

ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์
ของนิสิตปริญญาตรี

มานิติ วงศ์ทองสงวน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ มานี วังทองสงวน ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัญญา พลิตวานนท์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ ๑๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผศ.ดร.สมโภชน์ อเนกสุข อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะ และ
แก้ไขปรับปรุงจุดบกพร่องต่าง ๆ ทุกขั้นตอนการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึง
ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ ผศ.ดร. เถลิมวงศ์ วัฒนสุนทร รศ.ดร.ม.ร.ว.สพพร สุทัศนีย์ และ
ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ที่สละเวลาในการตรวจและให้คำแนะนำในการสร้างโปรแกรม
การให้คำปรึกษาและแบบทดสอบความยั่งยืนซึ่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์

กราบขอบพระคุณ ผศ.ดร. นัญญา ผลิตวานนท์ และ ผศ.ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล กรรมการ
สอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาชี้แนะการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและ
สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และคณาจารย์ ที่ให้
ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ตลอดจนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยใน
ครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

กราบขอบพระคุณหัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอาจารย์วร โชค ไขยวงศ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลเพื่อทดสอบเครื่องมือในการวิจัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่ให้การสนับสนุน
จนประสบผลสำเร็จในการศึกษา ตลอดจนทั้งเพื่อน ๆ ร่วมรุ่นจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและเพื่อน ๆ
ทุกคน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้เสมอมา

มานิณี วงศ์ทองสงวน

46911294: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: เกมออนไลน์/ ความยับยั้งชั่งใจ/ ปัญญานิยม/ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มานิติ วงศ์ทองสงวน: ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ต่อความยับยั้งชั่งใจ และเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี (THE EFFECTS OF COGNITIVE GROUP COUNSELING ON ABSTINENCE AND ONLINE GAMES PLAYING TIME OF UNDERGRADUATE STUDENTS) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: อนงค์ วิเศษสุวรรณ, Ed.D., สมโภชน์ อเนกสุข, กศ.ด. 136 หน้า. ปี พ.ศ. 2550

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยมต่อความยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่มีคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์สูงกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 14 คน มีผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์แบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม นิสิตกลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยมจำนวน 12 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ และเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-Test)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ลดลง และใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้นและมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

46911215: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: ONLINE GAMES/ ABSTINENCE/ COGNITIVE THERAPY/ GROUP COUNSELING

MANINEE WONGTONGSANGUAN: THE EFFECTS OF COGNITIVE GROUP COUNSELING ON ABSTINENCE AND ONLINE GAMES PLAYING TIME OF UNDERGRADUATE STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE: ANONG WISESSUWAN, Ed.D., AND SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed.D 136 P. 2007

The purpose of this research was to study the effects of cognitive group counseling on abstinence and online games playing time of undergraduate students. The sample consisted of twelve first year students of Faculty of Education Burapha University in academic year 2005, who had the scores on the online games playing abstinence scales lower than arithmetic mean and online games playing times higher than arithmetic mean. The samples were divided into two groups through simple random sampling; the experimental group and the control group, with six members in each group. The instruments used in this study included online games playing abstinence scales, time observations form and the cognitive group counseling program. The twelve sessions of cognitive group counseling was intervening in the experimental group. The data collecting procedure was divided into two phases: the pre-test and the post-test. The online games playing abstinence scores and online games playing times were analyzed between the experimental group and the control group and analyzed within the experimental group by t-Test.

The result revealed that the online games playing time of the experimental group was found decreased and lower than the control group time. The online games playing abstinence scores of the experimental group were found increased and higher than the control group scores with the statistical significance at .05.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เกมออนไลน์.....	8
ความเป็นมาของเกมออนไลน์.....	8
เกมออนไลน์ประเภทสวมบทบาท.....	9
ปัญหาที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์.....	11
การแก้ไขปัญหามาจากการเล่นเกมออนไลน์.....	12
นิสิต.....	13
ลักษณะและความต้องการของนิสิต.....	13
ความยับยั้งชั่งใจ.....	15
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy).....	16
แหล่งที่มาของการรับรู้ในความสามารถแห่งตน.....	17

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถแห่งตน.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความซับซ้อน.....	19
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยม.....	21
หลักการพื้นฐานของทฤษฎี.....	22
เป้าหมายของการบำบัด.....	24
สัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษา.....	24
การให้คำปรึกษากลุ่ม.....	25
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	26
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม.....	27
งานวิจัยในประเทศไทย.....	27
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	29
3 รูปแบบและวิธีการวิจัย.....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
การสร้างเครื่องมือ.....	34
การดำเนินการทดลอง.....	36
แบบแผนการทดลอง.....	36
วิธีดำเนินการทดลอง.....	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	72
สมมติฐานการวิจัย.....	72
สรุปผลการวิจัย.....	73
อภิปรายผลการทดลอง.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	79
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	84
ภาคผนวก ก.....	85
ภาคผนวก ข.....	93
ภาคผนวก ค.....	98
ภาคผนวก ง.....	108
ภาคผนวก จ.....	124
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	142

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 คำเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	40
2 การเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง.....	46
3 การเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง.....	47
4 การเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	49
5 การเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	50
6 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง.....	52
7 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง.....	54
8 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง.....	55
9 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง.....	57
10 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	58
11 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	60
12 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	62
13 การเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลองแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	64

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 คะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ และเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง.....	41
3 คะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ และเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง.....	41
4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ระยะก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	42
5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	43
6 แผนภูมิเปรียบเทียบเวลาเฉลี่ยในการเล่นเกมนอนไลน์ในระยะก่อนการทดลองและ ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	44
7 แผนภูมิเปรียบเทียบเวลาเฉลี่ยในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง.....	44
8 แผนภูมิการใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะ ก่อนและหลังการทดลอง.....	45
9 แผนภูมิเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน ระยะก่อนการทดลอง.....	46
10 แผนภูมิเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน ระยะหลังการทดลอง.....	48
11 แผนภูมิเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและ หลังการทดลอง.....	50
12 แผนภูมิเปรียบเทียบเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและ หลังการทดลอง.....	51
13 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง.....	53
14 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง.....	55

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
15 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	56
16 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	58
17 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ในระยะก่อนการ ทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	59
18 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ในระยะหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	61
19 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	63
20 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลองแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้าน.....	71