

# การศึกษาปัจจัยทำนายและแนวทางการปรับลด พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี\* PREDICTING AND AMELIORATING ONLINE GAME ADDICTION BEHAVIOR OF CHON BURI ADOLESCENTS

นางสาวศรัญญา ไพรวันรัตน์ \*\*

ดร.สมสิทธิ์ จิตรสถาพร \*\*\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี จากปัจจัยคัดสรร ได้แก่ ภูมิหลังของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน แรงจูงใจ และปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกมออนไลน์ (2) เปรียบเทียบผลกระทบจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี (3) แนวทางปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาปัจจัยทำนายและผลกระทบเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2552 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และในการสัมภาษณ์เชิงลึกมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู จิตแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ และผู้ประกอบการร้านเกม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก และการวิเคราะห์แบบตัวแปรหลายตัว ผลการวิจัยพบว่า (1) ปัจจัยทำนายด้านกลุ่มเพื่อนและด้านแรงจูงใจ สามารถร่วมกันทำนายโอกาสที่วัยรุ่นที่จะมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้ ร้อยละ 38.8

ซึ่งเขียนสมการทำนายโอกาสที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ได้ดังนี้  $Odds = e^{-8.19 + 0.98(\text{กลุ่มเพื่อน}) + 0.34(\text{แรงจูงใจ})}$

(2) พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหนักมาก ในด้านสุขภาพกาย ด้านการใช้เงิน ด้านการเรียน และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเรียน ถ้าวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) แนวทางในการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ คือ ควรหากิจกรรมอื่นให้เด็กปฏิบัติในยามว่าง ผู้ปกครองควรมีกิจกรรมร่วมกับลูก ควรสร้างข้อตกลงในการเล่นเกมกับลูก ร้านเกมควรมีจิตสาธารณะ ทำตามบทบัญญัติกฎหมาย ชุมชนควรส่งเสริมกิจกรรมอื่น ๆ เช่น สนามกีฬา ห้องสมุด โดยจัดให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้ ครูและโรงเรียน ควรให้ความรู้และส่งเสริมการใช้คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ:** ปัจจัยทำนาย/ แนวทางการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์/ วัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี

\* ดุษฎีนิพนธ์สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## Abstract

The objectives of this research were to determine: (1) predictors of online game addiction behavior of adolescents in Chon Buri base on selected factors : family background, child-rearing practices, peer group, motivation, online games' designs and their special characteristics; (2) the impact of online game addiction behavior of Chon Buri adolescents; and, (3) the amelioration of online game addiction behavior of Chon Buri adolescents by using both quantitative and qualitative research. The samples for the part of quantitative research consisted of 400 secondary school students in Chon Buri. The instruments used for data collection were questionnaires and in-depth interviews. Key informants were online game addiction adolescents and the person who relate with online game addiction adolescents. Data were analyzed by means, percentages, standard deviations, logistic regression and one-way MANOVA. The findings of the study were: (1) two variables with significant influence on behavior prediction: peer group and motivation: accounted for 38.8 percent and standard predictive equation was " $Odds = e^{-8.19 + 0.98 (\text{peer group}) - 0.343 (\text{motivation})}$ "; (2) Online game addiction behavior has impacts on the sample in the Hardcore Gamer group about physical health, expenditure, family and social relationship and studying more than Casual Gamer group at the statistical significance of .05 level; (3) the amelioration of online game addiction behavior were to promote other activities in free time, encourage participation of parents and children in common activity, make

family's agreement on online game. Online game shop operators should strictly comply with the law. The community should support other activities by providing sufficient accommodating tools such as sport fields and library. Teachers should constantly encourage their pupils to use computer and internet properly and constructively.

## บทนำ

เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่า เกมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลงลักษณะ การดำเนินชีวิตของสังคมเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นชนกลุ่มใหญ่ที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน โดยจะใช้เพื่อความบันเทิงเป็นหลัก เกมออนไลน์จึงนับเป็นยี่ห้อแห่งความปรารถนาของเด็กและเยาวชนสมัยนี้ (ผู้จัดการออนไลน์, 2549) เพราะ เกมสามารถทำให้ ผู้เล่นเป็นอะไรหรือจะทำอะไรก็ได้ตามใจปรารถนา (Yee, 2001) และยังสามารถที่จะเริ่มเกมใหม่ได้ทันทีเมื่อเล่นแล้วแพ้ ผู้เล่นจะมองว่าเกมให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นส่วนเติมเต็มความต้องการของพวกเขา ได้ปลดปล่อยความเป็นตัวของตัวเอง ระบายจิตใจได้นานีกออกมาโดยเป็น ผู้เล่นหรือ ตัวแสดงหนึ่งในเกม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เด็กไม่สามารถทำได้ในสังคมแห่งความเป็นจริง สิ่งสำคัญไปกว่านั้นคือ เกมเป็นเสมือนเครื่องมือ ในการแสวงหาความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเล่นเกมพวกเขาจะรู้สึกประสบความสำเร็จ (บัณฑิต ศรีไพศาล, 2549) ได้รับรางวัลจากเกม ได้รับการยอมรับ และการยกย่องจากกลุ่มเพื่อน ทั้งเพื่อนจริงและเพื่อนในโลกไซเบอร์ อีกทั้งการพัฒนาเครือข่ายอินเทอร์เน็ตจากการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตความเร็วปกติไปสู่การให้บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง ผู้เล่นสามารถเล่นเกมได้อย่างต่อเนื่อง มีความสนุกและตื่นเต้นมากยิ่งขึ้นในขณะที่เล่นเพราะไม่มีการสะดุดหรือขาดตอน (ศรีวรรณ พูนสรรพสิทธิ์, 2548, หน้า 83) การเล่นเกมจึง

กลายเป็นการสร้างสังคมใหม่แบบไซเบอร์ที่ตัวละครต่าง ๆ สามารถพูดคุยกันแบบแชต (Chat) ผู้เล่นสามารถติดต่อและเล่นกับคนอื่นได้โดยไม่ต้องอยู่ที่เดียวกัน

ปัญหาเด็กติดเกมจึงเป็นปัญหาหนึ่งที่พบอยู่เป็นประจำ เนื่องจากเกมสามารถสร้างความสนุกได้แบบฉับพลัน อีกทั้งยังท้าทายให้เอาชนะได้ต่อไปทีละน้อยๆ การติดเกมจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนรู้และการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ซึ่งโดยกว่าครึ่งของเกมออนไลน์ในปัจจุบันจะแฝงไว้ด้วยความก้าวร้าวที่มุ่งไปสู่ความเป็นที่หนึ่งและต่อสู้แข่งชิงเพื่อให้ได้เงินในเกมเพื่อนำมาซื้อของต่างๆ ในเกม จนลืมนึกถึงความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบโดยตรงกับผู้เล่นเกม เนื่องจากเกมออนไลน์มีอำนาจในการชักจูงผู้เล่นมากกว่าโทรทัศน์เพราะผู้เล่นเกมได้เป็นผู้แสดงบทบาทเอง จากงานวิจัยของนักวิจัยสหรัฐอเมริกา กลุ่มหนึ่ง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2551) พบว่า เกมคอมพิวเตอร์ทั้งเกมสร้างสรรค์และเกมรุนแรงต่างก็ทำให้การเรียนรู้ของเด็กที่ติดเกมแย่ลง ทำให้เด็กมีสังคมแคบลง แยกตัว ไม่มีเพื่อน แต่เกมที่เต็มไปด้วยความรุนแรงจะน่ากลัวกว่าตรงที่มันทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ชอบใช้กำลัง มีความคิดว่าการใช้ความรุนแรงคือความถูกต้องเป็นทางออกของการแก้ไขปัญหา สุดท้ายเด็กที่ชอบเล่นเกมส่วนใหญ่ก็จะติดเกมไม่ว่าจะเป็นเกมที่สร้างสรรค์หรือเกมประเภทที่เต็มไปด้วยความรุนแรง นอกจากนี้ คอลเวลล์และเพย์นีย์ (Colwell J, & Payne J., 2000) และ กริฟฟิธส์, เดวิทและแชเพล (Griffiths, Davies & Chappell, 2004) ได้ศึกษาและพบเช่นเดียวกันว่า ผู้เล่นเกมส่วนหนึ่งหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนถึงขั้นที่เรียกได้ว่ามีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่สามารถควบคุมได้ เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจะหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบด้านการเรียน การทำงานบ้าน ผลการเรียนรู้ลดลง ขอมอดอาหารและ

อดนอน จนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ขอมเลิกกิจกรรมอื่นที่เคยมักสนุกสนาน และมีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่างตามมา

ผู้วิจัยได้ศึกษาและคัดสรรตัวแปรจากทฤษฎีเรียนรู้ทางสังคมของบันดูรา (Bandura, 1977) ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Needs Hierarchy) และแนวคิดของซันลิวัน (Sullivan, 2004, pp. 74-79) โดยบูรณาการระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมและปัจจัยทางจิตสังคม ตามแนวคิดของ คิริไซหงส์สวนศรี และพนม เกตุมน (2549) ร่วมกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสกัดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย รายละเอียดดังต่อไปนี้

ปัจจัยด้านภูมิหลังครอบครัว ได้แก่ รายได้ ส่วนตัวต่อสัปดาห์ สถานภาพสมรสของพ่อแม่ อาชีพ ผู้ปกครอง ทำเลที่ตั้งของที่พักอาศัย (หงส์สวนศรี และพนม เกตุมน, 2549; สุภาพร ลือกิตติศัพท์, 2549; วรสิทธิ์ แสงแดง, 2547; พลฤทธิ จิตวิริทธิ์นันท์, 2550; Yee, 2006 a) สามารถทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้เนื่องจากผู้ปกครองใช้เวลาในการประกอบอาชีพจนไม่มีเวลาให้บุตรหลาน ให้เงินเป็นรายได้ส่วนตัวของบุตรหลานตามที่บุตรหลานต้องการ โดยผู้ปกครองจะจ่ายค่าบัตรเล่นเกม ถ้ามีร้านเกมอยู่ใกล้ ๆ บ้านผู้ปกครองจะส่งบุตรหลานไปเล่นเกมที่ร้านด้วยความยินดี ซึ่งส่งผลให้บุตรหลานไม่สนใจด้านการเรียนและ มีอาการติดเกมตามมา การที่วัยรุ่นไม่มีพ่อหรือแม่ดูแลทำให้ไม่มีกิจกรรมในครอบครัว ไม่มีเวลาในการดูแลวัยรุ่น บางครั้งเกิดความเหงา การเล่นเกมออนไลน์จึงถือเป็นการสร้างสังคมของเด็กยุคใหม่

ปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การเลี้ยงดูแบบรักตามใจ และการเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกาย (มุขิดา ศิริจันทร์, 2547; พลฤทธิ จิตวิริทธิ์นันท์, 2550; ธนพงษ์ มุ่งไผ่ดี, 2548; Baumrind, 1967 cited in Baumrind, 1971; Shapiro, 1998; Kail & Cavanaugh, 2000; Becker, 1964;

Sullivan, 2004) สามารถทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้เนื่องจากครอบครัว มีอิทธิพลต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น โดยที่ความสัมพันธ์ในครอบครัวส่งผลต่อความคิดเห็นเรื่องความรุนแรงในเนื้อหาเกมออนไลน์และทัศนคติในการเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้ปกครองที่เลี้ยงดูบุตรหลานแบบปล่อยปละละเลย ไม่มีเวลาให้ จะจ่ายค่าบัตรเล่นเกมจ่ายค่าอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงการซื้อคอมพิวเตอร์ให้ลูกเล่นที่บ้านเพื่อความเป็นส่วนตัว

ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน ได้แก่ การเลียนแบบกลุ่มเพื่อน การได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อน (บัณฑิตศรีไพศาล, 2549; พลฤทธิ ฐิตวิโรจน์, 2550; ญาดา ศรีชัย, 2547; อุมา บั๊กกันส์, 2549; Adams, 2005; Sullivan, 2004) สามารถทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนในฐานะ ส่งเสริมและเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมต่าง ๆ

ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการเล่นเกมนออนไลน์ ได้แก่ การได้สัมผัสกับผู้อื่น การได้ บงการผู้อื่น การได้เป็นคนอื่น การได้รับความสำเร็จ การได้หนีจากโลกแห่งความเป็นจริง (Yee, 2006 a; Bartle, 2003; Murphy, 2007) สามารถทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้เนื่องจาก แรงจูงใจในการเล่นเกมน ทำให้ผู้เล่นได้บรรลุจุดประสงค์ในการเล่นเกมนออนไลน์ บรรลุความต้องการ ได้แก่ ได้รับการยอมรับและยกย่อง รู้สึกถึงความท้าทาย ซึ่งสอดคล้องตามหลักความต้องการของมาสโลว์ แรงจูงใจในการเล่นเกมนจึงเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นหยุดเล่นเกมนไม่ได้

ปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกมนออนไลน์ ได้แก่ ความหลากหลาย ความสมจริง ระยะทาง เวลา (ดวงลาก เปี่ยมอยู่สุข, 2549; อุมา บั๊กกันส์, 2549; นันทกานต์ ดันเจริญ, 2546; Murphy, 2007; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551) สามารถทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

รุ่นได้เนื่องจากเกมนสามารถดึงดูดผู้เล่นให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของเกมนได้ การออกแบบเกมนมีอิทธิพลต่อแบบแผนในการเล่นเกมนออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น อีกจุดประสงค์หนึ่งของเกมนเข้าร่วมเล่นเกมนออนไลน์ คือ การออกแบบเกมนให้มีความเหมือนจริง มีชีวิตชีวา สามารถปฏิสัมพันธ์กันได้หลายวิธี มีความรู้สึกเหมือนได้อยู่ในที่เดียวกัน ในเวลาเดียวกัน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยคาดว่าปัจจัยอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านภูมิหลังของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน แรงจูงใจ และปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกมนออนไลน์ มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ และจากการที่จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่บริษัทเจ้าของเกมนเลือกเป็นตัวแทนของภาคตะวันออก ในการจัดงานต่างๆ ที่แสดงให้เห็นได้ว่าเป็นการแสดงผลของเกมนออนไลน์ (ศศิพร ต่ำคำ, 2547, หน้า 89) และจังหวัดชลบุรีมีร้านอินเทอร์เน็ตมากที่สุดในเขต ภาคกลาง (มหันตภัย "เกมนออนไลน์" ทำลายสมองของชาติ, 2548) นอกจากนี้ยังไม่มีการศึกษาสาเหตุพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยทำนายและแนวทางในการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมากับวัยรุ่นซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

## คำถามในการวิจัย

1. ปัจจัยทำนายซึ่งแบ่งเป็น ภูมิหลังของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน แรงจูงใจ และปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกมนออนไลน์ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี หรือไม่

2. พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นใน จังหวัดชลบุรี ส่งผลกระทบต่อผู้เล่นหรือไม่ อย่างไร

3. แนวทางในการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรีเป็นอย่างไร

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี ได้แก่ ภูมิหลังของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน แรงจูงใจ และปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกมออนไลน์

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี

3. เพื่อศึกษาแนวทางการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เกมออนไลน์ (Online Game) หมายถึง กิจกรรมที่เล่นหรือแข่งขันบนคอมพิวเตอร์และต้องเล่นผ่านระบบเครือข่ายในอินเทอร์เน็ต สามารถเล่นร่วมกันได้ครั้งละหลาย ๆ ผู้เล่น โดยที่ไม่ต้องอยู่ในที่เดียวกัน ซึ่งอาจจะเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่ก็ได้

2. พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ (Online Game Addiction Behavior) หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์มากเกินไปจนพอดิ พยายามแสวงหาการเล่นเกม ขวนขวายที่จะเล่นตลอดเวลา โดยเล่นทั้งที่บ้านหรือที่ร้านอินเทอร์เน็ต จนก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ความสัมพันธ์ในสังคม และหน้าที่ความรับผิดชอบที่พึงมีโดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

2.1 พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับ นักเล่นล่าถอง (Casual Gamer) หมายถึง ภาวะการเล่นเกมออนไลน์โดยใช้เวลาเล่นวันละไม่เกิน 3 ชั่วโมงหรือไม่เกิน 4-16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ไม่มีการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหากับทางร่างกายและจิตใจหรือไม่

การแสดงออกบ้างเพียงเล็กน้อย เมื่อไม่ได้รับการอนุญาตให้เล่น

2.2 พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับ หมกมุ่น (Hardcore Gamer) หมายถึง ภาวะการเล่นเกมออนไลน์โดยใช้เวลาเล่นเกมรวมมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป หรือ 16-30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือจนกระทั่งใช้เวลาทั้งหมดที่ทำกิจกรรมอื่นมาเล่นเกม มีพฤติกรรมที่หมกมุ่นในการเล่นเกมนอนไม่เอาใจใส่กิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้นแม้แต่กิจวัตรประจำวันของตนเอง เมื่อไม่ได้เล่นจะมีความกระวนกระวาย หงุดหงิด ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสภาพอารมณ์ และจิตใจได้

3. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น (Predicting Online Game Addiction Behavior) หมายถึง ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลเป็นสาเหตุชักนำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ประกอบด้วย ภูมิหลังครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน แรงจูงใจ และปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกมออนไลน์

4. ผลกระทบจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ (Online Game Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ทั้งด้านสุขภาพกาย การใช้จ่าย การเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมของผู้เล่นที่ติดเกมออนไลน์

5. แนวทางการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ (Ameliorating Online Game Addiction Behavior) หมายถึง กระบวนการในการหาวิธีที่เหมาะสมในการควบคุมพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นให้ลดลง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์และผลกระทบจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี ดำเนินการโดย



การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน รวบรวมข้อมูลโดยนำแบบสอบถามปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์และผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำผลมาวิเคราะห์ ดังนี้ (1) ข้อมูลส่วนบุคคล และภูมิหลังครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง นำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ในเชิงทำนายระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ โดยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก (Logistic Regression Analysis) (3) วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ โดยวิธีการวิเคราะห์แบบตัวแปร หลายตัว (One-Way MANOVA)

**ขั้นตอนที่ 2** การศึกษาแนวทางการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี ดำเนินการโดยการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การ ศึกษาชลบุรี และมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ จำนวน 25 คน กลุ่มที่ 2 คือ ผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ จำนวน 45 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียน 16 คน ครูผู้ดูแลหรือครูที่ปรึกษา 15 คน จิตแพทย์ 2 คน นักสังคมสงเคราะห์ 2 คน และผู้ประกอบการร้านเกม 10 ร้าน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นรายบุคคล ไปจนครบทุกคน ตามคำถามในแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนในเรื่องเดียวกัน ตรวจสอบข้อมูลด้วยเอกสารจากนิตยสารเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และตรวจสอบข้อมูลด้วยการสังเกตพฤติกรรมการตอบข้อคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ในการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ พบว่า

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ถดถอยแบบโลจิสติก พบว่า ปัจจัยทำนายด้านกลุ่มเพื่อน มีค่าประมาณสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.98 ซึ่งมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่นได้ 2.68 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเรียนล่าช้า และปัจจัยทำนายด้านแรงจูงใจ มีค่าประมาณสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.34 ซึ่งมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่นได้ 1.40 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเรียนล่าช้า

ปัจจัยทำนายด้านกลุ่มเพื่อน และปัจจัยทำนายด้านแรงจูงใจ สามารถร่วมกันทำนายโอกาสที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้ ร้อยละ 38.8 (Cox and Snell  $R^2 = .388$ ) โดยโมเดลที่ได้นี้เป็นโมเดลที่มีความเหมาะสม ( $-2LL = 300.66$ , Chi-square = 196.20, p-value = .000) ทั้งนี้สามารถเขียนเป็นสมการทำนายโอกาสที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้ดังนี้

$$\text{Odds} = e^{-8.19 + 0.98 (\text{กลุ่มเพื่อน}) + 0.34 (\text{แรงจูงใจ})}$$

โดยสมการดังกล่าวนี้ เป็นสมการที่เชื่อถือได้ (Hosmer and Lemeshow Test: Chi-square = 8.70 df = 8 , P-value = .368)

สมการทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเรียนล่าช้าได้ถูกต้อง ร้อยละ 91.6 และ ทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่นได้ถูกต้อง ร้อยละ 68.0 โดยเฉลี่ยแล้วสมการถดถอยโลจิสติกสามารถทำนายได้ถูกต้องร้อยละ 84.3

## 2. การศึกษาผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรม

### ติดเกมออนไลน์ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่น มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย ด้านการใช้เงิน ด้านการเรียน และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักร้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 3. การศึกษาแนวทางการปรับลดพฤติกรรม

### ติดเกมออนไลน์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า

แนวทางปรับลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ คือ จัดหากิจกรรมอื่นให้เด็กปฏิบัติ พาเด็กออกจากสภาพแวดล้อมของการเล่นเกม และผู้ปกครองควรมีกิจกรรมร่วมกับลูกอยู่อย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองควรสร้างข้อตกลงในการเล่นเกมกับลูก และมีเวลาให้ลูกมากขึ้น เพื่อลูกจะได้มีที่ปรึกษา คอยดูแลไม่ให้ลูกเล่นเกมมากเกินไป แต่ไม่ใช่ห้ามเล่นจนเด็กไม่เชื่อฟัง และมีปัญหาหนีพ่อแม่ไปเล่นเกมที่ร้าน และปัญหาลูกถามไปถึงกรณีเด็กหนีออกจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม ในส่วนของร้านเกมควรนั้นควรมีจิตสาธารณะ เปิด-ปิด ร้านให้ตรงเวลา ทำตามบทบัญญัติกฎหมาย ดูแลไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปีเข้ามาเล่นในร้าน และกำหนดให้เด็กคนหนึ่งๆ เล่นไม่เกิน 3 ชั่วโมง แต่ละชุมชนควรจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น มีห้องสมุด ที่มีหนังสือที่น่าสนใจสำหรับเด็ก จำนวนมากพอกับความต้องการของเด็ก มีจำนวนสนามกีฬาที่เพียงพอต่อความต้องการของเด็กในชุมชน ด้านครูและโรงเรียน ควรมีการให้ความรู้และส่งเสริมการใช้คอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ รวมทั้งโทษของการเล่นเกมออนไลน์แก่เด็กอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมที่สนุกสนานตอบสนองความต้องการของเด็ก

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาอำนาจในการทำนายของปัจจัยทำนาย ได้แก่ ภูมิหลังของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน แรงจูงใจ และปัจจัยด้านการออกแบบและคุณลักษณะพิเศษของเกม ออนไลน์ กับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี พบว่า ปัจจัยทำนายด้านกลุ่มเพื่อน และปัจจัยทำนายด้านแรงจูงใจสามารถร่วมกันทำนายโอกาสที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้ ร้อยละ 38.8 โดยโมเดลที่ได้นี้เป็นโมเดลที่มีความเหมาะสม จึงอภิปรายได้ว่า

ปัจจัยทำนายด้านกลุ่มเพื่อน ประกอบด้วยการเล่นแบบเพื่อน และการได้รับการเสริมแรงจากเพื่อน มีค่าประมาณสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.98 และมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่นได้ 2.68 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักร้องอย่างมีนัยสำคัญ และจากการที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ถึงเหตุผลในการเข้ามาสู่การเล่นเกม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ส่วนใหญ่กล่าวว่าเหตุผลของการเริ่มเล่นเกมออนไลน์ในครั้งแรกนั้น เพราะเพื่อน ทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกัน และเพื่อนรุ่นพี่ชวนให้เล่น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญจะสามารถใช้เรื่องเกมไปคุยกับเพื่อนๆ ในกลุ่มเดียวกันได้ ทำให้รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ ทั้งยอมรับว่าตนเอง และยอมรับว่าอยู่ในกลุ่มเพื่อนเดียวกัน สอดคล้องกับรัตนวราชน หอมเนียม (2550, หน้า 114) ได้ศึกษาเหตุผลจูงใจให้วัยรุ่นมาเล่นเกมออนไลน์ พบว่า เด็กที่ถูกเพื่อนชวนมาเล่นเกมเห็นว่าเพื่อนที่เขย่งกระทำได้ ไม่ถูกจับกุม เด็กจึงเลียนแบบ เพราะต้องการเงินมาใช้จ่ายเพื่อเล่นเกม และมีเด็กบางกลุ่มที่ไม่กล้าปฏิเสธ เมื่อเพื่อนชวนมาเล่นเกมเพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับตนเองเข้ากลุ่ม อีกทั้งเด็กที่เล่นเกมจะเลียนแบบเพื่อนมากที่สุดในด้าน

ความต้องการที่จะเล่นเกมแบบเพื่อน ต้องใช้เวลาและประสบการณ์เล่นที่ยาวนาน ส่งผลทำให้เกิดภาวะติดเกมออนไลน์ (พลฤทธิ จูติวิโรจน์, 2550) จากผลการวิจัยของ ปรายทิพย์ นิยมรัฐ (2547, หน้า 103) ที่พบว่า เด็กที่มีเพื่อนสนิทมากจะทำให้เด็กเล่นเกมออนไลน์มาก เพราะเด็กต้องการหาเพื่อนคุย บางครั้งมีเพื่อนชักชวนให้เล่นหรือเห็นเพื่อนเล่นแล้วอยากลองเล่นบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นที่ต้อง การการยอมรับในกลุ่มเพื่อนและวัยรุ่นจะเลือกกิจกรรมที่กลุ่มเพื่อนสนใจเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, หน้า 337-338) และจากศึกษาของ สุภาพร ลือกิตติศัพท์ (2549, หน้า 11) พบว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความรุนแรงต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ คือเกมออนไลน์เนื่องจากต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ต้องการเพื่อนใหม่ แสดงให้เห็นได้ว่า วัยรุ่นติดเกมเกิดจากมีความต้องการเพื่อน และเป็นที่ยอมรับในสังคม กลุ่มเพื่อน ต้องการหาเพื่อนใหม่ในเกม และการได้เล่นกับเพื่อนหลายคนในเวลาเดียวกัน (อุษา บั๊กกันส์, 2549) นอกจากนี้ วัยรุ่น วัยทองสงวน (2550, หน้า 69) ยังพบอีกว่า กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญกับการใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์เป็นอย่างยิ่ง วัยรุ่นจะใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์เป็นส่วนใหญ่เนื่องจากมีวัยรุ่นเล่นได้ถึงระดับสูง จะได้รับการยกย่องนับถือจากกลุ่มเพื่อน

ปัจจัยด้านแรงจูงใจ ซึ่งประกอบด้วย การได้สัมผัสกับผู้อื่น ได้เบี่ยงเบนผู้อื่น ได้เป็น คนอื่น ได้รับความสำเร็จ และการได้หลีกเลี่ยงจากโลกความจริง มีค่าประมาณสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.34 ซึ่งมีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่นได้ 1.40 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเล่นล่าลง ผลการวิจัยสอดคล้องกับทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจซึ่ง Blumler, McQuail and Brown (1972) ซึ่งการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นตรงกับตัวแปรความพึงพอใจในด้านความ

เพลิดเพลิน (Diversions) ซึ่งจะออกมาในรูปของการใช้สื่อเพื่อหลบหนีปัญหา เพื่อหลีกเลี่ยงงานประจำ และเพื่อผ่อนคลาย อารมณ์ บัณฑิต ศรีไพศาล (2551) กล่าวว่า สิ่งดึงดูดใจให้เด็กติดเกมและอินเทอร์เน็ต ได้แก่ ความสวยงาม (Graphic) ทำให้มองเห็น ดึงดูดใจ เนื้อหาเกมท้าทายความสามารถ ทำให้เด็กต้องการพิสูจน์ว่าตนเองเก่ง โดยการเอาชนะเกมให้ได้ อีกทั้งการชนะเกมทำให้เด็กประสบความสำเร็จ ได้รับรางวัล ได้รับการยอมรับและยกย่อง ตลอดจนเกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของเกมออนไลน์ คือ สามารถเล่นเกมร่วมกับคนอื่น ๆ ในเวลาเดียวกัน ผู้เล่นได้เข้าไปอยู่ในโลกเสมือนจริง มีสังคม รู้จักกับคนอื่น ๆ ได้จริง และแสดงตัวตนเป็นคนอื่นได้ อีกทั้งยังทำให้ผู้เล่นมีความสุขที่ได้อยู่ในโลกที่สามารถทำให้ตนเป็นที่ยอมรับและได้รับชัยชนะ (ดร. ชูจันทร์, 2548, หน้า 55)

จากการศึกษาผลกระทบจากการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเล่นล่าลง ได้รับผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ในด้านสุขภาพ การใช้จ่าย การเรียน และความ สัมพันธในครอบครัวและสังคม อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่น ได้รับผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ในด้านสุขภาพ การใช้จ่าย และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม อยู่ในระดับสูง และได้รับผลกระทบด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับหมกมุ่นได้รับผลกระทบในทุก ๆ ด้านมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในระดับนักเล่นล่าลงอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พลฤทธิ จูติวิโรจน์ (2550, บทคัดย่อ) ที่พบว่า ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นกับเกมในเชิงลบ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านค่าใช้จ่าย ด้านร่างกายและจิตใจ พินลพัทธ์ อาสาณะพันธ์ (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบจากการเล่น



เกมออนไลน์ เทลส์ รันเนอร์ ของนักเขียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การเล่นเกมออนไลน์ เทลส์ รันเนอร์ มีผลกระทบในด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านการศึกษา บัณฑิต ศรีไพศาล (2551) กล่าวว่า หากเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตนานๆ จะเกิดผลกระทบหรือโทษได้หลายประการ ได้แก่ โทษต่อสุขภาพ สุขภาพจิต โทษต่อสุขภาพและโทษต่อการผลิตผลงานของชีวิต

จากการศึกษาแนวทางในการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี พบแนวทางในการปรับลด ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่าควรมีแนวทางในการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ คือ หนึ่งกิจกรรมอื่นให้เด็กปฏิบัติ พาเด็กออกจากสภาพแวดล้อมของการเล่นเกม สอดคล้องกับมูลนิธิเพื่อพัฒนาเด็ก (2550) ที่เสนอว่า การจัดให้มีกิจกรรมสร้าง สรรค์ทดแทนเพื่อสนับสนุนให้ลูกได้กล้าแสดงออก และแสดงความสามารถพิเศษ ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทำร่วมกัน ระหว่างพ่อแม่ลูก อย่าให้เกมเป็นกิจกรรมเดียวที่ลูกทุ่มเทเวลาให้ รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน จะต้องหากิจกรรมที่สร้างสรรค์มารองรับในช่วงปิดเทอม ถึงแม้เป็นกิจกรรมการแก้ไขปัญหาละเอียดทาง แต่ยังคงดีกว่าปล่อยให้ปัญหาก่อเกิดขึ้นแล้วไม่ได้รับการแก้ไข ผู้ปกครองควรมีกิจกรรมร่วมกับลูกอยู่อย่างสม่ำเสมอ และมีการสร้างข้อตกลงใน การเล่นเกมกับลูก และมีเวลาให้ลูกมากขึ้น คอยดูแลไม่ให้ลูกเล่นเกมมากเกินไป แต่ไม่ใช่ห้ามเล่นจนเด็กไม่เชื่อฟัง และมีปัญหาหนีพ่อแม่ไปเล่นเกมที่ร้านและปัญหาลูกถามไปถึงกรณีเด็กหนีออกจากบ้าน เพื่อไปเล่นเกม ดังในบทความเรื่องเกมคอมพิวเตอร์เล่นสนุกแบบเท่าทัน (2550) ได้เสนอวิธีช่วยให้ปัญหาดิเกมจอมแสบไม่เกิดขึ้น คือ ต้องมีการตกลงกฎกติกาด้วยกันและควบคุมเวลาเล่นเกมอย่างจริงจัง เพื่อไม่ให้เด็กใช้เวลาเล่นเกมอยู่ที่หน้าจอนานเกินไป โดย ต้องรักษากฎอย่างเคร่งครัด ให้ลูกได้ทำกิจ กรรมหลากหลาย หากมี

กิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจมาทำร่วมกันในบ้านก็จะทำให้เด็กไม่พุ่งความสนใจไปที่การเล่นเกมน้อยลงอย่างเดียวย สอดคล้องกับ ปรากฏการณ์ขงกู (2548, หน้า 25-39) กล่าวว่า การมีวินัยในบ้าน การร่างกฎกติกาในบ้านเป็นสิ่งสำคัญ การฝึกวินัยกันตั้งแต่เล็กๆ แม่เด็กโตก็ยังต้องฝึกต่อให้มีวินัยในตนเอง เด็กที่มีวินัยจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพราะทำอะไรก็มักประสบผลสำเร็จ ซึ่งการสร้างวินัยทั้งพ่อ แม่และลูกทุกคน มีส่วนร่วมในการวางแผน และกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบให้เหมาะสม การวางแผน ที่ไม่ตรงกันนั้นเป็นสิ่งปกติที่พบได้เสมอ ทุกคนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนและปรับเปลี่ยนแบบค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาจใช้เวลา เด็ก ๆ มีโอกาสทำผิดพลาดได้น้อย ครอบครัวควรให้โอกาส และรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อ แม่กับลูกไว้ (ทุสมาวดี คำเกลี้ยง, 2551) นอกจากนี้ ชาญวิทย์ พรหมภักดี (2551) ได้เสนอแนะว่า ควรมีเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Network) ผู้ปกครองที่มีลูกติดเกมเหมือนกันหลายๆ ครอบครัวแล้วผลักดันนำลูกไปทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุด เช่น Camping, Field Trip, Walk Rally ฯลฯ จัดตั้งเป็นกลุ่มย่อยๆ ชมรมต่างๆ เช่น Sport Club, Adventure Club เป็นต้น

2. ชุมชนควรจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น มีห้องสมุดที่มีหนังสือที่น่าสนใจสำหรับเด็ก จำนวนมากพอกับความ ต้องการของเด็ก มีจำนวนสนามกีฬาที่เพียงพอต่อความต้องการของเด็กในชุมชนสอดคล้องกับ สุริยเดว ทรีปาตี (2550) ที่เสนอแนะว่า ในระดับชุมชนควรนครรณกร์ร้านอินเทอร์เน็ตเสียๆ มีการกำหนดปริมาณร้านและกำหนดเวลาในการเล่น กำหนดพื้นที่ในทุกชุมชนในการทำกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันระหว่างเด็ก เยาวชน ในครอบครัว ซึ่งในส่วนจของร้านเกมควรเน้นควรมีจิตสาธารณะ เปิด-ปิดร้านให้ตรงเวลา ทำตามบทบัญญัติกฎหมาย ดูแลไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปีเข้ามาเล่นในร้าน และกำหนดให้เด็กคนหนึ่งๆ เล่นไม่เกิน 3 ชั่วโมง

3. ครูและโรงเรียน ควรมีการให้ความรู้และส่งเสริม

เสริมการใช้คอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมและ เป็นประโยชน์ รวมทั้งโทษของการเล่นเกมออนไลน์แก่เด็กอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมที่ สนุก สนานตอบสนองความต้องการของเด็ก สอดคล้องกับ สุริยเดว ทรีปาตี (2550) ที่เสนอแนะว่า ในระดับโรงเรียนควรเปิดพื้นที่ให้มีกิจกรรมกีฬาที่หลากหลาย ใช้อินเทอร์เน็ตให้เป็นประโยชน์กับกิจกรรม การเรียนแทนการเล่น เกม จัดชมรมเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อช่วยกันดูแล

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. ควรมีหน่วยงานที่ศึกษาวิจัยหรือสนับสนุน การศึกษาวิจัยเรื่องเกมออนไลน์ให้เป็นไปอย่างครอบคลุม เพื่อนำไปสู่การกำหนดนโยบายและวางแผนทางการ ป้องกันแก้ปัญหา
2. จากการศึกษาพบว่า เด็กเริ่มเล่นเกมออนไลน์ ตั้งแต่ในระดับชั้นประถมศึกษา เนื่อง จากมีเวลาว่าง มาก พ่อแม่หรือผู้ปกครองทำงานมากจนไม่ค่อยมีเวลา ให้ ดังนั้นสถาบันการศึกษาและครอบครัว ต้องร่วมกัน จัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย สนใจเอาใจใส่และร่วม กิจกรรมกับเด็กให้มากที่สุด อีกทั้งยังต้องทำความเข้าใจ และเรียนรู้แบบแผนพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ของ เด็ก ต้องจัดระเบียบวินัยในการเล่น เกมออนไลน์ให้กับ เด็กให้เหมาะสม
3. ผู้ประกอบการร้านเกมควรพิจารณาเกม ออนไลน์ที่เหมาะสมกับระดับอายุและระดับ การศึกษา

ของวัยรุ่น ตลอดจนควรพิจารณาถึงระยะ เวลาที่ให้บริการ และระยะเวลาที่เด็กและวัยรุ่นเข้ามาใช้บริการให้ถูกต้อง เหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาพบว่า มีการเสนอแนวทาง ในการป้องกันวัยรุ่นติดเกมออนไลน์ในหลากหลายรูปแบบ จึงควรมีการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการ จัด กิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาเด็กมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์
2. วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์มีผล กระทบที่เกิดจากการติดเกมออนไลน์ทั้งในด้านสุขภาพ กาย ด้านการใช้ยาเสพติด ด้านการเรียน และด้านความสัมพันธ์ ในครอบครัวและสังคม จึงควรมีการศึกษาถึงผลกระทบ ด้านอื่น ๆ เช่น สุขภาพจิต ความเครียด บุคลิกภาพ และ ด้านอื่น
3. จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรม ติดเกมออนไลน์ส่วนใหญ่เริ่มเล่นเกมออนไลน์มาตั้งแต่ ระดับประถมศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาปัจจัยทำนาย พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็กระดับประถมศึกษา
4. ควรมีการจัดสนทนากลุ่มทั้งวัยรุ่นที่มี พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ สถาบันครอบครัว สถาน ศึกษา จิตแพทย์หรือองค์การที่มีส่วนแก้ไขปัญหาลูกติด เกม และทางฝ่ายผู้ประ กอบการร้านเกม เพื่อร่วมกันจัด กิจกรรมแก้ปัญหาวัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้ อย่างยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

- บัณจิต ศรีไพศาล. (2549, 1 พฤศจิกายน). เกมออนไลน์. *ข่าวสด*, หน้า 31.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2549). *ห้องแชตกับเกมออนไลน์*. วันที่ค้นข้อมูล 13 กันยายน 2549, เข้าถึงได้จาก <http://www.cablephat.com>
- พลฤทธิ์ จูดิวิทย์นันท์. (2550). *ปฏิสัมพันธ์เกมออนไลน์ กรณีศึกษา : นักเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชานิเทศศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.

มหันตภัย "เกมออนไลน์" ทำลายสมองของชาติ. (2548, 1 เมษายน). *สยามรัฐ*, หน้า 8.

มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก. (2550). *เด็กติดเกม ภาค2*. วันที่สืบค้นข้อมูล 28 กันยายน 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.iamchild.org>.

รัตนาวรรณ หอมเนียม. (2550). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารงานยุติธรรม, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีวรรณ พูนสรรพสิทธิ์. (2548, 1 กรกฎาคม). รู้ทันปัญหาเด็กติดเกม. *ชีวจิต*, 7 (162), หน้า 82-83.

ศศิพร ต่ายคำ. (2547, ตุลาคม - ธันวาคม). เกมคอมพิวเตอร์ ชัยชนะของผู้แพ้ในสังคมเรา. *สวนดุสิต*, 1(4). หน้า 45

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2551). *เกม...ดันตอเด็กก้าวร้าว ทำร้ายร่างกาย ล่วงละเมิดทางเพศ* วันที่ค้นข้อมูล 27 กันยายน 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th>

สุริยเดว ทรีปาตี. (2550, กันยายน). บันได 3 ขั้นเบื้องต้นแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม. *จดหมายข่าว ฉบับ สร้างสุข*. หน้า 10

Blumler, J. G., McQuail, D., & Brown, R. (1972). *Why do People Watch Television?* Retrieved September 29, 2008, from <http://www.aber.ac.uk>.

Colwell J. & Payne J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. *Journal of Psychol*, 91, p. 295-310.

Griffiths, Davies, & Chappell. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolesc*, 27, p. 87-96.

Yee, N. (2001). *The Norrathian scrolls: A study of Everquest* (v 2.5), Retrieved from <http://www.nickyee.com/eqr/report.html>.