

## การวิเคราะห์กระบวนการนโยบาย นโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง กรณีเด็กไทยกับไอที เรื่องเด็กติดเกม

กนิษฐา จอดนอก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์  
ฉวีวรรณ ยอดอินทร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

### บทคัดย่อ

เด็กติดเกมเป็นปัญหาสำคัญคุกคามต่อคุณภาพชีวิตและวัฒนธรรม ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาและความมั่นคงของประเทศ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องมีการแก้ไขอย่างมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วน ได้แก่ ตัวเด็ก ครอบครัว ชุมชน ซึ่งประกอบด้วยหน่วยงานภาครัฐบาลและเอกชน โดยการออกนโยบายเร่งด่วนกรณีเด็กติดเกมอย่างเป็นระบบของหน่วยงานภาครัฐบาลเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เมื่อนำแนวคิดและวิเคราะห์กระบวนการนโยบายด้วย The stage- sequential model ของ Ripley (1996) จำนวน 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนกำหนดนโยบาย ขั้นตอนร่างนโยบาย ขั้นตอนนโยบายสู่การปฏิบัติ และขั้นตอนประเมินผลนโยบาย โดยใช้ทฤษฎี Multiple streams ของ Kingdon (1995) ในขั้นตอนกระบวนการกำหนดนโยบาย สามารถสะท้อนการจัดทำนโยบายและแนวทางแก้ไขปัญหาลูกติดเกมสู่การปฏิบัติเร่งด่วนของประเทศไทย ดังนี้ การตรวจสอบความเหมาะสมของเกม มาตรการที่ชัดเจนจริงจังสำหรับร้านที่เปิดเกินเวลาและเป็นแหล่งมั่วสุม การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ในชุมชนผ่านมิติทางสังคมและการเมือง อาทิ การบำเพ็ญประโยชน์ การส่งเสริมด้านกีฬาและการสร้างต้นแบบเด็ก โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน และครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่สุดที่อยู่ใกล้ตัวเด็กที่จะช่วยพัฒนาและส่งเสริมเด็กให้มีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีและสามารถสร้างเด็กให้มีคุณภาพ ผู้ปกครองต้องมีกระบวนการทางมาตรการติดตามกำกับดูแลการเล่นของเด็ก การให้ข้อคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์ลดความขัดแย้งในครอบครัว และการร่วมจัดกิจกรรมในครอบครัว การฝึกเด็กให้มีจิตสำนึกธรรมชาติและสนับสนุนศักยภาพในความสามารถพิเศษของเด็ก รวมถึงการฝึกจิตทางด้านคุณธรรมจริยธรรมวิถีชีวิต เข้าวัดทำบุญตามเทศกาลสำคัญเหล่านี้จะช่วยป้องกันเด็กติดเกมได้ ซึ่งท้ายสุดแล้วเด็กเกิดกระบวนการคิดและเลือกปฏิบัติที่เหมาะสมอันจะช่วยแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้อย่างทันที่และยั่งยืน

**คำสำคัญ:** การวิเคราะห์กระบวนการนโยบาย, การจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก, นโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก

## Policy Process Analysis in 24 Hours for Child Environmental Management Policy: Thai Children and IT Perspective of Game Addiction

Kanittha Chodnock, Teacher, Faculty of Nursing Buriram Rajabhat University, Buriram

Chaweewan Yod-in, Teacher, Faculty of Science Buriram Rajabhat University, Buriram

### Abstract

Game addiction in Child was an important obstacle impact on quality of life and culture. Its influencing toward development and stability of the country. Thus, the allied network participation was need for improvement. For instance; children, families and communities that were government and private organizations. The responsibility or them was to create urgent policy of systematic game addition in child by government organization which was the extraordinary to solve this problem compatible with situation. Application concept and process of policy analysis based on The stage- sequential model of Ripley (1996) that consist of 4 steps; 1) Construct of policy, 2) Policy draft, 3) Implementation and 4) Evaluation integrated Multiple streams theory of Kingdon (1995). The first step of construct of policy process was able to represent policy construction and guidelines for problem solving in child with game addiction to rapid implementation in Thailand. Therefore, the government organization would determining the appropriate game, overdue gaming shop and night hangout measurement strictly, creative activity providing in community via social and political dimension such as beneficial volunteer, sport promotion, child idol by community participation. The outstanding institution were temple, school and 'family' that was the most important nearby institution of child to help in child development and promote child growth appropriately that support good immune promotion and enable to create quality of children. The role performance of parents required process of monitoring child gaming measurement, giving positive opinion without conflict in the family, and participate in providing activity within family. Child training to have natural mind loving, and supporting potential of special efficacy of them include moral practicing, lifestyles, approaching the temple occasionally. These activities enabled game addicted protection among children. The ultimate outcomes became construction of child critical thinking process and had alternative practice appropriately to support game addicted in child improvement suddenly and sustainable.

**Keywords:** Policy Process Analysis, Child Environmental Management, Child Environmental Management Policy

## บทนำ

ข้อมูลทางระบาดวิทยาสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกมในประเทศไทยพบว่า สถิติของเด็กติดเกมในปัจจุบันมีถึงร้อยละ 14.4<sup>1</sup> หมายถึงเด็ก 1 ใน 8 คนมีโอกาสที่จะเป็นเด็กติดเกม ซึ่งกลายเป็นปัญหาในครอบครัว พ่อแม่หลายคนลำบากใจที่จะบังคับให้ลูกเลิกเล่นเกม เด็กบางคนติดเกมมากเกินไปจนไม่สนใจการเรียน ทำให้ผลการเรียนแย่ลงหรือบางคนไม่ยอมไปโรงเรียน และใช้เวลาเล่นเกมที่บ้านทั้งวัน เมื่อถูกตำหนิหรือห้ามไม่ให้เล่นเด็กจะหลีกเลี่ยงโดยการแอบหนีไปเล่นเกมที่ร้านเกม ทั้งนี้ จากการสำรวจเด็กและเยาวชนอายุ 7-25 ปีของสำนักสถิติแห่งชาติ ปี 2553<sup>2</sup> พบว่า เด็กและเยาวชนที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงคือช่วงอายุ 15-25 ปี ในจำนวนนี้มีกรใช้อินเทอร์เน็ตสูง 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 40 มีการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 6 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 25 และเล่นเกมออนไลน์เฉลี่ย 4.5 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลให้ธุรกิจร้านเกมออนไลน์เติบโตเฉลี่ยร้อยละ 19 ต่อปี มูลค่าตลาด 3,700 ล้านบาท เพิ่มขึ้นในระยะ 5 ปีถึง 2,160 ล้านบาท โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมนำให้เกิดการติดเกมมากขึ้นซึ่งลักษณะของเด็กติดเกมส่วนใหญ่ สรุปได้ ดังนี้<sup>3</sup>

1. ลักษณะท่าทาง เช่น หงุดหงิด กังวล ไม่เป็นมิตร มักพูดโกหก หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด<sup>4</sup> กระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่น ใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อถูกบังคับให้หยุดเล่น จะมีพฤติกรรมต่อต้าน แสดงออกถึงความไม่พอใจ

2. ลักษณะทางกาย เช่น เล่นเกมจนไม่มีเวลาอาบน้ำ ร่างกายสกปรก แต่งตัวมอมแมม ตาแดง ปวดหลัง ปวดข้อมือ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย<sup>5</sup> รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ยอมรับประทานอาหารจนน้ำหนักลด หรือรับประทานมากเกินไปจนน้ำหนักเพิ่ม มีโภชนาการเกิน

3. พฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น แยกตัว ก้าวร้าว พูดจาหยาบคาย โกหก ลักขโมย หลับใน ห้องเรียน หลีกเลี่ยงการสบตากับผู้อื่น ไม่มีความเป็นมิตร แยกตัวออกจากสังคม เล่นเกมมากกว่า 20 ชั่วโมง/ครั้ง

4. สัมฤทธิ์ผลในการเรียน เช่น แอบหนีออกจากบ้าน เพื่อไปเล่นเกม ขาดเรียน ไม่ส่งการบ้าน หลับในห้องเรียนโต้แย้งกับครูถูกพักการเรียน หรือถูกหักคะแนนความประพฤติ

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กติดเกม ประกอบด้วยหลายปัจจัย ได้แก่

1) ปัจจัยทางชีวภาพ อาการติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน Koepp et al<sup>6</sup> พบว่าการเล่นเกมทำให้มีการหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ที่สมองส่วนสไตรเอตัม (striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียส แอคคัมเบนซ์ (nucleus accumbens) ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น และนอกจากนี้ยังมีการศึกษา ที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมมีการทำงานของสมองส่วนพรีฟรอนทัล (prefrontal cortex) ลดลง จากข้อมูลดังกล่าวและความรู้ทางชีววิทยาของระบบประสาทเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ป่วยติดสารเสพติด จึงอาจอธิบายได้ว่าการหลั่งของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (brain reward circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลั่งของโดพามีนที่มีปริมาณมาก และเป็นเวลานานจากการเล่นเกม อาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพสารเสพติดและผู้ป่วยติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เครื่องคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต (tablet) ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน เป็นต้น<sup>7</sup>

2) ปัจจัยด้านจิตสังคม ด้วยคุณสมบัติของเกมที่สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการระบายแรงขับด้านความก้าวร้าว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลให้ผู้เล่นเกมเกิดความรู้สึกท้าทายกับการเล่นที่มีระดับความยากเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเล่นซ้ำ ๆ และเล่นให้มากขึ้นจะมีโอกาสชนะและได้รับรางวัลตอบแทนทันที ได้แก่ คะแนน หรือไอเทม (item) พิเศษที่ได้จากการชนะในแต่ละด่าน และการเล่นในระดับที่สูงขึ้น เป็นต้น ซึ่งถือเป็นแรงเสริมทางบวกที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเล่นจนชนะหรือประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจใน

ตนเองต่ำ (low self-esteem) จึงมักสนุกสนานและ พึงพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกม และยังในปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบเกมออกมาใหม่ ๆ มากมาย และที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน คือ Massively-Multiplayer Role-Playing Online Game (MMRPOG) ซึ่งเป็นเกมที่ผู้เล่นแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวละครตัวหนึ่งในโลก สร้างสังคมออนไลน์ ในเกมสามารถสร้างห้องขึ้นมาพูดคุยแลกเปลี่ยน มีการส่งข้อความถึงกันได้ในเกม เพื่อสื่อสารกัน จากคุณสมบัติของเกมนี้สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจ ด้านสังคมให้กับเด็กและวัยรุ่นด้วย เช่น ความรู้สึกมีกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์มักควบคุมเวลาในการเล่นได้ยาก เนื่องจากความสนุกสนาน ความต่อเนื่องของเกม และการมีเพื่อนเข้าร่วมจำนวนมาก ทำให้มีตัวละครในเกมหลายบทบาท รวมทั้งถ้าเพื่อนในกลุ่มยังไม่เลิกเล่นก็ต้องเล่นต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมมักมีผลการเรียนไม่ดี ขาดความนับถือตนเอง มีปัญหาพฤติกรรมอย่างอื่น เช่น เครียดและซึมเศร้า และมีเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากเล่นเกมเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญความเครียดหรือปัญหาในด้านต่าง ๆ<sup>8</sup>

3) ปัจจัยด้านครอบครัว<sup>9</sup> ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานที่ใกล้ชิดและมีส่วนในการขัดเกลาทางสังคมให้กับเด็ก และวัยรุ่นมากที่สุด เด็กติดเกมมักพบในครอบครัวที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยให้ลูกอย่างเหมาะสม ตั้งแต่วัยเด็ก อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการที่พ่อแม่ขาดทักษะในการฝึกวินัย ไม่มีเวลาหรือไม่ได้ให้ความสำคัญเพียงพอ มักเป็นครอบครัวที่พ่อแม่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมลูกได้อย่างเหมาะสม บางครอบครัวพ่อแม่มีความใกล้ชิดและผูกพันทางอารมณ์กับลูกน้อย บางครอบครัวเด็กและวัยรุ่นอาจมีความเครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ ปัญหาความขัดแย้ง หรือปัญหาการสื่อสารในครอบครัว และการที่บางครอบครัวไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นเกมของลูกตั้งแต่แรก แต่กลับรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบ ๆ คนเดียวได้โดยไม่ต้องรบกวนตน ทำให้พ่อแม่มีเวลาเป็นส่วนตัวมากขึ้น หลายครอบครัวใช้เกมเป็นพี่เลี้ยงดูแลลูกแทนตนเอง จึงลืมนึกถึงผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา

4) ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อนและสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อ

พฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นมาก เด็กและวัยรุ่นจำนวนมากมีเครื่องเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์สำหรับเล่นเกมอยู่ที่บ้าน จึงเป็นแรงผลักดันให้เด็กและวัยรุ่นอีกส่วนหนึ่ง เกิดความต้องการเล่นเกมตามไปด้วย กลุ่มเพื่อนนั้น นับเป็นปัจจัยเสริมอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กและวัยรุ่น ติดเกมมากขึ้น โดยเฉพาะเกมที่ต้องเล่นด้วยกัน โดย แบ่งเป็นตัวละครต่าง ๆ โดยตัวละครนั้นมีความสามารถในการต่อสู้ที่แตกต่างกันและต้องคอย ช่วยเหลือกันเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้ามให้ได้ เกมเหล่านี้ทำให้เด็กที่ขาดการยอมรับจากสังคมจริงในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองมีตัวตนและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม รวมถึงเมื่อเอาชนะจะได้รับการยกย่องจากกลุ่มเพื่อน อีกทั้งในปัจจุบันสังคมไทยมีค่านิยมสนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นใช้คอมพิวเตอร์โดยมีสื่อโฆษณาเป็นตัวกระตุ้นถึงความสามารถและความทันสมัยจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในทางกลับกันหากกลุ่มเพื่อนของเด็กเป็นเด็กเรียนหรือทำกิจกรรมอื่นมากกว่าเล่นเกมเพื่อนกลุ่มนี้จะเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยให้เด็กลดโอกาสในการติดเกมลง 2.4 เท่า<sup>8</sup>

**ผลกระทบเมื่อเด็กติดเกม<sup>10</sup>** มีหลายด้าน ดังนี้

1) ผลกระทบด้านร่างกาย เด็กที่เล่นเกมเป็นเวลานานมากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไปและเล่นนานติดต่อกัน 15 สัปดาห์ขึ้นไป ทำให้ขาดการออกกำลังกาย จะส่งผลให้มีอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดตาบ่อย ๆ ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก และ อ่อนเพลีย เป็นต้น อาการเหล่านี้จะหายไปภายหลังจากหยุดเล่นเกม แล้ว บางคนอาจปวดข้อจากการอักเสบไปจนถึงอาการนิ้วล็อค เป็นต้น การเล่นเกมเป็นเวลานานทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น<sup>11</sup> หรือเด็กที่นั่งเล่นเกมเป็นเวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดการอุดตันของ หลอดเลือดดำ และหากเล่นนานติดต่อกันมากกว่า 80 ชั่วโมง อาจเสียชีวิตจากการอุดตันของหลอดเลือดดำที่ปอด<sup>12</sup>

2) ผลกระทบต่อด้านอารมณ์<sup>10</sup> พ่อแม่ควรให้ความรัก ความอบอุ่นและเวลาที่มีคุณภาพกับเด็ก ควรจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเล่นกับเด็ก หรือสนับสนุนกิจกรรมที่เด็กสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อช่วยให้เด็กไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว การทำหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน

เพราะการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เด็กส่วนหนึ่งติดเกมเนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จึงหาทางออกโดยการเล่นเกมให้เก่ง เพื่อให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นพ่อแม่ควรหมั่นชมเด็กในสิ่งที่เด็กถนัด และทำได้ดีด้านอื่น ๆ เด็กบางคนอาจจะเรียนได้ไม่ดีแต่อาจมีความถนัดทางด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ หาโอกาสพัฒนาทักษะเหล่านั้นของเด็กเพื่อให้เขามีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งจะเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันในการติดเกมของเด็กได้สนับสนุนให้เด็กมีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เด็กที่ติดเกมจำนวนมากเริ่มเล่นเกมเพราะเด็กมีความรู้สึกเหงาและไม่รู้จะทำอะไรในเวลาว่าง การมีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขแบบสร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กไม่เหงาและไม่มีเวลาว่างเกินไป การมีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขแบบสร้างสรรค์จะช่วยให้ไม่เหงาและไม่มีเวลาว่างเกินไป แทนการห้ามไม่ให้เล่นเกม

3) ผลกระทบด้านสังคม<sup>13</sup> พ่อแม่ผู้ปกครองควรแนะนำการคบเพื่อน หรือทำความรู้จักเพื่อนของลูก ควรรักษาสัมพันธ์ที่ดีกับลูก หลีกเลี่ยงการบ่นด่า ตาหนิใช้อารมณ์หรือถ้อยคำรุนแรง แสดง ความเห็นใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถควบคุมตัวเอง หรือตัดขาดจากเกมได้จริง ๆ ใช้เวลาร่วมกับลูกมากขึ้น ชักชวนเด็กทำกิจกรรมกับครอบครัว และเพื่อนบ้าน ชวนเด็กทำความดีทำกิจกรรมอาสา เสียสละ มีจิตสำนึกที่ดี หาเวลาพาเด็กเข้ารับการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ โดยพ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี

4) ผลกระทบด้านสติปัญญา<sup>10</sup> มีผลต่อการเรียน ยิ่งเล่นเกมมากจนไม่มีเวลาพักผ่อน ทำให้ ง่วง หรือตื่นไปโรงเรียนไม่ทัน ไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน หรือเข้าชั้นเรียน ส่ง การบ้านไม่สม่ำเสมอ ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน ส่งผลให้เกรดลดลง จนทำให้การเรียนล้มเหลวได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์กระบวนการนโยบาย นโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง

### ขอบเขต

**เนื้อหา** การวิเคราะห์กระบวนการนโยบายของ Ripley (1996)<sup>14</sup> และ ทฤษฎี Multiple streams ของ Kingdon (1995)<sup>15</sup>

**ประชากร** เด็กติดเกมทั้งหมดในประเทศไทย

**พื้นที่** ประเทศไทย

**ระยะเวลา** สถานการณ์เด็กติดเกมและการแก้ไข ปัญหาเด็กติดเกมปี 2562-2563

### คำจำกัดความ

**การวิเคราะห์กระบวนการนโยบาย** หมายถึง การใช้แนวคิดทฤษฎีของ Ripley<sup>14</sup> และ Kingdon<sup>15</sup> ในการอธิบายการดำเนินการทำมาตรการ ข้อบังคับในเรื่องเด็กติดเกมของประเทศไทย

**การจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง** หมายถึง วิธีในการดำเนินการด้านการใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน เทคโนโลยี ที่สามารถปฏิบัติการให้ผู้เล่นได้ตอบสนองตัวตน และการเลือกเล่นตามบทบาท ให้เหมาะสมกับผู้ซึ่งเป็นผู้อยู่ในช่วงอายุ 6-20 ปี

### กรอบแนวคิด

การวิเคราะห์กระบวนการนโยบายครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดของ Ripley<sup>14</sup> ที่เรียกว่า The stage-sequential model 4 ขั้นตอนและในขั้นตอนกระบวนการกำหนดนโยบายได้ใช้ ทฤษฎี Multiple streams ของ Kingdon<sup>15</sup> มาใช้นำมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ทางนโยบายครั้งนี้ ซึ่งในการวิเคราะห์กระบวนการนโยบายครั้งนี้มีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการกำหนดนโยบาย (Policy Agenda Setting)
2. ขั้นร่างนโยบาย (Policy Formulation)
3. ขั้นนำนโยบายสู่การปฏิบัติ (Policy Implementation)
4. ขั้นประเมินผลนโยบาย (Policy Evaluation)

**การวิเคราะห์ขั้นกำหนดนโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง กรณีเด็กไทยกับไอทีที่เรื่องเด็กติดเกม (Policy Agenda Setting)**

ประเทศไทยได้มีการจัดประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ จำนวน 9 ระเบียบวาระ<sup>16</sup> ซึ่งหนึ่งในปัญหาที่ต้องแก้ไขเร่งด่วนคือ การจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง กรณีเด็กไทยกับไอที เนื่องจากมีเด็กติดเกมเกิดขึ้นจำนวนมาก

1. การวิเคราะห์ที่มาของนโยบาย

ทฤษฎี Multiple streams ของ Kingdon<sup>15</sup> สามารถนำมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ทางนโยบายครั้งนี้ได้ดีการที่นโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง

กรณีเด็กไทยกับไอที เรื่องเด็กติดเกมนี้ มีความพร้อมที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น เกิดจากพัฒนาการ 3 ด้าน คือ 1) การจุดประกายประเด็นปัญหาหรือกระแสปัญหา (problem stream) 2) นโยบายที่ใช้แก้ปัญหา หรือ กระแสนโยบาย (policy stream) 3) การสนับสนุนทางการเมือง หรือ กระแสการเมือง (political stream) ดังนั้นเมื่อพัฒนาการทั้ง 3 ด้านมาบรรจบกันหน้าตาของโอกาสจึงเกิดขึ้น

### 1.1 กระแสปัญหา (Problem stream)

ปัจจุบันการพัฒนาประเทศ ได้มีการมุ่งเน้นไป ที่การพัฒนาคน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12<sup>17</sup> จะสอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะยาว 20 ปี โดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศในระยะ 5 ปี จะยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับก่อนหน้า เพื่อให้การพัฒนาในทุกมิติมีการบูรณาการบนทางสายกลาง มีความพอประมาณ มีเหตุผล รวมถึงมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี สอดคล้องกับภูมิสังคม การพัฒนาทุกด้าน มีดุลยภาพ ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม และระบบนิเวศน์ มีความสอดคล้อง เกื้อกูล และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยการพัฒนาในมิติหนึ่งต้องไม่ส่งผลกระทบต่อมิติอื่น ๆ รวมทั้งต้องมุ่งเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” สร้างความมั่นคงของชาติ พัฒนาค้นทุกวัยให้เป็น คนดี คนเก่ง มีศักยภาพ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพการแข่งขันทั้งในภาคการผลิตและภาคบริการ เพื่อสร้างความเข้มแข็ง มีคุณธรรมจริยธรรม มีจิตสำนึก รับผิดชอบต่อส่วนรวมนำไปสู่การสร้างสังคมที่พึงปรารถนา

### 1.2 กระแสนโยบาย (Policy stream)

คณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพ (คจ.สข.)<sup>5</sup> นำปัญหาเด็กติดเกมเข้าสู่ที่ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ มีประเด็นที่สำคัญคือ คือ กลุ่มเด็กและเยาวชนไทยติดเกมและไอที จนสร้างผลเสียต่อสุขภาพ เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่โลกใหม่ที่มีเทคโนโลยีที่เร็ว เด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติจึงเป็นเป้าหมายสำคัญที่ต้องดูแล และเป็นเรื่องด่วนที่ต้องป้องกันแก้ไข จะเห็นได้ว่า ปัญหาเด็กติดเกมต้องเร่งแก้ไขเป็นการด่วน

## วิเคราะห์ชั้นนโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง กรณีเด็กไทยกับไอทีเรื่องเด็กติดเกม หน้าต่างนโยบาย

Kingdon<sup>15</sup> กล่าวว่าเมื่อกระแสการเมืองกระแสตัวปัญหาและกระแสนโยบายเข้ามาบรรจบกัน หน้าต่านโยบายจะเปิดและประเด็นปัญหานั้นจะเข้าสู่วาระของรัฐบาลเพื่อกำหนดออกมาเป็นนโยบายต่อไป

บทบาทของรัฐบาลในการป้องกันเด็กติดเกม<sup>16</sup> ดังนั้นคณะรัฐมนตรี มีมติเพื่อแก้ไขปัญหามาให้ลูกหลานจนสายเกินแก้ ด้วยการออกมาตรการควบคุมเกมออนไลน์ 4 ข้อ ตามข้อเสนอกระทรวงไอซีที คือ

1. จำกัดชั่วโมงเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ให้เล่นได้วันละไม่เกิน 3 ชั่วโมง
2. ห้ามเล่นการพนัน ชิงโชคหรือซื้ออุปกรณ์ในเกมออนไลน์
3. ออกระเบียบเกี่ยวกับการจดทะเบียนร้านค้าอินเทอร์เน็ต เพื่อกำกับดูแลการให้บริการอินเทอร์เน็ต
4. รณรงค์ให้เยาวชนและผู้ปกครองทราบ โทษของการเล่นเกมออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานาน กระทรวงมหาดไทย ดำเนินการออกกฎกระทรวง โดยอาศัย พระราชบัญญัติการควบคุมกิจการเทปและวีสดู โทรทัศน์ พ.ศ.2530 ให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย แต่งตั้งข้าราชการกระทรวงไอซีที ในการควบคุมร้านอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์ หมายความว่า หลังจากนี้ไปร้านอินเทอร์เน็ต คาเฟ่ 5,670 ร้าน ทั่วทั้งประเทศต้องจดทะเบียน ไม่เช่นนั้นถือว่าทำผิดกฎหมาย หรือหากใครทำผิดมาตรการควบคุมทั้ง 4 ข้อ ทางกระทรวงไอซีทีสั่งปิดได้ทันที ขณะเดียวกัน กระทรวงสาธารณสุข ก็จัดตั้งศูนย์บำบัดเด็กติดเกม ขึ้นที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต<sup>18</sup> โดยให้บริการคลินิกพิเศษ สำหรับผู้ปกครองที่มีปัญหาเด็กติดเกม เพื่อแก้ไขปัญหาร่วมหาแนวทางเพื่อพัฒนาศักยภาพของครอบครัว นอกจากนี้กระทรวงวัฒนธรรมเตรียมจัดตั้งสำนักเฝ้าระวังวัฒนธรรม ซึ่งเป็นไปตามมติคณะรัฐมนตรี ที่ให้กระทรวงวัฒนธรรม รับโอนภารกิจกองทะเบียนของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ในพระราชบัญญัติควบคุมกิจการเทปและวีสดูโทรทัศน์ พ.ศ.2530 และพระราชบัญญัติ พ.ศ.2473 โดยจะมีสถานะเทียบเท่ากรม เพื่อดูแลการผลิตสื่อที่ไม่เหมาะสม

มีความรุนแรงซึ่งจะรวมถึงตัวเกมจากเครื่องเล่นเกมชนิดต่าง ๆ ด้วย

### 1.3 กระแสการเมือง (Political stream)

ประเทศไทยได้จัดให้มีการประชุมปรึกษา เรื่องเด็กและเยาวชนติดเกม ร่วมกับหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ นักวิชาการ ผู้ปกครองเด็กเข้าร่วมหารือ โดยมีการระบุไว้ว่า “เป็นการแก้ปัญหาหมู่มนุษย์ติดเกม”<sup>16</sup> เพราะสรุปได้ว่าส่วนใหญ่ คนที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ คนที่ไม่มีภาระประจำเกิดขึ้นกับคนอายุ 30 ปีขึ้นไป และเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีลงมานั้น กลายเป็นประเด็นที่ทั้งนักวิชาการ นักกฎหมาย ผู้ประกอบการเอกชนที่ทำธุรกิจเกมออนไลน์และพ่อแม่ผู้ปกครอง ต่างเฝ้ารอดูบทสรุปของกลไกภาครัฐที่มีต่อเกมออนไลน์ วัฒนธรรมบนโซเชียลรูปแบบใหม่ ที่เข้ามาในเมืองไทยนานกว่า 3 ปี จนกลายเป็นกระแสสังคมที่หลายฝ่ายออกมาเรียกร้องให้มีการจัดการ ทำรูปแบบการควบคุมที่ชัดเจน แม้ทางกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร หรือไอซีที เพื่อให้ออกระเบียบให้ผู้ประกอบการปิดเซิร์ฟเวอร์หลัง 22.00 น. มีการจัดทำโครงการส่งเสริมร้านอินเทอร์เน็ต หรือ กู๊ดเน็ตขึ้นมา ยังพบปัญหาเด็กติดเกมไม่ว่าจะเป็นแบบออนไลน์ หรือออฟไลน์ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าอะไรคือสาเหตุที่เด็กติดเกม อะไรทำให้มาตรการต่าง ๆ ที่ผ่านมามีไม่ได้ผลเท่าที่ควร

### 2. ขึ้นเตรียมเสนอร่างนโยบาย (Policy Formulation)

ประเทศไทยได้มีการนำเสนอการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง กรณีเด็กไทยกับไอที<sup>10</sup> ซึ่งเป็นนโยบายที่เร่งด่วนในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทยติดเกมและไอที จนสร้างผลเสียต่อสุขภาพะ เนื่องจากขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่โลกใหม่ที่มีเทคโนโลยีที่เร็ว เด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติจึงเป็นเป้าหมายสำคัญที่ต้องดูแลและเป็นเรื่องด่วนที่ต้องป้องกันแก้ไข

จากปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าปัญหาเด็กติดเกมเป็นปัญหาที่ต้องดำเนินการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพราะจะทำให้กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ติดเกมเสียสุขภาพะ ซึ่งกลุ่มดังกล่าวจะต้องเป็นอนาคตที่สำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต จึงจำเป็นต้องมีนโยบายที่ชัดเจน เพื่อให้มีแนวทางปฏิบัติในทิศทางเดียวกันทั้งประเทศ จะทำให้การแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมประสบความสำเร็จ

### 3. ขึ้นนำนโยบายสู่การปฏิบัติ (Policy Implementation)

ยังไม่มีนโยบายเรื่องเด็กติดเกม ซึ่งสำนักงานอัยการกำลังผลักดัน เร่งบรรจุเป็นนโยบายสาธารณะเข้าที่ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ร่วมกับอีก 7 ระเบียบวาระ ซึ่งเด็กติดเกม-อินเทอร์เน็ต จนเสียสุขภาพะ การสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชน มีความจำเป็นที่จะมีนโยบายเรื่องเด็กติดเกม เพื่อหาแนวทางและแก้ไข้ปัญหาได้อย่างทันที่

### วิเคราะห์กระบวนการนำนโยบายไปใช้

เนื่องจากยังไม่มีนโยบายเรื่องเด็กติดเกมจึงต้องมีการสร้างนโยบายอย่างเร่งด่วน หากมีนโยบายที่ชัดเจนแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน ก็สามารถแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมได้อย่างมีทิศทาง ซึ่งอาจจะทำให้ปัญหาเด็กติดเกมลดลง

### 4. วิเคราะห์ การประเมินผลนโยบาย (Policy Evaluation)

เนื่องจากยังไม่มีนโยบายเรื่องเด็กติดเกม คาดว่าเมื่อเกิดเป็นนโยบายที่ชัดเจนจะสามารถลดจำนวนเด็กติดเกมและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก เช่น การใช้ความรุนแรง การลักขโมย เป็นต้น ได้โดยมีทิศทางปฏิบัติเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรม/โครงการต่าง ๆ/ การศึกษาวิจัย เพื่อการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม ได้แก่ กิจกรรมของศูนย์บำบัดฯ นี้ เป็นการอบรมเทคนิคการดูแลเด็กติดเกม เบื้องต้น สำหรับผู้ปกครอง ซึ่งการบำบัดด้วยการเข้าค่ายอบรมร่วมกันระหว่างเด็กและผู้ปกครองนี้ เป้าหมายเพื่อนำไปสู่ทางออกที่แท้จริง<sup>19</sup> การศึกษาของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ<sup>20</sup> หรือศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น ประสิทธิภาพของปัจจัยป้องกันและปัจจัยส่งเสริมการติดเกมที่พบในแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game Addiction Protection Scale; GAME-P)<sup>20</sup> พบว่าความน่าเชื่อถือ (reliability) และค่าความแม่นยำ (validity) ของแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมที่สร้างขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถคัดแยกพฤติกรรมติดเกมได้ โดยพิจารณาจากค่าคะแนนรวม คือ ผู้ที่มีคะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมสูง จะมีโอกาสไม่ติดเกมมากกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าถึง 7.5 เท่า การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยการเลี้ยงดูของครอบครัวและปัจจัยจากตัวเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกม การลดโอกาสเข้าถึงเกมของเด็ก การฝึกให้เด็กรับผิดชอบ

งานบ้าน และการฝึกให้เด็กมีวินัยรู้จักควบคุมตนเองและควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่น เกม รวมถึงการให้เวลาของผู้ปกครองกับเด็กด้วยการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในครอบครัว และส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการติดเกม แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game Addiction Protection Scale; GAME-P)<sup>20</sup> ที่ทีมผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการทำนายภูมิคุ้มกันการติดเกมของเด็กได้ดี เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางให้พ่อแม่และครูอาจารย์และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งหลาย จึงควรให้ความสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กจนถึงวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ สังคมและสิ่งแวดล้อมก็ควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กและวัยรุ่นเช่นเดียวกันสอดคล้องกับการศึกษาของลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข<sup>21</sup> เรื่องโปรแกรมส่งเสริมการทำหน้าที่ครอบครัวเพื่อป้องกันการติดเกมของเด็กวัยเรียนต่อการทำหน้าที่ครอบครัว: กรณีศึกษาครอบครัวในเขตเทศบาลนครนครราชสีมา แสดงให้เห็นว่า การให้โปรแกรมส่งเสริมการทำหน้าที่ครอบครัวครอบครัวเพื่อป้องกันการติดเกมของเด็กวัยเรียน มีผลทำให้ครอบครัวของเด็กวัยเรียนมีการทำหน้าที่ของครอบครัวในการป้องกันการติดเกมดีขึ้น

#### บทวิเคราะห์ นโยบายการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง กรณีเด็กไทยกับไอที เรื่อง เด็กติดเกม และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

แม้จะมีการควบคุมการเล่นเกมในสถานที่ต่าง ๆ แต่ยังคงขาดมาตรการที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกันได้ ซึ่งแต่ละภาคส่วนควรเข้ามามีบทบาทในการร่วมผลักดันให้เกิดเป็นนโยบาย เพื่อให้แก้ไขปัญหาเด็กติดเกมได้ทันทั่วถึง โดยเฉพาะครอบครัว<sup>22</sup> ซึ่งมีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน จะต้องเข้ามามีบทบาทในการแนะนำที่สำคัญ คือ การกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบงานที่ดูแลตัวเองและทางบ้าน ใช้มาตรการของการชมมากกว่าการจับผิดและการดุด่า การอนุญาตให้เล่นเกมโดยพิจารณาชนิดของเกมที่จะเล่น รู้เวลา หรือมีช่วงเวลาเล่นที่เหมาะสม หรือกำหนดเงื่อนไขหรือข้อตกลงเพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น ทำการบ้านให้เสร็จก่อน อ่านหนังสือก่อนแล้วจึงไปเล่นเกม การมีกิจกรรมในครอบครัวร่วมกันหลายกิจกรรมทำให้มีเวลาพักผ่อน สั่งสอน อบรม

ได้ ชี้ให้เห็นถึงข้อดี ข้อเสีย ของการเล่นเกมนาน ๆ เช่น ความเครียด ซึ่งอาจทำให้ชักและเสียชีวิตได้ ทำให้สายตาสั้น เป็นต้น การให้เงินเด็กอย่างเหมาะสมและสอนการเก็บออม ไม่ควรให้เงินเด็กครั้งละมาก ๆ เพราะอาจนำไปเล่นเกมได้ทั้งวัน นอกจากนี้ยังพบว่า **วัด มีบทบาทสำคัญ** เป็นที่พึ่งและยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจสามารถมีส่วนในการช่วยเหลือเรื่องเด็กติดเกมได้ โดยผู้ปกครองควรปลูกฝังนิสัยด้านจิตอาสา และการทำบุญตามประเพณีวิถีพุทธ คือ พาเด็กไปวัด มอบหมายให้ช่วยงานจิตอาสา กวาดลานวัด ทำความสะอาดวัด และเข้าร่วมในพิธีต่าง ๆ เพื่อทำบุญและเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวพุทธ ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม อบรมเรื่องคุณธรรมจริยธรรม และการอยู่ร่วมกันในสังคม บวชภาคฤดูร้อน หรือช่วงปิดภาคเรียนโรงเรียน และยังพบว่า **“ครู” เป็นบุคคลที่สำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดี** ในการอบรมสั่งสอน วิธีการใช้สื่อให้เป็นประโยชน์ในด้านการศึกษา หาแหล่งสำหรับเรียนรู้ ไม่ใช่มีไว้เล่นเกมเพียงอย่างเดียว การสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมเข้ากับการเรียนการสอนทุกวิชา การมอบหมายให้คํานงจากอินเทอร์เน็ตมาส่ง มานำเสนอในวิชาเรียนจะทำให้เด็กมีความรู้เพิ่ม นอกจากการเล่น เกม การจับคู่เพื่อนช่วยเพื่อน การค้นหาความถนัดและความสามารถพิเศษของเด็กและการส่งเสริมให้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์จะทำให้เด็กเกิดภาคภูมิใจและเป็นต้นแบบที่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า **ชุมชนมีความสำคัญเช่นเดียวกัน** คือ สามารถช่วยกันสอดส่องดูแล ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ให้มองที่อนาคตของลูกหลาน เช่น ไม่เปิดร้านเกมเพิ่ม ไม่ส่งเสริมหรือจูงใจเด็กเข้าไปเล่นเกมเพื่อผลประโยชน์ ชุมชนควรส่งเสริมด้านกีฬาให้มากขึ้น รวมทั้งสร้างแรงจูงใจให้เด็กเล่นกีฬา ทำกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคม จูงใจให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน การชื่นชมยกย่องเด็กที่ทำความดี **และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ภาครัฐการเมือง** ควรมีนโยบายในการตรวจสอบ เว็บไซต์เกมที่น่าจะเป็นอันตรายแก่เด็ก การมีมาตรการทางกฎหมายเพื่อปราบปราม ร้านเกม อินเทอร์เน็ต ที่เปิดเกินเวลา หรือเป็นแหล่งมั่วสุมอย่างชัดเจนจริงจังเพื่อลดปัจจัยเอื้อของเด็กติดเกมรวมถึงปัญหาด้านอื่น ๆ



## ข้อเสนอแนะในการดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหาเด็กติดเกม<sup>22</sup>

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับผู้บริหาร หน่วยงานภาครัฐและเอกชน

หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรอิสระทั้งในระดับประเทศและระดับชุมชนควรมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการติดเกม ให้เป็นกระบวนการ เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลทั้งในเชิงสังคม และเชิงนโยบาย ดังนี้

1.1 ผลักดันให้ปัญหาเด็กติดเกมเป็นวาระแห่งชาติเร่งด่วนที่ต้องได้รับการพิจารณาและดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว

1.2 มอบหมายให้หน่วยงานด้านสาธารณสุข ดำเนินการสำรวจพื้นที่ที่มีอัตราเสี่ยงหรือมีจำนวนเด็กติดเกมสูง เพื่อริบดำเนินการกิจกรรมเพื่อการบำบัด ปรับพฤติกรรมและเยียวยาให้เด็กพ้นจากสภาพเด็กติดเกม

1.3 ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกชุมชนมีพื้นที่/ลานสาธารณะเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชน (life style) และตรงกับความต้องการของเด็ก เยาวชน และคนส่วนใหญ่ของชุมชน เช่น เพื่อการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น

1.4 ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการสร้างแบบอย่างที่ดี (idol) ให้กับเด็กรุ่นใหม่ เช่น การแข่งขันกีฬา ดนตรี หรือการแสดงออกซึ่งความสามารถเฉพาะทางของเด็กและเยาวชน

1.5 ส่งเสริมให้มีการสำรวจและติดตามสถานการณ์ ความรุนแรงของปัญหาเด็กติดเกมในแต่ละชุมชนเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง โดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการสำรวจ และร่วมคิดหามาตรการป้องกันและให้ความช่วยเหลือเด็กที่ติดเกม

1.6 สร้างความตระหนักถึงพิษภัยอันตราย ความสูญเสียต่อตัวเด็ก ครอบครัว และสังคม อันเกิดจากภาวะติดเกม ให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ รวมถึงผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับเด็กและเยาวชนทุกระดับได้รับทราบ และเปลี่ยน

ทัศนคติมุมมองการเล่นของเด็กเสียใหม่ อย่ามองเกมเหมือนการเล่นของเล่นที่จะปล่อยให้เล่นเท่าไรก็ได้ไม่มีพิษภัย แต่ให้มองว่าเด็กมีโอกาสติดเกมได้เหมือนติดสิ่งเสพติด ถ้ามีภูมิคุ้มกันที่ไม่ดีพอ

1.7 ส่งเสริมให้มีเครือข่ายป้องกันการติดเกมในแต่ละชุมชนและระหว่างชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล และร่วมกันป้องกันอย่างเป็นระบบ

1.8 กำหนดเวลาเล่นเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อการเชื่อมต่อ 1 ครั้ง และไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยอาศัยระบบล๊อคอินและระบบตรวจสอบควบคุมทางอินเทอร์เน็ต

1.9 กำหนดมาตรฐานสิ่งจูงใจที่ร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมควรมีและไม่ควรมี และมีการตรวจตรากวาดล้างร้านเกมให้ปฏิบัติตามมาตรฐานอย่างเคร่งครัด ผ่านระบบการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม ซึ่งควรมีอายุเพียง 1 ปี และต้องต่ออายุทุกปี โดยร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมที่จะได้รับการต่ออายุต้องผ่านการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ก่อน

1.10 ก่อนที่จะมีการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม เจ้าของ/ผู้ดูแลร้านเกมต้องผ่านการอบรมในด้านจริยธรรม ให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคม รู้และเข้าใจลักษณะอาการของเด็กติดเกม อันตรายที่จะตามมาจากการเล่นเกมนานๆอย่างต่อเนื่อง

1.11 กำหนดพื้นที่ให้บริเวณรอบโรงเรียน สถานศึกษา สถานที่กวดวิชา และรอบที่พักอาศัย ให้เป็นพื้นที่ปลอดร้านเกม หรือพยายามทำให้ร้านเกมอยู่ห่างไกลจากโรงเรียน สถานศึกษา แหล่งที่อยู่อาศัยให้มากที่สุด

1.12 ควบคุมหรือลดจำนวนร้านเกมที่จะเปิดใหม่ให้มีจำนวนน้อยที่สุด

1.13 ตรวจสอบ และควบคุมระดับความรุนแรงของเนื้อหาในเกมที่มีการจัดจำหน่ายหรือเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้ที่เล่นเกม

1.14 รมรงค์และส่งเสริมให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเกิดความตระหนัก เห็นพลังและความสำคัญของสถาบันครอบครัวต่อการป้องกันการติดเกมของเด็กและเยาวชน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา<sup>22</sup>

การควบคุมหรือดูแลจากทางโรงเรียนไม่ใช่ปัจจัยหลักในการป้องกันการติดเกมของเด็กโดยตรง แต่ในทางอ้อมโรงเรียนสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนในการสร้างภูมิคุ้มกันได้ ดังนี้

2.1 โรงเรียนควรมีกฎระเบียบการเก็บโทรศัพท์เคลื่อนที่ของนักเรียนก่อนการเข้าเรียนและคืนเมื่อเลิกเรียน โดยประชุมทำความเข้าใจร่วมกับผู้ปกครองก่อนเปิดภาคเรียน

2.2 ส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมสร้างสรรค์และสนุกสนานทำหลังเลิกเรียน ผ่านรูปแบบชมรมต่าง ๆ ตามความสนใจของเด็ก โดยมีครู-อาจารย์เป็นที่ปรึกษา จัดกิจกรรมคลายเครียดให้กับนักเรียนที่มีความเครียดสูง เป็นต้น

2.3 ค้นหาและส่งเสริมเด็กที่มีความสามารถพิเศษในด้านการทำกิจกรรมวิชาการหรือกิจกรรมสันทนาการ เพื่อเป็นแกนนำสำหรับชักนำเพื่อนนักเรียนด้วยกันมาร่วมทำกิจกรรมเหล่านั้นภายหลังเลิกเรียน

2.4 อบรมให้ความรู้แก่บุคลากรของโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครูอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ เกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์ ความก้าวหน้าและเนื้อหาของเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ตที่เด็กและเยาวชนให้ความสนใจอยู่ในขณะนั้นซึ่งรวมถึงเกมเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันพิษภัยที่แฝงมากับเกมและหาวิธีป้องกันที่เหมาะสม

2.5 ควบคุมและป้องกันไม่ให้นักเรียนสามารถใช้คอมพิวเตอร์ของโรงเรียนเพื่อการเล่นเกม

2.6 จัดกิจกรรมค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม เช่น เด็กที่มีปัญหาการเรียน หรือผลการเรียนอ่อน เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความเครียดสูง เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เด็กที่ไม่มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำยามว่าง เด็กที่มีปัญหาครอบครัวหรือขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว เด็กที่อยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนสนิทที่ติดเกม และรีบเข้าไปดูแลลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกม

2.7 จัดกิจกรรมค้นหาเด็กติดเกม โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test; GAST)<sup>20</sup> และส่งต่อหน่วยงานทางการแพทย์เพื่อเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา

2.8 ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกัน ด้วยการ

สร้างเครือข่ายนักเรียน รมรณรงค์ สอดส่อง ป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ติดเกมในลักษณะของโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อน”

2.9 ประสานความร่วมมือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการดูแลนักเรียนที่สอดคล้องและสัมพันธ์กันระหว่างบ้านกับโรงเรียน

2.10 การพิจารณาถึงความเหมาะสมทางด้านอาชีพธุรกิจส่วนตัวเพิ่มเติมจากอาชีพครู เช่น ครูไม่ควรเปิดร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณหน้าโรงเรียน

3. ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง<sup>22</sup>

ปัจจัยทางการเลี้ยงดูจากครอบครัวมีผลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกมของเด็ก รูปแบบ การเลี้ยงดู การให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูกในแต่ละวัน การมีกิจกรรมหรือสนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรม การเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่อย่างเหมาะสม บางครอบครัวห้ามลูก แต่พบว่าพ่อแม่กลับเล่นเกมเอง ยิ่งเป็นการกระตุ้นให้ลูกคิดถึงเกมมากขึ้น พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กได้รับผิดชอบโดยมอบหมายงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตัวเองและงานทางบ้าน รวมทั้งการกำหนดหรือควบคุมกฎกติกาในการเล่นเกมที่แตกต่างกันของแต่ละครอบครัว เหล่านี้ส่งผลต่อความรุนแรงในการติดเกมที่แตกต่างกันของลูก เพื่อเป็นการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังต่อไปนี้

3.1 พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวควรมีรูปแบบการเลี้ยงดูที่เป็นแนวทางเดียวกันเพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่เกิดความสับสนในการปฏิบัติตาม

3.2 มีความชัดเจน คงเส้นคงวา และจริงจังกับสิ่งที่ต้องการให้ลูกเรียนรู้และปฏิบัติตาม เช่น การวางกฎกติกาในบ้านและไม่ตามใจหรือใจอ่อนในเรื่องกติกาการเล่น

3.3 รับผิดชอบในหน้าที่ของการเป็นพ่อแม่ที่จะต้องให้ความรัก ความอบอุ่นและเวลาที่มีคุณภาพกับลูก ไม่ใช่เกมเป็นสิ่งแทนตนเพื่อให้ลูกไม่มาวุ่นวายกับตน

3.4 จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันหรือสนับสนุนกิจกรรมที่ลูกสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อลดโอกาสการติดเกมของลูก หรือในขณะที่ลูกเล่นเกม ผู้ปกครองก็ควรใช้เวลาในการศึกษาทำความเข้าใจเกมที่ลูกเล่น

3.5 หากต้องซื้อเกม ก่อนการซื้อหรืออนุญาตให้ลูกเล่นเกม ควรมีการตกลงกติกาในการเล่นและมาตรการลงโทษร่วมกันเสียก่อน โดยทั้งสองฝ่ายจะต้องยอมรับและจริงจังกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่สร้างขึ้น

3.6 พยายามลดโอกาสในการเข้าถึงเกมของเด็ก

3.7 กำหนดและดูแลระยะเวลาที่ใช้เล่นเกมในแต่ละวันของลูก โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด โดยเด็กไม่ควรเล่นเกมอย่างต่อเนื่องนานเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

3.8 จัดวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมภายในบ้านไว้ในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อย ๆ เพื่อช่วยให้พ่อแม่ได้เห็นเนื้อหาของเกมที่ลูกเล่น และพฤติกรรมขณะเล่นเกมของลูกเพื่อให้คำแนะนำและกำหนดขอบเขตในการเล่นเกมที่เหมาะสมกับลูกได้

3.9 สอนให้ลูกรู้จักการแบ่งและใช้เวลาอย่างเหมาะสม เริ่มจากทางบ้านฝึกหรือมอบหมายงานให้รับผิดชอบ หากิจกรรมที่น่าสนใจ และชักชวนให้เด็กทำเพื่อช่วยให้เด็กไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว

3.10 หมั่นชมลูกเมื่อลูกทำตามกติกา รักษาเวลา รู้หน้าที่ รู้จักความรับผิดชอบ เลิกเล่นเกมเมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกันไว้

3.11 ส่งเสริมให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เช่น ด้านการเรียน กีฬา ดนตรี ทักษะต่าง ๆ นอกจากการเล่นเกม เพราะเด็กส่วนหนึ่งติดเกมเนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเองจึงหาทางออกโดยทำให้คนยอมรับฝีมือการเล่นของตนเอง

3.12 หาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนของลูกไปจนถึงคนในครอบครัวของเพื่อนลูกด้วย เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการพาลูกทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมสันทนาการ การทำกิจกรรมอาสาเพื่อสังคม ฯลฯ

4. ข้อเสนอแนะสำหรับเด็กและเยาวชน

ตัวเด็กหรือเยาวชน<sup>22</sup> ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดและตัดสินใจของเด็กที่จะเล่นหรือไม่เล่น หรือ หยุด-ไม่หยุด การป้องกันการติดเกมด้วยตนเอง จะทำได้ ดังนี้

4.1 ฝึกควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการ

รักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4.2 สร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้วยความพยายามใช้เวลาว่างกับงานอดิเรกที่สนใจและถนัด

4.3 พยายามหากิจกรรมที่สร้างสรรค์หรือกิจกรรมสันทนาการที่ไม่ใช่การเล่นเกม ทำในเวลาว่างหลังเลิกเรียน

4.4 คบเพื่อนที่ชอบทำกิจกรรมที่ตรงกับความถนัดและความสนใจของตนเอง แต่กิจกรรมนั้นต้องไม่ใช่การเล่นเกม

4.5 เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียนตามความถนัดและความสนใจของตน

4.6 พยายามรับผิดชอบงานในบ้านเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่อ เนื่องจากไม่มีอะไรทำ

การดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหา เด็กติดเกมไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง แต่เป็นการร่วมมือกันของทุกภาคส่วนทั้งครอบครัว ชุมชน ภาคีรัฐและภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมและร่วมกันแก้ไขปัญหายังจริงจัง โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเด็กติดเกม การดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหา โครงการเว็บไซต์ดูแลและป้องกันเด็กติดเกม โดยความร่วมมือและสนับสนุนจากกระทรวงวัฒนธรรมจึงเริ่มดำเนินโครงการเพื่อประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาลูกติดเกมให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

## สรุป

เด็กติดเกมเป็นปัญหาสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ถือเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหานี้ ทั้งภาครัฐบาล ภาคเอกชน ภาคชุมชน ดังนี้ สำหรับภาครัฐบาลการพิจารณาภาวะเร่งด่วนในการจัดทำนโยบายสร้างมาตรการแก้ไขปัญหาลูกติดเกมมีความสำคัญมากต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในทุกช่วงวัย เนื่องจากมาตรการดังกล่าว สามารถช่วยลดปัจจัยเอื้อของการติดเกมได้ทันที ได้แก่ มาตรการจริงจังในการตรวจสอบประเภทของเกม การติดตามตรวจสอบเว็บไซต์เกมรุนแรง และปิดกั้นการเข้าถึงเกมดังกล่าว การตรวจสอบร้านเกมและร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่อย่างจริงจัง เนื่องจากเกมที่ดึงดูดเด็กมักเป็นเกมที่สวยงามสมจริงหรือเกมที่ท้าทายมีความรุนแรงซ่อนอยู่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ทางด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์เทคโนโลยีที่มีศักยภาพสูง ซึ่งทาง

ร้านเกมและร้านอินเทอร์เน็ตเหล่านี้มีวิธีการจูงใจให้เด็กเข้าโดยราคาถูกและสะสมชั่วโมงการเล่นเพื่อเล่นฟรี ทำให้เด็กอยากเล่นและเล่นอย่างต่อเนื่อง สำหรับภาคเอกชน ได้แก่ ร้านเกมต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ความร่วมมือกับภาครัฐบาล ภาคชุมชน ซึ่งเป็นภาคส่วนที่มีความสำคัญมากเนื่องจากอยู่ใกล้ชิดกับการจัดสภาพแวดล้อมเด็ก 24 ชั่วโมง ให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตและการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับภาครัฐบาลในชุมชน ได้แก่ วัด และ โรงเรียน โดยโรงเรียนมีครูเป็นบุคลากรขับเคลื่อนเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตและการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมกับตัวเด็ก ค้นหาความสามารถของเด็กโดยอาจเชื่อมโยงกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ การสอดส่องพฤติกรรมในห้องเรียน การมีนโยบายของโรงเรียนในการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่โดยประชุมร่วมกับผู้ปกครองเพื่อทำความเข้าใจร่วมกันและให้ผู้ปกครองช่วยดูแลพฤติกรรมการเล่นของเด็ก สำหรับผู้ปกครองหรือสถาบันครอบครัว ถือเป็นสถาบันหลักที่สามารถแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมได้อย่างทันที่ โดยผู้ปกครองสามารถสร้างมาตรการทางด้านการกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ โดยการมอบหมายงานต่าง ๆ ให้เด็กและตรวจสอบผลการมอบหมายงาน การสร้างมาตรการทางด้านการอนุญาตให้เด็กสามารถเล่นเกมได้โดยพิจารณาความเหมาะสมและระยะเวลาการเล่นร่วมกันอันเป็นการช่วยลดความขัดแย้ง การสร้างกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกับเด็ก ทั้งกิจกรรมภายในครอบครัวและกิจกรรมเพื่อสังคม ได้แก่ กิจกรรมทำบุญตามประเพณีและปลูกฝังแนวคิดจิตอาสาในวัดและชุมชน รวมทั้งการเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ จะช่วยลดเวลาว่างของเด็ก ทำให้เด็กมีพฤติกรรมการเล่นและการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม สำหรับภาคชุมชน การจัดการกิจกรรมสร้างสรรค์ทางด้านการบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน การช่วยเหลือสังคม การสร้างแกนนำเยาวชนต้นแบบ การเชิดชูการทำความดีของเยาวชน กิจกรรมเหล่านี้ จะสามารถช่วยดึงเด็กออกจากโลกของเกม ซึ่งจากการร่วมมือจากทุกภาคส่วน จะช่วยให้เด็กได้เกิดกระบวนการคิด การตัดสินใจ และมีแนวทางสู่การปฏิบัติที่เหมาะสมในการเล่น สามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านสังคม และความมั่นคงของประเทศ ทำให้ประเทศไทยเกิดการ

พัฒนาอย่างยั่งยืนในทุกมิติได้ในที่สุด

### เอกสารอ้างอิง

1. ชาญวิทย์ พรนภดล, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/it/science>
2. สำนักสถิติแห่งชาติ. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib9/สิ่งพิมพ์รายงานประจำปี/yearbook2559.pdf>.
3. Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*. 2008; 23(3), 212-218.
4. Griffiths, M. , & Hebert, M. Game and gaming addictions in adolescence. Melden: BPS. Backwell. 2002.
5. จิตริน ใจดี. ปัญหาเด็กติดเกม วิธีสังเกต ป้องกันและแก้ไข. [อินเทอร์เน็ต]. 2557. [เข้าถึงเมื่อ 23 ธันวาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.it24hrs.com/2014/problem-of-game/>
6. Koeppe, et al. Evidence for Striatal Dopamine Release During a Video Game. *Nature*. 1998; 393: 266-268.
7. Chih, H.K., Gin, C.L., Ju, Y.Y., Cheng, F.Y., Cheng, S.C. and Wei, C.L. The brain activations for both cue-induced gaming urge and smoking craving among subjects comorbid with internet gaming addiction and nicotine dependence, *J. Psychiatric Res.* 2013; 47: 486-493.
8. ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณอยุธยา, ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒนะ, ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์ นนท และ ปาฏิโมกข์ พรหมช่วย. การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; 2552.
9. Kimberly, Y. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents, *Am. J. Family Therapy*. 2009; 37: 355-372.

10. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. การสัมมนาวิชาการ เฉพาะประเด็น “การจัดการ สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง: กรณีเด็กกับไอที. 2558. [เข้าถึงเมื่อ 23 ธันวาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://crtremote.blogspot.com>.

11. Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. Violent video game effect on children and adolescents: Theory, research, and public policy. New York: Oxford University Press. 2007.

12. Funk, J. B. Video games. Journal of Adolescent Medicine Clinics. 2005; 16(2), 95- 411.

13. ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง “เรื่องการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น” พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทมีเดียโซน พรีนติ้ง จำกัด. 2557.

14. Ripley, B. D. Pattern Recognition and Neural Networks. Cambridge: Cambridge University Press; 1996.

15. Kingdon, J.W. Agendas, alternatives and public policies. 2nd ed. New York: Addison Wesley; 1995.

16. ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. เปิดอกเด็กติดเกม เปิดหัวใจพ่อแม่เด็กติดเกม.[อินเทอร์เน็ต]. 2555. [เข้าถึงเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: [http://www.csip.org/csip/autopage/show\\_page.php?h=119&s\\_id=208&d\\_id=208](http://www.csip.org/csip/autopage/show_page.php?h=119&s_id=208&d_id=208)

17. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 28 มกราคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.nesdb.go.th/main.php?file\\_name=develop\\_issue](https://www.nesdb.go.th/main.php?file_name=develop_issue)

18. สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. 4 โลกออนไลน์สุดฮิตคนไทย เสี่ยงซึมเศร้า คู่จิตเวช ใช้วิชาชีวิตปกป้อง [อินเทอร์เน็ต]. 2561. [เข้าถึงเมื่อ 23 ธันวาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28394>.

19. จุฬารักษ์ โสตะ. คู่มือการป้องกันและแก้ไขเด็กติดเกม. ขอนแก่น: ภาควิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2554.

20. ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ญอยุทธยา, ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์ และดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์. การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม Development of Game Addiction Protection Scale (GAME-P). ว. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2560; 62(1): 3-16.

21. ลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข. โปรแกรมส่งเสริมการทำหน้าที่ครอบครัวเพื่อป้องกันการติดเกมของเด็กวัยเรียนต่อการทำหน้าที่ครอบครัว : กรณีศึกษาครอบครัวในเขตเทศบาลนครนครราชสีมา. [วิทยานิพนธ์]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.

22. มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์. โครงการเว็บไซต์ดูแลและป้องกันปัญหาเด็กติดเกม. [อินเทอร์เน็ต]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.healthygamer.net>