



การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อประเมินประสิทธิผล ของโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษา แบบบูรณาการเพื่อช่วยเหลือเด็กติดเกม

วจนินทร์ โรหิตสุขุช ปร.ด.*, มะลิรัมย์ หัสตินรัตน์ วท.ม.*, บัณฑิต ศรไพศาล พ.บ. ปร.ด.**,
สุพร อภินันทเวช พ.บ.*, ชาญวิทย์ พรนภดล พ.บ.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการ เพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม ซึ่งจัดโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ในการลด ปัญหาการเล่นเกมของเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ครู นักเรียนและผู้ปกครอง จาก โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร 4 โรงเรียน รวม 53 ราย โดยแบ่งเป็นโรงเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ ระดับลึกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) เพื่อเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ โดยเก็บข้อมูลก่อนเริ่มโปรแกรมฯ หลังจบโปรแกรมฯ ทันที และหลังจบ โปรแกรมฯ 6 เดือน

ผลการศึกษา จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้าโปรแกรมฯ พบว่า โปรแกรมฯ มีผลให้นักเรียนเล่นเกมลดลง ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ และ มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ผู้ปกครองและครู มีความรู้เกี่ยวกับปัญหาการติดเกมมากขึ้น ปรับเปลี่ยนทัศนคติและการดูแลช่วยเหลือเด็กไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับเด็ก และเกิดความร่วมมือในการแก้ปัญหาพร้อมกันระหว่างครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

สรุป โปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมมี ประสิทธิภาพในการลดปัญหาการติดเกมในเด็กและเยาวชน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน ทัศนคติและการดูแลช่วยเหลือของผู้ปกครองและครู

คำสำคัญ การประเมิน ประสิทธิภาพโปรแกรม การติดเกม การช่วยเหลือเด็กติดเกม บูรณาการ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2557; 59(3): 231-244

* สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

** สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



A Qualitative Study to Evaluate Effectiveness of the Multi-Systematic School-Based Intervention Program for Helping Children with Game Addiction

Wajjanin Rohitsuk Ph.D.* , Malirome Hasdinrat M.Sc.* , Bundit Sormpaisam M.D. Ph.D.** ,
Suporn Apinuntawed M.D.* , Chanvit Pornnoppadol M.D.*

ABSTRACT

Objective : To evaluate the effectiveness of the multi-systematic school-based intervention program implemented by the child and adolescent mental health Rajanagarindra Institute to mitigate game addiction problem in high school students.

Materials and methods : Fifty three subjects who were students with game addiction and their parents, as well as teachers, from 4 schools in Bangkok participated in this qualitative study. The subjects were assigned to 2 groups: group A received the multi-systematic school-based intervention program for helping children with game addiction, while group B received psycho-education handbook for self-study. In-depth interviews were performed at the beginning of the program, immediately after the intervention, and at 6-month follow-up. Data were analyzed using content analysis method.

Results : The multi-systematic school-based intervention program group was able to help reduce game addiction in students, develop students' self-control and improve students' self-esteem. Parents and teachers who attended the program had improved relationships with the students, gained more knowledge and developed a better attitude toward the game addiction problem. Moreover, the program initiated a collaborative care of students with game addiction involving families, schools and community.

Conclusions : The multi-systematic school-based intervention program for helping children with game addiction can help reduce game addiction in students by improving behavioral management skills of parents and teachers.

Keywords : effectiveness, game addiction, multi-systematic, school-based, intervention

J Psychiatr Assoc Thailand 2014; 59(3): 231-244

* Division of Child and Adolescent Psychiatry, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University.

** Health Risk Control Section, Thai Health Promotion Foundation.

บทนำ

ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้ง่าย และมักใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิง เห็นได้จากผลการสำรวจสถานะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.2554 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า การพักผ่อนหย่อนใจของวัยรุ่นอายุระหว่าง 13-24 ปี เช่น การอ่านหนังสือ เล่นกีฬา การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ และเล่นดนตรี/ร้องเพลง มีความถี่ของการทำเป็นประจำ ลดลงจากปี พ.ศ.2551 ในขณะที่วัยรุ่นหันมาสนใจการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่เล่นเป็นประจำเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่า จากร้อยละ 5.8 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 12.3 ในปี พ.ศ.2554¹ และ 2555 พบว่าเด็กและเยาวชนไทยอายุระหว่าง 15-24 ปี เป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดคือ ร้อยละ 54.8 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 46.5 และยังเป็นกลุ่มที่ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมมากที่สุด ร้อยละ 35.5 และ ร้อยละ 31.0 ตามลำดับ² นอกจากนี้ ผลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคสื่อของวัยรุ่นของบริษัท ซินโนเวท จำกัด ซึ่งเก็บข้อมูลจากกลุ่มอายุ 15-24 ปี ในหลายๆ ประเทศในแถบเอเชีย พบว่า วัยรุ่นไทยมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ รวมทั้งเกมอิเล็กทรอนิกส์แบบพกพา สูงที่สุด เป็นอันดับหนึ่งในเอเชีย คือ เฉลี่ยวันละ 60.7 นาที สูงกว่าค่าเฉลี่ยของวัยรุ่นในหลายๆ ประเทศ เช่น สิงคโปร์ 59.4 นาที ฮองกง 56 นาที เกาหลี 46 นาที และจีน 43.2 นาที เป็นต้น³

สถิติดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มเล่นเกมคอมพิวเตอร์เพิ่มมากขึ้น และการเล่นเกมมากเกินไปอาจนำไปสู่ปัญหา “การติดเกม” ซึ่งเป็นอาการเสพติดทางพฤติกรรม (behavioral addiction) อย่างหนึ่ง โดยคนที่ติดเกมจะมีความหมกมุ่นในการเล่นจนทำให้เลิกหรือหยุดเล่นได้ยาก ละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบด้านการเรียน การทำ

การบ้าน สนใจกิจกรรมอื่นๆ น้อยลง และในระยะยาวอาจส่งผลให้เกิดการแยกตัว ไม่มีสังคม ไม่มีเพื่อน และไม่สนใจครอบครัว^{4,5} ซึ่งจากการสำรวจก็พบว่าร้อยละ 13.3 ของผู้เล่นเกมออนไลน์ มีปัญหาด้านสุขภาพไม่สนใจการเรียน พฤติกรรมก้าวร้าว และขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนในครอบครัว⁶ รวมทั้งขาดความนับถือตนเอง มีความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้า⁷

สืบเนื่องจากปัญหาติดเกมที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้จัดตั้งศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวเพื่อให้บริการแก้ไขปัญหาดังกล่าว พัฒนาทางวิชาการ และค้นหาแนวทางพัฒนาศักยภาพของครอบครัว โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การจัดตั้งคลินิกบำบัดปัญหาเด็กติดเกม การสร้างคู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์ การพัฒนาเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความรู้ และวิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็กติดเกม การจัดโครงการอบรมเทคนิคการดูแลเด็กติดเกมเบื้องต้นสำหรับผู้ปกครอง ค่าครอบครัวป้องกันปัญหาเด็กติดเกม และค่ายพัฒนาศักยภาพป้องกันปัญหาเด็กติดเกม เป็นต้น

จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมาพบว่าการแก้ปัญหาดังกล่าวต้องมาจากความร่วมมือหลายส่วน สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงพัฒนา “โปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม” โดยบูรณาการความช่วยเหลือจากบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องภายใต้บริบทของสถานศึกษา มีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียน ผู้ปกครอง และครู ซึ่งสถาบันฯ คาดหวังว่าโปรแกรมนี้จะพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพให้เด็กติดเกมสามารถควบคุมตนเอง รู้จักแบ่งเวลา และใช้เวลาว่างทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ในขณะที่ผู้ปกครองและครูมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ มีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะในการจัดการดูแลและสนับสนุนเด็กติดเกมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ดังนั้นการศึกษาเชิงทดลองครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อประเมินประสิทธิผลของ “โปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม” เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น และนำไปสู่การขยายผลโปรแกรมนี้ให้ครอบคลุมในระดับประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม
2. เพื่อประเมินพฤติกรรมการเล่นเกมของเด็กนักเรียนก่อนและหลังได้รับการอบรมโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม
3. เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของทัศนคติและการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมของผู้ปกครองและครูก่อนและหลังการเข้าอบรมโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม

วิธีการศึกษา

การออกแบบการศึกษา

การศึกษาในรายงานฉบับนี้เป็นส่วนของการศึกษาเชิงคุณภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเชิงทดลองเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมดังที่กล่าวแล้วข้างต้น โดยการศึกษาเชิงทดลองในภาพรวมได้ดำเนินการกับโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ในสังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษากทม. เขต 3 รวมทั้งสิ้น 4 โรงเรียน โดยมีการสุ่มเลือกแบบอิสระแบ่งโรงเรียนที่เข้าร่วมการศึกษาออกเป็นโรงเรียนทดลองสองโรงเรียน

และโรงเรียนควบคุมสองโรงเรียน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมเอกสาร ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับสื่อวีดิทัศน์วิธีการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็กติดเกมสำหรับผู้ปกครอง โดยมีการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินผลก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมเปรียบเทียบกันระหว่างโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและโรงเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม

เป็นโปรแกรมที่มีรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กที่ชอบเล่นเกมในสถานศึกษาโดยบูรณาการความช่วยเหลือจากบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องภายใต้บริบทของสถานศึกษา ได้แก่ ผู้บริหาร การศึกษา ครู ผู้ปกครองและเด็กนักเรียน

วัตถุประสงค์และพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดกับกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่

กลุ่มครู เพื่อให้ครู

1. มีทัศนคติที่ดีในการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม
2. มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการช่วยเหลือเด็กติดเกม
3. สามารถวางแผนการจัดกิจกรรมช่วยเหลือเด็กในบริบทของสถานศึกษาได้

กลุ่มผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครอง

1. มีทัศนคติที่ดีในการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม
2. มีความรู้ มีทักษะที่จำเป็น และมีแนวทางในการช่วยเหลือเด็กติดเกม
3. ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น
4. เกิดเครือข่ายผู้ปกครองในการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม

กลุ่มนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียน

1. ตระหนักถึงปัญหาพฤติกรรมของตนเองและมีแนวคิดในการเปลี่ยนแปลง

2. ตระหนักในคุณค่าของตน และมีทักษะในการควบคุมตนเอง

3. รู้ช่องทางและสามารถทำกิจกรรมสร้างสรรค์รูปแบบกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมสำหรับครู เป็นเวลา 3 วัน โดยมีเนื้อหา ดังนี้

วันที่ 1 การบรรยายและอภิปราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ (attitude)

- การบรรยายเรื่องเข้าใจเกม รู้ทันเกม และการเข้าใจวัยรุ่น

- การอภิปรายเรื่องแนวทางการเสริมสร้างศักยภาพวัยรุ่นด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์

วันที่ 2 การให้ความรู้เรื่องระบบดูแลกับการป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม โดยแบ่งครูเป็น 2 กลุ่ม

- กลุ่มที่ 1 ครูคอมพิวเตอร์ และครูฝ่ายกิจการนักเรียน: การสนับสนุนกิจกรรมชมรม และการสนับสนุนเด็กสร้างเกม

- กลุ่มที่ 2 ครูที่ปรึกษา และครูแนะแนว: การให้คำแนะนำปรึกษาเบื้องต้นเมื่อนักเรียนติดเกม การดูแลช่วยเหลือด้วยกระบวนการกลุ่ม และการประสานความช่วยเหลือ

วันที่ 3 การฝึกปฏิบัติในการวางแผนแนวทางการจัดกิจกรรมช่วยเหลือเด็กติดเกมในโรงเรียน

2. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับผู้ปกครอง และนักเรียนเป็นเวลา 1 วัน โดยมีเนื้อหา ดังนี้

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

- การบรรยายให้ความรู้ โดยกลุ่มนักเรียนจะได้พบกับบุคคลต้นแบบ (idol) เพื่อเรียนรู้วิถีเล่นเกมอย่างรับผิดชอบ และกลุ่มผู้ปกครองจะได้รับความรู้และข้อปฏิบัติในการช่วยเหลือเด็กติดเกม

- กิจกรรม walk rally เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนได้ทำกิจกรรมที่ให้แนวคิดด้านต่างๆ ร่วมกัน ซึ่งครอบคลุมประเด็นดังนี้ วินัยและความรับผิดชอบ

การควบคุมอารมณ์ การไม่ด่วนสรุปตัดสิน ความเป็นใจกว้างใจ และการเข้าใจ ใจเขาใจเรา

3. จัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับนักเรียน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมง โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- เพื่อให้ นักเรียนเกิดความตระหนักในปัญหาและมีแนวคิดในการเปลี่ยนแปลง

- เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

- เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้การวางแผนและ

กำหนดเป้าหมายในชีวิต

- เพื่อให้ นักเรียนเรียนรู้การควบคุมตนเอง

- เพื่อให้ นักเรียนเห็นความสำคัญของ

สัมพันธภาพในครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ครู นักเรียน และ

ผู้ปกครอง จากโรงเรียนทั้ง 4 โรงเรียนที่สมัครใจเข้าร่วม

การสัมภาษณ์ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

ตัวแทนจากกลุ่มครู จากทั้ง 4 โรงเรียน ประกอบด้วย

ผู้อำนวยการ/รองผู้อำนวยการ 4 ราย อาจารย์ที่ปรึกษา

นักเรียน 4 ราย และอาจารย์สอนคอมพิวเตอร์ 4 ราย

เป็นจำนวน 29 ราย และตัวแทนจากกลุ่มนักเรียนและผู้ปกครอง

ประกอบด้วย นักเรียนชั้น ม.2,4 และ 5

พร้อมผู้ปกครอง ซึ่งผ่านการคัดกรองด้วยแบบทดสอบ

การติดเกม (game addiction screening test; GAST)⁹

แล้วพบว่า มีคะแนนอยู่ในกลุ่มติดเกม จำนวน

3 คู่ ต่อ 1 โรงเรียน รวม 24 ราย รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ทั้งหมด 53 ราย แบ่งเป็น นักเรียน 6 ราย ผู้ปกครอง

6 ราย ครู 15 ราย และกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับเอกสารและ

สื่อวีดิทัศน์ ประกอบด้วย นักเรียน 6 ราย ผู้ปกครอง

6 ราย ครู 14 ราย

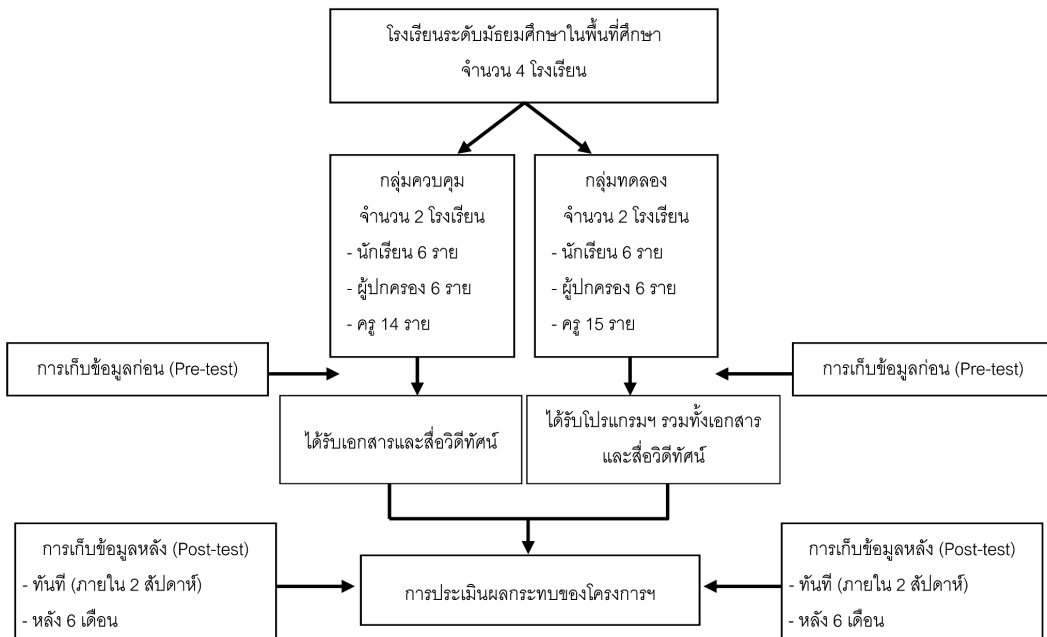
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ

เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ระดับลึก โดย

นักจิตวิทยาจำนวน 2 คน เป็นผู้สัมภาษณ์ตามแนว
 คำถามที่กำหนดไว้ล่วงหน้า และมีผู้ช่วยเก็บข้อมูลโดย
 การบันทึกเสียงและจดข้อมูลขณะทำการสัมภาษณ์
 มีช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล คือ ก่อนเริ่มโปรแกรมฯ
 หลังจบโปรแกรมฯ ทันที และหลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน
 (รูปที่ 1)

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการ
 จริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 มหาวิทยาลัยมหิดล รหัสโครงการ 131/2552 (EC4)



ภาพที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการศึกษา

1. กลุ่มนักเรียน

1.1 ลักษณะของนักเรียนที่ติดเกม

ก่อนเข้าโปรแกรมฯ นักเรียนทั้งสองกลุ่มมอง
 ตนเองว่าเป็นคนสนุกสนาน อารมณ์ดี เข้ากับเพื่อนได้
 ง่าย ชอบมาโรงเรียนเพราะได้เล่นกับเพื่อน แต่มีข้อเสีย
 คือเบื่อการเรียนและเรียนหนังสือได้ไม่ดี กลุ่มเพื่อน
 สนินทมนิสัยคล้ายคลึงกันและชอบเล่นเกม นักเรียนทั้ง
 สองกลุ่มเริ่มเล่นเกมตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนปลาย

วันละประมาณ 2-8 ชั่วโมงในวันธรรมดา และนานถึง
 10 ชั่วโมงในวันหยุด ทั้งที่บ้านและที่ร้านเกม โดยคิด
 ว่าการเล่นเกมมีประโยชน์ คือ เล่นแล้วมีความสุข คลาย
 เครียด ทำให้รู้สึกภูมิใจในความสามารถ ทำให้มีเพื่อน
 และยังได้ฝึกคิดฝึกวางแผน แต่รู้ว่าการเล่นเกมมีผลเสีย
 ต่อสุขภาพ การเรียน และมีผลกระทบต่ออารมณ์และ
 พฤติกรรม

หลังเข้าโปรแกรมฯ นักเรียนในกลุ่มทดลองเริ่ม
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจบโปรแกรมฯ

ประเด็นศึกษา	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
1. การเล่นเกม	<ul style="list-style-type: none"> ใช้เวลาและใช้เงินให้หมดไปกับการเล่นเกม 	<ul style="list-style-type: none"> มีเวลาให้กับการเรียนและกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้น มีเงินเหลือเก็บ
2. การเรียน	<ul style="list-style-type: none"> หนีเรียนเพราะไม่ชอบอยู่ในกฎระเบียบ 	<ul style="list-style-type: none"> มีความพยายามและตั้งใจเรียนมากขึ้น
3. การมองตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> ยอมรับว่าตนไม่ตั้งใจเรียนและเล่นเกมมาก 	<ul style="list-style-type: none"> สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น
4. กลุ่มเพื่อน	<ul style="list-style-type: none"> มีเพื่อนกลุ่มเดิมที่ทำกิจกรรมอื่นร่วมกันบ้าง แต่ส่วนใหญ่ชวนกันไปเล่นเกม 	<ul style="list-style-type: none"> มีเพื่อนกลุ่มใหม่และพยายามชวนเพื่อนกลุ่มเดิมให้มาสนใจการเรียนหรือทำกิจกรรมอื่น
5. ครอบครัว	<ul style="list-style-type: none"> ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวแต่มีความขัดแย้ง ทำให้เครียด และไม่มีความสุข ขาดการกำกับดูแลการเล่นเกมอย่างจริงจัง คนในบ้านไม่ปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน 	<ul style="list-style-type: none"> เชื่อฟังพ่อแม่มากขึ้น ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ผู้ปกครองยืนยันที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงการเล่นเกมที่กำหนดไว้

1.2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ

หลังจบโปรแกรมฯ ทันทิ นักเรียนลดการเล่น เกมลง มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักแบ่งเวลา สามารถ ควบคุมตนเองให้ใช้คอมพิวเตอร์เฉพาะการเรียน นอกจากนี้ยังใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น โดย

การอ่านหนังสือ ช่วยเหลืองานบ้าน รวมทั้งทำกิจกรรม อื่นร่วมกับกลุ่มเพื่อนใหม่

หลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน นักเรียนยังสามารถ ควบคุมตนเองในเรื่องการเล่นเกมได้เป็นอย่างดี (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ที่มีต่อนักเรียน หลังจากจบโปรแกรมฯทันทิ และหลังจบ โปรแกรมฯ 6 เดือน

กลุ่มเป้าหมาย	ประสิทธิผลของโปรแกรมฯ	
	หลังจบโปรแกรมฯ ทันทิ	หลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน
นักเรียน	<ul style="list-style-type: none"> คุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนมีความสามารถในการ ควบคุมตนเองและแบ่งเวลาได้ มีแนวทางปฏิบัติ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ จุดหมายในชีวิต ให้ความสำคัญกับการเรียน และ การอดออมมากขึ้น การควบคุมตนเอง เชื่อฟังพ่อแม่มากขึ้นมีข้อ ตกลงในการเล่นเกมน แต่ยังใช้วิธีการต่อรอง การตระหนักถึงผลกระทบของการเล่นเกม ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น โดย หลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องเกม และชวนเพื่อนให้มา ทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทน การใช้เวลาว่าง มีการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และคนในครอบครัว 	<ul style="list-style-type: none"> คุณค่าในตนเอง ภูมิใจที่สามารถยับยั้งชั่งใจและ ควบคุมตนเอง เชื่อมั่นว่าตนทำในสิ่งที่ดี รวมทั้งมี สัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับครอบครัว จุดหมายในชีวิต ต้องการเป็นตัวอย่างที่ดี ให้พ่อแม่ ภูมิใจ ตั้งใจเรียนและทำงานมากขึ้น การควบคุมตนเอง แบ่งเวลา รับผิดชอบ เชื่อฟัง และ ทำตามข้อตกลงได้ การตระหนักถึงผลกระทบของการเล่นเกมลด เวลาในการเล่นเกมนและใช้โทรศัพท์ลง กลับบ้าน เร็วขึ้น ช่วยกำกับดูแลน้องในการเล่นเกมน ชักชวน เพื่อนที่เล่นเกมให้มาทำกิจกรรมอื่น การใช้เวลาว่าง เลือกทำกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ หลากหลายอย่างต่อเนื่อง

2. กลุ่มผู้ปกครอง

2.1 ความคิดเห็นที่มีต่อนักเรียนติดเกม

ก่อนเข้าโปรแกรมฯ ผู้ปกครองทั้งสองกลุ่มมีมุมมองต่อเกมว่า เกมมีทั้งประโยชน์และโทษ สังเกตได้ว่านักเรียนเล่นเกมมากทำให้หงุดหงิดง่าย ไม่เชื่อฟัง ใช้เงินเปลือง ขาดความรับผิดชอบ แบ่งเวลาไม่เป็น และมีผลการเรียนไม่ดี หลายคนเริ่มเล่นเกมตั้งแต่อยู่ชั้นประถมศึกษา ใช้เวลาเล่นเกมประมาณ 6-7 ชั่วโมงต่อวัน แต่เนื่องจากไม่มีเวลาดูแล จึงยอมรับการที่นักเรียนเล่นเกมนานๆ อยู่ที่บ้านหรือที่ร้านเกมที่รู้จักเพราะคิดว่า

ปลอดภัยและติดตามตัวได้ง่าย ทั้งยังสามารถฝากเจ้าของร้านให้ช่วยดูแลได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองมีความกังวลใจว่านักเรียนจะใช้เงินและเวลาหมดไปกับการเล่นเกม จนควบคุมไม่ได้ จึงพยายามกำหนดเวลาในการเล่นโดยใช้วิธีการเตือน ดุ หรือตี แต่ขาดความเข้มงวดกวดขัน และคนในบ้านไม่ปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน

หลังจบโปรแกรมฯ ผู้ปกครองในกลุ่มทดลองปรับตัวโดยพยายามพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกับนักเรียนมากขึ้น (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผู้ปกครองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจบโปรแกรมฯ

ประเด็นศึกษา	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
1. มุมมองต่อเกม	<ul style="list-style-type: none"> มองว่าเกมเป็นเพียงของเล่นชนิดหนึ่ง ไม่เชื่อว่า จะติดเกมได้ ไม่จำเป็นต้องกำกับดูแล 	<ul style="list-style-type: none"> พูดคุยเรื่องการเล่นเกมนักเรียนได้อย่างเปิดเผย กำกับดูแลอย่างจริงจัง
2. รูปแบบการเลี้ยงดู	<ul style="list-style-type: none"> รู้ว่าควรมีเวลาให้กับนักเรียน แต่ต้องทำงาน เมื่อว่างจึงอยากมีเวลาส่วนตัว ใช้การบังคับ เตือน ชู หรือตี เมื่อไม่ทำตาม ข้อตกลง แต่ถ้าต่อรองจะยอมตาม 	<ul style="list-style-type: none"> พยายามควบคุมอารมณ์ตนเองและรับฟังนักเรียนมากขึ้นทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น ใช้การชมเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี ถ้าไม่ทำตามข้อตกลง จะบ่นและเอาจริงเพื่อให้ปฏิบัติตาม
3. มุมมองต่อแนวทางการแก้ไข ปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> เชื่อว่าการเลิกเล่นเกมทำได้ยาก แต่สามารถลด การเล่นเกมลงได้ ถ้ามีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง และครูต้องช่วยกำกับดูแลเรื่องการ เรียนและพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> เชื่อว่าโปรแกรมฯ นี้ ช่วยให้นักเรียนติดเกม เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพราะมีความร่วมมือกันระหว่างครู ผู้ปกครอง นักเรียนและกลุ่มเพื่อน ถ้า ต้องการให้คงพฤติกรรมที่ดีไว้ ต้องกำกับดูแล โดย ใช้การสื่อสารที่เหมาะสม

2.2 ประสิทธิผลของโปรแกรมฯ

หลังจบโปรแกรมฯ ทันทิ ผู้ปกครองได้ความรู้ความเข้าใจรู้ว่าตนเองต้องเป็นฝ่ายปรับตัวก่อนซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าของความห่วงใยและการใช้เวลาร่วมกับครอบครัว จากเดิมที่ให้ความสำคัญกับงานเพื่อสร้างความมั่นคง

หลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน ผู้ปกครองปรับเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องการกำกับดูแล และตระหนักว่าผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาติดเกมของเด็ก (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ที่มีต่อผู้ปกครอง หลังจากจบโปรแกรมฯทันที และหลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน

กลุ่มเป้าหมาย	ประสิทธิผลของโปรแกรมฯ	
	หลังจบโปรแกรมฯ ทันที	หลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน
ผู้ปกครอง	<ul style="list-style-type: none"> • ความรู้และทัศนคติ รู้จักประเภทของเกมเข้าใจสาเหตุของการติดเกม • การดูแลช่วยเหลือ เห็นความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ พยายามเปิดใจรับฟัง และพูดคุยก่อนตัดสินการกระทำของนักเรียน • แนวทางการแก้ไขปัญหา มีการกำหนดเวลาและข้อตกลงร่วมกัน ใช้วิธีการบ่นถ้าไม่ทำตาม และใช้คำชมเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมอื่น • ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีขึ้น ตระหนักถึงคุณค่าของความผูกพัน การใช้เวลาร่วมกัน • เครือข่ายความร่วมมือ มีการติดต่อระหว่างครูกับผู้ปกครอง โดยเน้นให้ครูช่วยกำกับดูแล 	<ul style="list-style-type: none"> • ความรู้และทัศนคติ รู้ว่าเกมทำให้ติดได้ แต่ยอมรับเกมเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ควรกำกับให้พอดี • การดูแลช่วยเหลือ ปรับตัวเข้าหานักเรียน เน้นการสื่อสารที่ใช้เหตุผล • แนวทางการแก้ไขปัญหา มีการกำหนดเวลาและข้อตกลงที่ทำร่วมกัน มีความยืดหยุ่นแต่เอาจริง กำกับดูแลอย่างจริงจัง ให้มีส่วนร่วมในค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเล่นเกม และสอนนักเรียนให้จัดการเรื่องเวลาและการเงิน • ความสัมพันธ์ในครอบครัว สังเกตเห็นว่านักเรียนพูดคุยกับคนในบ้านมากขึ้น รู้ถึงคุณค่าของความสัมพันธ์ที่ดีและการให้เวลาร่วมกัน • เครือข่ายความร่วมมือ มีความร่วมมือกันระหว่างบ้านกับโรงเรียน โดยจัดการประชุมร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

3. กลุ่มครู

3.1 ความคิดเห็นที่มีต่อนักเรียนติดเกม

ก่อนเข้าโปรแกรมฯ ครูทั้งสองกลุ่มมีมุมมองต่อเกมว่ามีทั้งประโยชน์และโทษ การติดเกมทำให้นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียน มีปัญหาสุขภาพ อารมณ์ และพฤติกรรม ครูเชื่อว่าแนวทางการแก้ไขปัญหาควรเริ่มจากผู้บริหารโรงเรียนสอดส่องดูแลนักเรียนและสภาพแวดล้อมโดยรอบโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอให้ความสำคัญกับนักเรียนที่มีปัญหาการขาดเรียน เพราะเป็นกลุ่มที่ติดเกมมากที่สุด ส่งเสริมการจัดตั้งเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อให้ครูกับผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการกำกับดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด มีโครงการเยี่ยมบ้านทุกปี พัฒนาคุณภาพของครูให้สามารถนำประโยชน์จากเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอน มีกิจกรรมที่มี

สาระและสนุกสนานเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมชุมชนให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะรัฐบาลต้องจริงจัง มีกฎหมายที่ครอบคลุม และมีการกำกับดูแลอย่างเคร่งครัด

หลังเข้าโปรแกรมฯ ครูในกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าเทคโนโลยีเป็นสิ่งจำเป็น แต่ต้องให้นักเรียนรู้จักการใช้อย่างสร้างสรรค์ อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ครูมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของเด็กในทางที่ดีขึ้น เมื่อผ่านการเข้าโปรแกรมฯ นอกจากนี้ ยังมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความสนุกสนาน และเป็นการค้นหาค้นหาศักยภาพและความถนัดของนักเรียน ในขณะที่ครูในกลุ่มควบคุมมีความคิดว่านักเรียนจะเลิกติดเกมได้เองเมื่อโตขึ้น (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคชกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังจบโปรแกรมฯ

ประเด็นศึกษา	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง
1. ความรู้และทัศนคติ	<ul style="list-style-type: none"> มองว่าการติดเกมเกิดจากเทคโนโลยีที่ง่ายต่อการเข้าถึง ปัจจัยจากตัวนักเรียน และปัจจัยการเลี้ยงดู มองเห็นผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมแต่คิดว่านักเรียนจะเลิกติดเกมได้เองเมื่อโตขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> มองว่าปัญหาติดเกมเกิดจากปัจจัยด้านสังคมสิ่งแวดล้อม และครอบครัว โดยถ้าโรงเรียนจัดการกับปัญหาเด็กติดเกมอย่างจริงจังจะสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้
2. แนวทางการแก้ไข ปัญหาเด็กติดเกม 2.1 บทบาทของ โรงเรียนและครู	<ul style="list-style-type: none"> ผู้บริหารควรมีแนวทางและวิธีการกำกับดูแลนักเรียนที่มีปัญหาติดเกมอย่างชัดเจน และส่งเสริมให้คณะกรรมการนักเรียนมีส่วนร่วม โดยควรเฝ้าระวังนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำหรือมาเรียนสาย เพราะอาจเชื่อมโยงกับปัญหาติดเกม 	<ul style="list-style-type: none"> เริ่มจากการปรับทัศนคติและพัฒนาครูให้มีความรู้เรื่องเทคโนโลยีและทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน ปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบเดินเรียนเพื่อความสะดวกในการกำกับดูแลและป้องกันไม่ให้มีพื้นที่ส่วนตัวในการทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้ชมรมผู้ปกครองเข้ามามีบทบาท
2.2 รูปแบบกิจกรรม	<ul style="list-style-type: none"> จัดอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมแก่นักเรียนทุกระดับชั้น จัดกิจกรรมให้ผู้ที่เคยติดเกมและเลิกได้ มาพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จัดตารางเรียนต่อเนื่องทั้งวันและจัดการเรียนเสริมพิเศษเพื่อลดเวลาเล่นเกม 	<ul style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนบริหารจัดการกิจกรรมหรือชมรมได้ตามความต้องการ โดยครูเป็นผู้ให้คำปรึกษาและมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมให้กับนักเรียนที่ติดเกม

อย่างไรก็ดี ครูทั้งสองกลุ่ม มีความเห็นที่ตรงกันในเรื่องบทบาทการดูแลช่วยเหลือของครอบครัวและสังคมว่าควรมีการประสานความร่วมมือกันระหว่างครู ผู้ปกครอง นักเรียน รวมทั้งหน่วยงานภายนอก โดยมองว่าครอบครัวควรเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจที่ดีในครอบครัว รวมทั้งกำกับดูแลพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียน และชุมชน ตำรวจ และร้านเกมจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งรัฐบาลต้องมีนโยบายการดูแลช่วยเหลือที่ชัดเจน

3.2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ

หลังจบโปรแกรมฯ ทันที ครูตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการติดเกม เข้าใจและมีทัศนคติ รวมถึงวิธีการจัดการกับเด็กติดเกมได้ดีขึ้น

หลังจบโปรแกรม 6 เดือน ครูสามารถพัฒนาตนเองให้มีความรู้เรื่องเทคโนโลยีและเกม เพื่อให้รู้เท่าทันเด็กติดเกม ผสมผสานเนื้อหาติดเกมเข้าไปในการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมความสนุกสนาน คุณธรรม และมีประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ที่มีต่อครู หลังจากจบโปรแกรมฯ ทันที และหลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือน

กลุ่มเป้าหมาย	ประสิทธิผลของโปรแกรมฯ	
	หลังจบโปรแกรมทันที	หลังจบโปรแกรม 6 เดือน
ครู	<ol style="list-style-type: none"> 1. การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาเด็กติดเกม เข้าใจธรรมชาติและมุมมองของเด็กติดเกม ตระหนักว่าครูคือคนสำคัญในการดูแลช่วยเหลือ และตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาครูให้มีความรู้ด้านเทคโนโลยี 2. วิธีการดูแลเด็กติดเกม มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม เช่น เปิดใจรับฟัง สอบถาม และติดตามนักเรียนมากขึ้น ระวังในการใช้คำพูด ส่งเสริมการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น 3. วิธีการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา <ul style="list-style-type: none"> - การเรียนการสอน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนานและผ่อนคลาย โดยนำเทคโนโลยีและเกมมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อในบทเรียน - การปรับสิ่งแวดล้อม ปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบเดินเรียนเพื่อสะดวกในการทำดูแล และป้องกันไม่ให้มีพื้นที่ส่วนตัวในการทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม จัดสรรพื้นที่ให้นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมสร้างสรรค์ - การจัดกิจกรรม ให้นักเรียนตั้งขุมขุมเพื่อค้นหาศักยภาพ และความถนัด - สนับสนุนการมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว โรงเรียนและชุมชน ผลักดันให้ชมรมผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไข้ปัญหา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การปรับเปลี่ยนทัศนคติ นำความรู้ด้านเทคโนโลยีที่ได้จากการอบรมมาใช้ในการค้นคว้าหาข้อมูลและเพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อรู้และตามเด็กทัน มีทัศนคติที่ดีในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน มีการทบทวนตนเอง เพื่อให้มีคุณสมบัติของครูที่เด็กต้องการ 2. วิธีการดูแลเด็กติดเกม มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม เช่น ปรับเปลี่ยนวิธีการพูดคุยสื่อสาร เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดอธิบายความคิดของตน ลดการใช้คำพูดเชิงตำหนิและการใช้คำสั่ง 3. วิธีการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา <ul style="list-style-type: none"> ผสมผสานเนื้อหาติดเกมเข้าไปในการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงปัญหาการติดเกม จัดกิจกรรมหลากหลายโดยคำนึงถึงความสนุกสนาน และมีประโยชน์ต่อสังคม เน้นกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม โดยจัดเป็นกิจกรรมเสริมสัมพันธ์ภาพให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการคิด นอกจากนี้โรงเรียนยังมีนโยบาย แนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน มีการการกำกับดูแลอย่างต่อเนื่อง ประสานความร่วมมือกันระหว่างครู ผู้ปกครองและนักเรียน รวมทั้งหน่วยงานภายนอก

วิจารณ์

จากการสัมภาษณ์เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ จากนักเรียน ผู้ปกครอง และครูในกลุ่มทดลอง พบว่าทุกกลุ่มมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าโครงการนี้มีประโยชน์กว่าที่คาดไว้ เพราะได้รับความรู้ สนุกสนาน และช่วยให้สัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับ

นักเรียน โรงเรียนกับครอบครัว และเพื่อนกับเพื่อนดีขึ้น เนื่องจากจุดเด่นของโปรแกรมฯ ที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีโดยผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้ ผู้ปกครอง และครู ที่มีโอกาสได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ยังได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่น เกม และแนวทางในการช่วยเหลือเด็กติดเกม

และมีความคิดเห็นตรงกันว่า ตนเองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการติดเกม⁴

โดยทั่วไปโปรแกรมอื่นๆ จะมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อกลุ่มเป้าหมายกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น จึงนับได้ว่าโปรแกรมฯ นี้เป็นโปรแกรมให้ความสำคัญในการบูรณาการความช่วยเหลือจากบุคคลทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องภายใต้บริบทของสถานศึกษาโดยจัดกิจกรรมที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของแต่ละกลุ่ม ประกอบกับการจัดกิจกรรมเป็นรูปแบบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) ที่ให้ทุกคนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จึงเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งผลที่ได้จากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกัน⁵ ผู้ปกครองและครูมีทัศนคติและมุมมองที่เกี่ยวกับเกมและการเล่นเกมของเด็กเปลี่ยนไป มีทักษะในการพูดคุยสื่อสารและการปฏิบัติกับเด็กเปลี่ยนแปลงไป ตัวเด็กเองก็มีทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นเปลี่ยนไปเช่นกัน เด็กเริ่มมองเห็นศักยภาพและความสามารถของตนเองในด้านอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการเล่นเกมมากขึ้น มีจุดมุ่งหมายในชีวิตมากขึ้น

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้าโปรแกรมฯ ในกลุ่มทดลองแล้วพบว่า

1) นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมไปในทางที่ดีขึ้น คือมีการเล่นเกมลดลง สามารถควบคุมการเล่นเกมของตนเองได้มากขึ้น มีกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่นอกเหนือจากการเล่นเกม และมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นจากการได้ค้นพบความสามารถ และศักยภาพของตนเองในด้านอื่นๆ

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มเพื่อนที่คบมีอิทธิพลต่อการเล่นเกมของเด็กเช่นกัน กล่าวคือ หากเด็กคบเพื่อนที่เล่นเกม จะมีแนวโน้มในการติดเกมมากกว่าการ

คบเพื่อนที่ไม่ได้เล่นเกม แต่ถ้าเด็กคบเพื่อนที่ชอบทำกิจกรรมจะมีแนวโน้มการติดเกมลดลง สอดคล้องกับ Pornnoppadol และคณะ ที่พบว่า เด็กที่มีเพื่อนสนิทเป็นเด็กเรียนหรือทำกิจกรรมจะมีโอกาสไม่ติดเกมสูงขึ้น 2.4 เท่า⁴ แต่ในระยะยาว หลังจบโปรแกรมฯ 6 เดือนพบว่าความเข้มข้นของพฤติกรรมต่างๆ ลดลง แต่ยังคงเป็นพฤติกรรมที่ดีอยู่

2) ผู้ปกครอง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการติดเกมมากขึ้น มีทัศนคติกับปัญหาที่เปลี่ยนแปลงไปว่าตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ จึงเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองทั้งในเรื่องการสื่อสารการให้คำชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี มีการตั้งกฎกติกาในการเล่น เกม พยายามใช้เวลาาร่วมกับครอบครัวมากขึ้น เพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Pornnoppadol และคณะ ที่ระบุว่า การมีกิจกรรมร่วมกันบ่อยครั้งจะสามารถลดโอกาสในการติดเกมของเด็กได้ 2.00-2.28 เท่า และการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวทำให้เด็กมีโอกาสไม่ติดเกมสูงขึ้น 1.4-1.6 เท่า⁴

3) ครู มีทัศนคติต่อเด็กติดเกมเปลี่ยนแปลงไปปรับเปลี่ยนวิธีการพูดคุยสื่อสารกับเด็กนักเรียน ทำให้เด็กเข้าหาครูมากขึ้น อีกทั้งยังมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนโดยมีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับเกมหรือใช้เกมเป็นสื่อในการเรียนการสอน ส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมชมรมตามความสนใจของนักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ค้นหาศักยภาพและความถนัดของตนเอง นอกจากนี้ ยังมีการประสานงานระหว่างผู้ปกครองและชุมชนเพื่อช่วยกันติดตามและสอดส่องดูแลการเล่นเกมนักเรียนภายในชุมชนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะจากการศึกษาเรื่องการพัฒนาศักยภาพชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกม ของ Sota และคณะ ที่ระบุว่า การพัฒนาศักยภาพการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมของ

เด็กและเยาวชน จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือและตั้งใจจริงของครู และพยายามขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง ร้านค้าเกมและชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วม¹⁰

ซึ่งจากการศึกษา ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า หากทัศนคติของ ผู้อำนวยการโรงเรียน/ผู้บริหารให้ความสนใจและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง มีแนวโน้มที่การแก้ปัญหาจะประสบความสำเร็จ ทำให้ครูในโรงเรียนเห็นความสำคัญและร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหานั้นอย่างจริงจัง และการจัดกิจกรรมในกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียน ทำให้ผู้ปกครองได้ประสบการณ์ใหม่ ได้ทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำร่วมกัน ทำให้กิจกรรมเป็นที่ชื่นชอบของผู้ปกครองและนักเรียน และเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ มุมมอง ปฏิสัมพันธ์

ขนาดของโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมครูในโรงเรียนขนาดเล็กให้ความร่วมมือในการเข้าโปรแกรมฯ ทำให้การจัดโปรแกรมฯ มีประสิทธิผลมากกว่า เนื่องจากมีจำนวนครูน้อยกว่า ทำให้อัตราส่วนของครูที่ได้เข้าโปรแกรมมีจำนวนมากกว่าโรงเรียนขนาดใหญ่ อีกทั้งผู้อำนวยการโรงเรียนยังเข้าร่วมการอบรมครบถ้วน สม่่าเสมอ ส่งผลต่อการดำเนินงานในเชิงนโยบายร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่นๆ ได้แก่ ครูผู้ปกครอง และเด็กนักเรียน เนื่องจากเป็นกลุ่มเล็กจึงมีการรวมตัวกันง่ายภายในชุมชน ทำให้เกิดความร่วมมือกันอย่างจริงจัง และเกิดการสร้างเครือข่ายโรงเรียนในชุมชนเดียวกัน

ส่วนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าโปรแกรมฯ ทำกิจกรรมต่างๆ แต่ได้รับเอกสารและซีดีข้อมูลนั้น ผู้วิจัยพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มนี้เช่นเดียวกันคือผู้ปกครองมีความกระตือรือร้นและตระหนักถึงปัญหาการติดเกมและการดูแลบุตรหลานเพิ่มมากขึ้น เริ่มศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่ได้รับเพื่อนำไปปรับใช้ ทั้งนี้เนื่องมาจากการถูกนัดหมายให้เข้าสัมภาษณ์ ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงปัญหาและพยายามที่จะ

แก้ไขจึงเกิดการศึกษาค้นหาข้อมูล ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามผลการเข้าโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง โดยให้มีการนัดพบปะพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างทุกๆ 3 เดือน ภายหลังจากจบโปรแกรมฯ
2. ควรมีการจัดกิจกรรมกระตุ้นเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะจากผลการวิจัยพบว่าหลังจบการอบรมไปแล้ว 6 เดือน พฤติกรรมต่างๆ มีแนวโน้มลดลง โดยอาจจัดเป็นรูปแบบการติดตามโดยการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้พฤติกรรมที่ดีคงอยู่ต่อไป
3. ควรจัดเนื้อหาโปรแกรมให้มีหลากหลายระดับ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นกลาง และขั้นสูง
4. ควรมีการศึกษาศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทแตกต่างกัน เช่น ต่างจังหวัด และเขตปริมณฑล เพื่อศึกษาประสิทธิผลในบริบทอื่นๆ ด้วย
5. ควรขยายพื้นที่การจัดโปรแกรมให้กระจายไปทั่วประเทศ

สรุป

การจัด “โปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม” เป็นโปรแกรมบูรณาการในบริบทของสถานศึกษาที่มีประสิทธิภาพในการลดปัญหาการติดเกมในเด็กและเยาวชนได้ จากการร่วมมือกันของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่เกี่ยวกับปัญหาการติดเกม

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต ภายใต้โครงการพัฒนาสติปัญญา
เด็กไทย ประจำปีงบประมาณ 2552 ผู้วิจัยได้รับความ
ร่วมมือเป็นอย่างดีจากเจ้าหน้าที่ของสถาบันฯ
ที่เป็นผู้จัดโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบ
บูรณาการเพื่อดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกมในครั้งนี้ ผู้วิจัย
และคณะขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนและ
อาจารย์ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่อำนวยความสะดวกใน
การเก็บข้อมูลและให้สัมภาษณ์ นอกจากนี้ขอขอบคุณ
คุณศิริรดา จันทรพิชญ์ ที่ช่วยถอดเทปและเรียบเรียง
บทสัมภาษณ์ ทำยสุดนี้ผู้วิจัยและคณะขอขอบคุณ
นักเรียน และผู้ปกครองทุกท่านที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้
และให้ข้อมูลจนงานวิจัยนี้บรรลุวัตถุประสงค์ตาม
เจตนารมณ์ที่ตั้งไว้

เอกสารอ้างอิง

1. National statistical office Thailand. The 2011 survey on conditions of society and culture. Bangkok: National statistical office Thailand; 2011.
2. National statistical office Thailand. The 2012 information and communication technology survey in household. Bangkok: National statistical office Thailand; 2012.
3. National statistical office Thailand. Adolescent: Internet: game online [Online]. Available from: http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_internet_teen.jsp
4. Pornnoppadol C, Ladawan Na Ayudhaya S, Surapongphiwattana T, Sasaluksananon C. Identifying protective factors for game addiction in children and adolescents. Bangkok: Office of the National Research Council of Thailand; 2009.
5. Hongsanguansri S, Katumarn P. Game Addiction: The Crisis and Solution. Behavioral problems in adolescents. Bangkok: Beyond enterprise; 2548: 125-38
6. National statistical office Thailand. Parent opinion survey of children's internet and computer use in Bangkok district, 2003. Bangkok: National statistical office Thailand; 2003.
7. Kanjanopas N. Game addiction. A thesis for the master degree of science (Addictionology). Faculty of studies. Mahidol university; 2007.
8. Pornnoppadol C, Sornpaisarn B, Khamklieng K, Pattana-amorn S. The development of game addiction screening test (GAST). Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2014; 59(1): 3-14
9. Pornnoppadol C, Rohitsuk W. The handbook of parent management training. Bangkok: Medical media; 2011.
10. Sota C. Development of Community's Potential in child and adolescent game addiction management. Office of the National Research Council of Thailand; 2009.