนำเสนอการสำรวจการใช้เวลาของตนเอง

2.3 ครูแจกใบความรู้เรื่องบริหารเวลาอย่างไรดีให้นักเรียนศึกษาและ โอกาสให้อภิปราย

ซักถาม

2.4 ครูซักถามนักเรียนเรื่องการใช้เวลาว่างในปัจจุบันของแต่ละคนว่าอยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะและมีผลทำให้ลดการเล่นสมาร์ทโฟนได้หรือไม่

2.5 ครูให้นักเรียนสำรวจตนเองตามใบงาน “การจัดตารางการใช้เวลาในแต่ละวัน”

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 ครูให้นักเรียนอภิปราย สรุปถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างตามความสนใจของนักเรียนซึ่งนอกจากจะมีประโยชน์ต่อตัวนักเรียนแล้วยังมีผลดีต่อการทำให้นักเรียนไม่มีเวลาพอที่จะไปสนใจการเล่นสมาร์ทโฟน โดยครูใช้ใบความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ให้นักเรียนได้รู้ถึงความหลากหลายของกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ

3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.3 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องคุณค่าของเวลาว่าง

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การได้รับความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่พอดีและกิจกรรมนันทนาการ ทำให้นักเรียนได้รู้จักการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและเลือกทำกิจกรรมนันทนาการที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับตนเองการทำกิจกรรมสำรวจการใช้เวลาว่าง และการจัดตารางการใช้เวลาในแต่ละวัน นักเรียนเรียนรู้ถึงวิธีการใช้เวลาว่างและควบคุมตนเองในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน

สื่อและอุปกรณ์

- ใบความรู้

7.1 บริหารเวลาอย่างไรดี

- ใบงาน

7.1 แบบสำรวจการใช้เวลาว่าง

7.2 การจัดตารางการใช้เวลาว่างในแต่ละวัน

การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

- สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 7.1
บริหารเวลายังไงดี

บริหารเวลายังไงดี??

- จัดลำดับ และวางแผนงานให้ดี
- ทำตามแผนที่วางไว้ให้ได้
- ตั้งเป้าหมายใหญ่ที่ต้องทำใน 1 วัน 
- กำหนดเวลาในการทำงานแต่ละชิ้น
- ทำงานให้เสร็จเป็นชิ้นๆ 
- เผื่อเวลาสำหรับงานด่วนที่แทรกเข้ามา
- อย่าผัดวันประกันพรุ่ง 
- ลดการเล่น Social Network 
- ทบทวนการทำกิจกรรมต่อไปอยู่เสมอ 
- รู้จักปฏิเสธ 
- รู้จักใช้เฉพาะเวลาระหว่างวัน ปล่อยให้เวลาผ่านไปกับการอ่าน 
- หาเวลาดูแลตัวเอง 
- ประเมินการใช้เวลาของตัวเอง? 
- ทำงานสำคัญที่ต้องทำทุกวันในเวลาเดียวกันให้เป็นกิจวัตร 
- หาเวลาที่ตัวเองทำงานได้ดีที่สุด แล้วใช้เวลาไปกับการทำงานสำคัญๆ 
- กำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 อย่าง 



Diagram illustrating task prioritization based on urgency and importance:

- เร่งด่วน (Urgent):** Top half of the matrix.
- ไม่เร่งด่วน (Not Urgent):** Bottom half of the matrix.
- ไม่สำคัญ (Not Important):** Left half of the matrix.
- สำคัญ (Important):** Right half of the matrix.

Tasks are placed in colored circles:

- Task 3 (Red circle): Urgent and Not Important.
- Task 4 (Yellow circle): Not Urgent and Not Important.
- Task 2 (Red circle): Urgent and Important.
- Task 1 (Red circle): Not Urgent and Important, labeled "ทำก่อน" (Do first).

ใบงาน 7.1
แบบสำรวจการใช้เวลาว่าง

ขอให้สำรวจการใช้เวลาว่างของตนเอง และใส่หมายเลข 1,2,3,4หน้ากิจกรรมตามลำดับจากมากไปน้อยตามประเภทของกิจกรรม

ประเภทพักผ่อน/บันเทิง

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ฟังเพลง/ร้องเพลง | เล่นดนตรี |
| ดูทีวี/วิดีโอ | เล่นสมาร์ตโฟน |
| เดินเล่น/ขี่จักรยานเล่น | งานฝีมือ/วาดภาพ |
| อ่านหนังสือการ์ตูน | อื่น ๆ |

ประเภทเสริมความรู้

- | | |
|------------------------|------------------|
| อ่านหนังสือพิมพ์ | ทำการบ้าน |
| ทบทวนบทเรียน | เรียนพิเศษ |
| ดูข่าว/สารคดี | อื่น ๆ |

ประเภทเสริมสุขภาพ/พลานามัย

- | | |
|----------------|-------------------|
| เล่นกีฬา | ออกกำลังกาย |
| แอโรบิค | อื่น ๆ |

ประเภทหารายได้

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ทำงานพิเศษ | ช่วยงานครอบครัว |
| ขายของ | อื่น ๆ |

ใบงาน 7.2
การจัดตารางการใช้เวลาในแต่ละวัน

วันที่

กิจกรรม	เวลาที่ใช้ในแต่ละวัน
1. การเรียน	
2. พักผ่อน	
3. งานอดิเรก	
4. เล่นสมาร์ตโฟน	

ตารางการทำกิจกรรมประจำวัน

เวลา	กิจกรรม	เวลา	กิจกรรม
01:00		13:00	
02:00		14:00	
03:00		15:00	
04:00		16:00	
05:00		17:00	
06:00		18:00	
07:00		19:00	
08:00		20:00	
09:00		21:00	
10:00		22:00	
11:00		23:00	
12:00		24:00	

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่อง การบริหารเวลา**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสารเสพติด				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่าง				
6. นักเรียนเข้าใจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม				
7. นักเรียนสามารถกำหนดการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันได้				
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในเวลาว่างได้คุ้มค่า				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 8 เวลา มีคุณค่า

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์และทบทวนเกี่ยวกับการใช้เวลา
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้และมองเห็นความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนวางแผนใช้เวลาในชีวิตอย่างสมดุล
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยการขจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ

สาระสำคัญ

ผู้ที่มีปัญหาคิดสมารถโฟกัสใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเล่นทำให้เวลาผ่านไปอย่างไร้คุณค่า การวิเคราะห์และทบทวนเกี่ยวกับการใช้เวลาคือช่วยให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาใช้ชีวิตอย่างสมดุลมากขึ้น

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูนำเข้าสู่กิจกรรมโดยตั้งคำถามว่าถ้ามีเครื่องดื่มน้ำ 3 ชนิดให้เลือก ได้แก่ โคล่า ชา และนม นักเรียนจะเลือกดื่มน้ำชนิดใด นับจำนวนผู้ที่เลือกเครื่องดื่มแต่ละชนิด สุ่มถามสาเหตุที่เลือกเครื่องดื่มชนิดนั้น

1.2 อภิปรายซักถามถึงการตัดสินใจเลือกสิ่งใดเรามากำเนินถึงการให้เหตุผลหรือ อารมณ์ความรู้สึกมากกว่ากัน

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 ครูแจก ใบความรู้ เรื่อง “เวลาว่าง มีคุณค่า” ให้นักเรียนศึกษา และเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของตนเอง

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันรวบรวมเวลาว่างของนักเรียน

3.2 ทุกคนมาคำนวณอัตราแลกเปลี่ยนเป็นคะแนนแทนการใช้เวลาอย่างคุ้มค่า ตามใบงาน “บันทึกเวลาว่าง มีคุณค่า”

3.3 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอคะแนนรวมที่แลกเปลี่ยนได้ ครูกล่าวสรุปถึงการใช้เวลาในชีวิตอย่างสมดุล

3.4 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.5 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรม ในการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

4.1 นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่อง เวลาของเงิน เงินของเงิน

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การสำรวจผลดี ผลเสียในการทำกิจกรรม และ การศึกษาเรื่องเวลาว่างที่มีคุณค่า ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการเลือกปฏิบัติกิจกรรมในเวลาว่างที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง การทำกิจกรรมในใบงานเรื่องการบันทึกกิจกรรม และการบันทึก เวลาว่างที่มีคุณค่า นักเรียนจะได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ว่าเหมาะสม และเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

- ใบความรู้
 - 8.1 เวลาว่างมีคุณค่า
- ใบงาน
 - 8.2 บันทึกเวลาว่าง มีคุณค่า

การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบงาน 8.1
บันทึกเวลาว่างที่มีคุณค่า

ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกเวลาว่างที่มีคุณค่า และรวมคะแนนของกลุ่ม พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

อัตราแลกเปลี่ยนเวลาที่มีคุณค่าเป็นคะแนน

เวลาว่างที่มีคุณค่ามาก	คะแนน/ ชั่วโมง	รวมชั่วโมง ของกลุ่ม	รวมคะแนนกลุ่มที่ ได้แต้ม
1. อ่านหนังสือ (หนังสือเรียน, หนังสือพิมพ์, สารคดี)/ทำการบ้าน	30		
2. เรียนพิเศษ/เข้าค่าย	20		
3. เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย	20		
4. ทำงานพิเศษ/ช่วยงานครอบครัว	20		
5. ฟังเพลง/ร้องเพลง/เล่นดนตรี	10		
6. เดินเล่น/ขี่จักรยานเล่น	10		
7. งานฝีมือ/วาดภาพ	10		

เวลาว่างที่มีคุณค่าน้อย	คะแนน/ ชั่วโมง	รวมชั่วโมง ของกลุ่ม	รวมคะแนนกลุ่มที่ ถูกตัดแต้ม
1. เล่นสมาร์ตโฟน	30		
2. อ่านหนังสือการ์ตูน/นิยาย/แฟนชั่น	20		
3. ดูทีวี/วิดีโอ/VCD/ภาพยนตร์/การ์ตูน	20		
4. ไปเที่ยวกับเพื่อน/แฟน	10		
5. โทรศัพท์คุยกับเพื่อน แหกกับเพื่อน	10		

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่อง เวลา มีคุณค่า**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓

ตรงกับระดับความ คิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสารเสพติด				
โพน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้จักแบ่งเวลาในการเลือกทำกิจกรรม				
6. นักเรียนรู้จักวิธีการใช้เวลา				
7. นักเรียนเห็นความสำคัญของการใช้เวลา				
8. นักเรียนสามารถวางแผนการใช้เวลา				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

**ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 9 ผลของการเล่นสมาร์ทโฟน**

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ โทษ และผลกระทบจากการติดสมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง โดยบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมาย

สาระสำคัญ

การรู้เท่าทันถึงประโยชน์ โทษ และผลกระทบจากการติดสมาร์ทโฟนจะช่วยให้สามารถควบคุมตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟนได้

การดำเนินกิจกรรม

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

- 1.1 ครูเปิดรูป เกี่ยวกับพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนให้นักเรียนดู
- 1.2 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเหตุการณ์แต่ละรูป

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

- 2.1 ครูให้นักเรียนทบทวนว่าตนเองเหมือนกับเหตุการณ์ใดบ้าง
- 2.2 ครูแจกใบงานให้นักเรียนเขียนแผนภูมิความคิดของผลกระทบจากการติดสมาร์ทโฟน
- 2.3 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบและหาข้อสรุปเพื่อให้นักเรียนนำ

โฟน

แนวคิดไปปฏิบัติ

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

- 3.1 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม
- 3.2 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรม ในการร่วมกิจกรรมแนะ

แนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องผลของการเล่นสมาร์ตโฟน

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การศึกษาสาเหตุของการเล่นสมาร์ตโฟนจนติด และข้อดี/ข้อเสียของสมาร์ตโฟนทำให้นักเรียนได้ทราบถึงข้อดี/ข้อเสียและสาเหตุของการ เล่นสมาร์ตโฟนจนติดเพื่อนำมาเป็นข้อควรระวังสำหรับตนเอง การทำกิจกรรม ผลกระทบจากการติดสมาร์ตโฟน และ แบบสำรวจพฤติกรรมการเล่นสมาร์ตโฟนนักเรียนจะได้สำรวจ สังเกต และควบคุมตนเองไม่ให้เล่นสมาร์ตโฟนจนติด

สื่อและอุปกรณ์

-ใบความรู้

9.1 รูปการติดสมาร์ตโฟน

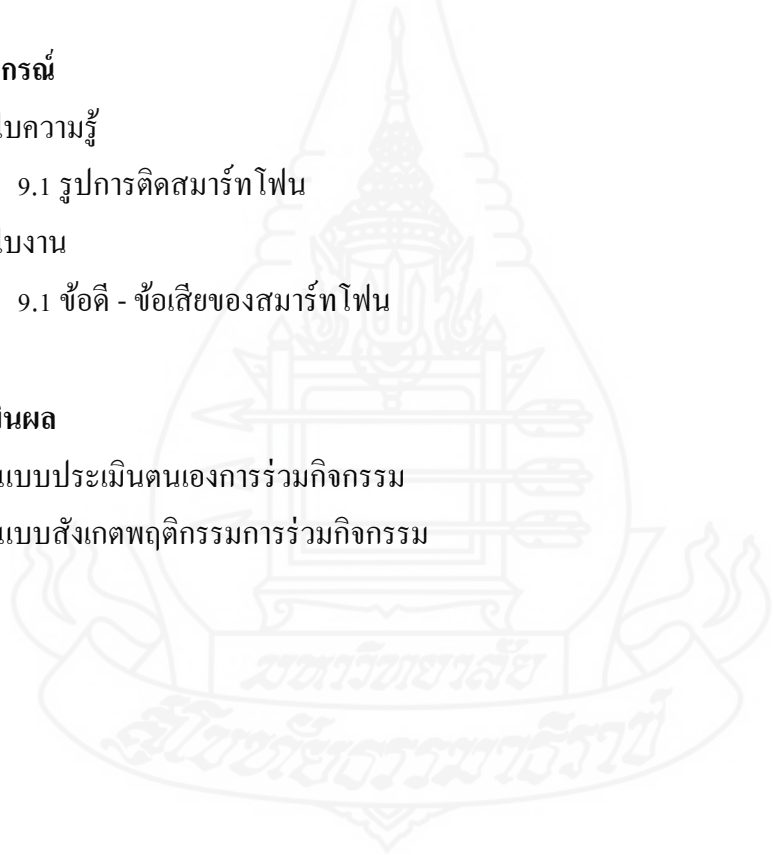
-ใบงาน

9.1 ข้อดี - ข้อเสียของสมาร์ตโฟน

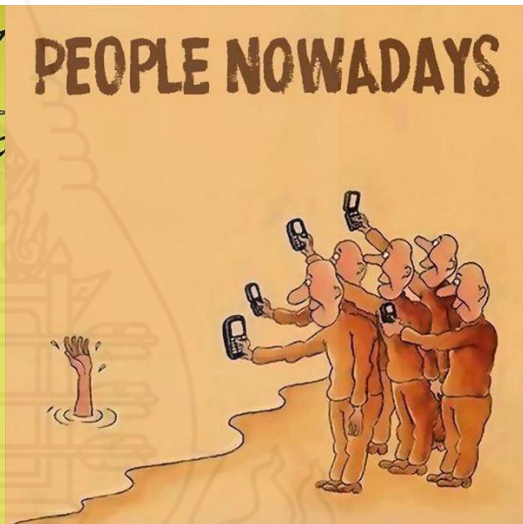
การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

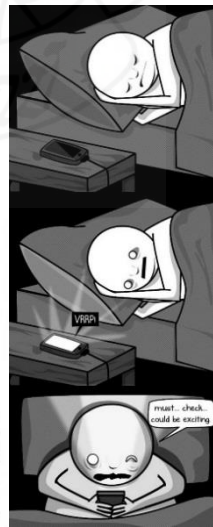
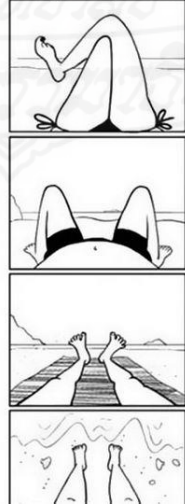
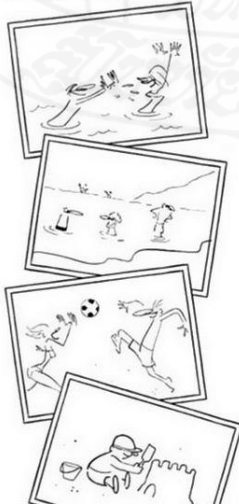
- แบบสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม



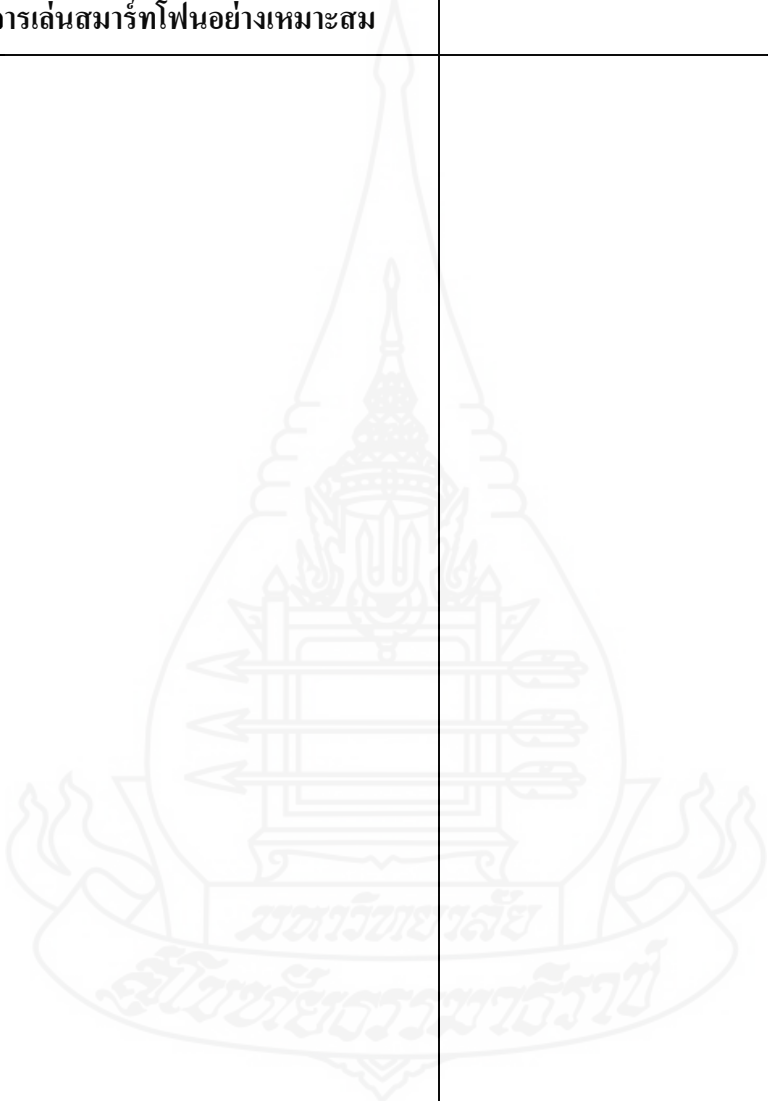
ใบความรู้ 9.1
การติดสมาร์ทโฟน



HOLIDAYS PICS
BEFORE SMARTPHONES AFTER SMARTPHONES



ใบงาน 9.1
ข้อดี/ข้อเสียของสมาร์ทโฟน

ข้อดี/ประโยชน์ จากการเล่นสมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสม	โทษของการเล่นสมาร์ทโฟนจนติด
	

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่องผลของการเล่นสมาร์ทโฟน**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้สาเหตุของการเล่นสมาร์ทโฟนจนติด				
6. นักเรียนรู้จักประโยชน์และโทษของสมาร์ทโฟน				
7. นักเรียนรู้ผลกระทบเนื่องจากการติดสมาร์ทโฟน				
8. นักเรียนสามารถควบคุมเวลาเล่นสมาร์ทโฟน				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 10 กลวิธีหยุดความคิด

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองด้วยกลวิธีหยุดความคิดซึ่งนำไปสู่เทคนิค การควบคุมตนเอง และลดการเล่นสมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองด้วยกลวิธีหยุดความคิดซึ่งนำไปสู่เทคนิค การควบคุมตนเอง และลดการเล่นสมาร์ทโฟน

สาระสำคัญ

เทคนิคการหยุดความคิดแบบต่าง ๆ จะทำให้สมาชิกสามารถหยุดวงจรการเล่นสมาร์ทโฟนได้ การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการหรือปรับแรงผลักดัน ภายในหรือความต้องการของตนเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม อยู่ในขอบเขตที่สังคมยอมรับ การควบคุมตนเองของบุคคลเป็นพฤติกรรมและเกิดอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

การดำเนินกิจกรรม

คาบที่ 1

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียน แสดงความชื่นชมในความตั้งใจ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

1.2 ครูให้นักเรียนพูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงการเล่นสมาร์ทโฟนของแต่ละคนในเรื่อง การใช้เวลาในการเล่นสมาร์ทโฟนผลกระทบที่เกิดขึ้นและตัวแปรภายในภายนอก

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)

2.1 ครูสุ่มถามนักเรียนว่าเมื่อคิดถึงสมาร์ทโฟน นักเรียนทำอย่างไร เพื่อหยุดความคิดนั้น

2.2 นักเรียนเล่าประสบการณ์ของแต่ละคนในการหยุดความคิดเกี่ยวกับสมาร์ทโฟน

2.3 ครูอธิบายกลวิธีการหยุดความคิด และแนะนำการเลือกใช้กลวิธี การหยุดความคิดเพิ่มเติมพร้อมแจกใบความรู้ เรื่อง “ตัวแปรความคิด” “กลวิธีหยุดความคิด”

3. การประเมินผล (Self-Evaluation)

3.1 ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติในการหยุดเล่นสมาร์ตโฟนโดยใช้กลวิธีหยุดความคิด แต่ละวิธีโดยวิธีหยิบสลาก

3.2 ครูสรุป ชื่นชมในสิ่งที่นักเรียนทำและอธิบายซ้ำเรื่องกลวิธีหยุดความคิดหากมีนักเรียนคนใดยังไม่แน่ใจว่าจะทำได้หรือทำได้แต่เพียงเล็กน้อยครูคอยให้กำลังใจแก่นักเรียน

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่อง กลวิธีหยุดความคิด

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การได้รับความรู้เรื่องตัวแปรความคิด ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบถึงตัวแปรความคิดที่เป็นต้นเหตุ ให้นักทดลองกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ความรู้เรื่องกลวิธีหยุดความคิดทำให้นักเรียนได้นำไปเป็น แนวทางเพื่อหยุดความคิดไม่ให้หมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ตโฟนและเลือกเงื่อนไขการควบคุมตนที่เหมาะสมกับตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

- ใบความรู้

10.1 ตัวแปรความคิด

10.2 กลวิธีหยุดความคิด

การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

- แบบสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 10.1 ตัวแปรความคิด

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากเล่นสมาร์ตโฟนเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติระหว่างตัวแปรความคิด และอาการอยากเล่นโทรศัพท์มักไปด้วยกัน โดยปกติจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังนี้

ตัวแปร \Rightarrow คิด \Rightarrow อาการอยากเล่น \Rightarrow เล่นสมาร์ตโฟน

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จ คือ การหยุดความคิดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะไปถึงขั้นอาการอยากเล่นสมาร์ตโฟนซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่ จะต้องทำก็คือ ให้รู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกหรือลดการเล่นสมาร์ตโฟนคือ การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวแปร รวมทั้งทุก ขั้นตอนของกระบวนการเล่นสมาร์ตโฟนการหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ ทางเลือกคือ กลวิธีหยุดความคิด

ตัวแปร \Rightarrow คิด \Rightarrow ^{กลวิธีหยุดความคิด} คิดต่อไป \Rightarrow อาการอยากเล่น \Rightarrow เล่นสมาร์ตโฟน

ใบความรู้ 10.2

กลวิธีหยุดความคิด

วิธีที่ 1 วิธีธรรมชาติ

เมื่อเริ่มรู้สึกคิดถึงการเล่นสมาร์ทโฟนให้ใช้วิธีธรรมชาติมาเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น วางสมาร์ทโฟน เล่นกีฬา ช่วยงานบ้านเพื่อหยุดความคิด

วิธีที่ 2 การออกคำสั่งควบคุมตนเอง

เป็นการควบคุมตนเองและเตือนตนเองว่า ฉันจะลดการเล่นสมาร์ทโฟนจนถึงเลิกเล่นสมาร์ทโฟน เริ่มทำ ตั้งแต่เริ่มต้นนอนตอนเช้านี้บอกกับตนเองโดยใช้คำสั่งว่า ฉันจะไม่เล่นสมาร์ทโฟนอีก หรือใช้คำสั่งทางบวก เช่น ฉันจะช่วยทำงานบ้าน ฉันจะตั้งใจเรียน ซึ่งเป็นวิธีการออกคำสั่งควบคุมตนเอง

วิธีที่ 3 การฝึกผ่อนคลาย

เมื่อรู้สึกกระวนกระวายใจ สับสนไม่รู้จะทำอะไร อารมณ์เสียบ้าง นั่นคือ อาการอยากเล่น สมาร์ทโฟน ให้ฝึกผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ จะรู้สึกผ่อนคลายทำซ้ำ ๆ เมื่อรู้สึกมีอาการอยากเล่นสมาร์ทโฟนเกิดขึ้นอีก

วิธีที่ 4 ปรึกษาใครบางคน

ควรมีคนที่สนับสนุนให้กำลังใจ อาจเป็นผู้ปกครอง ผู้นำกลุ่ม หรือเพื่อนที่สามารถติดต่อ พูดคุยกันได้ มีเวลาให้และสามารถติดต่อกันได้เสมอเมื่อต้องการ เป็นการได้ระบายความรู้สึกและ อาการอยากเล่นสมาร์ทโฟนนอกจากนี้ยังเป็นการได้รับกำลังใจจากคนอื่น ๆ ด้วย

**แบบประเมินการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่องกลวิธีหยุดความคิด**

คำชี้แจงให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเองดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้จักวิธีหยุดความคิดเกี่ยวกับสมาร์ทโฟน				
6. นักเรียนรู้จักวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม				
7. นักเรียนรู้จักปรับพฤติกรรมของตนเอง				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 11 เทคนิคการควบคุมตนเอง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อลดการเล่นสมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง

สาระสำคัญ

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการหรือปรับแรงผลักดัน ภายในหรือความต้องการของตนเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม อยู่ในขอบเขตที่สังคมยอมรับ การควบคุมตนเองของบุคคลเป็นพฤติกรรมและเกิดอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

การดำเนินกิจกรรม

1. **การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)**
 - 1.1 ครูกล่าวทักทายนักเรียน แสดงความชื่นชมในความตั้งใจ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. **การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)**
 - 2.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าคิดอย่างไรกับคำว่า“จะเลิกเล่นสมาร์ทโฟนเมื่อไรก็ได้ ถ้าสามารถควบคุมตนเองตนเองได้”
 - 2.2 ครูแจกใบความรู้ เรื่องเทคนิคการควบคุมตนเอง ให้นักเรียน ได้ศึกษา แล้วบันทึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองลงในใบงาน
3. **การประเมินผล (Self-Evaluation)**
 - 3.1 ครูให้นักเรียนนำเสนอผลการบันทึกควบคุมตนเอง
 - 3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม และชมเชยนักเรียนที่ทำสำเร็จ

3.3 คุรุบันที่กผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรม ในการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

4.1 นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องเทคนิคการควบคุมตนเอง

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า การได้รับความรู้เรื่องตัวแปรความคิด ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบถึงตัวแปรความคิดที่เป็นต้นเหตุ ใ้บุคคลกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งที่พึง ประสงค์และไม่พึง ประสงค์ความรู้เรื่องกลวิธีหยุดความคิดทำให้นักเรียนได้นำไปเป็น แนวทางเพื่อหยุดความคิดไม่ให้หมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟนและความรู้เรื่องเทคนิคการควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่นักเรียนนำไปใช้เพื่อยับยั้งการเล่นสมาร์ทโฟนและประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่นใน ชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมเรื่องแบบบันทึกการควบคุมตนเอง นักเรียนได้สำรวจ พฤติกรรมของตนเองและเลือกเงื่อนไขการควบคุมตนที่เหมาะสมกับตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

-ใบความรู้

11.1 เทคนิคการควบคุมตนเอง

-ใบงาน

11.1 แบบบันทึกการควบคุมตนเอง

การประเมินผล

-แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม

-แบบสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 11.1

เทคนิคการควบคุมตนเอง

เทคนิคการควบคุมตนเอง ประกอบด้วย

1. การควบคุมสิ่งเร้า

เป็นกระบวนการจัดการกับเงื่อนไขสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้า เพื่อให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น โดย

* กำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น เช่น ถ้าจะประหยัดรายจ่ายฟุ่มเฟือย และเราทราบว่าการเดินทางไปเดินในห้างสรรพสินค้าเราจะเพลิดเพลินกับการช้อปปิ้งที่ไม่จำเป็น สามารถควบคุมได้โดยไปให้น้อยลงหรือลดการไปเดินในห้างสรรพสินค้าเสีย

* กำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

* เปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าใหม่ที่เหมาะสมกับพฤติกรรม ในกรณีที่พฤติกรรมที่เป็นอยู่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เป็นที่ยอมรับ

2. การเตือนตนเอง

การเตือนตนเองประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ใช้ได้กับทั้งพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน การเตือนตนเองจะได้ผลเป็นเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกไว้ ก็อาจพูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดี เป็นคนเก่ง หรือทำได้ตามเป้าหมายแล้วนะ ซึ่งการพูดเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงพฤติกรรมได้ แต่ถ้าหากพบว่าพฤติกรรมที่ตนสังเกตและบันทึกไว้นั้นต่ำกว่าเป้าหมายที่ควรเป็น ก็อาจเกิดความรู้สึกผิด จึงมีการพูดเตือนตนเองภายในใจ และกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดนั้น

การดำเนินการเตือนตนเองมีขั้นตอนดังนี้

* เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน

* สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ให้ชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่

* ประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตและบันทึก

3. การเสริมแรงและการลงโทษตัวเอง

วิธีการนี้จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมในวิธีการเตือนตนด้วย ซึ่งมี 2 ขั้นตอน คือ

* พิจารณาพฤติกรรมที่ควรได้รับการเสริมแรงหรือรับการลงโทษ และเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษ

* เสริมแรงเมื่อพฤติกรรมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และลงโทษเมื่อไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

4. การทำสัญญากับตนเอง

การทำสัญญากับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการควบคุมตนเอง คือข้อตกลงกับตนเองที่เขียนเป็นลายลักษณ์ ระบุขั้นตอนที่ดำเนินการและเมื่อบรรลุเป้าหมายจะให้อะไรกับตนเอง การทำสัญญากับตน ก็เหมือนกับการทำสัญญาอื่นๆ คือ จะต้องมีความที่ระบุในสัญญาว่าจะใช้เวลาเท่าไร ซึ่งอาจใช้เวลา 2-3 นาที เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี การเขียนสัญญาควรเขียนเฉพาะสิ่งที่รู้ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบรรลุตามสัญญา ก็เปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายขั้นต่อไป ซึ่งในสัญญาควรประกอบด้วย

* กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

* บอกถึงสิ่งที่คุณจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

* บอกถึงการเสริมแรงตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมาย และการลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถทำได้ตามสัญญา


* กรณีที่มีผู้อื่นมาเกี่ยวข้องด้วย บุคคลนั้นควรทำหน้าที่ให้ผลกรรมบางอย่างต่อการกระทำของตน

* กำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรม

5. การเปลี่ยนการสนองตอบ

เป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง บุคคลจะแสดงการสนองตอบอย่างอื่น หรือการกระทำพฤติกรรมอื่นที่สามารถระงับหรือแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่น่าสนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล การทำร่างกายให้ผ่อนคลายเพื่อควบคุมความเครียด เป็นต้น การทำสมาธิ อาจจัดอยู่ในวิธีการนี้ได้ เป็นการทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย สามารถระงับพฤติกรรมบางอย่างได้

ใบงาน 11.1
แบบบันทึกการควบคุมตนเอง

วัน/เดือน/ปี	พฤติกรรม	เทคนิคที่ใช้	ผล
			

แบบประเมินการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่องเทคนิคการควบคุมตนเอง

คำชี้แจงให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเองดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนรู้จักวิธีหยุดความคิดเกี่ยวกับสมาร์ทโฟน				
6. นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมตนเอง				
7. นักเรียนรู้จักวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม				
8. นักเรียนรู้จักปรับพฤติกรรมของตนเอง				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
กิจกรรมที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตเกี่ยวกับสมาร์ตโฟน
2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางที่เป็นรูปธรรม นำไปสู่เป้าหมายของชีวิต
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์

สาระสำคัญ

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อก้าวไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น ๆ การที่นักเรียนมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิต จะเป็นแนวทางหนึ่งไปสู่ความสำเร็จและสามารถลดการเล่นสมาร์ตโฟน

การดำเนินกิจกรรม

1. **การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)**
 - 1.1 ให้นักเรียนรายงานผลการเข้าร่วมกิจกรรม
 - 1.2 ครูแจกใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้ให้นักเรียนได้ศึกษาโดยอ่านเอกสารเพื่อนำแนวคิดที่ได้ไปสู่การลดการเล่นสมาร์ตโฟน
2. **การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)**
 - 2.1 ครูแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนวิธีการลดเล่นสมาร์ตโฟน
 - 2.2 แยกกลุ่มสมาชิกที่มีวิธีการใกล้เคียงกันร่วมกันอภิปรายหาแนวทางและขั้นตอนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายนั้น
 - 2.3 ครูช่วยสรุปประเด็นสำคัญของแต่ละกลุ่มและอภิปรายร่วมกัน
 - 2.4 ครูให้กำลังใจและเสริมแรงในการนำแนวคิดและความรู้ที่ได้ไปใช้
3. **การประเมินผล (Self-Evaluation)**
 - 3.1 นัดหมายเพื่อติดตามผลการทำกิจกรรม
 - 3.2 ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรม

3.3 ครูบันทึกผลการร่วมกิจกรรมลงในแบบสังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมและแนวต่อการควบคุมตนเอง

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)

4.1 นักเรียนทำแบบประเมินตนเองเรื่องปัจฉิมนิเทศ

การสรุปกิจกรรม

ครูกล่าวสรุปการทำกิจกรรมว่า กิจกรรมปัจฉิมนิเทศเป็นกิจกรรมสุดท้ายของชุดกิจกรรมและแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนได้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดที่ควรได้ เนื้อหา เกี่ยวกับการหาวิธีและการกำหนดระยะเวลาลดการเล่นสมาร์ตโฟน โดยการควบคุมตนเองผู้ร่วมกิจกรรมควรนำความรู้ แนวคิด และเทคนิคที่ได้จากการร่วมกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม ไปปรับใช้เพื่อลดการเล่นสมาร์ตโฟน

สื่อและอุปกรณ์

- ใบความรู้

12.1 แนวคิดที่ควรได้

- ใบงาน

การประเมินผล

- แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรม
- แบบสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ 12.1
แนวคิดที่ควรได้

การแก้ปัญหาการติดสมาร์ทโฟน มีหลายฝ่ายร่วมกันแก้ไขทั้งหน่วยราชการ และสื่อมวลชน แต่กลุ่มบุคคลที่จะแก้ปัญหาการติดสมาร์ทโฟนได้ดีที่สุดก็คือ ตัวผู้ติดสมาร์ทโฟนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และการวางเป้าหมายชีวิต เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ติดสมาร์ทโฟนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยลดการเล่นสมาร์ทโฟนลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ประเด็นอภิปราย	แนวคิด
1. นักเรียนช่วยกันคิดวิธีปฏิบัติตัวเพื่อไม่ให้กลับไปหมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟนและกลับมาตั้งใจเรียนหนังสือดังเดิม	- กลุ่มนักเรียนต้องร่วมกันคิดวิธีปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตโดยไม่หมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟนครูอาจช่วยชี้แนะหรือแนะนำวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม
2. นักเรียนกำหนดเป้าหมายชีวิตระยะสั้น เป็นเวลา 1 ปี หรือ 1 ภาคเรียน โดยกำหนด <ul style="list-style-type: none"> - เป้าหมายคืออะไร - กิจกรรมที่ต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิต - บทบาทที่ต้องรับผิดชอบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต 	- เป้าหมายชีวิตระยะสั้นของนักเรียนคือการไม่หมกมุ่นกับการเล่นสมาร์ทโฟนครูอาจอธิบายเพิ่มเติมถึงบทบาทของนักเรียนให้บรรลุถึงเป้าหมายชีวิต

**แบบประเมินตนเองการร่วมกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง
เรื่องปัจจัยमित**

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของตนเอง ดังนี้

- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

หัวข้อประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน				
2. นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองในชีวิตประจำวันได้				
3. นักเรียนมีความมั่นใจในการควบคุมตนเองมากขึ้น				
4. นักเรียนมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม				
5. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตเกี่ยวกับสมาร์ทโฟน				
6. นักเรียนมีแนวทางเพื่อไปสู่ความสำเร็จของชีวิต				
7. นักเรียนเข้าใจบทบาทของตนเอง				
8. นักเรียนสามารถลดการเล่นสมาร์ทโฟน				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางณัฐกุล กิ่งแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	5 มิถุนายน 2529
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปี 2556
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสตรีภูเก็ต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต
ตำแหน่ง	ครู ค.ศ.1

