

# คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น\*

## CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION SKILLS TO GAME ADDICTION AMONG ADOLESCENTS

กัญฐรัตน์ เหลืองอ่อน

Kantharat Lueang - on

อรพินทร์ ชูชม

Oraphin Choochom

นฤมล พระใหญ่

Narumol Prayai

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Srinakharinwirot University, Thailand

E-mail: mookintawn@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงรวมจำนวน 15 คน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี หรือมีผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่า 3 เล่ม จำนวน 5 คน วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกมสูง 5 คน ที่ได้คะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม  $\geq 65$  คะแนน และแบบวัดการติดเกม  $< 24$  คะแนนและวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำที่ได้คะแนนแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม  $\leq 64$  คะแนนและแบบวัดการติดเกม  $\geq 33$  คะแนน 5 คน ดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมเป็นกรอบเบื้องต้น แล้ววิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาผลการวิจัยพบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) 2) การควบคุมตนเอง (Self Control) 3) กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) 4) ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่น (Knowledge) จากผลการวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น สามารถช่วยให้นักวิชาการ ครู นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง



นำข้อมูลที่ได้ไปให้ความรู้ บำบัดรักษา หรือจัดกิจกรรมที่เป็นการเสริมสร้างวัยรุ่นให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมและเพิ่มแนวทางการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นต่อไป

**คำสำคัญ:** คุณลักษณะ, ภูมิคุ้มกันทางจิต, การติดเกม, วัยรุ่น

## Abstract

The Objectives of this research article were to study the characteristics of psychological protection skills to game addiction among adolescents. The researcher study quantitative information using in - depth interviews and questionnaires with 15 keys informants selected through purposive sampling. The data were collected from five psychiatrists and psychologists, who have more than 5 years of experience in treating and protecting game addiction behaviors or publish at least 3 related academic articles, five adolescents who have high psychological protection skills toward game addiction behaviors with Game - P score  $\geq 65$  and Game Addiction Screening Test - score 24, and five adolescents who have low psychological protection skills toward game addiction behaviors with Game - P score  $\leq 64$  and Game Addiction Screening Test - score  $\geq 33$ . The interview uses psychological protection skills to game addiction as a framework before leading to content analysis. The research findings indicate that there are four components of the psychological protection skills to game addiction in adolescents which are self - esteem, self - control, coping strategies, and the understanding of game addiction impact. Participants such as teachers, psychiatrists, psychologists, and academicians can utilize this research to treat and protect game addiction behaviors among adolescents and related groups.

**Keywords:** Adolescence, Game Addiction, Psychological Immunity Intervention, Protection Skills

## บทนำ

เครือข่ายอินเทอร์เน็ตพัฒนาอย่างรวดเร็วและการเข้าถึงเป็นเรื่องง่ายมากยิ่งขึ้น แม้ในระบบการศึกษาในปัจจุบันก็พบการนำระบบอินเทอร์เน็ตเข้ามาใช้อย่างแพร่หลาย จากรายงานสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (สพธอ.) หรือ ETDA (เอ็ตด้า) พบว่า พฤติกรรม การใช้งานอินเทอร์เน็ตยังเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดยคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยนานขึ้นเป็น 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน,



2561) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ใช้งานอายุต่ำกว่า 14 ปี เป็นกลุ่มที่มีการใช้งานมากที่สุดประมาณถึงร้อยละ 75.6 และผู้ใช้งานอายุ 6 ถึง 10 ปีมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 37.6 และจากรายงาน สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พบว่า กิจกรรมที่เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีใช้งานอินเทอร์เน็ตส่วนมาก คือ เกมออนไลน์ ถึงร้อยละ 53.6 (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน, 2556) อีกทั้ง กรมสุขภาพจิต พบสถิติการติดเกมในเดือนมีนาคม ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 ของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย มีอัตราการติดเกมร้อยละ 13.1 คลั่งไคล้ร้อยละ 15.2 (กรมสุขภาพจิต, 2556) การเล่นเกมที่มากเกินไปส่งผลให้เกิดพฤติกรรมติดเกม และเกิดผลกระทบต่อด้านลบตามมามากมาย อาทิ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านพัฒนาการ ด้านพฤติกรรมและจิตใจ และด้านสังคม จากการศึกษาพบว่าอาการติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน Koepf D. M. et al. พบว่าการเล่นเกมนำให้มีการหลั่งสารโดพามีน (Dopamine) ที่สมองส่วนสเตรตัม (Striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียส แอคคัมเบนซ์ (Nucleus Accumbens) ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น (Koepf D. M. et al., 1999) และนอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมมีการทำงานของสมองส่วนพรีฟรอนทัล (Prefrontal Cortex) ลดลง จากข้อมูลดังกล่าวและความรู้ทางชีววิทยาของระบบประสาทเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ป่วยติดสารเสพติดจึงอาจอธิบายได้ว่าการหลั่งของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (Brain Reward Circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลั่งของโดพามีนที่มีปริมาณมากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกม อาจทำให้ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพสารเสพติด และผู้ป่วยติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557) กรมสุขภาพจิต รายงานว่าใน ปี พ.ศ. 2560 นี้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 มีนาคม เพียง 3 เดือน (กรมสุขภาพจิต, 2560) พบผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาพฤติกรรมและอาการเสพติดเกมอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรงที่ต้องเข้ารับการรักษาทางจิตเวชอย่างเร่งด่วนและต่อเนื่อง รวมจำนวน 53 คน ซึ่งเป็นสถิติ ที่เพิ่มสูงขึ้นถึง 1.5 เท่าตัวในรอบ 3 ปี จากผลกระทบที่กล่าวมาข้างต้นปัจจุบันองค์การอนามัยโลก ระบุการติดเกมจัดเป็นปัญหาสุขภาพจิต สามารถมีอาการรุนแรงได้เหมือนติดสารเสพติดโคเคน หรือติดการพนัน องค์การอนามัยโลกระบุว่าทั่วโลกมีคนเล่นเกมราว 2,500 ล้านคน นับเป็นหนึ่งในสาม ของประชากรโลก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2561) พฤติกรรมติดเกม จึงเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการแก้ไขปัญหาวินัยการติดเกม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่เยาวชนใช้งานอินเทอร์เน็ตมีทั้งประโยชน์และโทษ สิ่งที่ต้องดำเนินการ คือการศึกษาหาแนวทางป้องกันหรืออย่างน้อยทำให้ผลในด้านลบเกิดขึ้นน้อยที่สุด (ณัฐนันท์ ศิริเจริญ, 2558)



การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมพบว่า การติดเกมเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็กเอง ได้แก่ เพศ โดยเพศชายมีความเสี่ยงติดเกมมากกว่าระยะเวลาในการเล่น บุคลิกภาพส่วนบุคคล คุณลักษณะทางจิตและอาการทางจิตเวชต่าง ๆ อาทิ ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความหุนหันพลันแล่น และอาการสมาธิสั้น เป็นต้น 2) ปัจจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดู เช่น ทักษะคิดของพ่อแม่ผู้ปกครอง การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู และการให้ความรักความอบอุ่นจากครอบครัว 3) ปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อมที่โรงเรียน ครู และเพื่อน และยังพบว่าลักษณะของเด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมจะมีความภูมิใจในตนเองต่ำ (Low Self - esteem) และขาดการฝึกวินัยภายในครอบครัว (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2559) และจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดของเด็กที่จะเล่นหรือไม่เล่น หยุดหรือไม่หยุด (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) และพบปัจจัยป้องกันที่เป็นคุณลักษณะทางจิตส่งผลให้ความเสี่ยงต่อพฤติกรรมติดเกมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (Alexandra, T. R., 2017)

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบพบการศึกษาเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตพบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันตนจะทำให้ สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความรุนแรง ที่ได้รับจากผลกระทบ และช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า 1) ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม 2) ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมที่แวดล้อม และ 3) ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้า มาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะ ในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากนี้พบว่า จากการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล พบว่าปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี ความเชื่ออำนาจในตน มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพของเยาวชน ให้มีสุขภาพทางจิต พฤติกรรมเอื้อสังคม และความสามารถในการแก้ปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางจิตกับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ด้านกำลังใจ ด้านความทนทานทางอารมณ์ และด้านการจัดการกับปัญหา ในภาพรวมระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนอยู่ในระดับมาก ระดับพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ในระดับ น้อย (อุมาพร ตุมกระโทก และธัญญ์รัศม์ ชิดไธสง, 2562)



จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นตัวแปรทางจิตวิทยา ที่มีความสำคัญในการช่วยป้องกันการติดเกมได้ แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษา งานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมของกลุ่มวัยรุ่น อย่างชัดเจน งานวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในกลุ่มวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในกลุ่มวัยรุ่นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จำนวน 15 คนเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถให้ข้อมูล เกี่ยวกับคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมได้หลากหลายและลึกซึ้ง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกัน พฤติกรรมการติดเกม 5 คน วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง 5 คน และวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ 5 คน ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ร่วมกับการคัดกรองด้วยการทำแบบวัด ภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game - P) (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2560) และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักมีรายละเอียด ดังนี้

1. วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมสูง จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง คือ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปีการศึกษา 2563 คัดกรองด้วยการทำแบบวัด ภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game - P) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 65 และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ได้คะแนนต่ำกว่า 24 เป็นผู้ที่มีความพร้อม สม่ครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

2. วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมต่ำ จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง คือ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ปีการศึกษา 2563 คัดกรองด้วยการทำแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game - P) ได้คะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 64 และแบบวัดการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 เป็นผู้ที่มีความพร้อม สม่ครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้



3. ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา จำนวน 5 คน กำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลหลัก แบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้มีประสบการณ์ การทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม ไม่ต่ำกว่า 5 ปี หรือมีผลงาน ทางด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่า 3 เล่ม จำนวน 5 คน โดยเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ มุมมอง หรือประสบการณ์เกี่ยวกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเล่นเกมได้เป็นอย่างดี โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่

3.1 จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมการติดเกมและมีประสบการณ์การทำงานเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาพฤติกรรมการติดเกม แนวทางการป้องกัน แบบวัดพฤติกรรมการติดเกม แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมและทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การติดเกมของวัยรุ่น

3.2 จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการ เสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการติดเกม

3.3 อาจารย์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก และวัยรุ่น มีประสบการณ์การทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดเกมและภูมิคุ้มกันการ ติดเกมในวัยรุ่น

3.4 นักจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประสบการณ์การทำงานด้านการประเมิน พฤติกรรมการติดเกม

3.5 พยาบาลวิชาชีพซึ่งมีประสบการณ์การทำงานบำบัดและเยียวยา พฤติกรรมการติดเกม

### **เครื่องมือที่ใช้วิจัย**

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มี ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบ กึ่งโครงสร้าง โดยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกัน ทางจิตในการป้องกันการติดเกมเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์ และนำ ประเด็นคำถามที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพในด้านความเที่ยงตรง เชิงเนื้อหา

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับ พิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC - G - 187/2562E ก่อนนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะ ใช้วิธีจัดบันทึกและอัดเทปสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักจนครบ 15 คน จนได้ข้อมูลที่อิ่มตัว แล้วจึง ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านการเก็บข้อมูล ตรวจสอบความน่าเชื่อถือ



ของข้อมูลโดยส่งบทความจากความจากการสัมภาษณ์ ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้อง (Member Check)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นที่กำหนดในแบบสัมภาษณ์ โดยถอดเทปเสียงสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และฟังเสียงการสัมภาษณ์ซ้ำพร้อมกับทบทวนบทความเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยจัดเตรียมข้อมูลเป็นลักษณะแฟ้ม และให้รหัสสำหรับประเด็นหลัก (Theme) ตามองค์ประกอบของคุณลักษณะวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม จากการทบทวนเอกสาร พร้อมทั้งให้มีรหัสข้อมูลอื่น ๆ ที่แตกต่างจากรหัสที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ล่วงหน้า ตามสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ จากนั้นนำข้อสรุปย่อย ๆ มาเชื่อมโยงกัน เพื่อหาข้อสรุปคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกม โดยนำเสนอข้อมูลต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน และนักวิจัยที่มีประสบการณ์ ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล จากนั้นจึงดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

### ผลการวิจัย

คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม หมายถึง คุณลักษณะทางจิตที่สามารถลดหรือป้องกันปัญหาการติดเกมของวัยรุ่นได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ปัจจัยภายในจิตใจที่มีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมีสภาวะจิตที่เข้มแข็งสามารถป้องกันการเกิดพฤติกรรมติดเกมในตนเองได้” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 1, 2562)

“ก็น่าจะเหมือนภูมิคุ้มกันร่างกายค่ะ แต่ภูมิคุ้มกันทางจิตใจทำให้จิตใจไม่ป่วยและป้องกันการติดเกมได้ด้วย” (วัยรุ่น 5, 2562)

และจากข้อมูลการทบทวนเอกสารและงานวิจัย ผู้วิจัย จึงตั้งสมมติฐานในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ว่าคุณลักษณะทางจิตของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการ ติดเกม ประกอบด้วย

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจและมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า



“เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เด็กกลุ่มนี้เขาจะรักตัวเองแม่ เขาจะเล่นเกม แต่เขาก็จะรู้ ลิมิต ว่าเล่นแค่ไหนที่จะไม่เกิดผลเสียต่อตนเอง” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 3, 2562)

“การเล่นเกมนำให้ผมรู้สึกมีตัวตน อยู่นอกเกมผมไม่อยากคุยกับใคร พุดไปก็เหมือนเขา ไม่ได้ยิน ไม่พูดจะดีกว่า” (วัยรุ่น 8, 2562)

2. การควบคุมตนเอง (Self Control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้ง และเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาในการเล่นเกมนำ เพื่อนำไปสู่ การตัดสินใจเลือก ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวันที่ถูกตองตั้งที่ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“โดยปกติแล้วเด็กและวัยรุ่นมักจะเล่นเกม แต่เมื่อเล่นเกมมากเกินไปจนเข้าสู่ภาวะติด เกมแล้วจะถือเป็นความผิดปกติที่ส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อตัวเด็ก โดยที่เด็กไม่สามารถจะหยุดยั้ง หรือควบคุมตนเองได้อีกต่อไป พวกเขาจะต้องการเล่นเกมอย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลาการเล่นเกมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่สนใจทำกิจกรรมอื่น ๆ ดังนั้น การฝึกให้เด็กรู้จักการควบคุม ตนเองเพื่อยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการเล่นเกมนำ เพื่อให้ไม่กระทบกับ ชีวิตประจำวันก็จะช่วยป้องกันปัญหาเด็กติดเกมได้” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 5, 2562)

“หนูคิดว่าที่หนูต่างจากเพื่อนคนอื่นที่เขาติดเกม เพราะหนูรู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะหยุดเล่น ถ้าถึงเวลาทำการบ้านแล้วไม่หยุดเล่น นอกจากจะโดนแม่ตำแล้ว ก็จะต้องมานั่งเครียดเพราะทำ การบ้านไม่ทัน พอใกล้เวลาเลิกเล่นเกมก็จะบอกเพื่อนไว้ล่วงหน้าเลย” (วัยรุ่น 2, 2562)

3. กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ กับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหา และจัดการกับอารมณ์ทางลบโดยการ ยอมรับ เข้าใจ และเลือกแนวทางในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการ เลือกวิธีการเล่นเกม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“พฤติกรรมการเล่นเกมนำเป็นเพียงวิธีการที่เด็กใช้ในการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและปัญหา ที่เขาต้องเผชิญ เด็กที่มีวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายก็จะมีความเสี่ยงน้อยกว่าเด็กที่จัดการ ปัญหาด้วยการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว” (ผู้ทรงคุณวุฒิ 2, 2562)





“เวลา “เครียด ๆ”ผมไม่รู้จะทำอะไรก็เล่นเกม เบื่อก็เล่นเกม เหนงาก็เล่นเกม สนุกดีนะ พ้อย่างน้อยก็ไม่ต้องเครียด” (วัยรุ่น 7, 2562)

4. ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลต่อ ร่างกายและ จิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมกำบังกำกวมการติดเกม

“เด็กส่วนใหญ่แยกไม่ออกว่าตนเองเป็นเด็กเล่นเกม หรือเด็กติดเกม และไม่รู้ว่าการติด เกมมีผลกระทบต่อตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมทั้ง อนาคตของ ตนเองแค่ไหน” (ผู้ให้ข้อมูล 6, 2562)

“ผมว่า ถึงผมเป็นเด็กติดเกม ก็ไม่ได้ทำใครเดือดร้อน เพื่อนผมก็ติดเกมเหมือนกัน ก็โดนแม่ว่าบ้างเวลาเล่นนานเกินไป แต่ผมก็เถียงแม่ว่าก็ดีกว่าติดยานะแม่ แม่ก็ดูจะเห็นด้วยนะ พี้” (วัยรุ่น 9, 2562)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพผู้วิจัยจึงสรุปคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกม ได้ 4 คุณลักษณะ ดังนี้ 1) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) 2) การควบคุมตนเอง (Self Control) 3) กลวิธีการเผชิญปัญหา(Coping Strategies) 4) ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge) ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวสามารถช่วยลดหรือป้องกันปัญหาการติดเกมของวัยรุ่นได้

## อภิปรายผล

จากการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยพบว่า คุณลักษณะสำคัญที่มีผลใน การป้องกันพฤติกรรมติดเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวตรงกัน คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) เนื่องจากการตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและสุขใจในตน อันจะนำไปสู่การตัดสินใจและ เลือกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ส่วนคุณลักษณะการควบคุมตนเอง (Self - Control) นั้นเป็นคุณลักษณะสำคัญที่นอกจากจะช่วยป้องกันพฤติกรรมติดเกมได้แล้ว จากการเก็บข้อมูลพบว่าถูกนำมาใช้บำบัดรักษาพฤติกรรมเสพติดอย่างแพร่หลาย และ มีประสิทธิภาพ เพราะเป็นความสามารถในการยับยั้งและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม ทำให้เกิดการตัดสินใจเลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวัน ที่ ถูกต้อง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมติดเกม มักจะใช้เวลาเล่นเกมเป็นทางออก

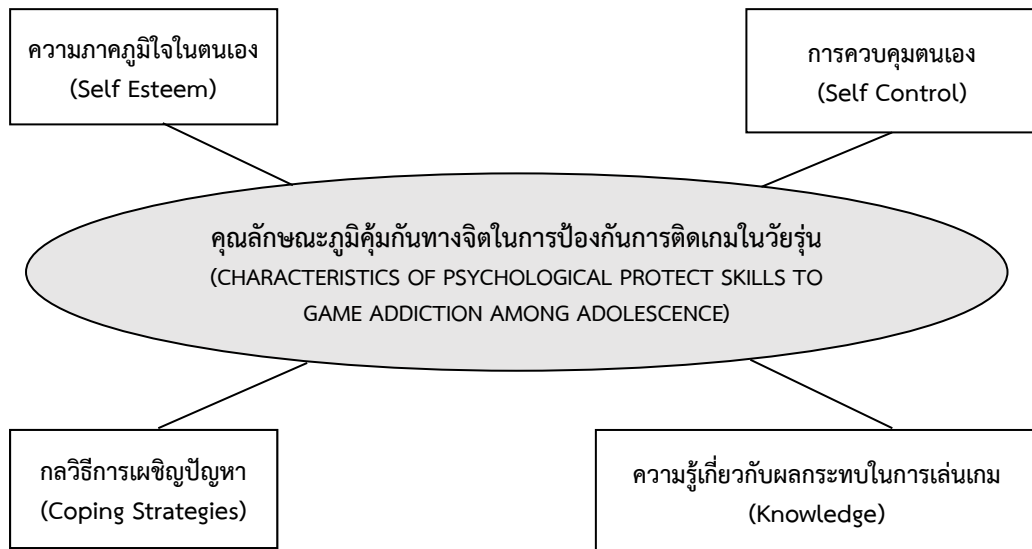


ในการหนีปัญหา เมื่อเผชิญปัญหาหรือสภาวะความกดดันทางอารมณ์ ซึ่งเด็กที่มีภูมิคุ้มกันการติดเกมสูงจะมีวิธีการรับมือกับปัญหาที่หลากหลาย ต่างจากเด็กที่มีภูมิคุ้มกันการติดเกมต่ำจะมีการเล่นเกมเป็นวิธีการแก้ปัญหาเพียงทางเดียว ดังนั้นคุณลักษณะด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) จะช่วยในการรับมือ กับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา ด้วยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหา รวมทั้งจัดการกับอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม และเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในการติดเกมจะขาดความรู้ในเรื่องผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม รวมทั้งยังไม่สามารถแยกแยะระหว่างการเล่น เกมและการติดเกมได้ การมีคุณลักษณะด้านความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่น เกม (Knowledge) จะช่วยให้เด็กเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน เมื่อเกิดความตระหนักและเข้าใจก็จะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการติดเกมได้

จากข้อค้นพบข้างต้นพบว่าองค์ประกอบของคุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกมด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) สอดคล้องกับการศึกษาของ Mike, Z.Y. et al. ซึ่งศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพ วิธีการเลี้ยงดู และคุณค่าในตนเอง ต่อการติดอินเทอร์เน็ต พบว่าการมีคุณค่าในตนเองนั้นสัมพันธ์กับการป้องกันการติดเกม (Mike, Z. Y. et al., 2014) อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Koo, H. J. & Kwon, J. H. ซึ่งศึกษาปัจจัยในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต โดยปัจจัยในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตหลักคือความภาคภูมิใจในตนเอง ในด้านการควบคุมตนเอง (Self Control) (Koo, H. J. & Kwon, J. H., 2014) สอดคล้องกับการศึกษาของ Koo, H. J. & Kwon, J. H. ที่กล่าวว่าปัจจัยรองในการป้องกันการติดเกมคือ การควบคุมตนเอง (Koo, H. J. & Kwon, J. H., 2014) สัมพันธ์กับการศึกษาของ วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ ที่ศึกษาปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร คือ การมีวินัย และการควบคุมตนเอง (วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ, 2558) ส่วนด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) ค้นพบว่าถูกกล่าวถึงในแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม ของ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ ว่าปัจจัยที่สามารถป้องกันการติดเกมได้หนึ่งในนั้นคือ ทักษะการแก้ปัญหาและการจัดการความเครียด (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2559) นอกจากนี้ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ ยังกล่าวเพิ่มเติมในแนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม อีกว่าการป้องกันการติดเกม นั้น บุคคลนั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่น เกม (Knowledge) อีกด้วย (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2559) ในทางตรงกันข้ามปัจจัยคุณลักษณะทางจิตในตัวเด็กที่มีผลต่อการติดเกม จากการศึกษาของ Alexandra ,T. R. (Alexandra, T. R., 2017) พบว่าเด็กที่ติดเกมนั้น จะมองคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดการควบคุมตนเอง ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นต้น



## องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม

คุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะ ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับ ความสามารถ ข้อดี ข้อเสียของตนเอง นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและสุขใจ อันนำไปสู่การตัดสินใจและมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

2. การควบคุมตนเอง (Self - Control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาในการเล่นเกมน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องต่อหน้าที่และชีวิตประจำวันที่สุดต้อง

3. กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) หมายถึง ความสามารถในการรับมือ กับอารมณ์ทางลบและพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการสร้างทางเลือก เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือปรับกระบวนการแก้ปัญหา และจัดการกับอารมณ์ทางลบโดยการยอมรับ เข้าใจ และเลือกแนวทาง ในการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการเลือกวิธีการเล่นเกม

4. ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม ซึ่งส่งผลต่อร่างกายและ จิตใจของตนเอง รวมถึงผลกระทบในการดำเนินชีวิตในด้านความสัมพันธ์ การเงิน และการเรียน อันนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการติดเกม



## สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยจึงสรุปได้ว่า คุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) การควบคุมตนเอง (Self Control) กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies) และ ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน (Knowledge) โดยความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมนี้ช่วยสนับสนุนแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมติดเกมในเด็กและเยาวชน และสามารถนำองค์ความรู้ไปพัฒนาและประยุกต์ใช้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยให้นักวิชาการ ครู นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำองค์ความรู้ที่ได้ไปให้ความรู้ บำบัดรักษา หรือพัฒนาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมผ่านกิจกรรมให้กับหน่วยงานและองค์กรด้านเยาวชนที่เกี่ยวข้อง อันจะเป็นการเสริมสร้างวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม นอกจากนี้ยังสามารถขยายผลในการป้องกันพฤติกรรมเสพติดอื่น ๆ ได้อีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2556). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตประจำปี 2556. กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก.
- \_\_\_\_\_. (2560). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตประจำปี 2560. กรุงเทพมหานคร: ละม่อน.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557). การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59(1), 3-14.
- \_\_\_\_\_. (2559). แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกม. กรุงเทพมหานคร: มีเดียโซน ฟรินติ้ง.
- \_\_\_\_\_. (2560). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62(1), 3-16.
- ณัฐนันท์ ศิริเจริญ. (2558). รูปแบบการสื่อสารเพื่อการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศจากสื่ออินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย. ศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 15(1), 46-57.
- ผู้ทรงคุณวุฒิ 1. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ทรงคุณวุฒิ 2. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ทรงคุณวุฒิ 3. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)



- ผู้ทรงคุณวุฒิ 5. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้ให้ข้อมูล 6. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- วรุณา กลกิจโกวินท์ และคณะ. (2558). การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. วชิรเวชสาร, 59(3), 1-14.
- วัยรุ่น 2. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- วัยรุ่น 5. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- วัยรุ่น 7. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- วัยรุ่น 8. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- วัยรุ่น 9. (18 ธันวาคม 2562). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, ผู้สัมภาษณ์)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2561). WHO ระบุการติดเกมส์เป็นปัญหาสุขภาพจิต. เรียกใช้เมื่อ 3 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ องค์การมหาชน. (2556). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556. เรียกใช้เมื่อ 5 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.etda.or.th/download-publishing/10/>
- \_\_\_\_\_. (2561). ETDA เปิดพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตปี 61 คนไทยใช้เน็ตเพิ่ม 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน. เรียกใช้เมื่อ 18 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.etda.or.th/content/etda-reveals-thailand-internet-user-profile-2018.html>
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 22(6), 871-879.
- อุมาพร ดุมกระโทก และธัญญ์รัศม์ ชิตไธสง. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางจิตกับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารศึกษาศาสตร์, 13(3), 315-326.
- Alexandra, T. R. (2017). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. International Journal of Mental Health and Addiction, 16(2), 1000-1015.



- Koepp D. M. et al. (1999). How the cyclin became a cyclin: regulated proteolysis in the cell cycle. *Cell*, 97(4), 431-434.
- Koo, H. J. & Kwon, J. H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691-1711.
- Mike, Z. Y. et al. (2014). The influence of personality, parental behaviors, and self-esteem on Internet addiction: a study of Chinese college student. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(2), 104-110.