

แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา

ELINES FOR SOLVING THE PROBLEM OF CHILDREN ADDICTED TO ONLINE GAMES WITH THE TRISIKKHA PRINCIPLE

SONG VOEUNG, ส่งเสริม แสงทอง และรัตกร แสงสุด

วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Song Voeung, Songsom Saengthong, and Rattakorn Saengsut

Chiang Rai Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: song.voeung@icloud.com



บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาบริบทเกี่ยวกับสภาพปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ เพื่อศึกษาวิธีการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ และเพื่อเสนอรูปแบบการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) และ สนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยวิธีใช้การคัดเลือกแบบเจาะจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องจำนวน 26 รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การศึกษาบริบทเกี่ยวกับสภาพปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ พบว่า ลักษณะพฤติกรรมเด็กที่ติดเกมออนไลน์มักจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความหมกมุ่น เช่น ใช้เวลาเล่นเกมเป็นเวลานาน, มักจะเลิกเรียนหรือการบ้าน, และมีปัญหาในการเข้าสังคม เด็กบางคนรู้สึกเบื่อกับการเรียนหรือชีวิตประจำวัน จึงหันมาเล่นเกมเพื่อหาความสนุกการได้รับอิทธิพลจากเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน บางคนใช้เกมเป็นที่พึ่งเมื่อมีปัญหาในครอบครัว

2. การศึกษาวิธีการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ พบว่า 1) กิจกรรมฝึกพฤติกรรม (ศีล) ช่วยสร้างวินัยรับผิดชอบพร้อมรู้จักหน้าที่ ไม่ใช้เวลาหมดไปกับการเล่นเกม 2) กิจกรรมฝึกจิต (สมาธิ) สามารถรับรู้และ มีความกระตือรือร้นในการเรียน และ 3) กิจกรรมฝึกความคิดความอ่าน (ปัญญา) นักเรียนรู้จักการวางแผน สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ จัดการเวลาและ กิจกรรมอย่างเหมาะสมในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์รู้จักการพัฒนาตนเองและปรับตัวไปในทิศทางที่ดีขึ้น

3. การนำเสนอรูปแบบการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา พบว่า กิจกรรม “แสงธรรมนำชีวิต” เพื่อให้นักเรียนและผู้เข้ารับการอบรมทุกคน มีความเข้าใจใน หลักธรรมของศาสนาเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องและเพียงพอ พร้อมนำหลักธรรมมา ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่นมีระเบียบ วินัย ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบจนเกิดเป็นคุณธรรม ประจำชีวิต มีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยและสงบเย็น

คำสำคัญ : เด็กติดเกมออนไลน์, หลักไตรสิกขา, ไตรสิกขากับเกมออนไลน์

Abstract

Research on “Elines for Solving the problem of children addicted to online games with the trisikkha principle” has the objective To study the context of behavioral problems of children addicted to online games. To study how to apply the trisikkha principle to solve the problem of children's behavior addicted to online games. and to propose a model to solve the problem of children's behavior addicted to online games with the trisikkha principle The researcher has established a research method. Qualitative Research uses data collection through in-depth interviews and focus groups with key informants by means of specific selection of key informants. There are 24 people The research results found that

1) Contextual study of behavioral problems of children addicted to online games, found that the behavioral characteristics of children who are addicted to online games often have behaviors that show obsession, such as spending a long time playing games, often neglecting homework or studying, and having problems logging in. society Some children feel bored with school or daily life. Therefore, they turn to playing games to find fun. Being influenced by friends who play games together, some people use games as a refuge when having family problems.

2) A study of how to apply the trisikkha principle to solving the behavior problem of children addicted to online games, found that the activities solved the problem of children's behavior addicted to online games, physically, mentally, and intellectually, by using the three principles. Let's solve the behavior problem of children addicted to games. By organizing activities to train students about gaming addiction behavior. There are expert teachers, monks, and parents of students. Come to provide knowledge on solving problems with gaming addiction behavior.

3) Presenting a model for solving the problem of children's behavior addicted to online games. With the trisikkha principle, found that the activity "Sangtham Leads Life" for all students and trainees. Have an understanding of religious principles as necessary for living a correct and adequate life. Ready to apply Dhamma principles in daily life. Such as having

order, discipline, diligence, patience, honesty, integrity, and responsibility until it becomes a virtue in life. Do not become a slave to evil. Live safely and calmly.

Keywords : Children addicted to online games, trisikkha principle, trisikkha and online games

บทนำ

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดเกม มีทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับทางร่างกาย และ ทางจิตใจ โดยผลกระทบทางด้านร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ อาการปวดตา แสบตา เนื่องจากต้องนั่งมองจอมอนิเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน นอกจากนี้การเล่นเกมนั้นยังส่งผลกระทบที่เป็นปัญหากับเด็กอีกมากมาย ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเรียน รวมไปถึงด้านพฤติกรรม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่สำคัญที่จะขัดขวางการพัฒนาของเด็กไม่ว่าจะเป็น การพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาจส่งผลกระทบให้เด็กเกิดปัญหาขึ้นใน อนาคตได้ (สุภะเกษ ประกายเพชร, นันทมงคลชัย สุธรรม, และ ดำรงค์ดี มั่นหนา, 2555: 66-77.) โดยสืบเนื่องจากศึกษาสาเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมติดเกม พบว่าเกิดจากหลาย สาเหตุด้วยกัน โดยสาเหตุประการแรกเป็นสาเหตุที่เกิดจากตนเอง ซึ่งเกิดจากบุคลิกภาพที่มี ลักษณะก้าวร้าว ตื้อเสียบ ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ในบางกรณีมีความอาย ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่ชอบเข้าสังคม จึงรู้สึกต้องการเอาชนะ หนีการเผชิญความเครียด ต้องการการยอมรับจากเพื่อน และต้องการอิสระ สาเหตุประการที่สองเป็นสาเหตุจากครอบครัว เกิดจากการที่ครอบครัวขาด ความอบอุ่น มีการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ประกอบกับการให้การสนับสนุนจากครอบครัวในการใช้ คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม และประการสุดท้าย สาเหตุจากเพื่อน ชุมชน และสังคม ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมติดเกมเหมือนกัน (วิไลพรรณ มีบุญธรรม, 2552) โดยจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมติดเกมนั้น ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางด้านชีวภาพ จิตใจ ครอบครัว หรือสังคม ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมหรือยับยั้งการเกิดพฤติกรรมติดเกมในเด็กทั้งสิ้น (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557: 871-879) อ้างจากผลสำรวจพบว่า จากผลการสำรวจสถานการณ์การเล่น เกมออนไลน์ของเด็กไทย ในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 3,756 คน จากทุกภูมิภาค พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.33 เคยเล่นเกมออนไลน์ โดยเล่นเกือบทุกวัน ร้อยละ 64.66 โดยเฉลี่ยเล่นวันละ 3 – 5 ชั่วโมง หากเป็นเด็กในกรุงเทพฯ ร้อยละ 8.1 ใช้เวลาเล่นเกมมากกว่า 8 ชั่วโมงในวันหยุด โดยปัจจัยที่ทำให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมนานที่สุด คือ เพื่อนชักชวน รองลงมา คือ การเห็นข้อมูลจากสื่อออนไลน์ และเข้าใจว่า E-sport เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ตามลำดับ โดยเกมที่ได้รับคามนิยมมากที่สุดของเด็กไทย คือ ROV รองลงมา คือPUBG MOBILE ร้อยละ 18.21 และ Free Fire ร้อยละ 15.53 (สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน, 2567: ออนไลน์) นอกจากนี้ มีรายงานจำนวนผู้เล่นเกม PC และ Console Games จากทั่วโลกเพิ่มขึ้นเกือบร้อยละ 50 เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จำกัดให้ผู้คนต้องอยู่แต่ภายในบ้านของตนเอง บริษัท Unity Technologies ผู้พัฒนาเกมซอฟต์แวร์ รายงานว่าจำนวนผู้เล่นเกม PC และ Console Games รายวันเพิ่มขึ้นสูงถึง ร้อยละ 64 เมื่อเทียบกับปี

พ.ศ. 2562 เช่นเดียวกับจำนวนผู้เล่น Mobile Game ที่เพิ่มขึ้น ร้อยละ 17 ทั้งนี้ก่อนการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 มีการดาวน์โหลด Mobile Application เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 13 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2562 จะเห็นได้ว่าโรคติดเกม เป็นพฤติกรรมเสพติดที่ส่งผลกระทบในวงกว้างและมีแนวโน้มของปัญหาเพิ่ม มากขึ้น โดยเฉพาะการติดเกมออนไลน์ (Online Game) ที่ในปัจจุบันเข้ามามีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อการเล่นของเด็กและเยาวชนมากขึ้น เนื่องจากเข้าถึงได้ง่าย มีประเภทเกมให้เลือกหลากหลาย เช่น เกมแอ็คชั่น (Action Game) เกมการผจญภัย (Adventure Game) เกมกีฬา (Sport Game) เกมการยิง (Shooting Game) สามารถเล่นได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม โดยการใช้การเชื่อมต่อผ่านอินเทอร์เน็ตเพื่อให้สามารถติดต่อกับ เซิร์ฟเวอร์ของผู้ให้บริการเกมออนไลน์ ซึ่งหากผู้เล่นไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นได้ ทั้งเรื่องของเวลา อารมณ์ และพฤติกรรมการเล่น จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสพติดเกมได้โดยง่าย และส่งผลกระทบต่าง ๆ ตามมา เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติดเกม รวมถึงเกมออนไลน์มาจากหลากหลายสาเหตุปัจจัยดังเช่น 1) สาเหตุจากปัจจัยด้านสมองและการทำงานของสมอง หรือปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors) เป็นการหลังของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (Brain Reward Circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลังของโดพามีนที่มีปริมาณมาก และเป็นเวลานานจากการเล่นเกมอาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพสารเสพติด และผู้ป่วยติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ Tablet ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน 2) สาเหตุด้านจิตสังคม (Psychosocial Factors) เด็กและวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโรคติดเกม คือ มีความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ จึงมักเพลิดเพลิน สนุกสนาน และพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกมจนไม่สามารถควบคุมได้ ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสมมาก่อน (ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน, 2567: ออนไลน์) การเลี้ยงดูแบบไม่มีระเบียบวินัย (Poor Disciplines) ไม่มีกฎกติกาทำให้เด็กมีความสามารถในการควบคุมตัวเองไม่ดี เมื่อเริ่มเล่นเกมแล้วจะติดพัน เล่นมากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่ได้ทำสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ ไม่รู้หน้าที่ เช่น การเรียน กิจวัตรประจำวัน โดยที่ผู้ปกครองไม่ได้อบรมสั่งสอนหรือแค่พูดห้ามไม่ให้เล่น แต่ไม่ได้ลงมือหยุดการเล่นของเด็กอย่างจริงจัง ปัญหาครอบครัว (Family Dysfunction) ทำให้เด็กมีความเครียดเกิดขึ้น เด็กเล่นเกมเพื่อเป็นการระบายความเครียด การขาดต้นแบบที่ดี (Poor Role Model) บางครอบครัวตัวผู้ใหญ่เองก็ไม่มีระเบียบวินัย ติดมือถือ ไม่มีกิจกรรมอย่างอื่นทำร่วมกัน มีกลุ่มเพื่อนที่โน้มน้าวกดดันให้ต้องเล่น (Peer Pressure) ต้องเล่นเพื่อให้เพื่อนยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (สราวดี ตรีศรี,ดร. และคณะ, 2565: ก)

จากการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ผู้ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่ศึกษา การศึกษาหลัก ศิลป สมาธิ และปัญญา มาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติด

เกมออนไลน์ โดยเน้นหลักไตรสิกขาเป็นหลักในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ดังนั้นภารกิจของสถานศึกษาก็คือการฝึกบุคคล ด้วยหลักไตรสิกขา เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีจิตใจดี มีสมาธิมั่นคงและมีปัญญาดี และห่างไกลจากเกมออนไลน์ พร้อมเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทเกี่ยวกับสภาพปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์
2. เพื่อศึกษาวิธีการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์
3. เพื่อเสนอรูปแบบการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา” ผู้ศึกษาได้เตรียมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม คือ การประพจน์ในชีวิตประจำวัน การทำตัว คุณสมบัติของบุคคลที่แสดงออก ส่วนหลักพุทธธรรมได้ระบุว่า “พฤติกรรม” หรือความประพฤติของมนุษย์นั้น จัดอยู่ในกฎกรรมนิยาม (Law of Karma) ซึ่งหมายถึงกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์คือ กระบวนการกระทำและการให้ผลของการกระทำหรือเป็นกระบวนการแห่งเจตนาหรือความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ต่างๆ พร้อมทั้งผลที่สืบเนื่องออกไปอันสอดคล้องกันเช่นสร้างพฤติกรรมดีก็มีผลดี การสร้างพฤติกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่ว (พระธรรมปิฎก, 2527: 179) พฤติกรรมดังกล่าว เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิตที่สังเกตได้โดยบุคคลอื่นและการแสดงออกของพฤติกรรมนั้น จะชี้ให้เห็นถึงความ เป็นปัจเจกบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงลักษณะที่ส่งผลไปยังการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Hilgard, E.R., 1966: 68) พฤติกรรมเกิดจากการ กระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองสิ่ง กระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆที่เป็นไปอย่างมีจุดหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าว ดังนั้นคำว่า “พฤติกรรม” เป็นการกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการ ของบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้ (Goldenson, R.M., 1994: 90)

พฤติกรรมนั้น มีความซับซ้อน มีองค์ประกอบและปัจจัยเกี่ยวเนื่องจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้จึงมีความ จำเป็นที่ผู้ศึกษาจะต้องทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ เหล่านั้น เพื่อที่จะได้จัดการให้มีอิทธิพลเชิงบวกหรือหลีกเลี่ยงหากมีอิทธิพลเชิงลบต่อการพัฒนาตนเอง การศึกษาปัจจัยพื้นฐานของพฤติกรรมจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543: 14) ซึ่งอาจแสดงเป็นการกระทำของ

ผู้กระทำโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ได้โดยคนอื่นจะสังเกตเห็น หรือไม่สังเกตเห็นก็ได้และพฤติกรรม คือ การกระทำ หรือการแสดงออก ของมนุษย์ที่ปรากฏออกมา เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งการแสดงออก หรือการกระทำดังกล่าวนี้จะมีกระบวนการของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกำกับอยู่ตัวบุคคลนั้น ๆ เสมอ กล่าวคือ จะมีกลไกกำกับสั่งการจากความคิดและความรู้สึกที่มีอยู่ภายในเป็นของตนเองตลอดมา (ชัยพร วิชชาวุธ, 2529: 11) หรือนัยหนึ่ง พฤติกรรม คือ การกระทำของบุคคลซึ่งจะครอบคลุมเฉพาะ สิ่ง ที่แสดงออก เช่น การพูด การนั่ง การยืน หรือการเคลื่อนไหว เป็นต้น หากแบ่งทางกระบวนการทางจิต เป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นส่วนบุคคลซึ่งผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้การสัมผัส หรือแม้กระทั่งความฝัน (Nevid, J. S. , 2012: 4)

นอกจากนี้คำว่า“พฤติกรรม” (Behavior) และ“กระบวนการทางจิต” (Mental processes)ออกจากกันอย่างชัดเจนว่าพฤติกรรม คือ การแสดงออกภายนอก เช่น การเคลื่อนไหว การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (การสนทนา) และการตอบสนองทางอารมณ์หรือการแสดงออกทางอารมณ์(การหัวเราะ หรือร้องไห้) นอกจากนี้ยังรวมถึง การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ หรือการทำงานของสมองซึ่ง สามารถใช้เครื่องมือตรวจสอบได้ ในขณะที่กระบวนการทางจิต คือ กระบวนการคิดและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้เหตุและผล ทั้งนี้ สามารถทำนายหรือพยากรณ์ กระบวนการทางจิตผ่านการศึกษาพฤติกรรม (Lefton, L. A., & Brannon, L., 2008: 3) ดังนั้น ความหมายของ “พฤติกรรม” กับ “กระบวนการทางจิต” จะแบ่งออกจากกัน อย่างชัดเจน โดยให้ความหมายของพฤติกรรมว่าหมายถึง การกระทำทุกอย่างของบุคคล ที่สามารถ สังเกตได้โดยตรง เช่น การจูบ, การร้องไห้, การขับรถไปเรียน ขณะที่กระบวนการทางจิตหมายถึง ความคิด, ได้ความรู้สึก และแรงจูงใจที่บุคคลรับรู้แต่เพียงผู้เดียว โดยสามารถสังเกตได้โดยตรงเช่น ความคิดที่มีต่อการกระทำ, ความรู้สึกต่อสถานการณ์และความทรงจำ (King, L. A. , 2011: 4) จึงกล่าวได้ว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำของผู้กระทำโดยรู้ตัว หรือไม่ก็ได้โดยคนอื่นจะสังเกตเห็น หรือไม่สังเกตเห็นก็ได้และพฤติกรรม คือ การกระทำหรือการแสดงออก ของมนุษย์ที่ปรากฏออกมา เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งการแสดงออก หรือการกระทำดังกล่าวนี้จะมีกระบวนการของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกำกับอยู่ตัวบุคคลนั้น ๆ เสมอ กล่าวคือจะมีกลไกกำกับสั่งการจากความคิดและความรู้สึกที่มีอยู่ภายในเป็นของตนเองตลอดมา (ชัยพร วิชชาวุธ, 2529: 11)

2. แนวคิดเกี่ยวกับเยาวชน

คำว่า “เยาวชน” ไม่ได้เรียกรตรงตามศัพท์ แต่จะเรียกว่า “เด็ก” “กุลบุตร”(เยาวชนชาย), “กุลธิดา” (เยาวชนหญิง), เรียก “ยุวและยุวดี” หมายถึง ชายหนุ่มหญิงสาว (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2547: 33) ในการกำหนดอายุของเยาวชนแตกต่างกันไปเป็นหลายแบบ เช่น โครงการเรือเยาวชน กำหนดอายุเยาวชนไม่เกิน 30 ปี องค์การสหประชาชาติกำหนดอายุ 15 ถึง 25 ปีบริบูรณ์ ศาลแพ่งและพาณิชย์ของไทยกำหนดว่า เยาวชนคือผู้ที่มีอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์แต่ไม่เกิน 18

ปีบริบูรณ์ ในแง่ของกฎหมายนั้น เยาวชนนั้นถือว่าเป็นผู้อย่างเยาว์ จึงเป็นผู้ที่ควรได้รับการให้อภัย หากกระทำความผิดก็ควรได้รับโทษตามควรแก่วัยและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์. การพิจารณาโทษจะแตกต่างจากผู้กระทำความผิดที่เป็นผู้ใหญ่ (กาญจนา นาคสกุล, 2567: ออนไลน์)

ตามนัยแล้ว “เยาวชน” ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 10 – 19 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่คิดว่ามีสุขภาพดี วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเนื่องจากกำลังเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้าน ทั้งด้านร่างกายกับฮอร์โมนเพศ มีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง แสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ บางครั้งไม่แน่ใจ สับสนในบทบาทตนเอง มีการเจริญเติบโตในทุกส่วนอย่างรวดเร็วและมีน้ำหนักเพิ่ม รวมทั้งมีความต้องการทางเพศสูงขึ้น เริ่มมีความคิดเป็นนามธรรม เป็นเหตุเป็นผลและมีวุฒิภาวะมากยิ่งขึ้น มีการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการความเป็นอิสระแสวงหาความตื่นเต้น ทำทายและประสบการณ์แปลกใหม่ วัยนี้จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน จนได้รับการกล่าวขานว่าเป็น “วัยพายุบูแคม (storm and stress)” เป็นวัยที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ มีลักษณะอารมณ์ที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ มีการแสดงออกของพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นวัยที่ต้องการได้รับความรักและการยอมรับจากเพื่อนและสังคมมีพัฒนาการทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศเพิ่มขึ้น (ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2559)

เยาวชนนั้น มีการเจริญเติบโตอันเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เด็กจะพัฒนามาจากการพึ่งพิงผู้ใหญ่ไปสู่ความเป็นอิสระอย่างเห็นได้ชัดในทุกๆ ด้านและการที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนั้นมิใช่เจริญเติบโตแต่เพียงด้านร่างกายอย่างเดียวเท่านั้นทางด้านจิตใจก็เจริญเป็นเงาตามไปด้วยนั่นคือต้องมีการพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (Crow, Lester Donald, 1961: 113) ดังนั้น เยาวชน หรือ วัยรุ่นว่าเป็นช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมเช่น เด็กที่มาจากชนชั้นกลางเป็นวัยรุ่นนานกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ฐานะเศรษฐกิจและสังคมต่ำ การย่างเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงไม่พร้อมกันโดยปกติเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย 1 – 2 ปี การเข้าสู่ระยะวัยรุ่นนั้น เด็กจะเกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย ทางอารมณ์ จิตใจและสังคม (Blair ;&Jones, 1964: 1-2) เยาวชน หรือวัยรุ่น มีลำดับขั้นในการพัฒนาซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13 – 15 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สพบหรับเด็กหญิงนั้นแสดงให้เห็นความเจริญของร่างกายเต็มที่ก็คือ การมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะบ่งชี้เช่นเด็กผู้หญิง แต่เราสังเกตได้จากการหลั่งอสุจิครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่ทุ้มดังเปลี่ยนเป็นห้าวขื่น และมีลักษณะที่เรียกว่า แตกพาน ส่วนเด็กหญิงนอกจากการมีประจำเดือนสัดส่วนต่างๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไป

2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15 – 18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะเวลานี้มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคน แต่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน

3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18 – 21 ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมักมีพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าด้านร่างกายโดยเฉพาะด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้นและพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง (สชา จันทรเฒ, 2540: 46)

3. การติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

ในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมา เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของเราต้องเปลี่ยนตามอย่างปฏิเสธไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟนที่เกือบทุกคนสามารถถือได้ โซเชียลมีเดียรูปแบบต่างๆ ความไวและการเข้าถึงของอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีพลิกโลกอื่นๆ ปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่มีการพูดถึงกันมากขึ้นเรื่อยๆ คือ การเสพติดเกม ช่วงอายุของคนที่เสพติดเกมมักเป็นเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นเด็กชั้นประถม มัธยม ไปจนถึงนักศึกษา แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็สามารถเป็นโรคเสพติดเกมได้เช่นกัน ในปัจจุบันการเสพติดเกมจัดเป็นโรคอย่างหนึ่ง ผลเสียที่ตามมาจากการเสพติดเกมเกิดทั้งกับตัวเด็ก ครอบครัว ไปจนถึงสังคมส่วนรวม (ปราณี ปวีณชนา, 2567: ออนไลน์) โรคติดเกม มีลักษณะของอาการที่เสพติดการเล่นจนควบคุมไม่ได้ คนเหล่านี้นับว่าเป็นผู้ป่วยที่มีความผิดปกติ พวกเขาเลือกที่จะเล่นเกมเป็นอย่างแรกเมื่อตื่นนอนแล้วเล่นลากยาวไปจนกระทั่งเข้านอนแบบไม่สนใจที่จะทำกิจวัตรประจำวัน หรือกิจกรรมอย่างอื่น จนเป็นเหตุให้เกิดผลเสียและส่งผลกระทบต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อประมาณกลางปี 2018 ที่ผ่านมานี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีมติบรรจุให้อาการผิดปกติในการเล่นเกมนี้อยู่ในคู่มือการวินิจฉัยโรคฉบับที่ 11 อย่างเป็นทางการ (International Classification of Diseases 11th revision หรือ ICD-11) ในหมวดหมู่ความผิดปกติทางจิต กลุ่มการติดสารเสพติดและการเสพติดพฤติกรรม โดยการติดเกมนี้จะมีอาการคล้ายกับการติดสุรา สารเสพติด หรือการพนัน (กรมสุขภาพจิต, 2567: ออนไลน์) โดยเด็กติดเกมเป็นปัญหาที่พบมากในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องให้ความสำคัญการเล่นเกมนี้อย่างหนึ่ง ซึ่งให้ความบันเทิงเป็นหลัก เสริมสร้างความสุขในช่วงเวลาว่างได้ดี แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดโทษและกลายเป็นปัญหาตามมาได้หากใช้งานไม่เหมาะสม สำหรับกิจกรรมดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การเล่นเกมทั่วไปและการติดเกม ซึ่งการติดเกม คือ ปัญหาที่ถือเป็นอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องได้รับการรักษา

ผู้ที่เล่นเกมทั่วไป ได้แก่ ผู้ที่สามารถควบคุมตัวเองได้ รู้จักแบ่งเวลาในการเล่นได้อย่างเหมาะสม และการเล่นเกมไม่รบกวนหรือส่งผลกระทบต่อกิจกรรมประจำวัน

ผู้ที่มีปัญหาติดเกม ได้แก่ ผู้ที่เล่นเกมมากจนรบกวนกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน ความคิดจะวอกว่องอยู่กับเรื่องเกม แม้ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นอยู่ ไม่มีแก๊จติดใจจะทำอย่างอื่นนอกจากเล่นเกม มีความรู้สึกอยากเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา หากมีสิ่งที่มาขัดขวางการเล่นเกมจะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว มีความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย หากไม่ได้เล่นเกม ไม่มีการแบ่งเวลา โดยเวลาส่วนมากจะเอาไปเล่นเกม บางรายโดดเรียนไปเล่นเกม หรือไม่ยอมนอนเพราะมัวแต่เล่นเกม รวมถึงไม่กินข้าวตามเวลา ไม่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น (รามมา หิตล, 2567: ออนไลน์) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมดังนี้

ปัจจัยจากตัวเด็ก เด็กที่มีโอกาสเสี่ยงในการติดเกมได้มาก เช่น ในเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น มีความอดทนน้อย ขาดการควบคุมตนเอง ในเด็กที่มีปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า เครียด อาจใช้เกมเพื่อช่วยคลายเครียด สร้างความสุข เด็กที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (Low self-esteem) ขาดทักษะทางสังคม หรือมีปัญหาการเรียน อาจใช้เกมเป็นสิ่งที่ทำให้เพิ่มความสามารถและความภาคภูมิใจ ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคมได้

ปัจจัยด้านครอบครัว สิ่งสำคัญคือการเลี้ยงดูที่ขาดระเบียบวินัย กฎกติกา หรือตามใจเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กขาดการควบคุมตนเองในการเล่นเกม หลายงานวิจัยพบว่าปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กติดเกมได้ บางครอบครัวใช้อารมณ์กับลูกหรือไม่มีเวลาให้เด็ก ขาดการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นเพื่อทำให้ตัวเองสนุก...ซึ่งก็คือการเล่นเกม หรือบางครั้งครอบครัวก็ใช้เกมเพื่อช่วยให้เด็กนั่งสงบ ไม่รบกวนการทำงานของครอบครัว และผู้ปกครองที่ความสัมพันธ์กับเด็กไม่ดีมักจะพบว่าเด็กไม่เชื่อฟังเวลากำหนดกติกาการเล่นเกม หรือให้หยุดเล่น

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กเข้าถึงเกมได้ง่าย เช่น การที่พ่อแม่หยิบนินจาอุปกรณ์ที่ทำให้เด็กเข้าถึงเกมมากเกินไป ในสังคมมีกลุ่มเพื่อนที่มีการพูดคุยเรื่องเกม โรงเรียนหรือบ้านที่ตั้งอยู่ใกล้ร้านเกมก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กติดเกมได้ง่ายขึ้น ทีมผู้ผลิตเกมในปัจจุบันทำได้ดึงดูดให้เด็กอยู่หน้าจอได้นานขึ้นเรื่อยๆ

ปัจจัยทางชีวภาพ จากหลายการศึกษาพบว่าเด็กที่มีภาวะติดเกมนั้นสมองถูกกระตุ้นคล้ายกับผู้ติดยาเสพติด

จะเห็นได้ว่า เด็กติดเกมมักจะเล่นเกมจนมีปัญหาสุขภาพร่างกาย ปวดหลัง ปวดหัว ละเอียดความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกินหรือการนอน ไม่สนใจเรียนจนส่งผลกระทบต่อผลการเรียน มีภาวะแยกตัวไม่เข้าสังคม หมกมุ่นอยู่กับเกม บ่อยครั้งที่เด็กอาจแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกับพ่อแม่ถ้าหากไม่ได้เล่น อาจอาละวาด ฉุนเฉียว ก้าวร้าว หรือมีอาการซึมเศร้าได้ (กมลวิสาห์ เตชะพูลผล, 2567: ออนไลน์)

ระเบียบวิธีวิจัย

การทำวิจัยเรื่อง “การแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา อามะแม่สาย จังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลโดยใช้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะส่งผลให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย โดยกำหนดรูปแบบการดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มด้วยตนเอง โดยวิธีใช้การคัดเลือกแบบเจาะจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องจำนวน 26 รูป/คน โดยมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวนนักเรียน 14 คน โดยใช้แนวทางสัมภาษณ์กับแบบสัมภาษณ์ที่ได้ออกมาแล้วซึ่งผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ว่าเป็นนักเรียนในโรงเรียน

2) ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้กำหนดเจาะจงผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ 1 คน พระสอนศีลธรรม 1 รูป ครูผู้เกี่ยวข้อง 3 คน และผู้ปกครองนักเรียน 3 คน นักเรียน 4 คน ซึ่งอาจเป็นบุคคลเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 รูป/คน

3) ผู้วิจัยได้นัดวันที่จะเก็บข้อมูลกับประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก และผู้สนทนากลุ่ม โดยประชากร และผู้ให้ข้อมูลหลักอยู่ในโรงเรียน ณ วันที่ลงเก็บข้อมูล

4) แบบบันทึก (Record From) ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือบันทึกเทปเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้ถอดความจากเครื่องบันทึกเทปออกมาเพื่อเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ พร้อมกันนี้ผู้วิจัยได้ทำการจดบันทึกข้อมูลเป็นหลายหลักอักษร แล้วนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และสรุปผลวิจัยเพื่อนำเสนอผลวิจัยในบทความวิชาการ

ผลการวิจัย

1. การศึกษาบริบทเกี่ยวกับสภาพปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์มักแสดงถึงการใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสมกับการเล่นเกม ส่งผลให้ละเลยความรับผิดชอบในด้านการเรียนและกิจวัตรประจำวัน การเข้าสังคมกับเพื่อนหรือครอบครัวลดลง พบว่าเด็กจำนวนหนึ่งใช้เกมเป็นเครื่องมือในการหลีกเลี่ยงปัญหาในชีวิตจริง เช่น ความกดดันทางการเรียน ความขัดแย้งในครอบครัว หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว ทั้งนี้ การมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมติดเกมด้วยกันยังเป็นปัจจัยเสริมที่กระตุ้นให้เด็กมีการเล่นเกมต่อเนื่องในระยะเวลายาวนาน ความสนุกสนานและความท้าทายที่เกมมอบให้อาจกลายเป็นแหล่งความสุขหลักที่แทนที่ความน่าสนใจของการเรียนหรือกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่าความสำคัญของการสร้างความสมดุลในชีวิตเด็ก โดยเสนอว่าการมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการสื่อสารที่ดีในครอบครัว การพัฒนาทักษะการจัดการเวลา และการจัดกิจกรรมที่หลากหลายสามารถช่วยลดพฤติกรรมติดเกมได้ การแทรกแซงในเชิงป้องกันและแก้ไขต้อง

มุ่งการสร้างการเข้าใจระหว่างผู้ปกครอง ครู และเด็ก เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคมและจิตใจที่เข้มแข็งในระยะยาว

2. การศึกษาวิธีการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ พบว่า สามารถพัฒนาพฤติกรรมและทักษะต่าง ๆ ของเด็กได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน โดยกิจกรรมฝึกพฤติกรรม (ศีล) ช่วยสร้างวินัยและความรับผิดชอบในชีวิตประจำวัน เด็กเรียนรู้การจัดการเวลาที่เหมาะสม ลดการใช้เวลามากเกินไปกับการเล่นเกมและเพิ่มความเข้าใจในหน้าที่ของตนเอง เช่น การเรียน การทำงาน และกิจกรรมในครอบครัว ส่วน กิจกรรมฝึกจิต (สมาธิ) ช่วยเสริมสร้างสมาธิในการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ เด็กมีความกระตือรือร้นและสามารถจดจ่อกับสิ่งที่สำคัญมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่านที่มักเกิดจากการเล่นเกม กิจกรรมฝึกความคิดความอ่าน (ปัญญา) ช่วยพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล เด็กสามารถวางแผนการเรียนรู้และชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น รวมถึงการจัดการเวลาและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสมดุล ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ การรู้จักพัฒนาตนเอง และปรับตัวต่อสถานการณ์รอบตัวในทางที่ดีขึ้น การบูรณาการหลักไตรสิกขาช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้โดยไม่เพียงลดพฤติกรรมเสี่ยงแต่ยังเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี

3. การนำเสนอรูปแบบการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา พบว่า กิจกรรม “แสงธรรมนำชีวิต” ช่วยการสร้างการเข้าใจและการปฏิบัติหลักธรรมในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม โดยกิจกรรมจะให้นักเรียนและผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ในด้าน ความมีระเบียบวินัย การรู้จักหน้าที่ ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน การซื่อสัตย์สุจริต และความรับผิดชอบ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของการดำรงชีวิตที่ปลอดภัยและสงบเย็น กิจกรรมฝึกปฏิบัติ (ศีล) ช่วยปลูกฝังวินัยและความรับผิดชอบ ทำให้ผู้เรียนไม่ถูกรบกวนด้วยสิ่งชั่วร้าย เช่น เกมออนไลน์ กิจกรรมฝึกสมาธิ (สมาธิ) ช่วยให้ผู้เรียนมีจิตใจสงบ เพิ่มสมาธิในกิจกรรมที่สำคัญ เช่น การเรียน และ กิจกรรมเสริมสร้างปัญญา (ปัญญา) ช่วยให้ผู้เรียนมีความสามารถในการวิเคราะห์ วางแผน และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ผลจากการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงสามารถช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ พร้อมทั้งสร้างความมั่นคงทางจิตใจและส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมประจำตัว กิจกรรม “แสงธรรมนำชีวิต” จึงเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการปลูกฝังหลักธรรมและคุณค่าชีวิตแก่เด็กและเยาวชนในยุคปัจจุบัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาบริบทเกี่ยวกับสภาพปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ พบว่า ลักษณะพฤติกรรมเด็กที่ติดเกมออนไลน์มักจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความหมกมุ่น เช่น ใช้เวลาเล่นเกมเป็นเวลานาน, มักละเลยการบ้านหรือการเรียน, และมีปัญหาในการเข้าสังคม เด็กบางคนรู้สึกเบื่อกับการเรียนหรือชีวิตประจำวัน จึงหันมาเล่นเกมเพื่อหาความสนุกการได้รับอิทธิพลจากเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน

บางคนใช้เกมเป็นที่พึ่งเมื่อมีปัญหาในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจตพล จิตต์วิบูลย์ (2563) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของเกมออนไลน์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 51.63 เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ร้อยละ 85.37 เกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 ร้อยละ 47.15 มีคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 77.64 โดยพบว่า ส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์ด้วยมือถือ/แท็บเล็ต ไม่จำกัดเวลาในการเล่น เล่นเกมทุกครั้งที่มีเวลาว่าง ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเล่น เล่นเกมทุกวัน และเล่นเกมออนไลน์เพื่อความบันเทิง ปัจจัยในการเลือกเล่นเกมออนไลน์มากที่สุดคือความสวยงามภายในตัวเกม, กลุ่มเพื่อที่ชอบเล่นเกมเหมือนกันส่งผลกระทบด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว/เพื่อนมากที่สุด, ความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียดเมื่อได้เล่นเกมมีผลต่ออารมณ์มากที่สุด ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ ปัจจัยในการเลือกเล่นเกมออนไลน์ส่งผลกระทบด้านอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. การศึกษาวิธีการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ พบว่า การดำเนินกิจกรรมการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยใช้หลักไตรสิกขา มาแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกม โดยมีกิจกรรมจัดเพื่ออบรมเด็กนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกม มีครูผู้เชี่ยวชาญ หรือพระสงฆ์ และผู้ปกครองของนักเรียน เข้ามาให้ความรู้ด้านการแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมครั้งนี้ ครูผู้เชี่ยวชาญอธิบายถึงผลกระทบของการติดเกมออนไลน์ต่อสุขภาพ การเรียน และความสัมพันธ์ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางการจัดการเวลาการเล่นเกมอย่างมีประสิทธิภาพ พระสงฆ์สอนเกี่ยวกับการใช้หลักศีล สมาธิ ปัญญา ในการควบคุมตนเอง การฝึกสมาธิเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ และการเจริญปัญญาเพื่อรู้เท่าทันความต้องการในการเล่นเกมน ส่วนผู้ปกครอง แบ่งปันประสบการณ์การแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของลูก ๆ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการพัฒนาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาศุภกร จนูปโม (2562) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา โรงเรียนในสังกัดเทศบาล อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา” ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อสภาพการจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา โรงเรียนในสังกัด เทศบาล อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้านการจัดกิจกรรมพื้นฐานชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.22$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมการระลึกและศรัทธาใน พระรัตนตรัยในโอกาสสำคัญอย่างต่อเนื่อง ($\bar{x} = 4.48$) ข้ออื่น ๆ มีค่าเฉลี่ยระดับมาก เรียงจากมาก ไปน้อย คือโรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพระพุทธศาสนาอย่างเห็นคุณค่า ($\bar{x} = 4.44$) รองลงมาคือ โรงเรียนส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการรักษาและสืบต่อพระพุทธศาสนา ($\bar{x} = 4.36$) และโรงเรียนฝึกฝนอบรมให้เกิด การกิน อยู่ ดู ฟัง เป็น (รู้เข้าใจเหตุผลและได้ประโยชน์ตามคุณค่าแท้ ตามหลักไตรสิกขา) ($\bar{x} = 4.04$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมการรับผิดชอบ ดูแลรักษา พัฒนาอาคารสถานที่อย่างสม่ำเสมอ ($\bar{x} = 3.46$) 2) เปรียบเทียบ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโดยภาพรวม อยู่ในระดับ มาก ($\bar{x} = 4.17$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านปัจจัยนำเข้า ($\bar{x} = 4.23$) รองลงมาคือ ด้าน ข ผลกระทบ ($\bar{x} = 4.19$) และด้าน ผลผลิต ($\bar{x} = 4.18$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านกระบวนการ ($\bar{x} = 4.10$)

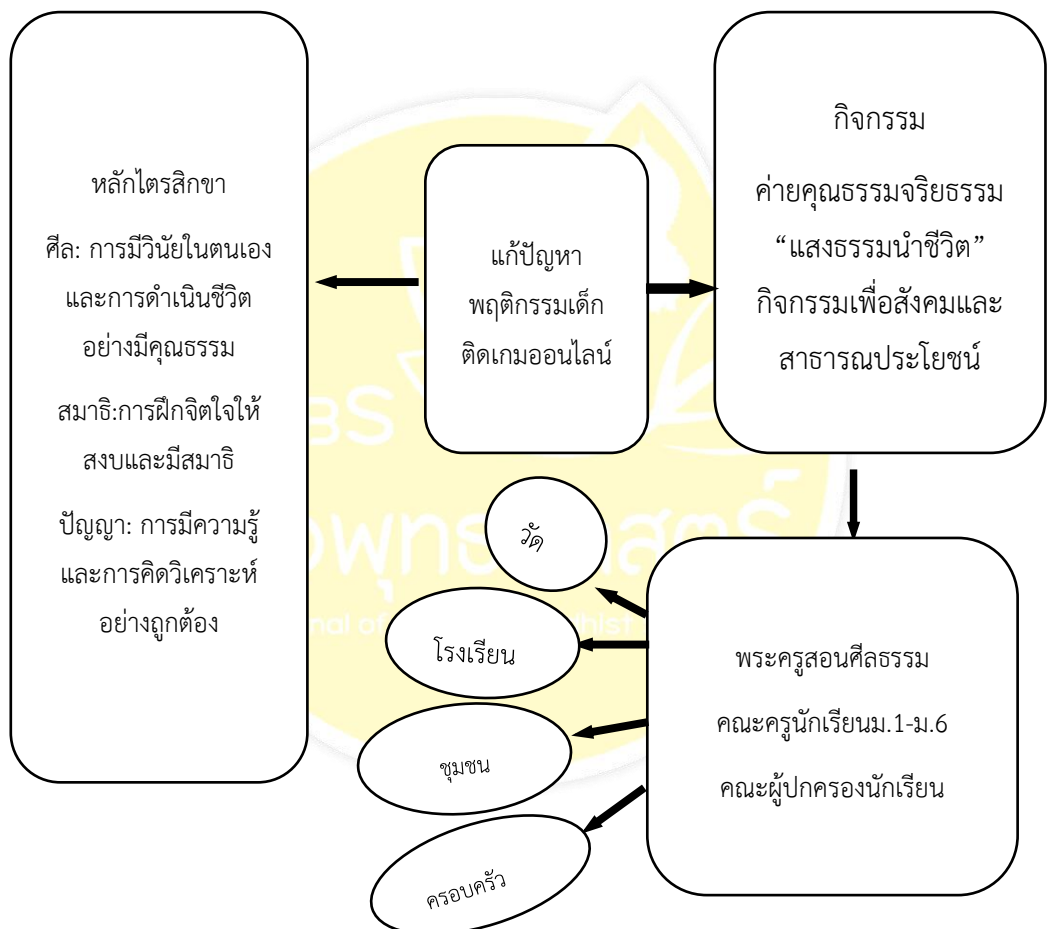
3.การนำเสนอรูปแบบการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา

พบว่า กิจกรรมในค่ายคุณธรรม จริยธรรม “แสงธรรมนำชีวิต” เพื่อให้นักเรียนและผู้เข้ารับการอบรมทุกคน มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมของศาสนาเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต อย่างถูกต้องและเพียงพอ พร้อมนำหลักธรรมนั้นมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น มีระเบียบ วินัย ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ สุจริต รับผิดชอบ และกตัญญูทุกเวที เป็นต้น จนเกิดเป็นคุณธรรมประจำชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของความชั่วร้าย มีชีวิต อยู่อย่างปลอดภัยและสงบเย็น เป็นกิจกรรมที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสงบสุข นักเรียนจะได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมในสังคม และหลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมพื้นฐานของการพัฒนานักเรียนที่สามารถนำไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรม การติดเกมออนไลน์พร้อมเสริมด้วยกิจกรรมและการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความสามารถในการแก้ปัญหา และจิตใจของนักเรียนอย่างสมดุล ศิลเป็นพื้นฐานของการสร้างจริยธรรมและความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนานักเรียนที่เน้นการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และการมีน้ำใจ เช่น การเสวนาเกี่ยวกับการรักษาศีล การเคารพสิทธิของผู้อื่น และการเป็นคนดีในสังคม สมานธิ เป็นการฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและสงบ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนานักเรียน การฝึกสมาธิและการนั่งสมาธิหรือการจัดกิจกรรมที่เน้นการใช้สมาธิ ซึ่งช่วยให้เด็กๆ มีจิตใจที่มั่นคงและมีสมาธิในการเรียนรู้อีกขึ้น ปัญญา เป็นการพัฒนาความรู้และการคิดอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนานักเรียนที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างฉลาด ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาอานนท์ อานนโท (2560: 62-63) ได้สรุปผลการวิจัย “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนทวิวัฒนา แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร” พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา เป็นกระบวนการที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อาศัยกันและกันในองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ศิล หมายถึงการฝึกในด้านพฤติกรรม การจัดระเบียบระบบความรับผิดชอบ ความเสียสละ ความกตัญญูการตรงต่อเวลา การมีระเบียบวินัย สมานธิหมายถึง การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ความตั้งมั่นตั้งใจ เอาใจใส่มีใจจดจ่อ อย่างมีสมาธิ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ในองค์กร ปัญญา หมายถึง การฝึกหรือพัฒนาในด้านปัญญา การรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบคิดการต่างๆ สร้างสรรค์การจัดการความรู้การคิดวิเคราะห์มีความสัมพันธ์กับลักษณะการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ พุทธิพิสัย นักเรียนมีความรู้ความสามารถในการจำแนกเนื้อหาความรู้ เรื่องการสวดมนต์แปลแผ่ เมตตา การ

บริหารจัดการและเจริญปัญญาได้ มีความเข้าใจว่าทำไมก่อนสวดมนต์เราต้องมีศีล ระหว่าง สวดมนต์ต้องมีสมาธิจดจ่อจนทำให้เกิดปัญญาในที่สุด สามารถนำทักษะกระบวนการไตรสิกขาไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จิตพิสัย นักเรียนได้รับประสบการณ์จริงในการสวดมนต์แปลแผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญา มีปฏิริยาที่ตอบสนองในช่วงแรกเป็นลบแต่เมื่อทำการตกลงและกระตุ้น

สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา” มีรายละเอียดตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการวางแผนการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกม เป็นการศึกษาจากปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ มองด้านบริบทของเด็กนักเรียน และความเป็นไปได้ที่จะสามารถการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ได้ตรงจุด ดังนี้

1. การติดต่อประสานงานไปยังสถาบันโรงเรียน ชุมชน พระสงฆ์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ได้มาร่วมประชุมเพื่อปรึกษาหารือ
2. การประชุมร่วมกันเพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ในโรงเรียน การอภิปราย หาข้อตกลง ในที่ประชุม
3. เมื่อได้ข้อตกลงผ่านทางคณะกรรมการ ทางคณะครูและผู้ปกครองของนักเรียนแล้ว ก็เชิญเด็กนักเรียน ได้ร่วมการอบรม เพื่อสร้างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้เกิดประโยชน์และเด็กนักเรียนอย่างทั่วถึง
4. เมื่อผ่านการประชุมในโรงเรียนแล้วก็นำผลการประชุม มาในระดับชุมชน และให้เด็กนักเรียน ได้เข้าร่วมในการประชุม และสามารถมีส่วนร่วมในการเสนอปัญหา และแนวทางการแก้ปัญหาของแต่ละท่าน เพื่อนำมาพิจารณาเพื่อสร้างเป็นกิจกรรมในการแก้ปัญหาด้านหลักธรรม

2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการปฏิบัติงานในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกม เป็นการศึกษาจากปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ มองด้านปัญหาของบริบทเด็กนักเรียน และความเป็นไปได้อาจจะสามารถปฏิบัติการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ได้ ดังนี้

- 2.1) โรงเรียนควรมีการส่งเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียน ด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการมีพระสงฆ์ได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการให้ความรู้เรื่องหลักไตรสิกขา
- 2.2) กิจกรรมเสริมสร้างหลักธรรมในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียน โดยการอบรมให้ความรู้ในด้านการเจริญสติศึกษา ผ่านกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือกิจกรรมอาสาสมัครของโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดปัญญา เข้าใจปัญหา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างรู้เท่าทันปัญหา
- 2.3) การเสริมสร้างความรู้ของนักเรียน ให้มีการได้เรียนรู้เทคโนโลยี ติดต่อสื่อสาร การใช้สื่อเพื่อหาความรู้อย่างไม่จำกัด และรู้เท่าทันคุณและโทษจากสื่อเทคโนโลยีได้อย่างกว้างขวาง

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการปฏิบัติงานในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกม เป็นการศึกษาจากปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ มองด้านปัญหาของบริบทเด็กนักเรียน และความ เป็นไปได้ที่จะสามารถปฏิบัติการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ได้ ดังนี้

1. โรงเรียนควรมีการส่งเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียน ด้วยกิจกรรมทาง พระพุทธศาสนา โดยการมีพระสงฆ์ได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการให้ความรู้เรื่องหลักไตรสิกขา
2. กิจกรรมเสริมสร้างหลักธรรมในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียน โดยการอบรม ให้ ความรู้ในด้านการเจริญศีลสิกขา ผ่านกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือกิจกรรมอาสาสมัคร ของโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดปัญญา เข้าใจปัญหา และนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันอย่างรู้เท่าทันปัญหา
3. การเสริมสร้างความรู้ของนักเรียน ให้มีการได้เรียนรู้เทคโนโลยี ติดต่อสื่อสาร การใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อหาความรู้อย่างไม่จำกัด และรู้เท่าทันคุณและโทษจากสื่อเทคโนโลยีได้อย่างกว้างขวาง

เอกสารอ้างอิง

- กมลวิสาข์ เตชะพลผล นายแพทย์หญิง (2567). อย่าปล่อยให้ลูกแปรปรวน! เมื่อลูกติดเกม...ควรรักษา. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.phyathai.com/th/article/>
- กรมสุขภาพจิต (2567). โรคติดเกม (Gaming disorder) มุมมองที่เปลี่ยนไป. สืบค้นข้อมูลจาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2271>
- กาญจนา นาคสกุล (2567). การกำหนดอายุเยาวชน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http:// legacy.orst.go.th/](http://legacy.orst.go.th/).
- เจตพล จิตต์วิบูลย์ (2563). “ผลกระทบของเกมออนไลน์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น”. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสยาม.
- ชัยพร วิชชาวุธ (2529). พฤติกรรมจริยธรรมของคนในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ วัฒนสินธุ์ (2559). “การทดสอบรูปแบบภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นไทย: กรณีศึกษาเขตพื้นที่จังหวัด เชียงใหม่”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรานี ปวีณขนา, แพทย์หญิง (2567). การเสพติดเกม (Game Addiction). สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.manarom.com/blog/GameAddiction.html>.
- พระธรรมปิฎก (2527). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระมหาสุกกร จันทูปโม (2562). “การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา โรงเรียนในสังกัดเทศบาล อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ สอนสังคมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอานนท์ อานนโท (2560). “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา เพื่อพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ ของผู้เรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนทิววัฒนา”. วิทยานิพนธ์พุทธ

- ศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รามมา มหิดล (2567). เด็กติดเกม ปัญหาพฤติกรรมที่ต้องให้ความสำคัญ. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/>
- วิไลพรรณ มีบุญธรรม (2552). พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่น การศึกษารายกรณี, [10], 166 แผ่น + ซีดีรอม 161 แผ่น.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2567). Game Addiction: The Crisis and Solution. สืบค้นข้อมูลจาก <https://med.mahidol.ac.th/> 2564
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์.
- สชา จันทรเอน (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2547). บาลีไวยากรณ์ วจวิภาค ภาคที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 48. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน (2567). เด็กไทยเล่นเกมออนไลน์สูงสุดเกิน 8 ชั่วโมง/วัน นำหนึ่งคือ ROV. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/856162>
- สรารุณ ตรีศรี, ดร. และคณะ (2565). “การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ในกลุ่มเยาวชน”. รายงานวิจัย. คณะแพทยศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกะเกษ ประกายเพชร, นันทมงคลชัย สุธรรม, และ ดำรงค์ดี มั่นหนา (2555). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา”. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 42 (1): 66-77.
- สุภาวดี เจริญวานิช (2567). “พฤติกรรมการติดเกม ผลกระทบและการป้องกัน”. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 22 (6): 871-879.
- Blair ;&Jones (1964). Psychology of Adolescence for Teacher. New York: Mc Millin Company.
- Crow, Lester Donal (1961). Education in The Secondary School. New York: America.
- Goldenson, R.M. (1994). Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York: n.p.
- Hilgard, E.R. (1966). Introduction to psychology. 3 rd. ed. New York: Harcourt Brace and Word.
- King, L. A. (2011). The Science of Psychology. 2nd ed. New York: McGraw Hill.
- Lefton, L. A., & Brannon, L. (2008). Psychology. New York: Pearson Education.
- Nevid, J. S. (2012). An Introduction to Psychology. 4 th ed. Connecticut: WADSWORTH CENGAGE Learning.

