

กระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ ของเยาวชนไทย

ชไมพร กาญจนกิจสกุล¹

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษากระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชนไทย ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ บุคคลสัญชาติไทยที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งเคยมีประสบการณ์ในการติดและเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จเมื่อขณะเป็นเยาวชน คือ อายุ 15-24 ปีบริบูรณ์ ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ มีนาคม 2555-กรกฎาคม 2556 ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักไปเรื่อย ๆ จนกว่าข้อมูลหนึ่งหรือข้อมูลอิ่มตัว โดยอาศัยแนวคำถามการสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือวิจัย ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 15 ราย และใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาในการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งนี้ ผลการศึกษา พบว่า ในกระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จนั้น เยาวชนมีวิธีการจัดการ ใน 2 ส่วนสำคัญคือ 1) วิธีการจัดการกับอาการติดเกม ได้แก่ การหักดิบ การลดจำนวนชั่วโมงการเล่น การกำหนดวันสุดท้ายของการเล่น และการมีกิจกรรมใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงการเล่นเกม และ 2) วิธีการจัดการกับการกลับไปติดเกมซ้ำ ได้แก่ การคิดถึงผลด้านบวกของการเลิกติดเกมได้สำเร็จ ความพยายามในการข่มความอยากภายในตน และการมีทักษะในการปฏิเสธ ทั้งนี้ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลิกติดเกมได้สำเร็จ ได้แก่ เพื่อนในสังคมเกมออนไลน์ คะแนน/ทรัพย์สินสถิติจำนวนมากในเกม เพื่อนในสังคมร้านเกม และความสุข/ความน่าสนใจของเกม และปัจจัยที่เอื้อต่อการเลิกติดเกมได้สำเร็จ ได้แก่ ความสามารถบังคับใจตัวเอง การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเล่นเกม

คำสำคัญ : 1. เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ 2. การติดเกม 3. การเลิกได้สำเร็จ 4. เยาวชนไทย

¹ รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์วิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อีเมล : chamaipornk@nu.ac.th

Successful cessation process of online computer game addiction among Thai youth

Chamaiporn Kanchanakijsakul²

Abstract

The objectives of this study is to investigate Thai youths' successful online computer game addiction cessation. Key informants were persons aged 20 or older who have experiences in online computer gaming addiction while they were 15 to 24 years old and have recently successful cessation. Data collection was from early in March, 2012 until late in July, 2013. In-depth interviewing was conducted to the informants over time until findings reached a saturation point, resulting the total of 15 cases. Data were analyzed, using content analysis.

The results showed that successful cessation methods can be divided into two parts. 1) The methods for dealing with addiction were sudden termination, reducing hours for playing, setting the last date for playing, and substituting game playing with new activities. 2) The methods for dealing with relapse were thinking about positive outcomes of successful cessation of game addiction, controlling one's desires, and assertive skills. In terms of impediments, the crucial factors were friends in online game society, high scores or treasures in the game, friends in computer game shop, and game appeal. Facilitating factors in successful cessation were ability of self-control, family support, and living in an environment that hinders gaming.

Keywords: 1. Online Computer Game 2. Game Addiction 3. Successful Cessation
4. Thai Youth

² Associate Professor, Ph.D., Department of Sociology and Anthropology, Faculty of Social Sciences, Naresuan University, Phitsanulok, Thailand. Email address: chamaipornk@nu.ac.th

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

เยาวชน เป็นกลุ่มคนในวัยหนุ่มสาวที่มีความสำคัญที่จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตและมีความสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป หากแต่จากรายงานการศึกษาหลายชิ้นที่ผ่านมาได้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาของเยาวชนนับวันยิ่งทวีความรุนแรงและมีความสลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นเกี่ยวกับการหมกมุ่นหรือติดในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (Sornphaisarn, 2005; Pornnoppadol, n.d.; Piyasil, n.d.)

เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ (online computer game) เป็นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทหนึ่งที่มีการเล่นกันอย่างเป็นเครือข่าย โดยลักษณะเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มักเป็นเกมที่เกี่ยวข้องกับสงคราม การรบราฆ่าฟันกัน และการต่อสู้ซึ่งแฝงไปด้วยความรุนแรงภายในเกมนั้นๆ ซึ่งลักษณะเนื้อหาเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการลอกเลียนแบบพฤติกรรมแบบผิดๆ หรือบ่มเพาะในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน เช่น ขอบความตื่นเต้นทำหยาบ ขอบเอาชนะ ขอบเถียง ขอบต่อรอง เครียดง่าย ดื้อ และก้าวร้าว เป็นต้น มากไปกว่านั้น เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ยังมีลักษณะที่มีความต่อเนื่องและมีความหลากหลายทั้งภาพ แสง สี และเสียง ความสมจริงที่ผู้เล่นสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครในเกมได้ ทำให้เข้าถึงอารมณ์ในเกม ส่งผลทำให้ผู้ที่เล่นเกมประเภทนี้มีโอกาสติดเกมได้โดยง่าย (Grüsser, Thalemann, and Griffiths, 2007; Anderson and Bushman, 2001) นอกจากนี้ เกมออนไลน์ยังเป็นช่องทางให้เยาวชนได้มีเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจเรื่องเกมเช่นเดียวกัน ประกอบกับการมีเวลาว่างของเยาวชนบางรายมีมากจนเกินไป ซึ่งการขาดระเบียบวินัยในการจัดการตนเองนี้จะทำให้เยาวชนผู้เล่นติดเกมได้ในที่สุด (Sornphaisarn, 2005; Pornnoppadol, n.d.)

การติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ (online computer game addiction) เป็นการกระหายอย่างหนักในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ซึ่งเป็นความปรารถนาในเชิงจิตวิทยาที่ดำเนินต่อไปอย่างไม่ลดละ (Coleman and Kerbo, 2002) ผู้ที่มีอาการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มักมีความสุขเมื่อได้เล่นและหงุดหงิดโมโหจนถึงขั้นแสดงออกในทางก้าวร้าวเมื่อไม่ได้เล่นหรือถูกขัดคอในขณะที่เล่น นั่นคือ จะมีการคล้ายคลึงกับผู้ที่ติดสารเสพติดนั่นเอง โดยจากรายงานการศึกษาที่เกี่ยวข้องล้วนชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มักให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ในเกมมากกว่าปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง และใช้เวลาหลายชั่วโมงต่อวันในการเล่นโดยไม่สนใจกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว (Hongsanguansri and Ketumarn, 2006) กล่าวคือว่า ผู้ที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มักมองข้ามความสำคัญของครอบครัว ขาดการปะทะสังสรรค์หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและบุคคลอื่นๆ ไม่สนใจในการเรียน การงาน และกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ปัญหาเยาวชนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ นับเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งแม้รายงานการศึกษาในบางชิ้นอาจชี้ให้เห็นถึงข้อดีของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เช่น เกมช่วยฝึกความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ การวางแผน การผ่อนคลาย และการคลายเหงา เป็นต้น (Kutner, Olson and Johnson, 2008; Piyasil, n.d.) หากแต่พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเยาวชนได้ส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพทางกาย สุขภาพทางจิต และสุขภาพทางสังคม กล่าวคือ ด้านสุขภาพทางกาย เช่น มีอาการแสบตา ปวดเมื่อย และอ่อนเพลีย ด้านสุขภาพทางจิต เช่น เกิดความขัดแย้งในจิตใจภายในหรือขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างได้ เพราะเคยชินกับการได้ตั้งใจ และด้านสุขภาพทางสังคม เช่น ไม่ประสบความสำเร็จในผลิตผลงานของชีวิต เช่น เสียการเรียน เสียการงาน เสียความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และคนรอบข้าง โดยอาจถึงขั้นมีพฤติกรรมอันธพาล ลักขโมย มั่วสุมเล่นการพนัน ใช้ยาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม (Freeman, 2008; Sornphaisarn, 2005; Pornnoppadol, n.d.) มากไปกว่านั้น ยังมีรายงานจากทั่วโลกเกี่ยวกับการเสียชีวิตของผู้ที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ซึ่งเป็นผลมาจากการเล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง อันส่งผลทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนเพลียอย่างรุนแรงและเสียชีวิตในที่สุด (Tumpoo, 2010) ดังนั้น กระบวนการเลิกหรือหยุดในพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จึงมีความสำคัญและจำเป็นที่ควรจะต้องได้รับความสนใจศึกษาเป็นกรณีพิเศษ

จากที่กล่าวมาในข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษากระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชนไทย ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษารั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและนโยบายเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเยาวชนให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ตลอดจนทั้งการรณรงค์ในกิจกรรมเพื่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชนไทย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษากระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชนไทย

กรอบแนวความคิดในการศึกษา

การศึกษานี้ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ บุคคลสัญชาติไทยทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งเคยมีประสบการณ์ติดและเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จเมื่อขณะเป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปีบริบูรณ์ โดยลักษณะของผู้เลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ คือ

การที่บุคคลเคยมีประสบการณ์ในการเล่นเกมนิวเคลียร์ออนไลน์จนเกิดมีความต้องการเล่นเกมดังกล่าวอยู่บ่อยครั้งและมีอาการหงุดหงิดเมื่อความต้องการไม่ได้รับการบรรลุ อันส่งผลต่อกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้เล่น

ในส่วนการศึกษากระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชนไทย เน้นศึกษารอบกลุ่มขั้นตอนสำคัญนับแต่ขั้นการรับรู้ว่าติดจนกระทั่งสามารถเลิกอาการติดได้สำเร็จ นั่นคือ ไม่มีอาการหงุดหงิดเมื่อความต้องการนั้นไม่ได้รับการบรรลุ และไม่มีผลกระทบต่อกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลาเกินกว่า 6 เดือน โดยครอบคลุมสาระสำคัญ คือ วิธีการที่ใช้ในการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ และปัจจัยที่เอื้อต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ มุ่งศึกษากระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชนไทย โดยเน้นศึกษาวิธีการที่ใช้ในการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคและปัจจัยที่เอื้อต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ บุคคลสัญชาติไทยที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งเคยมีประสบการณ์ในการติดและเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จเมื่อขณะเป็นเยาวชน คือ อายุ 15-24 ปีบริบูรณ์ โดยในการศึกษานี้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ มีนาคม 2555 - กรกฎาคม 2556 รวมระยะเวลา 1 ปี 7 เดือน

นิยามศัพท์เฉพาะ

เยาวชนไทย หมายถึง บุคคลสัญชาติไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งเคยมีประสบการณ์ติดและเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จเมื่อขณะเป็นเยาวชน คือ อายุ 15-24 ปีบริบูรณ์

เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หมายถึง เกมคอมพิวเตอร์ที่มีการเล่นกันเป็นจำนวนมากในคราวเดียวกันอย่างเป็นเครือข่าย โดยบุคคลผู้เล่นจะสวมบทบาทเป็นตัวละครตัวหนึ่งบนโลกในเกม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยน ตลอดจนสร้างสังคมเพื่อช่วยกันต่อสู้และเก็บประสบการณ์ในเกม

การติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หมายถึง การที่บุคคลเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จนเกิดความกระหายหรือมีความต้องการเล่นเกมดังกล่าวอยู่บ่อยครั้ง และมีอาการหงุดหงิดเมื่อความต้องการไม่ได้รับการบรรลุ โดยในการศึกษานี้การติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะหมายถึงการที่บุคคลเล่นเกมติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

จนกระทั่งมีผลกระทบต่อกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การนอนหลับพักผ่อน การรับประทานอาหาร ฯลฯ ตลอดจนรวมถึงการทำหน้าที่ต่างๆ ที่บุคคลพึงกระทำ

การเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ หมายถึง การที่บุคคลเคยติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มาก่อน หากแต่ปัจจุบันไม่ข้องเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แล้ว หรือหากบุคคลยังคงเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อยู่ก็จะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำหน้าที่ต่างๆ ที่บุคคลพึงกระทำ ซึ่งมีระยะเวลาเกินกว่า 6 เดือน

กระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ หมายถึง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จนกระทั่งไม่มีผลกระทบต่อกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำหน้าที่ต่างๆ ที่บุคคลพึงกระทำ เป็นระยะเวลาเกินกว่า 6 เดือน โดยพิจารณาครอบคลุมประเด็นสาเหตุของความต้องการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ วิธีการที่ใช้ในการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ และปัจจัยที่เอื้อต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ บุคคลสัญชาติไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า คือ ต้องเป็นบุคคลซึ่งเคยมีประสบการณ์ติดเกม คือ เคยเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จนเกิดมีความต้องการเล่นเกมดังกล่าวอยู่บ่อยครั้งและมีความหงุดหงิดเมื่อความต้องการไม่ได้รับการบรรลุ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อกรดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้เล่น และในปัจจุบันยังอาจเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้อยู่ หากแต่จะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อกรดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้เล่น ส่วนเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) คือ บุคคลที่ไม่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการ การเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ทั้งวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) และวิธีการเลือกแบบห่วงโซ่ (snowball sampling) ร่วมกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยหลักในการศึกษาครั้งนี้ คือ ตัวผู้วิจัย ซึ่งได้เตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่การเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคสนาม โดยทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องและจัดประเด็นสาระสำคัญในการเป็นแนวคำถามสัมภาษณ์ (interview guideline) เพื่อให้การ

พูดคุยสัมภาษณ์ดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ อันวางอยู่บนพื้นฐานของ จรรยาบรรณนักวิจัย นอกจากนี้ ได้มีการใช้เครื่องบันทึกเสียงขณะดำเนินการสัมภาษณ์ เพื่อให้เกิดความราบรื่นระหว่างผู้พูดคุยและป้องกันประเด็นสำคัญที่อาจตกหล่นในการ จดบันทึกข้อมูลรายละเอียดที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ การใช้เครื่องบันทึกเสียงนี้จะต้อง ได้รับการอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลด้วย โดยมีมาตรการรักษาความลับและทำลายข้อมูล เสียงสัมภาษณ์เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้นตามที่ได้มีการรับรองจากคณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยใช้แนวคำถามการ สัมภาษณ์และเครื่องบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ จากนั้นจึงนำมาถอดเทปข้อมูลการ สัมภาษณ์และใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ทั้งนี้ หากมีประเด็นใดที่ยังมีข้อมูลไม่เพียงพอ ก็จะขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ เพียงพอและครบถ้วนสำหรับการวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย อีกทั้งยังมีการ สัมภาษณ์บุคคลใกล้ชิดของผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อสอบถามความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งดำเนินการไปพร้อมกับการวิเคราะห์ข้อมูล คือ มีนาคม พ.ศ. 2553 - กรกฎาคม 2556 รวม 1 ปี 7 เดือน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้ให้ข้อมูลหลักไปเรื่อยๆ จนกว่าข้อมูลนิ่งหรือข้อมูลอิ่มตัว (saturation of data) ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งสิ้น 15 ราย

ผลการวิจัย

ในแง่ของภูมิหลังผู้ให้ข้อมูล พบว่า ส่วนใหญ่ (10 ราย) เริ่มติดเกมคอมพิวเตอร์ ออนไลน์เมื่ออายุ 19-22 ปี หากแต่เยาวชนชายเกือบทั้งหมดติดเกมเมื่ออายุ 14-16 ปี ระยะเวลาการติดเกมนานที่สุดคือ 6 ปี และสั้นที่สุดคือ 6 เดือน โดยเยาวชนชายมีอากร ติดเกมที่รุนแรงชนิดเล่นเกมทั้งคืนทั้งวัน ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนั้น คือ 200-5,000 บาท ต่อเดือน มีเพียงบางรายเท่านั้นที่ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ในแง่ของครอบครัว พ่อ-แม่โดยมาก มีสถานภาพสมรสเป็นคู่ มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง และอบรมเลี้ยงดูแบบ ตามใจ เยาวชนประมาณครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่หอพักและอีกครั้งหนึ่งอาศัยอยู่ที่บ้าน โดย ผู้ที่พักอยู่ที่บ้านส่วนใหญ่นิยมไปเล่นเกมที่ร้าน สาเหตุหลักของการติดเกม คือ อิทธิพล ของเพื่อน การมีเวลาว่างมาก ความน่าสนใจของเกม และความรู้สึกเหงา ในแง่ของ ผลกระทบ พบว่า มีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม ตลอดจนการทำหน้าที่และผลผลิตในชีวิต

สำหรับในกระบวนการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ พบว่า เยาวชน

มีวิธีการจัดการใน 2 ส่วนสำคัญคือ 1) วิธีการจัดการกับอาการติดเกม ได้แก่ การหักดิบ การลดจำนวนชั่วโมงการเล่น การกำหนดวันสุดท้ายของการเล่น และการมีกิจกรรมใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงการเล่นเกม และ 2) วิธีการจัดการกับการกลับไปติดเกมซ้ำ ได้แก่ การคิดถึงผลด้านบวกของการเลิกติดเกมได้สำเร็จ ความพยายามในการข่มความอยากภายในตน และการมีทักษะในการปฏิเสธ ถึงกระนั้นก็ตาม การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติ การได้สำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับบริบทและเงื่อนไขต่างๆ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งปัจจัยเชิงลบ (ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค) หรือปัจจัยเชิงบวก (ปัจจัยเอื้อหรือสนับสนุน) ต่อความสำเร็จในการปฏิบัติในวิธีการดังกล่าว โดยพบว่าปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลิกติดเกมได้สำเร็จ ได้แก่ เพื่อนในสังคมเกมออนไลน์ คะแนน/ทรัพย์สินจำนวนมากในเกม เพื่อนในสังคมร้านเกม และความสนุก/ความน่าสนใจของเกม ส่วนปัจจัยที่เอื้อหรือสนับสนุนต่อการเลิกติดเกมได้สำเร็จ ได้แก่ ความสามารถบังคับใจตัวเอง การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเล่นเกม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนมีวิธีที่ใช้หรือจัดการในการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จใน 2 ส่วนสำคัญ คือ ส่วนแรก วิธีการจัดการกับอาการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ได้แก่ การหักดิบ การลดจำนวนชั่วโมงการเล่น การกำหนดวันสุดท้ายของการเล่นเกม และการมีกิจกรรมใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงการเล่นเกม ส่วนที่สอง วิธีการจัดการกับการกลับไปติดเกมซ้ำ ได้แก่ การคิดถึงผลด้านบวกของการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ ความพยายามในการข่มความอยากภายในตน และการมีทักษะในการปฏิเสธ ซึ่งผลการศึกษาในส่วนของวิธีการจัดการกับอาการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์นี้เป็นไปอย่างสอดคล้องตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของ Prochaska and DiClemente (1984 อ้างอิงจาก Saipanich et al., 2004) ในขั้นตอนตัดสินใจและเตรียมตัว (preparation) และขั้นตอนมือปฏิบัติ (action) ซึ่งเป็นขั้นที่บุคคลตั้งใจและวางแผนเตรียมการในสิ่งที่จะต้องทำ ตลอดจนลงมือปฏิบัติในพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ และผลการศึกษาในส่วนของวิธีการจัดการกับการกลับไปติดเกมซ้ำนี้ได้เป็นไปอย่างสอดคล้องตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในขั้นกระทำต่อเนื่อง (maintenance) ซึ่งเป็นขั้นที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องเกินกว่า 6 เดือน โดยยังคงทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์นี้ เพื่อป้องกันการหวนกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิม มากไปกว่านั้น ผลการศึกษาได้พบว่า ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชน ได้แก่ เพื่อนในสังคมเกมออนไลน์ คะแนน/ทรัพย์สินจำนวนมากในเกม เพื่อนในสังคมร้านเกม และความสนุก/ความ

น่าสนใจของเกม ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดความสนใจในกลุ่มเยาวชนติดเกมอยู่ไม่น้อยในการที่จะหยุดหรือเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ซึ่งผลการศึกษานี้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับงานศึกษาของ Thumthong (2012) ที่พบว่า ความสนุกสนาน ความน่าสนใจ และความต่อเนื่องของเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ รวมถึงการมีเพื่อนที่เข้ามาเล่นร่วมกันจำนวนมากอย่างเป็นเครือข่าย ทำให้มีตัวละครในเกมที่หลากหลายบทบาท โดยหากเพื่อนในกลุ่มยังไม่หยุดหรือเลิกเล่น เยาวชนก็มักยังคงอยู่ในวงจรหรือเล่นต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในเกม อาจกล่าวได้ว่า การมีเพื่อนในสังคมเกมออนไลน์ การมีคะแนน/ทรัพย์สินสมบัติจำนวนมากในเกม การมีเพื่อนในสังคมร้านเกม และความสนุก/ความน่าสนใจของเกม เหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องสะท้อนถึงความมีตัวตนเมื่อได้สัมผัสกับคนอื่น ๆ บนพื้นที่ทางสังคม ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิด (subjectivity) ที่แฝงไปด้วยนัยของการปฏิบัติการผ่านการมีปฏิสัมพันธ์เชิงอำนาจกับคนอื่น อันมีส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลรู้จักตัวตนของตนเอง ซึ่งเป็นไปอย่างสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าด้วยการกระบวนการสร้างความเป็นตัวตนหรืออัตลักษณ์ (Ganjanapan, 2009) นั่นคือว่า กลุ่มเยาวชนผู้ติดเกมนี้ล้วนมีตัวตนและมีตำแหน่งแห่งที่ (positioning) บนความสัมพันธ์ในโลกแห่งจินตนาการของสังคมเกมออนไลน์นั้น โดยสภาวะการณ์ดังกล่าวได้กลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชน ในอันที่จะรื้อรากถอนถอนชีวิตที่มีความหมายบนโลกแห่งจินตนาการดังกล่าวกลับมาสู่ชีวิตที่มีความหมายบนโลกแห่งความเป็นจริง

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบอีกว่าปัจจัยที่เอื้อต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชน ได้แก่ *ความสามารถบังคับใจตัวเอง การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเล่นเกม* ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจัยเอื้อเหล่านี้เป็นทั้งปัจจัยในระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับสังคม ซึ่งการอภิปรายผลในข้อค้นพบดังกล่าว มีดังนี้

ความสามารถบังคับใจตัวเอง ผลการศึกษา พบว่า ความสามารถบังคับใจตัวเองเป็นสิ่งที่เอื้อให้การเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเยาวชนประสบความสำเร็จได้ โดยผลการศึกษาเป็นไปอย่างสอดคล้องกับงานศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การควบคุมตน ซึ่งเป็นการจัดระเบียบพฤติกรรมของตนเอง บังคับตนเอง และปรับปรุงตนเอง เพื่อเป้าหมายในการจัดสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงปรารถนา การดำรงซึ่งพฤติกรรมเดิมที่ดี รวมถึงการลดหรือขจัดพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงปรารถนานั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชน โดยหากเยาวชนมีการควบคุมตนที่ดีและเหมาะสมย่อมส่งผลทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์หรือสามารถเลิกในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จ อันจะมีผลต่อการประสบความสำเร็จ

ในการทำหน้าที่และการผลิตผลงานของชีวิต (LaRose, Lin and Eastin, 2003; Ryu and Kim, 2003; Thongkambanjong et al., 2011; Joyrod, Kasemnet and Jinng, 2010)

การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ผลการศึกษา พบว่า ครอบครัวมีส่วนเอื้ออย่างสำคัญต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชน โดยการมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีนั้นช่วยก่อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือและดูแลเอาใจใส่กันด้วยความรักความอบอุ่น ซึ่งผลการศึกษานี้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับงานศึกษาที่ผ่านมาที่ชี้ให้เห็นว่า สัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการลดลงในพฤติกรรมที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนได้เป็นอย่างดี (Supaket, Nanthamongkolchai and Damrongsak, 2012)

การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเล่นเกม ผลการศึกษา พบว่า สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีความสะดวกสบายในการเข้าถึงเกมได้นั้นมีส่วนเอื้ออย่างมากต่อการเลิกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้สำเร็จของเยาวชน เช่น การอยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลและยากต่อการเข้าถึงบริการอินเทอร์เน็ต และการสลับย้ายเพื่อนในชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปอย่างสอดคล้องกับงานศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อและง่ายต่อการเข้าถึงบริการได้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการติดเกมของเยาวชนกลุ่มนักเรียน/นิสิตนักศึกษา ในทางกลับกัน การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเล่นเกมก็จะทำให้เยาวชนเข้าถึงบริการได้โดยยาก ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เยาวชนห่างหายจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และสามารถเลิกได้สำเร็จในท้ายที่สุด (Thumthong, 2012)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างของเยาวชนให้เป็นประโยชน์ โดยอย่างยิ่งในแง่ของการสร้างพื้นที่ทางสังคมและกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้แสดงออกในความสามารถเชิงสร้างสรรค์ของตน ในอันที่จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและมีตัวตนในสังคม

2. ควรมีการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพและความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อเป็นการสร้างและสะสมทุนทางสังคมที่สำคัญให้แก่เยาวชน ในอันที่จะเป็นเกราะคุ้มภัยและช่วยเหลือเยาวชนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

3. ควรมีการบังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับการให้บริการของร้านเกมคอมพิวเตอร์

อย่างเคร่งครัด อันเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อลดพื้นที่ในการเอื้อต่อการมีพฤติกรรมติดเกมของเยาวชน

4. ควรมีศูนย์ให้ความรู้และคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาเยาวชนติดเกมสำหรับครูและผู้ปกครอง เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการสร้างระบบการดูแลช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่เด็กและเยาวชนที่กำลังติดเกมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถและความต้องการพัฒนาศักยภาพของเยาวชน เพื่อช่วยในการคิดสร้างและพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ตลอดจนพื้นที่ทางสังคมที่สนใจและสอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของเยาวชน

2. ควรมีการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือเยาวชนติดเกมของสถาบันทางสังคมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา เพื่อนำมาสู่การปรับปรุงและพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือและให้คำปรึกษาสำหรับเยาวชนติดเกมให้มีความถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยการสนับสนุนทุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้



References

- Coleman, J. W., and Kerbo, H. R. (2002). **Social Problems** (8thed.). New Jersey : Upper Saddle River.
- Freeman C. B. (2008). Internet Gaming Addiction. **The Journal for Nurse Practitioners**, 4(1), 42-47.
- Ganjanapan, A. (2009). **Think like Michelle Fuchs; think critically from the discourse of the individual to the turning point of the ego** (คิดอย่างมิเชล ฟูก์ต คิดอย่างวิพากษ์ จากวาทกรรมของอัตบุคคลถึงจุดเปลี่ยนของอัตตา). Chiang Mai: Chiang Mai University Press.
- Grüsser S.M. and M.D. Griffith. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression?. **CyberPsychology & Behavior**, 10(2): 290-292. [Online]. Retrieved July 12, 2010 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17474848>
- Hongsanguansri, S., and Ketumarn, P. (2006). Game addiction: The Crisis and Solution. In Ruangkanhasetr, S. and Mahachoklertwattana, P. (Eds.). **Emerging and Challenging Problems in Adolescents**. (p.125-138). Bangkok: Beyond Enterprise.
- Joyrod, P., Kasemnet, L., and Jinng, P. (2010). Factors Affecting Critical Internet-Consumption Behavior of Senior High School Students in Bangkok (ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตกรุงเทพมหานคร). **Journal of Behavioral Science**, 16(1), 72-81.
- Kutner, L., Olson, C., and Johnson, S. (2008). The Role of Violence Video Game Content in Adolescent Development. **Journal of Adolescent Research**, 23(1), 55-75.
- LaRose, R., Lin, C. A., and Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation?. **Media Psychology**, 3(5), 225-253.
- Pornoppadol, C. (n.d.). **Game-Addicted Children (เด็กติดเกม)**. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital. [Online]. Retrieved November 19, 2013 from <http://www.thaihealth.or.th/node/14885>

- Ryu, J. A. and Kim, K.W. (2003). **A Study on Personal and Environment Variables Affecting Internet Addiction of Korean Adolescent**. [Online]. Retrieved January 25, 2009 from www.ciesas.edu.mx/proyectos/mifs2005/.../jin_a_ryu_and_kwang_woong_kim.pdf
- Saipanich, R., Silpakit, C., Prasertchai, R., Jumpotjamikorn, A., and Buranapichet, U. (2004). **Alcohol : IV. Alcohol Addicts Therapy: Experience in Group Therapy (แอลกอฮอล์ : IV. การบำบัดผู้ติดแอลกอฮอล์: ประสบการณ์จากการทำกลุ่มบำบัด)**. [Online]. Retrieved July 12, 2010 from <http://www.doctor.or.th/node/8000>
- Sornphaisarn, B. (March 2005). Basic Techniques of Caring Game-Addicted Children for Parents (เทคนิคการดูแลเด็กติดเกมเบื้องต้นสำหรับผู้ปกครอง). **North East Mental Health Association**, 7(28), P. 2-3. [Online]. Retrieved September 29, 2010 from <http://www.jvkk.go.th/nema/issue28.doc>
- Supaket, P., Nanthamongkolchai, S., and Damrongsak, M. (2012). Factors Related to Computer Game Addiction among Elementary School Students (ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา). **Journal of Public Health**, 42(1), 66-77.
- Thongkambanjong, W., Chchochom, O., Intasuwan, P., and Supparerkchaisakul, N. (2011). Causal Relation Structural Model among Antecedents Affecting High School Students' Internet Dependency Behavior (ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร). **Journal of Behavioral Science**, 17(2), 104-120.
- Thumthong, B. (2012). Influence and Effect of Computer Game Addiction on Students in the Schools under Basic Education Level in the Northeast (อิทธิพลและผลกระทบการติดเกมของนักเรียนตามสถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ). **Journal of Behavioral Science**, 18(1), 47-54.
- Tumpoo, N. (10 April 2010). **1st April, D-Day, Seriously Stick to Game-Addicted Children (ดีเดย์ 1 เม.ย. เอาจริงเด็กติดเกม)**. [Online]. Retrieved September 29, 2010 from <http://www.thaihealth.or.th/node/14885>
- Velicer, W. F, Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J., and Redding, C. A.. (1998). **Smoking Cessation and Stress Management : Applications of**

the Transtheoretical Model of Behavior Change. **Homeostasis**, 38: 216-233. [Online]. Retrieved July 12, 2010 from <http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/detailedoverview.htm>

Winadda, P. (n.d.). Preventing and Helping Children Getting Addicted to Games (การป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกม). **Media and Health**. [Online]. Retrieved September 29, 2010 from http://www.hiso.or.th/hiso/health_news/health_story4_6.php