

การเสพติดเกมออนไลน์ในยุคดิจิทัล: ปัจจัย ผลกระทบ และโมเดล SFSC เพื่อการป้องกันและแก้ไขเชิงจิตวิทยา

Online Gaming Addiction in the Digital Age: Factors, Impacts, and the SFSC Model for Psychological Prevention and Intervention

เจตนิพัทธ์ จิตติหิรัญกุล

Chetnipat Chitthirunkul

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาแพร่ เขต 1

Phrae Primary Educational Service Area Office 1, Thailand

Corresponding Author, E-mail: kwanmikung@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมและนำเสนอแนวคิดเชิงบูรณาการเกี่ยวกับการเสพติดเกมออนไลน์ในยุคดิจิทัล ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) รับรองว่าเป็นภาวะสุขภาพจิตที่สำคัญ ทั้งนี้บทความได้วิเคราะห์ถึงปัจจัยทางจิตวิทยาทั้งด้านส่วนบุคคล สังคม-ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมดิจิทัล ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพฤติกรรมเสพติด อีกทั้งยังระบุผลกระทบต่อการจัดการเวลา บทบาททางสังคม การศึกษา รวมถึงสุขภาพกาย จิตใจ และความไม่เสถียรทางอารมณ์ ซึ่งปัญหาดังกล่าวทวีความรุนแรงมากขึ้นจากข้อมูลสถิติการใช้โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตที่สูงในเด็กและเยาวชนไทย ดังนั้นเพื่อรับมือปัญหานี้ ผู้วิจัยจึงเสนอ "โมเดล SFSC (Student, Family, School, Community)" ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงองค์รวมสำหรับการป้องกันและแก้ไขเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการ โดยโมเดลนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความยั่งยืน ผ่านการเน้นย้ำบทบาทร่วมกันของนักเรียน ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาการที่สมดุล เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การติดเกมออนไลน์; โมเดล SFSC; จิตวิทยา

Abstract

This academic article aims to review literature and present an integrated conceptual framework concerning online gaming addiction in the digital age. The World Health Organization (WHO) recognizes this condition as a significant mental health issue. The article analyzes psychological factors, encompassing individual, familial-social, and digital environmental factors, which are crucial

mechanisms driving this addictive behavior. Furthermore, it identifies impacts on time management, social roles, education, physical and mental health, as well as emotional instability, highlighting the increasing urgency of this issue due to high mobile phone and internet usage statistics among Thai children and youth. To address this challenge, the researcher proposes the "SFSC Model (Student, Family, School, Community)," a holistic framework for integrated psychological prevention and intervention. This model is of paramount importance in fostering sustainability by emphasizing the collaborative roles of students, families, schools, and communities in promoting mental well-being and balanced development. It thereby enables children and youth to utilize technology in a creative and safe manner, while effectively mitigating its negative consequences.

Keywords: Online Gaming Addiction; SFSC Model; Psychology

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศแทรกซึมทุกมิติชีวิตประจำวัน "การติดเกมออนไลน์" ได้กลายเป็นความท้าทายสำคัญต่อสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลก (WHO) รับรองเป็นโรคอย่างเป็นทางการในบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับที่ 11 (ICD-11) ในชื่อ "Gaming Disorder (GD)" ขณะที่ American Psychiatric Association (APA) บรรจุ "Internet Gaming Disorder (IGD)" ไว้ในภาคผนวกคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิตฉบับที่ 5 (DSM-5) ตั้งแต่ ปี 2013 ลักษณะสำคัญ คือ การสูญเสียการควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกม และให้ความสำคัญกับเกมเหนือกว่ากิจกรรมอื่น แม้จะเกิดผลกระทบเชิงลบ (อุดมพร บุญยประเสริฐ และ คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, 2564; Darvesh et al., 2020) การเล่นเกมหากบริหารจัดการเหมาะสม สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์, การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกับผู้อื่น แต่การเล่นเกมที่มากเกินไปหรือไม่เหมาะสมย่อมส่งผลกระทบเชิงลบต่อชีวิตในหลายมิติ

ปัญหานี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อการจัดสรรเวลาและการศึกษา แต่ยังขยายวงกว้างสู่สุขภาพกาย เช่น ปัญหาสายตา, การพักผ่อนไม่เพียงพอ และสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, การแยกตัวจากสังคม รวมถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว (สราวุฒิ ตรีศรี และคณะ, 2565; Mazman Akar & Özer, 2025) ในบางกรณีพฤติกรรมเสพติดเกม อาจนำไปสู่การเบี่ยงเบนทางสังคมหรืออาชญากรรม เช่น การลักขโมย เพื่อใช้จ่ายในเกม ปัญหาเหล่านี้มักก่อตัวเรื้อรัง ในกลุ่มนักเรียน ทำให้การป้องกันตั้งแต่ระยะแรกเริ่มมีความสำคัญ หากละเลยอาจทำลายศักยภาพเด็กและเยาวชนในการพัฒนาประเทศ (มุสลินท์ โตะกา, 2555)

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2568 (ไตรมาส 1) พบว่า ประชาชนไทย อายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้โทรศัพท์มือถือร้อยละ 95.6 (63.2 ล้านคน) และใช้บริการอินเทอร์เน็ตสูงถึงร้อยละ 90.9 (60.1



ล้านคน) โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) การเข้าถึงสมาร์ทโฟนที่มากขึ้น ซึ่งมีสัดส่วนการใช้งานสูงถึงร้อยละ 97.1 ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเกมในกลุ่มเด็กและเยาวชน บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอความเข้าใจปัจจัย, ผลกระทบ และแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ในนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม พร้อมเน้นย้ำบทบาทสำคัญของครูและผู้ปกครองในการเสริมสร้างสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของประชากรในยุคดิจิทัล ซึ่งความรู้ความเข้าใจและบทบาทเชิงรุกของบุคลากรเหล่านี้ เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างภูมิคุ้มกันและชี้นำเยาวชนให้เติบโตอย่างสมดุล

วัตถุประสงค์เชิงปฏิบัติของบทความ

1. เพื่อระบุและวิเคราะห์ปัจจัยที่ขับเคลื่อนพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็กและเยาวชน ครอบคลุมทั้งปัจจัยส่วนบุคคล สังคม ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมดิจิทัล
2. เพื่อนำเสนอองค์ประกอบและแนวทางปฏิบัติ ของโมเดล SFSC (Student, Family, School, Community) เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม
3. เพื่อชี้ให้เห็นถึงบทบาทสำคัญและแนวทางการทำงานร่วมกันของนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาการที่สมดุลในยุคดิจิทัล
4. เพื่อเสนอข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและการปฏิบัติในอนาคต ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน และมีผลลัพธ์ที่สามารถวัดผลและพิสูจน์ได้

การทบทวนวรรณกรรม

1. ปัจจัยขับเคลื่อนการติดเกม: จากบุคคลสู่สิ่งแวดล้อมดิจิทัล

การติดเกมออนไลน์เกิดจากปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยหลายด้าน ได้แก่:

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล แรงจูงใจในการเล่นเกมนั้นอาจมาจากภาวะจิตใจไม่มั่นคง, การขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์, หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง พฤติกรรมหมกมุ่น, การสูญเสียการควบคุม, และการละเลยหน้าที่รับผิดชอบ คือ อาการหลักของการติดเกมที่สะท้อนถึงการบกพร่องของกลไกการควบคุมตนเอง (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) นอกจากนี้ ความรู้และทักษะด้านดิจิทัล โดยเฉพาะ "ความรู้ด้านความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย" ยังเป็นตัวทำนายสำคัญของการติดเกม (Mazman Akar & Özer, 2025)

1.2 ปัจจัยทางสังคมและครอบครัว ภูมิหลังครอบครัว, การอบรมเลี้ยงดู, และอิทธิพลกลุ่มเพื่อน ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมติดเกม (ศรัญญา ไพรวรรณ์ และ สมสิทธิ์ จิตรสถาพร, 2553) ครอบครัวที่มีทัศนคติเชิงลบต่อเกม, ขาดกิจกรรมร่วมกัน, หรือสัมพันธ์ภาพบกพร่อง มีความเสี่ยงสูงที่เยาวชนจะติดเกม (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมาก โดยเฉพาะเกมที่ต้องเล่นเป็นทีม ซึ่งตอบสนองความต้องการการเป็นส่วนหนึ่งและการยอมรับ (สรารุณี ตรีศรี และคณะ, 2565) รูปแบบการเลี้ยงดูโดยเฉพาะด้านการยอมรับ/การมีส่วนร่วม และความเป็นอิสระทางจิตวิทยา ก็ส่งผลกระทบต่อ การติดเกมดิจิทัลในเด็กประถม (เจตนิพัทธ์ จิตติหิรัญกุล และคณะ, 2567)



1.3 ปัจจัยจากเกมและสิ่งแวดล้อมดิจิทัล: ลักษณะและคุณสมบัติของเกม เช่น การต้องใช้เงินซื้อไอเทมเพื่อเลื่อนระดับ หรือความรู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นในเกม ล้วนเป็นกลไกเสริมแรงทางบวกที่ทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมอยู่และเพิ่มขึ้น ระยะเวลาหน้าจอ โดยเฉพาะกิจกรรมการเล่นเกมและการดูวิดีโอ ยังเป็นตัวทำนายสำคัญของการติดเกมดิจิทัลในเด็ก (พงษ์ปกรณ์ อยู่ดี, 2563)

2. ผลกระทบเชิงพฤติกรรมและจิตวิทยาของการติดเกม: ความเสียหายต่อชีวิตรอบด้าน การติดเกมแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบหลายด้าน ดังนี้

2.1 การจัดการเวลาที่บกพร่อง: นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่มากกับการเล่นเกมจนควบคุมตนเองไม่ได้ ลดเวลากิจกรรมอื่นที่เคยสนใจ สะท้อนการเสียสมดุลชีวิตและจัดลำดับความสำคัญผิดพลาด (ศศิธร เย็นฉ่ำ, 2561) การใช้เวลาหน้าจอเกิน 3 ชั่วโมง/วันเพิ่มความเสี่ยงติดเกมอย่างมีนัยสำคัญ (Mazman Akar & Özer, 2025) การศึกษาในจีน พบว่า นักเรียนที่มีภาวะ IGD มีชั่วโมงการเล่นเกมต่อสัปดาห์นานกว่าและผลการเรียนแย่กว่านักเรียนที่ไม่มีภาวะ IGD (Luo et al., 2022)

2.2 การละเลยบทบาททางสังคมและการศึกษา: นักเรียนขาดความรับผิดชอบหน้าที่หลัก เช่น การเรียน, การบ้าน ผลการเรียนลดลง ขาดสมาธิ นำไปสู่การขาดเรียนหรือออกจากการศึกษา (สรารวุฒิ ตรีศรี และคณะ, 2565)

2.3 ความไม่เสถียรทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว: นักเรียนอาจหงุดหงิดง่าย, ก้าวร้าว เมื่อถูกจำกัดเวลาเล่นเกม อาจมีการโกหกหรือลักขโมยเพื่อนำเงินไปเล่นเกม เยาวชนที่มีพฤติกรรมเกเรมีโอกาสติดเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าเยาวชนปกติถึง 6 เท่า และเมื่อติดเกมมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการลักทรัพย์เพิ่มขึ้น 15.7% (มุสลินท์ โต๊ะกา, 2555) การแยกตัวจากสังคมและปัญหาการสื่อสารก็พบได้บ่อย (สรารวุฒิ ตรีศรี และคณะ, 2565)

2.4 ผลกระทบทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต: การติดเกมนำไปสู่ปัญหาสุขภาพเกี่ยวข้องกับการนั่งนาน เช่น ปวดเมื่อย, สายตา, และการนอนหลับไม่เพียงพอ (ชยพล ยะวร และคณะ, 2566) นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงกับความเสี่ยงปัญหาทางจิตวิทยา เช่น ภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, ความเหงา, และความนับถือตนเองต่ำ (Mazman Akar & Özer, 2025) การรับรู้สื่อเกมมีเนื้อหารุนแรงยังส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อความรุนแรงและนำไปสู่พฤติกรรมรุนแรงในชีวิตจริง (ภากร คุณพิโน, 2563) งานวิเคราะห์วรรณกรรม พบว่า ตัวแปรเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่รายงานบ่อยที่สุดในกลุ่มผู้มีภาวะ IGD/GD ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า, การติดอินเทอร์เน็ต, ความวิตกกังวล, การหุนหันพลันแล่น, และโรคสมาธิสั้น (Darvesh et al., 2020)

3. บทบาทภาคปฏิบัติ: ผู้ปกครองและครูในฐานะผู้ชี้แนะและผู้สนับสนุนการเรียนรู้ดิจิทัลตามช่วงวัย

ครูและผู้ปกครองเป็นกลไกสำคัญในการดูแลและช่วยเหลือนักเรียนให้ห่างไกลปัญหาการติดเกม และส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด การเข้าใจและนำบทบาทเหล่านี้ไปปฏิบัติอย่างจริงจัง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดในการสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัลให้แก่เยาวชน



3.1 บทบาทของผู้ปกครอง

3.1.1 การเตรียมพร้อมและกำหนดกฎเกณฑ์สำหรับการใช้มือถือครั้งแรก: กำหนดกฎเกณฑ์และขอบเขตชัดเจนก่อนมอบมือถือเครื่องแรก พุดคุยการใช้งานอย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ สร้างความเข้าใจ Digital Footprint และความเป็นส่วนตัว รวมถึงการติดตามและสื่อสารเปิดใจ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เทคโนโลยี

3.1.2 การสังเกตการณ์และจำกัดเวลาอย่างมีโครงสร้าง: ผู้ปกครองควรสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมนูตรหลานใกล้ชิด และกำหนดเวลาเล่นเหมาะสมชัดเจน การฝึกรบรเมเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้ปกครองเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่บุตรหลานตั้งแต่ระดับประถมจึงสำคัญ (เจตนิพัทธ์ จิตติหิรัญกุล และคณะ, 2567)

3.1.3 การส่งเสริมสัมพันธภาพและกิจกรรมทางเลือกเชิงบวก: สร้างความเข้าใจและสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เน้นการสื่อสารเปิดใจ เพื่อให้เด็กกล้าปรึกษาปัญหา ส่งเสริมเด็กทำกิจกรรมหลากหลาย เช่น กีฬา, อ่านหนังสือ เพื่อลดเวลาเล่นเกมและพัฒนาทักษะด้านอื่น (เจียมใจ ศรีชัยรัตนกุล และคณะ, 2563)

3.1.4 การให้ความรู้และพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยา: ให้ความรู้บุตรหลานผลกระทบเชิงลบ การติดเกม และส่งเสริมพัฒนาภูมิคุ้มกันตั้งแต่เด็กยังไม่ติด เพื่อป้องกันตนเองจากปัญหา ความเข้าใจรูปแบบการเลี้ยงดูตนเองสามารถลดความเสี่ยงติดเกมดิจิทัล (Mazman Akar & Özer, 2025) งานวิจัยของเจตนิพัทธ์ จิตติหิรัญกุล และคณะ (2567) ยืนยันว่าชุดการฝึกรบรเมเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้ปกครองมีประสิทธิภาพในการเพิ่มภูมิคุ้มกันการติดเกมและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการติดเกมในระดับสูง โดยเฉพาะเมื่อผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการอบรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครองอย่างเป็นระบบสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดูแลบุตรหลานได้

3.2 บทบาทของครู

3.2.1 การสังเกตพฤติกรรมและให้คำปรึกษาเชิงรุก: ครูมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมนักเรียนเสี่ยงติดเกม ครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญในการคัดกรองนักเรียน, ให้การปรึกษาเบื้องต้น, และสร้างความตระหนักรู้เพื่อลดพฤติกรรมติดเกม โดยเน้นส่งเสริมทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (กมลจิตร ช่างเงิน, 2564) การดำเนินการควรสอดคล้องขอบข่ายการแนะแนว ด้านส่วนตัวและสังคมในแผนพัฒนาการแนะแนวฯ ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม รวมถึงกิจกรรมเฉพาะ "ห้องโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย" (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562) ครูแนะแนวยังทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานหลักส่งต่อให้นักเรียนมีปัญหาซับซ้อนผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตภายนอก

3.2.2 การกำหนดนโยบายและการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการ: โรงเรียนควรกำหนดนโยบายชัดเจนการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในสถานศึกษา เพื่อลดโอกาสการเล่นเกมนูตรหลานและส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกาย ครูสามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตและกิจกรรมสร้างสรรค์เป็นทางเลือกที่ช่วยพัฒนาความสามารถรอบด้าน (เจียมใจ ศรีชัยรัตนกุล และคณะ, 2563)



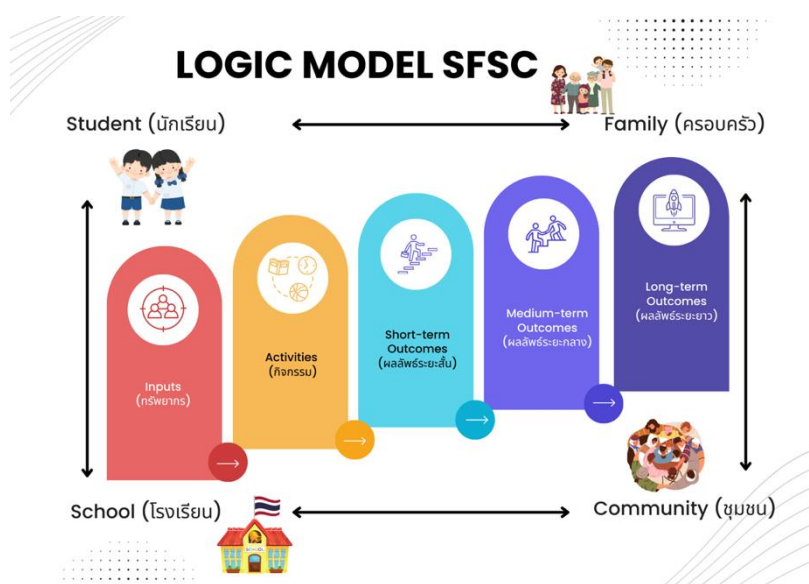
3.2.3 การประสานงานแบบองค์รวมกับผู้ปกครองและชุมชน: ครูควรทำงานร่วมกับผู้ปกครองเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการป้องกันการติดเกม รวมถึงดูแลสิ่งแวดล้อมรอบโรงเรียนปลอดจากสิ่งยั่วยุ และริเริ่มโปรแกรมป้องกัน การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นอันตราย (นิภาพร อภิสิทธิ์ วาสนา และคณะ, 2564) ครูแนะแนวยังมีบทบาทสำคัญเป็นศูนย์กลางประสานงานนี้ เพื่อให้มั่นใจการสื่อสารและทำงานร่วมกันระหว่างทุกภาคส่วนราบรื่นมีประสิทธิภาพ

การทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดและเป็นระบบระหว่างครูและผู้ปกครอง จะช่วยให้การป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมในนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากทั้งสองฝ่ายเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการพัฒนาทางจิตใจและพฤติกรรมของเด็กนักเรียน

องค์ความรู้จากการศึกษา

Logic Model: โมเดล SFSC เพื่อการป้องกันและแก้ไขการติดเกมออนไลน์เชิงบูรณาการ

Logic Model นี้ถูกออกแบบมาเพื่อแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล (cause-and-effect) ระหว่างทรัพยากร (Inputs), กิจกรรม (Activities), ผลผลิต (Outputs), ผลลัพธ์ระยะสั้น (Short-term Outcomes), ผลลัพธ์ระยะกลาง (Medium-term Outcomes) และผลลัพธ์ระยะยาว (Long-term Outcomes) ของโมเดล SFSC ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพรวมของกลไกการทำงานและพร้อมสำหรับการประเมินผลในอนาคต



ภาพที่ 1 Logic Model SFSC

รายละเอียด Logic Model SFSC แยกตามองค์ประกอบหลัก

1. Student (นักเรียน)

Inputs (ทรัพยากร) เวลา, ความสนใจ, พลังงาน, ความตั้งใจ, สื่อการเรียนรู้ดิจิทัล, แอปพลิเคชันช่วยบริหารจัดการ



Activities (กิจกรรม)

- เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (เช่น การตั้งเป้าหมายการเล่นเกมส์, การจับเวลา)

- ฝึกฝนการจัดการอารมณ์ (เช่น กิจกรรมผ่อนคลาย, การหาสิ่งทดแทน)
- เรียนรู้การวิเคราะห์และประเมินเนื้อหาดิจิทัล (เช่น วัตถุประสงค์เกมส์, กลไกจูงใจ)
- ทำความเข้าใจและตระหนักถึงภัยคุกคามออนไลน์
- เข้าร่วมกิจกรรมทางเลือกเชิงบวก (กีฬา, ศิลปะ, งานอดิเรก)

Outputs (ผลผลิต) จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม, จำนวนครั้งของการฝึกฝนทักษะ, จำนวนเนื้อหาดิจิทัลที่นักเรียนวิเคราะห์, จำนวนครั้งของการรายงานภัยคุกคาม

Short-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะสั้น)

- นักเรียนมีความเข้าใจในกลไกการติดเกมและผลกระทบ
- นักเรียนตระหนักถึงความเสี่ยงและภัยคุกคามออนไลน์
- นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์

Medium-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะกลาง):

- นักเรียนมีทักษะการควบคุมตนเองและจัดการอารมณ์ดีขึ้น
- นักเรียนสามารถตัดสินใจใช้สื่อดิจิทัลอย่างชาญฉลาด
- นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่สมดุลและลดเวลาหน้าจอลง

Long-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะยาว): นักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อการติดเกมออนไลน์, มีสุขภาพจิตที่ดี, สามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

2. Family (ครอบครัว)

Inputs (ทรัพยากร) เวลาของผู้ปกครอง, ความรู้ของผู้ปกครอง, อุปกรณ์ดิจิทัล, สื่อความรู้สำหรับครอบครัว, ชุดการฝึกอบรม GAME-P

Activities (กิจกรรม)

- กำหนดกฎเกณฑ์และขอบเขตการใช้เทคโนโลยีร่วมกันอย่างชัดเจน
- ส่งเสริมการสื่อสารเชิงบวกและเปิดใจภายในครอบครัว
- เป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เทคโนโลยี
- จัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเพื่อสร้างสายสัมพันธ์
- เข้าร่วมการอบรมเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้ปกครอง (เช่น ชุดการฝึกอบรม GAME-P)

Outputs (ผลผลิต) กฎเกณฑ์การใช้เทคโนโลยีที่ชัดเจน, จำนวนครั้งของการสื่อสารในครอบครัว, จำนวนกิจกรรมร่วมกัน, จำนวนผู้ปกครองที่เข้าร่วมอบรม

Short-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะสั้น)

- ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการติดเกม
- ผู้ปกครองมีทักษะในการสื่อสารและกำหนดขอบเขต



- สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น

Medium-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะกลาง):

- ผู้ปกครองสามารถชี้นำบุตรหลานให้ใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม
- พฤติกรรมการเล่นเกมของบุตรหลานดีขึ้นภายใต้การดูแล
- ครอบครัวมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการป้องกันการติดเกม

Long-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะยาว) ลดความเสี่ยงการติดเกมในบุตรหลาน, เสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในยุคดิจิทัล

3. School (โรงเรียน)

Inputs (ทรัพยากร) หลักสูตร, ครูแนะแนว, บุคลากรทางการศึกษา, นโยบายโรงเรียน, งบประมาณ, สื่อการเรียนรู้

Activities (กิจกรรม)

- บูรณาการเนื้อหาการรู้เท่าทันสื่อในหลักสูตร
- จัดกิจกรรมแนะแนวตามช่วงวัย (คัดกรอง, ให้การปรึกษา)
- กำหนดและบังคับใช้นโยบายการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในสถานศึกษา
- ฝึกอบรมครูและบุคลากรเกี่ยวกับการสังเกตและการให้การปรึกษา
- จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรและทางเลือกเชิงสร้างสรรค์

Outputs (ผลผลิต) ชั่วโมงการสอน/กิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อ, จำนวนนักเรียนที่ได้รับการคัดกรอง/ปรึกษา, นโยบายที่ประกาศใช้, จำนวนครูที่ได้รับการอบรม, จำนวนกิจกรรมเสริมหลักสูตร

Short-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะสั้น)

- นักเรียนมีความรู้และทักษะการรู้เท่าทันสื่อเพิ่มขึ้น
- ครูและบุคลากรมีความตระหนักและทักษะในการช่วยเหลือ
- โรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

Medium-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะกลาง)

- พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีในโรงเรียนของนักเรียนดีขึ้น
- มีการส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหาซับซ้อนไปยังผู้เชี่ยวชาญอย่างเหมาะสม
- นักเรียนมีทางเลือกกิจกรรมสร้างสรรค์มากขึ้น

Long-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะยาว) โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ปลอดภัยและส่งเสริมพัฒนาการดิจิทัลที่สมดุลของนักเรียน

4. Community (ชุมชน)

Inputs (ทรัพยากร) เครือข่ายสุขภาพจิต, องค์กรท้องถิ่น, ผู้เชี่ยวชาญ, งบประมาณ, สื่อรณรงค์, กิจกรรมสาธารณะ

Activities (กิจกรรม)

- สร้างเครือข่ายสนับสนุนด้านสุขภาพจิตเยาวชน



- จัดกิจกรรมสร้างสรรค์เชิงรุกสำหรับเยาวชนและครอบครัว
- รณรงค์และให้ความรู้สาธารณะเกี่ยวกับปัญหาการติดเกม
- ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

Outputs (ผลผลิต) จำนวนเครือข่ายที่ก่อตั้ง, จำนวนกิจกรรมสร้างสรรค์ที่จัดขึ้น, จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม/แคมเปญ, ข้อตกลงความร่วมมือกับภาคส่วนต่าง ๆ

Short-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะสั้น)

- ชุมชนมีความตระหนักและเข้าใจปัญหาการติดเกมมากขึ้น
- เยาวชนและครอบครัวมีโอกาสเข้าถึงแหล่งสนับสนุน
- ชุมชนมีพื้นที่และกิจกรรมทางเลือกสำหรับเยาวชน

Medium-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะกลาง)

- กลไกการป้องกันและแก้ไขปัญหในระดับชุมชนมีความเข้มแข็ง
- เกิดนวัตกรรมหรือโครงการต้นแบบในการแก้ไขปัญห
- การทำงานร่วมกันระหว่างภาคส่วนต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ

Long-term Outcomes (ผลลัพธ์ระยะยาว) ชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมการใช้ชีวิตดิจิทัลอย่างสมดุล ลดอัตราการติดเกมออนไลน์ในเยาวชน

การประยุกต์ใช้ Logic Model

Logic Model นี้จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการวางแผน การดำเนินงาน และการประเมินผลโครงการที่อิงตามโมเดล SFSC โดยช่วยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถ

1. กำหนดตัวชี้วัด (Indicators) ที่ชัดเจน: สำหรับแต่ละ Inputs, Activities, Outputs และ Outcomes เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผล
2. ระบุความเชื่อมโยงเชิงเหตุผล: ระหว่างสิ่งที่ลงทุนลงไป กิจกรรมที่ทำ และผลที่คาดว่าจะได้รับ
3. ประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผล: ของการดำเนินงานในแต่ละชั้น
4. ปรับปรุงและพัฒนาโครงการ: ให้ตอบสนองต่อปัญหาได้อย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

โมเดล SFSC ไม่ได้เพียงรวบรวมบทบาทแต่ละส่วน แต่เน้นย้ำความสัมพันธ์เชิงพึ่งพาอาศัยกันและการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบของแต่ละภาคส่วน ความสำเร็จในการแก้ไขปัญหการติดเกมออนไลน์ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องจากทุกฝ่าย ไม่ใช่การดำเนินงานแยกส่วน โมเดลนี้จึงเป็นพิมพ์เขียวที่ครอบคลุมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนการป้องกันและแก้ไขปัญหในบริบทหลากหลาย ซึ่งสอดคล้องความท้าทายจากเกณฑ์การวินิจฉัยและการวัดผล IGD ที่ยังหลากหลายมากในงานวิจัยทั่วโลก (Darvesh et al., 2020) และข้อสังเกตพลังทำนายของเกณฑ์ DSM-5 บางข้อ (Luo et al., 2022)



บทสรุป

การติดเกมออนไลน์เป็นปัญหาสุขภาพจิตซับซ้อนและมีหลายปัจจัยเกี่ยวข้อง การป้องกันและแก้ไขตั้งแต่ระยะเริ่มต้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเริ่มตั้งแต่ระดับประถมศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต, การรู้เท่าทันสื่อ, และการจัดการตนเองตามช่วงวัย บทความนี้ได้นำเสนอภาพรวมปัจจัยเสี่ยง, พฤติกรรมบ่งชี้ และผลกระทบเชิงลึก ทั้งด้านสุขภาพกาย, จิตใจ, การศึกษา, สัมพันธภาพ, และพฤติกรรมต่อต้านสังคม โดยมีข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2568 (ไตรมาส 1) แสดงถึงการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถืออัตราสูงในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งตอกย้ำความเร่งด่วนของปัญหานี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2568) การทำความเข้าใจมิติเหล่านี้เป็นรากฐานประยุกต์ใช้เครื่องมือวินิจฉัย เช่น IGD Scale-9 TH และแนวทางแก้ไขมีประสิทธิภาพ บทบาทเชิงรุกของนักเรียนในการดูแลตนเอง/รู้เท่าทันสื่อ รวมถึงบทบาทผู้ปกครองในการเฝ้าระวัง, ให้ความรู้, เตรียมพร้อมใช้เทคโนโลยีตั้งแต่เริ่มต้น, และสร้างสภาพแวดล้อมเชิงบวก ตลอดจนบทบาทครูในการบูรณาการรู้เท่าทันสื่อเข้าแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวทุกระดับชั้น จึงเป็นหัวใจสำคัญปกป้องเยาวชน และเปิดทางสู่การเติบโตเต็มศักยภาพในยุคดิจิทัล เพื่อให้ประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ปลอดภัย หลีกเลี่ยงผลกระทบด้านลบจากการเล่นเกมไม่เหมาะสม

โมเดล SFSC (Student, Family, School, Community) ที่นำเสนอ เป็นกรอบแนวคิดเชิงองค์รวม มุ่งเน้นการทำงานร่วมกันของนักเรียน, ครอบครัว, โรงเรียน, และชุมชน เพื่อสร้างกลไกป้องกัน/แก้ไขปัญหา การติดเกมมีประสิทธิภาพสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีและการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลในหมู่เยาวชนไทย

จากผลการศึกษาและแนวทางแก้ไขที่กล่าวมา มีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและการปฏิบัติในอนาคตดังนี้:

1. การวิจัยเชิงประจักษ์: ศึกษาเชิงลึกและระยะยาว (longitudinal studies) ด้านกลไกทางจิตวิทยา ประสาทชีววิทยา และพัฒนาการติดเกมในเด็กเล็ก โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เข้มแข็ง (เช่น RCTs) เพื่อพัฒนาเครื่องมือคัดกรองและแนวทางแก้ไขที่มีประสิทธิภาพ
2. การพัฒนาโปรแกรมบูรณาการ: ออกแบบและทดสอบโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิต การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล และบำบัดที่อิงหลักฐาน โดยเน้นผลลัพธ์ที่วัดผลได้ (เช่น ลดเวลาหน้าจอ, เพิ่มการควบคุมตนเอง) และร่วมมือกับนักเรียน ผู้ปกครอง ครู ชุมชน เพื่อให้ใช้งานได้จริงและยั่งยืน
3. การประยุกต์ใช้โมเดล SFSC: ศึกษาและทดลองใช้โมเดล SFSC ในบริบทที่หลากหลาย เพื่อประเมินประสิทธิผลและความยั่งยืน โดยนำผลไปปรับปรุงและสร้างนโยบายระดับชาติ เพื่อให้โมเดลนี้ถูกนำไปใช้จริงอย่างต่อเนื่อง



เอกสารอ้างอิง

- กมลจิตร์ ช่างเงิน. (2564). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกาติเกมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจตนิพัทธ์ จิตติหิรัญกุล, นงลักษณ์ เขียนงาม และ สมบัติ ห้ายเรือคำ. (2567). การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
สำหรับผู้ปกครองเพื่อป้องกันการติเกมของนักเรียนระดับประถมศึกษา. *วารสารมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 44(3), 418–433.
- เจียมใจ ศรีชัยรัตน์กุล, นิภาพร อภิลิทธิวาสนา และ มณีรัตน์ เทียมหมอก. (2563). มุมมองของครูที่มีต่อ
การติเกมของเด็กนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา 2
จังหวัดนครปฐม. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 36(3), 244–246.
- ชยพล ยะวร, พิมพ์ชนก โสภา และ สุจิตรา ยะวร. (2566). รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกัน
และแก้ไขปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟน ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม.
วารสารวิชาการสาธารณสุข, 32(3), 1–12.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557). การพัฒนาแบบทดสอบการติเกม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง
ประเทศไทย*, 59(1), 3–14.
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์, และ ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์.
(2560). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติเกม Development of Game Addiction Protection
Scale (GAME-P). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 62(1), 3–16.
- มุสลินท์ โต๊ะกา. (2555). การทำหน้าที่ของครอบครัวและพฤติกรรมเกรที่มีผลต่อการติเกมคอมพิวเตอร์
ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 18(2), 75–82.
- นิภาพร อภิลิทธิวาสนา, เจียมใจ ศรีชัยรัตน์กุล และ มณีรัตน์ เทียมหมอก. (2564). สถานการณ์การติ
เกม และปัจจัยที่มีผลต่อการติเกมในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา: เขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษา นครปฐม เขต 2. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 37(3), 254–263.
- พงษ์ปรกรณ์ อยู่ดี. (2563). การเล่นและการติเกมออนไลน์ของ Gen C. (การค้นคว้าอิสระวารสารศาสตร
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภากร คุณพิโน. (2563). การศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมรุนแรงกับการเล่นเกมที่มีเนื้อหารุนแรงของกลุ่ม
วัยเริ่มต้นเป็นผู้ใหญ่ (emerging adulthood) ในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหา
บัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรัญญา ไพรวรรณรัตน์ และ สมสิทธิ์ จิตรสถาพร. (2553). การศึกษาปัจจัยทำนายและแนวทางการปรับลด
พฤติกรรมติเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี. *วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม*, 6(2),
79–90.
- ศศิธร เย็นน้ำ. (2561). พฤติกรรมการติเกมออนไลน์ของเยาวชนในเขตเทศบาลเมืองบ้านบึง อำเภอเมือง
ชลบุรี จังหวัดชลบุรี (วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.



- สราวุฒิ ตรีศรี และคณะ. (2565). การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ ในกลุ่มเยาวชน. กรุงเทพฯ: ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2568). การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2568 (ไตรมาส 1). กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). แผนพัฒนาการแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ. 2561 – 2565) ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580). กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- อุดมพร บุญยประเสริฐ และ คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. (2564). ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดการติดเกมอินเทอร์เน็ต 9 ข้อ ฉบับภาษาไทย (Nine-item, Internet Gaming Disorder Scale; IGD Scale-9 TH) ในวัยรุ่น ที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(3), 243–260.
- Darvesh, N., et al. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. *Systematic Reviews*, 9(68), 1–10.
- Luo, T., et al. (2022). Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 777397.
- Mazman Akar, S. G., & Özer, M. (2025). Digital game addiction in elementary students: The impact of digital literacy, parental styles, and background variables. *Journal of Pedagogical Research*, 9(1), 149–160.

