**บทความวิจัย**

# มุมมองของครูที่มีต่อการติดเกมของเด็กนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา 2 จังหวัดนครปฐม

# Teachers' Views on Game Addiction Situation among Elementary School Students at Elementary Schools under NakhonPathom Primary Education Service Area Office 2

**Received:** Oct 12, 2020
**Revised:** Nov 10, 2020
**Accepted:** Nov 14, 2020

เจียมใจ ศรีชัยรัตนกูล ส.ด. (Jeamjai Srichairattanakull, Dr.PH.)[1]
นิภาพร อภิสิทธิวาสนา ส.ด. (Nipaporn Apisitwasana, Ph.D.P.H)[2]
มณีรัตน์ เทียมหมอก พย.ม. (Maneerat Thiammok, M.S.N.)[3]

**บทคัดย่อ**

ปัจจุบันเยาวชนไทยเล่นเกมมากขึ้น นำไปสู่ผลกระทบเชิงลบต่อการศึกษา การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และภาวะสุขภาพ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามุมมองของครูต่อสถานการณ์การติดเกม ปัจจัยส่งเสริมการเล่มเกม และแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาการติดเกมของเด็กนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา 2 จังหวัดนครปฐม ประชากร คือ ครูที่สอนประจำในโรงเรียนในสังกัดการประถมศึกษาขึ้นพื้นฐานในเขตพื้นที่การศึกษา 2 อำเภอพุทธมณฑล และ อำเภอนครนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในปีการศึกษา 2560 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 121 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้าคือ ปฏิบัติการอยู่ในโรงเรียนที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูประจำชั้น และ/หรือมีประสบการณ์ที่มีนักเรียนในชั้นเรียนของตนเล่นเกม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ปัจจัยส่วนบุคคล และแนวคำถามสำหรับสัมภาษณ์เชิงลึก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่อยู่ในพื้นที่ศึกษาส่วนใหญ่ไม่ติดเกม มีความสนใจในการเรียนดี เพราะผู้ปกครองและครูดูแลใกล้ชิด มีการส่งเสริมการทำกิจกรรมที่หลากหลาย และครูไม่อนุญาตให้เด็กนักเรียนนำโทรศัพท์มาใช้ที่โรงเรียน แต่อย่างไรก็ตามยังมีนักเรียนบางส่วนติดเกม โดยใช้เวลาเล่นเกมหลังเลิกเรียน หรือวันหยุด เพราะมีเพื่อน หรือคนในครอบครัวเล่น ผู้ปกครองบางครอบครัวไม่มีเวลาดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่จำกัดเวลาในการเล่นเกม และอนุญาตให้เล่นเกมเพื่อตัดปัญหาลูกหลานรบกวนการทำงาน มีร้านเกมใกล้บ้านและโรงเรียน จากมุมมองของครูผู้สอนเห็นว่านโยบายระดับประเทศในการป้องกันการเล่นเกมของเด็กนักเรียนยังไม่ชัดเจน นโยบายด้านการศึกษาบางประเด็นเอื้อให้เด็กมีเวลาเล่นเกมมากขึ้น สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อป้องกันและแก้ไข คือ 1) ระดับบุคคล: การเสริมสร้างการรู้เท่าทันเกมให้กับเด็กนักเรียนและผู้ปกครอง

*ได้รับทุนสนับสนุนจาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ*

*[1,2] พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ Email: jeamjai.s@bcn.ac.th, nipaporn.a@bcn.ac.th*
*[3] พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ Email: manerat.t@bcn.ac.th*
*Boromarajonani College of nursing Bangkok, Faculty of nursing, Praboromarajchanok Institute, Thailand*

2) ระดับระหว่างบุคคล: ผู้ปกครองและโรงเรียนส่งเสริมให้เด็กนักเรียนทำกิจกรรมอย่างอื่น การให้ข้อมูลสถานการณ์การติดเกมและผลกระทบกับผู้ปกครอง การส่งเสริมให้ผู้ปกครองดูแลบุตรหลานให้ใกล้ชิดมากขึ้น และการกำกับการเล่นเกมของเด็กนักเรียน 3) ระดับองค์กร ชุมชน และรัฐบาล: กำหนดนโยบายเพื่อลดช่องทางการเข้าถึงเกมของเด็กนักเรียนอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาเด็กติดเกม ผู้ปกครอง ครู และชุมชนควรร่วมมือกันในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้เท่าทันเกม มีการส่งเสริมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทั้งที่บ้านและโรงเรียน และการดูแลสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ บ้านและโรงเรียนให้ปลอดจากสิ่งยั่วยุที่จะส่งเสริมให้เด็กนักเรียนในการเล่นเกมมากขึ้น

**คำสำคัญ :** เกม, การติดเกม, นักเรียน,ประถมศึกษา, มุมมองของครู

## Abstract

Nowadays, Thai youth spend much time playing games and become addicted, leading to a negative impact on education, social interaction and child health. The descriptive research was designed and aimed to study teachers' views on game addiction situation, factors for playing games, and guidelines for preventing and solving game addiction problems in elementary school children. Volunteers are teachers who works in elementary schools under NakhonPathom Primary Education Service Area Office 2, which were located at Phutthamonthon District, NakhonChaisri District, NakhonPathom Province, Thailand in the academic year 2017. Subjects (n = 121) with the criteria included a class teacher with or without experience with game-addiction students enrolled in this study. The research instrument was a questionnaire composed of personal factors and a guideline for in-depth interview. The data were analyzed by content analysis.

The results revealed that most of students were not addicted to the games but concentrated on their studying. Although their parents and teachers have taken care of them closely by promoting various activities and not allowing them to use mobile phones at schools, some students were still addicted to the game. They spent time playing games in the evening after school or on holidays because they saw their friends or family members play the game. Some parents did not have time to look after them closely. Therefore, the parents should permit their children to play games less to prevent disrupting their work. In addition, there were many game shops near their houses and schools. Teachers' aspect showed that the national policy of preventing students' game addiction was unclear, in which some policies allow students to have more time to play games. The suggestions for prevention and correction should be 1) promoting game literacy for students and their parents, 2) promoting them to engage in other activities, and 3) establishing a concrete and clear policy to reduce them to access to games. In conclusion, parents, teachers and the community have to work together to remind students of game addiction, encourage them to spend spared time doing useful activities at home and school and control the incitement environment nearby home.

**Keywords:** game, game addiction, elementary school, students, teacher aspect

## บทนำ

ปัญหาการติดเกมในเด็กและวัยรุ่นทั้งในระดับโลกและประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยทั่วโลกพบอัตราการป่วยจากการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 1.0 เป็น 26.8 โดยพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และพบในวัยรุ่นมากกว่าผู้ใหญ่[1] ส่วนประเทศไทย ในปี 2560 มีเด็กป่วยเป็นโรคติดเกม (game addiction) รายใหม่ที่เข้ารับการรักษา จำนวน 129 ราย เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ถึง 6 เท่า และโรคติดเกมมีจำนวนมากเป็นอันดับที่ 3 ของเด็กป่วยทั้งหมด โดยเป็นชายมากกว่าหญิง อัตรา 7 ต่อ 1 อายุที่พบน้อยสุด คือ 5 ปี และมากสุดคือ 17 ปี[2] โดยมีสัดส่วนของมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ขณะที่อายุที่เริ่มติดเกมจะอยู่ที่ช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 และจากการสำรวจของศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนการส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์ และมูลนิธิอินเตอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ในปี พ.ศ. 2561 พบว่า เด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-18 ปี ร้อยละ 61.00 มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมออนไลน์ โดยใช้เวลาในการเล่นเกมมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 37.50[3] และจากการทบทวรรณกรรมยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาข้อมูลการเล่นเกมในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งเด็กในกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมีการเล่นเกมมากขึ้น โดยเฉพาะเกมในโทรศัพท์มือถือ เพราะผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องมักให้เด็กใช้โทรศัพท์จึงสะดวกที่จะเล่นเกมมากขึ้น[4] เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดเพิ่มเติม พบว่า เด็กที่ติดเกมใช้เวลาเล่นเกม เฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง สถานที่ที่เด็กใช้เล่นเกมออนไลน์มากที่สุด คือ บ้าน ร้อยละ 97.00 และโรงเรียน ร้อยละ 72.00[2] จากสถานการณ์การติดเกมของเด็กและเยาวชนไทยดังกล่าวมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ในจังหวัดนครปฐมที่มีลักษณะเป็นชุมชนชนบทกึ่งเมือง ซึ่งจากการสรุปปัญหาและความต้องการของประชาชนในพื้นที่ จังหวัดนครปฐมด้านสังคมในปี 2558[5] พบว่า เด็กและเยาวชนติดเทคโนโลยี ติดเกมส์ออนไลน์มาก โดยได้รับอิทธิพลจากสื่อ และบุคคลรอบข้าง ทำให้ไม่สนใจการอ่านหนังสือ ส่งผลให้การเรียนตกต่ำ และไม่มีมนุษยสัมพันธ์ และจากการสำรวจข้อมูลของเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 8-18 ปี ในพื้นที่ตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม จำนวน 131 คน พบว่า มีพฤติกรรมการเล่มเกมในระดับคลั่งไคล้ ซึ่งเริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมร้อยละ 6.87 และมีพฤติกรรมน่าจะติดเกม ซึ่งมีปัญหาในการเล่นเกมมาก ร้อยละ 1.53 โดยพฤติกรรมการติดเกมในระดับคลั่งไคล้พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 3.86 ส่วนพฤติกรรมการติดเกมในระดับน่าจะติดเกมพบเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 3.23[6] ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญหนึ่งของจังหวัดนครปฐมที่จะต้องดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขเพื่อไม่ให้เพิ่มมากไปกว่านี้ จากข้อมูลที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าสถานการณ์การติดเกมที่เกิดขึ้นมีความสำคัญที่อาจจะส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนได้ ดังนั้น ในปี ค.ศ. 2018 องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศว่า “โรคติดเกม” (gaming disorder) เป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวช ที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติดทางสมองคล้ายกับการติดสารเสพติด ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง เด็กที่ติดเกมจะเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดสติ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ไร้ประสิทธิภาพ และใช้อารมณ์ ในบางรายมีพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นก่ออาชญากรรม หรือบางครั้งทำร้ายตนเองถึงขั้นฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ของการติดเกมเกิดจากการเล่นเกมผ่านอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีอาการสำคัญ คือ 1) ใช้เวลาเล่นนานเกินไป 2) ขาดการควบคุมตนเองในการใช้ชีวิตปกติ และ 3) เสียหน้าที่ การเรียน และการงาน[7] ดังนั้นปัญหาการเล่นเกมจนติดจึงเป็นปัญหาสำคัญที่ควรได้รับป้องกันและแก้ไข

การดำเนินงานอนามัยโรงเรียนเพื่อร่วมกันป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของเด็กในโรงเรียนที่ส่วนใหญ่เกิดจากการบกพร่องในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน[8,9] สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี Socio-Ecological Model ที่กล่าวว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวบุคคล ซึ่งอธิบายได้ว่าการเล่นเกมทำให้เด็กมีการหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ที่สมองส่วนสไตรตัม (striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียสแอคคัมเบนซ์ (nucleus accumbens) จึงมีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น[10] เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมักหมกมุ่นกับการเล่นเกมจนละเลยการทำกิจกรรมอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้า เช่น โทรศัพท์ ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน เป็นต้น[11] นอกจากนี้เกมยังทำให้ผู้เล่นสนุกสนาน ช่วยในการระบายความก้าวร้าว และท้าทายกับการเล่นที่มีระดับความยากเพิ่มมากขึ้น[11,12] ในส่วนของปัจจัยระหว่างบุคคลพบว่า เด็กที่ติดเกมมักพบในครอบครัวที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยให้ลูกตั้งแต่วัยเด็ก อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการที่พ่อแม่ขาด

ทักษะในการฝึกวินัย ไม่มีเวลาหรือไม่ได้ให้ความสำคัญ มีความใกล้ชิดและผูกพันทางอารมณ์กับลูกน้อย หรือเกิดจากเด็กมีความเครียดจากความคาดหวังของพ่อ แม่ ปัญหาความขัดแย้ง หรือปัญหาการสื่อสารในครอบครัว และบางครอบครัวไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือไม่เห็นความจำเป็นในการจำกัดเวลาการเล่นเกม บางครอบครัวพอใจที่เห็นเด็กเล่นคนเดียวได้โดยไม่มารบกวน ทำให้พ่อแม่มีเวลาเป็นส่วนตัวมากขึ้น[11] กลุ่มเพื่อนและสังคมเป็นอีกหนึ่งปัจจัยเสริมที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นติดเกมมากขึ้น เพราะการที่เด็กเล่นเกมกับเพื่อนจะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีตัวตนและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ด้วยลักษณะของเกมที่ต้องเล่นด้วยกัน คอยช่วยเหลือกันเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ โรงเรียน และปัจจัยด้านชุมชนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมของคน ดังนั้นการติดเกมของเด็ก จึงเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกคนต้องร่วมมือในการเร่งป้องกันและหาแนวทางการแก้ไข เพราะหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะไม่ให้เด็กเข้าไปสัมผัสกับเกมคอมพิวเตอร์ที่มีอยู่ทั่วไป และเข้าถึงได้ง่ายมากในสังคมปัจจุบัน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมของเด็กที่ผ่านมา ยังไม่พบว่ามีการศึกษาในเรื่องของปัจจัยด้านองค์กร และชุมชน ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในประเด็นเหล่านี้ เพราะครูผู้สอนเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความใกล้ชิดกับเด็กนักเรียน เนื่องจากเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน ดังนั้นการศึกษามุมมองของครูเกี่ยวกับสถานการณ์การติดเกม ผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนแนวทางการควบคุมและแก้ไขปัญหาในแต่ละระดับตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Socio-Ecological Model จึงมีความสำคัญที่สามารถนำไปเป็นแนวทางและข้อเสนอแนะสำหรับการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมได้ ซึ่งการวิจัยนี้กำหนดให้ การติดเกมของเด็กนักเรียน หมายถึง การที่เด็กนักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง เป็นประจำ ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นภายในระยะเวลาที่กำหนดได้ และใช้เวลาเล่นเกมนานขึ้นเรื่อย ๆ หรือมีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา แสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวล เมื่อบอกให้หยุดเล่นเกม และไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำเป็นกิจวัตร

โรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่อำเภอพุทธมณฑลและอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เป็นพื้นที่ในการฝึกปฏิบัติงานด้านอนามัยโรงเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ และจากการตรวจสุขภาพของเด็กนักเรียนร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพื่อประเมินปัญหาเด็กนักเรียนในโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่นี้ พบนักเรียนในทุกชั้นปีมีปัญหาการมองเห็นค่อนข้างมาก ซึ่งจากการสอบถามนักเรียน ผู้ปกครองและครูในโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์ และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมมากขึ้น โดยผู้ปกครองจะเป็นผู้จัดหาให้เพื่อให้มีความสะดวกในการติดต่อกับบุตรและเพื่อให้เด็กมีคอมพิวเตอร์ไว้ใช้ในการเรียนการสอน จึงเป็นสิ่งหนึ่งที่ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในการเล่นเกมมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการมองเห็นของนักเรียนได้ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษามุมมองของครูผู้สอนต่อสถานการณ์การติดเกม ปัจจัยส่งเสริมการเล่มเกม ตลอดจนแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาการติดเกมของเด็กนักเรียน ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา 2 จังหวัดนครปฐม เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการนำมาใช้ในการวางแผนและป้องกันแก้ไขปัญหาการติดเกมของเด็กนักเรียนร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและครูต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษามุมมองของครูผู้สอนต่อสถานการณ์การติดเกม ปัจจัยส่งเสริมการเล่มเกม ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม/ติดเกม แนวทางในการป้องกัน/แก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะต่อผู้บริหารประเทศสำหรับการป้องกันการติดเกมของเด็กนักเรียน ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษา 2 จังหวัดนครปฐม

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎี Socio-Ecological Model ที่กล่าวว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวบุคคล ปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ โรงเรียน ชุมชน และรัฐบาลโดยปัจจัยด้านตัวบุคคล เกี่ยวข้องกับวัยของนักเรียนที่มีความอยากรู้อยากลอง และต้องการการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งการเล่นเกมจะทำให้นักเรียนสามารถเข้ากลุ่มกับเพื่อนคนอื่น ๆ ได้ ประกอบกับลักษณะของเกมเป็นสิ่งเร้าอย่างหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนมีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้นจนควบคุมได้ยาก[10] ในส่วนของปัจจัยระหว่างบุคคล พบว่า ครอบครัวเป็นปัจจัย

หนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีการเล่นเกมจนติด เพราะไม่มีการฝึกวินัย ไม่มีเวลาใกล้ชิด และไม่ควบคุมการเล่นเกมของเด็กจนเด็กติดเกมได้ กลุ่มเพื่อนและสังคม เป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้เด็กติดเกมได้ เพราะการที่เด็กเล่นเกมกับเพื่อนจะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองมีตัวตนและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ปัจจัยด้านองค์กร ได้แก่ โรงเรียน และปัจจัยด้านชุมชนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้เด็กมีการเล่นเกมมากขึ้นถ้าไม่มีการดูแลหรือป้องกันที่ดี ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงนำกรอบแนวคิดทฤษฎีมาใช้เป็นแนวทางการศึกษาวิจัย เพื่อให้เป็นมุมมองที่กว้างและครอบคลุมในทุกประเด็นได้มากขึ้น

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษามุมมองของครูผู้สอนต่อสถานการณ์การติดเกม ปัจจัยส่งเสริมการเล่มเกม ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม/ติดเกม แนวทางในการป้องกัน/แก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะต่อผู้บริหารประเทศสำหรับการป้องกันการติดเกมของเด็กนักเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยเรื่องสถานการณ์การติดเกม และปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกมในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 2

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรคือ ครูที่สอนประจำในโรงเรียนในสังกัดการประถมศึกษาขั้นพื้นฐานในเขตพื้นที่การศึกษา 2 อำเภอพุทธมณฑล และอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในปีการศึกษา 2560 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 121 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ ปฏิบัติการอยู่ในโรงเรียนที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงปีการศึกษา 2560 เป็นครูประจำชั้น และ/หรือมีประสบการณ์ที่มีนักเรียนในชั้นเรียนของตนเล่นเกม และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ส่วนเกณฑ์ในการคัดออก คือ มีปัญหาทางด้านสุขภาพจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล และ/หรือย้ายที่อยู่หรือย้ายโรงเรียนออกจากพื้นที่ในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เทปบันทึกเสียง และแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ครอบคลุม 5 ประเด็น คือ (1) สถานการณ์การติดเกมของเด็กในโรงเรียน และผลกระทบที่เกิดขึ้น (2) ปัจจัยส่งเสริมการเล่นเกมในเด็กนักเรียน: ด้านตัวบุคคล ระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว และด้านองค์กร ได้แก่ โรงเรียน ชุมชน และรัฐบาล (3) แนวทางและข้อเสนอแนะในการป้องกัน/แก้ไขปัญหาการติดเกมในเด็กนักเรียน: ด้านตัวบุคคล ระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว และด้านองค์กร ได้แก่ โรงเรียน ชุมชน และรัฐบาล (4) ข้อเสนอแนะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนติดเกม จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมการติดเกม และด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามกรอบแนวคิดการวิจัยในการประเมินวิเคราะห์ (face validity) และหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence, IOC) มีค่าระหว่าง 0.67-1.00 ถือว่าข้อความถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับเรื่องที่ต้องการศึกษาก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล (in-depth interview) โดยเตรียมความพร้อมของกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย หลังจากนั้นขออนุญาตจดบันทึกและบันทึกเสียงในระหว่างการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในส่วนของข้อมูลส่วนบุคคล และทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล โดยแยกเก็บข้อมูลครูทีละคนในห้องประชุมของโรงเรียน ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ครูคนละประมาณ 30 นาที ตามแนวคำถามสำหรับสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์รายกลุ่ม (focus group) ครูที่มีประสบการณ์ในการดูแลเด็กที่มีปัญหาติดเกมในโรงเรียนโดยตรง ตลอดจนผู้บริหารโรงเรียน โรงเรียนละ 8-10 คน โรงเรียนละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ ไม่เกิน 90 นาที/กลุ่ม

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยใช้สถิติในการแจกแจงความถี่ และร้อยละ 2) ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยมีขั้นตอน คือ 2.1) นำข้อมูลสัมภาษณ์ที่ได้เขียนบรรยายออกมา 2.2) อ่านข้อมูลที่ได้และแยกข้อมูลและประเด็นย่อย 2.3) จำแนกข้อมูลตามหัวข้อ

สถานการณ์การติดเกมของเด็กในโรงเรียนและผลกระทบที่เกิดขึ้น ปัจจัยส่งเสริมการเล่นเกมในเด็กนักเรียน แนวทางและข้อเสนอแนะในการป้องกัน/แก้ไขปัญหาการติดเกมในเด็กนักเรียนและข้อเสนอแนะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนติดเกม นำหัวข้อที่เชื่อมโยงกันมาขยายความ สร้างเป็นข้อสรุปในประเด็นหลัก และประเด็นย่อยตามกรอบแนวคิดทฤษฎี Socio-Ecological Model หลังจากนั้นสรุปและจัดทำเป็นรายงานผลการวิจัย

**การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยเรื่องนี้ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ เลขที่ EC03/2560 เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2560 มีการสรุปผลการวิจัยเป็นภาพรวม โดยไม่มีการอ้างชื่อผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับและเก็บข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัย และจะทำลายข้อมูลหลังการเผยแพร่ผลการวิจัยแล้ว 1 ปี

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล และส่วนที่ 2 คือ มุมมองของครูผู้สอนต่อสถานการณ์การติดเกม ซึ่งมุมมองของครูผู้สอนฯ แบ่งย่อยออกเป็น 4 ประเด็น ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นครูประจำชั้น ป. 3 ร้อยละ 17.10 ปฏิบัติงานที่โรงเรียนวัดมะเกลือ ร้อยละ 23.80 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 84.80 อายุระหว่าง 56-60 ปี ร้อยละ 22.10 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 57.10 วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 77.10 รายได้ของครอบครัวเฉลี่ย 15,000-40,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 55.30 ซึ่งเพียงพอต่อการครองชีพรายเดือน ร้อยละ 88.00

ส่วนที่ 2 คือ มุมมองของครูผู้สอนต่อสถานการณ์การติดเกม ซึ่งมุมมองของครูผู้สอนฯ แบ่งย่อยออกเป็น 4 ประเด็น ซึ่งสามารถสรุปประเด็นจากการสัมภาษณ์ได้ดังนี้

**1. สถานการณ์การติดเกมของเด็กในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา 2 จังหวัดนครปฐม**

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์การติดเกมของเด็กนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ปฏิบัติงาน ดังนี้

**1.1 การติดเกมของเด็กนักเรียน** ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการติดเกมของเด็กนักเรียนที่แตกต่างกัน ดังนี้

**1.1.1 นักเรียนมีการติดเกมน้อย หรือไม่พบเลย** เนื่องจากนักเรียนจะใช้เวลาว่างในการช่วยงานของครอบครัว มีจำนวนน้อยมากที่มีโทรศัพท์เป็นของตัวเอง ส่วนใหญ่ให้ความสนใจการเรียนดี และโรงเรียนมีกฎไม่ให้นักเรียนใช้โทรศัพท์ขณะอยู่ในโรงเรียน นอกจากนี้บางโรงเรียนได้มีการทำกิจกรรมที่เน้นกิจกรรมกีฬาส่งเสริมการเรียน และในชั่วโมงเรียนวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ จะมีครูคอยดูแลการใช้โปรแกรมต่าง ๆ อาจจะมีเด็กที่เล่นเกมผ่านทางโทรศัพท์มือถือในช่วงหลังเลิกเรียน แต่จะใช้เวลาไม่มากผู้ปกครองสามารถควบคุมได้ ไม่มีปัญหาการติดเกม ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ดังนี้ *“...สถานการณ์ติดเกมไม่น่าเป็นห่วง เพราะเด็กระดับนี้สนใจเล่นกับเพื่อนมากกว่า”*

*“...สถานการณ์การติดเกมในโรงเรียนที่ปฏิบัติงานยังไม่น่าเป็นห่วง และการที่เด็กติดเกมเป็นสถานการณ์ภายนอกโรงเรียนมากกว่า”*

**1.1.2 เด็กนักเรียนมีการติดเกมจำนวนมาก และเพิ่มมากขึ้น** ส่วนใหญ่เด็กใช้เวลาว่างในการเล่นเกมมากกว่าการทำการบ้าน โดยใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ผู้ปกครองซื้อให้ทำให้นักเรียนเข้าถึงเกมได้ง่ายมากขึ้น เด็กจะใช้เวลาเล่นหลังเลิกเรียนและเล่นมากขึ้นในวันเสาร์ -อาทิตย์ จากการสอบถามผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนชอบต่อรองระหว่างการเล่น และขอเวลาในการเล่นเกมเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

*“...เด็กนักเรียนทุกคนในโรงเรียน เล่นเกมทุกวัน” “...เด็กส่วนมากติดเกมแม้แต่เด็กอนุบาล” “....ปัจจุบันนักเรียนมีแนวโน้มติดเกมกันมาก และติดเกมตั้งแต่อายุยังน้อย” “....ในห้องเรียนจะมีเด็กนักเรียนติดเกมครึ่งห้องประมาณ 10-12 คน นักเรียนจะเล่นเกมผ่านโทรศัพท์มือถือของผู้ปกครอง และในช่วงวันหยุดผู้ปกครองจะปล่อยให้นักเรียนไปเล่นเกม ไม่ให้อยู่ช่วยงานบ้าน จึงทำให้เด็กชั้น ป. 4 ที่อยู่ในโรงเรียนมีการติดเกมเป็นจำนวนมาก”*

**1.2 ชนิดของเกมและสถานที่ที่นักเรียนเล่นเกม** เด็กนักเรียนบางส่วนติดเกมประเภทการต่อสู้ ยิงปืน และส่วนมากชอบเล่นเกมบนมือถือ โดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืน เช่น

เกม ROV สถานที่ที่นักเรียนเล่นเกมส่วนมาก คือ ที่บ้าน และใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมมากกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ และบางคนชอบไปเล่นเกมที่ร้านเกม ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *"....นักเรียนชั้น ป. 4-6 มักเล่นเกมนอกบ้าน โดยเฉพาะจากร้านเกม"*

**1.3 ลักษณะของเด็กนักเรียนที่มีการเล่นเกม** นักเรียนที่มีอายุน้อยและเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาตอนต้นมักไม่ติดเกม ลักษณะการเล่นโทรศัพท์ของเด็กนักเรียนเล็ก ๆ มักเป็นการดูการ์ตูน ส่วนนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการเล่นเกมมากและติดในบางคน นักเรียนชายมีการเล่นเกมและติดมากกว่านักเรียนหญิง ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *"....เด็กปฐมวัยมักจะเล่นโทรศัพท์ของผู้ปกครอง เพื่อดู YouTube เพราะเด็กยังเล่นเกมไม่เป็น เด็กเล็กๆ ไม่ค่อยติดเกม" "....นักเรียนในระดับชั้น ป. 1-3 จะไม่มีการติดเกมเพราะมีผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด"*

*"...นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลรู้จักการเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ แต่นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้น ป. 4 จนถึง ม. 3 จะมีการติดเกมและติดโทรศัพท์มือถือมากกว่า" "....นักเรียนชายส่วนใหญ่ติดเกมมากกว่าหญิง"*

**1.4 ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม/ติดเกม** นักเรียนที่เล่นเกม หรือมีการติดเกมส่วนใหญ่ในโรงเรียน จะได้รับผลกระทบหลายด้าน ดังนี้

**1.4.1 ภาวะสุขภาพทางกาย** โดยนักเรียนที่มีการเล่นเกมมาก ๆ จนติดมักมีอาการไม่อยู่นิ่ง ตาขยุบขยิบตลอดเวลา มือไม่มีแรง สุขภาพเสื่อมโทรม บางรายมีปัญหาสายตาเยื่อบุตา และการนอนดึกเพราะเล่นเกมอาจทำให้สายตาสั้นลง ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *"...นักเรียนที่มีการเล่นเกมมาก เล่นเกมจนเวลาดึกทำให้นักเรียนอ่อนเพลีย เรียนไม่รู้เรื่อง ส่งผลให้การบ้านไม่เสร็จ อ่านเขียนไม่คล่อง" "....นักเรียนที่ติดเกม ไม่ค่อยส่งการบ้าน เวลาเรียนก็หลับ นั่งเหม่อลอย"*

**1.4.2 ภาวะสุขภาพทางจิตใจ/อารมณ์** นักเรียนที่มีการเล่นเกมมาก ๆ จนติดมักมีอาการที่แสดงทางจิตใจหรืออารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธ ฉุนเฉียวอารมณ์รุนแรง จนอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต สมาธิสั้น ย้ำคิดย้ำทำ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ "...อาจแสดงอารมณ์ไม่สนใจในการเรียนและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นั่งเหม่อลอย"

**1.4.3 ภาวะสุขภาพทางสังคม** นักเรียนที่มีปัญหาการติดเกมมากจะมีปัญหาการเข้าสังคม มีโลกส่วนตัวสูง บางคนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เคารพต่อกฎกติกาของโรงเรียน ซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิตในสังคม ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *"...มีปัญหาทางด้านการเข้าสังคม" "... ไม่เคารพกฎกติกาของโรงเรียน"*

**1.4.4 พฤติกรรมการเรียน** นักเรียนที่ติดเกมส่วนใหญ่ขาดสมาธิในการเรียน การฟัง มักหยุดเรียนบ่อย ๆ เพราะมักจดจ่อกับเกมจนไม่เรียนหนังสือ ส่วนมากมีสมาธิสั้นหรือขาดสมาธิในการเรียนรู้ ไม่ทำการบ้านหรืองานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ผลการเรียนไม่ดี ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *"...เด็กที่เล่นเกมมากมักไม่ทำกิจวัตรประจำวัน ไม่ทำการบ้าน หรือไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ซึ่งพบปัญหาเช่นนี้กับนักเรียนบางคนเท่านั้น เด็กบางคนนอนดึก และไม่ได้ทำการบ้าน"*

จากสถานการณ์การติดเกม และผลกระทบที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเห็นว่าผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนส่งผลต่อการเรียนบ้าง แต่ส่วนใหญ่ยังสามารถตักเตือน ควบคุมและแก้ไขได้ นักเรียนรู้และสามารถแบ่งเวลาในการเล่นและเรียนได้อย่างเหมาะสม

**2. ปัจจัยส่งเสริมการเล่มเกมในเด็กนักเรียน** ผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นว่า นักเรียนที่เล่นเกม หรือมีการติดเกมส่วนใหญ่ในโรงเรียน มีสาเหตุเกิดจาก

**2.1 เด็กนักเรียน** โดยเฉพาะในช่วงของการเป็นวัยรุ่น ทำให้มีความอยากรู้ อยากลอง อยากชนะ และชอบเลียนแบบเพื่อน เพื่อให้เกิดการยอมรับ กลุ่มตัวอย่างบางส่วนมองว่าเด็กนักเรียนมีเวลาว่างมากแต่ไม่ทราบว่าจะทำอะไร จึงหันไปเล่นเกม และถ้าคนในครอบครัวเล่นเกม จะทำให้เด็กอยากเล่นตาม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการติดเกมเพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *"....เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น เมื่อเล่นโดยไม่มีใครแนะนำดูแลก็จะแยกแยะไม่ได้" "....เด็กต้องการการยอมรับ ยกย่องจากสังคม เพื่อน" "....เด็กนักเรียนมีเวลาว่างมาก นักเรียนไม่มีงานอดิเรกทำ ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบ และไม่มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น" "....เด็กมักเล่นเกมตามเพื่อน พี่ และเลียนแบบพฤติกรรมวัยรุ่น"*

**2.2 พ่อแม่/ผู้ปกครอง** ส่วนมากไม่มีเวลาให้ลูกหลาน บางครั้งตัดปัญหาลูกหลานมากวนหรือเล่นซนโดยการซื้อ

โทรศัพท์ให้เล่นจนเกิดปัญหาติดเกม โดยเฉพาะเด็กนักเรียนอนุบาลที่เริ่มมีการติดเกมเพิ่มมากขึ้น การที่เด็กเล่นเกมหรือติดเกมส่วนหนึ่งเกิดจากที่ผู้ปกครองตามใจ ไม่ดูแล ขาดการวางกติกา เงื่อนไข เวลาในการเล่น ปล่อยอิสระในการเล่นมากเกินไป ลักษณะของเกมที่ให้เล่น การที่พ่อแม่ปู่ย่าตายายหรือผู้ปกครองไม่มีความรู้เรื่องเกม ทำให้ตามบุตรหลานไม่ทัน และไม่ได้สอนให้เด็กทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการไม่กำหนดเวลาในการเล่นกับเด็ก จึงส่งผลให้เด็กมีการติดเกมได้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....ผู้ปกครองไม่มีเวลาที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก และมักปล่อยให้เด็กใช้เวลาว่างอยู่กับโทรศัพท์มือถือมากเกินไป เด็กส่วนใหญ่จึงเล่นเกม หรือใช้โทรศัพท์มือถือเป็นส่วนใหญ่” “...ชั้นอนุบาลเด็กเริ่มติดมือถือมากขึ้น เริ่มจากดูยูทูป แล้วก็ดูเค้าเล่นเกม พ่อแม่ตามใจซื้อโทรศัพท์ให้เล่นเลยลูกจะได้ไม่กวน” “....มากกว่าครึ่งหนึ่งของห้อง ผู้ปกครองให้เล่นโดยอิสระไม่จำกัดเวลา” “....การที่ผู้ปกครองหลายคนเลี้ยงลูกโดยให้โทรศัพท์ใช้ ผู้ปกครองขาดความรู้ และขาดความใส่ใจบุตรหลาน” “....เด็กไม่อยู่กับพ่อแม่ อยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งไม่ทันเด็ก”*

**2.3 เพื่อน** การที่จะทำให้ตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กๆต้องมีการเรียนรู้การเล่นเกม และต้องเข้าร่วมเล่นเกมกับเพื่อน จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมีการติดเกมได้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....สิ่งแวดล้อมรอบข้างตัวเด็กอาจจะมีผลต่อการเข้าสังคมของเด็ก เช่น เพื่อน ๆ ชวนเล่นเกมเป็นทีม พูดคุยเรื่องเกม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานในการเล่นมากยิ่งขึ้น” “....การเล่นเกมกลายเป็นค่านิยมของเด็ก ถ้าได้เล่นเกมจะมีเรื่องมาอวดให้เพื่อนฟัง”*

**2.4 โรงเรียน** การดำเนินการในเรื่องการป้องกันการติดเกมของนักเรียนที่ยังไม่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน และการที่ต้องคำนึงถึงเรื่องของสิทธิของเด็ก ทำให้ครูไม่สามารถดำเนินการเรื่องต่าง ๆ ได้ครอบคลุม อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้เด็กนักเรียนเล่นเกมโดยไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงจากครูและผู้ปกครอง ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....การปลูกฝังและการสร้างความตระหนักจากทางโรงเรียน การขาดการประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง การที่ผู้บริหารไม่แจ้ง ไม่ประชุมเรื่องผลกระทบของการติดเกม หรือครูไม่แจ้ง ไม่ประชุมเรื่องผลกระทบของการติดเกม อาจทำให้การดำเนินการต่าง ๆ ได้ไม่เต็มที่” “....สิทธิเด็ก ครูว่าไม่ได้ เพราะเค้าไปเล่นกันที่บ้าน หรือร้านเกม หลังเวลาเลิกเรียนแล้ว”*

**2.5 การเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยี** ในปัจจุบันนักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยีได้ง่ายส่งผลให้มีโอกาสในการเล่นเกมมากขึ้น และเกมได้ถูกพัฒนาให้มีความน่าสนใจ มีส่วนกระตุ้นให้เด็กใช้เวลาในการเล่นนานจนติดได้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....เด็กเข้าถึงเกมได้ง่ายขึ้นจากสมาร์ทโฟน โทรศัพท์มือถือ ซึ่งปัจจุบันเทคโนโลยีก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็ว สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกขึ้น นอกจากนี้โทรศัพท์หรือเครื่องมือในการเล่นเกม มีราคาถูก จึงทำให้เด็กเข้าถึงเกมมากขึ้น” “....เกมน่าสนใจ ตื่นเต้น สนุก” “.....การเชื่อมต่ออินเตอร์เน็ตง่ายขึ้นมี WIFI ฟรี”*

**2.6 สภาพแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียนและชุมชน** เป็นปัจจัยเอื้อ หรือส่งเสริมให้เด็กนักเรียนเล่นเกมได้ง่ายขึ้นหรือมากขึ้น นอกจากนี้ สังคม ความเป็นอยู่ของสังคม และสภาพแวดล้อมของสังคมก็เป็นปัจจัยหนึ่งต่อการติดเกมของนักเรียนได้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้

*“....เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการติดเกม เช่น อยู่ใกล้ร้านเกม มีร้านเกมอยู่ใกล้ชุมชน ใกล้โรงเรียน ใกล้บ้าน”*

**2.7 นโยบายในระดับประเทศ** บางประเด็นอาจยังไม่ชัดเจน ไม่มีการจำกัดอายุในการเล่น การเล่นเกมของเด็กในประเทศไทยจึงค่อนข้างมีอิสระ ประกอบกับยังไม่มีการให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้น และการดำเนินการตามนโยบายที่ไม่เหมาะสมบางส่วน เช่น นโยบาย “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลาเล่น” อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมให้เด็กเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นจนติดได้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....รัฐบาล ไม่ทำสื่อ โฆษณาให้เห็นผลร้ายของการติดเกม” “....ประเทศไทยไม่มีกฎหมายจำกัดอายุในการเล่นเกมและอินเตอร์เน็ต” “....เด็กมีเวลาว่างมากขึ้นเพราะไม่ค่อยมีการบ้านทำ เนื่องจากมีนโยบายห้ามเด็กทำการบ้านมากเกินไป”*

**3. แนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดเกมในเด็กในโรงเรียน** ผู้ให้ข้อมูลมีข้อเสนอแนะให้มีการดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

**3.1 การเบี่ยงเบนความสนใจ หรือการปรับพฤติกรรมของเด็กนักเรียน** ควรจัดให้เด็กได้ทำกิจกรรมอย่าง

อื่นทดแทน เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กที่มีต่อเกม เป็นการช่วยลดพฤติกรรมการเล่นเกมจนติดของเด็กนักเรียนได้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“.... จัดกิจกรรมให้เป็นที่น่าสนใจ สนุกสนาน เกมพัฒนาทักษะกระบวนการคิด พัฒนาสมอง หรือการเล่นกีฬาแทนการเล่นเกม เพื่อให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์” “....ควรหากิจกรรมหรือมอบหมายให้เด็กรับผิดชอบ”*

**3.2 การควบคุมกำกับการเล่นเกมของเด็กนักเรียน** ควรมีการกำหนดระยะเวลาในการเล่น และไม่ควรให้เด็กเล็กหรือเด็กประถมศึกษามีโทรศัพท์ เพราะยังไม่สามารถยับยั้งชั่งใจในการที่จะเล่นเกมได้ ซึ่งถ้าเด็กไม่ทำตามกติกา ควรมีการตักเตือนเพื่อจะได้ไม่กระทำนอกกติกาที่กำหนดไว้ ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“.... ควรมีการตกลงกันว่าเด็กไม่ควรเล่นเกมเกินวันละ 2 ชั่วโมง” “....ควรพูดคุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกากันล่วงหน้าก่อนจะซื้อโทรศัพท์หรืออนุญาตให้เล่นเกม”*

**3.3 การเสริมสร้างความรู้เท่าทันเกมให้เด็กนักเรียน** โดยให้ทราบถึงผลดี ผลเสียของการเล่นเกม ซึ่งถ้าเด็กมีความรู้เกี่ยวกับการติดเกมและการบริหารเวลาในการเล่นได้อย่างเหมาะสมก็จะไม่เกิดปัญหาตามมา ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....ควรมีการจัดกิจกรรมให้รู้คุณโทษของการเล่นเกม” “....ครูต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจถึงข้อดี ข้อเสียของการเล่นเกม” “....ครูควรสอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา รู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม”*

**3.4 การเสริมสร้างความรู้เท่าทันเกมให้ผู้ปกครอง** เป็นการช่วยให้ผู้ปกครองได้เห็นโทษของการติดเกมและมีแนวทางในการดูแลบุตรหลานได้ดียิ่งขึ้น ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....เราควรให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาและอันตรายที่เกิดจากการติดเกมแก่ผู้ปกครองได้ทราบเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาเบื้องต้น” “....ต้องมีการอบรมผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานในยุค 4.0 โดยต้องให้ผู้ปกครองตระหนักถึงปัญหาเด็กติดเกมก่อน”*

**3.5 การดูแลบุตรหลานของผู้ปกครอง** ควรมีการส่งเสริมให้ผู้ปกครองดูแลและกำกับการเล่นเกมของบุตรหลาน และมีส่วนร่วมกับเด็กในการทำกิจกรรมและกำหนดกติกาการเล่นเกม ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....ช่วงเวลากลับบ้านผู้ปกครองเด็กควรมีส่วนร่วมในการดูแลเอาใจใส่ช่วยเด็กทำการบ้าน ต้องใกล้ชิดกับลูก เพื่อที่เด็กจะได้รู้สึกว่าการอยู่กับครอบครัวมีกิจกรรมกับครอบครัวมีความสุข” “....ผู้ปกครองต้องแก้ไขพฤติกรรมเด็กโดยกำหนดเวลาการเล่นหรือมีระเบียบกับเด็ก หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการทำการบ้าน กวดขันการทำการบ้านของเด็กให้มากขึ้น”*

**3.6 การดำเนินการของโรงเรียน** ควรมีการให้ข้อมูลกับผู้ปกครองเกี่ยวกับสถานการณ์การติดเกม และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับเด็กในปกครอง และการขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการดูแลเด็กในปกครอง และในบทบาทของครู ครูควรเข้ามาดูแลเด็กนักเรียน ตักเตือนเมื่อพบเด็กทำผิด และส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“....แจ้งผู้ปกครองในวันประชุมผู้ปกครองเรื่องการเล่นเกมว่าจะทำให้เด็กสมาธิสั้นได้ เด็กจะใช้เวลาว่างไม่เกิดประโยชน์ แทนที่จะอ่านหนังสือ ทำการบ้าน ไม่อนุญาตให้นำโทรศัพท์มาโรงเรียน” “....พูดคุยกับผู้ปกครองเพื่อทราบปัญหาและวิธีการแก้ไขร่วมกัน” “....ทำข้อตกลงกับผู้ปกครองเพื่อให้ดูแลบุตรหลานของตน” “....ครูต้องเตือนนักเรียนในห้องที่ตนรับผิดชอบหรือในโรงเรียน ไม่ให้เล่นเกมจนเสียการเรียน“ “....จัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียนให้หลากหลาย เช่น การส่งเสริมให้แข่งขันทางด้านวิชาการ” “....ช่วงเวลาที่เด็กอยู่โรงเรียน ครูควรจะดูแลเอาใจใส่และหาแรงจูงใจอย่างอื่นเพื่อให้เด็กรู้สึกสนุกสนานและมีความสุขมากกว่าการเล่นเกม”*

**3.7 นโยบายทางสังคม** ควรมีกำหนดนโยบายที่ชัดเจน ครอบคลุมในประเด็นต่าง ๆ เพื่อลดช่องทางการเข้าถึงเกมของเด็กนักเรียน ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“.... รัฐบาลควรออกกฎหมายห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เล่นอินเตอร์เน็ตโดยลำพังต้องมีครูหรือผู้ปกครองดูแล” “....ยกเลิกการจัดตั้งร้านเกม หรือร้านเกมในอินเตอร์เน็ต” หรือ “กำหนดเวลาปิด เปิด ร้านเกมให้ชัดเจน” “....ไม่ให้มีร้านเกมในชุมชน”*

**4. ข้อเสนอแนะต่อผู้บริหารประเทศ** ควรมีการกำหนดกฎหมายเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์ เวบไซด์ และการใช้บริการในร้านเกม พร้อมกับมีการประชาสัมพันธ์ถึงผลกระทบของการเล่นเกมให้ทุกคนตระหนักถึงภัยจากการเล่นเกมมากขึ้น ดังตัวอย่างคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ ดังนี้ *“.... รัฐบาลควรออกกฎหมายการใช้โทรศัพท์ในเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี หรือผู้ปกครองห้ามซื้อโทรศัพท์ให้บุตรหลานของตนเอง จนกว่าเด็กจะอายุ 13 ปี” “.... กำหนดช่วงอายุในการเข้าถึงสื่อ IT ให้*

*ยากขึ้น" "…. มีกฎหมายห้ามไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปีเข้าร้านเกม และมีมาตรการลงโทษร้านเกมอย่างจริงจังหากมีการฝ่าฝืน" "….ควรเพิ่มโทษเกี่ยวกับเว็บไซต์ที่ผลิตเกมที่ไม่เหมาะสมออกมามอมเมาเยาวชน" "…รัฐน่าจะทำสปอร์ตโฆษณาประชาสัมพันธ์ผลเสียของการเล่นเกม เหมือนการทำโฆษณาผลร้ายของยาเสพติด"*

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์การติดเกมของเด็กในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา 2 จังหวัดนครปฐม มีประเด็นที่อภิปรายผล ดังนี้

จากผลการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลมีความเห็นที่แตกต่างกันทั้งในส่วนที่คิดว่ามีเด็กติดเกมเพียงเล็กน้อย และบางกลุ่มเห็นว่ามีเด็กติดเกมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ กรณีที่ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนเห็นว่าเด็กนักเรียนในโรงเรียนมีการติดเกมเพียงเล็กน้อย เนื่องจากทางโรงเรียนไม่อนุญาตให้นักเรียนนำโทรศัพท์มาใช้ที่โรงเรียน ประกอบกับมีการจัดกิจกรรมที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของนักเรียน ทำให้นักเรียนไม่มีเวลาเล่นเกม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า การควบคุมหรือดูแลจากทางโรงเรียนที่ช่วยในการป้องกันการติดเกมของเด็กนักเรียนสามารถทำได้โดยการส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมสร้างสรรค์และสนุกสนานทำผ่านรูปแบบชมรมต่าง ๆ ตามความสนใจของเด็ก[13] และหากครอบครัวมีการส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างในการช่วยงานของครอบครัว และมีผู้ปกครองคอยดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด จะส่งผลให้เด็กนักเรียนไม่ได้เล่นเกมหรือเล่นน้อยลง จึงสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ถ้าพ่อแม่ติดตามพฤติกรรมลูกได้อย่างเหมาะสม มีความผูกพันทางอารมณ์กับลูกมาก มีเวลาควบคุมเด็ก และเห็นความจำเป็นในการจำกัดเวลาในการเล่นเกมของลูกตั้งแต่แรกจะช่วยลดโอกาสของการติดเกมของเด็กนักเรียนได้มากขึ้น[10] นอกจากนี้การสร้างเสริมให้เด็กมีการค้นหาตัวเองในการทำกิจกรรมและเด็กได้เรียนรู้ควบคู่กับการควบคุมเวลาเล่นเกม จะเป็นการป้องกันปัญหาการติดเกมออนไลน์ได้ในระดับหนึ่ง[14] และด้วยพื้นที่ตั้งของบางโรงเรียนที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชนบท และเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก จึงมีนักเรียนจำนวนน้อย ทำให้ครูในโรงเรียนสามารถดูแลนักเรียนได้อย่างทั่วถึง ครูและผู้ปกครองรู้จักกัน จึงทำให้สามารถส่งต่อการดูแลเด็กนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้านและโรงเรียนได้เป็นอย่างดี เด็กในโรงเรียนเหล่านั้นจึงมีการติดเกมน้อยกว่าโรงเรียนอื่นๆ

กรณีที่ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนมีความคิดเห็นว่าเด็กนักเรียนในโรงเรียนมีการติดเกมเพิ่มมากขึ้น และโดยส่วนใหญ่เป็นเด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้เนื่องจากเด็กนักเรียนในชั้นประถมศึกษาใช้เวลาไปกับการใช้สื่อและเทคโนโลยีมากขึ้น เช่น โทรทัศน์ การเล่นเกม และอินเตอร์เน็ต ฯลฯ[15,16] เพื่อการเรียนการสอน ประกอบกับโรงเรียนบางแห่งอยู่ในเขตพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท พ่อแม่บางส่วนต้องทำงานนอกบ้าน จึงมีการจัดหาโทรศัพท์ไว้ให้บุตรหลานใช้สำหรับการติดต่อสื่อสาร และบางโรงเรียนมีนักเรียนจำนวนมาก ทำให้ครูดูแลนักเรียนไม่ทั่วถึงเหมือนกับโรงเรียนที่มีนักเรียนจำนวนน้อย ดังนั้นนักเรียนจึงมีโอกาสในการเล่นเกมได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์สถานการณ์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร[2] ที่พบว่า ในปี พ.ศ. 2560 มีเด็กป่วยเป็นโรคติดเกม (game addiction) เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2559 ถึง 6 เท่า ซึ่งเป็นเด็กผู้ชายมากกว่าหญิงอัตรา 7 ต่อ 1 โดยอายุที่พบน้อยสุด คือ 5 ปี และมากสุดคือ 17 ปี โดยมีสัดส่วนของเด็กในระดับมัธยมต้นมากที่สุด ขณะที่อายุของเด็กที่เริ่มติดเกมจะอยู่ที่ช่วงประถมศึกษาปีที่ 4-5 ซึ่งปัจจุบันเด็กในกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมีการเล่นเกมมากขึ้น โดยเฉพาะเกมในโทรศัพท์ เพราะผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องมีโทรศัพท์ให้เด็กสามารถเล่นได้มากเพิ่มขึ้น[4]

พฤติกรรมการเล่นเกมและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียน จากการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนบางส่วนติดเกมประเภทการต่อสู้ ยิงปืน และนักเรียนส่วนมากจะชอบเล่นเกมมือถือ เช่น เกม ROV เป็นต้น ส่วนสถานที่ที่นักเรียนเล่นเกมส่วนมากคือที่บ้าน โดยเฉพาะในช่วงเวลาตอนกลางคืน และนักเรียนเหล่านี้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมมือถือมากกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีนักเรียนบางคนชอบไปเล่นเกมที่ร้านเกม ซึ่งจากการที่นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมนาน ๆ ทำให้มีผลกระทบที่เกิดขึ้นดังนี้ 1) ภาวะสุขภาพทางกาย ได้แก่ อ่อนเพลีย สุขภาพเสื่อมโทรม มีปัญหาสายตา สายตาสั้นลง 2) ภาวะสุขภาพทางจิตใจ/อารมณ์ ได้แก่ อารมณ์หงุดหงิดง่าย โกรธ ฉุนเฉียว อารมณ์รุนแรง

3) ภาวะสุขภาพทางสังคม ได้แก่ มีโลกส่วนตัวสูง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เคารพต่อกฎกติกาของโรงเรียน และ 4) พฤติกรรมการเรียน ได้แก่ ขาดสมาธิ มักหยุดเรียนบ่อย ๆ ไม่รับผิดชอบงานที่มอบหมายให้ ผลการเรียนไม่ดี จากข้อมูลดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดที่อธิบายว่าอาการติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน การเล่นเกมทำให้มีการหลั่งสาร dopamine ที่สมองส่วน striatum รวมทั้งสมองส่วน nucleus accumbens ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น[10] นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายได้ว่าการเสพติดทางพฤติกรรมและจิตใจของผู้ใช้อินเตอร์เน็ตและเล่นเกม ส่งผลให้ผู้ใช้หมกมุ่นกับการเล่นเกมมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในระยะเวลาที่กำหนด ทำให้เล่นเกมนานติดต่อกันหลายชั่วโมงต่อวันและเล่นนานมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งเนื่องจากการเล่นเกมจะทำให้ผู้เล่นมีความรู้สึกเพลิดเพลินในการเล่น มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะ และต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม การเล่นเกมมักใช้เวลานานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ และเมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นเกมในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นมากขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อถูกขอให้ยกเลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง และอาจถึงขั้นก้าวร้าว ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย เสียหน้าที่ความรับผิดชอบ และในบางรายอาจมีปัญหาทางจิตเวช เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น หรือบางคนอาจมีปัญหาพฤติกรรมตามมา เช่น ก้าวร้าว โกหก ลักขโมย ดื้อต่อต้าน เป็นต้น[10,17] และสอดคล้องกับการศึกษาภาวะติดเกมในนักเรียนที่พบว่า นักเรียนใช้ระยะเวลาเฉลี่ยในการเล่นเกมต่อวันค่อนข้างนาน ซึ่งมีผลให้การทำหน้าที่ช่วยงานในครอบครัวต่ำกว่าเด็กที่ไม่ติดเกมคอมพิวเตอร์[16-20] โกหก หนีเรียน หนีออกจากบ้าน เครียด หงุดหงิด โกรธง่ายและก้าวร้าว ละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งด้านการเรียน การทำงานบ้าน ผลการเรียนลดลง และมีผลกระทบต่อสุขภาพ[21]

2. ปัจจัยส่งเสริมการเล่มเกม ตามแนวคิดทฤษฎี Socio-Ecological Model[22] มีประเด็นที่อภิปรายผล ดังนี้

2.1 ระดับบุคคล จากผลการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่านักเรียนเล่นเกม เนื่องจากเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองและต้องการการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งอธิบายได้ว่า ปัจจัยทางชีววิทยาภายในบุคคล หรือระดับฮอร์โมนในร่างกายจะเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับการศึกษานี้เด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาที่เริ่มจะเข้าสู่วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้ อยากลอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับระดับฮอร์โมนในร่างกาย ดังนั้นเด็กนักเรียนจึงมีพฤติกรรมการเล่นเกม และด้วยลักษณะของจิตวิทยาภายในบุคคลของเด็กวัยนี้ คือ ความอยากชนะ และการชอบเลียนแบบเพื่อน เพื่อให้เกิดการยอมรับจึงเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีการเล่นเกมได้ในเวลานาน ๆ จนกระทั่งติดได้[22] โดยสอดคล้องกับผลการสำรวจในปี 2561 ที่พบว่า เด็กไทยอายุ 6-18 ร้อยละ 61.00 มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมออนไลน์ โดยร้อยละ 37.50 ใช้เวลาในการเล่นเกมมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 15.40 เล่นเกมมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 8.50 เล่นเกมมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 5.40 เล่นเกมมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน[3] และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ในวันหยุดหรือช่วงปิดภาคเรียนเด็กนักเรียนจะมีการเล่นเกมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้นโดยเฉพาะเกมออนไลน์ที่มีการสื่อสารระหว่างผู้เล่นได้[23,24]

2.2 ระดับระหว่างบุคคล จากผลการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่าพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนมากไม่มีเวลาให้ลูกหลาน บางส่วนตามใจ ขาดการวางกติกา เงื่อนไข เวลาในการเล่น และบางคนไม่มีความรู้เท่าทันในเรื่องเกม จึงไม่ได้สอนให้เด็กทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น และไม่ได้กำหนดเวลาในการเล่น เด็กจึงสามารถเล่นเกมได้ในเวลานาน ประกอบกับผู้ปกครองบางคนมีการจัดหาโทรศัพท์ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กสามารถเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยีได้ง่ายและเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าปัจจัยด้านสัมพันธภาพในครอบครัวสามารถร่วมทำนายการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนได้[24] ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวมีความใกล้ชิดกับเด็กนักเรียน ครอบครัวที่มีสายสัมพันธ์อันดีมีความอบอุ่นมีแนวโน้มที่จะพบปัญหาน้อยกว่าครอบครัวที่แตกแยก บิดามารดาที่ทำหน้าที่เอาใจใส่ดูแลให้คำปรึกษากับบุตร หรือช่วยในการชักนำ กระตุ้นเตือน มีแนวโน้มที่จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องลดลง ส่วนครอบครัวที่ขาดการฝึกวินัยให้ลูกอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่วัยเด็กมักเป็นครอบครัวที่พ่อแม่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของลูกได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการติดเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งสอดคล้องกับ

ผลงานวิจัยที่พบว่า การมีส่วนร่วมของครอบครัวและโรงเรียนสามารถฝึกให้เด็กนักเรียนรู้จักการกำกับตนเองในการใช้เวลาในการเล่นเกมให้เหมาะสมถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในการติดเกมให้แก่เด็กได้อย่างยั่งยืนกว่าการควบคุมโดยกฎระเบียบที่จะทำให้เด็กรู้สึกต่อต้านได้[23,24]

ในส่วนของโรงเรียน พบว่า การดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ของโรงเรียนที่ไม่สมบูรณ์ ได้แก่ การขาดการประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง การที่ผู้บริหารไม่ให้ข้อมูลเรื่องผลกระทบของการติดเกมกับครู อาจทำให้ไม่มีการดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่และนักเรียนไม่ได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งอาจเป็นสิ่งหนึ่งที่ส่งเสริมให้เด็กมีการเล่นเกมได้โดยไม่ทราบถึงผลกระทบที่อาจจะตามมา นอกจากนี้ เพื่อนยังเข้ามามีส่วนเสริมให้มีการเล่นเกม เพราะมีการชักชวนกันและการเข้ากลุ่มจะทำให้ตนเองได้รับการยอมรับจากหมู่เพื่อน[25] สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกันเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมการติดเกม ทั้งนี้เนื่องจากเด็กที่เริ่มเป็นวัยรุ่นเป็นวัยที่ออกสู่สังคม ทำให้มีพฤติกรรมคล้อยตามเพื่อนได้ง่าย นอกจากนี้ผู้เล่นเกมยังสามารถสร้างห้องขึ้นมาพูดคุยแลกเปลี่ยนและส่งข้อความถึงกันได้ในเกม ทำให้เด็กและวัยรุ่นมีความรู้สึกมีเพื่อน ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น และเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ tablet ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน เป็นต้น เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจะมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยากมากขึ้น[26]

2.3 ระดับองค์กรชุมชน จากผลการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่าสภาพแวดล้อมที่บ้าน โรงเรียนและชุมชนเป็นปัจจัยเอื้อ หรือส่งเสริมให้เด็กนักเรียนเข้าถึงเกมได้ง่ายขึ้น เพราะมีร้านเกมอยู่ใกล้บ้าน โรงเรียน หรือชุมชน และการป้องกันการติดเกมของนักเรียนที่โรงเรียนยังไม่มีความเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน นักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยีได้ง่าย และเกมได้ถูกพัฒนาให้มีความน่าสนใจ จึงเป็นส่วนกระตุ้นให้เด็กใช้เวลาในการเล่นนานจนติด

2.4 ระดับนโยบาย จากผลการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลมีความคิดเห็นว่า นโยบายการควบคุมการเล่นเกมของเด็กนักเรียนในระดับประเทศอาจยังไม่ชัดเจน เช่น ไม่มีกฎหมายจำกัดอายุในการเล่นเกมและอินเตอร์เน็ต จึงส่งผลให้การเล่นเกมในประเทศไทยมีอิสระ มีร้านเกมเปิดให้บริการเป็นจำนวนมาก ส่วนนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเล่น”การนำไปใช้อาจจะยังไม่เหมาะสม บางครั้งโรงเรียนไม่มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในช่วงเวลานั้น จึงทำให้นักเรียนมีเวลาในการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นจนติดได้ จากข้อมูลจึงสรุปได้ว่าถ้าไม่มีการกำหนดนโยบายที่เหมาะสมให้ชัดเจน หรือผู้นำนำนโยบายไปปรับใช้ไม่เข้าใจ ไม่มีการดำเนินการตามนโยบายที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ก็อาจเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสิ่งเร้า หรือสิ่งที่ยั่วยุให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมเพิ่มขึ้นได้

3. แนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดเกมของเด็กในโรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูลเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดเกมว่าควรมีการจัดการในหลายระดับร่วมกัน ได้แก่ 1) การจัดการในส่วนของตัวนักเรียน เช่น การเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กนักเรียน โดยการให้ทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน มีการกำหนดกติกาและระยะเวลาในการเล่นเกม การตักเตือนเด็กนักเรียนเมื่อมีการปฏิบัตินอกกติกาที่กำหนดไว้ การกำหนดไม่ให้เด็กเล็กมีโทรศัพท์ใช้ และการเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับผลดี ผลเสียของการติดเกม เพื่อให้เด็กนักเรียนเท่าทันเกม สามารถจัดสรรเวลาในการเล่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าสิ่งที่ช่วยป้องกันการติดเกมในเด็กนักเรียนได้ คือ การทำกิจกรรมที่ชอบในช่วงเวลาว่างเป็นประจำ การใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนสำหรับทำกิจกรรมที่ไม่ใช่การเล่นเกมมากกว่า 3 ชั่วโมง และการใช้เวลาว่างในวันหยุดสำหรับทำกิจกรรมที่ไม่ใช่การเล่นเกมมากกว่า 5 ชั่วโมง[19] 2) การจัดการในส่วนของผู้ปกครอง โดยการเสริมสร้างความรู้ให้ผู้ปกครองเกี่ยวกับโทษของการติดเกม แนวทางในการดูแลบุตรหลานและการส่งเสริมให้ผู้ปกครองดูแลบุตรหลานให้ใกล้ชิดมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า วิธีปฏิบัติเมื่อลูกเล่นเกมนานโดยการพูดเตือนอย่างนุ่มนวล การให้เวลาของพ่อแม่กับลูกมากกว่า 4 ชั่วโมง/วัน การทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว เช่น ดูโทรทัศน์/ชมภาพยนตร์ เล่นกีฬา เล่นดนตรี/ฟังเพลง ไปวัด/ทำกิจกรรมทางศาสนา รับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการติดเกมในเด็กนักเรียนได้[19] 3) การจัดการในระดับโรงเรียน โดยการจัดกิจกรรมให้เด็กนักเรียนอย่างหลากหลาย ส่งเสริมความรู้ให้กับผู้ปกครองดูแลเด็กนักเรียนให้ใกล้ชิดมากขึ้นและมีการว่ากล่าวตักเตือนเมื่อพบเด็กทำผิด เป็นต้น และ 4) การจัดการในระดับชุมชน

และระดับนโยบาย โดยดำเนินการในเรื่องของการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อลดช่องทางการเข้าถึงเกมของเด็กนักเรียน และการกำหนดนโยบายในการดำเนินการเรื่องสถานที่ที่จะเปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนได้ไปเล่นเกมอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรมได้มากขึ้น และรัฐบาลควรออกกฎหมายการใช้โทรศัพท์ในเด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี หรือผู้ปกครองห้ามซื้อโทรศัพท์ให้บุตรหลานของตนเองจนกว่าเด็กจะอายุ 13 ปี ซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นการจัดการในระดับนโยบายเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดในการลดความสามารถในการเข้าถึงเกมของเด็กได้มากขึ้น และยังช่วยลดสิ่งเร้าที่จะส่งเสริมให้เด็กมีความต้องการเล่นเกมได้มากขึ้น นอกจากนี้การจัดการไม่ให้บริเวณที่อยู่อาศัยและสถานศึกษามีร้านที่ให้บริการเกมออนไลน์หรืออินเตอร์เน็ต จะเป็นการช่วยให้เยาวชนสามารถหักห้ามใจที่จะไม่เข้าไปเล่นเกม ซึ่งจะเป็นการลดหรือเลิกการติดเกมลงได้ จากผลการศึกษาทั้งหมดสรุปได้ว่าการจัดกระทำต่อปัจจัยระดับเดียวอาจไม่มีพลังเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนสามารถแก้ไขปัญหาการติดเกมของเด็กนักเรียนได้ เพราะเป็นการจัดกระทำที่จะเกิดผลในระยะสั้นเท่านั้น ดังนั้นการจัดการต่าง ๆ กับบุคคลเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต้องมีแรงสนับสนุนจากสังคมและนโยบายร่วมด้วย[27]

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการต่อยอดเพื่อศึกษาสถานการณ์ในมุมมองของผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง หรือตัวเด็กเอง หรืออาจมีการศึกษาเพื่อการยืนยันโดยใช้กระบวนการเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ขนาดของปัญหา และทิศทางของปัญหา เช่น กลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากและลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น หรือศึกษาในมุมมองของเด็กหรือผู้ปกครองร่วมด้วย นอกจากนี้ยังสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้ ไปประชาคมกับทุกกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อกำหนดแนวทางร่วมกันในการแก้ไขปัญหาการติดเกมในเด็กต่อไป

## ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ควรนำผลจากการศึกษาครั้งนี้เพื่อไปดำเนินการจัดโปรแกรมเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้เหมาะสมโดยให้ผู้ปกครอง ครู และชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา เพื่อสามารถแก้ปัญหาได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป ตลอดจนควรมีการศึกษาเพื่อการยืนยันโดยใช้กระบวนการเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ขนาดของปัญหา และทิศทางของปัญหา เช่น กลุ่มที่ได้รับผลกระทบมากและลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น หรือศึกษาในมุมมองของเด็กหรือผู้ปกครองด้วย

## References


1. Sussman CJ, Harper JM, Stahl JL, Weigle P. Internet and video game addictions: diagnosis, epidemiology, and neurobiology. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America (Review) 2018;27(2):307–26.
2. Editorial of Voice online, Revealing the year 6o met children-teenagers sickness with game addiction increased 6 times. [Internet]. [cited2018 Feb]. Available from: http://www.voicetv.co.th/ read/ r1voDNTIf. (in Thai)
3. Thaihealthcenter & ThaiHealth Promotion Foundation. ThaiHealth watch 2020. [cited 2020 November]. Available from: https://resourcecenter.thaihealth.or.th/ thaihealthwatch/ThaiHealth watch 2020. (in Thai)
4. Mankeed S, Children addicted to the game Nightmare for parents in the cyber era [Internet]. 2010 [cited 2018 Mar]. Available from: http://www.thepbodint.ac.th /topmenu. php?c =listknowledge&q_ id=152; 2010. (in Thai)
5. Office of the Strategy of Nakhonpathom Province. Provincial Development Plan 2018-2021;

[internet]. 2016 [Cited 2020 Nov]. Available from: http://www.nakhonpathom. go.th/files/com_news_ develop_plan/2016-11_71a0e26cc1c1c8a.pdf. (in Thai).

6. Cultural Strategy and Surveillance Group Office of culture. Report on the results of the mission assigned by the Office of Cultural Watch Office of the Permanent Secretary, Ministry of Culture Nakhonpathom Province Annual fiscal year 2013. [internet]. [Cited 2020 Nov]. Available from: https://www.m-culture.go.th/surveillance/files/835/report56/Nakhon_Pathom-56.pdf. (in Thai).
7. Department of Mental Health. The department of mental health recommends 3 terms before children start playing the game. [Internet]. [cited 2020 Oct ] Available from: https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30036. (in Thai).
8. Chansawang P. Children with Behavioral and Emotional Disorders management. Foundation for Children with Disabilities. [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov]. Available from: https://fcdthailand.org/librarytype/เด็กบกพร่องทางพฤติกรรม/;%2020. (in Thai).
9. Thongsri P, Chiangkong A. Community health nurse's roles in school health service. Journal of Public Health Nursing 2018;32(2):203-22. (in Thai)
10. Charoenwanit S, Game addiction behavior: effects and prevention. Journal of Science and Technology 2014;22(6):871-79. (in Thai).
11. Pornnoppadol C, et al., Research report on the study of factors to prevent game addiction in children and adolescents. Mahidol University, 2009. (In Thai)
12. Chin SW. Wen BC. Why are adolescents addicted to online gaming?. An interview study in Taiwan, Cyber-psychol Behav 2006;9:762-66.
13. Hongsibsing P, Termsombatthaworn N, Narinrat S. Nedds to solve the problem of the online games and internet of young people in du tai municipalit Nan. RMUTP Research Journal Special Issue, The 5th Rajamgala University or Technology National Conference. [Internet]. 2015 [cited 2020 Oct 6] Available from: https://repository.rmutp.ac.th/ bitstream/handle/ 123456789/1676/IRD_58_167.pdf?sequence=1&isAllowed=y; 2015. (in Thai).
14. Techaniyom K, Chotchakornpan K. The causal relationship of factors affecting online gaming addiction in the high secondary school students in Bangkok. [internet]. 2011 [cited 2020 Oct 10] Available form: http://www. conference.phuket.psu.ac.th/proceedings/ psu_open_week_2011/data/fis/fis03_paper.pdf; 2011. (in Thai).
15. Paosawad C, Sooktap C, et al., editors. A guide to caring for school-age children with behavioral-emotional problems for health personnel (Trail version). 2nd ed. Bangkok: Printing house agricultural cooperatives of Thailand Limited; 2016. (in Thai).
16. Srisuwan P, Tangkiratichai S, Patchanasoontorn N. Computer game playing, family functioning and health promotion behaviors among the school – aged children in Khonkaen Municipality. Journal of Nakhonratchasimw College 2010;4(2):3-10. (in Thai)

17. Siitirak N, editor. Siriraj psychiatry DSM-5. 2nd ed. Bangkok: Department of Psychiatric. Faculty of Medicine, Siriraj hospital, Mahidol University; 2015. (in Thai).
18. Aunjaroenkul W, Teaukul S. Game addiction among the primary school students under the Bangkok metropolitan education office in Sathorn district. Journal of Clinical Psychology 2017;48(1): 1-12.
19. Kolkijkovin V, Wisitpongaree C, Techakasem P, Pornnoppadol C, Supawattanabodee B. Computer game addiction: risk and protective factors in students in Dusit district, Nangkok. Vajira Medical Journal 2015;59(3):1-13. (in Thai).
20. Kieatroongroueng K, "Game addiction" the treat that threats Thai children (part 2). [Internet] 2018 [cited 2020 Oct] Available from: https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/ 1374661; 2018. (in Thai).
21. Kimberly Y. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. Am. J. Family Therapy 2009;37:355-72.
22. Sallis JF, Owen N, Fisher EB. Ecological models for health behavior. In: Glanz K, Romer BK, Viswanath K. editors. Health behavior and health education: theory, researcher and practice. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2008.
23. Apisitwasana N, Perngparn U, Cottler L. Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4–5 students in Bangkok, Thailand. Psychology Research and Behavior Management 2018;11:103 - 15.
24. Apisitwasana N, Perngparn U, Cottler, L. Gaming addiction situation among elementary school students in Bangkok, Thailand. Indian Journal of Public Health Research & Development 2017;8(2): 8-13.
25. Nontachote P, Yuthaphonpinit P, Chuanchaisith T. Strategies to control and alleviate the problem of computer game addiction among high school students in Nonthaburi Province's Education Zone. Sukhothai Thammathirat Open University Journal 2011;22(2):123 – 36. (In Thai)
26. Charoenwanit S. Game Addiction Behaviors: Impacts and Preventions. Thai Journal of Science and Technology 2014;22(6):871-79. (in Thai).
27. Supachai K, Ecological Model: An Intervention Model Addressing Factors Influencing Health Behaviors. Thai Journal of Nursing and Midwifery Practice 2016;3(1):17-27. (in Thai)