



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

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

ณัฐกุล กิ่งแก้ว (Nattakul Kingkawee) ¹ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (Laddawan Na Ranong) ²

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Nitipat Makkachon) ³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2) เปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน และ 2) แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดโทรศัพท์สมาร์ตโฟนของนักเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การควบคุมตนเอง พฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน มัธยมศึกษา

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

² รองศาสตราจารย์ประจำสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

³ รองศาสตราจารย์ประจำสาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

Abstract

The purposes of this research were to 1) compare self-control in smartphone addicted behavior of Mathayom Suksa I Students before and after using the guidance activities package and 2) compare self-control in smartphone addicted behavior of the students after using the guidance activities package and follow up period. The samples were 30 of Mathayom Suksa I Students in the first semester, 2015th academic year in Satreephuket School, Phuket who had smartphone addicted behavior, obtained by sample random sampling. The instruments used were 1) a guidance activities package on self-control in smartphone addicted behavior 2) a measure on self-control in smartphone addicted behavior with the reliability of .91. The data were statistically analyzed by mean, standard deviation and t-test. The results revealed that 1) the experiment group had higher scores of self-control in smartphone addicted behavior than before using the guidance activities package significantly at .01 and 2) self-control in smartphone addicted behavior of students after using the guidance activities package and follow up period were not different.

Keywords: Guidance activities package, Self-control, Smartphone addicted behavior,
Mathayom Suksa



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

บทนำ

ปัจจุบันระบบสารสนเทศและการใช้สมาร์ทโฟนได้รับการพัฒนาและเข้าถึงประชากรทุกกลุ่มในประเทศเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การใช้สมาร์ทโฟนมีประโยชน์ในการค้นหาข้อมูลต่างๆทางอินเทอร์เน็ตและการสนทนาแบบออนไลน์ ทำให้ผู้ใช้ได้รับความสะดวกสบาย ลดระยะเวลาในการติดต่อสื่อสารได้เป็นอย่างดี พร้อมกับประโยชน์ของสมาร์ทโฟนก็มีโทษตามมาด้วย มีการใช้เวลากับสมาร์ทโฟนมากขึ้นโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น การใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นนั้นนอกจากใช้เพื่อการศึกษาแล้วยังใช้เพื่อติดต่อสื่อสารออนไลน์อีกด้วย การติดต่อสื่อสารออนไลน์ทำให้ได้รู้จักกับแอปพลิเคชันหลายรูปแบบจึงนำไปสู่การติดสมาร์ทโฟน ซึ่งสมาร์ทโฟนกำลังเข้ามามีบทบาทและได้รับความนิยมอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยเริ่มใช้เทคโนโลยีตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป โดยเยาวชน อายุ 15-24 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ 51 และกว่าร้อยละ 42 ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม และที่น่าสนใจเยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือสูงถึง 3 ชั่วโมงต่อวัน ครองแชมป์อันดับ 1 ของเอเชีย ซึ่งจากการวิจัยพบว่า เยาวชนที่ติดอินเทอร์เน็ตมีขนาดสมองส่วนหน้าเล็กและมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทของสมองส่วนหน้าลดลง ขาดทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งแนวโน้มการใช้โทรศัพท์มือถือของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปในช่วงปี 2552-2556 พบว่าผู้ใช้โทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้นจากจำนวน 34.8 ล้านคน (ร้อยละ 56.8) เป็นจำนวน 46.4 ล้านคน (ร้อยละ 73.3) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556)

พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนไม่เพียงเป็นปัญหาระดับประเทศเท่านั้น แต่เป็นปัญหา ระดับโลก ในประเทศญี่ปุ่น รัฐบาลญี่ปุ่นกังวลต่อผลสำรวจที่พบว่า จำนวนเด็กที่ใช้สมาร์ทโฟนรวมทั้งคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตเพิ่มมากขึ้น โดยเด็กบางคนใช้อินเทอร์เน็ตตั้งแต่อายุไม่ถึง 1 ขวบ ผลการสำรวจของกระทรวงมหาดไทยและการสื่อสารของญี่ปุ่นพบว่าเด็กญี่ปุ่น 1 ใน 10 คนได้สัมผัสกับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อย่างสมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต ตั้งแต่อายุไม่ถึง 1 ขวบ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญระบุว่าส่งผลเสียอย่างมากต่อการพัฒนาการของเด็ก(บริษัทASTVผู้จัดการออนไลน์, 2558)

ในประเทศไทยมีนักวิชาการหลายคนมองว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบการศึกษาไทย นอกจากเรื่องพัฒนาการของเด็กไทยที่พบว่า มีเด็กหลายรายมีปัญหาเรื่องการอ่าน เขียน ยังพบอีกว่า ปัจจุบันเด็กไทยบางกลุ่มมีสมาธิสั้นและไม่สนใจการเรียน ซึ่งเมื่อตรวจสอบพบว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กสมาธิสั้น เนื่องจากให้ความสนใจในโทรศัพท์มือถือมากกว่าการเรียนการสอนในห้องเรียน ส่งผลให้ผลการเรียนของเด็กที่มีปัญหาติดโทรศัพท์มือถือตกต่ำลง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2556) สิ่งแรกที่เด็กไทยร้อยละ 51.1 ทำหลังจากตื่นนอนคือการเช็คโทรศัพท์มือถือ และสิ่งสุดท้ายที่เด็กไทยร้อยละ 35 ทำก่อนนอนคือการเล่น facebook และ line ร้อยละ 20.3 มีการใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างคาบเรียนบ่อยถึงประจำ เด็กไทยร้อยละ 42.5 รู้สึกทนนั่งได้ถ้าอยู่คนเดียวโดยไม่มีโทรศัพท์มือถือ เด็กไทยร้อยละ 28.7 ระบุว่าถูกคุกคามทางเพศจากเพื่อนใหม่ที่รู้จักกันบน social media (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2556) สมาร์ทโฟนทั้งหลายได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของคนส่วนใหญ่หรือคนทั่วโลกไปแล้ว จะเห็นได้จากกลุ่มคนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงอายุทั้งหลาย ก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนเหล่านี้ก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมระดับต่างๆ ลดลงไปจนถึงขั้นอ้าแอ่ (ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557)



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

จากการที่ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ได้สังเกตและสอบถามครูที่ปรึกษาระดับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ของโรงเรียนสตรีภูเก็ต พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสมาร์ตโฟน นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างไปกับการเล่นสมาร์ตโฟนไม่ทำการบ้านสนใจการเรียนน้อยลง และมักแอบเล่นโทรศัพท์ในคาบเรียน จึงส่งผลให้ผลการเรียนลดลง ช่วงในขณะนั่งเรียนเพราะเนื่องมาจากเล่นสมาร์ตโฟนจนตึก

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การเรียนการสอนในชั้นเรียนถือว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น ผู้สอน เนื้อหา วิชาที่สอนและตัวผู้เรียนเอง ซึ่งถือว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนให้มีความสามารถและเกิดการเรียนรู้ หากตัวผู้เรียนมีพฤติกรรมเล่นสมาร์ตโฟนจนไม่ตั้งใจเรียนย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาในการเรียนการสอน ซึ่งสภาพการณ์จริงในปัจจุบัน ครูส่วนมากจะใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยการ ดุด่า ลงโทษ ธิปไตย ซึ่งเป็วิธีการที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เสมอไป และการลงโทษเป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถาวรเพราะการลงโทษจะเกิดผลระงับพฤติกรรมขณะถูกลงโทษ แต่เมื่อยุติการลงโทษพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก็กลับมาอีก และการลงโทษยังทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ไม่ดีอีกด้วย เช่น การโกรธเคืองครูผู้สอน พฤติกรรมการแอบเล่นลับหลังครู

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, 38) ได้กล่าวถึงการปรับพฤติกรรมไว้หลายวิธี อีกวิธีหนึ่งที่สามารถปรับพฤติกรรมเป้าหมายให้คงอยู่ได้ คือ วิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นวิธีการที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการวางแผนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และไม่ต้องอาศัยคนอื่นมาคอยควบคุมพฤติกรรมให้การเสริมแรงและลงโทษ สำหรับวิธีการควบคุมตนเองนี้ เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีผู้สนใจศึกษาและใช้วิธีการควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากมาย เช่น บุญเท่ง สายยศ (2543, 86) ได้ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองต่อการลดพฤติกรรมขาดระเบียบในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองมีพฤติกรรมขาดระเบียบในการเรียนลดลง สอดคล้องกับ สุภิญญา เสมอภาค(2550,128) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายและเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลงหรือหมดไป การควบคุมตนเองจึงควรนำมาเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหามติกรรมติตสมาร์ตโฟนของนักเรียน

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสม ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต ภูมิภาวะทางอารมณ์ การเรียนในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (กรมวิชาการ, 2545) นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวยังหมายถึงมวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคนและแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว สอดคล้องกับ สุจิตรา โนมะยา (2555,198) ได้ศึกษาผลการใช้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

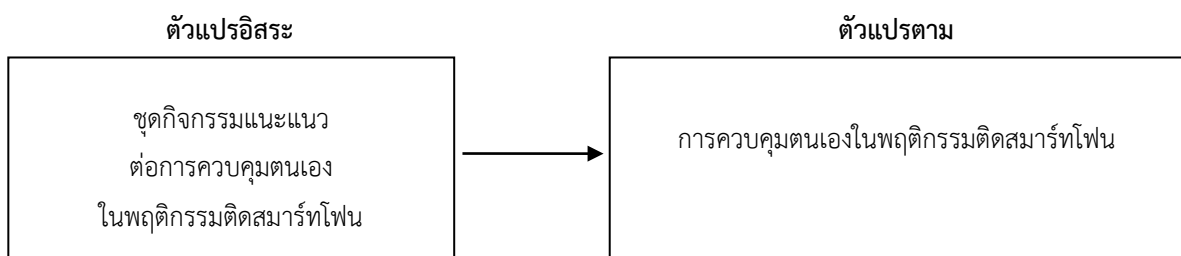
กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับทุกกลุ่มคนทั้งเด็กวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมโดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นความสำคัญที่จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนเพื่อแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสตรีภูเก็ต

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2 เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย

เมื่อทำการพิจารณาจากลักษณะต่างๆของตัวแปรแล้วจึงกำหนดเป็นตัวแปรอิสระเพื่อเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์ของตนเองการรับรู้อารมณ์ของตนเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถอดหรือละเว้นไม่กระทำพฤติกรรม ที่รู้ว่าจะไม่เหมาะสม โดยพิจารณาจากความรู้ความเข้าใจหรือพฤติกรรมที่แสดงออก แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ ของตนเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถอดหรือละเว้นไม่กระทำพฤติกรรม ที่รู้ว่าจะไม่เหมาะสม

1.2 ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

1.3 ความสามารถในการอดทนหรือยับยั้งการกระทำบางอย่างเพื่อรองรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในทางที่พึงประสงค์



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

2. พฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน หมายถึง การที่นักเรียนใช้เวลาในการเล่นสมาร์ตโฟน มีพฤติกรรมทำกิจกรรมอื่นๆไปพร้อมๆ กับการเล่นสมาร์ตโฟน บางคนมีอาการหงุดหงิด เมื่อถูกห้ามไม่ให้เล่นสมาร์ตโฟนและ สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่น น้อยลงหลังจากเล่นสมาร์ตโฟนบ่อยขึ้น

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ ผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมแนะแนว 12 กิจกรรมมาจัดรวมเป็นชุดกิจกรรมที่จัดให้นักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผลของกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมนั้นทำให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนเพิ่มขึ้นโดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที ตามขั้นตอนจากทฤษฎีของ ทอร์เซนและมาโฮนี (สุพล ชัดเชื้อ 2535,11-12,อ้างถึงใน (Thoresen & Mahoney 1974,45) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

3.1 การตั้งเป้าหมาย คือการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุม พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่างชัดเจน

3.2 การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตตนเอง หรือจำแนกลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

3.3 การประเมินผล คือการที่บุคคลต้องตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรม จากข้อมูลที่ได้ในการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณา พฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

3.4 การเสริมแรงตนเอง คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริม ให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรม เป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนเพิ่มขึ้น ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง มีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน จำนวน 80 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ปีการศึกษา 2558 ที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

(1) ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.60-1.00

(2) แบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) สูงกว่า 0.60 ทุกข้อ และมีค่าความเที่ยง เท่ากับ .91

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที่ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียม

1.1 เตรียมกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ที่ได้มาจากวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 30 คน

1.2 ปฐมนิเทศนักเรียน เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.3 ตรวจสอบความเรียบร้อย ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยอธิบายการใช้บทเรียนและจุดมุ่งหมายในการเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวให้นักเรียนเข้าใจ

2. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 นำแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผ่านกระบวนการหาคุณภาพแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ระยะเวลาในการทดลอง สัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาวันละ 50 นาที เป็นจำนวน 12 ครั้ง

2.3 นำแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำการทดสอบหลังการจัดกิจกรรมปฐมนิเทศ ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบหลังการทดลอง

3. ระยะติดตามผล

3.1 นำแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำการทดสอบในระยะติดตามผล หลังจากจัดกิจกรรมปฐมนิเทศ 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบกลุ่มทดลองอีกครั้ง ตรวจสอบให้คะแนนแล้วเก็บข้อมูลไว้เป็นคะแนนการทดสอบระยะติดตามผล

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองว่าแตกต่างกันหรือไม่ คะแนนหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันหรือไม่

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง รายละเอียดปรากฏตาม ตารางที่ 1



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง

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 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนของนักเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล

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 2 แสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต อภิปรายผลได้ตามสมมติฐาน ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพดี ทำให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนสามารถเพิ่มการควบคุมตนเองมากขึ้น ทั้งนี้เพราะชุด



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยในกิจกรรมทุกกิจกรรมมีขั้นตอนการควบคุมตนเอง ดังนี้ (1) การตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดเกณฑ์ในการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้อถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่างชัดเจน (2) การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่นักเรียนสังเกตตนเอง หรือจำแนกลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม (3) การประเมินผลโดยการที่นักเรียนต้องตัดสินพฤติกรรมของตนโดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้ในการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณาพฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน และ (4) การเสริมแรงตนเอง คือ การจัดพฤติกรรมที่เป็นแรงเสริม ให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมด้วยตนเอง ซึ่งทุกกิจกรรมจะประกอบไปด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น กรณีตัวอย่าง การอภิปราย บทบาทสมมุติโดยมีการดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกิดจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จากการทำกิจกรรม เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ ของ ธีรศร ทิมทอง(2557) เรื่อง “ภาวะติดจอเปลี่ยนได้ สุขทั้งกาย-ใจ” ในการเสวนา “รู้ทันภาวะติดจอ” ที่กล่าวว่า “การแก้ไขปัญหาการเล่นสมาร์ทโฟน คือ การควบคุมตนเองให้ได้ การกำหนดเวลาในการเล่นอย่างเหมาะสม เพิ่มการทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัครเดช ห่อเจริญ (2553, 76) ที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมออนไลน์กับการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่ติดเกมออนไลน์จะมีการควบคุมตนเองที่น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ติดเกมออนไลน์ และนักเรียนที่เสี่ยงติดเกมออนไลน์ส่วนใหญ่จะมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับ มาก ปานกลาง จนถึงน้อย และสอดคล้องงานวิจัยของ ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, 57) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร โดยเปรียบเทียบการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 จากผลการวิจัยนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเป็นชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งผู้วิจัยนำเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย เทคนิคการอภิปราย เทคนิคการระดมสมอง เทคนิคบทบาทสมมุติ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งในกิจกรรมทุกกิจกรรมมีขั้นตอนการควบคุมตนเองโดยที่นักเรียน ตั้งเป้าหมาย สังเกตตนเอง ประเมินผล และเสริมแรงตนเอง ซึ่งการที่นักเรียนกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ด้วยตนเองจึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมคงทนในระยะติดตามผล การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองจึงเป็นทางเลือกในการนำไปพัฒนา เสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนเพราะกิจกรรมแนะแนวมีเทคนิคที่หลากหลายสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และยังกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ สนุกสนานจากการทำกิจกรรม ซึ่ง



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉันทวนันท์ เลียนอย่างและพัชรภา อินทพรต (2556,190) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการติตเกมออนไลน์ของนักเรียน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมติตเกมออนไลน์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า การนำโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมการติตเกมออนไลน์ของนักเรียนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการติตเกมออนไลน์ลดลง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้ในโรงเรียนต่อไปได้นั้นควรทำความเข้าใจถึงเทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
2. การนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้ประกอบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น ควรนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทและสภาพโรงเรียนและช่วงวัยของนักเรียน
3. การนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองไปใช้ควรจัดในช่วงเวลาที่มีความต่อเนื่องในการทำกิจกรรมไม่ควรจัดกิจกรรมในช่วงที่มีกิจกรรมอื่นๆ เช่น การสอบ การเข้าค่าย และวันหยุด ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ต่อเนื่องและตามเวลา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมการติตสมาร์โฟนทดลองใช้กับนักเรียนระดับอื่นๆ นอกจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะยังมีนักเรียน ระดับชั้นอื่น ๆ อีกที่มีพฤติกรรมการติตสมาร์โฟน
2. ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมการติตสมาร์โฟน ไปปรับใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน เช่น กลุ่มติตซีรีส์ กลุ่มติตเกม ฯลฯ

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ (2545). “หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544” กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร
จิรวรรณ มาทวิ. (2548). การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมการติตเกม คอมพิวเตอร์.

(ปริญญาพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธีรศร์ ทิมทอง.(2557). ภาวะติดจอเปลี่ยนได้ สุขทั้งกาย-ใจ. สืบค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2558,

<http://www.thaihealth.or.th/Content/23735-.html>

ฉันทวนันท์ เลียนอย่างและพัชรภา อินทพรต. (2556). “ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรม ติตเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย”สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์.วารสารปัญญาภิวัฒน์ ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม - เมษายน 2558.

บริษัท ASTV ผู้จัดการออนไลน์. (2558). *รัฐบาลญี่ปุ่นกังวล เด็กอนุบาลยังติตสมาร์โฟน*. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2558, <http://www.manager.co.th/Japan/ViewNews.aspx?NewsID=9580000086208>.



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

- บุญเท่ง สายยศ .(2543). “ผลการใช้เทคนิคควบคุมตนเองและเทคนิคการให้สัญญาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมขาดระเบียบใน ชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(2557). *สังคมก้มหน้า* สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2558, <http://www.pr.chula.ac.th/index.php/15-article/78-2014-05-19-01-32-52>.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539) “ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม” กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2556). สพฐ. หวั่นปัญหาเด็กติดมือถือ ทำภาพรวมการศึกษาไทย ตกต่ำ.สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2558, www.dailynews.co.th/education/190797/index.html.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.). (2556). *ผลสำรวจ 1 วันในชีวิตเด็กไทย* สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2558, <http://www.thaihealth.or.th/Content/16380>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *สรุปผลที่สำคัญ สำรองการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2556*. สืบค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2558, http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/nsopublish/citizen/news/news_internet_teen.jsp.
- สุจิตรา โนมะยา.(2555).การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ 7 ฉบับที่ 1.
- สุพล ชัดเชื้อ. (2535). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสัณไมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปี ที่ 6 (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัครเดช หอเจริญ. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (Relationship between Self-control and Online Game Playing Behavior of Lower Secondary School Students). (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.