



รายงานฉบับสมบูรณ์

การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์
ในกลุ่มเยาวชน

A Study of Preventing and Reducing the Effects of Online Gaming
Addiction among Adolescent Group
(รหัสโครงการ 64-00223-0008)

โดย

ดร.สรารุณี ตรีศรี

ดร.สุทธิพงศ์ วรอุไร

ดร.ฐิฎาณา สุภัทรชยาภูมิ

ดร.คิวิพร ละม้ายนิล

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธันวาคม 2565

Final Report

A Study of Preventing and Reducing the Effects of
Online Gaming Addiction among Adolescent Group

(Project Code 64-00223-0008)

By

Sarawut Trisri

Suttipong Woraurai

Tiarna Supatchayabhumi

Siwaporn Lamainil

Srinakharinwirot University

This project was supported by

Central for Alcohol Studies (CAS)

Faculty of Medicine Chulalongkorn University

December 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน 2) เพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน และ 3) เพื่อสร้างคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี แบบ Mixed Methods Experimental (Intervention) Design แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน และค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 1 ได้แก่ เยาวชนที่มีประสบการณ์ในการเสพติดเกมออนไลน์ และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 2 ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์ และ ระยะที่ 2 เพื่อหาประสิทธิภาพของคู่มือการป้องกัน และลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ จำนวน 16 คน

ผลการศึกษา พบว่า สาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน มาจาก 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ขอบความท้าทาย ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบการแข่งขัน ภูมิใจในฝีมือของตนเอง ชอบการวางแผน ได้แสดงความเป็นผู้นำ ชอบการเข้าสังคม และมองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง และ 2) ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์ สัมพันธภาพในครอบครัว ต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน และสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ใน 2 มิติ คือ 1) ผลกระทบด้านบวก ได้แก่ ฝึกทักษะด้านภาษาอังกฤษ มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด และฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา และ 2) ผลกระทบด้านลบ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ และผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต สำหรับแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย 2) รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ 3) ปรับความรู้สึกรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต และ 4) ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking ในส่วนการทำวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้คือ เยาวชนที่อาศัยอยู่ในเขตสุขภาพจิตที่ 13 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จำนวนทั้งหมด 16 คน โดยเป็นเพศชายร้อยละ 68.75 เพศหญิงร้อยละ 31.25 และส่วนใหญ่มีอายุ 21 ร้อยละ 37.50 อายุ 20 ปี ร้อยละ 25.25 และอายุ 25 ปี ร้อยละ 12.50 ผลการเข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ แตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ ลดลงหลังจากการได้รับโปรแกรม จากการศึกษาทำให้ได้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน คือ ควรส่งเสริมให้เยาวชนมีแนวคิดการเติบโตในการดำเนินชีวิต ฝึกการควบคุมตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และมีแนวทางการนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยกิจกรรมที่สร้างสรรค์

รวมถึงควรสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ห่างไกลจากเกมออนไลน์ให้แก่เยาวชน เพื่อลดการถูกชักชวนเข้าสู่เกมออนไลน์

คำสำคัญ : เกมออนไลน์, เยาวชน, ผลกระทบจากเกมออนไลน์, การป้องกันการเสพติดเกมออนไลน์, แนวคิดการเติบโต

Abstract

The purposes of this research were: 1) to understand the situation, causes, and effects of adolescents' online game addiction behaviors; 2) to find ways to prevent and reduce the behaviors associated with adolescent online gaming addiction; and 3) to create a manual to prevent and reduce the behaviors of adolescents' online gaming addiction. This study used a mixed-methods research model by using mixed methods experimental (intervention) design. The study was divided into two phases: phase 1 was to understand the situation and impact of adolescent addiction to online games and find ways to prevent and reduce the impact of online game addiction using qualitative research. The main key informants in Group 1 consisted of adolescents who had experienced addiction to online games, and the main key informants in Group 2 of key informants consisted of people involved with youth who were addicted to online games. Phase 2 was to find out the effectiveness of the prevention manual and reduce the effects of online game addiction using experimental research. The sample group consisted of 16 adolescents with online game addiction behaviors.

It was found that the causes of adolescents' addiction to online games were 1) personal factors, such as a love of challenges, a desire to relieve stress, a love of competitiveness, taking pride in one's skills, like planning, and a love of leadership, enjoying socializing, and seeing that the game does not make life worse; and 2) social environment factors, such as persuasion from peers, social media influence, family relationships, wanting to build relationships with a lover, and the situation of the COVID-19 outbreak. The consequences of online game addiction in two dimensions: 1) positive impact was practicing English skills, having a diverse community of friends, helping relieve stress, and practicing planning and problem-solving skills; 2) negative impact was health impact, emotional and psychological impact, and impact on lifestyle. There are 4 steps to prevent and reduce the impact of online gaming addiction among adolescents: 1) choose and create a partner to guide their life toward their goals; 2) know yourself and find your potential; 3) adjust feelings and thoughts by using the growth mindset concept; and 4) design your life with the design thinking concept. In the experimental research section, the sample group in this study was adolescents living in Mental Health Zone 13 with behaviors at risk for online game addiction who could join the program to reduce the impact of online game addiction throughout the duration of the research. There were 16 people in total (68.75 percent male, 31.25 percent female), with the majority being 21 years old (37.50 percent), 20 years old (25.25 percent), and 25 years old

(12.50 percent). The results of participating in the online game addiction reduction program showed that the average behavior score of online game addiction was different when compared before and after joining the program at the significance level of 0.05. The adolescents who participated in the program to reduce the effects of online game addiction had an average level of addiction behavior that decreased after receiving the program. From the study, the recommendations for the development of prevention and reduction of the effects of online gaming addiction among adolescents are to encourage them to have a growth mindset in their lives, practice self-control, have both short-term and long-term life goals, and have guidelines leading to that goal through creative activities, including creating a social environment away from online games for adolescents to reduce being persuaded to play online games.

Keywords: Online Game, Adolescents, The Effect of Online Games, Prevention of Online Gaming Addiction, Growth Mindset Concept

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีบรรลุตามวัตถุประสงค์ เนื่องจากได้รับการสนับสนุนทุนในการดำเนินการวิจัยจากศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) ประจำปี 2564 ซึ่งเป็นการเปิดพื้นที่และประสบการณ์ในการทำวิจัยให้แก่คณะวิจัยได้มีโอกาสดำเนินการเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน โดยคณะวิจัยได้รับความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากเยาวชนในพื้นที่เขตสุขจิตที่ 13 ทั้งในระยการศึกษาศาสนาการณและทำความเข้าใจบริบทของกลุ่มเยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์ และระยะทดลองที่ใช้โปรแกรมการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ รวมถึงข้อมูลจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ อันทำให้คณะวิจัยสามารถดำเนินการวิจัยลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) ที่ให้โอกาสในการศึกษาวิจัยในประเด็นดังกล่าวในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือทุกท่าน ขอขอบคุณกลุ่มผู้ให้ข้อมูลรองบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์ และที่สำคัญทางคณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือ เยาวชนในพื้นที่เขตสุขจิตที่ 13 ที่เป็นอาสาสมัครให้ข้อมูลและเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ซึ่งคณะวิจัยได้รับความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยด้วยดีตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการวิจัย และสุดท้ายขอขอบคุณคณะผู้วิจัยที่ช่วยกันดำเนินการวิจัยจนสำเร็จและผ่านไปได้ด้วยดี

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญการตาราง	ช
สารบัญภาพประกอบ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหาการศึกษา	1
1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา	5
1.3 ขอบเขตการศึกษา	5
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิด ความหมาย และความหลากหลายของประเภทเกม	8
2.2 ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเกม	11
2.3 ปัจจัยที่นำไปสู่พฤติกรรมการติดเกม	13
2.4 ผลกระทบของโรคติดเกม	16
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
2.6 กรอบแนวคิด	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
3.1 พื้นที่ ประชากร จำนวนขนาดตัวอย่าง และการเลือกตัวอย่าง	25
3.2 เครื่องมือ/แบบเก็บข้อมูล	25
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 ผลการศึกษา	34
4.1 ผลการศึกษาสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของ เยาวชน	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา (ต่อ)	
4.2 ผลการศึกษานโยบายการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของ เยาวชน	53
4.3 แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน	66

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 5 การสรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ	68
5.1 การสรุปผลการวิจัย	68
5.2 การอภิปรายผล	70
5.3 ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก	79

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แนวคำถามการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม	26
ตารางที่ 2 กิจกรรมตามคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	27
ตารางที่ 3 ตัวอย่างข้อคำถาม	28
ตารางที่ 4 ประเด็นคำถามสะท้อนคิดผลการเรียนรู้	32
ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของเยาวชน	34
ตารางที่ 6 การเชื่อมโยงข้อค้นพบ ข้อเสนอแนะ และวิเคราะห์แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์	53
ตารางที่ 7 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	56
ตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ระหว่างระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม	
ตารางที่ 9 กิจกรรมและผลลัพธ์ที่คาดหวังของกลุ่มตัวอย่าง	58

สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด	24
ภาพประกอบที่ 2 การออกแบบแนวทางเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์	55

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหาการศึกษา

การติดเกม (Gaming Addiction) เป็นพฤติกรรมเสพติดที่ผู้เล่นมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนเกินไป จนกระทั่งไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นตามเวลาที่กำหนดได้ ทำให้ใช้เวลาในการเล่นที่ยาวนานและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นอาจแสดงพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน เช่น แสดงอาการหงุดหงิด ไม่พอใจ ก้าวร้าว (ชาญวิทย์ และคนอื่น ๆ. 2552; Kimberly, Y., 2009) ในปี พ.ศ. 2561 องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้ “โรคติดเกม” (Gaming Disorder) เป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวช ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ครอบครัว การศึกษา การงานอาชีพ และสังคม ซึ่งโรคติดเกม คือ โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติด ในทางสมองมีลักษณะคล้ายกับติดยาเสพติด ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการ และพฤติกรรมของบุคคลที่เสพติดการเล่นเกม ส่วนใหญ่จะติดจากการเล่นเกมผ่านอินเทอร์เน็ต โดยมีอาการสำคัญคือ 1) ใช้เวลาเล่นนานเกินไป 2) ขาดการควบคุมตนเองในการใช้ชีวิตปกติ เช่น การกิน การนอน และ 3) เสียหน้าที่การเรียนและการงาน

พฤติกรรมเสพติดเกมเป็นปัญหาที่พบมากในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องให้ความสำคัญ การเล่นเกมเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งซึ่งให้ความบันเทิงเป็นหลัก เสริมสร้างความสุขในช่วงเวลาว่างได้ดี แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดโทษและกลายเป็นปัญหาตามมาได้หากใช้งานไม่เหมาะสม สำหรับกิจกรรมดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การเล่นเกมทั่วไปและการติดเกม ซึ่งการติดเกมคือปัญหาที่ถือเป็นอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องได้รับการรักษา ปัญหาติดเกมเกิดจากสมองที่คุ้นชินกับสิ่งที่ทำแล้วเกิดความสุข จึงมีความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ โดยจะส่งผลกระทบต่อกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากสมองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะสมองในส่วนของการยับยั้งชั่งใจหรือการใช้เหตุผล เด็กวัยนี้จึงควรรักษาศักยภาพของสมองเอาไว้ โดยการฝึกวินัยกับตัวเองให้มาก ๆ ผู้ปกครองก็มีส่วนสำคัญในการป้องกันปัญหาดังกล่าว (จิราภรณ์ อรุณากูร. 2561: ออนไลน์) โดยเฉพาะเกมออนไลน์ที่ในปัจจุบันได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มเยาวชน

สำหรับปรากฏการณ์การติดเกมในต่างประเทศได้พบว่ามีเกมติดเกมประมาณร้อยละ 0.75-27.5 โดยวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นกลุ่มที่ประสบกับปัญหานี้มากที่สุด ส่วนในประเทศไทย พบเด็กวัยรุ่นที่ติดเกมประมาณร้อยละ 15 โดยเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง (ไทยรัฐ. ออนไลน์) จากผลการสำรวจสถานการณ์การเล่นเกมออนไลน์ของเด็กไทย ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 3,056 คน จากทุกภูมิภาค พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.33 เคยเล่นเกมออนไลน์ โดยเล่นเกือบทุกวัน ร้อยละ 64.66 โดยเฉลี่ยเล่นวันละ 3-5 ชั่วโมง หากเป็นเด็กในกรุงเทพฯ ร้อยละ 8.1 ใช้เวลาเล่นเกมมากกว่า 8 ชั่วโมงในวันหยุด โดยปัจจัยที่ทำให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมมากที่สุด คือ เพื่อนชักชวน รองลงมา คือ การเห็นข้อมูลจากสื่อออนไลน์ และเข้าใจว่า E-sport เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ตามลำดับ โดยเกมที่มีความนิยมมากที่สุดของเด็กไทย คือ ROV รองลงมา คือ

PUBG MOBILE ร้อยละ 18.21 และ Free Fire ร้อยละ 15.53 (สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน. 2562: ออนไลน์) นอกจากนี้ มีรายงานจำนวนผู้เล่นเกม PC และ Console Games จากทั่วโลกเพิ่มขึ้นเกือบร้อยละ 50 เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่จำกัดให้ผู้คนต้องอยู่แต่ภายในบ้านของตนเอง บริษัท Unity Technologies ผู้พัฒนาเกมซอฟต์แวร์รายงานว่าจำนวนผู้เล่นเกม PC และ Console Games รายวันเพิ่มขึ้นสูงถึง ร้อยละ 64 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2562 เช่นเดียวกับจำนวนผู้เล่น Mobile Game ที่เพิ่มขึ้น ร้อยละ 17 ทั้งนี้ ก่อนการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 มีการดาวน์โหลด Mobile Application เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 13 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2562 (สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงโซล. 2563: ออนไลน์)

จะเห็นได้ว่าโรคติดเกม เป็นพฤติกรรมเสพติดที่ส่งผลกระทบในวงกว้างและมีแนวโน้มของปัญหาเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการติดเกมออนไลน์ (Online Game) ที่ในปัจจุบันเข้ามามีอิทธิพล และส่งผลกระทบต่อติดเกมของเด็กและเยาวชนมากขึ้น เนื่องจากเข้าถึงได้ง่าย มีประเภทเกมให้เลือกหลากหลาย เช่น เกมแอ็คชั่น (Action Game) เกมการผจญภัย (Adventure Game) เกมกีฬา (Sport Game) เกมการยิง (Shooting Game) สามารถเล่นได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม โดยใช้การเชื่อมต่อผ่านอินเทอร์เน็ตเพื่อให้สามารถติดต่อกับเซิร์ฟเวอร์ของผู้ให้บริการเกมออนไลน์ ซึ่งหากผู้เล่นไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นได้ ทั้งเรื่องของเวลา อารมณ์ และพฤติกรรมการเล่น จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสพติดเกมได้โดยง่าย และส่งผลกระทบต่าง ๆ ตามมา

สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกมรวมถึงเกมออนไลน์มาจากหลากหลายสาเหตุปัจจัย ดังเช่น 1) สาเหตุจากปัจจัยด้านสมองและการทำงานของสมอง หรือปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors) เป็นการหลั่งของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (Brain Reward Circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลั่งของโดพามีนที่มีปริมาณมาก และเป็นเวลานานจากการเล่นเกมอาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพยาเสพติด และผู้ป่วยติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ Tablet ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน (Chih, H.K., Gin, C.L., Ju, Y.Y., Cheng, F.Y., Cheng, S.C. and Wei, C.L., 2013; อ้างถึงใน สุภาวดี เจริญวานิช. 2557) 2) สาเหตุด้านจิตสังคม (Psychosocial Factors) เด็กและวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโรคติดเกม คือ มีความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ จึงมักเพลิดเพลิน สนุกสนาน และพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกมจนไม่สามารถควบคุมได้ ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสมมาก่อน (ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. 2564) การเลี้ยงดูแบบไม่มีระเบียบวินัย (Poor Disciplines) ไม่มีกฎกติกา ทำให้เด็กมีความสามารถในการควบคุมตัวเองไม่ดี เมื่อเริ่มเล่นเกมแล้วจะติดพัน เล่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่ได้ทำสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ไม่รู้หน้าที่ เช่น การเรียน กิจวัตรประจำวัน โดยที่ผู้ปกครองไม่ได้อบรมสั่งสอนหรือแค่พูดห้ามไม่ให้เล่น แต่ไม่ได้ลงมือหยุดการเล่นของเด็กอย่างจริงจัง ปัญหาครอบครัว (Family Dysfunction)

ทำให้เด็กมีความเครียดเกิดขึ้น เด็กเล่นเกมเพื่อเป็นการระบายความเครียด การขาดต้นแบบที่ดี (Poor Role Model) บางครอบครัวตัวผู้ใหญ่เองก็ไม่มีระเบียบวินัย ติดมือถือ ไม่มีกิจกรรมอย่างอื่นทำร่วมกัน มีกลุ่มเพื่อนที่โน้มน้าวกดดันให้ต้องเล่น (Peer Pressure) ต้องเล่นเพื่อให้เพื่อนยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (ปราณี ปวีณชนา. 2564: ออนไลน์)

การติดเกมเป็นพฤติกรรมการเสพติดและเป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวชที่ส่งผลกระทบต่อหลากหลายด้าน ทั้งด้านอารมณ์ พฤติกรรม และสุขภาพ เกิดผลกระทบทั้งระดับบุคคล คือ ตัวผู้เล่น ระดับครอบครัว ระดับชุมชน และสังคม เช่น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้มีผลต่อระบบสายตา ส่งผลต่อการนอน ส่งผลต่อกล้ามเนื้อและกระดูก ปัญหาโรคอ้วน ส่งผลกระทบด้านสุขภาพจิต บุคคลที่ติดเกมมาก ๆ มักแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือชอบอยู่คนเดียวในห้องส่วนตัว ทำให้เกิดความโดดเดี่ยวและอาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder; MDD) หรือปัญหาการใช้สารเสพติด รวมถึงปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้เล่นเกม เช่น อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว รุนแรง การมีภาวะพึงพอใจในตัวเองต่ำหรือไม่เห็นคุณค่าตัวเอง (Low Self-esteem) อาการทนต่อความรู้สึกหงุดหงิดหรือเครียดไม่ค่อยได้ (Low Frustration Tolerance; LFT) ผลกระทบด้านพัฒนาการ (Developmental Consequences) การเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว แม้ว่าจะมีสังคมแบบออนไลน์ก็จากการเล่นเกมในรูปแบบหลายผู้เล่น (Multiplayer Games) ก็ตาม ทั้งนี้ การมีปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์กับโลกแห่งความเป็นจริงเป็นสิ่งที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจนำไปสู่การมีสุขภาวะทางจิตและสังคมลดลง บุคคลที่ติดเกมมักไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือคนรอบข้าง ซึ่งส่งผลให้พัฒนาการด้านสติปัญญาลดน้อยลงตามลำดับ ผลกระทบด้านครอบครัว (Family Consequences) การติดเกมอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบทางด้านครอบครัว คือ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวลดน้อยลง เพราะไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว การเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น (Fauzan Fakhrol Arifin. 2021)

นอกจากนี้ ผลกระทบจากการติดเกมออนไลน์ (Elisa and Anderson, 2001) การใช้เกมคอมพิวเตอร์เพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจ จะเห็นได้โดยทั่วไปว่ามีการนำเอาเนื้อหาของเรื่องลามกอนาจาร เรื่องรุนแรงมาใช้เป็นเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์เพื่อการพาณิชย์ เกมลักษณะนี้ผิดกฎหมาย ราคาถูก เกมคอมพิวเตอร์ลักษณะนี้จึงขายดีมากและยากแก่การป้องกันและปราบปราม ซึ่งปรากฏให้เห็นอยู่เสมอว่าเด็กและเยาวชนได้ผลกระทบด้านลบนี้ อีกทั้ง ปัญหาของเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์น่าจะเกิดจากจากปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอินเทอร์เน็ตอยู่แล้วมาเพิ่มพูน เป็นปัญหาของเกมคอมพิวเตอร์ต่อ เช่น ปัญหาพฤติกรรมเสพติด อินเทอร์เน็ต ปัญหาความรุนแรง และความลามกอนาจารของเนื้อหาในอินเทอร์เน็ตโดยเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ซึ่งจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน การสร้างกติกาให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมที่สามารถชื่นชมชัยชนะของตนเองในเกมโดยการสะสมคะแนนหรือของรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้การเสพติดเกมมีความรุนแรงและจริงจังมากขึ้น (Dorman, 1997) ผลกระทบอีกประการสำคัญจากเกมออนไลน์ คือ การที่วัยรุ่นไม่สามารถแยกแยะโลกของความจริงกับโลกของเกมได้ เกิดการเลียนแบบโลกของเกมและมีผลกระทบทางศิลปวัฒนธรรม โดยเฉพาะผู้ผลิตเกมจะสอดแทรกวัฒนธรรมและภาษาเข้าไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งในมุมมองแบบ

บริโภคนิยม วัตถุนิยม และทุนนิยม สิ่งของเกมออนไลน์ได้ก่อให้เกิดขึ้นคือความเจริญทางวัตถุ ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจระดับมหภาคที่ดีขึ้น ท่ามกลางปัญหาเชิงสังคมและวัฒนธรรม (อมรวิรัช นาคทรพรพ. 2545)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างหลากหลาย ได้แก่ 1) กลุ่มที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยของ ธนวันต์ แสงวิรุณ (2560) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์บน Platform Steam ของกลุ่มวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร สุภาพร ธวัชราภรณ์ (2561) ศึกษาวิจัยเรื่องประยุกต์หลักธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ 25 ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน งานวิจัยของอภิสิทธิ์ นาคอ่อน และ สุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์ (2563) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดเกมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 2) กลุ่มที่ศึกษาผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ เช่น จุฑาวุฒิ จันทร์มาลี (2559) ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิตในการเล่นเกมนออนไลน์ กรณีศึกษาเกมโปเกมอนโก วรรณภรณ์ พุฒิพิรุฬห์วงศ์ (2562) ศึกษาเรื่องสื่อเกมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมความรุนแรงของเยาวชนในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี และ 3) กลุ่มที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเกมออนไลน์ เช่น งานวิจัยของสุภาพร ธวัชราภรณ์ (2561) ศึกษาวิจัยเรื่องประยุกต์หลักธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ 25 ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน งานวิจัยของณัฐพงษ์ สายพิณ (2563) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการเล่น การซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์และการติดพนันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย

การสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดเกมออนไลน์ ลักษณะทางประชากรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ รวมถึงแนวทางการบริหารจัดการ พฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม การส่งเสริม การป้องกันและการแก้ปัญหา เพื่อสร้างความปลอดภัยต่อวัยรุ่น ส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพและงานวิจัยผสมวิธีในประเด็นดังกล่าวยังพบน้อย และส่วนใหญ่ เป็นการนำเสนอแนวทางการป้องกันการติดเกมที่ยังไม่มีการจัดทำเป็นคู่มือ หรือรูปแบบการป้องกันที่ชัดเจน จากช่องว่างของงานวิจัยดังกล่าว คณะวิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยอาศัยวิธีวิทยาการวิจัยผสมวิธี ซึ่งเริ่มต้นจากงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหาอย่างลึกซึ้ง รวมถึงผลกระทบและแนวทางการป้องกัน แก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่การสร้างคู่มือการปฏิบัติ โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาเพื่อหาข้อมูลเชิงประจักษ์ และองค์ความรู้ที่ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคม ในประเด็นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เนื่องจากปัจจุบันเกมออนไลน์ได้มีอิทธิพลและส่งผลกระทบในวงกว้างต่อสังคม เพื่อค้นหาแนวทางในการเฝ้าระวัง ป้องกัน เยาวชนจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน ค้นหาแนวทางในการป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน และประการสุดท้ายเพื่อสร้างคู่มือในการป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน คณะวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธีแบบ “Mixed Methods Experimental (Intervention) Design” ที่เรียกว่า “Explanatory Sequential

Core Design” ในการศึกษา โดยเริ่มต้นจากการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน ค้นหาแนวทางในการป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน และการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของคู่มือการป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย คือ เยาวชนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ในพื้นที่เขตสุขภาพจิตที่ 13 และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เก็บข้อมูลโดยอาศัยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้วย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยการทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ การทดสอบที (t-test dependent) โดยการวิจัยครั้งนี้ คณะวิจัยคาดหวังว่าจะเกิดองค์ความรู้ในเชิงวิชาการที่เป็นประโยชน์ และได้แนวปฏิบัติที่จะนำไปสู่การป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชนได้อย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน
2. เพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน
3. เพื่อสร้างคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้มีขอบเขตด้านเนื้อหาที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน เพื่อนำไปสู่การค้นหาแนวทางการป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน รวมถึงสร้างและพัฒนาคู่มือการป้องกัน และลดผลกระทบจากการการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน จากมุมมองของเยาวชนที่มีประสบการณ์ในการเล่นเกมส์ออนไลน์ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่เล่นเกมส์ออนไลน์ เช่น ครอบครัวและบุคคลแวดล้อม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของเยาวชน สถานศึกษาหรือชุมชน ทั้งนี้ การศึกษาครอบคลุมมิติทั้งสถานการณ์ สาเหตุ ผลกระทบ และแนวทางการการป้องกันและลดผลกระทบจากการการเล่นเกมส์ออนไลน์ อันจะนำไปสู่การป้องกันและลดผลกระทบจากการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษา เช่น แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมส์ พฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมส์ออนไลน์

ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย

การศึกษานี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยผสมวิธี (mixed methods research) แบบ “Mixed Methods Experimental (Intervention) Design” ที่ เรียกว่า “Explanatory Sequential Core Design” โดยทำการศึกษา 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์และผลกระทบจากการเล่นเกมส์

ออนไลน์ของเยาวชน และค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และ ระยะที่ 2 เพื่อหาประสิทธิภาพของคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research)

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลและพื้นที่ดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีพื้นที่ดำเนินการวิจัย คือ เยาวชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพจิตที่ 13 โดยมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบ่งตามระยะการศึกษา 2 ระยะ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1

ดำเนินการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion Criteria) โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 1 ได้แก่ เยาวชนที่มีประสบการณ์ในการเสพติดเกมออนไลน์ เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาครั้งนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 2 ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์ ได้แก่ 1) ผู้ปกครองหรือบุคคลแวดล้อมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 และ 2) บุคลากรสหวิชาชีพ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกิจกรรมบำบัด

การวิจัยระยะที่ 2

ดำเนินการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด (Inclusion Criteria) โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ จำนวน 16 คน โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1) เป็นเยาวชนที่อาศัยในพื้นที่เขตสุขภาพจิตที่ 13

2) มีพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ โดยมีคะแนนรวมของแบบทดสอบการติดเกมอยู่ในระดับเริ่มมีปัญหาในการเล่นจนถึงมีปัญหาในการเล่นมาก

3) เล่นเกมออนไลน์มาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี

4) ยินดีให้ข้อมูลและสามารถเข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่ต้นจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ ทั้งในมิติของสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์

2. ได้แนวทางและคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

3. เกิดการต่อยอดทางวิชาการโดยนำผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปต่อยอดหรือเป็นฐานสำหรับการพัฒนาพฤติกรรมป้องกัน และลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนต่อไป

4. ได้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติการป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน
5. ได้ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ทั้งในระดับบุคคลและระดับหน่วยงาน เพื่อนำไปใช้ในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชนอย่างเป็นรูปธรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่อง “การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน” ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิด ความหมาย และความหลากหลายของประเภทเกม
- 2.2 ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเกม
- 2.3 ปัจจัยที่นำไปสู่พฤติกรรมการติดเกม
- 2.4 ผลกระทบของโรคติดเกม
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.6 กรอบแนวคิด

2.1 แนวคิด ความหมาย และความหลากหลายของประเภทเกม

เกม (Game) เป็นลักษณะกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น เพื่อสร้างความบันเทิงเพื่อความบันเทิง การคลายเครียด สานสัมพันธ์ ผีกทักษะและการเรียนรู้ รวมถึงการสร้างอาชีพและรายได้ โดยเกมเป็นสิ่งบันเทิงที่มีความแตกต่างจากสื่ออื่น ๆ เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นลักษณะของความรุนแรง การแข่งขัน หรือความยาก โดยมีโครงสร้างหลักที่ประกอบไปด้วยเป้าหมาย กฎกติกา การแข่งขัน (การแข่งขันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ) การพัฒนาทักษะทางร่างกายและจิตใจ และปฏิสัมพันธ์

ในทางกลับกัน เกมยังซ่อนมุมมืดและปัญหาที่คอยบ่อนทำลายสังคมเช่นเดียวกัน เช่น การเกิดปัญหาเด็กติดเกม หรือปัญหาโรคติดเกม ซึ่งกลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อปัจเจกบุคคล สังคม และประเทศเป็นอย่างมาก โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ภายใต้ยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน (เรื่องสื่อมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชน แต่ยังมีบทบาทในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพคนค่อนข้างน้อย) โดยได้ระบุว่า “เกมคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นสื่อออนไลน์ที่มีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนอย่างมาก พบว่า ปี 2550 ร้อยละ 42.2 ของเด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์ ซึ่งเกมส่วนใหญ่ที่นิยมเล่นเน้นการต่อสู้ใช้ความรุนแรง มีเนื้อหาทางเพศ และการใช้ภาษาในเกมที่ไม่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม” (คาสปาร์ พิค วาสนา อิมเอม และรัตนภรณ์ ตังธนเศรษฐ์. 2554: 41)

อย่างไรก็ตาม ปัญหาดังกล่าวไม่ได้ถูกจำกัดเฉพาะกลุ่มเด็กแต่เพียงเท่านั้น การติดเกมหรือโรคติดเกมยังกลายเป็นปัญหาในกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ด้วยเช่นเดียวกัน โดยข้อมูลของกรมสุขภาพจิตได้ระบุว่าประเทศไทยมีจำนวนประชากรที่เล่นเกมบนมือถือทั้งหมด 17 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจาก 14.7 ล้านคนใน พ.ศ. 2557 และข้อมูลใน พ.ศ. 2556 ได้ระบุว่าประมาณร้อยละ 51 ของประชากรที่เล่นเกมบนมือถืออยู่ในช่วงอายุ 21-35 ปี (กรมสุขภาพจิต. 2562: ออนไลน์)

ในปัจจุบัน เกมมักถูกสร้างขึ้นมาให้มีคุณลักษณะที่ทำให้บุคคลติดได้ง่าย ๆ เช่น เกมที่ต้องมีการใช้เงินซื้อของ ซื้อไอเทมต่าง ๆ เพื่อเลื่อนระดับของการเล่นเกม หรือบางคนเวลาเล่นเกมเก่ง เขาจะรู้สึกที่ตัวเองเป็นผู้นำ มีคนมานับถือ เขาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในเกมได้ ทำให้เขาเกิดความภูมิใจแบบไม่เหมาะสม ทั้งที่เขาน่าจะมีความภูมิใจในชีวิตจริงมากกว่า หรือเด็กบางคนอาจจะเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าสื่อสารกับคนปกติ แต่หากเป็นการสื่อสารผ่านเกม เขากลับทำได้ดีกว่า จึงทำให้เขาหันไปใช้สื่อพวกนี้มากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์ในโลกของความจริง นอกจากนี้ ในปัจจุบัน มีการผลิตเกมที่หลากหลายมากขึ้นกว่าในอดีต มีเกมสำหรับผู้หญิงมากขึ้น ส่งผลให้เด็กผู้หญิงหันมานิยมเล่นเกมกันมากขึ้น และอาจนำไปสู่ภาวะของการติดเกมได้เช่นเดียวกับเด็กผู้ชาย

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้มักส่งผลซึ่งกันและกัน เช่น เด็กที่เป็นสมาธิสั้นอาจถูกดูว่าต่าหนึบย่อยๆ เนื่องจากพฤติกรรมและปัญหาการเรียนของเขา ทำให้ขาดความภาคภูมิใจ คบกับกลุ่มเพื่อนที่มีปัญหาพฤติกรรมและการเรียนเช่นกัน และชักชวนกันไปเล่นเกม หรือมีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ จนกระทั่งถูกให้ออกจากการเรียน รวมถึงนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การใช้สารเสพติด พฤติกรรมทางเพศได้

ทั้งนี้ เกมในยุคปัจจุบันสามารถแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (พนม คลี่ฉายา. 2560: 15-16)

1. เกมแอคชั่น (Action Game) เป็นประเภทเกมที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง เนื่องจากเป็นเกมที่สร้างความสนุกสนานและเร้าใจมากกว่าเกมประเภทอื่น ผู้เล่นมีอิสระในการเคลื่อนไหว ควบคุม และออกท่าทางได้ตามต้องการ เน้นการทำท่ายทางกาย เช่น การประสานสายตากับมือ (Hand-eye Coordination) ปฏิกริยากับเวลา (Reaction-time) โดยมีตั้งแต่เกมที่ง่าย เช่น เกม Mario หรือ เกม Rockman จนถึงเกมที่มีความยากและมีเนื้อหาที่รุนแรง เช่น เกม Assassin's Creed Series หรือ เกม Red Dead Redemption ฯลฯ

2. เกมเล่นตามบทละคร (Role-playing Game: RPG) เกมประเภทนี้จะกำหนดตัวผู้เล่นอยู่ในโลกที่สมมุติขึ้น โดยให้ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นตัวละครในโลกของเกม ผจญภัยไปตามเนื้อเรื่องที่กำหนดขึ้น ตัวละครในเกมจะมีอาชีพต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน รวมถึงมีพลังชีวิต การโจมตี อาวุธ เวทมนตร์ โดยความสามารถของตัวละครจะเพิ่มสูงขึ้นตามประสบการณ์ที่สะสม และมีหลากหลายประเภท เช่น 1) เกม Action RPG เป็นรูปแบบเกมสวมบทบาทที่เพิ่มส่วนของการบังคับแบบ Action Game ลงไป เช่น เกม Fable หรือ เกม Torchlight II ฯลฯ 2) Simulation RPG เป็นรูปแบบเกมที่สวมบทบาทที่มีการเล่นในแบบของการวางแผนการรบ และ 3) เกม Massively Multiplayer Online RPG หรือ MMORPG เป็นรูปแบบเกมที่เล่นกับผู้เล่นที่เป็นคนจริง ๆ บนโลกที่สร้างขึ้น สามารถพูดคุยสนทนากับผู้เล่นอื่นเพื่อหาเพื่อนหรือหาข้อมูลข่าวสารในเกม เช่น เกม World of Warcraft หรือ เกม Star Wars: The Old Republic ฯลฯ

3. เกมผจญภัย (Adventure Game) เกมประเภทนี้จะมีลักษณะการผจญภัยไปในดินแดนต่าง ๆ ตัวละครในเกมจะเล่นและปฏิบัติตามคำสั่งในเรื่องราวไปเรื่อย ๆ ตัวเกมจะมีความหลากหลายในตัวละคร และบทสนทนา ทั้งนี้ เกมผจญภัยมักมีประกอบต่าง ๆ ได้แก่ เป็นเกมที่มีลักษณะของการแก้ปัญหา (Problem-solving) การแก้ปริศนา (Puzzle-solving) มีเรื่องราวสื่อสารระหว่างกัน (Interactive Story) มีลักษณะของการสำรวจหรือค้นหา (Exploration) ผู้เล่นกำหนดบทบาทและลักษณะของตัวละคร (The role of a

character/hero) มีการสะสมหรือจัดการสิ่งของต่าง ๆ ในเกม (Collection or Manipulation of Objects) โดยเกมผจญภัยที่ได้รับความนิยม เช่น เกม Minecraft หรือ เกม The Longest Journey ฯลฯ

4. เกมปริศนา (Puzzle Game) เกมประเภทนี้มักเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยจะเน้นการแก้ปริศนาตามเงื่อนไขของเกมต่าง ๆ มีตั้งแต่ระดับง่ายไปจนถึงระดับยาก โดยเกมประเภทนี้มักเล่นเพื่อความผ่อนคลาย ไม่เน้นเรื่องราวแต่จะเน้นไปที่ความท้าทายให้แก่ผู้เล่น เช่น เกม Sudoku หรือ เกม Candy Crush ฯลฯ

5. เกมการจำลอง (Simulation Game) เกมประเภทนี้มักจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ มาให้ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นผู้อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ โดยมักเป็นเกมที่จำลองการสร้างหรือควบคุมสิ่งต่าง ๆ เช่น การสร้างเมือง การขับเคลื่อนบิน รถไฟ โดยเกมการจำลองที่ได้รับความนิยม เช่น เกม The Sims หรือ เกม Jurassic World Evolution ฯลฯ

6. เกมแข่งความเร็ว (Racing Game) เป็นเกมที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง โดยเน้นไปที่การแข่งขันกันที่ความเร็ว ในอดีตมักเป็นเกมลักษณะแข่งรถ (Car Racing Game) หรือจักรยานยนต์ (Motorbike Racing Game) แต่ในปัจจุบันเกมประเภทนี้มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น เกมแข่งวิ่ง แข่งขี่ม้า ซึ่งมีการสร้างเกมตามหลักฟิสิกส์เพื่อความสมจริง โดยเกมแข่งความเร็วที่ได้รับความนิยม เช่น เกม Happy Wheels หรือ เกม Hill Racing Challenge ฯลฯ

7. เกมต่อสู้ (Fighting Game) เป็นเกมที่มีลักษณะที่นำตัวละคร 2 ตัวขึ้นไปมาต่อสู้กัน โดยตัวละครจะมีทักษะโดดเด่นแตกต่างกันออกไป โดยเกมที่ได้รับความนิยม เช่น เกม Street Fighter หรือ เกม Super Smash Bros. ฯลฯ

8. เกมการยิง (Shooting Game) เป็นเกมที่มีลักษณะการยิงศัตรูเป็นหลัก โดยมอบประสบการณ์ให้กับผู้เล่นให้รับบททหาร ตำรวจ หรือนักล่า มีการรองรับทั้งแบบเล่นคนเดียว หรือเล่นเป็นทีม ผู้เล่นต้องฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่ฉากต่อไปด้วยการยิงทำลายเป้าหมาย ทั้งนี้ เกมการยิงจะแบ่งย่อยออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) First-person Shooter หรือ FPS ซึ่งมีลักษณะที่จุดศูนย์กลางอยู่ที่อาวุธปืน โดยใช้อาวุธโจมตีมองผ่านจากดวงตาของตัวละคร และ 2) Third-person Shooter หรือ TPS ซึ่งมีลักษณะที่เล่นด้วยการมองผ่านบุคคลที่สาม ซึ่งจะให้ความรู้สึกของมุมมองที่กว้างขึ้น โดยจะเห็นแต่ด้านหลังของเพื่อนร่วมทีม โดยเกมประเภทการยิงที่ได้รับความนิยม เช่น เกม Counter-Strike หรือ เกม Left 4 Dead ฯลฯ

9. เกมกีฬา (Sport Game) เป็นประเภทเกมที่จำลองกีฬาประเภทต่าง ๆ รูปแบบการเล่นจะเป็นในรูปแบบตามกติกาในการแข่งขันจริง มีการนับคะแนนหรือการถูกลงโทษที่เป็นไปตามกติกาตามชนิดของกีฬาที่เล่น เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กอล์ฟ สนุกเกอร์ ฯลฯ โดยเกมกีฬาที่ได้รับความนิยม เช่น เกม FIFA Online หรือ เกม PangYa ฯลฯ

10. เกมการศึกษา (Education Game) เป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความเพลิดเพลินและความรู้ และในปัจจุบัน สถาบันการศึกษาได้นำเกมมาใช้สำหรับกระบวนการเรียนการสอน เช่น รูปแบบการเรียนรู้โดย

ใช้เกมเป็นฐาน (Game-Based Learning: GBL) ซึ่งเป็นสื่อในการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่ยืดหยุ่นมาเพื่อให้ความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กับการได้รับความรู้ โดยสอดแทรกเนื้อหาทั้งหมดของหลักสูตรเอาไว้ในเกม

2.2 ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเกม

โรคติดเกม (Gaming Disorder) ถือเป็นโรคชนิดหนึ่ง เป็นลักษณะของอาการที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยผู้เล่นถือเป็นผู้ป่วย (อาการทางจิต) ประเภทหนึ่งที่ต้องได้รับการรักษา โดยผู้ป่วยจะเลือกทำกิจกรรมการเล่นเกมที่ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน โดยไม่สนใจกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งได้นำไปสู่การสร้างความกระทบต่อการรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน การเรียน การทำงาน ฯลฯ ทั้งนี้ บุคคลที่เป็นโรคติดเกมจะมีพฤติกรรมคล้ายผู้ป่วยติดสารเสพติด ในต่างประเทศได้พบปรากฏการณ์การติดเกมประมาณร้อยละ 0.75-27.5 โดยวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นกลุ่มที่มีปัญหานี้มากที่สุด ส่วนในประเทศไทย พบเด็กวัยรุ่นที่ติดเกมประมาณร้อยละ 15 โดยเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. 2564: ออนไลน์) แม้ว่าโรคติดเกมจะเกิดขึ้นมากในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะเพศชายก็ตาม แต่ภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย

อย่างไรก็ตาม บุคคลที่เป็นโรคติดเกมเป็นเพียงส่วนหนึ่งของผู้เล่นเกมทั้งหมดเท่านั้น แต่บุคคลที่เล่นเกมที่ใช้เวลาในการเล่นจนมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอาจนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการเป็นโรคนี้ได้ โดยนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ระบุว่าโรคติดเกมเป็นปัญหาพฤติกรรมเสพติดเป็นปัญหาจิตเวชที่พบบ่อยในช่วงอายุ 6-18 ปี มีความสัมพันธ์กับชนิดของเกมประเภทต่อสู้ออนไลน์แบบมีผู้ลงแข่งเป็นทีมเป็นหลัก โดยใช้เวลาเล่นเกมนาน 5 ชั่วโมงต่อวัน และเล่นเกมแข่งขันต่อสู้ออนไลน์ 1 - 4 เกมสลับกันไป ซึ่งเกินระดับความปลอดภัยในการเล่น 9 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และมักเกิดโรคร่วมทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น วิตกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน โรคติดสารเสพติด โรคจิต โรคคลุ้มคลั่ง ฯลฯ (กรมสุขภาพจิต. 2561: ออนไลน์)

ความสำคัญของปัญหาดังกล่าวที่ส่งผลกระทบต่อทั่วโลกในเรื่องปัญหาการเพิ่มขึ้นของความเจ็บป่วยทางจิตจากพฤติกรรมเสพติดเกมไม่น้อยกว่า 1 พันล้านคนทั่วโลก ส่งผลให้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้นำประเด็นเรื่องอาการผิดปกติในการเล่นเกม หรือการติดเกม ลงในคู่มืออ้างอิงโรคที่เรียกว่า “แนวทางการวินิจฉัยโรค ฉบับที่ 11” (International Classification of Diseases 11th revision) หรือที่เรียกว่า ICD-11 ซึ่งถือเป็นมาตรฐานระดับสากล (Global Standard) เพื่อเผยแพร่คู่มือวินิจฉัยและจัดประเภทของโรคระหว่างประเทศ (The International Classification of Diseases) โดยผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ทั่วโลกจะใช้ข้อมูลจากเอกสารฉบับนี้ในการวินิจฉัยถึงโรคต่าง ๆ นอกจากนี้ เอกสารฉบับดังกล่าวยังเปรียบเสมือนระบบติดตามตรวจสอบในระดับประเทศที่นานาประเทศจะต้องปฏิบัติตาม โดยเอกสาร ICD-11 จัดให้ประเด็นเรื่องโรคติดเกมเป็นปัญหาในหมวดความผิดปกติทางจิต กลุ่มการติดสารเสพติดและการเสพติดพฤติกรรม (WHO. 2561: Online)

ภายใต้รายงาน ICD-11 โรคติดเกมเป็นปัญหาที่จัดอยู่ในกลุ่ม “จิตผิดปกติ ความผิดปกติทางพฤติกรรม หรือความผิดปกติของพัฒนาการและระบบประสาท” (Mental, Behavioral and Neurodevelopmental Disorders) โดยอยู่ในประเด็นย่อยเรื่อง “ความผิดปกติเนื่องจากพฤติกรรมเสพติด” (Disorders due to addictive behaviours) ภายใต้หัวข้อ 6C51 โดยองค์การอนามัยโลกได้เผยแพร่ข้อมูล เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2561 และให้คำจำกัดความของคำว่าโรคติดเกมซึ่งเป็นอาการทางจิตประเภทหนึ่งที่ต้องได้รับการแก้ไขและเยียวยาทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้ (WHO. 2561: Online)

“รูปแบบพฤติกรรมการเล่นเกมที่ทั้งเกมดิจิทัล และวิดีโอเกม ทั้งเกมออนไลน์และออฟไลน์ ซึ่งจะประกอบไปด้วย 3 ลักษณะอาการ ได้แก่ 1) การที่บุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เล่นเกมได้ เช่น ความถี่ในการเล่น ระยะเวลาในการเล่น การเลิกเล่น 2) การให้ความสำคัญกับการเล่นเกมมากกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันทั่วไป และ 3) การเล่นเกมอย่างต่อเนื่องแม้ว่าจะรับรู้ถึงผลกระทบในทางลบต่อตนเองก็ตาม โดยรูปแบบพฤติกรรมดังกล่าวจะส่งผลเสียหรือลดทอนตนเองในมิติต่าง ๆ ได้แก่ การส่งผลเสียต่อบุคลิกลักษณะเฉพาะบุคคล ครอบครัว สังคม การศึกษา การประกอบอาชีพ และด้านอื่น ๆ ที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ พฤติกรรมการเล่นเกม และอาการบ่งชี้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจะต้องปรากฏให้เห็นไม่น้อยกว่า 12 เดือน จึงจะถือว่ามึลักษณะอาการติดเกม หรือแม้ว่าจะมีระยะเวลาที่น้อยกว่านั้น หากมีอาการข้างต้นปรากฏให้เห็น และมีอาการที่แสดงออกมาอย่างรุนแรง”

ภายใต้คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 5 (The fifth revision of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM-5) ได้ใช้ คำอย่างเป็นการว่า “Internet Gaming Disorder” และได้ระบุว่า ปัญหาการติดเกมออนไลน์ส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มวัยรุ่นเพศชายที่มีอายุระหว่าง 12-20 ปี และพบได้บ่อยในประเทศแถบทวีปเอเชียมากกว่าทวีปอเมริกาเหนือหรือยุโรป นอกจากนี้ ยังได้มีการตั้งเกณฑ์การวินิจฉัย (Diagnostic Criteria) การติดเกมออนไลน์ (อ้างอิงเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวชตาม DSM-5) โดยแบ่งออกเป็น 10 หัวข้อ ดังต่อไปนี้ (Sarkis. 2564: Online)

1. การใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกมที่ต่อเนื่องและซ้ำ ๆ (โดยส่วนมากเป็นการเล่นกับผู้อื่น) จนนำไปสู่การได้รับผลกระทบ หรือรู้สึกทุกข์ทรมาน โดยมีอาการมากกว่าหรือเท่ากับ 5 เกณฑ์ภายในระยะเวลา 1 ปี

2. การหมกมุ่น (Preoccupation) อยู่กับเกมออนไลน์
3. อาการถอน (Withdrawal Symptoms) เมื่อไม่ได้เล่นเกมออนไลน์ เช่น การรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล
4. ต้องการเวลาในการเล่นเกมที่เพิ่มมากขึ้น
5. ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ได้
6. ความสนใจในกิจกรรมด้านอื่นของชีวิตลดลง เช่น งานอดิเรก
7. เล่นเกมออนไลน์มากจนเกินไป แม้จะรับรู้ถึงผลกระทบในแง่ร้าย

8. โทกผู้อื่นเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของตนเอง
9. ใช้เกมออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดหรือสิ่งที่ทำให้กังวล
10. สูญเสียหรือเกิดความเสียหาย และโอกาสหรือความสัมพันธ์ เนื่องจากการเล่นเกมออนไลน์

กล่าวโดยสรุป สิ่งสำคัญของการวินิจฉัยอาการติดเกมที่องค์การอนามัยโลกนิยามให้เป็นโรคจิตเภท คือ การไม่สามารถควบคุมการเล่นเกมได้ เช่น ระยะเวลาหรือความถี่ในการเล่น ความรุนแรงในการเล่น การให้ความสำคัญต่อการเล่นเกมมากจนส่งผลกระทบต่อชีวิตหรือการใช้ชีวิตประจำวัน และมีการเล่นเกมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาการเหล่านี้จะต้องมีผลกระทบแก่ผู้ถูกวินิจฉัยอย่างรุนแรงต่อการใช้ชีวิตในมิติต่าง ๆ เช่น ปัญหาการเข้าสังคม การเรียน การทำงาน ครอบครัว การจัดสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิต รวมถึงปัญหาบุคลิกส่วนตัว โดยทั้งหมดนี้จะต้องมีอาการขั้นต่ำ 12 เดือนในการวินิจฉัย

2.3 ปัจจัยที่นำไปสู่พฤติกรรมติดเกม

โรคติดเกมกลายเป็นปัญหาสำคัญในระดับโลก ระดับประเทศ และระดับชุมชน เนื่องจากเป็นปัญหาที่กระทบต่อเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งการเกิดปัญหาดังกล่าวมาจากปัจจัยหรือสาเหตุที่มีความแตกต่างหลากหลาย โดยสามารถแบ่งออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านสมองและการทำงานของสมอง หรือปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors)

บุคคลที่ติดเกมจะมีพฤติกรรมคล้ายผู้ป่วยติดยาเสพติด ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาการติดเกมจึงต้องศึกษาผลของการเล่นเกมต่อการทำงานของสมอง โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ชีววิทยาระบบประสาท (nervous system) เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลที่ติดเกม โดยในการศึกษาของลิตต์ภัทร ช่วยคุ้ม (2561) ระบุว่าสารเสพติดทุกชนิด รวมถึงการเล่นเกมที่ให้มีการหลั่งสารชนิดหนึ่ง คือ “โดพามีน” (Dopamine) หรือที่เรียกว่า “สารเคมีแห่งความสุข” ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองที่เกิดจากกรดอะมิโน (Amino Acid) ชนิดไทโรซีน (Tyrosine: Tyr) และเอนไซม์ไทโรซีนไฮดร็อกซิเลส (Tyrosine hydroxylase: TH) ที่ทำงานควบคู่กัน โดยโดพามีนจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนหนึ่งของสมองที่เรียกว่า “นิวเคลียส แอคคัมเบนส์” (Nucleus Accumbens) ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ในระยะแรก ได้แก่ การสร้างความสุขและความเพลิดเพลินใจมากเกินธรรมชาติ ซึ่งเป็นความสุขเพียงชั่วคราวเท่านั้น นอกจากนี้ การทำงานของระบบโดพามีนยังมีบทบาทเกี่ยวข้องกับสมองส่วนการให้รางวัล (Brain Reward System) และการทำหน้าที่บริหารสมองระดับสูง โดยศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2564) ได้อธิบายว่าการหลั่งโดพามีนในปริมาณที่มากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยในระยะต่อมาบุคคลที่ติดเกมจะมีความคิดหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก เหมือนการเสพติด หรือการหมกมุ่นกับการเล่นพนัน ซึ่งจะนำไปสู่ความต้องการเล่นเกมที่สามารถควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม ได้แก่ ความเครียด และสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม

มากไปกว่านั้น ปัจจัยทางพันธุกรรม (Heredity) มีส่วนสำคัญที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมติดเกม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพันธุกรรมที่มีความผิดปกติของสารเคมีที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง การยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์ การจัดการรางวัล ซึ่งคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ระบุว่า โดยปกติมนุษย์จะมีความสุขจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การดูหนัง การฟังเพลง การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน ซึ่งถ้าสมองส่วนจัดการรางวัลมีความผิดปกติ เขาเหล่านั้นจะมีความสุขจากการทำกิจกรรมทั่วไป และจะหันไปพึ่งความสุขที่ได้จากเกมแทนที่ (ไทยรัฐ. 2564: ออนไลน์) นอกจากนี้ โรคทางจิตเวช (Psychiatric Disorder) เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่พฤติกรรมติดเกมด้วยเช่นเดียวกัน โดยโรคทางจิตเวชเกิดจากการทำงานผิดปกติของสมอง เช่น โรคแพนิก (Panic Disorder) โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) โรคจิตเภท (Schizophrenia) โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder) โรคสมองเสื่อม (Dementia) ฯลฯ ซึ่งคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ยกตัวอย่างในกรณีของบุคคลที่เป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นไม่มีความสุขในชีวิต และอาจนำมาสู่การใช้เกมเป็นทางออกของชีวิต หรือบุคคลที่มีสมาธิสั้นอาจขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งอาจไม่สามารถควบคุมการเล่นเกมได้ (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. 2564: ออนไลน์)

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยทางชีวภาพกลายเป็นปัญหาสำคัญที่นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมติดเกมของกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ซึ่งมักมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น พฤติกรรมกวนใจ หนีออกจากบ้าน การต่อต้าน ก้าวร้าว อารมณ์ซึมเศร้า ฯลฯ มากไปกว่านั้น โรคทางจิตเวชที่มักพบร่วมด้วย เช่น โรคดื้อต่อต้าน (Oppositional Defiant Disorder: ODD) ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมดื้อรั้นและโมโหอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน โรคพฤติกรรมเกร (Conduct Disorder: CD) ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่มีการใช้ความรุนแรง ละเมิดสิทธิของผู้อื่น หรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม ดังนั้น เมื่อกลุ่มบุคคลดังกล่าวเกิดปัญหาต่าง ๆ อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมเล่นเกม เพื่อช่วยให้เกิดความสบายใจ เพลิดเพลิน แต่เมื่อหยุดเล่นเกม ปัญหาต่าง ๆ อาจกลับมารบกวน จึงนำไปสู่การเล่นเกมต่อไป

2. ปัจจัยด้านจิตสังคม (Psychosocial Factors)

เกมประเภทต่าง ๆ ทั้งเกมออนไลน์ หรือเกมออฟไลน์ต่างมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตใจให้แก่บุคคล โดยเฉพาะเด็กและกลุ่มวัยรุ่น เช่น ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ การระบายแรงขับความก้าวร้าว ฯลฯ โดยศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2564) ได้อธิบายว่าปัญหาสำคัญของกลุ่มเด็กและวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโรคติดเกมนั้น คือ มีความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ จึงมักเพลิดเพลิน สนุกสนาน และพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกมจนไม่สามารถควบคุมได้ และขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสมมาก่อน

ในปัจจุบัน การพัฒนาเกมในด้านต่าง ๆ เช่น ประเภทเกม รูปแบบเกม ความสมจริง กราฟฟิกที่สวยงาม ภาพและเสียงที่สมจริง ซึ่งส่งผลให้เกิดความสนใจของกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น รวมถึงเกมในปัจจุบันมักถูกสร้างขึ้นในลักษณะที่ทำให้คนเล่นเกมติดใจได้ง่าย โดยคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใหม่เหล่านี้สามารถ

ตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตใจด้านสังคมให้แก่กลุ่มบุคคลที่ติดเกม เช่น การรู้สึกมีกลุ่มเพื่อน การเข้าสังคมเพื่อนใหม่ การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

3. ปัจจัยด้านครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคม (Social Institution) พื้นฐานที่กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาการติดเกมของบุตรหลาน โดยเฉพาะต่อกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ซึ่งสถาบันครอบครัวเป็นหน่วยที่มีส่วนในการขัดเกลาทางสังคม (Socialize) ให้กับเด็กและวัยรุ่นมากที่สุด แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน คือ ปัญหาการหย่าร้าง การหดตัวของขนาดครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งปัญหาเหล่านี้กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่พฤติกรรมการเล่นเกมที่ ไม่เหมาะสม จนกระทั่งกลายเป็นโรคติดเกมในที่สุด โดยงานของศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2564) ได้อธิบายว่าครอบครัวของกลุ่มเด็กหรือวัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มักเป็นครอบครัวที่ขาดการฝึกวินัยให้บุตรหลานอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่ในวัยเด็ก มักเป็นครอบครัวที่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของบุตรหลานได้อย่างเหมาะสม หรืออาจเกิดจากปัญหาทางสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวชของผู้ปกครอง

ในปัจจุบันครอบครัวไทยมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเกิดปัญหาดังกล่าวด้วยเช่นเดียวกัน โดยงานของปัทมา ว่าพัฒนางศ์ (2564) ระบุว่าภาพรวมในช่วงระหว่าง พ.ศ. 2539-2560 สัดส่วนของครอบครัวขนาดเล็กมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น เช่น ครอบครัวคนเดียว เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.8 เป็นร้อยละ 20.5 ของครัวเรือนไทยทั้งหมด หรือเพิ่มขึ้น 2.3 เท่าตัว ส่วนครอบครัวสองคน เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.9 เป็นร้อยละ 27.3 ของครัวเรือนไทยทั้งหมด หรือเพิ่มขึ้น 1.7 เท่าตัว ในทิศทางตรงข้าม สัดส่วนของครอบครัวขนาดใหญ่มีแนวโน้มลดลง โดยครอบครัวขนาดใหญ่ที่มีจำนวนสมาชิกสามคนขึ้นไป ลดลงจากร้อยละ 75.3 เหลือเพียงร้อยละ 52.2 ของครัวเรือนไทยทั้งหมด หรือลดลงเป็นจำนวนร้อยละ 23

นอกจากนี้ ลักษณะของครอบครัวในสังคมไทยยังพบอัตราการหย่าร้างที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจส่งผลให้เกิดปัญหาการติดเกมของบุตรหลานได้เป็นอย่างสูง เช่น การดูแลลูกที่ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร การไม่สามารถฝึกระเบียบวินัยให้กับบุตรหลานได้ไม่เต็มที่ รวมถึงไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนให้กับบุตรหลาน โดยรายงานของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2558) ได้ระบุว่าภาพรวมในช่วงระหว่าง พ.ศ. 2530-2556 มีครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว (Single Parent) เพิ่มขึ้นจาก 970,000 ครัวเรือน เป็น 1.37 ล้านครัวเรือน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 41 และประมาณร้อยละ 80 ของจำนวนข้างต้น เป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว อย่างไรก็ตาม ผลของการไม่มีเวลา การเลี้ยงบุตรหลานผิดวิธี และค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้ผู้ปกครองเลือกใช้สมาร์ทโฟนให้บุตรหลานเล่น หรือในบางครั้งเป็นความเข้าใจผิดของผู้ปกครองว่าถ้าไม่ซื้อให้เด็กจะตามเพื่อนไม่ทัน หรือบางครอบครัวก็มีความเครียดสูง มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน ซึ่งมีผลต่อการเลี้ยงดูเด็กและทำให้เขาต้องใช้เกมเป็นที่พึ่งของชีวิตแทนที่

4. ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกม และเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาการติดเกม เนื่องจากกลุ่มเสี่ยงของการเกิดโรคติดเกมมักเป็นกลุ่มเด็กและวัยรุ่น โดยบุคคลกลุ่มนี้มักเพลิดเพลินกับการเล่นเกม โดยเฉพาะการเล่นเกมนับกลุ่มเพื่อน เนื่องจากในปัจจุบันเกมได้ถูกพัฒนาให้เป็นเกมออนไลน์มากยิ่งขึ้น และจำเป็นต้องมีกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของการเล่นเกม นั้น ๆ เช่น การสร้างความร่วมมือในเกมเพื่อเอาชนะศัตรูหรือฝ่ายตรงข้าม การมีกลุ่มเพื่อนเข้ามาเล่นจำนวนมากทำให้มีตัวละครในเกมหลายบทบาท รวมทั้งถ้าเพื่อนในกลุ่มยังไม่เลิกเล่นก็จำเป็นต้องเล่นต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อนที่ยังเล่นอยู่

2.4 ผลกระทบของโรคติดเกม

โรคติดเกมกลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ พฤติกรรม หรือสุขภาพกาย รวมถึงการเรียน ซึ่งงานของศิริโชค หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2564) ได้อธิบายว่ากลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมมักมีผลการเรียนที่ไม่ดี ขาดความนับถือตนเอง มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ มีอาการเครียดหรือซึมเศร้า โดยบุคคลกลุ่มนี้มักเล่นเกมเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญความเครียดในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้ นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ระบุผลกระทบที่เกิดจากปัญหาพฤติกรรมเสพติดได้แก่ ปัญหาการเรียน สอบตก ไม่ยอมไปโรงเรียน ซ้ำชั้น เรียนไม่จบ จากการเล่นนานเกิน 4 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องทางเพศผ่านการแชทในห้องเกม ปัญหาการเติมเงิน การซื้อขายและการพนัน พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น การด่าทอด้วยภาษาหยาบคาย พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น การทุบตีคนอื่น อาละวาดทำลายของ ความคนเกลียดชัง รังแกกันทางสื่อสังคมออนไลน์ การใช้สารเสพติด ฆ่าตัวตาย พฤติกรรมการกระทำความผิด ลักขโมยเงิน ย่องเบา และการข่มขู่เพื่อให้ได้เงินและอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ในวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต. 2561: ออนไลน์)

ทั้งนี้ โรคติดเกมอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลให้อาการดังกล่าวแย่ลงได้ เช่น การใช้สารเสพติดต่าง ๆ การดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ ซึ่งอาจส่งผลทำให้อาการของโรคมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยในงานของ Fauzan Fakhrol Arifin (2564) ได้สรุปผลกระทบจากปัญหาโรคติดเกม โดยแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบทางสังคม (Social Consequences) การติดเกมอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบทางด้านสังคม เช่น การใช้เวลากับคนรอบข้างน้อยลง การปลีกตัวออกจากสังคม หรือกลัวการเข้าสังคม (Social Anxiety)

2. ผลกระทบทางการศึกษา (Academic / Career Consequences) การติดเกมอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบทางการศึกษาหรือการทำงาน เช่น การไม่มีความสุขในการเรียน เพราะคิดถึงแต่การเล่น เกม การไม่มีสมาธิในการเรียน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ทำให้ได้เกรดเฉลี่ยที่ลดลง เรียนแย่ง และอาจนำไปสู่การพักหรือออกจากการศึกษา ส่วนในวัยผู้ใหญ่อาจมีปัญหาเรื่องประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน ปัญหาการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในบางกรณี อาจนำไปสู่การเลิกจ้างงาน เนื่องจากผลการปฏิบัติงานที่แย่ง เล่นเกมในเวลางาน หรือการหยุดงาน

3. ผลกระทบด้านการเงิน (Financial Consequences) การติดเกมอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบทางการเงิน โดยบุคคลที่เล่นเกมจะเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเป็นจำนวนมาก เช่น การซื้อเกม การเติมเงินเกม การซื้อของในเกม ค่าธรรมเนียม การอัปเดตคอมพิวเตอร์ ฯลฯ

4. ผลกระทบด้านครอบครัว (Family Consequences) การติดเกมอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบทางด้านครอบครัว คือ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวลดน้อยลง เพราะไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว การเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว

5. ผลกระทบด้านพัฒนาการ (Developmental Consequences) การเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียว แม้ว่าจะมีสังคมแบบออนไลน์ก็จากการเล่นเกมในรูปแบบหลายผู้เล่น (Multiplayer Games) ก็ตาม ทั้งนี้ การมีปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์กับโลกแห่งความเป็นจริงเป็นสิ่งที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจนำไปสู่การมีสุขภาพทางจิตและสังคมลดลง บุคคลที่ติดเกมมักไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือคนรอบข้าง ซึ่งส่งผลให้พัฒนาการด้านสติปัญญาลดน้อยลงตามลำดับ

6. ผลกระทบด้านสุขภาพกาย (Health Consequences) การเล่นเกมเป็นเวลานานกลายเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง เช่น 1) ผลกระทบต่อสายตา โดยการเพ่งสายตาดูไปยังคอมพิวเตอร์หรือหน้าจอสมาร์ทโฟน ที่นานจนเกินไป ส่งผลให้ดวงตามีความอ่อนล้า ตาแห้ง พร่ามัว และรู้สึกไม่สบายตา 2) ผลกระทบต่อการนอน โดยจะรบกวนต่อระบบสมองที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ทำให้หลับได้ยาก และมีเวลานอนน้อยลง 3) ผลกระทบต่อกล้ามเนื้อและกระดูก โดยการนั่งเล่นเกมทั้งวันส่งผลต่อร่างกาย ได้แก่ อาการปวดเมื่อยที่ไหล่ คอ และข้อมือ เช่น โรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome) 4) ปัญหาโรคอ้วน โดยการนั่งเล่นเกมเป็นเวลานานทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง รวมถึงการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การเลือกรับประทานอาหารจานด่วน ที่ง่ายและรวดเร็ว แต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

บางกรณีได้นำไปสู่การเสียชีวิต เช่น 1) การเสียชีวิตของ Rustam ใน พ.ศ. 2558 โดยเล่นเกม Defense of the Ancient ติดต่อกัน 22 วัน จนเสียชีวิตคาคอมพิวเตอร์ สาเหตุมาจากภาวะหัวใจล้มเหลวเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ 2) การเสียชีวิตของ Chris Staniforth ใน พ.ศ. 2554 โดยเล่นเกม Halo ติดต่อกันเป็นเวลา 12 ชั่วโมง โดยไม่หยุดพัก และถูกพบศพหน้าคอมพิวเตอร์ สาเหตุมาจากหลอดเลือดดำอุดตัน 3) การเสียชีวิตของ Chuang ใน พ.ศ. 2555 หลังจากการเล่นเกม Diablo III ติดต่อกันเป็นเวลา 40 ชั่วโมง โดยพบศพในบ้านอินเทอร์เน็ต สาเหตุการเสียชีวิตคือเส้นเลือดในสมองแตก 4) การเสียชีวิตของ Lee Seung ใน พ.ศ. 2548 โดยเล่นเกม StarCraft ติดต่อกันเป็นเวลา 50 ชั่วโมง สาเหตุการเสียชีวิตมาจากภาวะหัวใจล้มเหลว (สุชยา เกษจำรัส. 2562: ออนไลน์)

7. ผลกระทบด้านสุขภาพจิต (Emotional / Psychological Consequences) ซึ่งผลกระทบที่สำคัญคือ บุคคลที่ติดเกมมาก ๆ มักแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือชอบอยู่คนเดียวในห้อง

ส่วนตัว ทำให้เกิดความโดดเดี่ยว และอาจนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder: MDD) หรือปัญหาการใช้สารเสพติด รวมถึงปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้เล่นเกม เช่น อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว รุนแรง การมีภาวะพึงพอใจในตัวเองต่ำหรือไม่เห็นคุณค่าตัวเอง (Low Self-esteem) อาการทนต่อความรู้สึกหงุดหงิดหรือเครียดไม่ค่อยได้ (Low Frustration Tolerance: LFT)

นอกจากนี้ การเล่นเกมที่มีความรุนแรงอาจส่งผลให้กลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่น ลดลง ได้แก่ 1) กรณีของ Eric Harris และ Dylan Klebold นักเรียนมัธยมโรงเรียน Columbine High School ที่ใช้อาวุธปืนยิงครูและนักเรียนในโรงเรียนเสียชีวิตจำนวน 13 ศพ และบาดเจ็บ 23 คน เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2542 ซึ่งพบว่านักเรียนที่กระทำความผิดมีประวัติเล่นเกม Doom ซึ่งเป็นเกมที่มีความรุนแรง และได้ก่อเหตุที่รุนแรงโดยมีสถานการณ์เหมือนกับสถานการณ์ที่เขาสร้างขึ้นในเกม 2) กรณีของ Devin Moore ฆาตกรชาวอเมริกันได้ก่อเหตุเลียนแบบเกม Grand Theft Auto Vice City เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 โดย Moore ได้ก่อเหตุขโมยปืนของตำรวจภายหลังจากการถูกจับกุมในข้อหาโจรกรรมรถ ทำให้ตำรวจเสียชีวิตไปหลายนาย และระหว่างการหลบหนี Moore ได้ตะโกนออกมาว่า *“Life is a video game. Everybody’s got to die sometime”* ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของเกมที่มีต่อเขาได้เป็นอย่างดี และ 3) กรณีของ Daniel Petric ยิงพ่อแม่เพราะห้ามเล่นเกม Halo 3 ซึ่ง Petric หมกมุ่นและเล่นเกมไม่ต่ำกว่าวันละ 18 ชั่วโมง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรม คณะผู้วิจัยแบ่งลักษณะของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกับเกมออนไลน์ในลักษณะ ดังนี้

1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเล่นเกมออนไลน์ จากงานวิจัยของธนวันต์ แสงวิรุณ (2560) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์บน Platform Steam ของกลุ่มวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร แสดงผลการวิจัย พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และความถี่ในการเล่นออนไลน์มีผลต่อการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์บน Platform Steam ของกลุ่มวัยรุ่น แรงจูงใจภายใน (ความสนใจ ความตั้งใจ ความต้องการ) และแรงจูงใจภายนอก (การได้รับรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง คำชม) มีความสัมพันธ์ต่อการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์บน Platform Steam สอดคล้องกับงานวิจัยสุภาพร ธวัชราภรณ์ (2561) ศึกษาวิจัยเรื่องประยุกต์หลักธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ 25 ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ 25 มีสาเหตุมาจาก 2 ประเด็นใหญ่ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ บุคลิกของเด็กและเยาวชน และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และสภาพแวดล้อม รวมถึงงานวิจัยของอภิสิทธิ์ นาคอ่อน และ สุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์ (2563) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดเกมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการศึกษา พบว่า เพศของนักเรียนมีผลทำให้เกิดการติดเกม นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ มีนักเรียนร้อยละ 80 ใช้โทรศัพท์แบบสมาร์ทโฟนที่ตนเองเป็นเจ้าของ และสามารถเข้าถึง

อินเทอร์เน็ตได้ มีการใช้โทรศัพท์ได้อย่างอิสระโดยที่ครอบครัวไม่มีส่วนร่วมในการเลือกใช้แอปพลิเคชัน นักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 เล่นเกมออนไลน์ด้วยโทรศัพท์มือถืออยู่ที่บ้านตนเอง

นอกจากนี้ งานวิจัยของณัฐพงษ์ สายพิณ (2563) ทำการศึกษาพฤติกรรมการติดเกม การซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์(Loot Box) และการติดพนันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นไทยมีความนิยมเล่นเกมออนไลน์จำพวกประเภท Shooting Game มากที่สุด ซึ่งเกมมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุก ผ่อนคลาย ใช้สมาร์ตโฟนเป็นอุปกรณ์ในการเล่น เล่นร่วมกันเป็นทีม ช่วงเวลาในการเล่นที่พบว่ามากที่สุดอยู่ในช่วงเวลา 20.01 – 24.00 น. อายุเป็นตัวแปรที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดเกม การซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์และการติดพนันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย ส่วนทัศนคติมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการในเกม ทั้งนี้ปัจจัยที่มีต่อการเล่นเกมมากที่สุด ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ เป็นลักษณะของการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นเกม ด้านจิตสังคมคือเล่นเกมเพื่อระบายความเครียด ด้านการเสพติดคือมีความคาดหวังที่จะชนะในเกม ความคาดหวังในการซื้อหรือสู่มไอเทมที่ต้องการ ความคาดหวังจากเงิน รวมถึงความคาดหวังจากเพื่อนตามลำดับ พฤติกรรมการติดพนันในเกมออนไลน์ ในส่วนของการซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์เป็นการเล่นเพื่อมุ่งหวังรางวัล มีองค์ประกอบของการวางเดิมพัน ความบังเอิญ และของรางวัล

ในงานของ Christian Vollmer, Christoph Randler, Mehmet Barış Horzum, and Tuncay Ayas (2014) ได้ศึกษาปัญหาการเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ในกลุ่มวัยรุ่น และความสัมพันธ์ระหว่างนาฬิกาชีวิต (chronotype) ช่วงระยะเวลาในการเล่น อายุ เพศสภาพ และบุคลิกลักษณะ 5 ประการ โดยเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามกับกลุ่มวัยรุ่นชาวตุรเคีย จำนวน 741 คน ผลการศึกษาพบว่าการติดเกม นาฬิกาชีวิต และระยะเวลาในการเล่นมีความเชื่อมโยงกัน โดยส่วนมากพบว่าการเล่นเกมในเวลากลางคืน และเพศชายมีภาวะติดเกมมากกว่าเพศหญิง และการเล่นเกมในเวลากลางวัน เช่นเดียวกับในงานของ Jae Yop Kim และ Jeen Suk Lee (2017) ได้ทำการศึกษากการเสพติดเกมออนไลน์ (OGA) ของกลุ่มวัยรุ่น และผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์กับการใช้ความรุนแรงภายในโรงเรียน (School Violence Perpetration: SVP) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประถมและมัธยมศึกษาตอนต้น ประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 1,175 คน ค่าเฉลี่ยอายุคือ 13 ปี สถานะทางเศรษฐกิจสังคม (Socioeconomic) คือ นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวชนชั้นกลางและชนชั้นกลางระดับบน ร้อยละ 10 เป็นนักเรียนที่มาจากชนชั้นล่าง ร้อยละ 93.3 พักอาศัยกับครอบครัว ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่ยากจนมีประสบการณ์ถูกทารุณกรรม ใช้ความรุนแรงในโรงเรียน และเสพติดการเล่นเกมออนไลน์ มีความพึงพอใจในตนเองต่ำ รวมถึงเพศชายที่มีผลการเรียนต่ำมักมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

(2) ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ จากงานวิจัยของจุฑาวุฒิ จันทรมาลี (2559) ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิตในการเล่นเกมนออนไลน์ กรณีศึกษาเกมโปเกมอนโก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีความพอใจในรูปแบบของตัวเกมมากที่สุด เฟสบุ๊คถือเป็นช่องทางที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ในการพูดคุยติดต่อกันมากที่สุด ช่วงเวลาที่เล่นอยู่ในช่วงของเวลา 14.00 - 22.00 น. ส่วนผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์ คือ ผลกระทบที่มากที่สุดคือเสียการเรียน เสียการทำงาน รองลงมาคือเสียทรัพย์ ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เป็นอันตรายต่อผู้เล่นและบุกรุกสถานที่

และวรรณกรรม พุทธิพิรุฬห์วงศ์ (2562) ศึกษาเรื่องสื่อเกมออนไลน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของเยาวชนในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ที่รับจากผู้ปกครอง เนื้อหาเกมออนไลน์ ความถี่ในการเล่น เกม ระยะเวลาที่เล่นเกม ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมความรุนแรงที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เยาวชนที่เล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่มีความรุนแรงทางวาจามากที่สุด รองลงมาเป็นพฤติกรรมความรุนแรงทางกายและพฤติกรรมความรุนแรงทางใจตามลำดับ รวมถึงงานวิจัยของณัฐพงษ์ สายพิณ (2563) ทำการศึกษาพฤติกรรมการติดเกม การซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์และการติดพนันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่า ผลกระทบเกี่ยวกับการเล่นเกม การติดเกม และการพนันในเกมในภาพรวม พบว่า กลุ่มวัยรุ่นไทย มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย (ปวดหลัง ปวดคอ ปวดกล้ามเนื้อ) มากที่สุด รองลงมา เป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต (หงุดหงิดง่าย หัวร้อน) ด้านสมอง (มีอาการย้ำคิดย้ำทำ) และด้านพฤติกรรม (เหนื่อยง่าย เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น) ตามลำดับ

ในงานของ Lucio Gros, Nicolas Debye, Jonathan Lete, and Cécile van de Leemput (2020) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจ กับความสุขในการเล่น เกม ได้อธิบายเกี่ยวกับการติดเกมกับปัญหาด้านอารมณ์ โดยปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ปัญหาสุขภาพ (health issue) ระยะเวลาในการเล่น รวมถึงผลกระทบทางลบในมิติต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว สังคม อาชีพ และจากการเพิ่มขึ้นของปัญหาดังกล่าว ซึ่งมีประมาณร้อยละ 1.7 ถึง 10 ของจำนวนประชากรทั่วไป ส่งผลให้องค์การอนามัยโลก (WHO) บรรจุให้ปัญหาโรคติดเกม (Gaming Disorder) เป็นปัญหาสุขภาพจิต ในปี 2018 ซึ่งมีประเด็นสำคัญ ได้แก่ (1) การไร้ความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม (2) การมีอารมณ์ร่วมในการเล่น เกมมากกว่าการทำกิจกรรมประเภทอื่น และ (3) การเล่นเกมจนส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ การทำงาน ฯลฯ รวมถึงในงานของ Usman Ahmed และ Inam Ullah (2013) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัญหาการติดเกม และผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบในการเล่น เกมของเด็กและเยาวชน โดยให้ความสำคัญต่อปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล (2) ปัจจัยทางครอบครัว (3) ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากครู พบว่า การพัฒนาเกมเพื่อการศึกษาจะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตและสนับสนุนการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่วนข้อมูลจากผู้ปกครอง พบว่า ปัญหาดังกล่าวมาจากการขาดความระมัดระวังและคิดว่าเกมเป็นเพียงการสร้างแรงบันดาลใจในอีกหนึ่งรูปแบบเท่านั้น เหมือนกับการดูหนัง หรือการดูการ์ตูน ส่วนการศึกษาเพิ่มเติมทำให้ทราบว่าเด็กและเยาวชนเล่นเกมเนื่องจากคิดว่าเป็นเพียงแค่งานอดิเรก โดยไม่ได้คำนึงถึงประเด็นเรื่องการเสพติด (Addiction) หรืออาจไม่เข้าใจความหมายและพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการเสพติด

งานของตะวันเศรษฐ์ เซ็นนันท์ (2549) เรื่อง “พฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ของกลุ่มผู้เล่นเกมในระดับนักเรียนนักศึกษา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานักเรียน นักศึกษา ที่เล่นเกมออนไลน์อยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล โดยได้คัดเลือกกลุ่มผู้เล่นที่มีคุณลักษณะอยู่ในข่ายที่จัดได้ว่ามีอาการเสพติดการเล่น เกมออนไลน์ เก็บข้อมูลโดยใช้วิจัยแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูลจึงทำให้สามารถจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่มีออกเป็น 10 กรณีศึกษา ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ของกลุ่มผู้เล่น โดยจำนวนวันที่ใช้ในการเล่นเกมส่วนใหญ่ คือ 5-6 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้เล่น

เกมในช่วงวันหยุดจะมีปริมาณที่มากกว่าในช่วงวันธรรมดา ระยะเวลาที่ออนไลน์อยู่ในเกมนานที่สุดต่อครั้งจะอยู่ในช่วง 8-10 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดภาวะการเสพติดการเล่นเกมออนไลน์พบว่ามีปัจจัยทั้งทางด้านการออกแบบหรือคุณลักษณะของเกมออนไลน์ ปัจจัยภาวะปัญหาทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านทางสังคมและครอบครัวที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นเสพติด โดยส่วนใหญ่ผู้เสพติดจะมีปัญหาในเรื่องของความสัมพันธ์ในครอบครัว สังคมและครอบครัวข้างจึงหันไปพึ่งพาการเล่นเกมเพื่อช่วยทดแทนในเรื่องดังกล่าว

3) วิธีในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับเกมออนไลน์ จากงานวิจัยสุภาพร ธวัชราภรณ์ (2561) ศึกษาวิจัยเรื่องประยุกต์หลักธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ 25 ในการป้องกัน และแก้ไขพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน ผลการวิจัยพบว่ามีการใช้หลักธรรมในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ทิศ 6 ศีล 5 พรหมวิหาร 4 รวมถึง สังคหวัตถุ 4 ผลจากการใช้หลักธรรมมีผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนไทย ให้เด็กและเยาวชนคิดถูกคิดเป็น มีความมั่นใจ ภูมิใจในตนเอง เข้าสังคม เป็นที่รัก ต่อพฤติกรรมครอบครัว พ่อแม่ให้ความรัก ความอบอุ่นและเป็นแบบอย่างที่ดี มีการปฏิบัติที่ดีต่อกัน ยกย่องชื่นชม ให้กำลังใจ และผลต่อพฤติกรรมการเล่น ทำให้เด็กและเยาวชนมีความตรงต่อเวลา เชื่อฟังคำสั่งสอนของคุณครู รู้หน้าที่ ชักนำเพื่อนในทิศทางที่ดี เลือกคบเพื่อน ที่ดี รวมถึงอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และงานวิจัยของณัฐพงษ์ สายพิณ (2563) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการเล่น เกม การซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์และการติดพันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการบริหารจัดการ พฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม การส่งเสริม การป้องกัน และการแก้ปัญหา เพื่อสร้างความปลอดภัยแก่วัยรุ่นไทย ได้แก่ ควบคุมสิทธิเสรีภาพในการเล่น เกม จัดการระยะเวลาที่เหมาะสมในการเล่น เกม ควบคุมการซื้อขายไอเทมในเกม จำกัดเรตติ้ง เนื้อหาและอายุที่เหมาะสมในการเข้าถึงเกม พัฒนาระบบตรวจสอบการทะเลาะและการระรานในเกม มีการนอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ มีการบูรณาการร่วมกันของภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม โดยการสร้างภูมิคุ้มกัน สร้างการรู้เท่าทัน ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการกิจการเกี่ยวกับอุตสาหกรรมเกมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคม การแก้ปัญหาด้วยการสร้างนักพนันที่ฉลาดขึ้น สร้างคนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ด้วยการรณรงค์ทั้งเด็ก วัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ประกอบการ รวมทั้งยกร่างกฎหมายเกม พระราชบัญญัติการกำกับดูแลและการประกอบกิจการเกม มาตราการรองรับที่จำเป็นเกี่ยวกับการติดเกมหรือการพนันในเกม ได้แก่ การสร้างการรู้เท่าทันสื่อ เกมออนไลน์ การติดเกม การพนันในเกม และภัยออนไลน์ จัดตั้งกองทุนเพื่อส่งเสริม สนับสนุน และสร้างการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบต่อสังคมในกลุ่มผู้ประกอบการในอุตสาหกรรม ทำเป็นนโยบาย และการขับเคลื่อนเรื่องพฤติกรรมติดเกม การพนันในเกมออนไลน์ การโฆษณาแฝงและภัยออนไลน์ให้เป็นวาระเร่งด่วนในระดับชาติ รวมถึงจัดตั้งหน่วยงานรับผิดชอบหลักในแต่ละด้านเพื่อดำเนินการโดยตรง

อย่างไรก็ตาม การลดผลกระทบจากปัญหาการติดเกมสามารถพิจารณาได้จากงานของลลิตภัทร ช่วยคุ้ม (2561) เรื่อง “มาตรการทางอาญาในการบำบัดฟื้นฟูและป้องกันการติดเกมในเด็ก” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามาตรการทางอาญาในการบำบัดฟื้นฟูและป้องกันการติดเกมในเด็ก โดยศึกษาเปรียบเทียบกรณีการนำบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิตตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิตของไทยและต่างประเทศประกอบกับข้อมูล

ทางด้านการแพทย์ในปัจจุบัน เก็บข้อมูลโดยใช้เอกสาร ข้อมูลจากเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ร่วมกับการวิจัยภาคสนามรวมถึงการสัมภาษณ์ ผลการศึกษา พบว่า การกำหนดมาตรการทางอาญาในการบำบัดฟื้นฟูการติดยาเสพติดในเด็ก โดยกำหนดนิยามโรคติดยาเสพติดให้ชัดเจน กำหนดขั้นตอนการเข้ารับการรักษา และการติดตามผลที่เหมาะสมกับเด็ก รวมถึงมาตรการทางอาญาในการป้องกันการติดยาเสพติด อันได้แก่ กำหนดหน่วยงานที่รับผิดชอบ นำเสนอขั้นตอนการตรวจพิจารณา สนับสนุนการจัดระดับความเหมาะสมของเกม และควบคุมผู้ประกอบการร้านเกม เพื่อแก้ไขปัญหายาเสพติด

งานของปวีร์ ม่วงชื่น (2559) เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยาเสพติด ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม (2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยาเสพติด หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม และ (3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยาเสพติดก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง เก็บข้อมูลโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และแบบประเมินพฤติกรรมติดยาเสพติดสำหรับนักเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 แบบประเมินพฤติกรรมติดยาเสพติดสำหรับผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที ผลการศึกษา พบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยาเสพติด หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดยาเสพติดชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น น้อยกว่าการทดลอง (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดยาเสพติด หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และ (3) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดยาเสพติดของผู้ปกครองกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครองน้อยกว่าก่อนการทดลอง

งานของนุจิอาภา ขจรบุญ (2551) เรื่อง “ผลของโปรแกรมการป้องกันปัญหาการติดยาเสพติดคอมพิวเตอร์ โดยใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือแบบทีมสัมฤทธิ์ที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการป้องกันปัญหาการติดยาเสพติดคอมพิวเตอร์ โดยใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือแบบทีมสัมฤทธิ์ ที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกมคอมพิวเตอร์ และสถานการณ์ปัญหาเด็กติดยาเสพติดในปัจจุบัน และแบบสังเกตพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดยาเสพติดคอมพิวเตอร์ ผลการศึกษา พบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาการความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกมคอมพิวเตอร์ และสถานการณ์ปัญหาเด็กติดยาเสพติดในปัจจุบัน ของนักเรียนทั้งในกลุ่มย่อยและนักเรียนรวมทั้งห้อง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาการความรู้ ความเข้าใจ เรื่องเกมคอมพิวเตอร์ และสถานการณ์ปัญหาเด็กติดยาเสพติดในปัจจุบันของนักเรียน หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) พัฒนาการทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการติดยาเสพติดคอมพิวเตอร์ของนักเรียนทั้งในกลุ่มย่อย และนักเรียนรวมทั้งห้อง หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

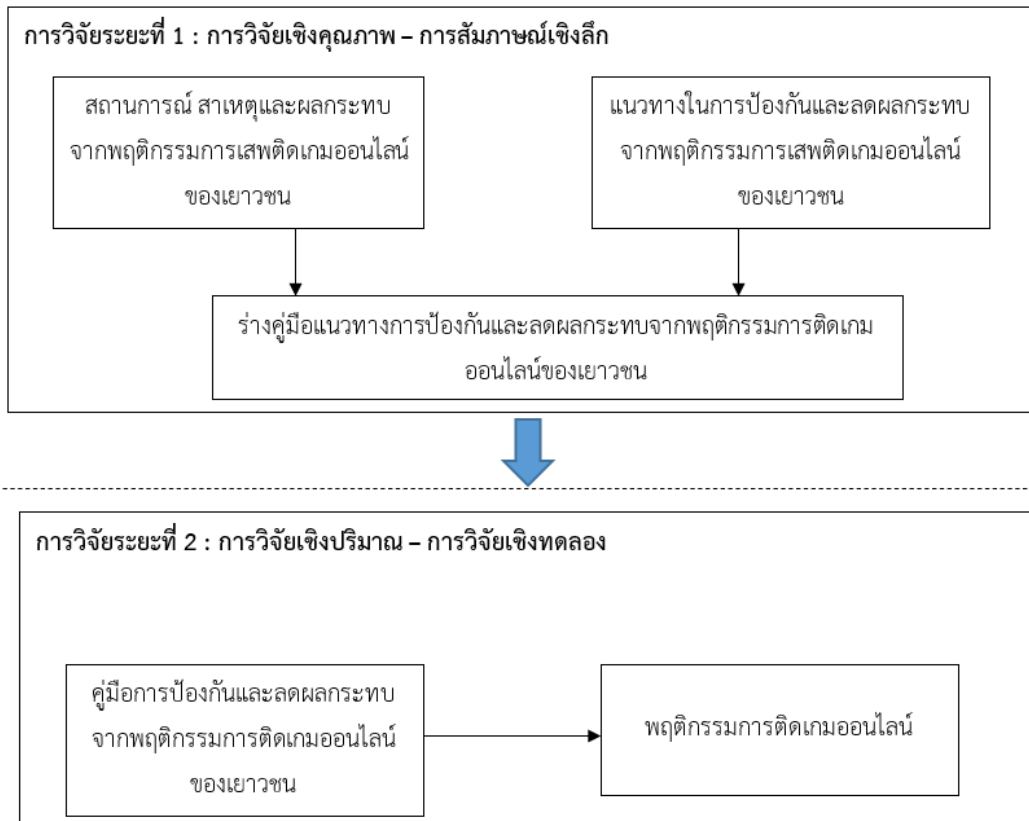
และ (4) พัฒนาการทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการวิจัยในขั้นที่ 2 นำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องได้เป็น โปรแกรมการป้องกันปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือแบบทีมสัมฤทธิ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

งานของดวงพร หุตารมย์ (2550) เรื่อง “การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน: กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคในการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนที่ผ่านการอบรมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์ของศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวเด็กติดเกม รวมทั้งศึกษาบทบาทของครอบครัวในการลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์เยาวชนในศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวเด็กติดเกม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มศึกษาสามารถลดพฤติกรรมติดเกมลงได้ ได้แก่ (1) ปัจจัยของตัวเยาวชนเอง คือ ตัวเยาวชนเองมีอายุเพิ่มขึ้น มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล รู้จักแยกแยะสิ่งดี หรือสิ่งไม่ดีได้มากขึ้น และตระหนักรู้ถึงคุณโทษของการเล่นเกมออนไลน์ได้ด้วยตนเองมากขึ้น รวมทั้งสามารถรู้จักควบคุมเวลาในการเล่นได้ด้วยตนเอง และ (2) ปัจจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์ เพราะโปรแกรมนี้เป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมติดเกม และเป็นตัวสะท้อนปัญหา ความคิดและความรู้สึกระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ผลของการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การเล่นเกมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แม้ว่าเกมจะสามารถสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือสร้างรายได้ให้แก่ผู้เล่นแล้ว เกมยังซ่อนมมมมมม และปัญหาที่คอยบ่อนทำลายทั้งตัวผู้เล่น และสังคมเช่นเดียวกัน เช่น การเกิดปัญหาดังกล่าวเด็กติดเกม หรือปัญหาโรคติดเกม ซึ่งกลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อปัจเจกบุคคล สังคม และประเทศเป็นอย่างมาก โดยการติดเกมนั้นถือเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของอาการที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยผู้เล่นถือเป็นผู้ป่วยประเภทหนึ่งที่ต้องได้รับการรักษา โดยแนวทางการรักษาปัญหาดังกล่าวนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้หลักธรรมในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวพฤติกรรมติดเกม การควบคุมสิทธิเสรีภาพในการเล่น เกม จัดการระยะเวลาที่เหมาะสมในการเล่น เกม ควบคุมการซื้อขายไอเทมในเกม จำกัดเรตติ้ง เนื้อหาและอายุที่เหมาะสมในการเข้าถึงเกม การบำบัดฟื้นฟู การใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย การอบรมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพ รวมถึงการใช้บทบาทของครอบครัวเข้ามาเพื่อช่วยเหลือกลุ่มคนเหล่านี้ ฯลฯ

2.6 กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นติดเกมออนไลน์ในเยาวชน โดยข้อมูลดังกล่าวจะทำให้ทราบแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นติดเกมออนไลน์ของเยาวชน นำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นติดเกมออนไลน์ของเยาวชนที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทของสังคมไทย โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี แบบ Mixed Methods Experimental (Intervention) Design ที่เรียกว่า Explanatory Sequential Core Design โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methods research) แบบ Mixed Methods Experimental (intervention) Design ที่เรียกว่า Explanatory Sequential Core Design (Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. ; 108 – 109) การวิจัยรูปแบบนี้มีจุดเด่น คือ เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัด หรือระบุตัวแปรที่ต้องการวัดและหลังการทดลอง ตลอดจนเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการทดลอง ด้วยการทำความเข้าใจบริบทและสิ่งแวดล้อมของสถานการณ์ที่สนใจที่จะใช้ในการสร้างคู่มือ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 ดำเนินการศึกษาด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อทำความเข้าใจบริบทและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน ค้นหาแนวทางป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ นำข้อมูลมาสร้างคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบจากการเล่นเกมส์ออนไลน์ และระยะที่ 2 ทำการวิจัยเชิงทดลอง รูปแบบ One- group Pretest – Posttest Design เพื่อศึกษาผลของการใช้คู่มือแนวทางป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน

3.1 พื้นที่ ประชากร จำนวนขนาดตัวอย่าง และการเลือกตัวอย่าง

พื้นที่ในการศึกษานี้ คือ พื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เยาวชนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมส์ออนไลน์ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลดังนี้

- 1) เป็นเยาวชนที่อาศัยในพื้นที่เขตสุขภาพจิตที่ 13
- 2) มีพฤติกรรมเล่นเกมส์ออนไลน์ โดยมีคะแนนรวมของแบบทดสอบการติดเกมอยู่ในระดับเริ่มมีปัญหาในการเล่นจนถึงมีปัญหาในการเล่นมาก
- 3) เล่นเกมส์ออนไลน์มาแล้วไม่น้อยกว่า 1 ปี
- 4) ยินดีให้ข้อมูลและสามารถเข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่ต้นจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 2 ได้แก่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่เล่นเกมส์ออนไลน์ ได้แก่ 1) ผู้ปกครองหรือบุคคลแวดล้อมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 และ 2) บุคลากรสาขาวิชาชีพ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกิจกรรมบำบัด

3.2 เครื่องมือ/แบบเก็บข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1

ในการศึกษาระยะที่ 1 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคำถามการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีลักษณะเป็นประเด็นกว้าง ๆ ที่กำหนดขึ้นตามกรอบของ

ปัญหาการวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการเก็บข้อมูล เมื่อคณะวิจัยได้เข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลอาจมีการปรับเปลี่ยนและสร้างประเด็นคำถามใหม่ ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และลักษณะของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

ตารางที่ 1 แนวคำถามการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม

วัตถุประสงค์	ประเด็น	แนวคำถามการสัมภาษณ์	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล
เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และเก็บข้อมูลด้านข้อมูลส่วนบุคคล	ข้อมูลทั่วไป	<ul style="list-style-type: none"> - อายุ - ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใครบ้าง - รายได้ของครอบครัว (โดยประมาณ) - รายจ่ายของตนเองโดยประมาณต่อเดือน หรือต่อสัปดาห์เท่าไร ใช้จ่ายไปกับอะไรบ้าง 	กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (เยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์)
เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่น เสพติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน	สถานการณ์เกมออนไลน์ และสาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> - เกมออนไลน์ในมุมมองของท่านคืออะไร - ท่านรู้จักเกมออนไลน์ได้อย่างไร - เริ่มเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างไร - เกมออนไลน์ที่เริ่มเล่นเป็นเกมอะไร และตอนนี้เล่นเกมอะไร - เล่นเกมออนไลน์บ่อยแค่ไหน เล่นกับใครบ้าง - เพราะเหตุใดจึงเลือกเล่นเกมออนไลน์ - วิธีการเล่นเกมออนไลน์ของเป็นอย่างไร 	กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (เยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์)
ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่น เสพติดเกมออนไลน์	ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่น เสพติดเกมออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> - เกมออนไลน์มีความสำคัญต่อท่านอย่างไร - หากไม่ได้เล่นเกมออนไลน์ท่านเป็นอย่างไร - การเล่นเกมออนไลน์ส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง 	กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (เยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์)
		การที่เยาวชนหรือบุคคลในครอบครัวเสพติดเกมออนไลน์ ส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง <ul style="list-style-type: none"> - ผลกระทบต่อเยาวชน - ผลกระทบต่อครอบครัว - ผลกระทบต่อชุมชน สังคม 	กลุ่มผู้ให้ข้อมูลรอง
เพื่อค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่น เสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน	ค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่น เสพติดเกมออนไลน์	แนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ควรเป็นอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> - กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (เยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์) - กลุ่มผู้ให้ข้อมูลรอง

การวิจัยระยะที่ 2

ในการศึกษาระยะที่ 2 ผู้ศึกษาได้เลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ ในรูปแบบของการวิจัยเชิงทดลอง รูปแบบ One- group Pretest – Posttest Design โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้สำหรับดำเนินการทดลอง คือ กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน ก่อนและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน โดยมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรมตามเนื้อหาในคู่มือ ดังตัวอย่างในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 กิจกรรมตามคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

วัตถุประสงค์	เนื้อหาในคู่มือ	กิจกรรมที่พัฒนาขึ้น	ผู้ดำเนินกิจกรรม/ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
เพื่อหาประสิทธิภาพของคู่มือการป้องกันและลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	ให้ความรู้ในหัวข้อ “เกมออนไลน์” เล่นแบบไหน ที่เรียกว่า “ติด”	เยาวชน ในเขตสุขภาพจิตที่ 13
	การคัดกรองเยาวชนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	สำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	เยาวชน ในเขตสุขภาพจิตที่ 13
	แนวทางในการปฏิบัติตนสำหรับเยาวชนที่เสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์	- กิจกรรม “แชร์ความคิด ไม่อยาก ติด ต้องทำอย่างไร” (เยาวชนร่วมกันแสดงความคิดเห็น) - กิจกรรม “แชร์มา แชร์กลับ” (วิทยากรแชร์แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเกมออนไลน์)	เยาวชน ในเขตสุขภาพจิตที่ 13
	แนวทางการปฏิบัติตนของผู้ใกล้ชิดหรือผู้เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่เสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์	กิจกรรม “ฟังเสียงของใจ” (แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น)	เยาวชน ในเขตสุขภาพจิตที่ 13

ตารางที่ 2 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	เนื้อหาในคู่มือ	กิจกรรมที่พัฒนาขึ้น	ผู้ดำเนินกิจกรรม/ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
เพื่อหาประสิทธิภาพของคู่มือการป้องกันและลดพฤติกรรมการเล่นการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน	ผลของการป้องกันและลดการเกิดพฤติกรรมการเล่นการติดเกมออนไลน์	- กิจกรรม “ดียังไง ที่ไม่ติดเกม” (เยาวชนร่วมกันแสดงความคิดเห็น)	เยาวชน ในเขตสุขภาพจิตที่ 13

แบบวัดพฤติกรรมการเล่นการติดเกมออนไลน์ ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น ที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับรศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลเพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มีข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ ใช้วัดปัญหาพฤติกรรมการเล่นการติดเกม 3 ด้าน คือ การหมกมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยเป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ที่ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการเล่นเกมลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ตอบแบบวัดจะใช้ความรู้สึกในการตอบเป็นหลัก มีระดับความคิดเห็น 0 , 1 , 2 และ 3 คือ ไม่ใช่เลย ไม่น่าใช่ น่าจะใช่ และใช่เลย ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ตัวอย่างข้อคำถาม

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น			
	0	1	2	3
ตั้งแต่ฉันเล่นเกม				
1.ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก				
2. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง				

โดยที่

ไม่ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ไม่น่าใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50 % (แต่ไม่ถึง 100 %)ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50 % (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นกัน

ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

ส่วนการให้คะแนน แต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ไม่ใช่เลย ให้ 0 คะแนน

ไม่น่าใช่ ให้ 1 คะแนน

น่าจะใช่ ให้ 2 คะแนน

ใช่เลย ให้ 3 คะแนน

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูลขนาดเล็กไม่เน้นการสำรวจจากคนจำนวนมาก เทคนิคการวิจัยไม่แยกขั้นตอนของการเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ออกจากกัน ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการวิเคราะห์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังต่อไปนี้

11.1 การสังเกต (Observation)

การลงสนามกลุ่มผู้วิจัยมีเป้าหมายเพื่อเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ และการสังเกตผู้คน กิจกรรมต่างๆ และลักษณะกายภาพของสถานที่ (งามพิศ สัตย์สงวน. 2551) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้กลุ่มผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในระยะแรกของการเข้าสนาม คือ การสำรวจบริบทและลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ ซึ่งเป็นการสังเกตโดยตรงที่ใช้เวลาสั้นกว่าการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เนื่องจากผู้วิจัยยังกำหนดไม่ได้ว่าจะมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมหรือเหตุการณ์ใดบ้าง ผู้วิจัยจะทำการสังเกตและบันทึกสิ่งที่สังเกตในลักษณะของการทำบันทึกภาคสนาม ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษาโดยใช้วิธีการสังเกต ผู้วิจัยจดบันทึก และบันทึกภาพไว้เพื่อนำมาใช้ประกอบกับข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

11.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

การศึกษาในครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลที่แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ เด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ และกลุ่มที่ 2 บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์ ได้แก่ ผู้ปกครองและบุคคลแวดล้อมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน สถานศึกษาหรือชุมชน โดยลักษณะคำถามของการสัมภาษณ์จะถามในสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์จริง เช่น ภูมิหลัง ความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้พูดอย่างละเอียดและลึกในประเด็นที่ทำการสัมภาษณ์ (งามพิศ สัตย์สงวน. 2551) เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบในประเด็นของพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ ซึ่งขณะสัมภาษณ์ผู้วิจัยยึดหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกอย่าง

เคร่งครัด เช่น ไม่ใช่คำถามที่ขึ้นาคำตอบทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ใช่คำถามปลายปิดให้ผู้ตอบเพียง ใช่ หรือไม่ใช่เท่านั้น แต่ผู้วิจัยได้ใช้คำถามแบบเปิดกว้างเพื่อให้ผู้ตอบมีโอกาสเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ผู้วิจัยสามารถอธิบายขยายความประเด็นคำถามให้ผู้ตอบเข้าใจวัตถุประสงค์ของคำถาม และสามารถซักถามเพิ่มเติมเพื่อหาข้อมูลรายละเอียดในประเด็นต่าง ๆ ได้สามารถเชื่อมโยงการสัมภาษณ์เพื่อเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการอย่างลึกซึ้งได้ นอกจากนี้ ผู้สัมภาษณ์ยังสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แววตา ของผู้ให้สัมภาษณ์ขณะทำการสัมภาษณ์ได้อีกด้วยซึ่งผู้วิจัยได้บันทึกสิ่งเหล่านี้ไว้เพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจว่าข้อมูลที่ได้รับมานั้นน่าจะมีความถูกต้องน่าเชื่อถือได้เพียงใด สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัย

11.3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

การศึกษาครั้งนี้ใช้การสนทนากลุ่มเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ เด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเล่นวิดีโอเกมออนไลน์ และกลุ่มที่ 2 บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนที่เล่นวิดีโอเกมออนไลน์ ได้แก่ ผู้ปกครองและบุคคลแวดล้อมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน สถานศึกษาหรือชุมชน เป็นการจัดกลุ่มคนเพื่อทำการสนทนาหรืออภิปรายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตรงประเด็น สำหรับตอบคำถามที่เป็นมติของกลุ่ม โดยสมาชิกที่ร่วมสนทนากลุ่มถูกเลือกสรรตามคุณสมบัติที่กำหนดเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของงาน กิจกรรมการสนทนากลุ่มที่ทำการอภิปรายกันในประเด็นคำถามที่เจาะจงชุดหนึ่ง ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยยกมาเป็นหัวข้อในการสนทนา โดยผ่านการอภิปรายอย่างมีปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิกในวงสนทนา การสนทนากลุ่มเน้นความสำคัญของพลวัตกลุ่ม (Group Dynamics) ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการทำให้การสนทนากลุ่มประสบความสำเร็จ โดยจัดให้มีพลวัตกลุ่มที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีปฏิริยาโต้ตอบต่อกันในเรื่องที่ยกมาเป็นประเด็นในการสนทนา ไม่ใช่การให้สมาชิกตอบคำถามของนักวิจัยเป็นรายบุคคล (ชาย โพธิ์สิตา. 2552)

การวิจัยระยะที่ 2

ในการวิจัยระยะที่ 2 ผู้ศึกษาได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง แบบ One- group Pretest – Posttest Design ซึ่งทำการทดลองในกลุ่มเยาวชน ที่อาศัยอยู่ในเขตสุขภาพจิตที่ 13 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ จำนวน 16 คน ด้วยการดำเนินกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ตามคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน ที่ถูกพัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 ซึ่งมีแบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (ชูศรี วงศ์รัตน์ และ งามอาจ นัยพัฒน์. 2551: 34 -35) ดังนี้

สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
T ₁	X	T ₂

โดย	T1	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
	X	หมายถึง	การเข้าร่วมกิจกรรม ตามคู่มือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
	T2	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการร่วมโปรแกรมและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

คณะผู้วิจัยใช้กิจกรรมที่สร้างขึ้นตามคู่มือที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 กิจกรรมในการฝึกอบรม ได้ยึดตามหลักการ แนวคิดการออกแบบ (Design Thinking) และกรอบแนวคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre - test) โดยคณะผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์

2. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเริ่มการเรียนรู้ข้อมูลในชุดฝึกอบรมตามคู่มืออย่างเคร่งครัด ดังนี้

2.1 ชุดฝึกสร้างเพื่อนคู่คิดนำพาชีวิตสร้างสุข ในชุดฝึกนี้ผู้เข้าร่วมจะจับคู่สองคน เพื่อให้เพื่อนอีกคนเป็นเพื่อนคู่คิด ช่วยเป็นที่ปรึกษาที่จะนำไปสู่กิจกรรมต่อไป โดยกระบวนการขั้นนี้ ทั้งสองคนจะทำความรู้จัก โดยการถามชื่อ เกมที่เล่น กิจกรรมที่ชอบทำนอกจากเล่นเกม เป้าหมายในชีวิต สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ บุคคลที่ไว้วางใจที่สุด

2.2 รู้จักตัวตน และค้นหาศักยภาพ ในชุดฝึกนี้ผู้เข้าร่วมจะต้องพยายามค้นหาตัวตนที่แท้ของตนเอง เพื่อจะดึงศักยภาพของตัวเองออกมา

2.3 รู้จักปรับความรู้สึกและความคิดแนวคิดการเติบโต ในชุดฝึกนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ กับคำว่า “กรอบแนวคิดเจริญเติบโต” ในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้ ความหมายกรอบแนวคิดเจริญเติบโต ลักษณะของกรอบแนวคิดเจริญเติบโต องค์ประกอบในการปรับกรอบแนวคิดเจริญเติบโต การพัฒนากรอบแนวคิดเจริญเติบโต

2.4 รู้จักออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking ในชุดฝึกนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้กับขั้นตอนของแนวคิด Design thinking ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน

2.4.1 การเข้าใจอย่างลึกซึ้งอย่างลึกซึ้ง (Empathy) ผู้เข้าร่วมทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ทำความเข้าใจตนเองว่าเป็นอย่างไร

2.4.2 นิยามและตีกรอบปัญหา (Define) ผู้เข้าร่วมทำการวิเคราะห์ปัญหาว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหาดังกล่าว

2.4.3 การระดมความคิด (Ideate) หลังจากที่ผู้เข้าร่วมมองเห็นปัญหาที่ชัดเจนแล้ว ต่อไปเป็นการระดมความคิดเพื่อค้นหาวิธีที่ดีที่สุด

2.4.4 การสร้างต้นแบบ (Prototype) นำสิ่งที่คิดมาสร้างเป็นสิ่งที่ผู้เข้าร่วมจับต้องได้ เพื่อใช้ในขั้นตอนการทดสอบ

2.4.5 การทดสอบ (Test) การนำต้นแบบที่สร้างไว้ นำไปใช้จริง

3. เริ่มการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมตามคู่มืออย่างเคร่งครัด ที่มีการเขียนบันทึกประจำวันไว้จากการเขียนขั้นตอนของการสร้างต้นแบบ (Prototype) มาทดสอบว่าเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อครบ 1

สัปดาห์ จะมีการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลตอบรับที่เกิดขึ้นและนำไปปรับปรุง ต่อจากนั้นก็ปฏิบัติตามสิ่งที่เขียนไว้จากสร้างต้นแบบเป็นเวลา 1 สัปดาห์

4.รวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test) โดยคณะผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมเกมออนไลน์

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูล พฤติกรรมเกมออนไลน์ด้วยแบบวัดพฤติกรรมเกมออนไลน์ ก่อนการดำเนินกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามคู่มือที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 หลังจากนั้นจึงเก็บข้อมูล พฤติกรรมเกมออนไลน์ด้วยแบบวัดฉบับเดิม เพื่อนำคะแนนพฤติกรรมเกมออนไลน์ก่อนและหลัง ร่วมกิจกรรมดังกล่าว มาวิเคราะห์เพื่อหาประสิทธิภาพของคู่มือว่าเป็นไปตามเกณฑ์ $E_1/E_2 = 80 / 80$ ตามที่กำหนดไว้หรือไม่ หากข้อมูลที่วิเคราะห์ได้เป็นตามเกณฑ์หรือมากกว่าเกณฑ์แสดงว่าคู่มือที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นนั้น มีประสิทธิภาพ เหมาะแก่การนำไปใช้ประโยชน์เพื่อป้องกัน และลดผลกระทบจากพฤติกรรมเกม ในกลุ่มเยาวชนต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ทำได้โดยการตีความและสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมมาได้ ในสนามวิจัย เมื่อคณะผู้วิจัยได้ข้อมูลมาก็นำมาวิเคราะห์ มองหาความหมาย ความคล้ายคลึง ความแตกต่าง อาจเป็นรูปแบบซึ่งเป็นข้อสมมติฐานชั่วคราวย่อย ๆ หลายสมมติฐาน และจากนั้นก็รวบรวมข้อมูลเพื่อ ทดสอบสมมติฐานจนสามารถหาหลักฐานยืนยันได้ชัดเจนจากข้อสรุปย่อย ๆ ไปสู่สรุปใหญ่ไปเรื่อย ๆ โดย จำแนกข้อมูลตามความเหมาะสมของข้อมูลเนื้อหาที่ได้มีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

12.1 จัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการจัด ระเบียบข้อมูลให้อยู่ในรูปแบบที่พร้อม และสะดวกสำหรับการวิเคราะห์ เช่น การจัดเรียงข้อมูล จัดรูปแบบการ บรรณาธิกรข้อมูล ทั้งข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกต

12.2 การแสดงข้อมูล (Data Display) เมื่อทำการจัดระเบียบข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยทำการนำเสนอข้อมูล โดยส่วนใหญ่อยู่ในรูปของการพรรณนา อันเป็นผลมาจากการเชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วเข้าด้วยกัน ตาม วัตถุประสงค์ที่ศึกษาเพื่อบอกเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษาจากข้อมูลที่ปรากฏ

12.3 การหาข้อสรุป การตีความ และตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็นของผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Conclusion, Interpretation, and Verification) เป็นการหาข้อสรุปและตีความหมายของข้อค้นพบหรือผล การศึกษาที่ได้จากการแสดงข้อมูลรวมถึงการตรวจสอบว่าข้อสรุปหรือความหมายนั้นมีความถูกต้องตรง ประเด็นและน่าเชื่อถือเพียงใด

ระยะที่ 2

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ด้วยค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยการทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการทดสอบที (t-test dependent) นอกจากนี้ทางคณะผู้วิจัยยังได้มีดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) เพื่อสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมมาจากผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน โดยมีประเด็นคำถามสะท้อนคิดผลการเรียนรู้ ตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 ประเด็นคำถามสะท้อนคิดผลการเรียนรู้

คำถามหลัก	คำถามซีก
ความสำเร็จเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ไหม	ความสำเร็จที่ว่าเป็นอะไร สิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังคืออะไร ปัญหา อุปสรรค คืออะไร
ผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกใน 2 สัปดาห์ เป็นอย่างไร	เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นบ้าง และเปลี่ยนอย่างไร (เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนการปฏิบัติ)
ความรู้สึกจากการฝึกเป็นอย่างไร	
ให้ประเมินตนเองในภาพรวม ว่าจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ สามารถลดการเล่นได้หรือไม่อย่างไร	
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้	ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ตรงนี้ไปปรับใช้ต่อหรือไม่ อย่างไร
สิ่งที่อยากจะฝากถึงเพื่อน ๆ เยาวชนที่ติดเกม	

3.5 จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับรองจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีรหัสการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คือ SWUEC-367/2564E ผู้เข้าร่วมในการวิจัยจะได้รับการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยก่อนเก็บข้อมูลทุกครั้ง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งจะมีการปกปิดชื่อ นามสกุล

บทที่ 4

ผลการศึกษา

คณะผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ 1) เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน 2) เพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน 3) เพื่อสร้างคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยครั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน

ตอนที่ 3 คู่มือแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน ผลการศึกษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของเยาวชน

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ	การพักอาศัย	รายจ่าย/เดือน
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1	ชาย	21	บ้าน (กับพ่อแม่)	10,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2	ชาย	24	บ้าน (น้ำ ยาย)	5,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3	หญิง	20	คอนโด (คนเดียว)	50,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4	หญิง	19	บ้าน (ตา ยาย ป้า)	3,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5	หญิง	21	หอพัก (คนเดียว)	10,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6	ชาย	20	บ้าน (กับพ่อแม่)	5,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7	ชาย	22	บ้าน (กับพ่อแม่)	20,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8	ชาย	19	บ้าน (กับพ่อแม่)	10,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9	ชาย	20	บ้าน (กับพ่อแม่)	3,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10	ชาย	19	บ้าน (กับพ่อแม่)	8,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11	หญิง	18	บ้าน (กับพ่อแม่)	5,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12	ชาย	20	หอพัก (กับเพื่อน)	8,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 13	ชาย	24	บ้าน (กับพ่อแม่)	7,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 14	ชาย	20	หอพัก (คนเดียว)	4,000
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 15	ชาย	21	หอพัก (คนเดียว)	10,000

4.1 ผลการศึกษาสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

การศึกษาศถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ทำการศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเยาวชนที่มีประสบการณ์ในการเสพติดเกมออนไลน์โดยตรง และบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับเกมออนไลน์ของเยาวชน ได้แก่ ผู้ปกครอง นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ผลการศึกษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 สถานการณ์การเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

การศึกษาศถานการณ์การเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน พบว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีอายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา และวัยทำงาน รายได้ของเยาวชนมาจากผู้ปกครอง และจากการทำงานพิเศษหรืองานประจำ มีรายจ่ายเกี่ยวกับเกมออนไลน์อยู่ที่ประมาณ 4,000 – 6,000 บาทต่อเดือน

“บางเดือนพีคๆก็ 4000 ใช้ไม่เคยเต็มเกิน 4000”

“ก็จะตกอยู่ที่ประมาณครึ่งนึงก็จะประมาณ 1,500 ถึง 2,000 ต่อเดือน”

“ก็ตอนผมเด็กๆ ผมเล่นเกมในคอมก่อน”

“เคยมากที่สุดๆประมาณ ถ้าเป็นเดือน ถ้านับเป็นเดือนประมาณ 3,000 4,000 บาท อาจารย์”

“ประมาณ 4,000 - 5,000 ครับ”

“ประมาณ 20 เปอร์เซนต์ ค่ะ เดือนละ 10,000 มีบางเดือนที่เยอะค่ะแล้วแต่ว่า เอ็ม Skill หรือว่าอะไรที่เราชอบสนใจในแต่ละอาทิตย์แต่ละเดือนนั้นจะมา”

“ถ้ามันมีช่วงจัดโปรโมชั่นหรือจัดอะไรอย่างนี้ที่มันแบบมีส่วนลดก็จะแบเติมเยอะหน่อย มันแล้วแต่สัปดาห์
อาจารย์”

ระยะเวลาที่เล่นเกมขั้นต่ำ 30 นาที และมากที่สุด 10 ชั่วโมง ต่อวัน ส่วนใหญ่เล่นเวลาว่างจากการเรียน การทำงาน และก่อนนอน เยาวชนบางคนสะท้อนว่าเล่นตลอดเวลาเมื่อว่าง เช่น ตั้งแต่ลืมตาตื่นนอน ระหว่างการเดินทางไปเรียน ไปทำงาน ช่วงพักกลางวัน ซึ่งส่วนใหญ่สะท้อนว่าเล่นเกมทุกวันหากไม่มีภารกิจสำคัญ จำเป็นที่ไม่สามารถเล่นได้ เพราะเมื่อเล่นแล้วจะหยุดไม่ได้หรือหยุดเล่นได้ยาก

“ถ้ามีเวลาว่างก็เล่นตลอดเลยครับ ลืมตามาก็เช็คก่อนแล้วว่าในเกมมีอีเวนต์อะไรบ้าง อะไรแบบนี้”

“ถ้าเป็นวันหยุดแบบไม่ทำอะไรก็แบบเล่นทั้งวัน ตื่นมากี่เล่นแล้ว”

“ก็ถ้าเกิดตอนอยู่ที่ทำงานผมก็จะเล่นตอนพักเที่ยงแล้วก็ตอนที่แบบไม่มีงานผมก็จะเล่นกันตลอดอะครับ”

“ทุกวันเลย เล่นกับเพื่อนที่นั่งด้วยกันนะค่ะ เพื่อนแถวบ้าน”

“ส่วนใหญ่เวลาเล่นแล้วมันก็จะติดพัน เล่นแล้วมันหยุดไม่ค่อยอยู่อะไรอย่างงี้”

“ผมเฉื่อยนะครับ เลิกงานมาผมก็จะโอเคก็นอนก่อน บางทีก็เล่นก่อนอะอาจารย์ เฉื่อยไม่ค่อยได้ แต่มันก็เล่นทุกวันอะ”

“ถ้าแบบเคยเล่นมากที่สุดก็ประมาณ 8-10 ชั่วโมงครับ”

“ถ้าเกิดตอนอยู่ที่ทำงานผมก็จะเล่นตอนพักเที่ยงแล้วก็ตอนที่แบบไม่มีงานผมก็จะเล่นกันตลอดอะครับ”

ลักษณะของเกมที่เล่น เป็นเกมที่เล่นเป็นทีม เกมที่สามารถเล่นและพูดคุยกับเพื่อนที่เล่นด้วยกันได้ เช่น ROV, Varorant เป็นลักษณะของเกมที่มีการแข่งขัน ต่อสู้ แบบรวมทีม โดยเยาวชนจะมีกลุ่มเพื่อนที่เล่นด้วยกันทั้งเพื่อนที่เจอในเกม เพื่อนจากที่ทำงาน เพื่อนจากมหาวิทยาลัย

“เล่นเป็นทีม ผมชอบแบบอยู่ด้วยกันเล่นด้วยกันดีกว่ามันคุยกันง่ายกว่า เพราะว่าเวลาอยู่บ้านเจ๊ย มันเปิดไมค์คุยกันมันมันไม่เหมือนกับเจอกันอยู่ด้วยกันอะครับ...”

“ลักษณะเกมออนไลน์ที่ผมเล่นก็เป็นเกมอารมณ์เหมือนวิ่งไล่จับจะมีฝ่ายผีกับฝ่ายคนแล้วก็จะแบ่งเป็นผี 1 คน แล้วก็คนธรรมดา 4 คน ก็เป็นอารมณ์แบบว่าช่วยกันซ่อมแซมเครื่องปั่นไฟเพื่อจะหนีออกไปจากด่านให้ได้ประมาณนี้ครับ”

“เกมที่มันคุยกับเพื่อนได้อะ ผมจะเล่นเกมพวกนั้นส่วนใหญ่”

“เป็นเกมยิง ยิงปืนคะยิงกัน ก็คือแต่ละตัวก็คือมี 10 กว่าตัว แต่ละตัวก็คือมี Skill ไม่เหมือนกัน”

“เมื่อก่อนหนูจะเล่น ROV หรือถ้าเป็นคอมฯก็จะเล่นพีวี ส่วนตอนนี้ก็เล่น Valorant ค่ะ”

“เล่นเป็นทีมครับ เป็นเกมยิงกัน เล่น PB club เกมยิง กับแล้วก็ FIFA online 3 อะครับ ปัจจุบันเล่น ROV
แล้วก็ Call off”

“เกมส์ที่มาจากอนิเมะเนี่ยก็จะเป็นเกมส์แบบว่าเป็นเกมส์อารมณ์แบบ Strategy มากกว่าครับ เป็นเหมือนเรา
จัด จัดเรียงจัดแผนให้เราสู้กับฝ่ายตรงข้ามอะไรแบบนี้ครับ ประมาณว่าตัวละครตัวนี้มันมีพลังแบบนี้ว่า ช่วยให้
แบบตีแรงขึ้นตัวนี้ตีแรงตัวนี้ตีเบา ตัวนี้เก่งป้องกันอะไรอย่างนี้ครับ ก็แบบเหมือนเป็นสายอาชีพแล้วเราก็เลือก
มาแล้วเราก็จัด จัดทีมวางแผนให้ทีมมันมีความสุข”

“มีทั้ง 2 แบบเลยครับ ก็ถ้าเพื่อนทีมหลักก็เป็นเพื่อนที่สนิทที่แบบเจอกันอยู่แล้วอะไรอย่างนี้เราก็คุยกัน โทร
หาคุยกันเล่นกันได้ เพื่อนในเกมมันก็จะมีการ เพราะแบบเดี๋ยวนี้เกมส์เดี๋ยวนี้มันจะแบบว่าเหมือนสร้าง เอ่อ
โซเซียลให้แบบว่า Space สำหรับคนเล่นเกมนี้เลย”

1.2 เกมออนไลน์ในมุมมองของเยาวชน

จากการศึกษาพบว่าเยาวชนสะท้อนคำว่า “เกมออนไลน์” ทั้งในมุมมองที่เป็นลักษณะของเกมและมุมมอง
ที่เป็นประโยชน์ของเกม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เกมออนไลน์คือการเล่นเกมกับเพื่อนและทีมผ่านระบบออนไลน์ โดยใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่น ผู้เล่น
สามารถเล่นกับทีมและฝ่ายตรงข้ามได้ ณ เวลาที่เล่นในทันที โดยผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าเกมออนไลน์เป็นการเล่น
เกมกับเพื่อนซึ่งจะพบเจอกันทางโลกออนไลน์ แต่เป็นคนจริง ๆ ที่นั่งเล่นด้วยกัน

“ซ้อมันก็บอกอยู่แล้วว่าออนไลน์ คือเป็นการที่เราสามารถพบปะผู้คน หรือว่าสามารถ ไปเล่นกับเพื่อนได้ แล้ว
ก็ อ่า แล้วมันก็จำเป็นต้องใช้เน็ตที่จะเล่นด้วยอะไรประมาณนี้ เกมออนไลน์ก็คือการที่ แต่เล่นเกมกับเพื่อน ได้
เจอผู้คนใหม่ใหม่แล้วก็ มีสถานะว่าเราขึ้นว่าออนไลน์ กันอยู่อะไรประมาณนี้”

“ก็เป็นเกมที่ต้องเหมือนเป็นเล่นแบบว่า ณ ตอนนั้นอะครับ เหมือนประมาณว่าเป็นออนไลน์ที่แบบว่าเล่นกับ
คนจริงๆอยู่อะไรประมาณนี้ครับ”

เกมออนไลน์คือเพื่อนช่วยให้คลายจากความเครียด ความเหงา และเป็นการพักผ่อน ผู้ให้ข้อมูล
สะท้อนว่าเกมออนไลน์เปรียบเสมือนเพื่อนที่ไต่ยามเครียดจากการเรียน การทำงาน และมาผ่อนคลายโดยการ
เล่นเกมออนไลน์ซึ่งได้พบเจอทั้งเกมที่ตนเองชอบและได้เจอเพื่อนที่ใช้ชีวิตแบบเดียวกัน ทำให้คลายเครียด หาย
เหนื่อย

“หนูมองว่าแบบมันเหมือนแบบเป็นเพื่อนมากกว่าแบบสมมติว่าแบบเจอปัญหาอย่างอื่นแบบรอบตัวอย่างเงี้ย แล้วเวลามาเล่นเกมกับเพื่อนมันก็จะรู้สึกแบบผ่อนคลายไปอีกอย่างนึงอะไรอย่างนี้ ว่าได้ใช้ชีวิตแบบกับเพื่อน ได้ใช้ชีวิตแบบที่ตัวเองชอบมากกว่า”

“เกมออนไลน์ของเรา ผมว่ามันเป็นเกมเล่นคลายเครียด แบบเวลาว่าง ๆ ก็เล่นอะไรอย่างนี้ ไซ้ แล้วก็แบบได้เล่นกับเพื่อนด้วย รู้สึกแบบใช้เวลาที่เราเหนื่อยๆจากทำงานมาเล่นเกม มันก็หายเหนื่อย ประมาณนี้ครับ”

“ที่เล่นเกมออนไลน์ครับก็คิดว่า เอ้อ เหมือนเป็นการพักผ่อน เป็นการทำเราแบบว่าพอมีเวลาว่างแล้วเราก็คงอยากจะผ่อนคลายตัวเองเราก็คงเลยเล่นเกมครับ”

การเล่นเกมคือการได้เข้าสังคม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าการเล่นเกมทำให้ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน เป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่ง

“แล้วก็เป็นการเขาเรียกว่าเข้าสังคมเป็นการได้เล่นกับเพื่อนได้เจอคนใหม่ๆ ทำให้เราแบบว่ารู้สึกเหมือนตอนนั้นคือเหมือนทำกิจกรรมร่วมกันอะไรประมาณนั้นครับ”

1.3 สาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์

จากการศึกษาพบว่า สาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนมาจากทั้งสาเหตุที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นสาเหตุที่มาจากลักษณะ บุคลิก ความชื่นชอบส่วนบุคคลของเยาวชนที่เป็นสาเหตุทำให้เสพติดเกมออนไลน์ โดยปัจจัยส่วนบุคคลที่เยาวชนสะท้อน ได้แก่ ชอบความท้าทาย ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบการแข่งขัน ภูมิใจในฝีมือของตนเอง ชอบการวางแผน ได้แสดงความเป็นผู้นำ ชอบการเข้าสังคม และมองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ชอบความท้าทาย

สาเหตุการติดเกมประการหนึ่งที่เยาวชนสะท้อนคือชอบความท้าทาย ซึ่งชอบชีวิตที่ได้ทำอะไรที่ท้าทายความสามารถของตนเอง เมื่อเข้าสู่การเล่นเกมที่มีการแข่งขันมีการเอาชนะก็เป็นการท้าทายความสามารถอย่างหนึ่งที่ทำให้เยาวชนอยากเล่นไปเรื่อย ๆ ทั้งความท้าทายในฝีมือตนเองและการนำทีมให้ชนะการเล่นในแต่ละครั้ง

“พอเล่นแล้วรู้สึกว่ายท้าทาย เราก็อยากเอาชนะไปเรื่อย ๆ มันก็ท้าทายเราและทีมของเราด้วยครับ”

“ผมชอบอะไรที่มันท้าทาย การเล่นเกมเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง ได้ฝึกฝีมือให้เก่งขึ้นเรื่อย ๆ ...”

2) ต้องการผ่อนคลายความเครียด

เยาวชนเห็นว่าการเล่นเกมเป็นการผ่อนคลายอย่างหนึ่ง จึงทำให้ชอบเล่นและเล่นจนติด ในยามที่ต้องเจอกับภาวะความกดดัน ความเครียด ไม่สำจะเป็นจากการเรียน งาน หรือชีวิตส่วนตัว เยาวชนเห็นว่าการเล่นเกมช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ จึงเล่นเกมเพื่อผ่อนคลาย แต่เมื่อเล่นไปนาน ๆ ก็เกิดการติดเกมจนไม่สามารถเลิกเล่นได้

“รู้สึกสนุกนะครับอาจารย์ คลายเครียด แล้วก็แบบว่าไม่เบื่อแบบเล่นก็ปีก็ไม่เบื่อ”

“เวลาเครียด ก็บางทีงานผมเยอะอย่างเงี้ย ผมก็เข้าห้องน้ำเลย เล่นแป๊บนึงเลยแล้วผมค่อยออกไป”

“หนูเล่นแล้วเหมือนแบบเป็นที่ระบายอารมณ์มากกว่าอะ บางทีมันกดดันมากๆแบบสอปลเสร็จแล้วแบบมันเครียดมากๆไปเล่นเกมของหนูคือแบบได้ผ่อนคลายมากกว่าที่มาเครียดเรื่องเกมต่อ”

“บางทีหนูเจอเรื่องแบบอะไรไม่ใช่อ่างเนี่ยหนูจะไปเล่นเกมมันรู้สึกกว่าแบบได้แบบปลดปล่อยอะ แบบได้ความสนุกของตัวเองอะเพราะว่าเรา ในชีวิตจริงเราไม่ได้มีความสุขไม่ได้สนุกอะไรกับที่เจอขนาดนั้นนะ”

3) ชอบการแข่งขัน

เยาวชนสะท้อนว่าสาเหตุที่ทำให้เสพติดเกมประการหนึ่งคือการที่ตนเองมีอุปนิสัยชื่นชอบการแข่งขัน ชอบการเอาชนะ การเล่นเกมออนไลน์ได้แข่งขันกับทั้งในเกม ฝ่ายตรงข้าม ทั้งแบบเดี่ยวและแบบทีม จึงทำให้ชื่นชอบการเล่น เมื่อเล่นแล้วชนะก็มีความสุขกับชัยชนะนั้น

“เริ่มเล่นตอนที่พอรู้สึกว่าคนมันยังเล่นเยอะๆอะไรอย่างจี้ครับ มันรู้สึกว่าแบบอยากจะเก่งๆอยากจะเอาชนะอะไรมาถนัดครับแบบว่า อยากเล่นให้มันรู้สึกว่าเก่งกว่าคนอื่นอะไรประมาณแบบนี้ครับก็เลยแบบเล่นจริงจัง แล้วก็ตั้งใจดูว่าเราทำแบบนี้”

“แบบว่าได้เหมือนได้เป็นพอมมาเล่นบ่อยบ่อยคือแบบเล่นชำนาญมันก็จะยิ่งแบบกดคู่ต่อสู้ได้อะไรก็แบบรู้สึกสนุกดีแต่ถ้าแบบว่าแพ้ก็หัวร้อน”

4) ภูมิใจในฝีมือของตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเสพติดเกมออนไลน์ ภูมิใจในฝีมือการเล่นของตนเอง เมื่อเล่นเก่งขึ้น สามารถเก็บแต้มหรือของในเกมได้ตามที่ต้องการก็จะรู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเอง รวมถึงภูมิใจที่สามารถนำพาทีมของตนเองชนะฝ่ายตรงข้ามได้

“พอเราชนะ เอ่อ แบบผมภูมิใจฝีมือตัวเอง เอ๊ยเก่งวะ”

“ผมเล่นชนะผมก็มีความสุขเพราะผมเล่นเก่ง และเราก็สามารถพาทีมเราให้ชนะได้อะไรประมาณนี้ครับ”

5) ขอบการวางแผน

เยาวชนสะท้อนว่าการได้วางแผนในการเล่นเกมนั้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ชื่นชอบการเล่นและติดเกม เนื่องจากในเกมที่เล่นมีหลากหลาย ทั้งลักษณะของเกมและคนที่มาเล่นด้วย หัวหน้าทีมจะต้องมีการวางแผนการเล่น หาสมาชิกในทีม

“เล่นเกมไม่เพียงแต่ทำให้คลายเครียดหรือได้เล่นเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น แต่หนูได้วางแผนว่าจะเล่นยังไงให้ชนะ แต่ละคนจะเป็นตัวไหน แบ่งหน้าที่กันยังไง...”

“ผมชอบวางแผนอยู่แล้ว พอมาเล่นเกมมันก็ทำให้ได้วางแผนมากขึ้น ผมจะเป็นคนที่คอยชวนเพื่อน วางแผนการเล่น...”

6) ได้แสดงความเป็นผู้นำ

การได้แสดงความเป็นผู้นำในเกมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเสพติดการเล่นเกมนั้น เนื่องจากได้แสดงความเป็นผู้นำออกมา ซึ่งในชีวิตจริงไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำ แต่เมื่อมาอยู่ในโลกของเกมออนไลน์ เยาวชนสะท้อนว่าตนเองได้เป็นผู้นำในการบริหารจัดการทีมในการเล่นเกมนั้น วางแผน นำทีมเพื่อให้ทีมสามารถอยู่ได้และได้รับชัยชนะ

“ในเกมมันก็ต้องมีคนนำครับอาจารย์ ส่วนมากผมจะนำเพื่อน จะต้องคอยหาสมาชิก คอยนำคอยแบกอะไรแบบนี้ครับ ก็สนุกดีครับแต่ถ้าแพ้ก็จะหัวร้อน”

“แบบว่าเราก็จะคอยบอกทีม นำทีม เราต้องวางแผนให้ทีมเราอะไรแบบนี้ครับ ผมก็รู้สึกชอบด้วย แต่ถ้าเจอทีมที่ไม่ค่อยดีเราก็จะเหนื่อยหน่อย แต่ส่วนใหญ่ก็จะเล่นกับเพื่อนที่เคยเล่น ไม่มีปัญหาอะไรครับ”

7) ขอบการเข้าถึงคม

เยาวชนบางคนสะท้อนว่าสาเหตุที่ทำให้เสพติดเกมออนไลน์เพราะอยากเข้าถึงคมกับเพื่อน ซึ่งมีทั้งเพื่อนที่เจอเฉพาะในเกมและเพื่อนที่เจอในชีวิตประจำวันและเล่นเกมด้วยกัน การเล่นเกมเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าถึงคมที่ทำให้เยาวชนได้อยู่กับเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งในการใช้ชีวิตประจำวันไม่ค่อยได้เจอเพื่อน เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 และการเดินทาง ค่าใช้จ่าย ทำให้ได้ใช้ชีวิตในวัยเดียวกันน้อย

แต่เมื่อได้เจอกันในเกมออนไลน์ซึ่งไม่ต้องเดินทาง เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตก็สามารถคุยกันและมีกิจกรรมร่วมกันได้เลย จึงเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เยาวชนติดเกมออนไลน์

“ก็รู้สึกสนุกนะอะ ได้เข้าสังคม มีเพื่อนในเกมได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ในชีวิตจริงเราก็มียุติแต่ไม่เคยอะ ไม่ค่อยมีกิจกรรมร่วมกัน พอในเกมก็สนุกแล้วก็อารมณ์เหมือนได้ปลดปล่อยบางอย่าง...”

“คนที่เล่นด้วยกันก็คือเพื่อนที่เรียนด้วยกันมากกว่าอะ”

“ก็มีความสุขเล่นกับเพื่อนอย่างเงี้ยอะครับ เล่นกับเพื่อนกับพี ได้อยู่กับเพื่อนกับพี”

8) มองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง

เยาวชนสะท้อนว่าสาเหตุที่ติดเกมและไม่เลิกเล่นเกมออนไลน์ เนื่องจากเห็นว่าเกมออนไลน์ที่เล่นไม่ได้ทำให้ชีวิตของตนเองแย่ลง หรือมองว่าไม่ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเอง จึงทำให้ยังคงเล่นต่อไป โดยเยาวชนเห็นว่าการเล่นเกมไม่ได้ส่งผลให้ผลการเรียนลดลงเนื่องจากสามารถควบคุมตนเองได้ มองการเล่นเกมออนไลน์เป็นสิ่งที่ช่วยคลายเครียด

“ฟังมาติดเกมตอนมหาลัยก็รู้สึกว่ามันก็ไม่ได้แย่ หมายถึงว่าแบบว่าต่อให้ยังติดเกมแบบเนี่ย เกรดก็ยังแบบคงที่เหมือนไม่ได้ต่างขึ้น แถมยังแบบบางทียังแบบช่วยในเรื่องแบบว่าคิดเครียดอย่างเงี้ยอะ”

“ผมว่าเกมไม่ได้ส่งผลกระทบต่อชีวิต อยู่ที่คนมากกว่าว่าจะสามารถควบคุมตัวเองได้ไหม...”

1.3.2 ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม

ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคมคือ สิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอกที่ทำให้เยาวชนเสพติดเกมออนไลน์ ได้แก่ การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์ สัมพันธภาพในครอบครัว ต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน และสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง

บุคคลรอบข้างมีอิทธิพลต่อการเล่นเกมและเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน เยาวชนสะท้อนว่าจุดเริ่มต้นของการเล่นเกมออนไลน์มาจากการถูกชักชวนจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะเพื่อนในวัยเดียวกัน ส่วนใหญ่เพื่อนและบุคคลใกล้ชิดตัวจะชักชวนให้เล่นโดยการบอกเล่าถึงเกมที่เล่น แนะนำแอปพลิเคชันของเกม วิธีการเล่น เมื่อเห็นว่าเพื่อนเล่นได้และสนุกจึงลองเล่นและกลายเป็นเสพติดเกมออนไลน์ตามมา

“เกมส่วนมากจะเล่นตามเพื่อนด้วยครับ แล้วก็บางทีคือมาจากซีรีส์หรืออนิเมะที่ดูอะไรอย่างเงี้ย เขาเอามาทำเป็นเกมก็เลยแบบสนใจก็เลยตามไปเล่น”

“ก็ตอนนั้นเห็นตอนนั้นที่เล่นอยู่...พอที่เล่นบู้ เราแบบว่าเราได้มีการถามต่อจากพี่ใหม่ว่ามันคือเกมอะไรหรือ
ว่าเห็นพี่เล่นแล้วแบบว่าชอบเลยนูนนี่นั่นอะไรเงี้ยอะ”

“ด้วยความที่แบบเราก็เพื่อนแนะนำมาเราก็แบบว่าลองดูอะไรแบบนี้ครับ แล้วก็ยังได้เล่นกับเพื่อนด้วยก็เลยยิ่ง
สนุกก็เลยแบบว่าติดเกมนี้แหละแบบนี้ครับ”

“เพื่อนี่ส่วนใหญ่จะ ชวนมากกว่าแบบเอ้ยเล่นเกมนี้ แบบเกมนี้เล่นนะ ก็เลยแบบเออโหลดมาเล่น เล่นเลย”

2) อิทธิพลจากสื่อออนไลน์

เยาวชนสะท้อนว่าสื่อออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเสพติดเกมออนไลน์ แพลตฟอร์มต่าง ๆ ที่
นำเสนอในรูปแบบของโฆษณา ภาพ เอฟเฟกต์ มีผลให้เยาวชนเข้าไปดูและตัดสินใจเล่นเกมได้ เยาวชน โฆษณา
เกมออนไลน์จะมาในหลากหลายแพลตฟอร์มในอินเทอร์เน็ต โอกาสในการเห็นและเข้าถึงมีมากเนื่องจาก
ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี บางคนไม่เคยเล่น ไม่เคยรู้จักเกมออนไลน์เลย แต่เมื่อเห็นโฆษณาบ่อย ๆ
ประกอบกับอาจเป็นตัวละครที่รู้จักในการ์ตูนหรือซีรีส์ที่ดูก็จะทำให้อยากทำความรู้จักโฆษณานั้นมากขึ้น เมื่อ
เข้าไปดูและทดลองเล่นก็มีส่วนทำให้เกิดการเสพติดต่อมา

“ตอนแรกๆเราก็จะดูซีรีส์ตามปกติใช้ใหม่ครับ แต่พอช่วงโฆษณาหรือว่าตอนจบอย่างงี้มันก็จะมีการขึ้นมาว่า
ตามไปคุยกันต่อได้นะ แชนท์กับเกมส์ที่ทางเราได้ทำไว้จะอะไรประมาณนี้ครับ ผมดูมานานแล้ว เกมมันก็อิงจากเนื้อ
เรื่องด้วย มันก็เลยน่าเล่นอะไรอย่างนี้ครับ”

“ก็ส่วนมากจะเป็นตัวละครแล้วก็แบบว่า เอฟเฟกต์อะไรประมาณนี้ครับ เอฟเฟกต์ของภาพมันสวยมันดู
ประมาณแบบว่า แล้วก็บางทีคือเขาจะทำมาเป็นแบบเหมือนแบบให้เราแบบ หึ้ย ทำไมมันค้างคา”

“รู้จักเกมออนไลน์ผ่านน่าจะผ่านโซเชียลต่างๆแบบว่า เอ็ม Facebook IG อะไรอย่างเงี้ยที่แบบหรือบางที
เพื่อนเราลง stories ว่าเล่นเกมมีอยู่แล้วก็จะแบบเกมอะไรอะไรอย่างเงี้ยก็เลยแบบเพื่อนชวนกันก็ไปเล่นด้วย
อะไรเงี้ย”

“น่าจะเหมือนเป็นเพราะว่ามันยังแอดถึงโฆษณาบ่อยแล้วเหมือนแบบว่าช่วงนั้นมันแบบมันก็มีเทรนอยู่แล้วเกมนี้
อะไรอย่างเงี้ยอะแล้วก็เหมือนแบบว่าพอเห็นแล้วแบบมันน่าจะลองเล่นดีก็เลยเล่น”

“สื่อออนไลน์แต่ว่ามันจะชอบโฆษณาตามเฟสบุ๊ค ตามไอจี อะไรอย่างเงี้ย แบบเขาโฆษณามากก็แบบอ้อเห็นเกม
มันน่าสนใจก็เลยโหลดมาเล่น เกมใหม่ๆก็แบบพวกตึกตอก”

3) สัมพันธภาพในครอบครัว

เยาวชนบางคนสะท้อนว่าสาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์เนื่องจากตนเองไม่สนิทกับสมาชิกในครอบครัว ต่างคนต่างอยู่ ทำให้รู้สึกเหงาและไม่มีกิจกรรมอย่างอื่นทำเมื่อเข้าบ้าน เกมออนไลน์จึงเป็นทางออกของการคลายความเหงา นอกจากนี้เยาวชนยังสะท้อนว่าการคุยกับคนในครอบครัวที่ต่างช่วงวัยกันมาก ๆ จะนำมาซึ่งความขัดแย้งในครอบครัว เยาวชนจึงเลือกที่จะเก็บตัวอยู่คนเดียวและเล่นเกมมากกว่าการพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว

“หนูไม่ค่อยสนิทกับคนที่บ้าน พอเข้าบ้านมาก็แบบไม่รู้จะทำอะไร ไม่ได้มีกิจกรรมอะไรเราก็เข้าห้องเล่นเกม”

“อยู่บ้านไม่รู้จะทำอะไร ไม่ค่อยได้คุยกับคนที่บ้านอยู่แล้ว ด้วยวัยที่ต่างกันผมก็จะอยู่ของผม เล่นเกม คุยไปก็ไม่ค่อยเข้าใจกัน...”

4) ต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน

เยาวชนสะท้อนว่าสาเหตุที่ติดเกมประการหนึ่งคือต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน ทำกิจกรรมร่วมกัน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่อีกฝ่ายชื่นชอบก็เลยลองเข้าไปเล่น เมื่อเข้าไปแล้วก็ทำให้เข้าใจชีวิตประจำวัน ชีวิตการเล่นเกมนอกบ้านมากขึ้น และตนเองก็ติดเกมออนไลน์ตามมา

“ที่เริ่มเล่นเพราะแฟนเล่น เห็นเขาเล่นตลอดก็อยากรู้ว่าเป็นยังไงเลยเล่นด้วย แบบอยากมีกิจกรรมกับเขาอะไรแบบนี้ค่ะ”

“เมื่อก่อนทะเลาะกับแฟนบ่อยมาก ๆ เพราะเขาติดเกมมาก ไปไหนก็ต้องเล่นเกมให้จบก่อน เราก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมต้องขนาดนั้น ก็เลยลองเล่นด้วย ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยทะเลาะกันแล้วเพราะต่างคนต่างก็ติดเกม”

5) สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

เยาวชนสะท้อนว่า สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นสาเหตุที่ทำให้เสพติดเกมออนไลน์ เนื่องจากไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น การเรียน การทำงานก็เป็นแบบออนไลน์ จึงทำให้ใช้เวลาว่างในการเล่นเกม เมื่อมีเวลาว่างมากก็จะเล่นมากกว่าปกติที่เคยเล่น

“ช่วงโควิดที่ผ่านมาอย่างนี้ คือก็เกมหนักมากเลยเพราะมันออกไปไหนไม่ได้”

“เมื่อก่อนผมไม่ได้ติดขนาดนี้ มาปีหลังๆที่โควิดนี้แหละครับ มันไม่ได้ออกไปไหนอยู่แต่บ้านก็เบื่อเลยเล่นเกมตลอดเลยครับ...”

1.4 ผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ใน 2 มิติ คือ ผลกระทบด้านบวก และผลกระทบด้านลบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.4.1 ผลกระทบด้านบวก

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนในมิติผลกระทบทางบวกจากการเล่นเกมออนไลน์ ว่าช่วยฝึกทักษะด้านภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด และฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา ดังนี้

1) ฝึกทักษะภาษาอังกฤษ

เยาวชนสะท้อนว่าการเล่นเกมออนไลน์ช่วยฝึกทักษะทางด้านภาษาอังกฤษให้กับตนเองได้ทางหนึ่ง เนื่องจากในเกมจะมีหลากหลายภาษา เป็นเกมที่เล่นทั่วโลก ดังนั้นจะมีการสื่อสารด้วยภาษาอังกฤษด้วย ทั้งกับคนที่เล่นด้วยกัน และภาษาหรือคำศัพท์ในเกมที่ส่วนใหญ่จะเป็นภาษาอังกฤษ หรือบางเกมจะเป็น Version ภาษาอังกฤษ ทำให้เยาวชนได้ฝึกคำศัพท์และทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษจากการเล่นเกมออนไลน์

“ได้ฝึกภาษาด้วยค่ะอาจารย์เพราะว่ามันเป็นเกมแบบทั่วโลก แบบคุย ได้คุยภาษาอังกฤษกับเขาอย่างเงี้ย แบบ ได้คุยภาษาอังกฤษก็เหมือนได้ฝึกภาษาไป”

“เหมือนมันก็บวกนะ แบบบางทีศัพท์ในเกมอย่างเงี้ย ศัพท์มันก็เป็นศัพท์เฉพาะเราก็ไม่ได้แบบไปรู้ บางทีหนูมารู้ก็แบบ เออ จากเกมอะไรอย่างเงี้ยค่ะ”

“ผมคิดว่ามันช่วยพัฒนาตัวผมนิดหน่อยอะครับ แบบว่าเราเล่นเกมส์แบบว่าถ้าเป็น Ver. ภาษาอังกฤษอย่างเงี้ย ผมก็ยังได้เรียนรู้ศัพท์ ส่วนมากที่ผมได้มาก็เป็นศัพท์จากที่เล่นเกมส์มาอะไรประมาณนี้ครับ”

2) มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย

เยาวชนสะท้อนว่า การเล่นเกมออนไลน์ทำให้ได้พบเจอเพื่อน และได้สังคมเพื่อนที่หลากหลาย เนื่องจากส่วนใหญ่เกมที่เล่นจะเป็นแบบทีม หรือหากเป็นเกมเดี่ยวก็ต้องแข่งขันกับฝ่ายตรงข้าม ทำให้ได้รู้จักกับเพื่อนหลากหลายกลุ่ม ทั้งเพื่อนที่รู้จักในชีวิตประจำวันและเข้ามาเล่นเกมด้วยกัน และเพื่อนใหม่จากในเกม

“เป็นเพื่อนที่เรียนมหาลัยด้วยกันแล้วก็เพื่อนของเพื่อน เออ มันอาจจะได้แบบว่าแบบได้แบบเมคเฟรน เพื่อนของเพื่อนจากเหมือนแบบว่าเรามีเพื่อนกลุ่มนี้อยู่แล้ว แล้วเหมือนวันนั้นแบบปกติ 5 คน คือคบ ที่จะแบบไปเล่นได้ใช้ไหมคะ แล้วบางทีมันขาดหนึ่งอะไรเงี้ยค่ะ เพื่อนก็ เอ๊ะ เดียวไปชวนเพื่อนมาให้ก็แบบได้รู้จักเพื่อนของเพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย”

“ได้รู้จักคนเพิ่มมากขึ้น แบบเพื่อนของเพื่อนหรือว่ามันก็มีเพื่อนบางทีเพื่อนในเกมที่แบบเพื่อน”

3) ช่วยผ่อนคลายความเครียด

เยาวชนสะท้อนว่าการเล่นเกมช่วยผ่อนคลายความเครียดของตนเองจากการเรียน การทำงาน และ การใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อเกิดความเครียดหรือเหนื่อยก็จะมาเล่นเกมเพื่อบรรเทาความเครียด และพบว่าเกมสามารถช่วยได้จึงทำให้เล่นเป็นประจำ

“หนูแบบ เฮ้ย เหนื่อยอะ แบบอยากเล่นเกม แบบเหนื่อยมาทั้งวันเลยไปนั่งเล่นเกมดีกว่าอะไรอย่างเงี้ยคะ เหมือนแบบมันทำให้เหมือนแบบรู้สึกแบบความเหนื่อนั้นหายไปอะไรอย่างเงี้ยคะ”

“หนูเล่นเพราะว่าเวลาเครียดหนูก็ไม่อยากเล่าให้ใครฟังก็มาระบายกับเกม ช่วยได้มากคะ บางทีเราก็มองอยาก ให้ใครรู้ เพื่อน พ่อแม่ ก็ไม่อยากเล่า”

4) ฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา

เยาวชนสะท้อนว่าการเล่นเกมช่วยฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา เพราะจะต้องวางแผนการเล่น ทั้งเกมที่เล่นคนเดียวและเล่นเป็นทีมก็ต้องมีการวางแผนเพื่อให้ชนะ เมื่ออยู่ระหว่างการเล่นก็ต้องมีการแก้ปัญหาต่าง ๆ วางแผนการต่อสู้ แก้ปัญหาที่เจอเฉพาะหน้า จึงทำให้ได้ฝึกทักษะเหล่านี้

“คือว่าหนูมองว่าหนูได้ฝึกการวางแผนจากเกมเยอะมากคะ ก่อนจะเล่นก็ต้องวางแผนก่อนว่าใครจะเป็นตัวไหน เล่นยังไง”

“ตอนเล่นก็จะเจอปัญหาเฉพาะหน้า เราก็ต้องมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าหรือช่วยกันกับเพื่อนในทีม ก็ได้ฝึก แก้ปัญหาด้วย”

1.4.2 ผลกระทบด้านลบ

1) ผลกระทบด้านสุขภาพ

เยาวชนสะท้อนว่าพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นปวดเมื่อยร่างกาย ส่งผลต่อสายตา เนื่องจากต้องนั่งเล่นเป็นเวลานาน ไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดหลัง และการใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือเนิ่นนานานาน ๆ ก็ส่งผลต่อสายตา สายตาสั้นลง และอาการศีรษะ

“ส่งผลอยู่นะครับแบบปวดคอ ปวดตา แล้วก็หัวร้อนบ่อย แล้วก็แบบว่ารู้สึกแบบใช้เวลาว่างไร้ประโยชน์มาก”

“ประมาณต้นคอ เล่นนานอะไรอย่างเงี้ย มันก็ปวดหลัง แสบตา แบบเหมือนตาแห้งครับ”

“ก็ส่งผลคะแนนทำให้เราแบบสายตาเสียแล้วก็ไม่ได้นอนด้วย ใช้แบบว่าช่วงไหนที่ โห้ย ติดมาก ๆ ก็คือจะไม่ได้นอนเลยจะเล่นแต่กับเพื่อนมันก็ทำให้เราแบบสมาธิไม่ค่อยมีอะไรเงี้ย กลายอาจจะเป็นคนแบบว่าหัวร้อนง่าย อย่างงี้รีเปลา จากที่เราบอกว่าโมโห”

“ครับ ถ้าบางทีแบบว่าเราแบบเครียดๆ มากๆ เราอาจปวดหัวได้เลยครับ แบบว่าส่งผลต่อสมองเลย เครียดหนักเลยอะไรประมาณนี้ครับ”

“เมื่อนี้ว้ ผมก็ แล้วก็กินนอนดึก นอนดึกบ่อย...เพื่อยๆ มากกว่าแบบ แบบจะหลับให้ได้งี้ฮะ”

“สายตาสั้นขึ้นไปอีกครับจากตอนแรกสั้น 150 พอเล่นเกมหนักๆ เล่นแบบสลิ้มตุ้มตาก็สั้นขึ้นไปอีก”

2) ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ

เยาวชนสะท้อนผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ ที่เป็นผลจากการเล่นเกมออนไลน์ ได้แก่ มีอารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด และโมโหง่ายขึ้น โดยเฉพาะตอนแพ้และมีผู้อื่นมาขัดจังหวะการเล่นของตนเอง โดเยาวชนสะท้อนว่า รู้สึกฉุนเฉียว โมโห เมื่อเล่นเกมแล้วแพ้ อยากจะเอาชนะให้ได้ และ บางครั้งจะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ต่อคนรอบข้าง หรือเพื่อนในเกม บางคนสะท้อนว่าจะอารมณ์ไม่ดีตอนที่มีคนมาขัดจังหวะการเล่น เกม ไม่ได้เล่นตามเงาที่คิดไว้ เช่น มีโทรศัพท์เข้า ได้เวลาทานข้าว ถูกห้ามเล่นโดยคนรอบข้าง เป็นต้น

“ถ้าฉุนเฉียวก็จะเป็นตอนที่แบบว่าเล่นเกมแล้วรู้สึกกว่าแพ้ แพ้เยอะ ๆ ก็แบบว่าโมโหว่าแบบทำไมวันนี้แพ้จังอะไรอย่างเงี้ย”

“รู้สึกหงุดหงิดนิดนึงครับ ก็เพราะว่าแบบเหมือนเราคิดไว้แล้วว่าเราจะเล่นตอนนี้ แต่อยู่ๆ ก็มีอะไรเข้ามาแทรกอะไรอย่างเงี้ยเราก็รู้สึกกว่าแบบ เฮ้ย ทำไมอ่า อะไรอย่างเงี้ยก็จะเล่น ก็เล่นอยู่ทุกทีอะไรประมาณนี้ครับ ประมาณว่าเหมือนไม่ได้ตั้งใจประมาณนั้นครับ ก็เลยแบบอาจจะหงุดหงิดด้วย”

“ผมก็รู้สึกหงุดหงิดเวลาแฟนผมบอกว่ามานอนได้แล้ว ผมไม่ชอบ ผมก็จะบ่น ผมก็จะบ่นมันนิดหน่อยอะว่าผมกตไปแล้วต้องให้ผมเล่นก่อน”

“แบบว่าคือปกติก็ไม่ได้เป็นคนใจเย็น คิดว่าเป็นคนใจเย็นนะครับก็แบบว่า แล้วก็พอเล่นเกมไปบางจังหวะคือทำให้แบบเหมือนเกมสมันทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดง่ายขึ้นนะครับ ช่วงที่เล่น ช่วงระหว่างที่เล่นอยู่แล้วแบบว่ามีเจอะอะไรแบบนี้ก็คืออารมณ์จะเสียไปเลย”

“ค่าคะโมโห... จะบอกว่าเดี๋ยวเดี๋ยวหนูรู้เวลา หนูเล่นเสร็จหนูก็ลงไปกินเองอะไรเงี้ยคะ”

3) ผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต

ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการเสพติดเกมออนไลน์ ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัวลดลง เกิดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน มีปัญหาการเงิน และส่งผลกระทบต่อการเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1) สัมพันธภาพในครอบครัวลดลง

เยาวชนสะท้อนว่าการเสพติดเกมออนไลน์ของตนเอง ส่งผลให้สัมพันธภาพในครอบครัวลดลง เพราะเมื่อเล่นเกมจะไม่ค่อยได้สนใจคนอื่นรอบตัว จะมุ่งเล่นเกมอย่างเดียว กิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันที่เคยทำกับครอบครัวก็ไม่อยากทำ และเมื่อได้รับการว่ากล่าวจากครอบครัวก็กลายเป็นความขัดแย้ง เกิดการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น การถกเถียง ต่ำทอ ในครอบครัว ส่งผลทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวลดลง

“อาจจะเป็นเพราะว่าเวลาหนูเล่นเกมอย่างเงี้ยแล้วแบบ หนูคงไม่ได้แบบสนใจสิ่งรอบข้างขนาดนั้น มันคือเวลาของหนูอะหนูก็จะเล่นไม่สนใจเขาอะไรเงี้ยมากกว่าเขาก็เลยน่าจะมองว่าหนูเป็นคนแบบไม่รู้จักเวลามากกว่าคะ เล่นแบบก็เล่นดีก็ด้วยอะไรเงี้ย”

“ก็แบบติดมาก ๆ เรียกเท่าไรก็แบบว่าไม่ยอมออกมาจากเกมอะไรประมาณนั้นครับ ก็คุณพ่อคุณแม่ก็โกรธว่าแบบ มึงจะเล่นแบบ มึงจะเล่นทั้งวันเลยรีเงี๋ย มึงจะไม่ทำอย่างอื่นแล้ว เล่นให้สมองพังไปเลยมั้งอะไรประมาณนั้นครับ...”

“แต่ว่าความสัมพันธ์กับแม่ก็มีบ้างคะเพราะเถียงบางทีเราเล่นจนดีก็ เขาก็ห่วงสุขภาพเราเนาะ”

“ไม่ค่อยคุยนะครับแบบว่าก็คุยนิดนึงอะไรเงี้ยแบบตอนกินข้าวแล้วแบบกินเสร็จก็คือขึ้นมาเลย ขึ้นมาเล่นเกม”

“เล่นดีก็อะ เล่นเกมคอมฯจน 6 โมงเช้าแล้วเขา เหมือนเขาตื่นมาพอดีแล้วเขามาเห็น เขาก็แบบ จี้ ทำไมยังไปนอน แล้วเขาแบบเอาไม้ เอาไม้แขวนเสื้อมาตีผม แล้วผมบอก เออเดี๋ยวก็ไปแล้วเนี่ย ก็รู้แล้วไง เออมันชีวิตหนูใหม่ อะไรอย่างจี้ เออ หนูจะนอนก็ไม่งก็ได้ อะไรอย่างเงี้ย ก็แบบมีปากเสียงกันนิดนึง”

3.2) เกิดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

เยาวชนสะท้อนว่า การเสพติดเกมทำให้เกิดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยเช่นกัน ทั้งเพื่อนในเกมและเพื่อนในชีวิตจริงที่ไม่ได้เล่นเกมด้วยกัน สำหรับเพื่อนในเกมจะเป็นลักษณะของการต่ำทอ ถกเถียงตอนที่เล่นเกมแล้วแพ้ ในทีมก็จะเกิดการหงุดหงิดและต่ำทอกัน ส่วนในชีวิตจริงเมื่อเยาวชนมีอาการหงุดหงิดก็จะส่งผลให้เพื่อนที่อยู่รอบข้างได้รับผลกระทบด้วย เช่น ไม่อยากคุยด้วย หงุดหงิดใส่เพื่อนรอบข้าง เป็นต้น

“แบบสมมติว่าเพื่อนที่เขาแบบไม่ได้เล่นเกมด้วยเนี่ย เขาก็จะแบบโดนเราหงุดหงิดตอนที่เราเล่นแบบเล่นแพ้อะไรอย่างเงี้ย เขาก็จะรู้สึกไม่ตีมากกว่า ทำไมเราต้องไปหงุดหงิดใส่เขา...”

“ก็แบบเพื่อนโดนหมดอะครับน่าจะโดนหมดมันแล้วแต่สถานการณ์ตอนนั้นว่าแบบใครที่อยู่ใกล้เราบางทีคือพอเราเล่นเกมแล้วเรารู้สึกอารมณ์เสียอยู่แล้วเราก็อาจจะอารมณ์เสียใส่เขาแทนอะไรก็ครับ เป็นแบบว่าไประบายความเครียดใส่คนอื่น ประมาณอย่างงั้น”

“ก็พิมพ์ด่าแล้วก็แบบบางครั้งก็เปิดไมค์ด่าครับ เล่น เล่นอะไร แต่คือคำหยาบ”

3.3) มีปัญหาด้านการเงิน

เยาวชนที่เสพติดเกมออนไลน์สะท้อนผลกระทบด้านการเงินว่า จะต้องมีการแบ่งเงินที่ได้รับในแต่ละเดือนจากผู้ปกครอง หรือจากการทำงานของตนเองเอาไว้เติมเกมออนไลน์ ซึ่งประมาณ 2,000-4,000 บาท บางครั้งเงินไม่พอสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน บางคนต้องขอจากครอบครัวเพิ่มเติม บางคนหางานพิเศษทำเพื่อหารายได้เพิ่มมาเติมเกม บางคนประหยัดในส่วนของการรับประทานอาหาร

“อดเพื่อกิน อดเพื่อไปเติมเกม... จริง จริง คือแบบ เป็นคนไม่ค่อยกินเยอะอะไรอย่างนี้ แบบก็จะจำกัดงบประมาณตัวเอง แบบวันนึงก็จะใช้วันละไม่เกิน 50 บาท ส่วนใหญ่”

“กินกับพ่อแม่ ไข่ๆ เติมเกม 4000 ก็คือ ถ้ายิ่งเติมเยอะก็ต้องยิ่งแบบกินน้อย”

“บางเดือนไม่พอเพราะเราไปเติมเกม แล้วมันก็มีค่าใช้จ่ายอื่นงอกมาเพิ่ม ไม่อยากขอเพิ่มก็ไปหางานพิเศษทำ”

3.4) ผลกระทบต่อการเรียน

เยาวชนสะท้อนว่าการเสพติดเกมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการเรียน เช่น การไม่อ่านหนังสือ สอบเพราะอยากเล่นเกมมากกว่า ไม่สามารถแบ่งเวลาเรียนได้ ส่งผลต่อการทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่เรียนด้วยกัน

“อยากอ่านหนังสือแต่ก็แบบติดเกมฉันทึ่เลยแบบเล่นเกมดีกว่า”

“เวลาที่เราแบบควร อ่า ไป ไปอ่านหนังสือ ไม่เอาและ ไปเล่นเกมดีกว่าอะไรอย่างเงี้ย”

“มันมีบางคนก็แบ่งไม่ได้จริงๆอาจารย์ แบบบางทีอะเหมือนมีทำงานกลุ่มแล้วแบบว่าไม่ทำงานแต่ว่าแบบ แบบเหมือนอะไรไม่รู้จิตใจให้เพื่อนอีกคนลงเข้าเกมดูแต่ว่าไม่ช่วยทำงานกลุ่มอย่างงี้ มันก็มีอะ”

1.5 แนวทางการป้องกันและลดการเสพติดเกมออนไลน์

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดการเสพติดเกมออนไลน์ ทั้งจากเยาวชนและผู้เกี่ยวข้อง พบแนวทางที่ต้องดำเนินการจากตัวเยาวชน บุคคลรอบข้าง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.5.1 เยาวชน

จากการศึกษาพบว่า เยาวชนเป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่จะป้องกันและลดการเสพติดเกมออนไลน์ของตนเอง ซึ่งจากการสะท้อนสาเหตุและผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ นำมาสู่การเสนอแนวทางดังนี้

1) หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการหากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำอย่างอื่นทำเพื่อทดแทนการเล่นเกมนออนไลน์ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะสามารถลดการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนได้ เนื่องจากการเสพติดเกมออนไลน์ของบางคนเกิดจากการมีเวลาว่างและไม่มีกิจกรรมอย่างอื่นทำ ดังนั้นการหากิจกรรมอย่างอื่นทดแทนจึงอาจสามารถช่วยลดการเล่นเกมนได้ เช่น ทำกิจกรรมนอกร้านกับเพื่อ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เล่นกีฬา

“ผมก็คงต้องมึงงานให้ผมทำอะ ถ้ามันมึงงานผมก็จะเล่น เอ้ย ไม่ใช่ ถ้ามันมึงงานผมก็จะไม่ค่อยได้เล่นเกม”

“ลองแบบออกไปข้างนอกใหม่หรือว่าลองแบบว่าไปทำอะไรที่นอกเหนือจากเกมอะไอย่างเงี้ยอะ อาจจะไปดูหนัง เดินเล่น ไปแบบว่าเดินเที่ยวเล่นกับเพื่อนอะไอย่างเงี้ยอะ อาจจะทำให้แบบ เอ้อ ก็แบบเดินทางเที่ยวเล่นได้ ไม่ได้ติดเกมขนาดนั้นอะไอย่างเงี้ย”

“ถ้าถามว่าวิธีที่จะทำให้ลดได้มากที่สุดก็คือ การมอง เราต้องมองอะไอย่างอื่นบ้าง อยากให้ออกไปชีวิตลองทำนู่นทำนี่บ้าง เราอาจจะได้พบอะไหลายๆอย่างที่ทำให้เราเล่นเกมลดลง และก็ใช้เวลาให้มันเกิดประโยชน์มากขึ้น มันอยู่ที่ตัวเราเอง ไม่ได้อยู่ที่เกมเลย ประมาณนี้คะ”

“ก็อาจจะเปลี่ยนจากการเล่นเกมออนไลน์เป็นเราไปแบบว่าทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็นแบบว่าไม่ใช่โลกของแบบเกมออนไลน์อาจจะเป็กีฬาแบบเตะบอลหรือว่าไปเล่น แทงสนุก ร้องเพลง เต็นอะไอย่างงี้กับเพื่อนด้านนอกหรือว่าหากิจกรรมอย่างอื่นทำที่แบบออกไปเที่ยวออกไปถ่ายรูอะไอย่างงี้ครับ”

2) ตั้งเป้าหมายในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า หากเยาวชนมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว อาจจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชนลดการเล่นเกมนได้ เพราะรู้ว่าหากเล่นแล้วจะไม่มีเวลาในการพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

“เราก็พยายามตั้งเป้าหมายอย่างอื่นเข้ามา หาสิ่งใหม่ๆให้เค้าทำ นอกจากการเล่นเกมน”

“บางที่เขาไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน อย่างบางคนไม่รู้เลยว่าตัวเองจะต้องทำอะไร จะต้องใช้ชีวิตยังไง เขาไม่เคยได้คิดตรงนี้ ดังนั้นหากเราทำให้เขาคิดถึงเป้าหมายหรือมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต เช่น อยากทำอะไร อยากเป็นอะไร หรือเป้าหมายระยะสั้น ก็จะช่วยให้เขาเอาเวลาที่เล่นเกมมาคิดทำตรงนี้มากขึ้น”

3) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ห่างจากการเล่นเกมออนไลน์

การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ห่างจากการเล่นเกมออนไลน์ เป็นแนวทางที่ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าสามารถลดการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนได้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญต่อการตัดสินใจเล่นหรือไม่เล่นของเยาวชน เช่น สภาพแวดล้อมจากครอบครัว สภาพแวดล้อมจากกลุ่มเพื่อน หากไม่ได้รับการชักชวนหรือไม่มีคนเล่นด้วย เยาวชนก็อาจจะสามารถลดการเล่นเกมลงได้

“ลดเกมออนไลน์น่าจะจะเป็นคนรอบข้างฝั่งอาจารย์ ถ้าแบบว่าอยู่ในสังคมไม่ได้เป็นคนเล่นเกมอะไรอย่างเงี้ย ก็อาจจะช่วยได้ ตอนเมื่อก่อนแบบผมจะคบแต่เด็กติดเกม แล้วเพื่อนมันชอบชวนเล่นเกมก็เลยเล่นเกมกัน แล้วก็ติดเกมเลย”

“แบบสังคมอะไรอย่างเงี้ย แบบถ้าสังคมแบบเขา เขาไม่เล่นเกมเราก็จะไม่เล่นเกมเลยแบบก็จะทำ เหมือนเล่นโซเชียลเล่นตักตอกอะไรอย่างเดียว ไม่เล่นเกม”

“หาอย่างอื่นทำคือประมาณว่าแบบก็ทำ อ่า ไปช่วยงานตรงนู่นตรงนี้อะไรอย่างเงี้ยรับ ทำอย่างอื่นอะไรประมาณนี้ครับ”

4) ฝึกการรู้จักควบคุมตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเสพติดเกมออนไลน์อยู่ที่ปัจจัยส่วนบุคคลของเยาวชน ที่ไม่สามารถจัดการและควบคุมตนเองในการเล่นเกมนได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิต ดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเอง ความมีวินัย จะสามารถช่วยลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนได้

“จริง ๆ มันต้องให้อยู่กับตัวเองด้วยครับ ก็คือต้องมีวินัย ต้องแบบ อืม มีสติ คุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ แล้วก็เวลาเล่นก็อย่าไปคิดไรมาก”

“สุดท้ายมันเป็นเพราะไม่แบ่งเวลาเอง ต้องฝึกการแบ่งเวลาให้เป็น...”

“แบ่งเวลาที่ตัวเองไม่ได้กิน่าจะ มันก็ทำอะไรได้ยากก็อาจจะต้องให้คนอื่นแบบช่วยมากกว่าอะ”

“ผมก็คงจะแบ่งเวลา สร้างเงื่อนไข แบบ อะ วันนี้ อ่านหนังสือสักชม. แล้วพักไปเล่นเกมได้ 2 ชั่วโมง นะ หรือ อาจจะสลับกับอันอื่นที่เราตกลงกันได้แล้ว เช่น วันนี้อ่านหนังสือ แล้วก็ไปต่อเลโก้ ไปต่ออะไรนะ สลับกันบ้าง ให้เค้าเวียนๆ เวียนไปเรื่อยๆ ไม่ใช่แค่ทำให้ชีวิตเค้าอยู่กับเกมอย่างเดียว”

5) เพื่อนเตือนเพื่อน

เพื่อนคือบุคคลที่มีอิทธิพลกับเยาวชนเป็นอย่างมาก ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ และการตัดสินใจ สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเสพติดเกมมาจากการชักชวนของเพื่อน ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการใช้เพื่อนเตือนเพื่อนจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการลดการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนได้

“ก็เหมือนเหมือนให้เพื่อนรอบตัวช่วยพูดมากกว่าเพราะว่าบางทีแบบเด็กเขาไม่ค่อยฟังคุณพ่อคุณแม่เท่าไร แล้วในช่วงแบบวัยรุ่นนะไรรอย่งเงี้ยคะ แบบอืม หนูก็เลยคิดว่าน่าจะให้เพื่อนช่วยคุย”

“ผมเห็นว่าการให้เพื่อนช่วยกันดูแล คอยเตือน เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีให้แก่มันจะช่วยได้ครับตรงนี้ หลายคน เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่อีก ก็ใช้เพื่อนนี้แหละช่วยกัน”

1.5.2 บุคคลรอบข้าง

สำหรับบุคคลรอบข้าง ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน มีส่วนสำคัญในการลดพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน โดยมีแนวทางดังนี้

1) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่า ครอบครัวคือต้นทางของการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของเยาวชน ดังนั้นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุจึงควรเริ่มจากสถาบันครอบครัว ครอบครัวควรมีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัว ดูแลเอาใจใส่ ดังนั้นจึงควรมีกิจกรรมที่นำไปสู่การดูแลใส่ใจกันของคนในครอบครัว โดยการให้ครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพูดคุย สร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

“แต่ถ้าถ้าแก้ปัญหาจากต้นเหตุ ครอบครัวก็สำคัญ แต่ผมมองว่า ครอบครัวอาจจะไม่มีเวลาให้ครับ หรือว่าไม่ดูแลเพียงพออย่างนี้ครับ ผมเห็นยุคใหม่ๆ ก็จะมีการกำหนดชั่วโมงในการเล่น คุยกันตกลงว่ายังไง ผมรู้สึกว่าการครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญมากๆ กับการเล่นเกม”

2) ส่งเสริมให้มีคนเปิดใจรับฟังอย่างเข้าใจ

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่า การที่มีคนรับฟังโดยเฉพาะคนใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลที่ไว้ใจ จะช่วยให้ในยามที่เยาวชนมีปัญหา เครียด หรือท้อแท้จากการเรียน งาน หรือพบเจอปัญหาในชีวิต มีคนที่พร้อมจะรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ต้องหันหน้าไปเล่นเกมเพื่อเป็นที่ระบายความเครียด

“บางทีคนที่ติดเกมครับที่บ้านไม่มีเวลาให้ เหมือนเค้าก็ขาดที่พึ่งไม่มีคนรับฟัง ผมรู้สึกว่าการมันตอบโจทย์มันสนุก มันเล่นได้เรื่อย ๆ มันเลยเป็นปัญหาส่งผลให้ติดเกม”

“การที่เด็กติดเกม เราต้องมองย้อนกลับไปครับว่า สภาพครอบครัวเค้าเป็นยังไง มีใครดูแลไหม ครอบครัวรับฟังแค่ไหน...”

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่านอกจากตัวเยาวชนและบุคคลใกล้ชิดรอบข้างที่จะต้องมีส่วนร่วมในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนแล้ว หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องก็ควรเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาอย่างเข้าใจ สนับสนุนการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในกลุ่มเยาวชน หรือมีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของเยาวชน เพื่อป้องกันการเข้าสู่การเล่นเกมนออนไลน์

“หน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่จะให้คำปรึกษาเด็กก็ต้องมีความเข้าใจมากๆ เพราะเด็กแต่ละคนเข้ามาด้วยสาเหตุของการเล่นเกมที่ต่างกัน บางคนติดเพราะเพื่อน บางคนติดเพราะอยากเอาชนะครอบครัว.....”

“การมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ฝึกอาชีพ ฝึกทำขนม หรืออะไรที่เขาอยากทำให้เขาได้ทำ อันนี้ก็ช่วยได้...”

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน

2.1 แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน

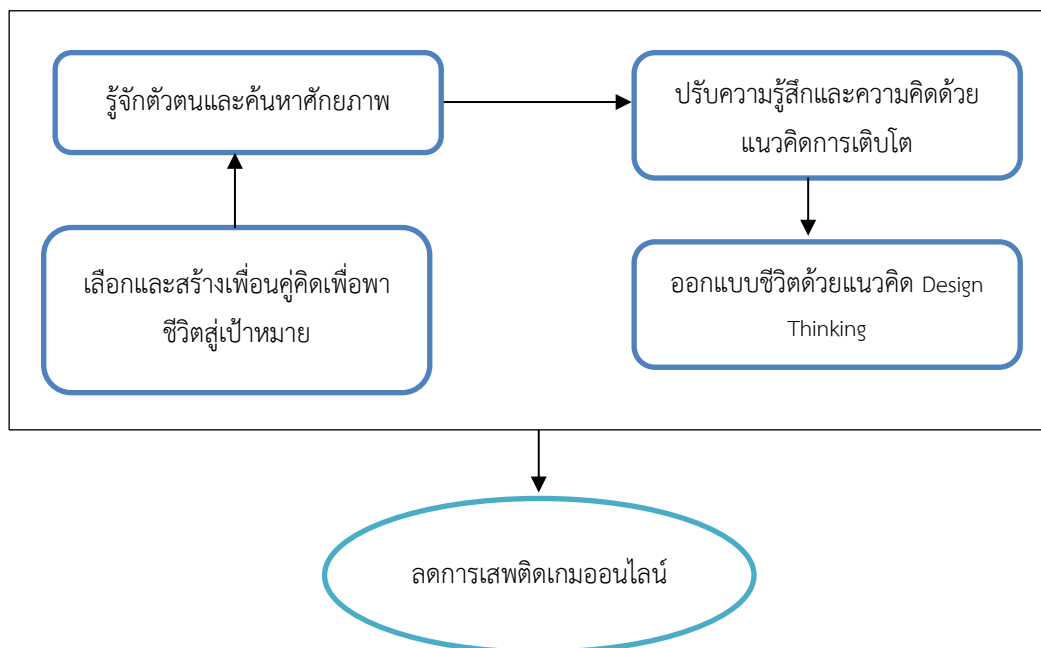
จากการศึกษาสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน คณะวิจัยนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเยาวชน ได้ดังนี้

ตารางที่ 6 การเชื่อมโยงข้อค้นพบ ข้อเสนอแนะ และวิเคราะห์แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเล่นเกมส์ออนไลน์

ข้อค้นพบ	เชื่อมโยงกับข้อเสนอแนะจากเยาวชนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	วิเคราะห์แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเล่นเกมส์ออนไลน์
สาเหตุ:		
<ul style="list-style-type: none"> - ชอบความท้าทาย - ชอบการแข่งขัน - ชอบการวางแผน - ได้แสดงความเป็นผู้นำ - ชอบการเข้าสังคม - ภูมิใจในฝีมือของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะหรืองานอดิเรกทำ - ตั้งเป้าหมายในชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างการรู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพของตนเอง เพื่อนำไปสู่การวางแผนในชีวิตที่มีความท้าทาย ได้วางแผนและลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่เยาวชนแต่ละคนต้องการและสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต
ต้องการผ่อนคลายความเครียด	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะหรืองานอดิเรกทำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต
มองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง	<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งเป้าหมายในชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต
การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> - อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ห่างจากการเล่นเกมออนไลน์ - ฝึกการรู้จักควบคุมตนเอง - เพื่อนเตือนเพื่อน 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างการรู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพของตนเอง เพื่อนำไปสู่การรู้จักควบคุมตนเองสามารถอดทนต่อการชักชวนและอิทธิพลจากสื่อได้ - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต - สร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อนำไปสู่การวางแผนชีวิต

ข้อค้นพบ	เชื่อมโยงกับข้อเสนอแนะจากเยาวชนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง	วิเคราะห์แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์
สัมพันธ์ภาพในครอบครัว ต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับแฟน	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว - ส่งเสริมให้มีคนเปิดใจรับฟังอย่างเข้าใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต - สร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อนนำไปสู่การวางแผนชีวิต
และสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการรู้จักควบคุมตนเอง - ส่งเสริมให้มีกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว - ส่งเสริมให้มีคนเปิดใจรับฟังอย่างเข้าใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างการรู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพของตนเอง เพื่อนำไปสู่การรู้จักควบคุมตนเอง - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต
ผลกระทบ:		
ฝึกทักษะด้านภาษาโดยเฉพาะภาษาอังกฤษ มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด และฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> - หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ - ตั้งเป้าหมายในชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างการรู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพของตนเอง เพื่อนำไปสู่การตั้งเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการ - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต
ผลกระทบต่อสุขภาพ ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ ผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ห่างจากการเล่นเกมออนไลน์ - ฝึกการรู้จักควบคุมตนเอง - เพื่อนเตือนเพื่อน 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างการรู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพของตนเอง เพื่อนำไปสู่การรู้จักควบคุมตนเอง และนำตนเองอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ห่างจากการเล่นเกมออนไลน์ - ปรับความคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดการเติบโต

จากตารางการวิเคราะห์ดังกล่าว นำมาสู่การออกแบบแนวทางเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ดังนี้



ภาพประกอบที่ 2 การออกแบบแนวทางเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์

แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ประกอบด้วย

1. เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย คือการที่เยาวชนเลือกเพื่อนหรือบุคคลที่เห็นว่าสามารถเป็นเพื่อนคู่คิด ให้คำปรึกษา แนะนำตนเองไปในทางที่เหมาะสมและสู่เป้าหมายของชีวิตได้ เป็นบุคคลที่เยาวชนสบายใจและเปิดใจที่จะเล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง กล่าวขอคำปรึกษา
2. รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ คือการที่เยาวชนได้ทำความรู้จักกับตัวตนของตนเองว่าจริง ๆ แล้วเป็นคนอย่างไร มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร และค้นหาศักยภาพของตนเองเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาตนเองเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์
3. ปรับความรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต หลังจากที่เยาวชนได้เลือกเพื่อนคู่คิด ทำความรู้จักตัวตนของตนเองและค้นหาศักยภาพของตนเองแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการปรับความรู้สึกและความคิดของตนเอง ด้วยแนวคิดการเติบโต เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนจะเข้าสู่กิจกรรมการวางแผนชีวิต และปฏิบัติตามแผน
4. ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking เป็นการเรียนรู้การออกแบบชีวิตของตนเองเพื่อให้สามารถป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ และนำไปสู่เป้าหมายหรือแผนที่วางไว้ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

คณะวิจัยใช้แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ไปทดลองใช้กับเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย โดยดำเนินการดังนี้

1. ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre - test) โดยกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมเกมออนไลน์

2. กลุ่มทดลองเรียนรู้ตามขั้นตอนแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ขั้นตอนที่ 1-3 และออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking ของตนเอง เพื่อลดการเล่นเกม
3. กลุ่มทดลองปฏิบัติตามแนวทางการออกแบบชีวิตของตนเอง
4. สะท้อนผลการปฏิบัติและปรับปรุง
5. ทดสอบหลังการทดลอง (Post - test) โดยกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
6. สะท้อนผลการเรียนรู้ด้วยการทำกิจกรรม AAR (After Action Review)

2.2 ผลการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนปรากฏผลดังนี้

2.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ คือ เยาวชนที่อาศัยอยู่ในเขตสุขภาพจิตที่ 13 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จำนวนทั้งหมด 16 คน โดยเป็นเพศชายร้อยละ 68.75 เพศหญิงร้อยละ 31.25 และส่วนใหญ่มีอายุ 21 ร้อยละ 37.50 อายุ 20 ปี ร้อยละ 25.25 และอายุ 25 ปี ร้อยละ 12.50 โดยมีผลแสดงดังตาราง 7

ตารางที่ 7 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	11	68.75
- หญิง	5	31.25
อายุ		
- 17 ปี	1	6.25
- 18 ปี	-	-
- 19 ปี	1	6.25
- 20 ปี	4	25.00
- 21 ปี	6	37.50
- 22 ปี	1	6.25
- 23 ปี	1	6.25
- 24 ปี	-	-
- 25 ปี	2	12.50
รวม	16	100.00

การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากสมมติฐานการวิจัย “เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์จะมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม” ได้ทำการทดสอบข้อมูล โดยแสดงผลดังตาราง 8

ตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ระหว่างระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ระยะทดลอง	จำนวน (คน)	\bar{X}	SD	t	p-value
ก่อนทดลอง	16	26.81	11.14	2.50	0.02*
หลังทดลอง	16	20.31	11.44		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 8 พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ แตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ ลดลงหลังจากการได้รับโปรแกรม

2.2.2 ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

จากการศึกษาพบว่า เยาวชนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ออกแบบชีวิตตามแนวทางของ Design Thinking ดังนี้

ตารางที่ 9 กิจกรรมและผลลัพธ์ที่คาดหวังของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	กิจกรรมที่ทำ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1	ออกกำลังกาย	ลดน้ำหนัก
	ดูหนัง	คลายเครียด
	มีกิจกรรมนอกบ้านกับคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน แฟน	มีเวลาให้คนรอบข้าง
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2	ออกกำลังกาย	สุขภาพดี
	ทำกิจกรรมอดิเรก เช่น อ่านการ์ตูน หากิจกรรมนอกบ้านทำ	ลดเวลาเล่นเกม การเรียนดีขึ้น
	ทบทวนบทเรียน	

กลุ่มตัวอย่าง	กิจกรรมที่ทำ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3	หากิจกรรมทำนอกบ้าน เช่น เที่ยวทะเล รับประทานอาหารที่ ชอบ ฝึกการเขียนโค้ด	ลดเวลาเล่นเกม คลายเครียด การเรียนรู้ดีขึ้น
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4	อ่านหนังสือ ทำ Quiz ฝึกเล่นกีตาร์	มีทักษะด้านภาษาดีขึ้น (ภาษาอังกฤษ ภาษาญี่ปุ่น) เล่นกีตาร์ได้
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5	ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมนอกบ้านกับเพื่อน	ร่างกายแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6	ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน และ ครอบครัว	ร่างกายแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน และคนใน ครอบครัว
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7	ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน	ร่างกายแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8	ออกกำลังกาย รับประทานอาหารกับครอบครัว ทำกิจกรรมนอกบ้านกับ ครอบครัว เตะฟุตบอลกับเพื่อน ทานข้าวกับเพื่อน	ร่างกายแข็งแรง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน และคนใน ครอบครัว
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9	ดูหนังภาษาอังกฤษ อ่านหนังสือ ทำความสะอาดบ้าน	มีทักษะภาษาอังกฤษ การเรียนรู้ดีขึ้น มีกิจกรรมในบ้านนอกจากการเล่นเกม
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10	ออกกำลังกาย ทบทวนบทเรียน ทำกิจกรรมนอกบ้านกับเพื่อน	ร่างกายแข็งแรง การเรียนรู้ดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11	ฝึกซ้อมกีฬาที่ชอบให้มากขึ้น ดูหนังเพื่อฝึกทักษะภาษาอังกฤษ	ลดเวลาเล่นเกม พัฒนาความสามารถทางด้านกีฬา พัฒนาทักษะภาษาอังกฤษ
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12	ทบทวนบทเรียน ดู YouTube ฝึกภาษาอังกฤษ ออกกำลังกาย	การเรียนรู้ดีขึ้น ฝึกทักษะภาษาอังกฤษ ร่างกายแข็งแรงขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง	กิจกรรมที่ทำ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
	กลับบ้านไปหาครอบครัว โทรศัพท์หาคนในครอบครัวบ่อย ขึ้น	มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 13	ออกกำลังกาย ทบทวนบทเรียน ทำกิจกรรมนอกบ้านกับเพื่อน	ร่างกายแข็งแรง การเรียนดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 14	ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟีกทำข้อสอบ เพิ่มเวลาการทำงานประจำ	ร่างกายแข็งแรงขึ้น ฝึกทักษะภาษาอังกฤษ ทำงานประจำให้ลุล่วง
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 15	ทำงานอดิเรก เช่น ฟีกเล่นกีตาร์ ดูหนัง ออกกำลังกาย	ลดเวลาเล่นเกม สุขภาพแข็งแรง
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 16	อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน ปั่นจักรยาน เล่นฟุตบอลกับเพื่อน	การเรียนดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

ผลลัพธ์จากการทดลองตามแผนการออกแบบชีวิต

จากการศึกษาผลลัพธ์จากการทดลองตามแผนการออกแบบชีวิตของเยาวชนเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ พบผลลัพธ์โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงการปรับตัว และช่วงปรับตัวได้ ผลดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ช่วงการปรับตัว

เมื่อเยาวชนกลุ่มทดลองได้กำหนดเป้าหมายชีวิตรายบุคคลระยะสั้น และวางแผนกิจกรรม เพื่อลดการเสพติดเกมออนไลน์ หลังจากนั้นได้ลงมือปฏิบัติตามแผน ในระยะแรกพบว่า เป็นช่วงของการปรับตัว เนื่องจากเยาวชนยังไม่เคยมีแผนหรือเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน หรือบางคนมีเป้าหมายในชีวิตแต่ยังไม่มีการลงมือปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น โดยเยาวชนสะท้อนว่า ในช่วงแรกเป็นการปรับตัวกับกิจกรรมที่ตนเองกำหนด เริ่มต้นส่วนใหญ่รู้สึกอึดอัดที่ต้องทำอะไรที่ไม่เคยทำใน และยังไม่เป็นไปตามที่กำหนดทั้งหมด ด้วยบางกิจกรรมยังต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับเวลาของเยาวชน ซึ่งส่วนใหญ่จะรู้สึกอึดอัดในช่วง 3 วันแรก บางคนช่วงสัปดาห์แรกของการทำกิจกรรม และยังมีอารมณ์อยากกลับไปเล่นเกมเนื่องจากยังไม่คุ้นชินกับกิจกรรมอื่น บางคนยังคงเล่นเกมออนไลน์อยู่ แต่เมื่อเริ่มปรับตัวได้ความอึดอัดก็จะหายไป

“สัปดาห์แรกผมให้ 8 เต็ม 10 เลยครับ แบบว่าช่วง 2-3 วันที่ผ่านมาเริ่มอยากเล่นเกม”

“ตอนแรกมันอาจจะดูฝันไปนิดนึงเพราะว่าเราไม่ค่อยทำกิจกรรมอะไรแบบนี้เท่าไรแต่ดูเหมือนพอผ่านไป อาทิตย์หนึ่งมันเริ่มปรับตัวได้”

“ตอนแรกมันค่อนข้างยากครับเพราะว่ามันต้องเปลี่ยนแบบว่าจากคนไม่ออกกำลังกายเป็นไปออกเลยอะไร อย่างนี้อะครับ มันรู้สึกแบบยากนะครับแต่ว่าพอได้ทำมันก็ชินครับ”

“ในช่วงวันแรกๆ คือมันก็ยังต้องปรับตัวอะครับ มันก็ยังทำไม่ได้ตามแผนที่วางไว้เลยอะไรอย่างงี้ วันแรกๆก็คือ ยังมีแบบแอบเล่นบ้าง”

“ผมคิดว่ามันน่าจะเป็นเพราะว่าเราอ่านหนังสือเยอะไปอะไรอย่างเงี้ย เหมือนไม่มีเวลาผ่อนคลาย เลยยาก กลับไปเล่นเกม”

นอกจากนี้ ในช่วงการปรับตัวยังมีเยาวชนบางคนที่สามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้ ทั้งนี้เนื่องจาก กิจกรรมไม่หนักมาก เป็นลักษณะของกิจกรรมที่ผ่อนคลายหรืองานอดิเรก อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ห่างจากการ เล่นเกมออนไลน์

“คือของหนุ่มมันก็เป็นไปตามคาดคะ คือส่วนใหญ่กิจกรรมที่แพลนว่าจะทำก็เป็นพวกไปเจอเพื่อนมากขึ้นแล้วก็ ทำอาหารอะไรอย่างเงี้ยคะ ก็สำเร็จไปตามที่วางไว้คะ”

“ก็สำเร็จประมาณ 80-90% เลยครับ เรื่องการลดเวลา เพราะว่ากิจกรรมที่ทำคือทำข้างนอกครับคือการเล่น ฟุตบอลหรือว่าออกกำลังกายอย่างนี้ครับคือไม่อยู่กับโทรศัพท์อยู่แล้ว”

2) ช่วงเริ่มปรับตัวได้

เมื่อเริ่มปรับตัวกับแผนชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเอง เยาวชนสามารถปฏิบัติกิจกรรมตามแผน ในแต่ละวันของตนเองได้สำเร็จมากขึ้น โดยเยาวชนสะท้อนว่า สามารถทำตามแผนได้เกือบทั้งหมด แต่บางวัน ไม่สามารถทำได้เต็มที่เนื่องจากมีกิจกรรมอื่น ๆ เข้ามา แต่โดยภาพรวมสามารถทำให้ตนเอง ลดการเล่น เกมออนไลน์ลงได้ จำนวนชั่วโมงในการเล่นเกมนอนไลน์ลดลง และระหว่างปฏิบัติกิจกรรมตามแผนก็มีการปรับให้ สอดคล้องกับระยะเวลาและความเป็นไปได้ในการทำกิจกรรมมากขึ้นด้วย

“ไม่เชิงเกินคาดคะ คือมันสำเร็จแต่ว่ามันไม่ complete ทุกอย่าง เพราะว่ามันมีปัจจัยหลายๆอย่างที่หนูไม่ สามารถทำได้ตามที่ออกแบบเอาไว้”

“ทำอาหารเป็นหลักแทนเลยคะแต่ว่า เรียกเพื่อนมาเพราะว่าหนูคิดว่าถ้าหนูทำอยู่คนเดียวเนี่ย มันไม่ค่อยมีแรงจูงใจ ก็เลยเรียกเพื่อนมาให้อยู่ด้วย ทำให้เพื่อนกินด้วย”

“พอมันมีแรงจูงใจ มีเพื่อนเข้ามาคะ ถ้าเราทำอร่อย หรือทำอะไรอย่างงี้ หรือมันมีข้อดีอะไรอย่างงี้ มันทำให้พวกเนี่ย เราอยากทำอีก เราอยากทำใหม่ เราอยากทำมากขึ้น เราอยาก มันทำให้หนูได้เพิ่ม บางทีหนูไปเปิดยูทูปดูว่าอาหารอันนี้ทำยังไงอะไรอย่างเงี้ย มันทำให้กินเวลามากขึ้นจากทำอาหารแค่ 1 ชั่วโมง ไม่เกิน 1 ชั่วโมง ไซ้ใหม่คะ ดูยูทูปมันดูได้เรื่อยๆอะคะ ก็เป็น 2 ชั่วโมงเงี้ย”

“สำเร็จคะ โกลที่หนูตั้งไว้ก็คืออ่านหนังสือคะ คอร์สมันยังเหลืออีกเยอะเลยต้องรีบปั่นคะ เพราะว่ากลัวทำคะแนนได้ไม่เท่าคนอื่นเขา ของหนูมันจะเป็นคอร์สแล้วก็ให้ทำข้อสอบอะคะ แล้วเหมือนว่าคะแนนมันดีขึ้นพัฒนาขึ้น”

“ลดลงคะเพราะเมื่ออาทิตย์ที่แล้วหนูไม่เตะเกมเลย เพราะว่าหนูกลัวว่าถ้าสมมติหนูไม่ได้อ่านหนังสือจริงจังมาก หนูจะไม่ได้เข้าคณะและก็มีหลายที่หวัง”

“มากกว่าที่คาดหวัง เหมือนตอนแรกหนูตั้งไว้ อ่านแค่ 1 ชั่วโมง แต่จริงๆแล้วหนูอ่านไปประมาณ 3 ชั่วโมงคะ หนูกลัวว่าตัวเองจะเสียใจ แล้วก็รู้สึกเฟลที่ไม่ยอมจริงจังในการอ่านให้มากกว่านี้”

ในช่วงการเริ่มปรับตัวได้ เยาวชนสะท้อนผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงจากการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ดังนี้

2.1) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก

2.1.1) เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ

จากการได้ปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละคนที่ได้วางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเองนั้น เยาวชนสะท้อนว่าทำให้ตนเองได้ปรับความคิด เจตคติในการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป จากที่ไม่เคยมองหรือวางแผนเป้าหมายในชีวิตเลย หรือวางแผนไว้แต่ยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติ แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมทำให้เป็นการจุดประกายให้เยาวชนเปลี่ยนความคิดมาเป็นการมองเป้าหมายชีวิตมากขึ้น อยากมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

“ความสำเร็จของหนูก็คือส่วนใหญ่จะเป็นการปรับทัศนคติ ความคิด การลดเวลาเล่นเกมลง อะไรอย่างงี้คะ ก็ส่วนใหญ่หนูก็ทำได้เกือบจะ 90% เลยคะ มันจะเป็นทัศนคติความคิดที่ว่า เราจะใช้ชีวิตแบบอย่างไรให้มันดีขึ้นจากเดิมคะ กักับการลดเวลาเล่นเกมคะ”

“รู้สึกว่าคุณเองมีประโยชน์มากขึ้นอะคะ เมื่อก่อนไม่ค่อยคิดอะไร ตื่นเข้าไปเรียน เลิกเรียนเล่นเกม แต่พอมาวางแผนตรงนี้มาให้มีเป้าหมายมากขึ้น...”

2.1.2) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

เยาวชนสะท้อนว่า การปฏิบัติกิจกรรมช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น จากก่อนหน้าที่มักมีอารมณ์ฉุนเฉียว หรือที่เรียกว่าหัวร้อนง่ายก็กลายเป็นคนที่ใจเย็นลง มีสมาธิ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

“ถ้าเรื่องที่มันเห็นได้ชัดสุด เห็นได้ชัดสุดคือ ทางอารมณ์ด้วยเพราะว่า ปกติหนูเป็นคนเล่นเกม แอบหัวร้อน หน่อยหน่อย บางทีพอเราเล่นเกม เสร็จแล้วมันหัวร้อน หัวร้อนปุ๊บเราจะไม่อยากทำอย่างอื่นละ เราจะผ่านแล้ว จะวินแล้วอะ แต่พอเราได้แบบทำอะไรที่เราแบบใช้สมาธิด้านอื่นกับเพื่อนอย่างเนี่ย รู้สึกว่าวันนี้โอเคเราจะไป ใจเย็นลง”

“ก็สำหรับผม ผมค่อนข้างควบคุมอารมณ์ตัวเองได้อยู่แล้วอะครับ ผมคิดว่าทุกคนแบบว่าใจเย็นลงแล้วแบบ ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น”

2.1.3) รู้สึกได้ทำสิ่งใหม่

เยาวชนสะท้อนว่าการที่ได้วางแผนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตทำให้ได้ทำสิ่งใหม่ ซึ่งบางคนมองว่าเป็นอะไรที่แปลกใหม่ ไม่เคยทำมาก่อนในชีวิต

“พอได้มาลองวางแผนแล้วก็ทำตามมันก็รู้สึกว่ามันแปลกใหม่ที่ได้ทำกิจกรรมอย่างนี้นอกจากเล่นเกม”

“รู้สึกว่ามันประสบผลสำเร็จเลยนะครับ เพราะว่าจากที่เราแบบไม่เคยได้ทำเลย ได้ทำแล้วคือพอลองทำครั้งแรก มันออกมาดีมันสนุก มันก็ต้องทำเรื่อยๆทำเพลินจนลืมเวลาครับ มันก็ช่วยให้เราแบบว่าลดเวลาเล่นเกม ลงไปเยอะ”

2.1.4) รู้สึกผ่อนคลาย

เยาวชนสะท้อนว่ารู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขในการได้ทำกิจกรรมที่ตนเองเป็นคนกำหนด ซึ่งส่วนใหญ่จะกำหนดกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ และสามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น อันเป็นการคลายเครียด ได้อีกทางหนึ่งนอกจากการเล่นเกมที่เคยทำเป็นประจำ

“รู้สึกว่าการที่มันทำให้เราผ่อนคลายแล้วก็มีความสุขอะ มันอาจจะไม่ได้มีแค่การเล่นเกมที่เราเล่นอยู่เป็นประจำก่อนหน้านั้นแต่ว่ามันกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เราสามารถไปเรียนรู้กับมันได้”

“คลายเครียดได้ครับ ได้ออกไปเล่นกีฬา ไปมีกิจกรรมข้างนอกกับเพื่อน”

2.2) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม

เยาวชนสะท้อนว่าจากการปฏิบัติกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ลดการเล่นเกมออนไลน์ มีเป้าหมายในชีวิตและรู้จักวางแผน ได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ และเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1) ลดการเล่นเกมออนไลน์

จากการปฏิบัติกิจกรรมตามเป้าหมายพบว่า เยาวชนสามารถลดการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างชัดเจน มีทั้งที่ไม่เล่นเลยทั้งสัปดาห์ กับที่ลดชั่วโมงการเล่นลงได้ เนื่องจากนำเวลาไปทำกิจกรรมรายวันตามแผนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของตนเอง เมื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ มีส่วนทำให้เยาวชนเล่นเกมน้อยลง บางคนยังมีคิดอยากกลับไปเล่นในบางช่วงเวลา บางคนรู้สึกไม่อยากกลับไปเล่นเกมเนื่องจากสนุกจากกิจกรรมตามแผนของตนเอง ลักษณะกิจกรรมที่มีหลากหลาย เช่น การทำอาหาร อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ทำกิจกรรมกับเพื่อนนอกบ้าน

“รู้สึกว่าการลดลงอย่างเห็นได้ชัดเลย เยอะเลยคะ เพราะว่าพอเวลาเราทำอาหาร มันมีเวลา เราได้อยู่กับเพื่อนด้วย ได้มีเวลาพูดคุยมากขึ้นกว่าตอนกินข้าว ได้คุยกันในหลายๆอย่าง บางทีเรา อยู่แค่กับเกมอะคะ เราอยู่กับเพื่อนก็จริงแต่ว่ามันจะมีแต่อารมณ์เล่นเกม ไม่ได้คุยกันเรื่องที่มีสาระ บางทีก็มีหัวร้อนบ้าง อะไรบ้างอย่างเงี้ย มันทำให้เราไม่ได้คุยกับเพื่อนมากขนาดนั้น ที่เป็นจริงเป็นจัง แต่ก่อน 21.15”

“สัปดาห์นี้หนูก็ไม่แตะเลยคะ”

“คือคะมันไม่ได้ลดลง 100%คะ เพราะว่าคือหนูก็เบี่ยงเบนไปเจอเพื่อนหรือว่าทำอาหารใช้ไหมคะ ใจหนึ่งมันก็แบบว่าอยากจะเข้าไปในแอปแล้วก็เล่นสักหน่อย แต่ว่าหมายถึงว่าลดเวลาในการเล่นลงอะคะ”

“แบบว่าวันนี้ลองเข้าไปซึกหน่อยไหมไปดูความคืบหน้าของเกมว่ามันเป็นยังไงแต่ว่าอีกใจหนึ่งก็แบบเฮ้ยแต่ว่าเรากำลังอยู่ในโครงการของอาจารย์อยู่ก็เลยบอกตัวเองว่าลองดูสักตั้งอะไรอย่างเงี้ยคะ ก็เลยแบบว่าคุยกับเพื่อนเยอะเยอะ หรือว่าแบบหากิจกรรมทำแบบนี้อะคะ ก็มีเบี่ยงเบนไปได้บ้าง แต่ก็แอบมาเปิดนิดๆหน่อยๆคะ”

“ก็สำหรับหนูคือหนูเล่นเกมน้อยลงนะคะแล้วก็เหมือนมีเวลาไปโฟกัสกับหนังสือที่จะต้องอ่านมากขึ้น”

“เป็นไปตามที่หวังอะครับแล้วก็ลดเวลาเล่นเกมลงเยอะเลยครับ ประมาณ2-3ชั่วโมงครับ”

“ความรู้สึกก็ต้องบอกว่าช่วงนี้มันก็ไม่ค่อยได้โฟกัสเรื่องอยากเล่นเกมด้วยอะครับ รู้สึกอยากเล่นเกมน้อยลง”

“คือปกติผมจะเล่นเกมตลอด ว่างก็เล่นเกม แต่ว่านี่คือแบบไปทำอย่างอื่นแทน อ่านหนังสือด้วยแล้วผมก็มีออกกำลังกายด้วยครับ ก่อนหน้านี้ไม่ค่อยได้ออกเลยก็มาออกครับ”

“ก็ไม่ได้รู้สึกแบบว่าอยากเล่นเกมเท่าไรหรอก ความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรมครับ”

2.2.2) มีเป้าหมายในชีวิตและรู้จักวางแผน

เยาวชนสะท้อนว่าจากการทำกิจกรรมทำให้มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น เห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเมื่อก่อนไม่ค่อยได้นึกถึงหรือวางแผนชีวิต แต่เมื่อได้ลองวางแผนระยะสั้นก็ทำให้เห็นว่าควรมีเป้าหมายในชีวิต และนำไปสู่การวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ให้รู้ว่าตนเองต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ สามารถจัดการเวลาของตนเองได้ดีมากขึ้นเพื่อให้ทำกิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย

“อย่างแรกผมคิดว่าน่าจะเรื่องกำหนดครุฑที่จะทำในแต่ละวันอะครับ แบบว่าวางแผนว่าพรุ่งนี้จะทำอะไร”

“จะมีวางแผนเรื่องจัดเวลาเรียนพิเศษเพิ่มด้วยครับ แต่จะเอาเรื่องการจัดตารางมาใช้ได้”

“ได้คิดอะไรใหม่ๆที่ไม่เคยคิดเพราะว่าปกติเราก็คิดแต่แบบว่าเกมส์ คิดแต่ว่าจะเล่นเฉยๆ เล่นเอาสนุกอะไรนี้ครับ ตอนนี่เราก็ เหมือน มันพอห่างๆเกมส์ละได้คิดเรื่องการใช้ชีวิต วางแผนแต่ละวันว่าเราอยากทำอะไรบ้าง”

“ได้ หาวิธีทำให้ตัวเองดีขึ้น พัฒนาตัวเอง อะไรอย่างนี้อะครับ”

“ผมว่าสิ่งที่ได้เลยตอนนี้ก็คือการบาลานซ์เวลานะครับ แบบว่าถ้าเรามีเวลา ชัดเจนอย่างนี้อะครับ เราก็จะรู้ว่าวันนึงเราต้องทำอะไรบ้าง แบบว่าตื่นเช้ามาหรือว่ากลับมาจากเรียนเราก็ต้องทำอะไรบ้าง เวลาไหนเป็นเวลาไหน ทำให้เรามีวินัยตัวเองมากขึ้นด้วยครับ”

“หนูรู้สึกว่าชีวิตถ้ามันมีแผนมากขึ้นนะคะ มันก็จะทำให้ชีวิตเราเป็นไปตามกรอบที่เราตั้งเอาไว้”

“หนูเป็นคนที่ไม่ค่อยมีแผนอะไรเลยอะคะ แบบอยากจะทำอะไรก็ทำ ไม่อยากทำไรก็ทำ แต่พอได้มีกิจกรรมนี้อะคะ มันมีแผนนิดนึงจนทำให้หนูแบบเออเริ่มเป็นคนที่มีแผนในความคิดนิดนึงแล้วอะคะ”

2.2.3) ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

เยาวชนสะท้อนว่าการทำกิจกรรมนอกจากจะช่วยลดการเล่นเกมนของตนเองลงแล้ว ยังทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย จากเดิมที่กิจกรรมประจำวันคือเรียน และเล่นเกม แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมก็

ใช้เวลาจากการเล่นเกมไปทำอย่างอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และคนอื่นมากขึ้น ซึ่งเยาวชนสะท้อนว่าตอนที่ติดเกมออนไลน์ไม่มีโอกาสได้ทำกิจกรรมเหล่านี้ หรือมีโอกาสได้น้อย

“หนูรู้สึกที่หนูได้ใช้เวลาให้มีประโยชน์มากยิ่งขึ้นค่ะ คือส่วนตัวคือปกติคือวันหนึ่งหนูก็ตื่นมากินข้าว ไปเรียน แล้วก็กลับมาจะนั่งเล่นเกมเลยใช้ไหมคะ หนูรู้สึกที่หนูได้ใช้เวลาที่เล่นเกมอะคะไปทำอย่างอื่น ทำให้หนูรู้สึกว่าหนูมีชีวิต หนูมีเวลาที่มันมากยิ่งขึ้นอะคะ ใช้เวลาให้มันเกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น”

“แล้วก็พอได้ทำอาหาร ออกกำลังกาย เวลาชีวิตมันไอนี้มากขึ้นนะคะ มันมีฝึกเป็นระบบเป็นระเบียบมากขึ้น เพราะปกติตื่นนอนมากก็เล่นเกมละ มันก็ฝึกแล้วอะ ยังไม่ทันได้ทำอะไรเลยก็หมดวัน”

“รู้สึกดีคะเหมือนคนเมื่อก็เลยเพราะว่าเราได้ทำอะไรที่เราตั้งใจไว้อะ บางทีเราเล่นเกมเราไม่สามารถทำอะไรตามเวลาที่เรายากจะทำได้เพราะว่ามันไม่เบรคเกินไปอย่างเงี้ย”

“ด้วยเป้าหมายที่เราต้องการจะลดเนี่ย มันแบบมีผลดีกับตัวเราด้วย และคือมันเป็นสิ่งที่เราคิดว่า เราอะอยากจะทำนานแล้วแต่ไม่ได้ทำสักที”

“ได้โฟกัสตัวเองมากขึ้นคะ ได้ทำกิจกรรมหลายๆอย่าง ได้ออกไปเจอโลกภายนอกมากขึ้น ได้ออกไปอ่านหนังสือกับเพื่อนบ้างอะไรอย่างเงี้ยคะ”

2.2.4) เสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น

การที่ได้วางแผนกิจกรรมให้แก่ตนเองทำให้เยาวชนได้เสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น เนื่องจากสามารถวางแผนกิจกรรมที่ทำร่วมกับเพื่อนได้ จากเมื่อก่อนที่ติดเล่นเกมออนไลน์ อยู่แต่กับจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ก็เปลี่ยนเป็นได้ออกไปเจอเพื่อนบ่อยขึ้น ทำกิจกรรมกับเพื่อนมากขึ้น

“ได้ออกไปทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนมากขึ้น ทำให้แบบว่าไม่ได้กลับมาอยู่แค่กับเกมหรือว่าได้ออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น”

“ได้แบบไปพบเพื่อนบ่อยขึ้นครับ”

“คือหนูรู้สึกว่ามันเหมือนเราแบ่งเวลาไปกับเพื่อน ไปปั่นจักรยาน”

2.2.5) มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวมากขึ้น

เยาวชนสะท้อนว่าจากกิจกรรมทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น เนื่องจากครอบครัวเห็นว่าตนเองเล่นเกมน้อยลง การทะเลาะกันเพราะเกมลดลง ได้ทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น มีเวลาให้คนในครอบครัวมากขึ้น สัมพันธภาพที่เคยห่างเหินกันหรือที่เคยเกิดความขัดแย้งก็ลดช่องว่างลง

“ทางบ้านเค้า ก็เหมือนแบบว่าพยายามจะปรับๆกัน ก็ อันนี้ก็โอเคครับ แบบว่าก็รู้สึก ว่า พอกลับมาเล่นคราวนี้ รู้สึกว่ามัน เอ้อ สนุกขึ้นกว่าเดิมจากที่เมื่อก่อนแบบ”

“ครับ มันเหมือนแบบไปเจอ ไปเจอพวกที่ป่าน้ำอาอะไรอย่างนี้ มันไม่มีเวลาได้เล่นเลย ไปเที่ยวข้างนอกกับเค้า อะไรประมาณนี้ครับ

อาจารย์จิว อ้อ โอเค ก็เป็นการพบปะพูดคุยเอนาะกับญาติ พี่ น้อง อารมณ์ประมาณนั้นเนะ”

“ได้มีเวลากับครอบครัวครับ ทำกิจกรรม พูดคุยกับคนในครอบครัวมากขึ้นครับ”

2.2.6) สามารถควบคุมตนเองได้

เยาวชนสะท้อนว่าจากกิจกรรมทำให้ได้ฝึกความอดทน ฝึกการมีวินัยในตนเอง จนสามารถควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมตามแผนได้สำเร็จ และลดการเล่นเกมนอนไลน์ลงได้ โดยเยาวชนสามารถเอาชนะใจตนเองให้ทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการเล่นเกมนอนไลน์ มีสมาธิกับการทำกิจกรรม สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เล่นเกมเกินจากเวลาที่กำหนดได้

“มันเหมือนแบบว่าเอาชนะใจตัวเองว่าไม่เล่นแล้วไปทำกิจกรรมอย่างอื่นมันก็มีมีความสุขไปอีกแบบ”

“ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องเรากำหนดมาว่า วันนี้เราจะทำอย่างนี้ 1 ชั่วโมงอะไรอย่างเงี้ย เราก็จะแบบบังคับให้ตัวเองทำให้ได้”

“ผมรู้สึกว่าผมมีสมาธิจดจ่อกับการทำกิจกรรมอย่างอื่นมากขึ้นครับ สามารถควบคุมตัวเองได้”

“สัปดาห์ที่แล้วผมเล่นก็เยอะอยู่นะครับ สาม 4 ชั่วโมง หลังหลังก็ไม่ค่อยเล่นครับ ส่วนใหญ่จะไม่เล่นครับ”

2.2.7) เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกาย

เยาวชนสะท้อนว่าจากกิจกรรมทำให้เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการจัดเวลาการพักผ่อน การออกกำลังกาย ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อเยาวชน

มีการเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันจากการเล่นเกมออนไลน์ที่สามารถเล่นได้ตลอดเวลาไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ส่งผลให้ตารางชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย เมื่อไม่ต้องเล่นเกมการนอนก็จะทำได้ไวขึ้น เวลาในการดูแลสุขภาพมีมากขึ้น

“แล้วก็เวลาออกกำลังกายมันก็รู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วก็รู้สึกว่ามี พุดไม่ถูก ก็รู้สึกว่าร่างกายมันดูแลสุขภาพดีขึ้น”

“จะเป็นเรื่องการพักผ่อนหรือเรื่องสุขภาพเนี่ยครับ ที่แบบว่าได้มาแน่แน่คือเรื่องสุขภาพ ที่เราอาจจะแข็งแรงขึ้นภูมิร่างกายดีขึ้น”

“ผมว่าการนอนหลับ คือมันจะสนิทขึ้นแล้วก็แบบว่ารู้สึกแบบว่าเหมือนแบบว่าร่างกายมันรีแล็กซ์ตอนนอน”

ตอนที่ 3 แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน

จากผลการศึกษาสามารถสังเคราะห์เป็นแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน ดังนี้

3.1 ทำความเข้าใจบริบทของปัญหาอย่างลึกซึ้ง

การจะเริ่มต้นแก้ไขปัญหาก็จะต้องทำความเข้าใจบริบทปัญหาอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน เนื่องจากสถานการณ์ปัญหา มีความแตกต่างกันในแต่ละบริบท

3.2 วิเคราะห์สถานการณ์ และสร้างความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมาย

เมื่อทำความเข้าใจบริบทของปัญหาแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการวิเคราะห์สถานการณ์และค้นข้อมูลยังกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันก่อนดำเนินการวางแผนการแก้ปัญหา และสร้างความร่วมมือในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

3.3 วางแผนแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ ด้วยกิจกรรมดังนี้

3.3.1 เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย คือการที่เยาวชนเลือกเพื่อนหรือบุคคลที่เห็นว่าสามารถเป็นเพื่อนคู่คิด ให้คำปรึกษา แนะนำตนเองไปในทางที่เหมาะสมและสู่เป้าหมายของชีวิตได้ เป็นบุคคลที่เยาวชนสบายใจและเปิดใจที่จะเล่าเรื่องของตนเองให้ฟัง ถ้าขอคำปรึกษา อาจดำเนินการด้วยกิจกรรมการเลือกเพื่อนคู่คิดจากกลุ่มเป้าหมาย หรือเพื่อนคู่คิดอื่น ๆ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนจากสถานศึกษา เป็นต้น

3.3.2 รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ คือการที่เยาวชนได้ทำความรู้จักกับตัวตนของตนเองว่าจริง ๆ แล้วเป็นคนอย่างไร มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร และค้นหาศักยภาพของตนเองเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการ

วางแผนและพัฒนาตนเองเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ อาจดำเนินกิจกรรมการทำความรู้จักตนเองผ่านเทคนิคการเล่าเรื่อง การวาดภาพสะท้อนตัวตน การวิเคราะห์ตนเอง เป็นต้น

3.3.3 ปรับความรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต หลังจากที่เยาวชนได้เลือกเพื่อนคู่คิด ทำความรู้จักตัวตนของตนเองและค้นหาศักยภาพของตนเองแล้ว ขั้นต่อไปเป็นการปรับความรู้สึกและความคิดของตนเอง ด้วยแนวคิดการเติบโต เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนจะเข้าสู่กิจกรรมการวางแผนชีวิต และปฏิบัติตามแผน อาจดำเนินกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับ Mindset

3.3.4 ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking เป็นการเรียนรู้การออกแบบชีวิตของตนเองเพื่อให้สามารถป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ และนำไปสู่เป้าหมายหรือแผนที่วางไว้ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ประกอบด้วย

1. Empathize – เข้าใจปัญหา
2. Define – กำหนดปัญหาให้ชัดเจน
3. Ideate – ระดมความคิด
4. Prototype – สร้างต้นแบบที่เลือก
5. Test – ทดสอบ

3.4 สะท้อนผลการดำเนินกิจกรรม เป็นการประเมินผลการดำเนินการซึ่งสามารถประเมินได้ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เช่น ใช้แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ การสะท้อนผลหลังการปฏิบัติ (AAR)

บทที่ 5

การสรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

5.1 การสรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน 2) เพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน 3) เพื่อสร้างคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ด้วย โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี แบบ Mixed Methods Experimental (Intervention) Design ที่เรียกว่า Explanatory Sequential Core Design แบ่งการวิจัย 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อทำความเข้าใจบริบทและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ค้นหาแนวทางป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ นำข้อมูลมาสร้างคู่มือการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และระยะที่ 2 ทำการวิจัยเชิงทดลอง รูปแบบ One- group Pretest – Posttest Design เพื่อศึกษาผลของการใช้คู่มือแนวทางป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

ผลการศึกษาสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีอายุระหว่าง 18-25 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา และวัยทำงาน รายได้ของเยาวชนมาจากผู้ปกครอง และจากการทำงานพิเศษหรืองานประจำ มีรายจ่ายเกี่ยวกับเกมออนไลน์อยู่ที่ประมาณ 4,000 – 6,000 บาทต่อเดือน ลักษณะของเกมที่ใช้เล่น เป็นเกมที่เล่นเป็นทีม เกมที่สามารถเล่นและพูดคุยกับเพื่อนที่เล่นด้วยกันได้ เช่น ROV, Valorant เป็นลักษณะของเกมที่มีการแข่งขัน ต่อสู้ แบบรวมทีม โดยเยาวชนจะมีกลุ่มเพื่อนที่เล่นด้วยกันทั้งเพื่อนที่เจอในเกม เพื่อนจากที่ทำงาน เพื่อนจากมหาวิทยาลัย

สาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์ พบว่ามาจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชอบความท้าทาย ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบการแข่งขัน ภูมิใจในฝีมือของตนเอง ชอบการวางแผน ได้แสดงความเป็นผู้นำ ชอบการเข้าสังคม และมองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง และปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์ สัมพันธภาพในครอบครัว ต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน และสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

ผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ประกอบด้วย ผลกระทบด้านบวก ได้แก่ ฝึกทักษะด้านภาษาอังกฤษ มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด และฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา และผลกระทบด้านลบ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ และผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต

สำหรับแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย 2) รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ 3) ปรับความรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต และ 4) ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking

ผลการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ เยาวชนที่อาศัยอยู่ในเขตสุขภาพจิตที่ 13 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จำนวนทั้งหมด 16 คน โดยเป็นเพศชายร้อยละ 68.75 เพศหญิงร้อยละ 31.25 และส่วนใหญ่มีอายุ 21 ร้อยละ 37.50 อายุ 20 ปี ร้อยละ 25.25 และอายุ 25 ปี ร้อยละ 12.50 ผลการเข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นการเสพติดเกมออนไลน์ แตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นการเสพติดเกมออนไลน์ ลดลงหลังจากการได้รับโปรแกรม

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก ได้แก่ เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ รู้สึกได้ทำสิ่งใหม่ รู้สึกผ่อนคลาย

2) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ได้แก่ ลดการเล่นเกมออนไลน์ มีเป้าหมายในชีวิตและรู้จักวางแผน ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกาย

แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ได้แก่ 1) ทำความเข้าใจบริบทของปัญหาอย่างลึกซึ้ง 2) วิเคราะห์สถานการณ์ และสร้างความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมาย 3) วางแผนแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ด้วยกิจกรรมดังนี้ 3.1) เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย 3.2) รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ 3.3) ปรับความรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต 3.4) ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking และ 4) สะท้อนผลการดำเนินกิจกรรม

5.2 การอภิปรายผล

การอภิปรายผลการศึกษานี้ อภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 จากผลการศึกษาสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีอายุระหว่าง 18-25 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา และวัยทำงาน รายได้ของเยาวชนมาจากผู้ปกครอง และจากการทำงานพิเศษหรืองานประจำ มีรายจ่ายเกี่ยวกับเกมออนไลน์ อยู่ที่ประมาณ 4,000 – 6,000 บาทต่อเดือน ลักษณะของเกมที่ใช้เล่น เป็นเกมที่เล่นเป็นทีม เกมที่สามารถเล่น

และพูดคุยกับเพื่อนที่เล่นด้วยกันได้ เช่น ROV, Valorant เป็นลักษณะของเกมที่มีการแข่งขัน ต่อสู้ แบบรวมทีม โดยเยาวชนจะมีกลุ่มเพื่อนที่เล่นด้วยกันทั้งเพื่อนที่เจอในเกม เพื่อนจากที่ทำงาน เพื่อนจากมหาวิทยาลัย

สาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์ พบว่ามาจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชอบความท้าทาย ต้องการผ่อนคลายความเครียด ชอบการแข่งขัน ภูมิใจในฝีมือของตนเอง ชอบการวางแผน ได้แสดงความเป็นผู้นำ ชอบการเข้าสังคม และมองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง และปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์ สัมพันธภาพในครอบครัว ต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน และสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จะเห็นได้ว่าสาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์ มาจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมเป็นหลักซึ่งสอดคล้องกับงานของสุภาวดี เจริญวานิช (2557) ที่กล่าวถึงการชักชวนจากบุคคลรอบข้างเนื่องจากการเล่นเกมจำเป็นต้องเล่นเป็นกลุ่ม เล่นเป็นทีม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีตัวตน และได้การยอมรับจากกลุ่ม การมีสัมพันธภาพในครอบครัวมีเป็นสาเหตุทำให้เยาวชนเสพติดเกมออนไลน์เนื่องจากบางครอบครัวมีความใกล้ชิดและผูกพันทางอารมณ์กับลูกน้อย มีปัญหาเรื่องการสื่อสารในครอบครัว รวมไปถึงปัญหาความขัดแย้งและสอดคล้องกับงานของศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2564) ได้อธิบายว่าครอบครัวของกลุ่มเด็กหรือวัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ มักเป็นครอบครัวที่ขาดการฝึกวินัยให้บุตรหลานอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่ในวัยเด็ก มักเป็นครอบครัวที่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของบุตรหลานได้อย่างเหมาะสม หรืออาจเกิดจากปัญหาทางสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวชของผู้ปกครอง

ผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ประกอบด้วย ผลกระทบด้านบวก ได้แก่ ฝึกทักษะด้านภาษาอังกฤษ มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด และฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหา สอดคล้องกับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2556) ที่กล่าวถึงผลกระทบทางบวกของการเสพติดเกมออนไลน์ซึ่งเป็นการเล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปจะทำให้เห็นประโยชน์ในเรื่องของความเพลิดเพลินไปกับการเล่น การพักผ่อนหย่อนใจ สร้างความบันเทิงได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยฝึกทักษะทางปัญญาได้มากขึ้น เป็นการคิดอย่างเป็นระบบ มีการตัดสินใจ การวางแผนและการแก้ปัญหา ทั้งนี้เกมออนไลน์บางประเภทยังสอดแทรกเนื้อหาสาระที่ภาษาอังกฤษเพื่อช่วยให้ผู้เล่นมีทักษะทางด้านภาษา ในส่วนผลกระทบด้านลบ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ และผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต ในการเล่นเกมหากเยาวชนไม่สามารถแบ่งเวลาจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมาสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fauzan Fakhrol Arifin (2564) กล่าวถึงผลกระทบจากปัญหาโรคติดเกมที่ส่งผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต โดยที่ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคติดเกมจะใช้เวลากับคนรอบข้างลดลง มีการปลีกตัวออกจากสังคม มีปัญหาด้านสุขภาพกาย ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรงต่อสายตา ทำให้ดวงตามีความอ่อนล้า รู้สึกไม่สบายตา และการนอน โดยจะรบกวนต่อระบบสมองที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ทำให้หลับได้ยาก และมีเวลานอนน้อยลง ทั้งนี้ยังส่งผลกระทบทางการศึกษา บางคนอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบทางการศึกษา บางคนมีลักษณะของการไม่มีความสุขในการเรียน เพราะคิดถึงแต่การเล่นเกม การไม่มีสมาธิในการเรียน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ทำให้ได้เกรดเฉลี่ยที่ลดลง เรียนแย่ลง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบด้านการเงินที่นำไปสู่การสร้างผลกระทบทางการเงิน โดยบุคคลที่เล่นเกมจะเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเป็นจำนวนมาก เช่น การซื้อเกม การเติมเงินเกม การซื้อของในเกม ซื้อตัวละคร และผลกระทบด้านครอบครัว การติดเกมอาจนำไปสู่การสร้างผลกระทบ

ทางด้านครอบครัว โดยความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวลดน้อยลง เพราะไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว การเกิดปัญหาความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้เล่นเกม ทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว รุนแรง

สำหรับแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย 2) รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ 3) ปรับความรู้สึกรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต และ 4) ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking จะเห็นว่าแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน จะเน้นการมีเพื่อนเพื่อช่วยให้การคิด รวมไปถึงการปรับความรู้ ปรับทัศนคติของเยาวชน

2.2 ผลการศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ การเข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ แตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 โดยเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลดลงหลังจากการได้รับโปรแกรม สอดคล้องกับงานของปวีร์ ม่วงชื่น (2559) เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ผลการศึกษา พบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น น้อยกว่าการทดลอง (2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และ (3) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดเกมของผู้ปกครองกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครองน้อยกว่าก่อนการทดลอง และเทียบกับงานวิจัยของดวงพร หุตารมย์ (2550) เรื่อง “การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน: กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์” ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มศึกษาสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมลงได้ ได้แก่ (1) ปัจจัยของตัวเยาวชนเอง คือ ตัวเยาวชนเองมีอายุเพิ่มขึ้น มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล รู้จักแยกแยะสิ่งดี หรือสิ่งไม่ดีได้มากขึ้น และตระหนักรู้ถึงคุณโทษของการเล่นเกมออนไลน์ได้ด้วยตนเองมากขึ้น รวมทั้งสามารถรู้จักควบคุมเวลาในการเล่นได้ด้วยตนเอง และ (2) ปัจจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์ เพราะโปรแกรมนี้เป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมติดเกม และเป็นตัวสะท้อนปัญหาความคิดและความรู้สึกระหว่างสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงงานวิจัยอันยวนันท์ เฝียนอย่าง และพัชราภา อินทพรต (2558) ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อ พฤติกรรมติดเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า การนำโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบการเปลี่ยนแปลงดังนี้ 1) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความรู้สึก ได้แก่ เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ รู้สึกได้ทำสิ่งใหม่ รู้สึกผ่อนคลาย 2) เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ได้แก่ ลดการเล่นเกมออนไลน์ มีเป้าหมายในชีวิตและรู้จักวางแผน ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพร่างกาย จะเห็นได้ว่า แนวทางที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแนวทางที่เน้นให้เยาวชนผู้เข้าร่วมได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมโดยมีการกำหนดแนวทางด้วยตนเอง ผูกกับการมีเพื่อนคู่คิดเพื่อเป็นที่ปรึกษา สอดคล้องกับ ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-regulation) ที่เป็นแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จโดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน ส่งผลให้เยาวชนผู้เข้าร่วมมีการแบ่งเวลาในแต่ละวัน ซึ่งรวมกับแนวคิด Growth Mindset และแนวการออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking ส่งผลให้เยาวชนสามารถกำหนดเป้าหมายและแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม เทียบเคียงกับงานวิจัยของวัจฉินันท์ โรหิตสูข และคณะ (2557) ที่ศึกษาเรื่องการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อช่วยเหลือเด็กติดเกม ผลการศึกษา จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้าโปรแกรม พบว่า มีผลทำให้นักเรียนเล่นเกมลดทควบคุมตัวเองได้ดีมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

2.3 แนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน ได้แก่ 1) ทำความเข้าใจบริบทของปัญหาอย่างลึกซึ้ง 2) วิเคราะห์สถานการณ์ และสร้างความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมาย 3) วางแผนแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ด้วยกิจกรรมดังนี้ 3.1) เลือกและสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อพาชีวิตไปสู่เป้าหมาย 3.2) รู้จักตัวตนและค้นหาศักยภาพ 3.3) ปรับความรู้สึกและความคิดด้วยแนวคิดการเติบโต 3.4) ออกแบบชีวิตด้วยแนวคิด Design Thinking และ 4) สะท้อนผลการดำเนินกิจกรรม จะเห็นได้ว่าก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ จะต้องทำความเข้าใจบริบทหรือสถานการณ์ ปัญหาอย่างลึกซึ้งซึ่งกัน ซึ่งในแต่ละบริบทของปัญหามีความแตกต่างกัน ก่อนจะนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์สถานการณ์ และวางแผนแนวทาง กิจกรรมการแก้ปัญหาต่อไป ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ปัญหาที่พบในกลุ่มเยาวชนตอนปลายที่ใกล้เข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะมีความแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนในเด็ก ปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการเสพติดเกมจะเป็นที่ตนเองเป็นหลัก การกำกับควบคุมตนเองจึงมีความสำคัญที่จะทำให้เยาวชนติดหรือไม่ติดเกม ส่วนสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องจะเป็นกลุ่มเพื่อน ทั้งเพื่อนในเกมและเพื่อนทั่วไป รวมถึงสภาพแวดล้อมจากสื่อออนไลน์ แพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งในวัยนี้สามารถเข้าถึงได้ง่ายและหลากหลายแพลตฟอร์ม ดังนั้นแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์จึงเป็นแนวทางที่เน้นการลดด้วยตัวของเยาวชนเอง ผูกกับการสร้างเพื่อนคู่คิดเพื่อเป็นที่ปรึกษาให้แก่เยาวชน สอดคล้องกับ ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งกล่าวถึงแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จโดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน การกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามึอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะเป็นข้อมูล

สำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสังเกตตนเองมีองค์ประกอบย่อย 2 ประการ คือการตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง 2) กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับกระบวนการสังเกตตนเอง เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการสุดท้าย มีหน้าที่ในการตอบสนองต่อผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ จะเกิดแรงจูงใจภายในตนเอง ซึ่งเป็นกลไกเสริมให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป (Bandura, 1997) นอกจากนี้ยังเทียบเคียงได้กับการศึกษาของ ดวงพร หุตารมย์ (2550) ที่ทำการศึกษาเรื่อง “การลดพฤติกรรมติเกมออนไลน์ของเยาวชน: กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์” ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มศึกษาสามารถลดพฤติกรรมการติเกมลงได้ ได้แก่ (1) ปัจจัยของตัวเยาวชนเอง คือ ตัวเยาวชนเองมีอายุเพิ่มขึ้น มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล รู้จักแยกแยะสิ่งดี หรือสิ่งไม่ดีได้มากขึ้น และตระหนักรู้ถึงคุณโทษของการเล่นเกมออนไลน์ได้ด้วยตนเองมากขึ้น รวมทั้งสามารถรู้จักควบคุมเวลาในการเล่นได้ด้วยตนเอง และ (2) ปัจจัยเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์ เพราะโปรแกรมนี้เป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมติเกม และเป็นตัวสะท้อนปัญหา ความคิดและความรู้สึกระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งผลการจากศึกษาคั้งนี้เน้นการลดพฤติกรรมการเสพติเกมที่เน้นให้เยาวชนรู้จักตนเองและมีแนวคิดเติบโตเพื่อให้เกิดเป้าหมายในชีวิต ออกแบบการกำกับตนเองด้วยกิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้ในชีวิตประจำวันเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของตนเอง ซึ่งรวมถึงการจำกัดเวลาการเล่นในเวลาที่เหมาะสมด้วย ซึ่งเทียบเคียงได้กับการศึกษาของณัฐพงษ์ สายพิณ (2563) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรม การติเกม การซื้อสินค้าเสมือนในเกมลูทบ็อกซ์และการติพนันในเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการบริหารจัดการพฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม การส่งเสริม การป้องกัน และการแก้ปัญหา เพื่อสร้างความปลอดภัยแก่วัยรุ่นไทย ได้แก่ ควบคุมสิทธิเสรีภาพในการเล่น เกม จัดการระยะเวลาที่เหมาะสมในการเล่น ควบคุมการซื้อขายไอเทมในเกม จำกัดเรตติ้ง เนื้อหาและอายุที่เหมาะสมในการเข้าถึง เกม พัฒนาระบบตรวจสอบการทะเลาะและการระรานในเกม มีการนอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากข้อค้นพบด้านสาเหตุการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่พบจะเห็นได้ว่าเยาวชนที่เล่นเกมเป็นบุคคลที่ชอบการแข่งขัน ชอบความท้าทาย ชอบวางแผนและเป็นผู้นำในการนำไปสู่ความสำเร็จหรือชัยชนะในเกม ดังนั้นหน่วยงาน สถาบันการศึกษา บุคคลที่เกี่ยวข้องจึงควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เยาวชนได้มีการวางแผนที่ทำหาย และมีพื้นที่ให้ได้แสดงความสามารถ เพื่อให้เยาวชนได้แสดงความสามารถให้เป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่น นำไปสู่ความภาคภูมิใจและมีเป้าหมายในชีวิตที่นอกเหนือจากการเล่นเกมออนไลน์

1.2 จากข้อค้นพบด้านสาเหตุและผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์จะเห็นได้ว่าการกำกับควบคุมตนเอง เป็นประเด็นที่เยาวชนให้ความสำคัญและเห็นว่าจะสามารถนำไปสู่การป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้เยาวชนมีแนวคิดการเติบโตในการดำเนินชีวิต ฝึกการควบคุมตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว และมีแนวทางการนำไปสู่เป้าหมายนั้น ด้วยกิจกรรมที่สร้างสรรค์ รวมถึงควรสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ห่างไกลจากเกมออนไลน์ให้แก่เยาวชน เพื่อลดการถูกชักชวนเข้าสู่เกมออนไลน์

1.3 จากข้อค้นพบด้านปัจจัยจากสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน โดยเฉพาะการชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์ ที่เยาวชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว สถาบันการศึกษา ควรให้คำแนะนำหรือจัดสภาพแวดล้อมที่ทำให้เยาวชนห่างไกลจากเกมออนไลน์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรจัดโปรแกรมการพัฒนาเยาวชนเพื่อลดผลกระทบจากการพนันออนไลน์ที่เป็นทางเลือกอื่น ๆ โดยนำปัจจัยด้านเพศ รายได้ และรายจ่าย มาเป็นตัวกำหนดกิจกรรมร่วมด้วย รวมถึงควรมีการศึกษาขยายผลการศึกษากการเสพติดเกมในภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อนำมาสร้างโปรแกรมการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนที่ครอบคลุมบริบทอื่น ๆ มากขึ้น

บรรณานุกรม

- Ahmed, Usman and Ullah, Inam. (2013). **Video games Addiction: positive and negative effects of playing video games on youth and children**. Retrieved June 23, 2021, from <https://hb.diva-portal.org/smash/get/diva2:1309141/FULLTEXT01>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Arifin, Fauzan Fakhrol. (2021). **Gaming Addiction**. Retrieved June 22, 2021, from https://www.academia.edu/9690855/GAMING_ADDICTION_RESEARCH_PAPER
- Gros, Lucio; Debué, Nicolas; Lete, Jonathan; and van de Leemput, Cécile. (2020). Video game Addiction and emotional states: possible confusion between pleasure and happiness? *Frontiers in Psychology*. (10): 1-21.
- Sarkis, Stephanie A. (2014). **Internet Gaming Disorder in DSM-5**. Retrieved June 24, 2021, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201407/internet-gaming-disorder-in-dsm-5>
- Vollmer, Christian; Randler, Christoph; Bariş Horzum, Mehmet; and Ayas, Tuncay. (2014). Computer Game Addiction in Adolescents and Its Relationship to Chronotype and Personality. *SAGE Open*. 4(1): 1-9.
- WHO. (2561). **International Classification of Diseases 11th Revision**. Retrieved June 23, 2021, from <https://icd.who.int/en/>
- กรมสุขภาพจิต. (2561). **1-7 พฤศจิกายน 2562 สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ**. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1239>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). **โรคติดเกม (Gaming Disorder) มุมมองที่เปลี่ยนไป**. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2564, จาก https://www.dmh.go.th/sty_lib/news/articles/view.asp?id=2271
- คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. (2561). **“โรคติดเกม” ภัยร้ายที่คุกคามเด็กไทย (ตอน 1)**. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/1368725>
- คาสปาร์ พีค วาสนา อิมเอม และรัตนภรณ์ ตั้งชนเศรษฐ์. (2558). **รายงานสถานการณ์ประชากรไทย พ.ศ. 2558: โฉมหน้าครอบครัวไทย ยุคเกิดน้อย อายุยืน**. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2564, จาก https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/State%20of%20Thailand%20Population%20report%202015-Thai%20Family_th.pdf
- ดวงพร หุตารมย์. (2550). **การลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์**. ปริญญาานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 27

มิถุนายน 2564,

https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/36606/1/Duangporn_hu.pdf

ตะวันเศรษฐ์ เซ็นนันท์. (2549). **พฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ ของกลุ่มผู้เล่นเกมในระดับนักเรียนนักศึกษา**. ปรินญาณินพนธ์ คณะนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2564,

https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/14830/1/Tawanseth_Se.pdf

นุจิอาภา ขจรบุญ. (2551). **ผลของโปรแกรมการป้องกันปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือแบบทีมสัมฤทธิ์ ที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. ปรินญาณินพนธ์ คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2564,

https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/33037/1/Nujiarpa_ka.pdf

ปวีร์ ม่วงชื่น. (2559). **ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**. ปรินญาณินพนธ์ คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2564,

<http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/55703/1/5883357927.pdf>

ปัทมา ว่าพัฒนางศ์. (2564). **การอยู่อาศัยร่วมกันของสมาชิกในครัวเรือนไทย พ.ศ. 2539 – 2560 : การจำแนกรูปแบบด้วยกลุ่มวัย**. สืบค้นเมื่อ 24 มิถุนายน 2564, จาก <http://www.ms.ipsr.mahidol.ac.th/Conference2019/documents/Book/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A362-Article03.pdf>

พนม คลี่ฉายา. (2560). **การรู้เท่าทันเกมส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย**. รายงานวิจัย คณะนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ลลิตภัทร ช่วยคุ้ม. (2561). **มาตรการทางอาญาในการบำบัดฟื้นฟูและป้องกันการติดเกมในเด็ก**. ปรินญาณินพนธ์ คณะนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2564, จาก

<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/61307/1/5986008534.pdf>

ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2564). **Game Addiction: The Crisis and Solution**. สืบค้นเมื่อ 21 มิถุนายน 2564, จาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Game%20Addiction%20-%20The%20Crisis%20and%20Solution.pdf>

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2556). **แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : บริษัทสินาคู มิเดีย พลัส จำกัด.

สุชยา เกษจำรัส. (2562). **รวมคดีที่เกี่ยวกับวิดีโอเกมจากทุกมุมโลก ในมุมมองของเกมเหล่านี้บอกอะไรเรา**. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.beartai.com/article/game-article/341922>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙**. สืบค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2564, จาก https://www.nesdc.go.th/download/article/article_20160323112431.pdf

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (สำหรับเยาวชน)

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (สำหรับเยาวชน)

โครงการวิจัย การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน
2. เพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน
3. เพื่อสร้างคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

วัตถุประสงค์	ประเด็น	แนวคำถามการสัมภาษณ์	แนวคำถามชัก
เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและเก็บข้อมูลด้านข้อมูลส่วนบุคคล	ข้อมูลทั่วไป	<ul style="list-style-type: none"> - อายุ - ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใครบ้าง - รายได้ของครอบครัว (โดยประมาณ) - รายจ่ายของตนเองโดยประมาณต่อเดือนหรือต่อสัปดาห์เท่าไร ใช้จ่ายไปกับอะไรบ้าง 	
เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน	สถานการณ์เกมออนไลน์ และสาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> - เกมออนไลน์ในมุมมองของท่านคืออะไร - ท่านรู้จักเกมออนไลน์ได้อย่างไร - เริ่มเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างไร - เกมออนไลน์ที่เริ่มเล่นมีลักษณะอย่างไร - เล่นเกมออนไลน์บ่อยแค่ไหน เล่นกับใครบ้าง 	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นเกมตอนไหน เช่น ช่วงเวลาว่าง เครียด เพื่อนชวน - เหตุผลที่เล่นเกมออนไลน์เพราะอะไร
	ผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่นเกมออนไลน์ที่ชื่นชอบ - ช่วงที่ท่านต้องการเล่นเกมออนไลน์ แล้วไม่ได้เล่น ท่านรู้สึกอย่างไร - ช่วงที่ท่านเล่นเกมออนไลน์ หากมีคนมาขัดจังหวะการเล่นท่านรู้สึกอย่างไร 	<ul style="list-style-type: none"> - ท่านจัดการกับความรูสึกนั้นอย่างไร - ท่านทำอะไรเมื่อถูกขัดจังหวะการเล่นเกม
		<ul style="list-style-type: none"> - ท่านคิดว่าการเล่นเกมออนไลน์ของตนเองส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้างหรือไม่ 	<ul style="list-style-type: none"> - หากส่งผลกระทบ ส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง
เพื่อค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน	ค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์	ท่านคิดว่าแนวทางการลดการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน ทำได้อย่างไรบ้าง	

ภาคผนวก ข
แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (สำหรับสทวิชาชีพ)

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (สำหรับสาขาชีพ)

โครงการวิจัย การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ สาเหตุ และผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน
2. เพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน
3. เพื่อสร้างคู่มือในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

วัตถุประสงค์	ประเด็น	แนวคำถามการสัมภาษณ์	แนวคำถามซัก
เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลพื้นฐาน	- อายุ - ลักษณะงานที่ทำเกี่ยวกับอะไรบ้าง - ทำงานนี้มาแล้วกี่ปี - มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับเยาวชนเสพติดเกมออนไลน์อย่างไรบ้าง	
เพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์การเสพติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน	สถานการณ์เกมออนไลน์ในปัจจุบัน	- สถานการณ์การติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร	- สาเหตุของการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนมาจากอะไรบ้าง - ลักษณะของเยาวชนที่ประสบปัญหาการติดเกมออนไลน์ เป็นอย่างไร - ปัจจุบันท่าน/หรือหน่วยงานของท่านดูแล ให้คำปรึกษากลุ่มเด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์อย่างไร
	ผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน	การเสพติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง - ผลกระทบต่อเยาวชน - ผลกระทบต่อครอบครัว - ผลกระทบต่อชุมชน สังคม	ผลกระทบด้านจิตใจ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ผลกระทบด้านการเรียน
เพื่อค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน	ค้นหาแนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์	- ในความคิดเห็นของท่านแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในปัจจุบันช่วยลดผลกระทบได้อย่างไรบ้าง - แนวทางในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชน ควรเป็นอย่างไร	- ลักษณะของกิจกรรมควรเป็นอย่างไร - ใครควรเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ของเยาวชนบ้าง และเข้ามามีส่วนร่วมอย่างไร

ภาคผนวก ค
คำถามสะท้อนผลการเรียนรู้

คำถามสะท้อนผลการเรียนรู้

คำถามหลัก	คำถามชัก
ความสำเร็จเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ไหม	ความสำเร็จที่ว่าเป็นคืออะไร สิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังคืออะไร ปัญหา อุปสรรค คืออะไร
ผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกใน 2 สัปดาห์ เป็นอย่างไร	เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นบ้าง และเปลี่ยน อย่างไร (เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนการปฏิบัติ)
ความรู้สึกจากการฝึกเป็นอย่างไร	
ให้ประเมินตนเองในภาพรวม ว่าจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ สามารถลดการเล่นได้หรือไม่ อย่างไร	
สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้	ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ตรงนี้ไปปรับใช้ต่อหรือไม่ อย่างไร
สิ่งที่ยากจะฝากถึงเพื่อน ๆ เยาวชนที่ติดเกมออนไลน์	

ภาคผนวก ง
ใบวางแผนออกแบบชีวิตพิชิตใจตนเอง

การออกแบบชีวิตจิตใจตนเอง

กิจกรรมที่ทำ	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง	ความรู้สึกที่ทำหลังจากการทำกิจกรรม

สิ่งที่สนับสนุน/คนที่สนับสนุน

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติหัวหน้าโครงการ

ชื่อ- นามสกุล ดร.สรารวุฒิ ตรีศรี

ประวัติการศึกษา

- ปี 2548 เรียนวิทยาศาสตร์บัณฑิต (ชีววิทยา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ปี 2553 เรียนหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วท.ม./ปร.ด.) สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์การทำงาน

- ผู้ช่วยเลขานุการหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ (ปริญญาเอก) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เป็นอาจารย์พิเศษ สังกัดสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ ปี 2559 – ปี 2563
- เป็นอาจารย์ประจำ สังกัดสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ ปี 2564

ประสบการณ์วิทยากรและวิทยากรกระบวนการ

- การศึกษาวิเคราะห์อดีต ปัจจุบัน และโอกาส/ความหวังในอนาคตของการผลิตครูในประเทศไทย ปี 2553
- ความร่วมมือทางการศึกษาระหว่างราชอาณาจักรไทยกับประเทศกัมพูชา ผลลัพธ์ด้านการพัฒนาคน ความเข้าใจอันดีระหว่างประเทศและโอกาส/ความหวังในอนาคต ปี 2554
- โครงการวิจัยและประเมินผลโครงการแคมป์สนุกคิดกับอินทัช ปีที่ 11 เยาวชนพоди โรงเรียนพอเพียง ปี 2555
- โครงการวิจัย “สร้างความรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เด็กและเยาวชนจากประสบการณ์ความสำเร็จของโรงเรียนไทย” ปี 2557
- โครงการปฏิรูปการเรียนรู้สู่ผู้เรียน โดยใช้กระบวนการชี้แนะ Coaching & Mentoring ปี 2558
- โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการฝึก Facilitator สำหรับโครงการสำหรับโครงการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รุ่นที่ 2
- โครงการตรวจประเมินคุณภาพการให้บริการของจุดสัมผัส ประจำปี 2561 ไตรมาสที่ 2 การไฟฟ้านครหลวง
- โครงการปฏิรูปการเรียนรู้สู่ผู้เรียนโดยใช้กระบวนการชี้แนะ Coaching & Mentoring 5 เขตพื้นที่การศึกษา

คุณสมบัติพิเศษ/ความเชี่ยวชาญ/ความสนใจพิเศษ การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ประวัตินักวิจัยร่วม

ชื่อ- นามสกุล ดร.ศิวพร ละม้ายนิล

ระดับการศึกษา

-ปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

-ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วทม.) การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

-ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) การพัฒนาชุมชนเมือง (เกียรตินิยมอันดับ2)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์การทำงาน

นักวิชาการศึกษา ศูนย์วิทยาศาสตร์ศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์วิทยากรและวิทยากรกระบวนการ

-ผู้ช่วยวิทยากร ลงพื้นที่ภาคสนามรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ระดับ ป.โท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ปี 2556 -2558

-อาจารย์พิเศษสอน เรื่อง การศึกษาชุมชน รายวิชา พสช.203 สุขภาพชุมชน คณะพลศึกษา มศว ปี 2559

-วิทยากรในการประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน จังหวัดราชบุรี ปี 2559

-ผู้ช่วยวิทยากร ลงพื้นที่ภาคสนามรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ระดับ ป.โท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ปี 2559

-วิทยากรบรรยาย เรื่อง การวิจัยเชิงคุณภาพ ณ สาธารณสุขจังหวัดแพร่ ปี 2559

-ผู้ช่วยวิทยากร ลงพื้นที่ภาคสนามรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ระดับ ป.โท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ และสาขาจิตวิทยาประยุกต์ ปี 2560

-วิทยากรโครงการส่งเสริมและพัฒนาไกล่เกลี่ยความร่วมมือป้องกันและลดผลกระทบเด็กและเยาวชนจากการพนันออนไลน์ ปี 2560 – 2562

-ผู้ช่วยวิทยากร ลงพื้นที่ภาคสนามรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ระดับ ป.โท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ และสาขาจิตวิทยาประยุกต์ ปี 2561

-วิทยากรโครงการโรงเรียนเป็นรากฐานแห่งการสร้างสุขภาวะ ณ คณะพลศึกษา มศว องค์กรฯ ปี 2561

-วิทยาการโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการวิจัยในมิติส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ระยะที่ 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2561

-วิทยาการโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการวิจัยในมิติส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ระยะที่ 4 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2561

-วิทยาการการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกด้วยเครื่องมือช่วยคิดและปฏิบัติในการจัดการเรื่องร้องเรียนด้วยกิจกรรมโทรคมนาคมสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียงกิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (สำนักงาน กสทช.) ปี 2561

-วิทยาการ ประชุมเชิงปฏิบัติการเทคนิคการเขียนโครงการอย่างมีประสิทธิภาพ กองพัฒนาทรัพยากรบุคคลด้านสิ่งแวดล้อม ปี 2562

-วิทยาการเวทีถอดบทเรียนเชื่อมโยงสร้างเครือข่าย 4 พื้นที่ ในโครงการส่งเสริมและพัฒนาไกลความร่วมมือป้องกันและลดผลกระทบเด็กและเยาวชนจากการพนันออนไลน์มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ปี 2562

-วิทยาการ โครงการความร่วมมือเพื่อนโยบายความปลอดภัยทางถนน มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ปี 2562

-วิทยาการ การประชุมเพื่อกำหนดกรอบการประเมินสุขภาพจิตประชาชนในชุมชน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2562

-วิทยาการ ประชุมเชิงปฏิบัติการการกำหนดกรอบการประเมินประสิทธิผลคู่มือการฝึกอบรมการดูแลทางด้านสังคมจิตใจผู้สูงอายุป่วยเรื้อรังที่ติดบ้านติดเตียง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2562

-ประชุมเชิงปฏิบัติการการกำหนดกรอบการประเมินประสิทธิผลโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจญาติผู้สูงอายุกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2562

-บรรยายพิเศษ รายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ หลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ ปี 2562

-บรรยายพิเศษ รายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ระดับ ป.โท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ปี 2562

-ผู้ช่วยวิทยาการ ลงพื้นที่ภาคสนามรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ระดับ ป.โท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ปี 2562

-วิทยาการ การประชุมเพื่อกำหนดกรอบการประเมินสุขภาพจิตประชาชนในชุมชน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2563

-อาจารย์พิเศษ สำนักรณวัตกรรมการเรียนรู้ มศว ปี 2563 – ปัจจุบัน

คุณสมบัติพิเศษ/ความเชี่ยวชาญ/ความสนใจพิเศษ การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ สังคมวิทยา, การวิจัยเชิงคุณภาพ

ประวัตินักวิจัยร่วม

ชื่อ- นามสกุล ดร.ฐิฎาณา สุภัทรชยาภูมิ

ระดับการศึกษา

-ปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วท.ม./ปร.ด.) สาขาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

-ปริญญาตรี การศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์การทำงาน

-รับราชการครู โรงเรียนเชียงกลมวิทยา อำเภอปากชม จังหวัดเลย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 19 ปี 2552 – 2554

-รับราชการครู โรงเรียนวัดบางน้ำชน เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตธนบุรี สังกัดกรุงเทพมหานคร ปี 2559 – 2560

-อาจารย์พิเศษ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2563 - 2564

-อาจารย์ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2564 – ปัจจุบัน

ประสบการณ์วิทยากรและวิทยากรกระบวนการ

- ผู้ช่วยนักวิจัยในโครงการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ และแนวปฏิบัติที่ดี เพื่อพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 สำหรับหลักสูตรนานาชาติ และหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการของการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในประเทศไทย. 2562-2563

- วิทยากร ในโครงการ “การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การขับเคลื่อนกระบวนการ PLC: ชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางอาชีพสู่สถานศึกษา” ณ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย วันที่ 13 มีนาคม 2561

- ผู้ช่วยวิทยากร ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อขับเคลื่อนงานป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนันฟุตบอลออนไลน์ ในช่วงฟุตบอลโลก “งานเวทีสานพลังและพิชิตลงนามความร่วมมือในการป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนันฟุตบอลออนไลน์ในช่วงฟุตบอลโลก 2018” วันที่ 9 มีนาคม 2561

- วิทยากร หลักสูตรพัฒนาครูประจำการด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการคิดและคุณลักษณะประจำตัวของผู้เรียน ปี 2560

- วิทยากรกระบวนการ ใน “การประชุมปฏิบัติการผู้นำการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคตของศิษย์” ระหว่างวันที่ 3 – 5 กันยายน 2560

- วิทยากรกระบวนการ ในโครงการปฏิรูปการเรียนรู้สู่ผู้เรียน โดยใช้กระบวนการชี้แนะ Coaching and Mentoring ปี 2557 – 2560

คุณสมบัติพิเศษ/ความเชี่ยวชาญ/ความสนใจพิเศษ การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, การพัฒนารูปแบบการ-เรียนรู้, การวิจัยทางการศึกษา

ประวัตินักวิจัยร่วม

ชื่อ- นามสกุล ดร.สุทธิพงศ์ วรอุไร

ระดับการศึกษา

- ปริญญาเอก รัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ร.ด.) สาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปริญญาโท รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (ร.ม.) สาขาวิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ) สาขาวิชาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ประสบการณ์การทำงาน

- อาจารย์ประจำ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น ปี 2553-2556
- อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปี 2558
- อาจารย์พิเศษ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2557-2562
- อาจารย์ประจำ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี 2562 – ปัจจุบัน

ประสบการณ์วิทยากรและวิทยากรกระบวนการ

- บรรยายพิเศษ หัวข้อ “Globalization and World Politics” ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วันที่ 1 เมษายน 2564
- Keynote Speaker หัวข้อ “Transnational Crime Issue in the ASEAN Community” ในงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 12 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม วันที่ 9 กรกฎาคม 2563
- บรรยายพิเศษ หัวข้อ “ASEAN and Human Trafficking” ภาควิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 22 พฤศจิกายน 2562

คุณสมบัติพิเศษ/ความเชี่ยวชาญ/ความสนใจพิเศษ ปัญหาสังคม / บรรทัดฐานทางสังคม / อาชญากรรมข้ามชาติ