



รายงานการวิจัยฉบับเผยแพร่

การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น

**Identifying Protective Factors for Game Addiction in Children and Adolescents**

โดย

ชาญวิทย์	พรนภดล
ศิริสุดา	ลดาวัดย์ ณ อยุธยา
ดวงพร	สุรพงษ์พิวัฒนนะ
ชดาพิมพ์	ศศลักษณ์านนท์
ปาฏิโมกษ์	พรหมช่วย

มหาวิทยาลัยมหิดล

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ประจำปีงบประมาณ 2550

มีนาคม 2552

# การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น

## Identifying Protective Factors for Game Addiction in Children and Adolescents

การวิจัยเรื่อง การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น เกิดขึ้นเนื่องจากคณะผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงสถานการณ์การติดเกมของเด็กและวัยรุ่นที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวและสังคมที่ขาดการดูแลเด็กที่ดีและขาดความตระหนักรู้เท่าทันในปัญหาการติดเกม

**1. วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น และพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game Addiction Protection Scale - GAPS)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียน 7 แห่ง ในจังหวัดกรุงเทพฯ ราชบุรี สุราษฎร์ธานี และสุรินทร์ จำนวน 2,452 คน โดยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเป็น 2 ช่วงด้วยเครื่องมือ ต่อไปนี้

**ช่วงที่ 1** การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเพื่อถามข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game Addiction Protection Scale: GAPS) และแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST)

**ช่วงที่ 2** การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยกำหนดรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็น 2 ลักษณะ คือ การสนทนาแบบกลุ่ม (focus group discussion) และการสัมภาษณ์รายบุคคล (individual interview)

## 2. ทำความเข้าใจเด็กติดเกม

ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล (2548) อธิบายว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมมิได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมเป็นเพียงผลลัพธ์ของหลายปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวข้องกันอยู่ สาเหตุหลักๆ ได้แก่

การเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงดูโดยไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบกติกาในบ้าน ตามใจเด็กหรือมักจะใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่กิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกันทำให้เด็กเกิดความเหงา เบื่อหน่ายจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตัวเองสนุกซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม และการที่พ่อแม่ไม่มีเวลาควบคุมเด็กหรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นของเด็กตั้งแต่ช่วงแรกกลับรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเจียวคนเดียวได้โดยไม่มารบกวนตน ทำให้พ่อแม่มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น พูดย่างๆคือ ใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทนตน

สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ในสังคมยุคไฮเทคที่เครื่องมือมีพลังในการเร้าความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย เหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมเป็นทางออก

ปัจจัยในตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคมเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้อ่อน (LD) เด็กที่รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เป็นต้น

**3. ผลการวิจัย:** เด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 52.2 เพศหญิง ร้อยละ 47.8 มีอายุเฉลี่ย 12 ปี จัดอยู่ในกลุ่มเด็กติดเกม 327 ราย กลุ่มคลั่งไคล้เกม 582 ราย และกลุ่มเด็กไม่ติดเกม 1,543 ราย จากผลการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ ทำให้ทราบว่า ปัจจัยป้องกันการติดเกมเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้

1. กลุ่มติดเกมมักจะเป็นผู้ที่เล่นเกมออนไลน์มากที่สุด รองลงมา คือ เล่นเกมออฟไลน์ เกมเพลย์สเตชัน และเกมบอยซึ่งมากกว่าผลการวิจัยที่พบในกลุ่มไม่ติดเกม โดยเด็กที่ชอบเล่นเกมออนไลน์จะมีความเสี่ยงต่อการติดเกมสูงกว่าเด็กที่ไม่ชอบเล่นเกมออนไลน์เกือบ 4 เท่า

2. ระยะเวลาที่เด็กกลุ่มติดเกมได้เล่นเกมในแต่ละช่วงเวลานานกว่ากลุ่มไม่ติดเกมเกือบ 2 เท่า ทั้งในช่วงเปิดเทอมและปิดเทอม โดย

#### ช่วงเปิดเทอม

- ในวันจันทร์-ศุกร์ เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสติดเกมสูงขึ้น 3 เท่า
- ในวันเสาร์-อาทิตย์ เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสติดเกมสูงขึ้น 3.7 เท่า
- เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 9 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีโอกาสติดเกมสูงขึ้น 3 เท่า

#### ช่วงปิดเทอม

- ในวันจันทร์-ศุกร์ เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสติดเกมสูงขึ้น 3.5 เท่า
- ในวันเสาร์-อาทิตย์ เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสติดเกมสูงขึ้น 3.7 เท่า
- เด็กที่เล่นเกมนานกว่า 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีโอกาสติดเกมสูงขึ้นประมาณ 4 เท่า

3. ผลการวิจัยโดยการเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (GAPS) ฉบับเด็กและฉบับผู้ปกครอง เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัวและการเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อมและเพื่อนของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มเด็กติดเกมมีปัจจัยทั้ง 3 ด้านแตกต่างกับกลุ่มเด็กไม่ติดเกมอย่างชัดเจน ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการติดเกม แสดงผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ปัจจัยต่างๆที่เพิ่มความเสี่ยงในการติดเกมของเด็กและวัยรุ่น

ปัจจัยเสี่ยง	ความเสี่ยงที่เด็กจะติดเกมเพิ่มขึ้น (เท่า)
<b><u>ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กเอง</u></b>	
เพศของเด็ก: เพศชาย	1.62
<b><u>สาเหตุในการเล่นเกม</u></b>	
การคลายเครียดด้วยการเล่นเกม	6.25
การเบื่อเรียน	3.57
การรู้สึกไม่มีความสุขในชีวิต	2.86
การชอบความตื่นเต้น ทำทนาย	1.56
<b><u>ลักษณะนิสัยที่สัมพันธ์กับการติดเกม</u></b>	
สมาธิสั้น	3.15
คือ ชอบเถียง	3.06
ชอบต่อรอง	2.60
การเป็นคนเครียดง่าย	2.00
ชน อยู่ไม่นิ่ง	1.87
ชอบเอาชนะ	1.71
<b><u>ชนิดของเกมที่เล่น</u></b>	
เกมออนไลน์ (online)	3.94
เกมเพลย์สเตชัน (play station)	1.78
เกมออฟไลน์ (off line)	1.51
<b><u>สถานที่ต่างๆที่เด็กใช้ในการเล่นเกมบ่อยๆ</u></b>	
ร้านเกมใกล้บ้าน	3.30
ร้านเกมใกล้โรงเรียน	3.28
ร้านเกมใกล้ที่เรียนพิเศษ	2.90
บ้านเพื่อน	2.08
ห้างสรรพสินค้า	1.70

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัยเสี่ยง	ความเสี่ยงที่เด็กจะติดเกมเพิ่มขึ้น (เท่า)
<b><u>ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู</u></b>	
การใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอนลูก	6.67
การให้ลูกเล่นเกมเพราะกลัวลูกเหงา	3.85
<b>การอนุญาตให้ลูกเล่นเกมได้ทุกครั้งที่ยากเล่น</b>	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	2.08
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	3.85
<b><u>สาเหตุจากการเลี้ยงดูที่ทำให้ลูกติดเกม</u></b>	
การใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็กเลี้ยงลูกแทนตน	3.03
การอนุญาตให้มีอุปกรณ์เล่นเกมไว้ในห้องของลูก	1.82
การไม่กำหนดหรือควบคุมค่าใช้จ่ายของลูก	1.80
การใช้เกมเป็นสิ่งดึงดูดให้ลูกอยู่บ้าน	1.64
<b><u>ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน</u></b>	
การวางอุปกรณ์เล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องส่วนตัว	1.92
การมีร้านเกมใกล้บ้าน	1.79
จำนวนเพื่อนสนิทที่ชอบเล่นเกม	1.59
จำนวนคนในบ้านที่ชอบเล่นเกม	1.59
จำนวนร้านเกมใกล้บ้าน	1.46

ขณะเดียวกันจากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยทั้ง 3 ด้านระหว่างกลุ่มเด็กติดเกมกับกลุ่มเด็กไม่ติดเกม พบว่า ปัจจัยที่สามารถป้องกันการติดเกมได้ แสดงผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการป้องกันการติดเกม

ปัจจัยป้องกัน	ความสามารถในการป้องกันการติดเกม (เท่า)
<b>ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเอง</b>	
มีกิจกรรมอื่นๆทำ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม) เพื่อคลายเครียด	4.25
การมีสมาธิในการเรียน	4.00
<b>การเอาใจใส่การเรียน</b>	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	2.65
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	7.10
การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	2.17
ความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง	1.95
<b>ลักษณะนิสัย</b>	
ว่านอนสอนง่าย	3.36
มีระเบียบวินัย	3.27
มีความรับผิดชอบ	2.92
ร่าเริง แจ่มใส	2.14
อารมณ์ดี	2.13
<b>การใช้เวลาว่างสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม)</b>	
วันหยุด นานกว่า 6 ชม./วัน	1.58
หลังเลิกเรียน นานกว่า 3 ชม./วัน	1.27
<b>ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู</b>	
<b>การมีเวลาให้ลูกเพียงพอ</b>	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	1.94
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	2.44
ความเข้าใจกันในครอบครัว	2.61
การรับฟังเหตุผลของลูก เมื่อลูกกระทำผิด	2.39
ความรักใคร่ผูกพันกัน	2.35
การฝึกให้ลูกรับผิดชอบงานในบ้านตั้งแต่เล็กๆ	2.32

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยป้องกัน	ความสามารถในการป้องกันการ ติดเกม (เท่า)
<b>การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว</b>	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	2.08
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	2.28
การส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมทำยามว่าง	2.22
การรับฟังปัญหาหรือความคิดเห็นของลูก	2.06
การสอนให้ลูกรู้จักแบ่งเวลา	1.95
การตระหนักในปัญหาเด็กติดเกม	1.69
<b>การมีกฎ ระเบียบที่ชัดเจนในบ้าน</b>	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	1.50
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	1.91
<b>การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว</b>	
วันธรรมดา นานกว่า 4.5 ชม./วัน	1.64
วันหยุด นานกว่า 9 ชม./วัน	1.45
การใช้เวลาคุณภาพของครอบครัว นานกว่า 40 นาที/วัน	1.43
<b>วิธีปฏิบัติเมื่อลูกเล่นเกมนาน</b>	
ตัดเงินค่าขนม	2.44
ตี	2.18
บ่นว่า	2.06
ขู่ว่าจะไม่ให้เล่นอีก	2.00
เดินไปปิดเครื่องทันที	1.91
การพูดเตือนอย่างนุ่มนวล	1.41
การตัดสิทธิ์การใช้ชั่วคราว	1.34
<b><u>ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน</u></b>	
กลุ่มเพื่อนที่คบด้วยเป็นกลุ่มเด็กเรียนหรือทำกิจกรรม	2.40
จำนวนเพื่อนสนิทที่ไม่ชอบเล่นเกม	1.57

#### 4. สรุปผลการวิจัย (Conclusions)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยจากการเลี้ยงดูของครอบครัวและปัจจัยจากตัวเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกม การลดโอกาสเข้าถึงเกมของเด็ก การฝึกให้เด็กรับผิดชอบงานบ้าน และฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตนเองและควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนั้น รวมถึงการใช้เวลาคุณภาพกับเด็กด้วยการใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการติดเกม ขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและเพื่อนเป็นเสมือนปัจจัยเสริมที่สามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยป้องกันและปัจจัยที่ชักนำไปสู่การติดเกม นอกจากนี้ แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (GAPS) ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำนายภูมิคุ้มกันการติดเกมของเด็กได้ดี

#### 5. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย (Recommendations)

จากผลการวิจัย คณะผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขการติดเกม ดังนี้

##### 5.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนร่วมในการดูแลเด็กและเยาวชน

หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรอิสระทั้งในระดับประเทศ และระดับชุมชนควรมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการติดเกม ให้เป็นกระบวนการ เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลทั้งในเชิงสังคม และเชิงนโยบาย ดังนี้

- ผลักดันให้ปัญหาเด็กติดเกมเป็นวาระแห่งชาติเร่งด่วนที่ต้องได้รับการพิจารณาและดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว เนื่องจากปัจจุบันสถานการณ์เด็กติดเกมมีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อเยาวชนและสังคมในลักษณะเดียวกับสถานการณ์ยาเสพติดที่ได้ถูกผลักดันเป็นวาระแห่งชาติไปก่อนแล้ว การผลักดันให้ปัญหาเด็กติดเกมเป็นวาระแห่งชาติจะเป็นการกระตุ้นให้หน่วยงานในภาครัฐและเอกชนเห็นความสำคัญของการกำหนดยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมในสังคมไทย ก่อนที่อนาคตของประเทศจะถูกมอมเมาจนสูญเสียคุณภาพของชีวิต คุณภาพของสังคม และการพัฒนาประเทศไป
- มอบหมายให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขดำเนินการสำรวจพื้นที่ที่มีอัตราเสี่ยงหรือมีจำนวนเด็กติดเกมสูง เพื่อรับดำเนินการกิจกรรมเพื่อการบำบัด ปรับพฤติกรรมและเยียวยาให้เด็กพ้นจากสภาพเด็กติดเกม
- ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกชุมชนมีพื้นที่/ลานสาธารณะ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชน (life style) และตรงกับความต้องการของเด็ก เยาวชน และคนส่วนใหญ่ของชุมชน เช่น เพื่อการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมทางสังคม ฯลฯ เพราะจากการวิจัยสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กเล่นเกม คือ การที่สวนสาธารณะหรือลานกิจกรรมในชุมชน



- **ควรวัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน** โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการมีบุคคลแบบอย่างที่ดี (idol) ให้กับเด็กรุ่นใหม่ เช่น การแข่งขันกีฬา ดนตรี หรือการแสดงออกซึ่งความสามารถเฉพาะทางของเด็กและเยาวชน
- **ส่งเสริมให้มีการสำรวจและติดตามสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาเด็กติดเกมในแต่ละชุมชน** เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง โดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการสำรวจและร่วมคิดหามาตรการป้องกันและให้ความช่วยเหลือเด็กที่ติดเกม
- **สร้างความตระหนักถึงพิษภัยอันตราย** ความสูญเสียต่อตัวเด็ก ครอบครัว และสังคม อันเกิดจากภาวะติดเกม ให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ รวมถึงผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับเด็กและเยาวชนทุกระดับ ได้รับทราบ และเปลี่ยนทัศนคติมุมมองการเล่นของเด็กเสียใหม่ อย่างมองการเล่นของเด็กเสมือนกับการเล่นของเล่นชิ้นหนึ่ง แต่ควรมองเสมือนว่าเด็กกำลังเสพลิงเสพลิดอยู่อย่างหนึ่ง
- **ส่งเสริมให้มีเครือข่ายป้องกันการติดเกม** ในแต่ละชุมชนและระหว่างชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและร่วมกันป้องกันอย่างเป็นระบบ โดยอาจจัดตั้งเป็นเครือข่ายเด็กและเยาวชนที่บริหารและจัดการเครือข่ายโดยแกนนำที่เป็นเด็กและเยาวชนในชุมชน ทำหน้าที่รณรงค์ให้ความรู้แก่ชุมชนถึงพิษภัยจากการติดเกม สอดส่องและติดตามสถานการณ์เรื่องเกมในชุมชน จัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กและวัยรุ่นในชุมชนมีส่วนร่วมและได้แสดงความสามารถ และให้ความช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่ติดเกม โดยผู้ใหญ่มีหน้าที่เพียงเป็นที่ปรึกษาให้เท่านั้น เพื่อให้เด็กเรียนรู้การทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำสาธารณประโยชน์ ความรับผิดชอบ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และความตระหนักถึงพิษภัยของการติดเกม เป็นต้น
- **กำหนดเวลาเล่นเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน** โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อการเชื่อมต่อ 1 ครั้ง และไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยอาศัยระบบบล็อกอินและระบบตรวจสอบควบคุมทางอินเทอร์เน็ต
- **ควบคุมมาตรฐานร้านเกม** โดยกำหนดมาตรฐานสิ่งทีร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมควรมีและไม่ควรมี และมีการตรวจตราควบคุมร้านเกมให้ปฏิบัติตามมาตรฐานอย่างเคร่งครัด ผ่านระบบการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม ซึ่งควรมีอายุเพียง 1 ปี และต้องต่ออายุทุกปี โดยร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมที่จะได้รับการต่ออายุนั้นต้องผ่านการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ก่อน
- **อบรมจริยธรรมของผู้ประกอบการร้านเกม/อินเทอร์เน็ต** ก่อนที่จะมีการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม เจ้าของ/ผู้ดูแลร้านเกมต้องผ่านการอบรมในด้าน

- กำหนด Safety zone ให้พื้นที่บริเวณรอบโรงเรียน สถานศึกษา สถานที่กวดวิชา และรอบที่พักอาศัยเป็นพื้นที่ปลอดร้านเกม หรือพยายามทำให้ร้านเกมอยู่ห่างไกลจากโรงเรียน สถานศึกษา แหล่งที่อยู่อาศัยให้มากที่สุด โดยอาจกำหนดเป็นเงื่อนไขหนึ่งในการขออนุญาตประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม
- ควบคุมหรือลดจำนวนร้านเกมที่จะเปิดใหม่ให้มีจำนวนน้อยที่สุดและเรียกคืนใบอนุญาตฯ เมื่อพบว่าร้านเกมไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กระทรวงวัฒนธรรมกำหนดหรือเปิดบริการอื่นๆที่เป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของเยาวชนในพื้นที่เดียวกันกับร้านเกม เช่น ขายเหล้า-บุหรี่ บริการห้องพัก ค้างคืน หรือ Promotion ที่ส่งเสริมให้เด็กติดเกม เป็นต้น
- ตรวจสอบ และควบคุม ด้านระดับความรุนแรงของเนื้อหาในเกมที่มีการจัดจำหน่ายหรือเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้ที่เล่นเกม
- รณรงค์และส่งเสริมให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเกิดความตระหนัก เห็นพลังและความสำคัญของสถาบันครอบครัวต่อการป้องกันการติดเกมของเด็กและเยาวชน

## 5.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

จากผลการวิจัย แม้พบว่า การควบคุมหรือดูแลจากทางโรงเรียนจะไม่ใช่ปัจจัยหลักในการป้องกันการติดเกมของเด็กโดยตรง แต่ในทางอ้อมโรงเรียนสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนในการสร้างภูมิคุ้มกัน ได้ ดังนี้

- ส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมสร้างสรรค์และสนุกสนานทำหลังเลิกเรียน ผ่านรูปแบบชมรมต่างๆตามความสนใจของเด็ก โดยมีครู-อาจารย์เป็นที่ปรึกษาจัดกิจกรรมคล้ายเครือข่ายให้กับนักเรียนที่มีความเครียดสูง เป็นต้น
- ค้นหาและส่งเสริมเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ด้านการทำกิจกรรมวิชาการหรือกิจกรรมสันตนาการ เพื่อเป็นแกนนำสำหรับชักนำเพื่อนนักเรียนด้วยกันมาร่วมกันทำกิจกรรมเหล่านั้นหลังเลิกเรียน
- อบรมให้ความรู้แก่บุคลากรของโรงเรียน อาทิเช่น ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์ เกี่ยวกับความก้าวหน้าและเนื้อหาของเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ตที่เด็กและเยาวชนให้ความสนใจอยู่ในขณะนั้นซึ่งรวมถึงเกมด้วย เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันพิษภัยที่แฝงมากับเกมและหาวิธีป้องกันที่เหมาะสมได้
- ควบคุมและป้องกันไม่ให้เด็กนักเรียนสามารถใช้คอมพิวเตอร์ของโรงเรียนเพื่อการเล่นเกม โดยอาศัยการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดจากครูสอนคอมพิวเตอร์ ติดตั้งรหัสผ่าน (password) หรือใช้โปรแกรมซอฟต์แวร์ควบคุม

- **จัดกิจกรรมค้นหา “เด็กกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม”** ด้วยวิธีการสังเกตและประเมินจากผลการเรียน ภาวะทางอารมณ์ บุคลิกภาพส่วนตัว และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กนักเรียน โดยครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา เช่น เด็กที่มีปัญหาการเรียนหรือผลการเรียนอ่อน เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความเครียดสูง เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เด็กที่ไม่มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำยามว่าง เด็กที่มีปัญหาครอบครัวหรือขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว เด็กที่อยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนสนิทที่ติดเกม ฯลฯ และรีบเข้าไปดูแลลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกม
- **จัดกิจกรรมค้นหา “เด็กติดเกม”** โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) เพื่อประเมินสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาเด็กติดเกมในโรงเรียนจากการคัดแยกเด็กเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มไม่ติดเกม กลุ่มคลั่งไคล้ (เสี่ยงที่จะติดเกม) และกลุ่มติดเกม โดย กลุ่มไม่ติดเกมและกลุ่มคลั่งไคล้ โรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางเลือกเพื่อส่งเสริมให้เด็กในกลุ่มนี้มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำเพื่อสนับสนุนให้เด็กรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และป้องกันการติดเกม  
กลุ่มติดเกม นอกจากการหากิจกรรมทดแทนให้เด็กทำแทนการเล่นเกมโดยไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณแตกต่างหรือถูกตีตรา (stigmatized) ว่าเป็นเด็กติดเกมแล้วนั้น ในรายที่ติดเกมขั้นรุนแรงโรงเรียนควรมีการประสานงานกับหน่วยงานทางการแพทย์เพื่อส่งเด็กเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา
- **การมีส่วนร่วมในการป้องกัน** ด้วยการสร้างเครือข่ายนักเรียน ทำการรณรงค์ สอดส่อง ป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ติดเกม ในลักษณะของ โครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อน”
- **ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง** โดยการแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นกับผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กนักเรียน วิธีการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนที่สอดคล้องและสัมพันธ์กันระหว่างโรงเรียนกับบ้าน

### 5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทางการเลี้ยงดูจากครอบครัวมีผลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกมของเด็ก รูปแบบการเลี้ยงดู การให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูกในแต่ละวัน การมีกิจกรรมหรือสนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรม และการกำหนดหรือควบคุมกฎกติกาในการเล่นเกมที่แตกต่างกันของแต่ละครอบครัวส่งผลต่อความรุนแรงในการติดเกมที่แตกต่างกันของลูก เพื่อเป็นการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังต่อไปนี้

- พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวควรมีรูปแบบการเลี้ยงดูที่เป็นแนวทางเดียวกันเพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่เกิดความสับสนในการปฏิบัติตาม
- มีความชัดเจน คงเส้นคงวา และจริงจังกับสิ่งที่ต้องการให้ลูกเรียนรู้และปฏิบัติตาม เช่น การวางกฎกติกาในบ้าน และไม่ตามใจหรือใจอ่อนในเรื่องกติกาการเล่นเกม

- รับผิดชอบในหน้าที่ของการเป็นพ่อแม่ที่จะต้องให้ความรัก ความอบอุ่นและเวลาที่มีคุณภาพกับลูก ไม่ใช่เกมเป็นสิ่งแทนตนเพื่อให้ลูกไม่มาวุ่นวายกับตน
- จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันหรือสนับสนุนกิจกรรมที่ลูกสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อลดโอกาสการติดเกมของลูก (หรือในขณะที่ลูกเล่นเกม ผู้ปกครองก็ควรใช้เวลานั้นในการศึกษาทำความเข้าใจเกมที่ลูกเล่น)
- หากต้องซื้อเกม ก่อนการซื้อหรืออนุญาตให้ลูกเล่นเกม ควรมีการตกลงกติกาในการเล่นและมาตรการลงโทษร่วมกันเสียก่อน โดยทั้งสองฝ่ายจะต้องยอมรับและจริงจังกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่สร้างขึ้น
- พยายามลดโอกาสในการเข้าถึงเกมของเด็ก
- กำหนดและดูแลระยะเวลาที่ใช้เล่นเกมในแต่ละวันของลูก โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด โดยเด็กไม่ควรเล่นเกมอย่างต่อเนื่องนานเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง
- จัดวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมภายในบ้านไว้ในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อยๆ เพื่อช่วยให้พ่อแม่ได้เห็นเนื้อหาของเกมที่ลูกเล่นและพฤติกรรมขณะเล่นเกมของลูก เพื่อให้คำแนะนำและกำหนดขอบเขตในการเล่นเกมที่เหมาะสมกับลูกได้
- สอนให้ลูกรู้จักการแบ่งและใช้เวลาอย่างเหมาะสม ฝึกหรือมอบหมายงานให้รับผิดชอบ หากิจกรรมที่น่าสนใจและชักชวนให้เด็กทำ เพื่อช่วยให้เด็กไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว
- หมั่นชมลูกเมื่อลูกทำตามกติกา รักษาเวลา รู้หน้าที่ รู้จักความรับผิดชอบ เลิกเล่นเกมเมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกันไว้
- ส่งเสริมให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) เช่น ด้านการเรียน กีฬา ดนตรี ทักษะต่างๆ นอกจากการเล่นเกม เพราะเด็กส่วนหนึ่งติดเกมเนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเองจึงหาทางออกโดยทำให้คนยอมรับฝีมือการเล่นของตนเอง
- หาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนของลูกไปจนถึงคนในครอบครัวของเพื่อนลูกด้วย เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการพาลูกทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมสันทนาการ การทำกิจกรรมอาสาเพื่อสังคม ฯลฯ

#### 5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับเด็กและเยาวชน

ตัวเด็กหรือเยาวชน ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดและตัดสินใจของเด็กที่จะเล่น-ไม่เล่น หรือ หยุด-ไม่หยุด การป้องกันการติดเกมด้วยตนเอง จะทำได้ ดังนี้

- ฝึกควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- สร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้วยการค้นหาความถนัดหรือความสนใจของตน พยายามใช้เวลาว่างกับงานอดิเรกที่ตัวเองสนใจและถนัด
- พยายามหากิจกรรมที่สร้างสรรค์หรือกิจกรรมสันตนาการ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกมส์) ทำในเวลาว่างหลังเลิกเรียน
- คบเพื่อนที่ชอบทำกิจกรรมที่ตรงกับความถนัดและความสนใจของตนเอง แต่กิจกรรมนั้นต้องไม่ใช่การเล่นเกมส์
- เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่างๆของโรงเรียนตามความถนัดและความสนใจของตน
- พยายามรับผิดชอบงานในบ้าน เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่อเนื่องจากไม่มีอะไรทำ

## 6. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

6.1 ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือกันของนักวิชาการในแต่ละสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมส์ เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา นักการศึกษา นักกฎหมาย ตำรวจ ฯลฯ เพื่อมาร่วมกันสร้างโปรแกรมการป้องกันและรักษาฟื้นฟูพฤติกรรมและจิตใจของเด็กและเยาวชนในกลุ่มที่ติดเกมส์ ผ่านการวิจัยเชิงบูรณาการเพื่อทดสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรดังกล่าว

6.2 การร่วมมือกับเครือข่ายเยาวชน เช่น สภากาแฟและเยาวชน ในการสร้างรูปแบบการป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกมส์

6.3 ควรมีการศึกษาหามูลค่าความเสียหายหรือต้นทุนทางสังคมเมื่อมีเด็กติดเกมส์เพิ่มขึ้น 1 คน

6.4 ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการติดเกมส์ กับรูปแบบการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน

\*\*\*\*\*

ติดต่อโครงการวิจัย การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมส์ในเด็กและวัยรุ่น

ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

สาขาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หมายเลขโทรศัพท์ 0-2419-7000 ต่อ 4275 โทรสาร. 0-2411-3843

E-mail: cp3008@gmail.com