



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

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัยเสี่ยง	ความเสี่ยงที่เด็กจะติดเกม เพิ่มขึ้น (เท่า)
<u>ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู</u>	
การใช้อารมณ์ในการอบรมสั่งสอนลูก	6.67
การให้ลูกเล่นเกมเพราะกลัวลูกเหงา	3.85
การอนุญาตให้ลูกเล่นเกมได้ทุกครั้งที่ยากเล่น	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	2.08
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	3.85
<u>สาเหตุจากการเลี้ยงดูที่ทำให้ลูกติดเกม</u>	
การใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็กเลี้ยงลูกแทนตน	3.03
การอนุญาตให้มีอุปกรณ์เล่นเกมไว้ในห้องของลูก	1.82
การไม่กำหนดหรือควบคุมค่าใช้จ่ายของลูก	1.80
การใช้เกมเป็นสิ่งดึงดูดให้ลูกอยู่บ้าน	1.64
<u>ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน</u>	
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)
ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเอง	
มีกิจกรรมอื่นๆทำ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม) เพื่อคลายเครียด	4.25
การมีสมาธิในการเรียน	4.00
การเอาใจใส่การเรียน	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	2.65
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	7.10
การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	2.17
ความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง	1.95
ลักษณะนิสัย	
ว่านอนสอนง่าย	3.36
มีระเบียบวินัย	3.27
มีความรับผิดชอบ	2.92
ร่าเริง แจ่มใส	2.14
อารมณ์ดี	2.13
การใช้เวลาว่างสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ (ที่ไม่ใช่การเล่นเกม)	
วันหยุด นานกว่า 6 ชม./วัน	1.58
หลังเลิกเรียน นานกว่า 3 ชม./วัน	1.27
ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู	
การมีเวลาให้ลูกเพียงพอ	
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)
การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	2.08
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	2.28
การส่งเสริมให้ลูกมีกิจกรรมทำยามว่าง	2.22
การรับฟังปัญหาหรือความคิดเห็นของลูก	2.06
การสอนให้ลูกรู้จักแบ่งเวลา	1.95
การตระหนักในปัญหาเด็กติดเกม	1.69
การมีกฎ ระเบียบที่ชัดเจนในบ้าน	
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างเด็ก	1.50
คำตอบจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง	1.91
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว	
วันธรรมดา นานกว่า 4.5 ชม./วัน	1.64
วันหยุด นานกว่า 9 ชม./วัน	1.45
การใช้เวลาคุณภาพของครอบครัว นานกว่า 40 นาที/วัน	1.43
วิธีปฏิบัติเมื่อลูกเล่นเกมนาน	
ตัดเงินค่าขนม	2.44
ตี	2.18
บ่นว่า	2.06
ขู่ว่าจะไม่ให้เล่นอีก	2.00
เดินไปปิดเครื่องทันที	1.91
การพูดเตือนอย่างนุ่มนวล	1.41
การตัดสิทธิ์การใช้ชั่วคราว	1.34
<u>ปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อน</u>	
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

- **ควรวจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน** 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** โดยกำหนดมาตรฐานสิ่งทีร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมควรมีและไม่มีควรมี 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 โดยครูประจำชั้น หรือครูที่ปรึกษา 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 ในรายที่ติดเกมขั้นรุนแรง โรงเรียนควรมีการประสานงานกับหน่วยงานทางการแพทย์เพื่อส่งเด็กเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา
- **การมีส่วนร่วมในการป้องกัน** ด้วยการสร้างเครือข่ายนักเรียน ทำการรณรงค์ สอดส่อง ป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ติดเกม ในลักษณะของ โครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อน”
- **ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง** โดยการแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็นกับผู้ปกครอง เกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กนักเรียน วิธีการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนที่สอดคล้องและสัมพันธ์กัน ระหว่างโรงเรียนกับบ้าน

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 ผู้ปกครองก็ควรใช้เวลาในการศึกษาทำความเข้าใจเกมที่ลูกเล่น)
- 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 การทำกิจกรรม สันทนาการ การทำกิจกรรมอาสาเพื่อสังคม ฯลฯ

5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับเด็กและเยาวชน

ตัวเด็กหรือเยาวชน ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดและตัดสินใจของเด็กที่จะเล่น-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