

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐบาลได้นำนโยบายการจัดระเบียบสังคมมาใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว เกมออนไลน์เป็นเรื่องหนึ่งที่รัฐบาลให้ความสนใจเข้าไปจัดระเบียบ โดยโครงการอยู่ภายใต้การควบคุมของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สาเหตุที่ต้องนำนโยบายการจัดระเบียบสังคมมาควบคุมผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ เจ้าของร้านที่เปิดให้เล่นเกม รวมถึงบริษัทที่นำเข้าเกม เป็นเพราะพ่อแม่และผู้ปกครองส่วนหนึ่งประสบปัญหา ลูกหรือเด็กในปกครองใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป จนทำให้เสียการเรียน หรือเสียสุขภาพ อีกสาเหตุหนึ่ง เนื่องจากเหตุการณ์ที่กลุ่มวัยรุ่นก่อคดีชิงทรัพย์ และทำร้ายร่างกาย เพราะเล่นเกมออนไลน์ (ไทยรัฐ, 2546) เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง ต้องหาทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

เกมออนไลน์ประเภทสวมบทบาท เป็นตัวอย่างของเกมที่คุณเล่นกันมาก ไม่ว่าจะเป็นเด็กนักเรียน นิสิต นักศึกษา จนถึงคนทำงาน ไม่ว่าผู้หญิง หรือผู้ชาย ซึ่งนับว่าเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย เกมออนไลน์ประเภทนี้ เรียกว่าเกมแบบ Massive Multiplayer Online Role Play Game (MMORPG) ที่พัฒนามาจาก เกมประเภท Multiplayer Online Game ซึ่งเป็นเกมที่ผู้เล่นสามารถเล่นร่วมกันได้ประมาณ 8 – 12 คน โดยผ่านโครงข่ายอินเทอร์เน็ต และ เกมประเภท Role Play Game คือเกมที่ผู้เล่นต้องสวมบทบาทเป็นตัวละคร ตัวใดตัวหนึ่ง และปฏิบัติภารกิจที่วางไว้ ตามเนื้อเรื่องของเกม ดังนั้น MMORPG จึงเป็นเกมที่ผู้เล่นสามารถเล่นพร้อมกันได้เป็นจำนวนมาก โดยแต่ละคนสามารถเลือกสวมบทบาทได้ตามเนื้อเรื่องของเกม

ความนิยมในเกมออนไลน์ ส่วนหนึ่งเกิดจากคุณสมบัติของเกม ซึ่งรองรับผู้เล่นได้เป็นจำนวนมาก เปิดโอกาสให้มีการพบปะกันในโลกเสมือนจริงกับผู้เล่นอื่น ๆ อีกหลายพันคน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ การพูดคุย แลกเปลี่ยน ช่วยเหลือกัน ร่วมมือกันทำภารกิจ หรือกิจกรรมที่หลากหลาย การต่อสู้กันเองระหว่างผู้เล่น หรือระหว่างกลุ่มของผู้เล่น เป็นคุณสมบัติที่โดดเด่น มีตรรกภาพในโลกเสมือนจริงจึงเป็นจุดดึงดูดจุดหนึ่งของเกม อีกทั้งผู้ผลิตยังเพิ่มคุณสมบัติอื่น ๆ ภายในเกม เช่น บทบาทของตัวละครซึ่งมีให้เลือกมากมาย เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้เล่นได้หลายรูปแบบ ตัวละครแต่ละประเภทมีบทบาทหน้าที่รวมทั้งเนื้อเรื่องของตนเอง ตัวละครและสัตว์ประหลาดหน้าตาน่ารัก มีภาพประกอบที่สวยงาม เป็นจุดเด่นสามารถดึงดูดผู้หญิง

ที่ไม่เคยสนใจเล่นเกมต่อสู้ที่มีความรุนแรงให้เล่นเกมนี้ ระดับความยากของเกมที่หลากหลายตามค่าประสบการณ์ที่เหมาะสมของผู้เล่น รวมทั้งเครื่องแต่งตัวของตัวละครที่มีความโดดเด่น เพื่อให้เลือกใช้ไปตามระดับความสามารถของตัวละคร ก็อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นต้องการพัฒนาตนตัวละครของตน

การสร้างเกมออนไลน์ เป็นการแสดงความสามารถของผู้ที่ผลิตเกม ทั้งในด้านเทคนิค และด้านการตลาด แสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังเป็นการสร้างอาชีพใหม่ให้แก่ผู้ประกอบการ ได้แก่กิจการร้านเกม การเล่นเกมเพื่อพักผ่อน เพื่อผ่อนคลาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือผลทางอ้อมที่ได้รับจากการเล่นเกม เช่น ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ บางคนเกิดแรงบันดาลใจเพื่อที่จะสร้างสรรค์เกมที่สนุกสนาน นับว่าเป็นสิ่งที่ดี

ในขณะเดียวกันการเล่นเกม โดยขาดการควบคุมทำให้จุดประสงค์ของการเล่นเกม ที่มีไว้เพื่อผ่อนคลาย กลายเป็นการแสวงหาความสำเร็จอย่างเอาเป็นเอาตาย จนทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น ใช้เวลาในการเล่นเกมมากเกินไป เกิดความเครียดจากการคร่ำเคร่งเล่นเกม ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้เล่น เสียค่าใช้จ่ายมาก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องดิ้นรนหาเงินมาเพื่อเล่นเกม ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสังคมจริง มีความสนใจในการศึกษา หรือการทำงานตามหน้าที่น้อยลง

ปัญหาจากการเล่นเกมออนไลน์นั้น ถูกเปรียบเทียบกับปัญหาการติดสารเสพติด ในแง่ที่ผู้เล่นซึ่งขาดการยับยั้งชั่งใจ อาจจะต้องเล่นเกมตลอดเวลา และถูกกระตุ้นให้เกิดความต้องการอยากเล่นเกมได้ง่าย เนื่องจากได้รับความสุขจากเรื่องราวสมมติที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นเกม เหมือนอาการของผู้ที่เสพติด ติดการเสพติดอยู่เสมอ เนื่องจากได้รับความสุขในขณะที่เสพติดนั้นเอง แต่การเกมนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ต่างจากการใช้สารเสพติดที่มีแต่ข้อเสีย การนำมาตรึงไว้ด้วยกันนั้นมาควบคุมการเล่นเกมออนไลน์จึงทำได้ยากและไม่เหมาะสม

ผลจากการขอความร่วมมือจากผู้ให้บริการเกมออนไลน์ และผู้ประกอบการร้านเกมของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและข้อมูลข่าวสาร ทำให้ผู้เล่นที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ไม่สามารถเล่นเกมได้หลังจาก 22.00 น. แต่จนถึงทุกวันนี้จำนวนเกมออนไลน์ต่าง ๆ นั้นกลับเพิ่มขึ้นอย่างมาก เกมออนไลน์ที่ให้บริการในประเทศไทยนั้นมีผู้นับถือเกม กลุ่มผู้เล่นเกมออนไลน์ มีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น การเล่นเกมออนไลน์ กลายเป็นค่านิยมใหม่ของวัยรุ่นไทย การเล่นเกมเป็นเวลานานโดยไม่พักผ่อน หนีเรียนเพื่อไปเล่นเกม รวมทั้งการที่ผู้เล่นต้องดิ้นรนเพื่อหาเงินมาเล่นเกมยังมีให้เห็นอยู่ทั่วไป

กลุ่มผู้เล่นที่ผู้วิจัยทำการศึกษาได้แก่ ผู้เล่นที่เป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีอายุเกินกว่ากำหนดของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและข้อมูลข่าวสารทำให้สามารถเล่นได้ตลอด 24 ชั่วโมง ในช่วงวัยนี้นิสิตต้องมีความรับผิดชอบต่อ

ตนเองมากขึ้น บางคนอาจจะแยกไปอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยหรือหอพักเอกชนเพื่อความสะดวก ในการศึกษา รวมทั้งผู้ปกครองเริ่มลดบทบาทในการควบคุมดูแล ดังนั้นหากผู้เล่นในกลุ่มนี้ขาดการควบคุมตนเองอาจจะทำให้เกิดผลกระทบได้อย่างมากในด้านของการศึกษา และการดำเนินชีวิต ทั้งอาจจะต้องใช้เวลานานกว่าที่จะตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้แก้ไขได้ยาก จึงควรให้ความสนใจป้องกันปัญหาก่อนที่จะเกิดขึ้น

การยับยั้งชั่งใจ (Abstinence) เป็นกระบวนการทางปัญญาอย่างหนึ่ง โดยใช้ความคิดของตนเองยับยั้งแรงกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอก ในต่างประเทศการสร้างควมยับยั้งชั่งใจเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างกว้างขวางในกลุ่มของวัยรุ่นเพื่อป้องกัน และลดพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และในกลุ่มของผู้ที่มีการเสพติด เช่น บุหรี่ หรือสุรา

สังคมไทยในปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นนั้นส่วนใหญ่มักมีความยับยั้งชั่งใจต่ำ ดังจะเห็นได้จากปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดในกลุ่มวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องการใช้จ่ายเกินตัว การมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไปจนส่งผลให้เสียการเรียน เป็นต้น ดังนั้นการเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจในกลุ่มวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์เพื่อให้ผู้เล่นสามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้ เพื่อให้ใช้เวลาอย่างเหมาะสมในการเล่นเกมน สามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำได้ ยับยั้งความต้องการของตนเองได้เมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งยั่วยวนต่าง ๆ เป็นแนวทางที่เหมาะสมในแก้ไขปัญหานี้ เมื่อผู้เล่นสามารถใช้ความยับยั้งชั่งใจได้ในเรื่องหนึ่งจนเห็นผลแล้ว ผู้เล่นยังสามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้ประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ต่อไป

เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยม เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาหนึ่งซึ่งมีประสิทธิภาพมาก ทั้งยังเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความคิด ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามี ความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์และ การเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจโดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการทางความคิด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม (Cognitive Group Counseling) ต่อความยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. เวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นเกมนในระยะก่อนการทดลอง

2. เวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

4. ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองมากกว่าความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยมต่อการลดเวลาการเล่นเกมนออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี

2. ทำให้ทราบผลของการนำความยับยั้งชั่งใจมาใช้เพื่อลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์

3. การเสริมสร้างการยับยั้งชั่งใจในผู้เล่นที่เป็นนิสิต ทำให้สามารถจัดการกับความต้องการที่ไม่เหมาะสมในการเล่นเกมนออนไลน์

4. กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความยับยั้งชั่งใจนี้ไปใช้กับเหตุการณ์อื่น ๆ ได้

5. เป็นแนวทางในการใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยมไปใช้ในการเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจ ในกลุ่มเป้าหมายอื่นได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการในลักษณะการวิจัยเชิงทดลอง ศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการวัดผลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง วัดผลจากเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมน และคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยปิคของรัฐที่เล่นเกมนออนไลน์ ซึ่งไม่ทราบจำนวนแน่นอน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ทดสอบระดับความยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ จากนั้นเลือกนิสิตที่มีคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ต่ำ และใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์สูง ได้นิสิตจำนวน 4 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยได้นิสิตจำนวน 12 คน ทำการสุ่มแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เนื่องจากผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทำให้สามารถนัดหมายเวลานิสิตในการทำทดลอง

และทราบได้ว่าสิ่งที่นิสิตตอบคำถามหรือทำกิจกรรมบรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ซึ่งจะเป็นการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอื่น ๆ ไม่ให้มีผลต่อการทดลอง อีกประการหนึ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยบูรพาจากภูมิลำเนาต่าง ๆ ที่หลากหลาย สถานที่ที่นิสิตเล่นเกมออนไลน์มีทั้งที่บ้านและร้านซึ่งให้บริการเกมออนไลน์ และเนื่องจากลักษณะพิเศษของการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตซึ่งสามารถรองรับผู้เล่นได้หลากหลายไม่ว่าจะอยู่ในจังหวัดใด จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างนี้สามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการในการให้คำปรึกษา ได้แก่

1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม

1.2 วิธีปกติ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 เวลาที่ใช้ในการเล่น

2.2 การยับยั้งชั่งใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

เกมออนไลน์ หมายถึง เกมประเภท Massive Multiplayer Online Role Play Game (MMORPG) ซึ่งมีลักษณะที่มีเค้าโครงเรื่อง เพื่อให้ผู้เล่นแต่ละคนเลือกสวมบทบาทเป็นตัวละครที่ตนต้องการแล้วพัฒนาตัวละครของตนเองและดำเนินเรื่องราวต่อไปในขอบเขตเนื้อหาของเกม และสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้โดยเล่นผ่านทางโครงข่ายอินเทอร์เน็ต

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม หมายถึง การให้คำปรึกษารายกลุ่มโดยมีแนวคิดที่ว่า เมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดที่บิดเบือน ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไป มุ่งเน้นที่การปรับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเสริมสร้างความคิดที่ถูกต้อง ด้วยบรรยากาศในกลุ่มที่อบอุ่นเป็นมิตร จริงใจ เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ด้วยการกำหนดบทบาทและข้อตกลงร่วมกัน ทำให้สมาชิกสามารถกำหนด พิจารณาและวิเคราะห์ปัญหาตรงตามความเป็นจริง ทั้งระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม และงานที่มอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน ตลอดจนสามารถกำหนดกลวิธีแก้ไขปัญหาของตนตามเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสได้ตัดสินใจที่จะเลือกและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. ค้นหาความคิดที่บิดเบือน หมายถึง การหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอันนำไปสู่ การตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม

2. บันทึกรู้สึกที่บิตเบือนที่เกิดขึ้น หมายถึง การสังเกตและจดบันทึกสถานการณ์และความคิดที่ทำให้เกิดความต้องการอยากเล่นเกม

3. การปรับเปลี่ยนความคิด หมายถึง การตรวจสอบและเปลี่ยนความคิดบิตเบือนที่เกิดขึ้น โดยการจัดลำดับความสำคัญ และวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้ตรงกับความเป็นจริง

4. ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีการที่จะควบคุมความต้องการในการเล่นเกมออนไลน์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

กลุ่มทดลอง คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีคะแนนความขี้ยังขี้ใจต่ำ และใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์มาก โดยทำการบันทึกในแบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน และได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม

กลุ่มควบคุม คือ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีคะแนนความขี้ยังขี้ใจต่ำ และใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์มาก โดยใช้วิธีปกติวิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนตามปกติ พร้อมกับทำการบันทึกในแบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน โดยไม่ได้รับการกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม

เวลาที่ใช้ในการเล่นเกม หมายถึง เวลาที่ผู้เล่นนั่งเล่นอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยวัดได้จากแบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน ที่ผู้บันทึกทำการบันทึกกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทั้งหมดในแต่ละวัน แล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้รับมาจำแนกตามกิจกรรมที่ทำ

การขี้ยังขี้ใจ หมายถึง การที่บุคคลสามารถทนทานต่อสิ่งเร้าทั้งจากภายใน และภายนอก ที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในที่นี้เป็นการขี้ยังขี้ใจต่อการเล่นเกมออนไลน์ โดยการขี้ยังขี้ใจดังกล่าวสามารถวัดจากคะแนนจากแบบทดสอบความขี้ยังขี้ใจ ในการเล่นเกมออนไลน์ ประกอบด้วย 4 มาตร ดังนี้

1. มาตรวัดความขี้ยังขี้ใจต่อสถานการณ์ภายนอกและการได้รับชัยชนะ ได้แก่ ความขี้ยังขี้ใจต่อสิ่งเร้าที่เกิดจากภายนอก เช่น อยู่ในสถานการณ์ที่เล่นทำให้ผู้เล่นต้องการเล่นเกมมาก่อน เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความขี้ยังขี้ใจต่อความต้องการอย่างได้รับชัยชนะหรือความสำเร็จภายในเกมของผู้เล่น

2. มาตรวัดความขี้ยังขี้ใจต่ออารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความขี้ยังขี้ใจต่อสิ่งเร้าภายในซึ่งก็คือความรู้สึกไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งกระตุ้นให้ผู้เล่นหาทางออกโดยการเล่นเกมออนไลน์ เช่น ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกโกรธตนเองหรือคับข้องใจที่สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เป็นต้น

3. มาตรวัดความยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงบวก การทำท่าย ได้แก่ ความยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งเร้าภายในซึ่งก็คือความรู้สึกดี เช่น รู้สึกอารมณ์ดี เป็นต้น และความยับยั้งชั่งใจต่อความรู้สึกถูกกระตุ้นหรือถูกทำท่าย เช่น ผู้เล่นอยากทดลองว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเล่นเกมเพียงเล็กน้อย เป็นต้น
4. มาตรวัดความยับยั้งชั่งใจต่อสถานการณ์สังคม ได้แก่ ความยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งเป็นความต้องการทางสังคม กล่าวคือ การได้เล่นเกมกับเพื่อน หรือผู้อื่นที่ตนเองรู้สึกดีด้วย เป็นต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

