

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียน
เครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรม
การติดเกมออนไลน์ของเยาวชน

THE APPLICATION OF BUDDHADHAMMA PRINCIPLE FOR CREATING
THE PARTICIPATION MODEL OF THE 25TH NETWORK SCHOOL IN
PROTECTING AND CORRECTING THE ONLINE GAME
ADDICTION BEHAVIOR OF THE YOUTH

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียน
เครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรม
การติดยาออนไลน์ของเยาวชน

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Application of Buddhadhamma Principle for Creating the
Participation Model of the 25th Network School in
Protecting and Correcting the Online Game
Addiction Behavior of the Youth

Mrs. Supaporn Thawatcharaporn

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณูปการ
เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ใน
การป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการเล่นออนไลน์ของเยาวชน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุนนัง วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณูปการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระราชปริยัติมุนี, ผศ.ดร.)

กรรมการ

กรรมการ

(ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอธสุ)

คณะกรรมการควบคุมคุณูปการ

พระราชปริยัติมุนี, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.บุญเลิศ โอธสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสุภาพร ฐาธรารณ)

- ชื่อคุณิพนธ์** : การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียน
เครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมกรรมการติเกมออนไลน์
ของเยาวชน
- ผู้วิจัย** : นางสาวพร ธวัชราภรณ์
- ปริญญา** : พุทธศาสตรคุณิบัณฑิต (พระพุทศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์**
- : พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ), ผศ. ดร., ป.ธ.๙, M.A.
(Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali)
 - : ดร.บุญเลิศ โอธูสู ป.ธ.๘, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา),
พธ.ม. (ธรรมนิเทศ), พธ.ด. (พระพุทศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการติเกมออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรรมการติเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย (๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเกมออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทยตามหลักพุทธธรรม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการติเกมออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ มีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ (๑) ปัจจัยภายใน ได้แก่ บุคลิกภาพของเด็กและเยาวชน (๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และสภาพแวดล้อม สำหรับหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรรมการติเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย ได้แก่ หลักโยนิโสมนสิการ หลักทศ ๖ พรหมวิหาร ๔ และ สังคหวัตถุ ๔ ส่วนรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเกมออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทยตามหลักพุทธธรรมนั้น คือ (๑) การทำให้เด็กและเยาวชน รู้จักความละเอียดต่อการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมและไม่สมควร รวมทั้งทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมและไม่สมควร อันจะนำมาซึ่งलग ยศ สรรเสริญ และความสุขทำให้มีความมั่นใจและภูมิใจในตัวเองและผู้อื่น (๒) การทำให้บุคคลรอบข้างตัวเด็กและเยาวชน คิดอยู่บนฐานของกุศลจิตอันมีความเมตตากรุณาและความเสียสละ อันจะนำมาซึ่งलग ยศ สรรเสริญ และความสุขต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีอันสงสต่อเด็กและเยาวชนให้มีความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง (๓) การทำให้เด็กและเยาวชนรวมทั้งบุคคลรอบข้างมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อกัน อันจะนำไปสู่ความสุข ความเจริญ (๔) การทำให้เด็กและเยาวชนเป็นที่ยกย่องสรรเสริญว่าเป็นเด็กและเยาวชนที่ดิงามทำให้เด็กมีความมั่นใจและภูมิใจในตนเองและครอบครัว

ผลของการใช้หลักพุทธธรรม ที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนคือ เด็กและเยาวชน คิดถูก คิดเป็น ปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้อง มั่นใจและภูมิใจในตนเอง เป็นที่รักและยกย่อง เข้าสังคมได้ดี ผลของการใช้หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของครอบครัวคือ พ่อแม่ให้ความรัก ความอบอุ่น และเป็นแบบอย่างที่ดี มีการฝึกสมาธิให้มีระเบียบวินัย ปฏิบัติดีต่อกัน ยกย่องชื่นชม ให้กำลังใจ และผลต่อพฤติกรรมการเรียน คือ เด็กและเยาวชนมาโรงเรียนตรงเวลา ส่งงานตรงตามเวลา เชื่อฟัง คำสั่งสอนของคุณครู รู้หน้าที่ ชักนำเพื่อนไปในทางที่ดี คบเพื่อนดี และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

Dissertation Title : The Application of Buddhadhamma Principle for Creating the Participation Model of the 25th Network School in Protecting and Correcting the Online Game Addiction Behaviour of the Youth

Researcher : Mrs. Supaporn Thawatcharaporn

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phra Rajapariyattimuni, Assist. Prof., Ph.D.

Pali IX, M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali)

: Dr. Boonlert Otsu, Pali VIII., B.A. (Teaching of Social Studies)
M.A. (Dhamma Communication) Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Completion : October 18, 2017

Abstract

This research has three objectives: (1) to study the problems of online game addiction behavior of the 25th network school; (2) to study the principles of Buddhadhamma that are applied as the solution to problems of online game addiction behavior of Thai youths; and 3) to propose the participation model of the 25th network school in protecting and modifying the online game addiction behaviour of the Thai youths in accordance with the Buddhadhamma principles. This research is an integration of quantitative.

The research was found that the problems of online game addiction behavior of the 25th school network are caused by the following 2 factors:

(1) internal factors; they include the personalities of children and the youths; (2) external factors; they refer to family, friends, and environments. The principles of Buddhadhamma concerning the solutions of the problem of online game addiction behavior of Thai youths are the principles of Yonisomanasikāra, Six Directions, Brahmavihāra (4 holy abiding or sublime states of mind) and Sangahavatthu (4 bases of social solidarity). The participation model of the 25th network school in protecting and modifying the online game addiction behaviour of the Thai youths in accordance with the Buddhadhamma principles is of: (1) making children and the youths ashamed in doing improper things and also making them

moral fearful in doing improper things, which will consequently bring to them good things, happiness, confidence, and pride are required; (2) making people surrounding children and the youths thoughtful of skillfulness mind, loving-kindness, compassion, and sacrifice, which will consequently bring to them good things and happiness and also bringing to children and the youths confidence and pride are necessary;

(3) teaching children and the youths including people around them to symbiotically have helpful behaviors, which will lead them to happiness and prosperity; and

(4) inculcating the senses of amiability and respectfulness to children and the youths including their families.

In this research, the results of application of Buddhaddhamma affecting behaviours of children and the youths clearly showed they were able to think in the right ways and to perform their duties well due to having the sense of pride and confidence in themselves; they are adorable and admirable while getting along well with others. The results of application of Buddhaddhamma affecting behaviours of their families also clearly showed that parents love and care their children, performing the role models for their kids, observing sets of discipline and good practice giving rise to the amiability and encouragement to one another. And the results of application of Buddhaddhamma affecting behaviours of children and the youths at schools were found that they are punctual in coming to school and delivering their assignments, while they are obedient, dutiful, they also are encouraging their friends to the right ways and good environment.

กิตติกรรมประกาศ

ดุชฎินิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า และนำเสนอเรื่องการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรม การติดยาเสพติดออนไลน์ของเยาวชน สำเร็จผลอย่างสมบูรณ์ได้ ด้วยความเมตตาและความกรุณาจาก บุคคลหลายฝ่าย จึงขอขอบพระคุณท่านผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำดุชฎินิพนธ์นี้ กล่าวคือ

กราบขอบพระคุณพระราชปริยัติมุนี, ผศ.ดร. ที่เมตตาได้รับเป็นประธานกรรมการ และ อาจารย์ดร.บุญเลิศ โอฐสุ อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งท่านมีเมตตาให้คำปรึกษาแนะนำ และช่วยเหลือให้ ข้อคิดเห็นและแนะแนวทางในการทำดุชฎินิพนธ์นี้จนสำเร็จ

กราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ผู้พิจารณาเนื้อหาสาระโครงสร้างของคำถาม ตลอดจน การใช้ภาษา และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งประกอบด้วย พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร., ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน, ดร.อำนาจ บัวศิริ, ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์

กราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ซึ่งประกอบไปด้วยโรงเรียน ๔ โรงเรียน ได้แก่ ๑. โรงเรียนแยมจาดวิชานุสรณ์ ๒. โรงเรียนคลอง ลำเจียก ๓. โรงเรียนวัดบางเตย ๔. โรงเรียนวัดนวลจันทร์ ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ และให้ความร่วมมือใน การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในส่วนบุญกุศลอันใดที่เกิดจากดุชฎินิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้กับบิดามารดา ปู่ย่า ตา ยาย ครู อาจารย์ ญาติมิตร บริวาร ผู้มีพระคุณผู้มีบุญคุณ เทพเทวา เจ้ากรรมนายเวร สรรพสัตว์ ทั้งหลายทั้งปวงในสากลโลก ทุกภพภูมิ ขออาราธนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ ได้โปรด ประทานพรให้ทุกท่าน จงมีความสุขปราศจากทุกข์โศก โรคภัย ภัยอันตรายใด ๆ ความเจริญในทาง ธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปเทอญ

สุภาพร ธวัชราภรณ์

๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา	๕
๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร	๕
๑.๔.๓ ขอบเขตด้านบุคคล	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ กรอบความคิดในการวิจัย	๑๕
๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	๑๖
๒.๑ พฤติกรรมเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน	๑๖
๒.๑.๑ พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์	๑๖
๒.๑.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารและการปรับพฤติกรรมมนุษย์	๒๐
๒.๑.๓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม	๒๕
๒.๒ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเยาวชน	๒๙
๒.๒.๑ ความสำคัญของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๓๐
๒.๒.๒ ทิศ ๖ หลักพุทธธรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน	๔๒
๒.๒.๓ สังคหวัตถุ ๔	๕๐

๒.๒.๔ พรหมวิหาร ๔	๕๓
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายและการบริหารจัดการเครือข่าย	๕๔
๒.๓.๑ ทฤษฎีเครือข่าย	๕๔
๒.๓.๒ ทฤษฎีและแนวคิดการสร้างเครือข่าย	๕๕
๒.๓.๓ การจัดการเครือข่ายการบริหารงาน (Network Management)	๕๕
๒.๓.๔ ความหมายและแนวคิดการจัดการเครือข่ายการบริหารงาน	๕๖
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๕๗
๓.๑ ลำดับขั้นตอนการวิจัย	๕๗
๓.๑.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร	๕๗
๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม	๕๗
๓.๒ กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๕๘
๓.๒.๑ เกณฑ์ในการเลือกพื้นที่ศึกษา	๕๘
๓.๒.๒ เกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	๕๙
๓.๒.๓ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	๕๙
๓.๓ การออกแบบการวิจัย	๖๐
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๒
๓.๕ การรวบรวมข้อมูล	๖๒
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๓
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๕
๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร	๖๕
๔.๒ ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กติดเกม	๖๖
๔.๒.๑ พฤติกรรมการติดเกม	๖๗
๔.๒.๒ สรุปปัญหาเด็กติดเกมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕	๗๒
๔.๓ การแก้ไขพฤติกรรมเด็กติดเกมโดยผ่านกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๗๓
๔.๓.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๕
๔.๓.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกม	๗๘
๔.๔ รูปแบบกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๘๓
๔.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม โยนิโสมนสิการ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๘๔
๔.๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ทิศ ๖ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๙๓
๔.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม สังคหวัตถุ ๔ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๑๐๐
๔.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม พรหมวิหาร ๔ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๑๐๙

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๓๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๓๖
๕.๒ อภิปรายผล	๑๓๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๓๙
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	๑๓๙
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๑๔๑
บรรณานุกรม	๑๔๒
ภาคผนวก	๑๔๗
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	๑๔๘
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	๑๕๐
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตตอบแบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์	๑๕๖
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษาวิจัย	๑๖๗
ภาคผนวก จ แบบรายงานการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง นักเรียน	๑๗๐
ภาคผนวก จ รูปภาพประกอบการวิจัย	๑๘๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๙๖

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๕
๒. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๖
๓. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของการอยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๖
๔. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของลักษณะครอบครัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๖
๕. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของระดับการศึกษาของผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๗
๖. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของอาชีพของผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๗
๗. แสดงจำนวน และค่าร้อยละของสภาพสังคมที่อยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถาม	๗๘
๘. แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชน เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมโดยรวม แยกตามสถานภาพข้อมูลส่วนบุคคล	๗๘
๙. แสดงค่าเฉลี่ย และค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับ พฤติกรรมการเล่นเกมก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๘๑

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๑. ประชากรที่ใช้อินเทอร์เน็ต	๒
๒. วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำแนกตามกิจกรรม	๓
๓. กิจกรรมแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๑๔
๔. กรอบแนวคิดแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๑๕
๕. วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี	๔๑
๖. สาเหตุของการที่เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์	๑๓๒
๗. หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์	๑๓๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ/และหน้าตามลำดับ เช่น วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๓/๒๐๐ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังค์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๑๓ หน้า ๒๐๐.

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปปิณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	-------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม จะปลีกไปอยู่เพียงลำพัง ย่อมไม่ได้ การที่สังคมจะดีหรือไม่ดีนั้น จึงขึ้นอยู่กับบริบทในสังคม ถ้าสังคมใดมีคนดีมาก คนไม่ดีน้อย คนดีได้ปกครอง สังคมนั้นก็ย่อมสงบสุข มีแต่ความเรียบร้อย แต่คราวใดมีคนไม่ดีมาปกครอง สังคมก็เกิดความไม่เรียบร้อย มีทุกข์เพิ่มขึ้น การพัฒนาประเทศ จึงเน้นไปที่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ ถ้าประเทศนั้น มีทรัพยากรด้านมนุษย์ที่มีคุณภาพ ก็สามารถพัฒนาประเทศให้เป็นประเทศที่เจริญ ทดเทียมอารยประเทศได้ ประเทศต่าง ๆ ในโลกจึงพยายามจัดการทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพ โดยจัดให้มีการเรียนการสอนเยาวชนซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่และสามารถพัฒนาประเทศของตนต่อไป ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม สภาวะแวดล้อม และเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลอันเนื่องมาจากการได้รับอิทธิพลการเปลี่ยนแปลง กระแสโลกยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้สังคมไทยในปัจจุบันมุ่งเน้นพัฒนาความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่า การพัฒนาด้านจิตใจ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ส่งผลให้สังคมไทยประสบปัญหาวิกฤตค่านิยม จริยธรรม และพฤติกรรม เชื่อมโยงถึงการดำเนินชีวิต ความประพฤติ ความคิด ทศนคติ และคุณธรรม ของคนในสังคม ประกอบกับสถาบันทางสังคม อาทิ สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษามีบทบาทน้อยลง ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมและพัฒนาศักยภาพคนไทย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน^๑

เด็กและเยาวชนวันนี้ เป็นอนาคตของชาติ สิ่งที่เป็นปัญหาและน่าเป็นห่วงคือ ได้มีการเตรียมตัวเพียงพอหรือยัง ทั้งเรื่องของร่างกาย คุณภาพ สุขอนามัย ความรู้ และคุณธรรมในสังคม เด็กไทยอายุ ๑๒-๑๔ ปี มักติดอินเทอร์เน็ต และมีมือถือ ครอบครัวมีแนวโน้มปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังมากขึ้น เนื่องจากบิดามารดา ต้องไปทำงานทำ^๒ เมื่อเดือนธันวาคม ค.ศ. ๑๙๙๖ เป็นครั้งแรกที่ สื่อมวลชนเริ่ม ประโคมข่าวโรคติดอินเทอร์เน็ตโดยเกิดกลุ่มอาการทางจิตหลายอย่าง เนื่องมาจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป เช่น ซึมเศร้า แยกตัวเอง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม โรคติดอินเทอร์เน็ตนั้นก็คล้าย ๆ กับการติดสิ่งเสพติดต่าง ๆ ที่สร้างปัญหาให้เกิดกับอารมณ์ ร่างกาย สังคม^๓ ข่าวโด่งดังในปี

^๑ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔, หน้า ๕๐.

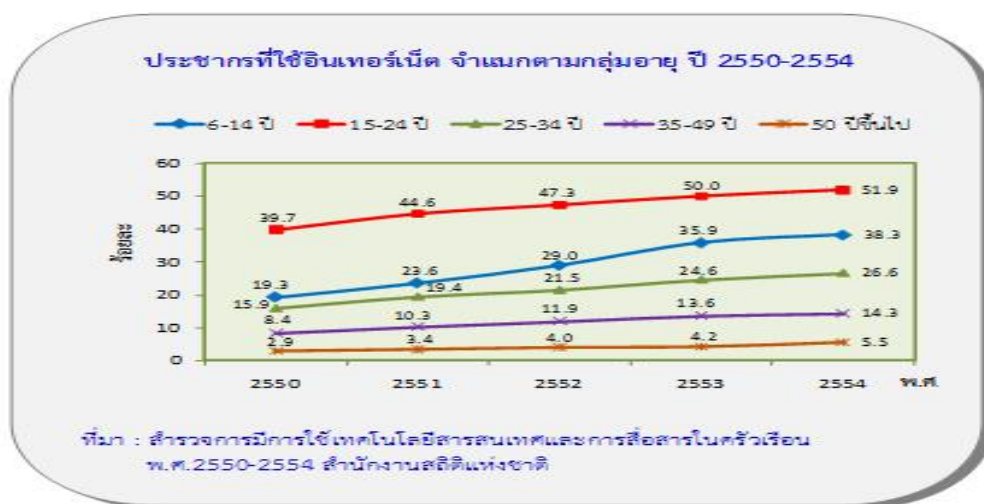
^๒ รุจา ภูไพบูลย์, จริยา วิหะศุกร, และ ศิริวรรณ ไกรสรพวงศ์, ผลกระทบของภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ ต่อเด็ก เยาวชน และครอบครัวและความต้องการความช่วยเหลือ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑.

^๓ มีทติ้งมอล, โรคติดอินเทอร์เน็ต : มันจะทำให้เกิดโรคใหม่ชนิดหนึ่ง, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๘), หน้า ๑.

๒๕๔๗ เกี่ยวกับเด็กติดเกม คือ มีเด็กชายอายุ ๑๑ ขวบ ติดเกมคอมพิวเตอร์รอมแรม นี้ออกจากบ้าน จนกลายเป็นเด็กเร่ร่อนขายพวงมาลัยในที่สุด และพบเด็กหลายคนหนีเรียนไปนั่งเล่นเกม จนผลการเรียนตกต่ำ ผู้ปกครองบางรายจนปัญญาห้ามปราม จึงต้องใช้วิธีล่อลวงให้กลับบ้าน กระทั่งเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้ออกมาตรการห้ามให้เด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี เล่นเกมเกินวันละ ๓ ชั่วโมง และจนถึงเวลาไม่เกิน ๒๒.๐๐ น. รวมทั้งห้ามเล่นการพนันชิงโชค ร้านเกมที่ฝ่าฝืนมีสิทธิ์จำคุก ส่วนสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นก็ได้เปิดคลินิกป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อคอยให้คำปรึกษาผ่านทางสายตรง ๑๓๒๓ ด้วยเช่นกัน^๔

ศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของคุณธรรมจริยธรรม และคุณธรรมจริยธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญที่ประเทศส่วนใหญ่มี ไม่ว่าจะเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว เพื่อเป็นฐานที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ ร่วมกันพัฒนาความเจริญและความมั่นคงของประเทศชาติ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ มีวินัย เคารพในระเบียบ ความรับผิดชอบ รู้หน้าที่และประหยัด รวมทั้งพบว่า คุณลักษณะเด่นของคนเอเชียคือ ความกตัญญูกตเวที ความรักชาติ และความอ่อนน้อม^๕

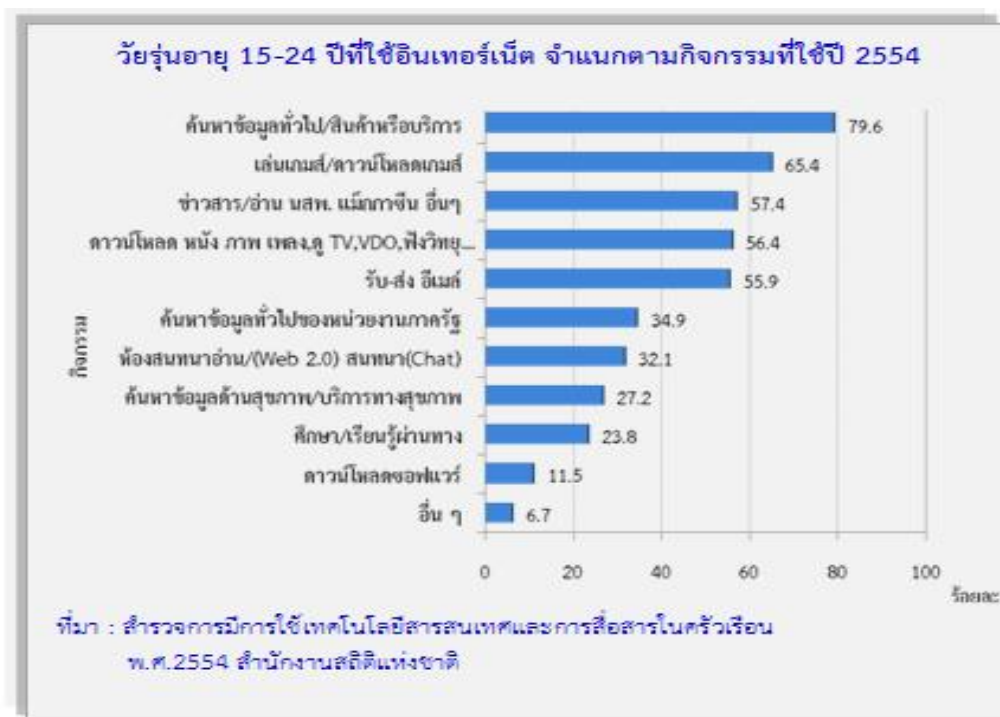
จากข้อมูลการสำรวจการมีและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในครัวเรือน ของสำนักงานสถิติแห่งชาติระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔ พบว่า ประชากรอายุระหว่าง ๖-๑๔ ปี และ ๑๕-๒๔ ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มอื่น โดยเพิ่มจากร้อยละ ๑๙.๓ ในปี ๒๕๕๐ เป็นร้อยละ ๓๘.๓ ในปี ๒๕๕๔ และร้อยละ ๓๙.๗ ในปี ๒๕๕๐ เป็นร้อยละ ๕๑.๙ ในปี ๒๕๕๔ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ดังภาพ



แผนภาพที่ ๑ ประชากรที่ใช้อินเทอร์เน็ต

^๔ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, **สุขภาพคนไทย ๒๕๔๘**, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๘), หน้า ๘๑.

^๕ เจื้อจันท์ จงสถิตอยู่ และ รุ่งเรือง สุขารมย์, รายงานการสังเคราะห์งานวิจัย “คุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมของประเทศต่าง ๆ”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พรทิพพานการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๗.



แผนภาพที่ ๒ วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำแนกตามกิจกรรม

จากผลสำรวจกิจกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ต ในปี ๒๕๕๔ พบว่า กลุ่มอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปี ใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกมส์/ดาวน์โหลดเกมส์ ถึงร้อยละ ๖๕.๔

ในโลกยุค ICT (Information and Communication Technology) นี้ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า อินเทอร์เน็ต เป็นเครื่องมือสื่อสารที่สามารถเชื่อมโยงให้คนทั้งโลกสามารถติดต่อกันได้และสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ในไม่กี่วินาที และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเยาวชนที่เล่นเกมซึ่งมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการต่อสู้ จนเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมของตัวละครในเกมทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว และชอบใช้ความรุนแรง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเด็กเยาวชนนั้น ถือเป็นปัญหาสำคัญ และเป็นปัญหาสังคม

ปัจจุบันพบว่าเด็กในระดับประถมศึกษา มีความสนใจโปรแกรมสนทนาบนอินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมาก ซึ่งการสนทนาแต่ละครั้งจะใช้เวลาไม่ต่ำกว่าชั่วโมงและไม่ได้พัฒนาความรู้หรือเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมเลย รวมทั้งเด็กบางคนยังติดการสนทนาบนอินเทอร์เน็ตเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงต่อวัน ทำให้ไม่สนใจในการเรียนหรือทำการบ้าน กิจกรรมของเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง ๖-๒๔ ปี ร้อยละ ๖.๘ ใช้เวลาว่างในการเล่นคอมพิวเตอร์และวิดีโอเกม^๖ จะเห็นว่าการสนทนาบนอินเทอร์เน็ตถูกสนับสนุนให้ใช้ในทางที่ผิดสำหรับเด็ก ดังนั้นผู้ปกครองไม่ควรให้สนทนาเกิน ๑ ชั่วโมง ต้องสอนให้รู้จัก

^๖ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, สุขภาพคนไทย ๒๕๔๙, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

การแบ่งเวลาให้ถูกต้องและให้ใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่สมควร เด็กมีความสนใจใฝ่รู้เรื่องราวต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต พวกเขาได้เรียนรู้เรื่องราวของอินเทอร์เน็ต จากสื่อวิทยุและสื่อโทรทัศน์^๗

พระพุทธศาสนาในฐานะเสาหลักหนึ่งในสามเสาหลักของชาติ มีหลักธรรมหลากหลายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพตั้งแต่ระดับธรรมดาจนถึงระดับสูงสุดคือจากมนุษย์สามัญธรรมดาให้เป็นมนุษย์ที่ดีมีศีลธรรมที่เรียกว่ากัลยาณบุรุษจนถึงสูงสุดคือ เป็นอริยชนผู้สิ้นอาสวะกิเลสอันเป็นสิ่งสูงสุดในอุดมคติแห่งพระพุทธศาสนา และเป็นที่ยึดเหนี่ยวของคนในสังคมไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าในการแก้ปัญหาเด็กที่ติดเกม จึงน่าจะเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดที่สุด และน่าจะเป็นทางออกแก้สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกทางหนึ่ง และจากการค้นคว้าเบื้องต้นพบว่า ผลการวิจัยหรือบทความต่าง ๆ ที่เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาลูกและเยาวชนติดเกมนั้น ยังไม่ปรากฏการเสนอแนวทางแก้ไขปัญหานี้โดยใช้หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้นผู้วิจัย จึงมีความสนใจในการใช้หลักพุทธธรรมและวิธีการทางพระพุทธศาสนาเพื่อแก้ไขปัญหาลูกติดเกมของเด็ก ให้เบาบาง จนหมดไปในสังคม โดยจะทำการศึกษานวคิดเกี่ยวกับเกมออนไลน์ ปัจจัยที่ส่งผลกระทบให้เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์ สาเหตุการเสพติดเกมของเด็กและเยาวชน พุทธวิธีในการสื่อสารแก่เด็กในพระพุทธศาสนาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาลูกติดเกม ประกอบกับโรงเรียนในเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร มีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมซ่อมเสริมในช่วงโมงสุดท้ายของการเรียนในแต่ละวัน และผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนในเครือข่ายที่ ๒๕ อนุญาตให้ทำกิจกรรมได้ในช่วงคาบสุดท้ายของการเรียนการสอน ส่วนเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากพัฒนาการทางด้านคุณธรรมจริยธรรม และพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจ โดยเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีลักษณะเดียวกับเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้โดยการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาลูกติดเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย

๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ปัญหาลูกติดเกมออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทยตามหลักพุทธธรรม

^๗ มูลินิจิเด็ก, เด็กไทยกับอินเทอร์เน็ต, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันเด็ก, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทยเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชนไทยเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ รูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ปัญหาเกมออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทยเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาไว้ ๓ ด้าน ได้แก่

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่จะศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับเกมออนไลน์ ผลกระทบในการติดเกมออนไลน์ หาสาเหตุและศึกษาแนวทางแก้ไขในปัจจุบัน รวมทั้งศึกษาหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาคติติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน และหาแนวทางแก้ไขโดยการนำหลักพุทธธรรมที่ศึกษามาประยุกต์เป็นรูปธรรม

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) จาก คัมภีร์อรรถกถา รวมถึงตำราบทความทางวิชาการ และงานวิจัย ทั้งที่เป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษ จากงานวิจัย เอกสาร และบทความทางวิชาการ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านบุคคล

มุ่งศึกษากลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มเด็กและเยาวชนไทยเป็นหลัก ซึ่งในที่นี้ครอบคลุมถึงผู้ที่มีอายุ ๑๐-๑๒ ปี

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ เด็ก หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์

๑.๕.๒ เยาวชน หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่มีอายุ ตั้งแต่ ๑๐-๑๒ ปี

๑.๕.๓ เกมออนไลน์ ในที่นี้หมายถึง เกมที่เล่นโดยใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

๑.๕.๔ **หลักพุทธธรรม** หมายถึง หลักคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่น ๆ ทางพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบ การป้องกันและการแก้ปัญหาพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย

๑.๕.๕ **การแก้ปัญหา** หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมมาเป็นสื่อเสริมไปประยุกต์หรือบูรณาการเข้ากับกิจกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแก้ปัญหาเด็กนักเรียนติดเกมออนไลน์

๑.๕.๖ **รูปแบบการมีส่วนร่วม** หมายถึง การสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เพื่อสอบถาม นักเรียน สัมภาษณ์ผู้ปกครองและนักวิชาการที่ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

๑.๕.๗ **โรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕** หมายถึง โรงเรียนในเครือข่ายสำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ๔ โรงเรียนคือ โรงเรียนคลองลำเจียก โรงเรียนวัดนวลจันทร์ โรงเรียนวัดบางเตย โรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์

๑.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเบื้องต้นคณะผู้วิจัยได้รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ **อุษา บิกกินส์** ได้ศึกษาเรื่อง การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์ กับพฤติกรรมติดสื่อออนไลน์ของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร^๔ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เล่นเกมออนไลน์ประจำ จำนวน ๑๐ คน กลุ่มผู้ติดเกมออนไลน์ นักวิชาการสื่อใหม่ สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ๒ คน ผู้เชี่ยวชาญเกมออนไลน์ ๑ คน และกลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง ๑๕-๒๔ ปีในกรุงเทพมหานคร ทั้งสิ้น ๔๐๓ คน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์ มี ๒ แบบ คือ การสร้างปาร์ตี้และกิลด์ โดยเป็นการรวมตัวของผู้เล่นเพื่อไปตีสัตว์ประหลาดและตีปราสาท การสนทนาในปาร์ตี้และการสนทนาในกิลด์ ส่วนผลกระทบของการเล่นเกมกับการดำเนินชีวิตประจำวันของเยาวชน จะเห็นได้ว่าการเล่นเกมมีผลดี คือ ช่วยให้พิมพ์เร็วขึ้น เรียนรู้ภาษาอังกฤษ มีรายได้เพิ่ม มีเพื่อนใหม่ ผลเสีย คือ เสียการเรียน เสียเงิน เสียเวลา เสียคนรัก เสียสุขภาพ และทำให้เห็นแก่ตัว ด้านปัจจัยที่ทำให้ติดเกมออนไลน์ จากการวิจัยพบว่า ปัจจัยหลักคือการเดินทางผจญภัยในดินแดนต่าง ๆ การได้เล่นกับเพื่อนหลายคนในเวลาเดียวกัน และการแข่งขันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

๑.๖.๒ **เพชรรัตน์ ท่ากลาง** ได้ทำการศึกษาสภาพการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม^๕ พบว่า เวลาที่นักเรียนเล่นเกมออนไลน์ เป็นช่วงเวลา ๑๔.๐๐-๑๘.๐๐ ร้อยละ ๑๒.๙ ใช้ระยะเวลาเล่นเกมออนไลน์ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยส่วน

^๔ อุษา บิกกินส์, การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมติดสื่อออนไลน์ของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิดำรงชัยธรรม, ๒๕๕๑).

^๕ เพชรรัตน์ ท่ากลาง, “การศึกษาสภาพการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๙).

ใหญ่ไม่ถึง ๑ ชั่วโมง ร้อยละ ๑๔.๐๐ มีวิธีการไปเล่นเกมออนไลน์ คือ ไปด้วยตนเอง ร้อยละ ๒๒.๓๐ ระยะทางจากบ้านไปถึงร้านเกมออนไลน์ไม่ถึง ๑ กิโลเมตร ร้อยละ ๒๐.๕ วัตถุประสงค์ในการไปใช้บริการที่ร้านเกมออนไลน์ คือ เพื่อเล่นเกมออนไลน์ ร้อยละ ๒๕.๐๐ และส่วนใหญ่นักเรียนเล่นเกมออนไลน์คนเดียว ร้อยละ ๒๗.๓ จากการศึกษาทำให้พบถึงผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ดังนี้

๑. ด้านสุขภาพร่างกาย มีการพบว่า ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเนื่องจากเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ร้อยละ ๖๒.๙๐ รองลงมาคือ ได้รับประโยชน์ในการฝึกทักษะใช้มือกับอุปกรณ์เทคโนโลยี ร้อยละ ๒๔.๒ และต่ำสุดคือเหนื่อยง่าย เพราะไม่ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ ๘.๐ ด้านโรคที่พบคือ โรคเครียด ร้อยละ ๓๕.๐ รองลงมาคือโรคกระเพาะ ร้อยละ ๒๙.๙๐ และต่ำสุดคือโรคปวดหลังปวดตา การนอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ ร้อยละ ๖.๓๐

๒. ด้านการเรียน มีการพบว่า ส่วนใหญ่ได้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานกับการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ร้อยละ ๕๔.๒ รองลงมาคือผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน ร้อยละ ๔๐.๙ และผลการเรียนลดลง เนื่องจากใช้เวลาว่างเล่นเกมออนไลน์แทนการอ่านหนังสือ ร้อยละ ๒.๓๐

๓. ด้านอารมณ์ สังคม มีการพบว่า ส่วนใหญ่มีอารมณ์ดีขึ้น ร้อยละ ๔๘.๑๐ รู้สึกหมกมุ่นกับเกมเมื่อไม่ได้เล่น ร้อยละ ๑๗.๔๐ และสูญเสียงาน โอกาสทางวิชาชีพหรือความสัมพันธ์ที่สำคัญเพราะนิสัยการเล่นเกมนานเกินไป ร้อยละ ๔.๙๐

๑.๖.๓ สู่ภาพร ลือกิตติศัพท์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร^{๑๐} ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๕๔.๗๐ เป็นเพศชาย และ ๔๕.๓๐ เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๑๕-๑๗ ปี และศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖๐ รองลงมาคือมัธยมศึกษาปีที่ ๕ คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๑๐ พบว่า ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่างมีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตใช้ร้อยละ ๙๒.๐ โดยแต่ละสัปดาห์จะเล่นเกมออนไลน์ ๑-๔ วัน ช่วงเวลาที่เล่นเกมออนไลน์ในวันธรรมดา คือ ๑๖.๐๑-๒๐.๐๐ น. กลุ่มตัวอย่างชื่นชอบเกมประเภทผจญภัยเป็นอันดับที่ ๑ คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๖๐ เกมจำลองสถานการณ์คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๔๐

๑.๖.๔ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์และสถาบันรามจิตติ ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเล่นเกมในวัยรุ่น และการดูแลทุก ๆ การเล่นเกม^{๑๑} สืบมาจากกลุ่มตัวอย่าง ๕,๙๑๗ คน ในพื้นที่ ๑๔ จังหวัด ผลการสำรวจพบว่า เด็กส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านของตนเองมากที่สุด ร้อยละ ๘๐.๖ และมีพื้นฐานครอบครัวมาจากอาชีพเกษตรกร รับจ้าง ร้อยละ ๔๕ หรือธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ ๒๕.๑ โดยเด็กประมาณร้อยละ ๘๐ มีที่อยู่อาศัยนอกเขตเทศบาลเมืองที่มีน้ำไฟพร้อม และเด็กประมาณ ๑/๔ อาศัยอยู่ในเมืองซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในย่านธุรกิจการค้า ผลการสำรวจพบว่า เกมที่เด็ก

^{๑๐} สู่ภาพร ลือกิตติศัพท์, “ปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๙).

^{๑๑} สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์และสถาบันรามจิตติ, พฤติกรรมการเล่นเกมในวัยรุ่นและการดูแลทุก ๆ การเล่นเกม, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิต, ๒๕๕๙).

นิยมเล่นมากที่สุด ๓ อันดับแรกคือ เกมในมือถือ ร้อยละ ๗๖.๓ เกมคอมพิวเตอร์จากซีดี ร้อยละ ๕๕.๗ สำหรับเกมบอยและเกมเพลสเทชันมีเด็กนิยมเล่นถึงร้อยละ ๔๐.๑๐ และ ๔๐.๒๐ ตามลำดับ โดยเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายนิยมเล่นเกมในมือถือมากที่สุดกว่าร้อยละ ๖๐-๘๐ เด็กร้อยละ ๖.๔๐ ยอมรับว่าตนติดเกม โดยเมื่อแยกเป็นระดับชั้น พบว่าระดับประถมศึกษาติดเกมร้อยละ ๖.๑๐ ระดับมัธยมติดเกมร้อยละ ๕.๔๐ ระดับอาชีวศึกษาติดเกมร้อยละ ๘.๕๐ และระดับอุดมศึกษาติดเกมร้อยละ ๕.๔๐ โดยร้อยละ ๖๐ นิยมเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ รองลงมาคือ เกมคอมพิวเตอร์จากซีดี โดยเด็กส่วนใหญ่เล่นเกมที่บ้านตนเอง และประมาณร้อยละ ๒๐ นิยมเล่นที่ร้านเกม อีกทั้งเด็กยังนิยมเก็บเงินค่าขนมมาเล่นเกมมากที่สุดถึงร้อยละ ๖๐ นอกจากนั้นเด็กจะขอเงินจากพ่อแม่พี่น้อง ร้อยละ ๒๐ และหารายได้พิเศษ ร้อยละ ๖ โดยประโยชน์ที่เด็กคิดว่าตนเองได้รับจากการเล่นเกม ๓ อันดับแรกคือ เกมช่วยให้คลายเครียดจากการเรียน แก่เหงา และเพิ่มความสามารถเฉพาะตัว เด็กประมาณร้อยละ ๕๐ ได้รับผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกมคือ เสียเวลา เปลืองเงิน หมดตัว และร้าวร้อยละ ๔๐ คิดว่าการเล่นเกมทำให้เสียการเรียน เสียสุขภาพ และทำให้อนอนไม่เพียงพอ

ผู้ปกครองเฉลี่ยราวร้อยละ ๑๕ ระบุว่า ลูกมีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากกลุ่มเด็กเอง โดยพ่อแม่เห็นว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากที่สุดจากการติดเกม คือ ใช้เงินเปลืองขึ้น ผลการเรียนแย่ลง และไม่เชื่อฟัง นอกจากนั้นผู้ปกครองยังระบุว่า ลูกใช้เวลาทำการบ้านในวันธรรมดา และในวันหยุดใกล้เคียงกันคือ ๒ ชั่วโมง ส่วนเวลาที่ลูกใช้เล่นเกมคือ ๒ ชั่วโมงในวันธรรมดา และ ๓ ชั่วโมงในวันหยุด ซึ่งทำให้ผู้ปกครองต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ผู้ปกครองร้อยละ ๑๐ ระบุว่า ลูก ๆ มักเล่นเกมเกินเวลาที่อนุญาต และลูกมักจะอารมณ์เสียเวลาที่บอกให้เลิกเล่น อีกทั้งร้อยละ ๘ ระบุว่า ลูกมักเล่นเกมจนลืมเวลา ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมของเด็ก ๆ ที่ระบุว่า ตนเองมักจะเล่นเกมจนลืมเวลา และจะอารมณ์เสียเวลาที่มีใครมาบอกให้เลิกเล่น นอกจากนั้นเด็ก ๆ ยังไม่สนใจทำตามกติกาที่ผู้ปกครองตกลงไว้ถึงร้อยละ ๒๐ และการที่พ่อแม่ใจอ่อนและไม่มีเวลาควบคุมกติกาก็เป็นเหตุทำให้เด็กไม่ทำตามกติกาด้วยเช่นกัน ผู้ปกครองร้อยละ ๕๕ จะว่ากล่าวตักเตือนโดยทันทีเวลาที่ลูกแสดงไม่ถูกต้อง สำหรับเทคนิคที่ผู้ปกครองนิยมใช้เพื่อให้เกิดกติกากำหนดไว้ได้ผลคือ การให้คำชม รองลงมาคือ การเอาจริงเอาจัง คำไหนคำนั้น โดยพ่อแม่ส่วนใหญ่ใช้คำชม และการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ กิจกรรมที่พ่อแม่ทำกับลูกมากที่สุด ๓ อันดับแรกคือ การรับประทานอาหารด้วยกัน การดูโทรทัศน์ และการให้ลูกช่วยทำงานบ้าน โดยการพูดคุยกับลูกมาเป็นอันดับ ๔

๑.๖.๕ มณีนรัตน์ ลีอนันต์ศักดิ์ศิริ ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาชายชั้นปีที่ ๑ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน ๔๐๕ คน^{๑๒} ผลการวิจัยพบว่า

๑. ร้อยละ ๔๒.๗๒ ใช้คอมพิวเตอร์เกม เป็นเครื่องมือในการเล่นเกม
๒. ร้อยละ ๕๖.๗๖ เล่นเกมประเภท Action และร้อยละ ๑๘.๐ เลือกเล่นเกมเพียงประเภทเดียว

^{๑๒} มณีนรัตน์ ลีอนันต์ศักดิ์ศิริ, “ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ ๑ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์”, *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต*, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘).

๓. ร้อยละ ๕๐.๓๗ เล่นเกมสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง และร้อยละ ๕๓ เล่นเกมครั้งละ ๑-๓ ชั่วโมง

๔. นักศึกษาที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์มีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ ๓๔.๓๒ หรือประมาณ ๑ ใน ๓ ของนักศึกษาทั้งหมด

๕. นักศึกษาที่เล่นเกมประเภท Action มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด คือร้อยละ ๒๐.๒๕ และมีอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับสูงกว่าอาการอื่น ๆ

๖. นักศึกษาที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ๑-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุดคือ ร้อยละ ๑๕.๐๖ และมีอาการทางกายสูงกว่าอาการอื่น ๆ

๗. นักศึกษาที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งละ ๑-๓ มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุดคือ ร้อยละ ๑๗.๕๓ และมีอาการทางกายสูงกว่าอาการอื่น ๆ

๑.๖.๖ จิรดา มหาเจริญ ได้ศึกษาวิจัย เรื่องพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม^{๑๓} โดยทำการแจกแบบสอบถามให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตั้งแต่อายุ ๑๐-๑๙ ปี จำนวน ๓๙๑ คน จากโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม ๑๐ โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์คือ ความสนุกสนาน ผลกระทบที่สำคัญคือ ผลกระทบด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง ผลกระทบด้านการศึกษาทำให้การเรียนตกต่ำลง ส่วนมากเด็กทราบถึงผลดีและผลเสียของเกมออนไลน์ สาเหตุ และวิธีแก้ปัญหาที่เด็กให้ความสำคัญมากที่สุดคือ การแบ่งเวลา นอกจากนี้การเล่นเกมออนไลน์ทำให้เด็กมีการทำกิจกรรมกับเพื่อนน้อยลง

๑.๖.๗ ญาดา ศรีชัย ได้ศึกษาเรื่องตัวตนเสมือนจริงบนเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโลกเสมือนจริงในเวลาจริง^{๑๔} ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เล่นเกมในการแสดงท่าทาง ที่นำความเสมือนจริงจากเกมคอมพิวเตอร์มาใช้ในโลกเสมือนจริง โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบโครงสร้างและแบบกึ่งโครงสร้างจากผู้เล่นเกม Raknarok Online กรณีศึกษาคือเด็กวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง ๑๕-๒๑ ปี ผู้ชาย ๔ คน ผู้หญิง ๑ คน ที่เล่นเกม Raknarok Online ในร้านเกมแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เล่นเกมมีพฤติกรรมการแสดงออกโดยแปลความหมายของการเล่นเกมเหมือนชีวิตจริง และแปลลักษณะพฤติกรรมของชีวิตจริงมาใช้ในการเล่นเกม โดยผู้เล่นมีลักษณะการแสดงออกภายใต้ปัจเจกผ่านตัวเสมือนจริงที่ซ้อนทับกัน ระหว่างตัวตนจริงและตัวตนเสมือนในโลกเสมือนจริงที่จำลองความเป็นสังคมเมืองในระบบทุนนิยม ซึ่งทำให้ผู้เล่นเกมเกิดค่านิยม

^{๑๓} จิรดา มหาเจริญ, “การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗).

^{๑๔} ญาดา ศรีชัย, “ตัวตนเสมือนจริงบนเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโลกเสมือนจริงในเวลาจริง”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗).

ทางวัตถุและเป็นสังคมที่มีการรวมกลุ่มกันเพื่อครอบครองพื้นที่ทางกายภาพ โดยการแสดงตัวตนที่หลากหลายซึ่งขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันกับบริบทนั้น ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการ สิ่งที่เขาหาในชีวิตจริง และผลประโยชน์ที่ได้ของผู้เล่น อีกทั้งความต้องการเพื่อให้กลุ่มเพื่อนและสังคมยอมรับเกมออนไลน์ถือเป็นพื้นที่ทางจิตวิทยาของการปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การแสดงบทบาททางเพศและจินตนาการของตัวจริงและการปลอมตัวในขณะที่เล่น ปัจจัยเสี่ยงของการเล่นเกม คือ การให้ความสำคัญในการเห็นคุณค่าของวัตถุและเงินในเกมในการนำมาใช้กับชีวิตจริง เกมสะท้อนให้เห็นอนาคตว่าปัจเจกของคนที่ชัดเจนขึ้น เห็นภาพการอยู่อย่างไรรวมถึงภูมิคุ้มกัน ด้วยการสร้างสภาพที่ร่ายล้อมไปด้วยวัตถุ

๑.๖.๘ ดลฤดี คุ่มพูล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการเล่น ผลกระทบและแนวทางการพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์สำหรับเยาวชนชายไทย^{๑๕} เพื่อ (๑) ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมผลกระทบด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ (๒) ศึกษาแนวทางการพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์ให้มีความเหมาะสมกับเยาวชนชายไทย และ (๓) ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมกับผลกระทบทางด้านอารมณ์ สังคม การเรียนรู้ ของเยาวชนชายไทย โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ ที่เล่นเกม โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมแอคชั่น โดยเล่นเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่เด็กจะเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ตและร้านประจำในช่วงปิดเทอมและวันหยุดสุดสัปดาห์ ในด้านของผลกระทบทางด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ ส่วนใหญ่มีผลกระทบในระดับน้อย ส่วนแนวทางการพัฒนา ควรมีการพัฒนาเกมการศึกษาให้มีรูปแบบที่น่าสนใจมากขึ้น เพื่อให้เด็กได้เล่นเกมที่สนุกสนานและได้ความรู้ อีกทั้งยังเหมาะสมกับวัยของเด็ก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีของเด็ก และเพื่อเป็นการป้องกันการความรุนแรงที่เกิดจากการเลียนแบบการเล่นเกมของเด็กด้วย

๑.๖.๙ ประกายเพชร สุทะเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย และ มัณฑนา ดำรงค์ศักดิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา^{๑๖} โดยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกม คอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในเขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน ๒๕๖ คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำแนกตามโรงเรียนและระดับชั้น เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม ระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ ถึง วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๔ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ การวิเคราะห์ถดถอยแบบโลจิสติก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาติดเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ ๕๒.๗ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < ๐.๐๕$) ได้แก่ การคล้อยตาม กลุ่มเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัว และการ

^{๑๕} ดลฤดี คุ่มพูล, “การศึกษาพฤติกรรมการเล่น ผลกระทบและแนวทางการพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์สำหรับเยาวชนชายไทย”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, ๒๕๕๗).

^{๑๖} ประกายเพชร สุทะเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย และ มัณฑนา ดำรงค์ศักดิ์, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์, ปีที่ ๔๒ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๕): ๖๖-๗๗.

เห็น คุณค่าในตนเอง โดยตัวอย่างที่มีการคล้อยตาม กลุ่มเพื่อนมากมีโอกาที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็น ๒.๔๔ เท่า ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคล้อยตามกลุ่ม เพื่อนน้อย กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพใน ครอบครัว ไม่ดีมีโอกาที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น ๐.๕๖ เท่า ของกลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวดี และกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกลึกซึ้งมีคุณค่าในตนเองต่ำมีโอกาที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์ เพิ่มขึ้น ๐.๓๕ เท่า ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกลึกซึ้งมีคุณค่าในตนเองสูง ผลการวิจัยครั้งนี้เสนอแนะให้ ครอบครัวเข้าไป มีส่วนร่วม สังเกตการเล่นคอมพิวเตอร์ของนักเรียน เพื่อป้องกันการติดเกม คอมพิวเตอร์ มีการติดตาม ทำความรู้จักกับเพื่อนของนักเรียน เสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อนำไปสู่การดูแลเรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

๑.๖.๑๐ ดร.ปณณร ชัชรรัตน์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา อ.เมือง จ.พะเยา ได้มีงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชน”^{๑๗} พบว่า เยาวชนเป็นเหยื่อของเกม และก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมเพิ่มมากขึ้น จึงได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของ เยาวชน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาร้อยละของเยาวชนที่มีการติดเกม และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ เกี่ยวข้องของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจข้อมูลจาก เยาวชนช่วงอายุ ๑๓-๑๘ ปีที่มาใช้บริการร้านอินเทอร์เน็ตในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน ๓๐๐ คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ๓ ส่วนได้แก่ ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของ ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ ส่วนที่ ๒ ข้อมูลด้านครอบครัว จำนวน ๙ ข้อ ส่วนที่ ๓ ข้อมูลด้าน เพื่อนและสิ่งแวดล้อม จำนวน ๖ ข้อ ส่วนที่ ๔ การเล่นเกม จำนวน ๕๓ ข้อประกอบด้วย ตอนที่หนึ่ง การติดเกม จำนวน ๖ ข้อ ตอนที่สอง ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกม จำนวน ๔๗ ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติ ความถี่ และร้อยละ และศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชน ด้วยสถิติ chi – square ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนมีการติดเกมร้อยละ ๕๕.๕ และผู้เล่นเกมมีความรู้เกี่ยวกับเกมถูกต้อง ใน ระดับมาก ร้อยละ ๕๙.๓ และระดับปานกลาง ร้อยละ ๓๙.๓ สำหรับการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ การติดเกม ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายของผู้เล่นเกมและปัจจัยด้าน ลักษณะนิสัย ส่วนปัจจัยด้านการติดเพื่อน ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ของครอบครัวและปัจจัยด้านการ เลี้ยงดูของครอบครัว ปัจจัยด้านการติดเพื่อน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับการเล่นเกม และปัจจัย ด้านความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับเกม มีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการติดเกม (p-value = ๐.๐๐๐-๐.๐๔๒) ส่วนปัจจัยด้านระดับการศึกษา การอาศัยของผู้เล่นเกม ระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว/เดือน และการได้ข้อมูลเกมออนไลน์ไม่มีความ เกี่ยวข้องกับการติดเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value=๐.๐๘๗-๐.๘๖๙)

จะเห็นได้ว่า ลักษณะส่วนบุคคลของเยาวชน ครอบครัว เพื่อนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อ การติดเกมของเยาวชน เพราะหากเยาวชนอยู่ในครอบครัว เพื่อนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการติด เกมของเยาวชน เยาวชนก็มีโอกาสติดเกมง่ายขึ้น แม้ว่าเยาวชนเหล่านั้นจะมีความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับ ประโยชน์และโทษของการเล่นเกมเป็นอย่างดี ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลเยาวชน จึงควรให้

^{๑๗} ปณณร ชัชรรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา”, รายงานการวิจัย, (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา, ๒๕๕๒).

ความสำคัญ และตระหนักที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหอย่างจริงจังด้วยการสร้างภาคีทำงานร่วมกันในการวิเคราะห์หาเหตุจูงใจในการติดเกมของเยาวชน และหาแนวทางแก้ไขปัญหการติดเกมให้ตรงกับเหตุจูงใจที่แท้จริง สร้างความเข้มแข็งและพัฒนาการของศักยภาพของเยาวชนให้มีส่วนร่วมในการรณรงค์และแก้ไขปัญหการติดเกม น่าจะเป็นการแก้ไขปัญหการติดเกมได้ตรงประเด็นอย่างเหมาะสมและยั่งยืน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้ง ๑๑ เรื่องข้างต้นพอสรุปภาพรวมได้ว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากเกมออนไลน์คือ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ส่วนผลกระทบคือ มีผลกระทบทางด้านการเงิน เวลา สุขภาพ ครอบครัว ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างเด็กและผู้ปกครอง ด้านการศึกษาทำให้การเรียนตกต่ำ เด็กเหม่อลอย การเล่นเกมทำให้เด็กมีการทำกิจกรรมกับเพื่อนน้อยลง สาเหตุหลักที่เด็กติดเกม คือ เพื่อนและสิ่งแวดล้อมที่อิทธิพลต่อการติดเกมของเยาวชนเป็นส่วนใหญ่ ข้อเสนอแนะในการแก้ไขคือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลเด็กและเยาวชนควรให้ความสำคัญและแก้ปัญหอย่างจริงจัง หาแนวทางแก้ไขปัญหการติดเกมให้ตรงกับเหตุจูงใจ สร้างความเข้มแข็งในการมีส่วนร่วมรณรงค์ในการแก้ปัญหอย่างยั่งยืน โดยการให้ครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วมสังเกตการณ์เล่นคอมพิวเตอร์ เกมมือถือของนักเรียน มีการติดตาม ทำความรู้จักกับเพื่อนของนักเรียน เสริมสร้างความรู้จักคุณค่าในตนเอง รวมถึงสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อนำไปสู่การดูแลเรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานคือ วิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคเอกสารใช้วิธีการศึกษา รวบรวม วิเคราะห์ เรียบเรียง และนำไปเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้นจากการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสารแล้วนิมนต์/เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ รูป/คน ตรวจสอบ แล้วลงพื้นที่ไปทำการสัมภาษณ์กลุ่มประชากรศึกษา โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

๑) ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ทราบถึงหลักการ และแนวคิดสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหเด็กติดเกม

๒) ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสารงานวิจัย ทั้งที่เป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาในพระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

๑) ผู้วิจัยทำการสร้างเครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยอาศัยแนวคิดหรือหลักการและวิธีการจากการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร แล้วนำมาขอรับคำแนะนำจากคณะกรรมการควบคุมดัชนีพนธ์ ๒ รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย (๑) พระราชปริยัติมุนี

(เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙) ผศ.ดร. ประธานกรรมการ และ อาจารย์ ดร.บุญเลิศ โอฐสุ กรรมการ เพื่อกันกร่องเครื่องมือการวิจัยคือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ต่อจากนั้นได้นิมนต์/เรียนเชิญ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง โดยยื่นคำร้องให้ทางบัณฑิตวิทยาลัยเป็นผู้ออกหนังสือนิมนต์/เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ รูป/คน ได้แก่ (๑) พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. (๒) พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. (๓) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน (๔) ดร.อำนาจ บัวศิริ (๕) ดร.จุฑามาศ วาริแสงทิพย์

๒) เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ รูป/คน ได้ตรวจสอบความถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยได้นำ เครื่องมือการวิจัยคือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

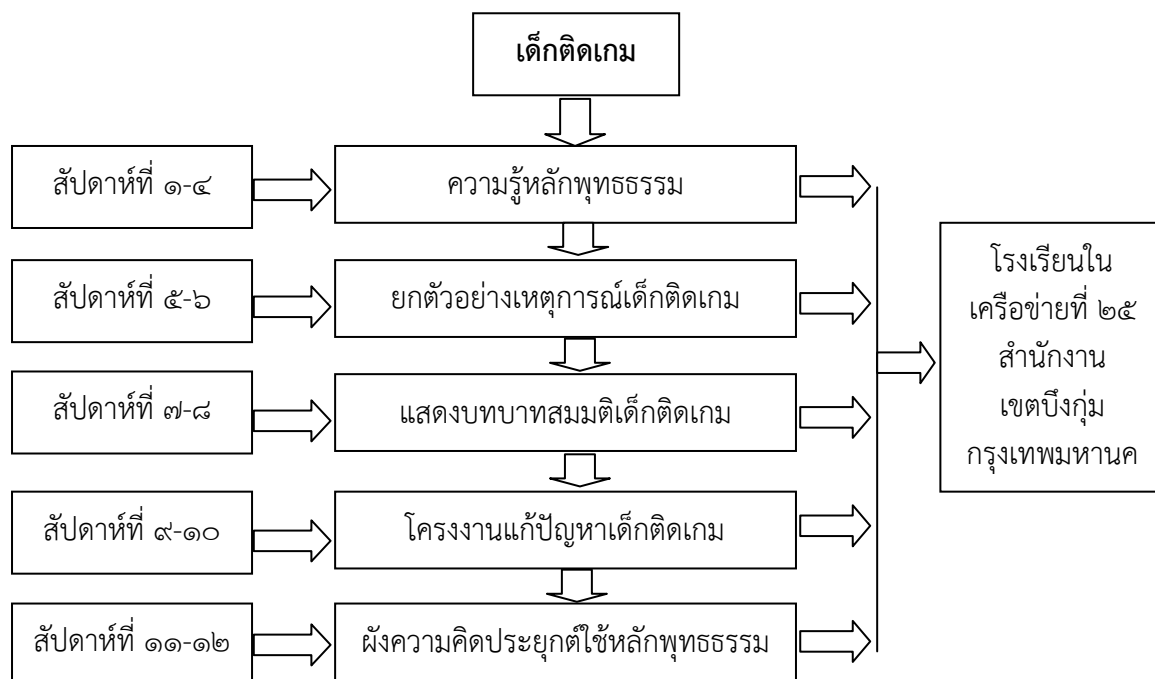
๓) ผู้วิจัยเตรียมตัวลงภาคสนามด้วยการขอหนังสืออนุญาต เพื่อไปสัมภาษณ์ ประชากรศึกษาหรือกลุ่มตัวอย่าง โดยได้ยื่นคำร้องต่อบัณฑิตวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้ออกหนังสือขออนุญาต ให้นิสิตสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัย จำนวน ๖ กลุ่ม คือ (๑) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา (๒) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเด็ก (๓) ผู้บริหารโรงเรียน (๔) ครู (๕) ผู้ปกครอง (๖) นักเรียน

๔) เมื่อได้หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยลงไปยัง พื้นที่ทำการสอบถามนักเรียนก่อน-หลังเข้าร่วมกระบวนการ และสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรหรือกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน ๖ กลุ่ม คือ (๑) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน (๒) ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านพฤติกรรมเด็ก จำนวน ๑ คน (๓) ผู้บริหารโรงเรียน ๔ โรงเรียน จำนวน ๔ คน (๔) ครู ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน (๕) ผู้ปกครอง ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน (๖) นักเรียน ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน

๕) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกไปถอดบทเรียน แล้วทำการ วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ แล้วส่งให้คณะกรรมการควบคุมดูแลนิพนธ์ตรวจสอบ พร้อม หักแน้นำข้อบกพร่อง

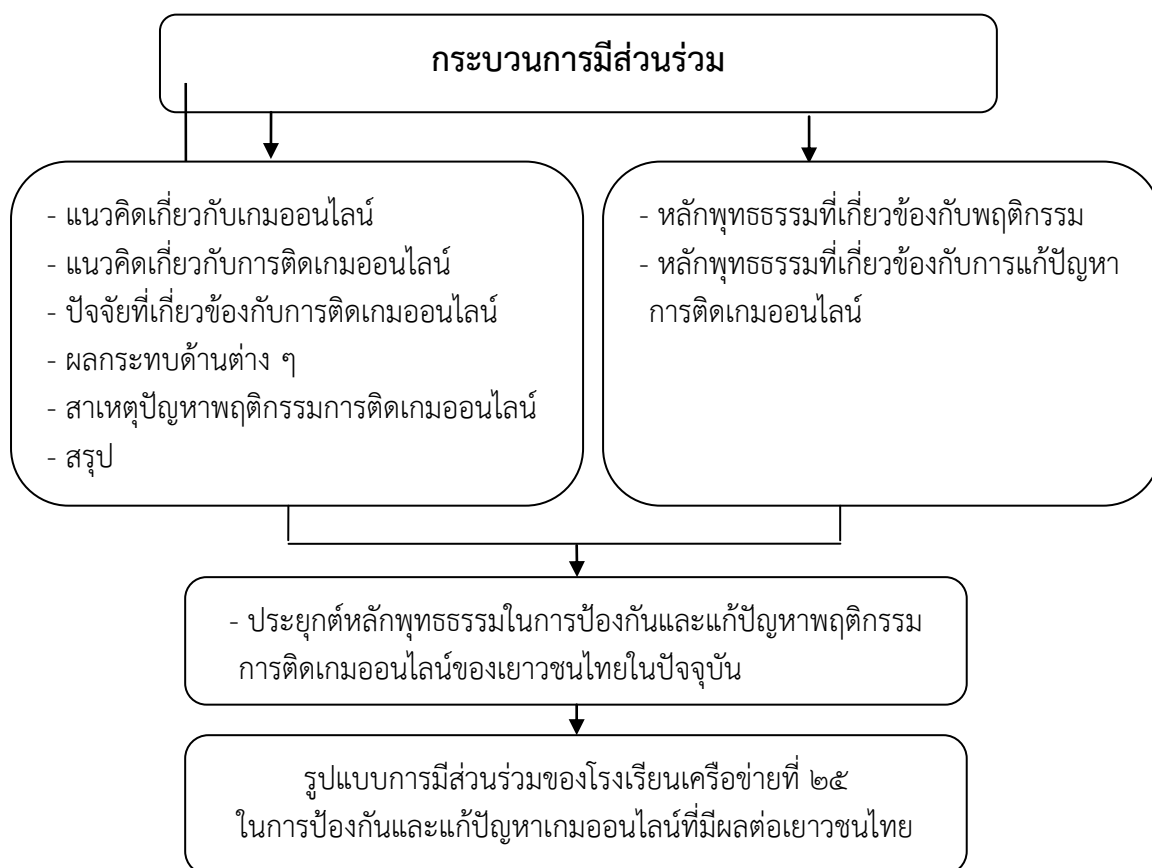
๑.๗.๓ การวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชุมคณะกรรมการเครือข่ายที่ ๒๕ เพื่อดำเนินกิจกรรมการเก็บข้อมูลในระยะแรกด้วย การทำแบบสอบถามนักเรียน ๒๐๐ คน ได้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ในเครือข่าย ๔ โรงเรียน โรงเรียนละ ๗-๘ คน รวมจำนวน ๓๐ คน หลังจากนั้น จึงดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ เพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมในการ แก้ไขปัญหาพฤติกรรมเกมออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕



แผนภาพที่ ๓ กิจกรรมแก้ปัญหาเด็กติดเกม

๑.๘ กรอบความคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ ๔ กรอบแนวคิดแก้ปัญหาเด็กติดเกม

๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๙.๑ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนของโรงเรียนในเครือข่ายที่ ๒๕

๑.๙.๒ หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน ทั้งในด้านวิธีการ ลักษณะแนวคิด

๑.๙.๓ แนวทางประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกมในปัจจุบันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันเป็นการแก้ปัญหาที่ถูกจุดและสามารถยุติปัญหาได้ในระยะยาว

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร และผลงานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย โดยสามารถสรุปและกำหนดประเด็นในการนำเสนอได้ ดังนี้

๒.๑ พฤติกรรมเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน

๒.๒ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายและการบริหารจัดการเครือข่าย

๒.๑ พฤติกรรมเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน

๒.๑.๑ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ปัญหาการติดเกมออนไลน์ ปัญหาเด็กและวัยรุ่นติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นปัญหาที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ จึงยังไม่มีเกณฑ์วินิจฉัยเป็นมาตรฐาน เด็กและเยาวชนที่ติดเกมออนไลน์มีพฤติกรรมติดเกมคล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติด (substance dependence) และผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling) คือ มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น แต่ต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม มักใช้เวลาเล่นเกมนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายหรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวาง การเล่นเกม มีความต้องการเล่นเกมนานขึ้นในเวลาที่รู้สึกเครียดและเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยง การเผชิญปัญหา มีความคิดหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์อย่างมาก คือ หมกมุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่านมาและคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นเกมนั้นต่อไป และมีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา (craving) จนมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้าน เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม เป็นต้น มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่สามารถควบคุมได้ มักใช้เวลาเล่นเกมนานกว่าที่ตั้งใจไว้ มีความพยายามจะลดหรือเลิกเล่นเกมแต่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ทั้ง ๆ ที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจะหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบ ด้านการเรียน การทำงาน บ้าน ผลการเรียนลดลง ยอมอดอาหารและอดนอนจนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ยอมเลิกกิจกรรมอื่นที่

เคยสนุกสนาน และมีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่างตามมา เช่น โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และการพนัน เป็นต้น มีรายงานผู้เล่นเกมคอมพิวเตอร์บางคนเล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยไม่ยอมนอนและสนใจกินอาหารและดื่มน้ำน้อยมากจนเสียชีวิตทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ นอกจากนี้ยังมีรายงานข่าววัยรุ่นหนุ่มเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาก และอดนอน จนมีอาการโรคจิต และบางคนฆ่าตัวตายเลียนแบบเนื้อหาในเกมที่เล่น แต่กรณีดังกล่าวไม่มีข้อมูลว่าวัยรุ่นเหล่านี้มีอาการโรคจิตหรือโรคซึมเศร้าร่วมด้วยอยู่ก่อนหรือไม่^๑

อย่างไรก็ตาม ศรีวรรณ พุนสรพสิทธิ์ ได้ให้คำนิยามหรือความหมายของคำว่า เด็กติดเกม คือ เด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ วันละ ๓ ชั่วโมง ติดต่อกัน ๑๕ สัปดาห์ จนส่งให้เกิดการเสพติดเกมเช่นเดียวกับยาเสพติด โดยอ้างรายงานการวิจัยจากต่างประเทศที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต ระบุว่า ผู้ที่ติดเกมจะมีการหลั่งสารชนิดเดียวกับแอมเฟตามีนที่ผู้ติดยาเสพติดหลั่งออกมา โดยมีสาเหตุจากการมีพฤติกรรมซ้ำ ๆ ทั้งนี้ ความรุนแรงของการเสพติดเกมสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ ได้แก่

ระยะเริ่มต้น เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมมากกว่าการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ

ระยะที่ ๒ เด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้เงินไปกับการเล่นเกม

ระยะที่ ๓ ซึ่งเป็นระยะร้ายแรง เด็กจะติดเกมแบบยาเสพติด ไม่ทานข้าว ไม่เรียนหนังสือ ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว^๒

ประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์^๓

๑. เกมทำให้ได้เปิดโลกความคิดได้กว้างมากขึ้น นั่นคือ โลกของเกมที่เต็มไปด้วยจินตนาการไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ก็เท่าเทียมกันหมด สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยกันได้โดยไม่ยึดถือเรื่องอาวุโส เด็ก ๆ ก็สามารถออกความคิดเห็นได้แบบเสรี

๒. เกมอาจจะทำให้ได้ความรู้ใหม่ ๆ ที่ไม่มีสอนในโรงเรียน เช่น บางเกมจะสอดแทรกสูตรการผสมของสูตรนั้นจะอ้างอิงมาจาก สูตรทางวิทยาศาสตร์ หรือมีหลักกลศาสตร์เข้ามาประกอบความรู้ไปในตัว

๓. ฝึกการวางแผน สำหรับเกมประเภทวางแผน และการวางแผนการเล่นในเกมทั่ว ๆ ไป ตั้งแต่การเลือกตัวละคร วางแผนการหาสถานที่ หรือฉากในการเก็บ Level ให้เหมาะสม

๔. ฝึกการทำงานเป็นทีม และรู้จักแบ่งหน้าที่ เพราะตัวละครแต่ละตัว มีจุดเด่นหรือมีความเก่งกาจต่างกันออกไป เล่นเป็นอาชีพพอค่า ก็จะต้องสู้ไม่ถอย แต่จะเด่นด้านการค้าขาย ซื้อของได้ราคาถูก หาเงินเข้าทีมได้มาก ส่วนอาชีพไฟท์เตอร์ก็เด่นด้านต่อสู้ มีความอดทน ต้องเป็นกองหน้าให้เพื่อน ๆ

^๑ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และ พนม เกตุมาน, “Game Addiction: The Crisis and Solution”, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๖ (กันยายน ๒๕๕๗): ๘๗๒-๘๗๘.

^๒ ศรีวรรณ พุนสรพสิทธิ์, “รู้ทันเด็กติดเกม”, ชีวจิต, (สิงหาคม ๒๕๔๘): ๘๒-๘๓.

^๓ ปณณธร ชัยวรรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา”, รายงานการวิจัย (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕-๑๗.

๕. ฝึกมารยาทในการเข้าสังคมและความอดทน ผู้เล่นสามารถเล่นเกมและฝึกตนเองให้เป็นคนมีมารยาทในการเข้าสังคม ไม่ว่าจะเป็นการท้าทายด้วยวาจาสุภาพกับคนที่เพิ่งรู้จัก การพูดคำ “ขอบคุณ” เมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ในขณะเดียวกัน สังคมเกมออนไลน์ก็เหมือนสังคมโลกภายนอก มีคนดี ย่อมมีคนไม่ดี หากมีคนพูดจาไม่ดี ผู้เล่นก็สามารถเลือกที่จะอดกลั้นต่อคำพูดไม่ดีนั้นและกล่าวคำที่ดีออกไป ทำให้เขารู้สึกผิดที่พูดจาไม่ดี แทนที่จะกล่าวคำไม่ดีเช่นกัน อย่าลืมว่าการใช้ชีวิตในสังคมโลกในเกม ก็เหมือนโลกในชีวิตจริง เหมือนสังคมที่ทำงาน สังคมที่โรงเรียน และอื่น ๆ

๖. ฝึกปฏิบัติตนตามกฎกติกาของสังคม ทุกเกมมีกฎกติกามารยาทเป็นของตัวเองแต่ละเกม ถ้าจะมองให้ดี มีทั้งกฎที่เป็นกฎหมายของเกม เช่น ห้ามทำร้ายกัน หาก你做ร้ายผู้อื่นจนตาย คุณก็จะถูกทุกคนในสังคมเกมรวมทำร้ายจนตายเช่นกัน แต่ในกฎที่เสมือนเป็นกฎทางสังคม ใครจะเลือกปฏิบัติก็ได้ แต่ผู้เล่นที่ละเมิดกฎทางความคิดที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ก็จะถูกมองว่าเป็นคนไม่ดี ถูกประณาม และไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย

๗. ฝึกการขอโทษและให้อภัยผู้อื่น การเล่นเกมออนไลน์ ต้องเล่นกับผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เข้าสู่เกม เป็นจำนวนมาก หลาย ๆ คนอาจมีจุดประสงค์เดียวกัน อาจมีการกระทบกระทั่งกันด้วยความไม่ตั้งใจ อาจต้องกล่าวขอโทษ และผู้เล่นอยู่ก่อนก็ต้องรู้จักให้อภัย

๘. ฝึกที่จะเป็นคนมีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือผู้เล่นใหม่ ไม่เห็นแก่ตัวบ่อยครั้งที่เห็นผู้เล่นที่เพิ่งเริ่มเล่น ไม่เข้าใจในตัวเกม หรือการใช้คำสั่งงานแบบพิมพ์ ว่าต้องกดสั่งอย่างไร มีข้อสงสัยในเกมต่าง ๆ นานา และผู้เล่นที่มีน้ำใจ ตอบคำถาม ให้คำปรึกษา ซึ่งถือเป็นการกระทำที่เกิดจากความมีอัธยาศัยดี

๙. ทำให้รู้จักเพื่อนใหม่ เกิดมิตรภาพที่ดี เนื่องจากการเก็บ Level ต้องไปด้วยกัน ช่วยเหลือกันเป็นทีม เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน จึงทำให้ผู้เล่นที่คุ้นเคยกันเกิดมิตรภาพที่ดีต่อกัน ผู้เล่นจำนวนมากที่เจอกันตามงานที่ค่ายเกมแต่ละเกมจัด แล้วได้พบปะเจอตัวจริง พูดคุยกันกลายเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันในโลกแห่งความเป็นจริง

๑๐. รู้จักหักห้ามใจในของที่ไม่ใช่ของตน หลาย ๆ ครั้งที่ผู้เล่นมีโอกาสได้ของที่หายากและราคาแพงในเกม แต่เนื่องจากการตกลงที่เกิดขึ้นในทีม หรือเพราะกติกาสังคมที่มีอยู่ ก็ต้องหักห้ามใจที่จะไม่เก็บของสิ่งนั้นมาเป็นของตน

๑๑. ฝึกสมาธิ เกมสามารถฝึกสมาธิให้เราได้เป็นอย่างดี เช่น ประเภท เกมกีฬา เช่น เกมกอล์ฟ ทำให้เรารู้จักกติกาเกมเสมือนจริง ฝึกสมาธิในการตีลูก ฝึกการคาดคะเนความแรงในการตี ต้องใช้สมาธิมาก หรือเกมดนตรีที่ต้องกดปุ่มถึง ๘ ปุ่มให้เข้าจังหวะเพลงที่เลือก ก็ต้องใช้สมาธิอย่างมาก

๑๒. ฝึกทักษะความสัมพันธ์ระหว่างมือและตา เพราะเกมออนไลน์ส่วนใหญ่จำเป็นต้องอาศัยทักษะและความสัมพันธ์ของการมองและการกดแป้นพิมพ์ และต้องใช้ความรอบคอบและเก็บรายละเอียด ความช่างสังเกต

๑๓. ฝึกความอดทน ความพยายาม การเล่นเกมบางชนิดก็ไม่ง่าย จะต้องอาศัยความพยายาม เพราะต้องใช้เวลา และเก็บรายละเอียด ทำให้ผู้เล่นต้องมีความอดทนและความพยายาม

๑๔. เพิ่มทักษะและความสามารถในการพิมพ์ดีด เด็กที่เริ่มเล่นเกม จากการไม่เคยสัมผัสแป้นพิมพ์มาก่อนเลย ไม่เคยเรียนพิมพ์ดีด แต่ทุกคนสามารถพิมพ์ดีดได้คล่องแคล่วหลังจากเล่นเกม เพราะเกิดจากความคุ้นเคยนั่นเอง

๑๕. รู้จักค่าของเงิน เก็บหอมรอมริบ การจะได้อะไรสักอย่างในเกม ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า อาวุธ จะต้องจ่ายเงินในเกม ดังนั้นจะต้องรู้จักเก็บเงิน ที่อาจจะได้มาครั้งละน้อย ๆ รวบรวมให้เป็นเงินก้อน หรือนำของที่ได้ไปขาย เพื่อเก็บเงินไว้ซื้อของที่ต้องการ

๑๖. ฝึกให้เป็นคนเสียสละ บางเกม การทำภารกิจให้กลุ่มของตนเองได้เลื่อนขั้น ผู้เล่นเป็นหัวหน้าทีมและลูกทีมจะต้องมีข้อแม้ การเสียสละ และความลำบากมากมาย

๑๗. จุดประกายให้อยากเป็นนักพัฒนาเกม ผู้เล่นหลายคนเล่นเกมแล้วเกิดไอเดีย อยากมีเกมเป็นของตัวเอง อยากเรียนคอมพิวเตอร์ และเป็นนักพัฒนาเกม หรือทำ Animation ซึ่งถือว่าเป็นการจุดประกาย เป็นการเริ่มต้นที่ดี

๑๘. ทำให้มีเพื่อนต่างชาติ และได้ฝึกภาษา เพราะบางเกมสามารถเล่นกับชาวต่างชาติได้ สด ๆ สามารถพูดคุยฝึกภาษาได้ด้วย

๑๙. เกมทำให้มีความสุข สนุกเพลิดเพลิน และช่วยคลายเครียดจากการเรียน การทำงานได้

โทษของการเล่นเกมออนไลน์

๑. ผลกระทบต่อตัวเด็กเอง เกมมีผลกระทบต่อตัวผู้เล่น ประกอบด้วย ผลกระทบทางด้านร่างกาย เช่น แสบตา เสียสายตา ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก ปวดเข่า ปวดขา อ่อนเพลีย อันเนื่องมาจากการเล่นเกมเป็นระยะเวลานาน ไม่รับประทานอาหารจนแสบกระเพาะ เป็นโรคกระเพาะ อดนอน ตื่นสาย ทำให้เพลีย ง่วงเวลาไปเรียนหรือเวลาทำงาน

ผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด เจตคติ เกิดความทุกข์ ไม่พอใจ ขัดแย้งภายในจิตใจหรือขัดแย้งกับคนรอบข้างได้ เพราะเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ เคยชินกับการแข่งขัน คือทำให้เด็กมีความก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น อันเนื่องมาจากการเล่นเกมที่มีความรุนแรง ทำให้เคยชินต่อความรุนแรง และมีทัศนคติสนับสนุนความรุนแรง ทำให้ขาดเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ชกต่อยในกลุ่มเด็กและเยาวชนด้วยกัน ทำให้ดื้อรั้นต่อต้าน ไม่มีวินัย ไม่มีการควบคุมตนเอง ขาดความรับผิดชอบ เพราะเมื่อเกิดความเพลิดเพลินกับการเล่นเกมแล้ว มักจะไม่ใส่ใจทำอย่างอื่นที่สำคัญ ทำให้การเรียนรู้ลดลง ผลการเรียนรู้แย่งลง มีผลกระทบต่อการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการเข้าสังคม ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ความรับผิดชอบที่มีอยู่ หรือแม้กระทั่งเกิดพฤติกรรมหนีออกจากบ้าน ไปกินนอนอยู่ในร้านเกม และการขโมยเงินพ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อไปเล่นเกม

๒. ผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว เกิดช่องว่างในครอบครัวมากขึ้น ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ที่เป็นเด็กอาจเสียความสัมพันธ์กับพ่อแม่พี่น้อง ผู้ปกครอง หลายครอบครัวยังได้รับผลกระทบด้านค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นเพราะลูกหลานติดเกม หากปัญหาระดับครอบครัวรุนแรงมากขึ้น อาจถึงขั้นครอบครัวแตกแยก สร้างปัญหาใหม่ให้เกิดขึ้นกับสังคม

๓. ผลกระทบต่อสังคม ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในสังคม เกมส่วนใหญ่จะนำไปสู่เรื่องเพศ วัตถุนิยม และความรุนแรง ทำให้เด็กมองเห็นความก้าวร้าวว่าเป็นคำตอบในชีวิตจริง ดังนั้นเกมอาจทำให้ผู้เล่นเสียคนจากพฤติกรรมขโมยเงิน มั่วสุม เล่นการพนัน ใช้จ่ายเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นอันธพาล หรือถึงขั้นเป็นอาชญากรได้

วิธีสังเกตภาวะเด็กติดเกม

ข้อสังเกตเมื่อเกิดภาวะติดเกม ให้สังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนดังต่อไปนี้

๑. ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน

๒. หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว อาละวาด

๓. การเล่นเกมมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็ก ๆ ที่ไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจที่จะทำการบ้าน หนีเรียนหรือแอบหนีออกจากบ้าน เพื่อจะไปเล่นเกม การเรียนตกลงอย่างมาก ไม่ใส่ใจช่วยเหลืองานบ้านหรืองานของครอบครัว ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

๔. บางรายอาจมีพฤติกรรมอื่นร่วมด้วย เช่น ดื้อ ต่อต้าน แยกตัว เก็บตัวเก็บกด โทกหรือลักขโมย เพื่อนำเงินไปเล่นเกม

๒.๑.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารและการปรับพฤติกรรมมนุษย์

๒.๑.๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร

บุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างนี้ย่อมมีผลต่อพฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสาร และเลือกใช้สื่อของผู้รับสาร ซึ่งเกิดจากความแตกต่างของคุณสมบัติของผู้รับสารและปัจจัยทางสังคมภายนอก ดังนี้

๑) ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของผู้รับสาร

ความแตกต่างในการเปิดรับสารของบุคคล มีผลมาจากลักษณะทางประชากรศาสตร์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ คนที่มีลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันไป ซึ่งการสื่อสารถือว่าเป็นพฤติกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น นักวิชาการสื่อสารบางกลุ่มจึงเชื่อว่า พฤติกรรมสื่อสารของบุคคลที่มีลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างไป น่าจะแตกต่างกันด้วย เนื่องจากบุคคลที่อยู่ในแต่ละกลุ่มประชากรย่อมจะมีกิจกรรมและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไป จากผลการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเปิดรับสารจากสื่อ ดังนี้

๑.๑) เพศ ความแตกต่างทางเพศ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารที่แตกต่างกันไป กล่าวคือ เพศหญิงมีแนวโน้มและมีความต้องการที่จะส่งและรับข่าวสารมากกว่า

เพศชาย โดยเพศหญิงจะใช้เวลาวางในการดูโทรทัศน์ และฟังวิทยุมากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายไม่ได้มีความต้องการที่จะส่งและรับข่าวสารเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีความต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นจากการรับข่าวสารนั้น โดยเพศชายจะนิยมอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่าดูโทรทัศน์

๑.๒) อายุในวัยเด็กจะดูโทรทัศน์และฟังวิทยุมากกว่าสื่ออื่น ๆ และจะใช้สื่อเพื่อความบันเทิง เช่น การ์ตูน เพลง วิทยุและวิทยุหนุ่มสาวก็เช่นกัน ในวัยผู้ใหญ่การเปิดรับโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ มากพอ ๆ กัน แต่ช่วงอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ปริมาณการอ่านหนังสือพิมพ์จะลดลงและเมื่อถึงวันเกษียณอายุทำงาน ปริมาณการดูโทรทัศน์จะเพิ่มขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาได้สรุปไว้ว่า เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น จะมีโอกาสเปลี่ยนใจหรือถูกชักจูงใจได้น้อยลง นอกจากนี้อายุยังมีอิทธิพลต่อการเปิดรับสื่อตามความสนใจ ความเชื่อ หรือพฤติกรรมในการรับข่าวสาร ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า หากผู้รับสารเป็นผู้ที่มีอายุน้อยก็อาจมีโอกาสที่จะถูกโน้มน้าวใจไปตามสื่อ หรือสิ่งยั่วยุต่าง ๆ มากขึ้น เหมือนกับกลุ่มของผู้เล่นเกมออนไลน์ ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกนักเรียนในการศึกษา

๑.๓) สถานะทางเศรษฐกิจ และสังคม หมายถึง อาชีพ (Occupation) รายได้ (Income) ปัจจัยกำหนดความเป็นอยู่ ความต้องการ ความคิดเห็น ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ดังนั้น บุคคลที่มีรายได้สูงจึงเป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลเปิดรับสื่อได้หลากหลายประเภทมากกว่าบุคคลที่มีรายได้ต่ำ, เชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ (Race and Ethnic Group) ตลอดจนภูมิหลังครอบครัว (Family Background) เป็นตัวกำหนดบทบาทกิจกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้ความคิด ค่านิยม ทัศนคติ รวมถึงพฤติกรรมความต้องการ ตลอดจนการตัดสินใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป

๑.๔) การศึกษา ทำให้บุคคลเกิดความคิด ความต้องการ อุดมการณ์ที่แตกต่างกัน บุคคลที่มีการศึกษาสูง จะสนใจข่าวสาร เพราะเป็นผู้รับสารที่ดี และมีความรู้กว้างขวาง จึงมีความเข้าใจสารได้ดีและลึกซึ้งกว่า

๑.๕) ภูมิสำเนา ที่อยู่อาศัยจะเกี่ยวข้องกับสถานภาพทางเศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรมท้องถิ่น ทำให้บุคคลที่อยู่ในพื้นที่ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน^๔

๒) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพและจิตวิทยาส่วนบุคคล

ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดู การดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ต่างกันมีผลกระทบถึงระดับสติปัญญา ความคิด ทัศนคติ ตลอดจนกระบวนการทางจิตใจในแง่การรับรู้ การเรียนรู้ การสนใจ ทำให้บุคคลสร้างกรอบความคิดเห็น ความเชื่อ ทัศนคติ รวมทั้งค่านิยมภายในตัวเองขึ้นมาเป็นบุคลิกภาพส่วนบุคคล

^๔ ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ, การวิเคราะห์ผู้รับสาร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๒.

๓) ปัจจัยทางสังคม

ลักษณะทางสังคมของบุคคลที่มีผลต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ตลอดจนการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมการสื่อสารของแต่ละบุคคล

จากแนวคิดด้านลักษณะทางประชากรศาสตร์ จึงอนุมานได้ว่า ลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่ต่างกัน น่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมือนหรือแตกต่างกันไป ซึ่งความแตกต่างของบุคคลจะมีผลต่อการสนใจในสื่อที่ต่างกัน ซึ่งรวมถึงสื่อคอมพิวเตอร์ ดังนั้น ผู้วิจัยได้นำแนวความคิดนี้มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาความแตกต่างของผู้รับสารของแต่ละบุคคล โดยนำมาเป็นลักษณะเฉพาะตัวของผู้รับสารแต่ละคน เช่น เพศ อายุ รายรับ

๒.๑.๒.๒ ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมมนุษย์

๑) ความหมายของพฤติกรรม

ซูดา จิตพิทักษ์ กล่าวว่า พฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้น ไม่รวมเฉพาะสิ่งที่ปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งที่ปรากฏอยู่ในใจของบุคคลภายนอก ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น คุณค่าที่เขายึดถือเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่าง ๆ หรือเจตคติที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ ทัศนคติ หรือสภาพจิตใจเป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลเป็นเหตุปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรม^๕

สุรพล พยอมแย้ม กล่าวว่า พฤติกรรม ในทางจิตวิทยานั้น หมายถึง การกระทำอันเนื่องมาจากการกระตุ้นหรือการจูงใจจากสิ่งเร้าต่าง ๆ การกระทำหรือพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้ผ่านกระบวนการกลั่นกรอง ตัดแต่งและตั้งใจที่จะทำให้เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลอื่นได้สัมผัสรับรู้ พฤติกรรมของบุคคลแม้จะกระทำด้วยสาเหตุจุดมุ่งหมายเดียวกัน แต่จะมีลักษณะอาการแตกต่างกัน เมื่อบุคคล เวลา สถานที่ หรือสถานการณ์เปลี่ยนไปเนื่องจากการกระทำของบุคคลล้วนจะต้องผ่านกระบวนการตัดสินใจ อันประกอบไปด้วยอารมณ์และความรู้สึกของผู้กระทำพฤติกรรมนั้น จึงทำให้พฤติกรรมของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน หรือปรับเปลี่ยนไปตามเรื่องราวที่เกี่ยวข้องเสมอ ด้วยเหตุผลที่ว่า พฤติกรรมแต่ละครั้งเกิดจากกระบวนการ ซึ่งหากพิจารณาแยกกระบวนการออกเป็น ส่วน ๆ จะพบว่า ประกอบด้วย ๓ ส่วนคือ

๑. ส่วนการแสดงออกหรือกิริยาท่าทาง (Action)
๒. ส่วนการคิดที่เกี่ยวกับกิริยานั้น (Thinking)
๓. ส่วนความรู้สึกที่มีอยู่ในขณะนั้น (Feeling)^๖

^๕ ซูดา จิตพิทักษ์, พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน, ๒๕๒๕), หน้า ๑.

^๖ สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาอุตสาหกรรม, (กาญจนบุรี: สำนักพิมพ์ธรรมเมธิ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘-๒๐.

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด ความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า^๗

สิทธิโชค วรรณสันติกุล กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของอินทรีย์ (Organism) หรือสิ่งมีชีวิต การกระทำที่ว่านี้ รวมทั้งการกระทำที่เกิดขึ้นทั้งที่ผู้ถูกกระทำรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัวในขณะที่กระทำ และยังหมายรวมทั้งการกระทำที่สามารถสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม โดยมากนักจิตวิทยามักแบ่งพฤติกรรมออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. พฤติกรรมภายนอก (Over Behavior) หมายถึง การกระทำที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง รวมถึงสังเกตจากการฟัง การสัมผัส การติดตาม เช่น ร้องไห้ ยิ้ม วิ่ง พุด

๒. พฤติกรรมภายใน (Cover Behavior) หมายถึง การกระทำที่ผู้อื่นสังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น หิว เสียใจ เหนื่อย ส่วนมากเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับกระบวนการทำงานภายในสมอง ถ้าต้องการสังเกตพฤติกรรมภายในต้องอาศัยการกระตุ้นหรือจัดสิ่งแวดล้อมให้เข้าของพฤติกรรมแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น การถามหรือใช้แบบทดสอบ เพื่อให้ผู้สังเกตจะได้ใช้ข้อมูลในการคาดเดาถึงพฤติกรรมภายในได้

จากความหมายของพฤติกรรมดังกล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งในขณะที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทั้งแสดงออกมาทางภายในและออกมาทางภายนอก ซึ่งพฤติกรรมเป็นผลสืบเนื่องมาจากความรู้ ทัศนคติ และความเชื่อของบุคคลนั้น ๆ โดยทั่วไปแล้ว พฤติกรรมอาจเป็นไปได้ทั้งสิ่งอันพึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์^๘

๒) ที่มาของพฤติกรรมมนุษย์

สุวัฒนา ปัทมิษฐ์ ได้กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการกระทำที่มนุษย์กระทำ หรือแสดงออกตลอดทั้งวัน จึงทำให้มีผู้สนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งจะพอสรุปได้ดังนี้

๑. พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learn Behavior) หมายถึง พฤติกรรมมีที่เกิดจากการเรียนรู้ การฝึกอบรม หรือประสบการณ์ จากสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่สัมผัสอยู่เป็นประจำ จึงส่งผลให้ร่างกายมีความสามารถที่จะตอบสนองกับสิ่งเร้าได้ ซึ่งพฤติกรรมแบบนี้มีได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ถ้าพูดถึงพฤติกรรมในมนุษย์แล้ว ส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้

๒. พฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิด (Inborn Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่มีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด^๙

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๘.

^๘ สิทธิโชค วรรณสันติกุล, **จิตวิทยาการจัดการองค์การ**, (กรุงเทพมหานคร: บุ๊คแบงค์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔.

^๙ สุวัฒนา ปัทมิษฐ์, “พฤติกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้บริการธุรกิจให้บริการอินเทอร์เน็ต(ISP)ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”, **วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า บทคัดย่อ.

ตุ้ย ชุมสาย ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของคนมีอยู่ด้วยกัน ๒ จำพวก คือ

๑. พฤติกรรมที่เกิดจากธรรมชาติ เป็นมาแต่กำเนิดโดยไม่ได้มีการเรียนรู้ก่อน เช่น การกำมือ ความรู้สึกกลัว โกรธ ตกใจ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พฤติกรรม เรียกว่า พฤติกรรมที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ หรือ Unlearned behavior

๒. พฤติกรรมที่เกิดจากการพัฒนาตั้งแต่ทารกจนกระทั่ง เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเรียนรู้จะเป็นตัวฝึกให้คนมีพัฒนาการกระทำให้ดีขึ้น กระฉับกระเฉงและเรียวร้อยขึ้น เช่น การพูด การเขียน การยกมือไหว้ พฤติกรรมนี้เรียกว่า พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือ Learned Behavior^{๑๐}

สรุป ที่มาของพฤติกรรม แบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ พฤติกรรมที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ และพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้

๓) ที่มาของพฤติกรรมมนุษย์

สุรพล พยอมแย้ม ได้แบ่งกระบวนการเกิดพฤติกรรม แต่ละครั้งออกเป็น กระบวนการย่อยได้อีก ๓ กระบวนการคือ

๑. กระบวนการรับรู้ (Perception Process) กระบวนการรับรู้เป็นกระบวนการเบื้องต้นที่เริ่มจากการที่บุคคลได้รับสัมผัสหรือรับรู้ข่าวสารจากสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัส ซึ่งรวมถึงความรู้สึก (Sensation) กับสิ่งเร้าที่ได้สัมผัสนั้น ๆ ด้วย

๒. กระบวนการคิดและเข้าใจ (Cognition Process) กระบวนการนี้อาจเรียกว่า “กระบวนการทางปัญญา” ซึ่งประกอบไปด้วยการเรียนรู้ การคิด และการจำ ตลอดจนการนำไปใช้หรือการเกิดพัฒนาจากการเรียนรู้สิ่งนั้น ๆ ด้วยการรับสัมผัสและการรับรู้ที่นำไปสู่การคิด กระบวนการคิดและเข้าใจนี้ เป็นกระบวนการทำงานที่มีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการภายในทางจิตที่ศึกษาและสรุปเป็นคำอธิบายได้อย่างชัดเจน

๓. กระบวนการแสดงออก (Special Behavior Process) หลังจากที่ผ่านมาขั้นตอนของการรับรู้และการคิดและเข้าใจแล้ว บุคคลจะมีอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งที่ได้รับรู้ นั้น แต่ยังไม่ได้แสดงออกให้ผู้อื่นได้รับรู้ ยังคงเป็นพฤติกรรมที่อยู่ภายใน (Cover Behavior) แต่เมื่อได้คิดและเลือกที่จะแสดงการตอบสนองให้บุคคลอื่นสังเกตได้เราเรียกว่า พฤติกรรมภายนอก (Over Behavior) ซึ่งพฤติกรรมภายนอกนี้ เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลนั้น เมื่อมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การแสดงออกมาเพียงบางส่วนของที่มีอยู่จริง เช่นนี้จึงเรียกว่า Spatial behavior^{๑๑}

^{๑๐} ตุ้ย ชุมสาย, จิตวิทยาพาเพลิน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗.

^{๑๑} สุรพล พยอมแย้ม, จิตวิทยาอุตสาหกรรม, หน้า ๒๕-๒๖.

๔) องค์ประกอบของพฤติกรรม

ถวิล ธาราโกชน และ ศรัณย์ ดำริสุข กล่าวว่า รูปแบบของพฤติกรรมที่สามารถอธิบายได้ในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

๑. สิ่งเร้า (Stimulus) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลหรือมีผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตแบ่งได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๑.๑ สิ่งเร้าภายนอก หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกของสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าสิ่งที่อยู่ภายนอกจะเป็นรูปนามธรรมหรือนามธรรม แต่มีผลกระทบทำให้สิ่งมีชีวิตแสดงพฤติกรรม

๑.๒ สิ่งเร้าภายใน หมายถึง การทำงานของอวัยวะภายในของร่างกายมนุษย์ที่มีผลกระทบให้ช่วยแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ทำให้รู้สึกหิว เหนื่อยล้า

๒. อินทรีย์ (Organism) หมายถึง สิ่งมีชีวิต ซึ่งหมายถึงมนุษย์และสัตว์

๓. การตอบสนอง (Response) หมายถึง พฤติกรรมที่สิ่งมีชีวิตแสดงออกมา เช่น การยิ้ม เป็นการตอบสนองโดยการชมเชยเป็นสิ่งเร้า การนอนหลับเป็นการตอบสนองเมื่อมีอาการเมื่อยล้า^{๑๒}

๒.๑.๓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม

ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกม เป็นปัญหาที่สืบเนื่องมาจากความเจริญเทคโนโลยีสมัยใหม่ การเล่นเกมออนไลน์กลายเป็นที่นิยมในหมู่เด็กและเยาวชนจนถึงขั้นเรียกว่า “ติดเกม” ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เด็กและเยาวชนติดเกมนั้น มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สรุปได้ดังนี้

๒.๑.๓.๑ ปัจจัยภายใน

ปัจจัยส่วนบุคคล สภาวะทางร่างกายและจิตใจของเด็กและเยาวชน ได้แก่

๑) บุคลิกภาพ กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่ากลุ่มอื่น คือ เด็กและเยาวชนที่ขาดทักษะในการเข้าสังคม ซึ่งเกมบางประเภท ได้แก่ Massively-Multiplayer Role-Playing Online Game (MMRPOG) สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจด้านสังคม เช่น ความรู้สึกมีกลุ่มเพื่อน การยอมรับ เป็นต้น จึงเข้ามาเติมเต็มความรู้สึกในส่วนนี้

๒) มีความนับถือตนเอง (self-esteem) ต่ำเนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ จึงมักสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกมจนไม่สามารถควบคุมได้

๓) ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสม ทำให้ไม่รู้จักควบคุมตนเอง

๔) ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล เป็นต้น เป็นเหตุให้เด็กและเยาวชนบางคนใช้การเล่นเกมออนไลน์ เป็นทางหลบเลี่ยงปัญหาทางจิตใจ เมื่อใช้วิธีนี้นาน ๆ อาจกลายเป็นบุคลิกภาพแบบหลบเลี่ยง (avoidant personality)

^{๑๒} ถวิล ธาราโกชน และ ศรัณย์ ดำริสุข, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๑๐.

๒.๑.๓.๒ ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยด้านครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว มีส่วนทำให้เด็กและเยาวชนติดเกม ครอบครัวที่ตามใจเด็ก ขาดการฝึกฝนวินัย กฎกติกาภายในบ้าน จึงไม่เห็นความสำคัญในการกำหนดเวลาเล่นเกมที่เหมาะสม ครอบครัวที่ไม่มีเวลาให้เด็ก สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่เหมาะสมไม่มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความเหงาและเบื่อหน่าย

ปัจจัยด้านเพื่อน ติดเกมจากการชักชวนของเพื่อน เมื่อเล่นแล้วรู้สึกสนุกทำให้ชอบเล่นมากขึ้น และมักเล่นเกมกันเป็นกลุ่ม เด็กและเยาวชนที่มีปัญหาติดเกมมักมีกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมหรือติดเกมด้วย จนบางครั้งพากันหนีเรียนไปเป็นกลุ่ม ทำให้ขาดเรียนบ่อย ผลการเรียนตกต่ำ จนโรงเรียนบางแห่งถึงขั้นต้องลงโทษให้ออกจากโรงเรียน เนื่องจากไม่สามารถแก้ปัญหาการติดเกมได้

ปัจจัยด้านสื่อ

๑) อินเทอร์เน็ต สามารถเข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันเด็กและเยาวชน ยังมีช่องทางเลือกในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตได้หลายทาง เช่น ร้านเกม คอมพิวเตอร์ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต PC (Tablet Personal Computer) และโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ซึ่งเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นเกมที่ทุกที่ทุกเวลา

๒) เกมออนไลน์ มีความหลากหลาย ตื่นเต้นเร้าใจ สนุกสนาน มีเนื้อหาท้าทายน่าติดตาม ผู้เล่นมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จในการเล่นมากขึ้นเมื่อเกิดการเล่นซ้ำหลาย ๆ ครั้ง มีการให้รางวัลใจ เช่น ได้คะแนน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีภาพ เสียง และสีสันที่ดึงดูดใจ ชวนให้เล่น

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ

๑) สังคมในยุค IT นี้ การมีทักษะทางคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีเป็นส่วนสำคัญ เด็กและเยาวชนปัจจุบันใช้อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูล สื่อสาร ทำการบ้าน จึงทำให้มีความเชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยี และเกมออนไลน์ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการทางเทคโนโลยีซึ่งเด็กและเยาวชนปัจจุบันต้องก้าวตามให้ทันเพื่อไม่ให้ตกยุค

๒) ค่านิยมวัตถุนิยม การให้ความสำคัญทางวัตถุมากกว่าจิตใจ เป็นแรงผลักดันส่งเสริมให้เกิดการเล่นเกมนั้นเป็นแฟชั่น ไม่มุ่งเน้นการอบรมทางจิตใจเพื่อสั่งสอนศีลธรรมให้กับเด็กและเยาวชน

๓) ช่องว่างทางกฎหมาย พระราชบัญญัติภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ. ๒๕๕๑ มองผู้ประกอบการร้านเกมและอินเทอร์เน็ตเป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้แหล่งการศึกษา ทำให้การบังคับหรือควบคุมจึงไม่เข้มงวด เป็นอุปสรรคในการปราบปรามร้านเกมที่ผิดกฎหมาย จึงปรากฏมีร้านเกมที่เปิดใกล้กับสถานศึกษา บางแห่งเปิดให้บริการแก่นักเรียนในช่วงที่กฎหมายห้าม ซึ่งมักเป็นร้านเกมที่ตั้งอยู่ภายในซอยลึกเข้าไปจากถนนสายหลัก เพราะสามารถหลบเลี่ยงสายตาเจ้าหน้าที่ได้ นักเรียนที่หนีเรียนจึงมักจะเข้าไปเล่นร้านเกมที่ตั้งอยู่บนถนนสายหลัก ยิ่งไปกว่านั้นร้านเกมบางแห่งยังเป็นแหล่งมั่วสุมทางเพศและยาเสพติด

ศ.ดร.อภิรักษ์ โพทยานนท์ อธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม (สวธ.) กล่าวในการประชุมสัมมนาเรื่อง การส่งเสริมและสร้างเสริมความรู้ด้านกฎหมายแก่ผู้ประกอบการภาพยนตร์และวีดิทัศน์ว่า “จากสาระใน พ.ร.บ.ภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ. ๒๕๕๑ และอนุบัญญัติที่เกี่ยวข้องพบว่ามีปัญหาหลายประเด็นที่ควรได้รับการแก้ไข ทั้งในส่วนของรัฐ เจ้าหน้าที่รัฐ และส่วนของผู้ประกอบการ เนื่องจากปัจจุบันธุรกิจเกี่ยวกับเกมกำลังเติบโตอย่างมากและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ จึงอาจทำให้กฎหมายตามไม่ทันต่อความเจริญของโลกไซเบอร์ ประกอบกับการออกกฎหมายมาควบคุม หรือใช้บังคับไม่ทันกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”^{๑๓}

กิตติวดี บุญเชื้อ ได้เสนอความคิดเห็นว่า วีดีโอมีผลกระทบต่อเด็กคือ

๑. รังสีที่แผ่ออกมาจากจอ มีผลต่อสายตาของเด็ก และถ้าเด็กอายุน้อย มักจะมีแรงต่อต้านรังสีน้อย ซึ่งเมื่อจ้องนาน ๆ โดยไม่พักสายตา จะทำให้เกิดอันตรายต่อสายตาได้

๒. เด็กเกิดอาการติดเกมคอมพิวเตอร์ ใจจดจ่อ เล่นอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่อยากลุกไปไหน ซึ่งสิ่งที่เป็นโทษโดยแอบแฝงคือ ไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ได้ออกกำลังกายหรือใช้พลังความสามารถในด้านอื่น ๆ

๓. ขาดการพัฒนาครบทุกด้าน ได้แก่

๓.๑ ด้านร่างกาย หมายถึง สุขภาพทางกาย ความสมบูรณ์ แข็งแรง สมส่วน มีท่วงท่าอิริยาบถที่เหมาะสม แคล่วคล่องว่องไว ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เล็ก หรือแม้กระทั่งประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้งตา หู จมูก ปาก และผิวสัมผัส ก็ต้องได้รับการเสริมสร้างให้มีประสิทธิภาพและการใช้การได้ดีทุกส่วน เมื่อเติบโตขึ้น เพราะหากส่วนใดส่วนหนึ่งด้อยลงไปก็จะกลายเป็นปมด้อย

๓.๒ ด้านสติปัญญา เด็กได้ฝึกสมองกับคอมพิวเตอร์ เพราะมีปัญหาสารพัดมาให้แก้ไข และฝึกทำตาม แต่ก็เพียงส่วนน้อย ซึ่งการที่เด็กได้รู้จักคิดและแก้ปัญหา รวมทั้งใช้จินตนาการและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญกว่า และจะช่วยให้รู้จักปรับตัวได้มากขึ้น

๓.๓ ด้านอารมณ์ อาจได้ผลบ้างจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ถ้าโปรแกรมนั้น ๆ ได้สร้างเงื่อนไขต่าง ๆ ให้ผู้เล่นเกิดอารมณ์คล้อยตามหรือขัดแย้ง แต่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อาจจะไม่ดีเท่ากับการได้สัมผัสของจริงในสภาพที่เป็นจริง

๓.๔ ด้านสังคม การได้ออกไปพบปะผู้คนหรือรู้จักกับบุคคลต่าง ๆ แม้กระทั่งคนแปลกหน้า จะเป็นการฝึกให้เด็กมีประสบการณ์ในการวางตัวได้อย่างถูกกาลเทศะ รู้จักรอคอยจังหวะของตน รู้จักถาม รู้จักตอบ รู้จักแสดงน้ำใจ และรู้จักใช้ถ้อยคำที่ไพเราะชวนฟัง มีมารยาทอันงดงาม ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กจะต้องได้รับการแนะนำตั้งแต่ต้น พร้อมกับการได้เห็นตัวอย่างที่ดีที่พึงปฏิบัติ^{๑๔}

^{๑๓} MGR Online, (๕ เมษายน ๒๕๕๔), “วธ.เสนอกำหนดเวลาเปิด-ปิดร้านเกม,” ASTV ผู้จัดการออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th/QoL/ViewNews.aspx?NewsID=954000042934>

^{๑๔} กิตติวดี บุญเชื้อ, “สอนลูกให้เล่นวีดีโอเกมดีไหม”, รักลูก, (พฤศจิกายน ๒๕๓๕): ๑๕๘-๑๖๐.

นอกจากนั้น ประณม จันทิมา กล่าวว่า วิดีโอเกมมีผลกระทบต่อเด็กดังนี้

๑. ทางด้านการเรียน ในการเล่นเกม หากเด็กไม่รู้จักรับการแบ่งเวลาหรือจัดเวลาในการเล่นได้ไม่ถูกต้อง หรือเอาแต่หมกมุ่นเล่นแต่วิดีโอเกม จะส่งผลให้การเรียนรู้ของเด็กเกิดปัญหาได้ เช่น เรียนได้ไม่ดี ผลการเรียนตกต่ำ ถดถอย ไม่ส่งการบ้านครู อันเป็นผลเสียอย่างมากสำหรับตัวเด็กเอง เพราะการที่เกมทำให้เล่นและต้องการเอาชนะ ต้องการที่จะทำคะแนนให้ได้มากที่สุด ทำให้เด็กหมกมุ่นกับการเล่นจนไม่สนใจการเรียนของตน เนื่องจากเอาเวลาไปเล่นวิดีโอเกม ซึ่งหากเป็นบ่อย ๆ ครั้ง อาจถึงขั้นสอบตกในที่สุด

๒. ทางด้านสุขภาพร่างกาย การที่เด็กเอาแต่จับจ้อง เพ่งดูแต่เกมวิดีโอที่ปรากฏอยู่บนจอโทรทัศน์ ในระยะใกล้เป็นเวลานาน ๆ ทำให้เสียสายตาได้ โดยเฉพาะการจัดแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้นการที่เด็กเอาแต่นั่งจับจ้องอยู่กับเครื่องเล่นวิดีโอเกมภายในห้อง ไม่ถูกแสงแดด ถูกลมและขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บป่วยได้ง่าย

๓. ทางด้านอารมณ์ สังคม การเล่นเกมส่วนใหญ่แล้ว มักจะเล่นกันเพียงลำพังคนเดียว หรืออย่างมากก็เพียงแค่สองคน เพื่อการแข่งขันกัน หากเด็กเอาแต่นั่งเล่นวิดีโอเกมเพียงอย่างเดียวไม่ยอมให้เพื่อน ๆ เข้ามาเล่นหรือร่วมสนุกด้วยกัน จะทำให้เด็กขาดประสบการณ์ในการเข้าสังคม ขาดการรู้จักแบ่งปัน การเอื้อเฟื้อผู้อื่น ทำให้เป็นคนไม่มีเพื่อน ไม่รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เมื่อโตขึ้นจะทำให้เข้ากับผู้อื่นยาก เอาแต่ใจตัวเอง อันจะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีความสุข เด็กเกิดความรู้สึกว่าอยากทำลายคู่แข่งหรือศัตรู นั้นเป็นเรื่องปกติ ซึ่งความนึกคิดดังกล่าวของเด็กจะส่งผลให้เด็กไม่รู้จักรับการให้อภัย การพ้อนปรี การประนีประนอม การให้ความช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน และถึงแม้ว่าวิดีโอจะเป็นเพียงเรื่องที่สมมติขึ้นก็ตาม แต่ก็ค่อนข้างเชื่อได้มากกว่า ความรู้สึกเช่นนี้จะไม่ได้คงอยู่เฉพาะกับเกมการเล่นเท่านั้น แต่คงจะเหลืออยู่ในสามัญสำนึกของผู้เล่นของเด็กผู้เล่นไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

ดังนั้น การเล่นเกมให้เกิดประโยชน์นั้น ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบนั้น ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเด็กจะต้องเป็นผู้ชี้แนะและให้ความรู้แก่เด็กในเรื่องของการใช้เครื่องเล่น วิธีการเล่น คุณและโทษที่จะเกิดขึ้นติดตามและควบคุมเหตุการณ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการเตรียมเด็กให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่สมบูรณ์^{๑๕}

^{๑๕} ประณม จันทิมา, “ปัญหาพฤติกรรมเด็กกับของเล่นยุคไฮเทค”, วารสารแนะแนว, (ตุลาคม ๒๕๕๓): ๔๘-๕๑.

๒.๒ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาวฤทธิกรรมการติดเกมของเยาวชน

เกมออนไลน์ มีผลทำให้ผู้เล่นเกิดอาการเสพติดได้ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ ที่ถือว่าการเสพติดทางร่างกาย เพราะว่า เกมที่เด็กเล่น เด็กจ้องนาน ไม่ค่อยกระพริบตา รูม่านตาขยายจะเร่งให้เพิ่มสัญญาณประสาทพุ่งเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นการหลั่งของสารโดปามีน ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทอีกต่อหนึ่ง ส่งผลให้เด็กจะสนุกสนานเกินธรรมชาติ มีแรงมากเหมือนกับใช้ยาบ้า เมื่อหยุดเล่นเกม สารโดปามีนจะลดระดับลง เกิดจากการถอนตัวจากความสนุกได้ยาก ทำให้อยากเล่นอีก ที่ถือว่าการเสพติดทางจิตใจ เพราะว่าเกมทำให้แรงเสริมที่เร็วและแรงความเร็ว และแรงจะเป็นแรงเสริมที่ดีทำให้เกิดพฤติกรรมซ้ำซาก เกมทำงานเหมือนยาบ้า เด็กต้องเล่นให้เร็วพอ ผลของการเล่นแต่ละจังหวะ อารมณ์ เพราะว่าการเล่นสนุกสนานเกินไป การที่มีอารมณ์สนุกสนานมากเป็นผลให้ การหลั่งสารเอนโดฟินในระบบประสาทส่วนกลาง สารเอนโดฟินเป็นสารเช่นเดียวกับมอร์ฟิน และฝิ่น หรือเฮโรอีน เด็กจะติดเกมเพราะเกิดสนุกสนานเกินไป เกินธรรมชาติควบคุมได้ หลายคนจึงหลงหมกมุ่นและเสพติดทางอารมณ์โดยไม่รู้ตัว จึงเท่ากับว่าได้เปิดประตูสู่อบายมุขอย่างเจียบ ๆ

อบายมุข แปลว่า ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ หรือมูลเหตุย่อยยับแห่ง โภครทรัพย์^{๑๖} อบายมุขทั้งหลายนั้น ถ้าบุคคลใดลุ่มหลง บุคคลนั้นก็เสื่อม ถ้าครอบครัวใดลุ่มหลง ครอบครัวนั้นก็เสื่อม ถ้าสังคมใดลุ่มหลง สังคมนั้นก็เสื่อม ถ้าประเทศชาติใดลุ่มหลง ประเทศชาตินั้นก็เสื่อม ซึ่งความเสื่อมนี้ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ แก่ผู้ลุ่มหลง โดยจะทำให้เกิดความตกต่ำ ยากจน เดือดร้อน ถูกกลโกง และเป็นทาส รวมทั้งทำให้เกิดความหายนะและภัยพิบัติต่าง ๆ ตามมาอีกด้วย

เรื่องอบายมุขนี้ก็คือ เรื่องของความฟุ่มเฟือย หรือสิ่งเกินความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของเรา แต่ในปัจจุบันอบายมุขกลับกลายมาเป็นสิ่งที่เข้ามาอยู่ในชีวิตและสังคมของเราจนแยกกันไม่ออก

อบายมุขนั้นเมื่อจำแนกออกแล้ว ได้แก่ การพนันทุกชนิด การดื่มสุราและเสพสิ่งเสพติดทุกประเภท การเที่ยวเตร่ยามค่ำคืนแล้วก็ไปเที่ยวโสเภณี เที่ยวดูหนังดูละคร ดูดนตรี หรือดูการละเล่นต่าง ๆ แม้แต่การดูโทรทัศน์หรือวิดีโอหรือเล่นเกมเล่นอินเทอร์เน็ตอยู่ที่บ้าน ถ้าเป็นไปเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินโดยไม่เกิดสติปัญญาก็จัดว่าเป็นอบายมุขอย่างหนึ่ง

สิ่งเสพติดนั้นนอกจากจะมีสิ่งกระตุ้นจากภายนอก ทำให้เกิดความเพลินเพลินแล้ว ยังมีการเสพติดทางอารมณ์ด้วย เรียกว่า การเสวยสุขเวทนา การเล่นเกมก็เป็นการเสพสนองสุขเวทนาเช่นกัน หากมากเกินไปก็เป็นการเสพติดทางอารมณ์ได้ เมื่อเสพติดทางอารมณ์มากเกินไปก็เป็นการลุ่มหลงในอบายมุข

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๐.

ถ้าลุ่มหลงติดใจในอบายมุข ย่อมจะทำให้เกิดความเสื่อมประการต่าง ๆ ตามมา เช่น การเรียนตกต่ำทำให้เรียนไม่จบ เกิดภาวะซึมเศร้า หรือขาดวินัยในตนเอง เกิดความเกียติทางอารมณ์ ปัญหาการลักขโมย ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เล่นการพนัน เด็กไม่เชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์ ไม่เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นมีกิริยามารยาททราม เด็กเกเร เด็กชอบสร้างปัญหาให้พ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นต้น อย่างที่กำลังเกิดอยู่ในสังคมของเราในปัจจุบัน

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความต้องการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทยโดยเฉพาะ จึงได้นำหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ ซึ่งจะมีหลักพุทธธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงส่วนที่เป็นโทษในการติดเกม หลักพุทธธรรมที่เป็นส่วนเสริมให้เห็นประโยชน์ในการไม่ติดเกมและแนวทางการแก้ปัญหาเหล่านี้ ดังนี้

๒.๒.๑ ความสำคัญของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้วิเคราะห์เรียบเรียงหลักพุทธธรรมนำเสนอแนวคิดการจัดการการศึกษาตามหลักพุทธธรรม มีเป้าหมายให้เกิดการ “คิดเป็น” โดยอิงอาศัยหลักพุทธธรรมจากพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการพัฒนาความคิดที่เรียกว่า **การคิดตามหลักพุทธธรรม** ซึ่งหมายถึง การคิดด้วยหลักโยนิโสมนสิการ โดยอธิบายโยนิโสมนสิการในฐานะที่เป็นปัจจัยภายในควบคู่ไปกับปรโตโมสะ ซึ่งจัดเป็นปัจจัยภายนอกที่ช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นแนวความคิด ทศนคติค่านิยมที่ถูกต้องดีงามอันเกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมโดยสอดคล้องกับความเป็นจริง ปัจจัยทั้งสองนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่าเป็นแหล่งเบื้องต้นของการศึกษา ทั้งนี้โดยความหมายของปรโตโมสะ คือ เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น เช่น การสั่งสอน บอกเล่า ชี้แจงจากผู้อื่น รวมถึงการรับถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ส่วนโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งหมายถึง การคิดถูกวิธี การรู้จักคิด รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสถานะที่เป็นจริง หรือคิดเป็นนั่นเอง

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการในเบื้องต้นคือ ปรโตโมสะ หรือเสียงจากผู้อื่นที่บุคคลได้รับมาจากหลายแหล่งที่มา อิทธิพลจากสื่อแวดล้อมต่าง ๆ ที่อาจชักนำไปในทางที่ผิด ไม่ก่อให้เกิดการศึกษา ในแง่นี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ โยนิโสมนสิการในแง่ที่เป็นหลักในการใช้พิจารณาข่าวสาร ข้อมูล ความคิดเห็น ความเชื่อตลอดจนคำสอนที่ได้รับถ่ายทอดมา เพื่อให้เกิดกระบวนการศึกษาที่จะชี้นำไปในทางที่ถูกต้อง

ปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนนี้ ส่วนหนึ่งอาจมาจากการขาดความสามารถในการคิดพิจารณาด้วยหลักเหตุผล การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และการขาดทักษะในการใช้ปัญญา ซึ่งในทางพุทธศาสนามีแนวคิดหลักในเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยปัญญาตนเรียกว่า โยนิโสมนสิการ หรือที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เสนอในฐานะที่เป็นวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม และเป็นวิธีการแห่งปัญญา กล่าวคือ โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวนั้น เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ฟังตนได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

๑) ความหมายและหลักพุทธธรรมของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย^{๑๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ คำว่า โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ ถึง ไส้ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ จึงแปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย ซึ่งโดยความหมายอาจแยกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

๑. อุบายมนสิการ หมายถึง คิดพิจารณาโดยอุบาย เป็นการคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี กล่าวคือ ถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องตามความจริง ทำให้ยังรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปณมสิการ หมายถึง คิดถูกทาง เป็นการคิดที่ได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับมีขั้นตอน ไม่สับสน ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะจัดลำดับความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓. การณมนสิการ หมายถึง คิดอย่างมีเหตุผล เป็นการคิด การสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกัน พิจารณาสืบสวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔. อุปาทกมนสิการ หมายถึง คิดให้เกิดผล เป็นการใช้ความคิด เพื่อให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เพื่อให้การคิดเป็นไปอย่างมีเป้าหมาย ในแง่นี้หมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดที่จะทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น^{๑๘}

ลักษณะต่าง ๆ ของความคิดที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ หรือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ ที่มันเป็น โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเองเข้าจับหรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความดั่งาม และแก้ไขได้^{๑๙}

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒๑.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๗๐.

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายว่า ในแง่ของขอบเขตวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถนำไปใช้ครอบคลุมตั้งแต่ความคิดในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่าง ๆ ที่ตนได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไร ตลอดจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาสาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ ปัญญาละเอียดประณีต และด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างขวางเช่นนี้ จึงสรุปว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้เป็นวิธีคิดที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้

๒) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมีวิธีคิดหลักประกอบ ๑๐ วิธี ในที่นี้จะนำเสนอการอธิบายวิธีคิดทั้ง ๑๐ แนวทางดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายโดยเรียบเรียงคำอธิบายควบคู่ไปกับการประยุกต์ที่ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ได้นำมาประยุกต์ใช้และยกตัวอย่าง^{๒๐} โดยที่ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ เป็นอีกท่านหนึ่งที่มิบทบาทสำคัญอย่างมากในการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาพัฒนาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักการวิธีคิดและเห็นแนวทางในการนำมาประยุกต์เพื่อส่งเสริมการคิดเป็น ดังตัวอย่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตามที่ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ได้แสดงไว้ ดังนี้

(๑) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยหลักว่าการกระทำต่าง ๆ เป็นผลที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่มาก่อนหน้า วิธีนี้เป็นวิธีคิดที่อาศัยหลักปฏิจสมุปบาท เป็นต้นแบบซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่อธิบายถึงการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน จึงเกิดมีขึ้น หลักปฏิจสมุปบาทนี้มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีกที่สำคัญคือ อิทัปปัจจยตา หมายถึง ภาวะที่มีอันนี้ ๆ เป็นปัจจัย และปัจจัยการ คือ อาการที่สิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กัน เป็นต้นแบบ การพิจารณาให้รู้สภาวะตามที่เป็นจริง พิจารณาปัญหาหาหนทางแก้ไขด้วยการสืบสาว สืบค้นไปถึงสาเหตุและส่วนประกอบหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดผลเช่นนั้น แนวปฏิบัติของวิธีนี้มีอยู่ ๒ แนว คือ

ก. คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ โดยได้ถือหลักว่า สิ่งทั้งหลายย่อมต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”

ข. คิดแบบสอบสวนหรือตั้งคำถาม คือ เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ๆ ที่ซึ่งควรพิจารณา ก็ควรตั้งคำถามแก่ตนว่า ทำไม เพราะอะไร เพราะเหตุใด

ทั้งสองแนวทางนี้สามารถนำมาใช้ประกอบกันได้โดยการตั้งคำถามเพื่อหาสาเหตุและในขณะเดียวกัน ก็สืบค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยต่างที่สัมพันธ์เป็นสาเหตุให้กับปัญหานั้น ในแง่นี้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณากำหนดปัญหาให้ชัดเจน ดังเช่นตัวอย่างที่ศาสตราจารย์สุมนได้ยกมา คือการพยายามหาสาเหตุของการที่ชาวบ้านอ่านหนังสือไม่ออก โดยตั้งคำถามว่า ทำไม

^{๒๐} สุมน อมรวิวัฒน์, คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม “ตัวอย่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการ”, (กรุงเทพมหานคร: เมธีพิปส์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗.

ชาวบ้านที่เรียนจบประถมศึกษา ๑๐ ปีแล้วจึงอ่านหนังสือไม่ออก แล้วสืบสาวหาสาเหตุจากคำตอบที่ได้ เช่น เมื่อตอบว่า เพราะชาวบ้านลืมการอ่าน ก็ตั้งคำถามต่อไปว่า ทำไมชาวบ้านลืมการอ่านเมื่อหาคำตอบได้ เช่น ตอบว่า เพราะไม่ได้อ่านมานานแล้ว ก็ตั้งคำถามต่อไปว่า ไม่ได้อ่านมานานแล้วเพราะอะไร ตั้งคำถามและสืบสาวหาคำตอบไปจนถึงที่สุด ซึ่งในที่นี้คือ เพราะผู้บริหารไม่ตระหนักในคุณค่าของการอ่าน ซึ่งนำไปสู่การสรุปความคิดว่า ถ้าแก้ปัญหาการอ่านหนังสือไม่ออก ต้องแก้ปัญหาที่ผู้บริหารองค์กรของรัฐและเอกชนให้เห็นคุณค่าของการรู้หนังสือและการอ่านหนังสือ เป็นต้น

(๒) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดเพื่องูให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง เป็นวิภาษวิธี หรือวิธีคิดแบบวิเคราะห์ที่ยึดหลักว่าปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมเข้าด้วยกัน ดังนั้นเพื่อที่จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะจึงจำเป็นต้องแยกแยะให้เห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ทั้งนี้ มิใช่มีแต่การแยกแยะหรือแจกแจงออกไปอย่างเดียวนั้น แต่มีการจัดหมวดหมู่หรือประเภทไปพร้อมกันด้วย เช่น ตัวอย่างเรื่อง องค์กรรวม “คน” สามารถแยกแยะออกมาได้ว่าประกอบจากส่วนประกอบย่อยต่าง ๆ ได้แก่ โครงกระดูก เนื้อหนัง เลือด น้ำเหลือง สมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต ไข้ พุง กระเพาะ ตา หู จมูก ลิ้น ฯลฯ ทั้งนี้เป้าหมายของวิธีการในข้อนี้มีใช้เพียงแค่การจำแนก แยกแยะ หรือจัดประเภท เท่านั้น แต่มุ่งให้รู้ถึงการพิจารณาเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ภายในองค์ประกอบย่อยเหล่านั้นด้วย ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่สอดคล้องและสนับสนุนวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยด้วยเช่นกัน

(๓) วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือสามัญลักษณะ เป็นวิธีคิดเพื่อจะให้เราเห็น

ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย เช่น รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นมีการเกิด เปลี่ยนแปลงและดับสลายไปในที่สุด เป็นต้น ซึ่ง ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ได้อธิบายว่า วิธีคิดแบบนี้ต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์ที่มากพอ ทั้งยังจะต้องเป็นผู้ที่มีสติ ไม่ถูวามไปตามอารมณ์และความรู้สึก^{๒๑} ไม่ประมาทเป็นการรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติดีย่อมเกิดจากเหตุปัจจัยและขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน พระธรรมปิฎก อธิบายว่า วิธีคิดแบบนี้แบ่งได้เป็น ๒ ขั้นตอน คือ

ก. ขั้นที่หนึ่ง คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง

ข. ขั้นที่สอง คือ การคิดแก้ไข และทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา กล่าวคือ เมื่อรู้และเข้าใจเหตุปัจจัยแล้วก็จัดการที่เหตุปัจจัยนั้น

ตัวอย่างของวิธีคิดแบบนี้ตามตัวอย่างของ ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่า เมื่อนางสาว สุดสวยซึ่งเคยเป็นนางงามระดับชาติมาแล้ว มีอายุ ๕๕ ปี พบว่า เริ่มเข้าสู่วัยชรา ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก เกิดอาการหลงลืม ถ้านางสาวสุดสวย คิดแบบสามัญลักษณะไม่เป็น ไม่สามารถยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้ พยายามหาวิธีบังคับให้ตัวเองไม่ชราไปตามไปด้วยวิธีต่าง ๆ ที่สุดแล้วไม่สามารถบังคับตัวเองให้คงความสาวเหมือนเดิมไว้ไม่ได้ จะเกิดความทุกข์ระทมไปตลอด^{๒๒} แต่ถ้าเข้าใจวิธีคิดแบบสามัญลักษณะ รู้เท่าทันธรรมดาว่า ความแก่ชราเป็นสังขารที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ด้วยความมีสติ ไม่ประมาท ตามขั้นที่ ๑ คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง ก็จะไม่เป็นทุกข์ตาม

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน.

^{๒๒} อ้างแล้ว.

ไปกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นำไปสู่ขั้นที่สอง คือ คิดแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย คือ ปรับปรุงตนให้เป็นหญิงชราที่สง่างามสมวัย ที่หลง ๆ ลืม ๆ ก็แก้ปัญหาโดยฝึกฝนตนเองให้จดบันทึกมีสติอยู่เสมอ ด้วยวิธีคิดแบบสามัญลักษณะก็จะไม่ทำให้ไม่เกิดปัญหาเมื่อรู้เท่าทันธรรมดานั่นเอง

(๔) วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือวิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีการคิดในข้อนี้ มีเป้าหมาย

คือ เพื่อการแก้ปัญหาเป็นวิธีแห่งการดับทุกข์ มีหลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ และทำความเข้าใจกับปัญหาหรือทุกข์ให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุ เตรียมแก้ไข ขณะเดียวกันก็วางแผนวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา วิธีนี้เป็นวิธีคิดที่สามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบแก้ปัญหานี้ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ

ก. วิธีคิดตามเหตุผล เป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วมีการแก้ไขที่เหตุนั้น

ข. วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง คือ ต้องกำหนดรู้ปัญหาและมีการทำความเข้าใจ

ปัญหาให้ชัดเจน เป็นการศึกษาอย่างตรงไปตรงมา นำเอาสิ่งหรือเรื่องที่ต้องเกี่ยวข้องมาใช้ในการแก้ปัญหา ไม่นำสิ่งหรือเรื่องที่ใช้ปฏิบัติไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง และต้องเป็นการแก้ปัญหาที่ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีขั้นตอนจัดเป็น ๒ คู่ คือ

- คู่ที่ ๑ กำหนดตัวปัญหา และ กำหนดเหตุของปัญหา

- คู่ที่ ๒ กำหนดจุดหมายซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา และ วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลภาวะสิ้นปัญหา

วิธีคิดแบบแก้ปัญหาก็เริ่มต้นจากวิธีคิดคู่ที่ ๑ โดยมุ่งไปที่ความตระหนักในภาวะที่เป็นปัญหา ทำให้บุคคลรู้และเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะการแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าผู้เกี่ยวข้องไม่คิดว่าภาวะการณนั้น ๆ เป็นปัญหา และนอกจากตระหนักถึงปัญหาแล้วจะต้องรู้ด้วยว่าเป็นหน้าที่ของตนที่จะต้องลงมือแก้ไขปัญหานั้น^{๒๓}

ตัวอย่างในเรื่องนี้คือ ชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งมักจะซื้อยาแก้ปวดและเครื่องดื่มบำรุงกำลังตามคำโฆษณา ในที่สุดชาวบ้านจำนวนมากได้ป่วยเป็นโรคแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร ในขั้นแรกนี้ จะต้องทำให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักรู้ปัญหาและถือเป็นหน้าที่ของตนที่จะต้องแก้ปัญหา ซึ่งในที่นี้ปัญหาหลักคือ ชาวบ้านจำนวนมากป่วยเป็นโรคแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร ในขั้นต่อมาของวิธีคิดคู่ที่ ๑ คือการกำหนดเหตุของปัญหา พยายามสืบค้นหาต้นเหตุของปัญหา จำแนกแยกแยะเหตุปัจจัยต่าง ๆ และพิจารณาเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหานั้นคือ แกนปัญหาที่เป็นต้นเหตุคือ ชาวบ้านกินยาแก้ปวดและดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทุกวัน และกินอาหารไม่เป็นเวลา ส่วนเหตุเกี่ยวเนื่องที่เป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้เกิดปัญหา ได้แก่ การโฆษณายาแก้ปวดและเครื่องดื่มชูกำลัง ขาดสุขนิสัยที่ดี และขาดความรู้ด้านโภชนาการ

^{๒๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๐.

เมื่อกำหนดเหตุของปัญหาแล้ว ต่อไปเป็นการพิจารณาตามวิธีคิดคู่ที่ ๒ โดยการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งอาจจะแบ่งได้เป็นเป้าหมายระยะใกล้-ไกล ตามระดับก่อน-หลัง หรือตามความยาก-ง่าย ในที่นี้ ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ ได้สมมติให้จุดหมายสุดท้ายคือ การที่ชาวบ้านมีสุขภาพดี อนามัยดี ทำงานเลี้ยงชีพได้ดั้งเดิม ซึ่งก่อนจะไปถึงเป้าหมายสุดท้ายมีเป้าหมายเฉพาะหน้าที่ต้องแก้ไขก่อน คือ ให้ชาวบ้านประจักษ์ถึงโทษของยาแก้ปวดและเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งเป้าหมายถัดไปคือการทำให้ชาวบ้านมีความรู้และเกิดสุขนิสัยในการกินอาหาร ซึ่งจะนำสู่การแก้ไขเป้าหมายสุดท้ายโดยการคิดวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ในขั้นต่าง ๆ ตามที่คิดพิจารณาได้ว่า วิธีการใดจะสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อแก้ไขปัญหตามเป้าหมายนั้น ๆ

กล่าวโดยสรุป หลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจนั้น คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดและทำความเข้าใจว่าปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหา สาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องคิดพิจารณาตรวจสอบใคร่ครวญทบทวนผลแห่งการปฏิบัติด้วย ซึ่งวิธีคิดตามแนวทางนี้ต้องอาศัยพื้นฐานความรู้รองรับในการคิดพิจารณาตรวจสอบในทุกขั้นตอน เพราะหากขาดความรู้ที่สำคัญอาจจะทำให้ไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา ตลอดจนมองข้ามเหตุแห่งปัญหาที่แท้จริงที่จะนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้องได้

(๕) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการ และความมุ่งหมาย

คือ พิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย คำว่าหลักการในที่นี้ หมายถึง หลักความจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ หรือหลักที่จะนำไปใช้ปฏิบัติ รวมทั้งหลักคำสอนที่จะให้ประพฤติปฏิบัติและ ทำการได้ถูกต้อง ส่วนความมุ่งหมายนั้นหมายถึงจุดหมายหรือประโยชน์ที่ต้องการ หรือสาระที่พึงประสงค์

ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมาย เพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังเช่น ตัวอย่างเรื่องที่ ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ อธิบาย คือ ถ้านิสิตนักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยตระหนักถึงหลักการของการเป็นนิสิตมหาวิทยาลัย ในแง่ที่ว่า เป็นการแสวงหาโอกาสในการเรียนรู้ฝึกฝน สังสมประสบการณ์ทางวิชาการและวิชาชีพ เพื่อสนองความมุ่งหมายในระดับอุดมคติคือเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นผู้นำในการพัฒนาสังคมที่สันติสุข และสนองความมุ่งหมายระดับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ การเป็นคนที่มีคุณธรรม ฉลาดรอบรู้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข

นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถคิด โดยอาศัยการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างหลักการและความมุ่งหมายได้ จะก่อให้เกิดการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่ความมุ่งหมายนั้น ๆ ตามหลักการที่เขายึดถือไว้ การปฏิบัติที่ถูกต้องนี้สำคัญมาก อาจกล่าวว่า เป็นตัวตัดสินว่าการกระทำนั้น ๆ จะสำเร็จผล บรรลุจุดหมายได้หรือไม่ ซึ่งในแง่นี้ อาจจะต้องพุ่งเน้นความสนใจไปพิจารณาที่คุณค่าของหลักการก่อน ว่าหลักการดังกล่าวนี้มีค่าควรแก่การยึดถือประการใด เพราะถ้าทำให้เห็นคุณค่าของหลักการดังกล่าวได้ ก็น่าจะทำให้เกิดแรงผลักดันที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติตนไปสู่ความมุ่งหมายโดยมีหลักการที่มั่นคงเป็นรากฐาน

(๖) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบนี้เป็นการคิดที่เกิดจากการ

มองเห็นและยอมรับว่าทุกสิ่งมีทั้งด้านดี (เป็นคุณ) และด้านเสีย (เป็นโทษ) จึงมีหลักว่าจะต้องพิจารณาปัญหาให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเสีย ต่อจากนั้นจึงหาทางออก หรือทางแก้ปัญหา ซึ่งจะต้องรู้จักคิดวิเคราะห์ตามสภาพการณ์ พิจารณาแยกแยะองค์ประกอบเชื่อมโยงกับเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน นั่นคือ เมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาสิ่งของสิ่งใดเพียงอย่างเดียวจะต้องพิจารณาแยกแยะยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้และไม่มองข้ามข้อบกพร่องและจุดอ่อนของสิ่งที่เลือกใช้

การคิดและการมองตามความจริงนี้ ทำให้ไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกมาใช้ประโยชน์ได้ และมีโอกาสแก้ไขข้อบกพร่องที่ติดมากับสิ่งที่เลือกไว้ได้ การคิดแบบนี้มีลักษณะสำคัญ ๒ ประการ คือ

ก. ประการแรก การที่จะต้องมองเห็นตามเป็นจริงนั้นคือ จะต้องมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียหรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ ไม่ใช่มองเพียงด้านหนึ่งด้านใดด้านเดียว

ข. ประการที่สอง เมื่อจะแก้ปัญหาหรือลงมือปฏิบัติ จะต้องมองเห็นจุดหมายหรือทางออก นอกเหนือจากการที่คุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ การคิดหาทางออกด้วยวิธีการดังกล่าวต้องพิจารณาไปพร้อม ๆ กับการพิจารณาผลดีผลเสียของทางแก้ปัญหาในแต่ละทางด้วย จะทำให้หาทางออกได้ดีที่สุดและแก้ไขปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด

ในที่นี้หากนำวิธีคิดในข้อนี้ไปพิจารณาตัวอย่างในข้อที่แล้วดังที่ ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ อธิบายไว้ว่า เมื่อพิจารณาสถานการณ์ตามความเป็นจริงแล้ว ปัญหาการนิยมดื่มเครื่องดื่มชูกำลังและติดยาแก้ปวดนั้น หากชาวบ้านได้คิดพิจารณาหาความรู้ก็จะเห็นทั้งคุณและโทษของยาและอาหารนั้น ทั้งนี้เพราะ ยาแก้ปวดและเครื่องดื่มชูกำลังนั้น อาจจะช่วยบรรเทาทุกข์หรือสร้างความรู้สึกละโล่งได้ในขณะหนึ่ง แต่หากเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของสิ่งที่บริโภคเข้าไป ก็อาจจะพบว่า มีทั้งคุณและโทษ ที่ตัวยานั้น ๆ อาจก่อให้เกิดขึ้น เช่นเดียวกันกับเมื่อพิจารณาหาทางแก้ไขได้แล้ววิธีคิดในข้อนี้ชี้ว่าควรจะต้องพิจารณาทางออกหรือแนวทางแก้ไขต่อไปอีกว่า สถานการณ์ที่ตามมาดีหรือไม่ดีอย่างไร ถ้าดีจะส่งเสริมหรือรักษาให้คงไว้ได้อย่างไร หรือถ้าเกิดผลเสียขึ้นตามมาจะแก้ไขอย่างไร

วิธีคิดในข้อนี้จะทำให้เราตระหนกอยู่เสมอว่า ในการคิดพิจารณาเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนำมาซึ่งผลที่ตามมาเสมอ ๆ ซึ่งทำให้ไม่ปักใจคิดถึงเฉพาะด้านที่เราต้องการมุ่งให้เกิด ทำให้ต้องคิดพิจารณาเสมอ ๆ ว่า สิ่งที่จะเลือกจะตัดสินใจกระทำนั้น มีผลอะไรตามมาบ้าง มีผลในด้านดีอย่างไร มีผลในด้านเสียอย่างไร เมื่อพิจารณาโดยรอบด้าน พิจารณาผลที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบแล้วเห็นผลดี เห็นผลเสียของทางที่จะเลือกแล้ว สามารถนำไปสู่การคิดพิจารณาป้องกัน แก้ไขปัญหาที่จะตามมาได้ล่วงหน้าไว้มาก่อน

(๗) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่ใช้ในการพิจารณาว่า สิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตที่แท้จริง จำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบนี้มีประโยชน์มากในชีวิตประจำวันเพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายเรื่องนี้ว่า คุณค่าแท้หมายถึงประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรงหรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตนเพื่อ

ความดีงาม การดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนและของผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญาก็ได้ เช่น คุณค่าของอาหารอยู่ที่ประโยชน์ของมันสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่อย่างผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่ เป็นต้น ส่วนคุณค่าเทียมนั้นหมายถึง ประโยชน์ในแง่การปรนเปรอการเสพสรวลเวทนา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องวัดคุณค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าตอบสนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหารที่มีคุณค่าที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนานเป็นเครื่องแสดงฐานะความมั่งคั่ง

ตัวอย่างในเรื่องนี้ ศ. สุนน อมรวิวัฒน์ ได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับการพิจารณาความไฝฝันของคนหนุ่มสาว ในที่นี้ขอยกตัวอย่างวิธีคิดเกี่ยวกับอาชีพทหาร^{๒๔} คือ หากคิดไฝฝันถึงอาชีพทหารเพราะเป็นอาชีพที่ตนเองมีที่ทองอาจ เพราะได้สวมเครื่องแบบโก้หรู ได้ถือปืน ได้ขับรถถัง ได้เป็นนายพลที่มีอำนาจเป็นที่ยกย่องของสังคม การคิดในแง่นี้จัดเป็นการคิดที่เกิดจากตัณหา ไม่ได้ใช้ปัญหาในการคิดพิจารณา ทำให้เห็นแต่คุณค่าเทียม ซึ่งไม่นำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ในอาชีพทหารอย่างมีคุณธรรม เพราะหากคิดพิจารณาด้วยปัญญาจะเห็นว่าคุณค่าที่แท้จริงของอาชีพทหารคือจะต้องพิจารณาจากบทบาทภาระหน้าที่ของอาชีพทหารคือเป็นอาชีพที่จะต้องฝึกฝนตนเองอย่างเข้มงวดเคร่งครัดต่อระเบียบวินัย ต้องมีความกล้าหาญ อดทนต่อความยากลำบาก ทั้งนี้เพราะหน้าที่ของทหารคือการป้องกันประเทศและการรักษาความมั่นคงในราชอาณาจักร จะเห็นได้ว่าการคิดพิจารณาแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมจะทำให้เห็นหน้าที่ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ ทำให้ไม่หลงไปตามเปลือกนอกของสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดการคิดตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ

(๘) วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดเพื่อส่งเสริมชักนำความคิดให้

คิดไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ นำไปสู่การขัดเกลาและบรรเทาปัญหาเมื่อได้รับประสบการณ์ใดก็ตามให้คิดไปในทางที่ดีงามเป็นประโยชน์แทนการคิดในทางไม่ดี ไม่มีประโยชน์

พระธรรมปิฎกอธิบายว่า ในเหตุการณ์หรือประสบการณ์เดียวกันคนหนึ่งอาจจะคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ ในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษ ทั้งนี้เนื่องมาจากพื้นฐานความรู้ นิสัยใจคอ การฝึกฝนอบรมและประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมา เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบจิตใจก็คิดปรุงแต่งไปตามเหตุปัจจัย นอกจากนี้แม้แต่บุคคลเดียวกันมองของอย่างเดียวกันหรือมีประสบการณ์เดียวกันแต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดแตกต่างออกไปตามเหตุปัจจัย คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยเหตุผลที่กล่าวมาแล้วหากบุคคลรู้จักวิธีคิดที่ทำให้รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ได้ประสบมาคิดปรุงแต่งในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ จะทำให้มีทัศนคติที่ดีมีจิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่านเหลวไหล แสดงออกพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์

ศ. สุนน อมรวิวัฒน์ ได้ยกตัวอย่างอธิบายว่า เมื่อเกิดอากาศหนาวจัดขึ้นในภาคเหนือและภาคอีสานตอนบน เหล่าสมาคมสตรีทั้งหลายจึงนำผ้าห่มและเครื่องกันหนาวไปแจกแก่เด็กและชาวบ้านในชนบทที่ประสบภัยหนาว ซึ่งหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ได้นำเสนอภาพข่าวสารในเรื่องนี้ออกไป หากผู้ที่ดูข่าวสารในเรื่องนี้ใช้วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมก็น่าที่จะเห็นเป็นเรื่องเร้าให้

^{๒๔} อ้างแล้ว, หน้า ๓๐.

ตนเองได้หาโอกาสที่จะช่วยเหลือผู้ประสบภัยหนาวเช่นนั้นด้วย หรืออย่างน้อยก็เป็นเครื่องปลุกปลอบให้เห็นความมีน้ำใจของคนในสังคมเกิดความรู้สึกยินดีที่เห็นคนที่เดือดร้อนได้รับความช่วยเหลือ เกิดทัศนคติที่ดีต่อสังคม เป็นการคิดที่เป็นดีกว่าการคิดในด้านอกุศล เพราะด้วยเหตุการณ์เดียวกันนี้เอง หากคิดในแง่ร้ายมุ่งจับผิดเพราะรู้สึกหมั่นไส้ว่าพวกคุณหญิงคุณนายทั้งหลายไปช่วยเหลือคนเหล่านั้น เพราะอยากเอาหน้า อยากออกโทรทัศน์ เมื่อจิตคิดเช่นนี้ ผลที่ตามมาคือทัศนคติที่ไม่ดี และสิ่งที่ตามมาคือ การคิดและการกระทำที่เป็นอกุศล อันทำให้มีแต่จะนำผลเสียตามมา

ศ.สุมน อมรวิวัฒน์ได้ให้ข้อแนะนำในข้อนี้ไว้ว่า วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมนี้ แม้ว่าจะเป็นการคิดในทางที่เป็นกุศล ช่วยให้ผู้เกิดกำลังใจที่จะทำหน้าที่ และทำความดีที่เกิดขึ้นประโยชน์อยู่เสมอ แต่อย่างไรก็ตาม ต้องคิดอย่างมีเหตุผล รู้เท่าทันความจริง มีสติ ไม่ประมาท เพราะมีฉะนั้นแล้ว จะเกิดเป็นความหลง กลายเป็นความมกมายไป^{๒๕} เพราะขาดการใช้ปัญญาพิจารณา ขาดการใช้เหตุผลในการกำกับตรวจสอบ

(๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หมายถึง การคิดที่ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องกับความ เป็นอยู่ประจำวันเชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กิจการตามหน้าที่หรือการปฏิบัติ โดยมีจุดหมายไม่เพื่อฝืนกับอารมณ์ชอบหรือชัง ไม่คิดฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย

วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันนี้บางทีเรียกว่า วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรม เป็นอารมณ์โดยที่ ความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึง กระบวนการ เหตุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลของสภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว มีผลกำลังเป็นอยู่และจะเกิดขึ้นในเวลาต่อไป ทำให้ในแง่หนึ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าไปเป็นการปัจจุบันทั้งสิ้น ความคิดถึงอดีตและอนาคตตามแนวทางของปัญญาที่เป็นเรื่องของกิจในปัจจุบันจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในทาง ปฏิบัติ ช่วยให้การปฏิบัติในปัจจุบันถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น และสนับสนุนให้มีการเตรียมวางแผนล่วงหน้า

ดังตัวอย่างที่ ศ. สุมน ได้ยกตัวอย่างเรื่องนักเรียนหญิงคนหนึ่งชื่อ รัศมิ ซึ่งในปีก่อนสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้^{๒๖} ได้ใช้วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันคิดพิจารณาแยกแยะเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง วางแผนเตรียมตัวในวิชาที่ทำข้อสอบได้คะแนนไม่ดี ตั้งใจฝึกฝนเลิกคิดเศร้าเสียใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในอดีต และไม่คิดวิตกกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ปฏิบัติงานในแต่ละวันด้วยดีอย่างต่อเนื่องทำให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ในปีต่อมา เพราะตั้งมั่นอยู่กับภาระหน้าที่ในปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับอารมณ์และความฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ก่อเกิดกำลังใจมั่นคงพากเพียรจนทำงานสำเร็จ นอกจากนี้ เราอาจจะเห็นได้ว่าประโยชน์ในอีกด้านหนึ่งของวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ เมื่อเราคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำไปสู่การคิดพิจารณาแยกแยะหาเหตุปัจจัย เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยต่าง ๆ รวมไปถึงการพิจารณาเพื่อให้เห็นคุณโทษและทางออกของแนวทางต่าง ๆ ตามหลักอริยสัจหรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา นั้น จะทำให้เกิดการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ นานา ไปตามเหตุ

^{๒๕} อ้างแล้ว, หน้า ๓๒.

^{๒๖} อ้างแล้ว, หน้า ๓๔

ปัจจัย ในแง่นี้ การคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน จะช่วยกำกับให้ระลึกรู้อยู่อย่างมีสติเสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่ ทำให้ไม่วกแวกไม่จากเป้าหมายที่ได้วางไว้ นั่นคือ วิธีคิดแบบปัจจุบันจะส่งเสริมความมีสติรู้อยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการคิดตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

(๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดแบบมองให้เห็นความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่นำเอาแง่ใดแง่หนึ่งเพียงแง่เดียวมาวินิจฉัย ตีความแล้วประเมินค่าทั้งหมด วิธีคิดจำแนกแจกแจงแบบวิภาษวาทนี้ ทำให้ความคิดและการวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ มีความชัดเจน ตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง

คำว่า วิภาษวาท มาจากคำว่า “วิรัชช” แปลว่า แยกแยะ จำแนกหรือวิเคราะห์ ส่วน “วาท” แปลว่า การกล่าว การพูด การแสดงคำสอน วิภาษวาทจึงแปลว่า การพูด จำแนก พูดแยกแยะหรือแสดงคำสอนแบบวิเคราะห์ ลักษณะสำคัญของการคิดและการพูดแบบนี้คือ การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน วิธีคิดแบบวิภาษวาทนี้ จำแนกออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ก. จำแนกด้วยแง่ความจริง แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือจำแนกตามแง่ด้านต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ โดยมองทีละด้านอย่างหนึ่ง และจำแนกโดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้น ๆ ให้ครบทุกแง่ทุกด้านอีกอย่างหนึ่ง

ข. จำแนกส่วนประกอบ คือ วิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบของสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้รู้เท่าทันภาวะของสิ่งนั้น ๆ เป็นการคิดในแง่เดียวกันกับการคิดวิธีที่ ๒ (วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ) ที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น

ค. จำแนกโดยลำดับขณะ คือ แยกแยะ วิเคราะห์ปรากฏการณ์ตามลำดับความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย เป็นแต่ละขณะ ๆ ให้มองเห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง ตัวอย่างเช่น เมื่อโจรขึ้นบ้านและฆ่าคนตายเพราะความโลภ คำพูดนี้ใช้ได้เพียงเป็นสำนวนพูดให้เข้าใจกันง่าย แต่เมื่อวิเคราะห์ทางด้านกระบวนการที่เป็นไปภายในจิตอย่างแท้จริง จะพบว่าความโลภเป็นเหตุของการฆ่าไม่ได้ โทสะต่างหากที่เป็นเหตุของการฆ่า ดังนี้ เป็นต้น

ง. จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ การสืบสาวว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นจะเกิดขึ้นหรือดับลงก็ด้วยเหตุปัจจัย เป็นวิธีคิดที่ตรงกับวิธีที่ ๑ ที่กล่าวแล้วข้างต้น ความคิดแบบจำแนกโดยสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยช่วยให้มองเห็นความจริงนั้น

จ. จำแนกโดยเงื่อนไข คือ มองความจริงโดยพิจารณาเงื่อนไขประกอบด้วย เช่น ถ้ามีผู้กล่าวว่า บุคคลนี้ควรคบหรือไม่ หรือถิ่นสถานนี้ควรเกี่ยวข้องด้วยหรือไม่ ถ้าพระภิกษุเป็นผู้ตอบว่า ถ้าคบแล้วหรือเข้าไปเกี่ยวข้องแล้วกุศลธรรมเจริญ กุศลธรรมเสื่อมก็ไม่ควรคบ ไม่ควรเกี่ยวข้อง แต่ถ้าอกุศลเสื่อม กุศลธรรมเจริญจึงควรคบควรเกี่ยวข้อง

ฉ. จำแนกโดยวิภาษวาท คือ ใช้วิภาษวาทในรูปการตอบปัญหาในบรรดาวิธีตอบปัญหา ๔ วิธี ซึ่งมีชื่อเฉพาะว่า วิภาษพยากรณ์ เป็นการตอบปัญหาแบ่งตามลักษณะของปัญหา ๔ ประเภท ดังที่พระธรรมปิฎกอธิบายขอบเขตของการตั้งคำถามไว้ดังนี้

๑) ปัญหาที่ควรตอบเด็ดขาด เช่น ถามว่าสิ่งที่ไม่เที่ยง ได้แก่ จักขุใช้ไหม ? พึงตอบได้ทีเดียวแน่นอนลงไปว่า ใช่

๒) ปัญหาที่ควรแยกแยะหรือจำแนกตอบ เช่น ถามว่า สิ่งที่ได้มาไม่เที่ยงได้แก่ จักขุใช้ไหม ? พึงแยกแยะตอบว่า ไม่เฉพาะแต่จักขุเท่านั้น แม้โสตะ ฆานะ เป็นต้น ก็ไม่เที่ยง

๓) ปัญหาที่ควรตอบโดยย้อนถาม เช่น จักขุฉันไดโสตะก็ฉันนั้น โสตะฉันไดจักขุก็ฉันนั้น ใช่หรือไม่ ? พึงย้อนถามว่า มุ่งความหมายในแง่ใด ถ้าถามโดยหมายถึง แง่ใช้ดูหรือเห็นก็ไม่ใช่ แต่ถ้ามุ่งความหมายในแง่ที่ว่าไม่เที่ยงก็ใช่

๔) ปัญหาที่พึงยับยั้งหรือปฏิเสธไม่ควรตอบ เช่น ถามว่า ชีวิตกับสรีระคือ สิ่งเดียวกันใช้ไหม ? พึงยับยั้งเสีย ไม่ต้องตอบ

ทั้งนี้พระธรรมปิฎกได้อธิบายวิธีการตอบตามลักษณะของปัญหาทั้ง ๔ ไว้ว่า ด้วยลักษณะของปัญหาแบบที่ ๑ นั้นโดยใจความไม่มีแง่มุมที่จะต้องชี้แจงหรือมีเงื่อนไข ดังนั้นจึงสามารถให้คำตอบได้แน่นอนลงไปได้ ส่วนปัญหาในแบบที่ ๒ เป็นปัญหาที่มีแง่มุมที่จะต้องชี้แจง จึงจะต้องพิจารณาโดยการแยกแยะ จำแนกคำตอบให้ชัดเจน

ในขณะที่ ปัญหาในลักษณะที่ ๓ เป็นคำถามที่จำเป็นที่จะต้องตั้งคำถามย้อนถามที่คำถามก่อน เพื่อเป็นการทำความเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ของคำถามให้ชัดเจนก่อนที่จะตอบคำถามนั้น ซึ่งอาจดำเนินการไปในลักษณะที่เป็นการสอบถามไปและตอบไปควบคู่กัน ซึ่งอาจจะใช้ประกอบกับการพิจารณาแยกแยะ ซึ่งการย้อนถามนี้อาจจะช่วยให้ผู้ถามได้เข้าใจหรือช่วยให้เขาตอบสิ่งที่เขาถามได้เอง

ส่วนคำถามในแบบที่ ๔ นั้น เป็นคำถามที่ควรยับยั้ง ซึ่งไม่ควรตอบด้วยเหตุผลสามประการคือ ประการแรก เพราะคำถามนั้นเป็นคำถามที่เหลวไหล ไร้สาระ ประการที่สอง เพราะเป็นคำถามที่ผู้ถามยังไม่พร้อมที่จะเข้าใจ ควรหันไปทำความเข้าใจเรื่องอื่นที่เป็นการเตรียมพื้นความรู้ของเขา ก่อน จึงค่อยมาพูดทำความเข้าใจคำถามคำตอบนั้นใหม่ ประการที่สาม เพราะเป็นคำถามที่ตั้งขึ้นมาไม่ถูก เป็นคำถามที่มาจากความเข้าใจผิด อาจไม่มีสภาพเช่นนั้นจริง ในแง่นี้พระธรรมปิฎกอธิบายว่า ควรยับยั้งเพราะไม่อาจตอบตามที่ผู้ถามอยากฟังได้ ควรชี้แจงเหตุผลในการไม่ตอบหรือให้ผู้ถามตั้งคำถามใหม่ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง



แผนภาพที่ ๕ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี^{๒๗}

สรุปแนววิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง ๑๐ วิธีนี้ มีองค์ประกอบ ๔ ส่วนคือ ๑) การคิดอย่างเข้าถึงความจริง ๒) การคิดอย่างมีลำดับขั้นตอน ๓) การคิดอย่างมีเหตุผล ๔) การคิดอย่างมีเป้าหมาย คิดให้เกิดผล ไม่ใช่คิดไปเรื่อยเปื่อย ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่า โยนิโสมนสิการเป็นวิธีการที่มีศักยภาพที่จะช่วยฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาโดยแยกคายไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน ทำให้ผู้เรียนเป็นคนที่คิดเป็นและคิดดี พระพรหมคุณาภรณ์ สรุปว่าวิธีโยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

- ๑) โยนิโสมนสิการแบบปลูกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ
- ๒) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้ากุศลธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก ทุกคนสามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันได้ตลอดเวลา และจะเป็นเรื่องที่เร้าให้เกิดกุศลธรรม เช่น ความรู้สึกเมตตากรุณาและความเสียสละ เป็นต้น อันจะเป็นผลดีแก่ความเจริญงอกงามของตน ผู้ใดก็ตามเมื่อเข้าใจหลักการนี้แล้ว อาจใช้โยนิโสมนสิการก็ได้ แม้แต่ทัศนคติและจิตนิสัยไม่ดีที่สร้างมาเป็นเวลานานจนชิน

แต่ในขณะเดียวกันเราจะเห็นจากตัวอย่างที่นำเสนอมาข้างต้นจากวิธีคิดทั้ง ๑๐ ประการนี้ ทำให้ดูเหมือนว่า เป็นสิ่งที่คิดเองได้โดยไม่ต้องค้นคว้า อีกทั้งบางวิธีคิด อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะต้องอาศัยความรู้ และประสบการณ์ที่มากพอ แต่การกล่าวเช่นนั้นไม่น่าจะเป็นเหตุที่ไม่สามารถ

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์, วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๑).

นำแนวคิดนี้ไปใช้ได้ เพียงแต่อาจจะต้องหาวิธีประยุกต์ใช้ในฐานะที่เป็นตัวอย่าง เพื่อกระตุ้นความคิดที่เหมาะสมสำหรับสภาวะการณ์ที่ได้นำไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ

ที่สุดแล้ววิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิดการใช้ปัญญา เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นไปที่วิธีการคิด วิธีคิดทั้ง ๑๐ วิธีนี้ ต่างก็อิงอาศัยกันและกัน รับกันและสัมพันธ์กัน ดังนั้นการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหาชีวิตจึงต้องบูรณาการความคิดเหล่านี้ รู้จักเลือกรูปแบบวิธีคิดมาผสมกลมกลืนกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างแนวปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงกับสภาพความเป็นจริงแห่งเหตุปัจจัย

๒.๒.๒ ทิศ ๖ หลักพุทธธรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ทิศ ๖ เป็นหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่สังคัลลภมาณพ เพื่อให้มาณพนั้นได้ทำหน้าที่บูชาทิศที่บิดาสั่งสอนไว้ก่อนตายได้อย่างถูกต้อง^{๒๘} เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลรอบตัวเรา และยังเป็นหลักพุทธธรรมที่แสดงให้เห็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลได้อย่างชัดเจน การศึกษาหน้าที่ของแต่ละบุคคลให้ชัดเจนและพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่เหล่านั้นในเมื่อตนได้รับหน้าที่นั้น ๆ ย่อมนำความเจริญมาให้แก่ตนเอง เพราะว่าหน้าที่ก็คือ ตัวธรรมะนั้นเอง ผู้ใดปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ถูกต้อง ผู้นั้นได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมะด้วย ผู้ปฏิบัติธรรมะ ชื่อว่าบูชาสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า และเมื่อทุกคนได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ครบสมบูรณ์ ตนเองก็ย่อมได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขตามสมควรแก่การปฏิบัติอย่างแนบแน่น สังคมตลอดประเทศชาติก็ย่อมได้รับความร่มเย็นเป็นสันติสุขโดยทั่วอย่างถาวร^{๒๙} การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมคือทิศ ๖ นี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสหน้าที่หรือวิธีการบูชาทิศไว้แต่ละทิศ โดยทรงกำหนดเป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคลในทิศทั้ง ๖ รอบตัวเรา คือ^{๓๐}

๑. มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า
๒. อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา
๓. บุตรและภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง
๔. มิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย
๕. ทาสและกรรมกรเป็นทิศเบื้องล่าง
๖. สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน

๑) ทิศที่ ๑ ทิศเบื้องหน้า คือมารดาบิดา (กับ บุตรธิดา)

ธรรมดาหน้าที่ของคนนั้นมี ๒ อย่างคือ หน้าที่การงาน (หน้าที่ทางโลก) หน้าที่ทางธรรม (การปฏิบัติธรรม) การปฏิบัติธรรมตามหลักทิศทั้ง ๖ ตามกาลอันสมควรนี้ก็จัดว่าเป็นหน้าที่ทางธรรม ซึ่งหน้าที่ทางธรรมนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในสังคัลลภสูตรโดยทรงเริ่มที่บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาก่อนเป็นอันดับแรก ซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญของผู้ปกครองระดับครอบครัวที่มีผลต่อเด็กและเยาวชนในกลุ่มชุมชนหรือชนชาตินั้น ๆ ว่าควรจะมีวิธีการดำเนินชีวิตเช่นไร ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจก่อนว่า

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๒/๑๔๙.

^{๒๙} บัณฑิต สุขธรรม, *หน้าที่ของคน (ฉบับพิเศษ)*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

^{๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖/๒๑๒.

คำว่า “บุตร” ในทางพระพุทธศาสนานั้นหมายถึงทั้งลูกหญิง และลูกชาย บางที่จำแนกตามเพศ คือ ถ้าเป็นลูกชาย เรียกว่า โอรส ลูกหญิง เรียกว่า ธิดา^{๓๑} ในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งบุตรออกเป็น ๓ ประเภท^{๓๒} คือ

๑. อติชาตบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติสูงกว่ามารดาบิดา)
๒. อนุชาตบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติเสมอมารดาบิดา)
๓. อวชาตบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติต่ำกว่ามารดาบิดา)

การจะวัดว่าลูกนั้น เป็นลูกชั้นสูง ชั้นกลาง หรือชั้นต่ำ ก็ใช้ภูมิธรรมภายในบุตร คือหน้าที่ของบุตรเป็นตัวชี้วัดหรือเอาความดีของลูกเป็นเกณฑ์^{๓๓}

หน้าที่ของบุตรธิดาที่ดี

บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าโดยหน้าที่ ๕ ประการ^{๓๔} คือ

๑. ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
๒. จักทำกิจของท่าน
๓. จักดำรงวงศ์ตระกูล
๔. จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

ดังนั้นการเป็นลูกที่ดี จึงควรทำหน้าที่ของลูกให้ครบถ้วนบริบูรณ์ เลี้ยงมารดาบิดาทั้งทางกาย และทางใจ กล่าวคือ บำรุงรักษาช่วยทำหน้าที่ของท่านให้บริบูรณ์ เมื่อท่านจากไปก็ทำบุญอุทิศให้อย่างสม่ำเสมอ

มารดาบิดาหรือพ่อแม่ที่นับว่าเป็นทิศเบื้องหน้า เพราะเป็นผู้ที่ชี้ทางให้ลูกเป็นคนแรก และพ่อแม่จำนวนมากที่กำลังทุกข์ระทมใจเพราะเรื่องลูกคือ อยากให้เขาได้ดีแล้วเขาไม่ได้ดีตามที่ตนหวังไว้ นั่นอาจเป็นเพราะพ่อแม่ส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจในหน้าที่ของตน ความจริงฐานะของผู้เป็นพ่อแม่มีมาก ตั้งแต่อาบน้ำ ป้อนข้าว เอาลงเปล ล้างอุจจาระล้างปัสสาวะ จนกระทั่งแต่งงานให้มีฝั่งมีฝา แล้วที่สุดก็เลี้ยงลูกให้เขาอีก ในฐานะที่เป็นคุณตา คุณยายของเขา ถ้าจะนับเป็นงานแล้วนับไม่ถ้วน แต่เมื่อรวมงานที่เราทำให้ลูกทั้งหมดนั้น เขาเรียกสั้น ๆ ว่า งานเลี้ยงลูก^{๓๕} การเลี้ยงลูกให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ จนถึงการจัดแจงให้มีครอบครัวเป็นของตนเองนี้แหละจัดว่าเป็นคุณธรรมของพ่อแม่ เป็นธรรมะของพ่อแม่หรือบิดามารดา ในทางพระพุทธศาสนาได้กำหนดหน้าที่ของผู้เป็นบิดามารดาไว้ โดยเป็นหลักพุทธธรรมที่สำคัญสำหรับการเลี้ยงดูบุตรธิดา จัดไว้ในทิศเบื้องหน้า ในทิศ ๖

^{๓๑} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, มงคลชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๔.

^{๓๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๗๔/๔๓๑.

^{๓๓} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, มงคลชีวิต, หน้า ๒๕๖.

^{๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๗/๒๑๒.

^{๓๕} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, มงคลชีวิต, หน้า ๒๕๙.

หน้าที่ของมารดาบิดาที่ดี

มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้า ย่อมอนุเคราะห์บุตรด้วยหน้าที่ ๕ ประการ^{๓๖} คือ

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. หาภรรยา(สามี) ที่สมควรให้
๕. มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร

มารดาบิดาหรือพ่อแม่จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการเลี้ยงดูให้บุตรธิดากลายเป็นเด็กและเยาวชนที่ดีหรือไม่ดีได้ ดังนั้น ปัจจัยที่ทางพระพุทธศาสนามองเห็นเป็นประเด็นสำคัญในการดำเนินชีวิตให้เป็นสัมมาปฏิบัติ นั้น จึงควรเริ่มต้นที่ครอบครัวก่อน คือ มารดาบิดา และบุตรธิดา อันเป็นสังคมขนาดเล็กในชาติ แต่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ประเทศชาตินั้นเจริญขึ้นหรือเสื่อมลงได้

๒) ทิศที่ ๒ เบื้องขวา อาจารย์ (กับศิษย์)

เด็กและเยาวชน เมื่อเจริญวัยย่อมจะต้องได้รับการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะ และเพิ่มศักยภาพในหน้าที่การงานและคุณธรรมให้กับตนเอง การที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น ไม่อาจจะทำได้ หรือถ้าทำได้ก็อาจให้หลงไปในทางที่ผิดศีลธรรมจริยธรรมอันดีงามของสังคมได้ ฉะนั้นทุกคนในสังคมจึงจำเป็นต้องพัฒนาตนให้มีขีดความสามารถที่จะดำเนินชีวิตให้อยู่ในโลกปัจจุบัน โรงเรียน วัด หรือสถาบันการศึกษาจึงเป็นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมของเด็กและเยาวชนอีกหนึ่งแห่ง นอกจากบ้านหรือครอบครัว ด้วยเหตุนี้การที่จะได้รับความรู้และการอบรมบ่มนิสัย จึงจำเป็นต้องอาศัยอาจารย์^{๓๗} และผู้เป็นศิษย์จะต้องเตรียมตัวในการเป็นลูกศิษย์ที่ดี เพื่อรองรับความรู้จากอาจารย์อันจะเป็นปัจจัยหนุนให้เกิดความเป็นพหูสูตร คือ ผู้คงแก่เรียน ความเป็นพหูสูตร หรือพาหุสัจจะนั้นจัดว่าเป็นความเจริญของชีวิตเพราะเป็นเหตุให้ได้รับอภิญญาผล มีการได้รับการสรรเสริญ เป็นต้น^{๓๘} และการทำหน้าที่ศิษย์ที่ดี ย่อมได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากอาจารย์ได้อย่างไม่ตกไม่พร่อง กล่าวคือได้รับความรู้จากอาจารย์จนหมดสิ้น อาจารย์ก็ไม่ปกปิดความรู้ของตนไว้ ถ่ายทอดให้จนหมดตามความสามารถ

หน้าที่ศิษย์ที่ดี

ศิษย์พึงบำรุงอาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวาโดยหน้าที่ ๕ ประการ^{๓๙} คือ

๑. ลูกข้านยันรับ
๒. เข้าไปคอยรับใช้
๓. เชื่อฟัง
๔. ดูแลปรนนิบัติ
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖/๒๑๒.

^{๓๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๓๔.

^{๓๘} มหาภูมิบาลวิทยาลัย, มงคลทีปนิแปล เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙.

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๓.

การบำรุงอาจารย์ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการความรู้อย่างบริบูรณ์เต็มกำลังปัญญาของตนเอง ไม่ว่าความรู้นั้น จะเป็นความรู้ทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม ผู้ที่เป็นเด็กเยาวชนที่ดำรงตนเป็นลูกศิษย์ จำจะต้องเรียนรู้หน้าที่เหล่านี้ไว้ เพราะการบำรุงครูอาจารย์ ย่อมนำมาซึ่งมงคลคือความเจริญแก่ตนเองทุกประการ เช่น การเว้นขาดจากคนพาล (คนชั่ว) การได้คบกับบัณฑิต (คนดี) การได้รับการเรียนรู้จนเป็นผู้คงแก่เรียนที่เรียกว่า พหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก เป็นต้น

ครูอาจารย์เมื่อได้รับการบำรุงอุปฐากเช่นนี้ จากบรรดาลูกศิษย์นั้น ย่อมมีความรักความเอ็นดูในลูกศิษย์ของตน และย่อมจะถ่ายทอดศิลปะความรู้ที่ตนมีอย่างหมดจดไม่มีการปกปิดหรืออำพรางไว้ ฉะนั้นครูอาจารย์ที่ดี ย่อมให้ทั้งความรักความเอ็นดู และความรู้แก่ศิษย์ของตนด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่อที่จะเป็นแนวทางหรือหนทางให้ลูกศิษย์ดำรงตนอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลในการดำเนินชีวิต ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสหน้าที่ของครูอาจารย์ที่ดีไว้ในสังคาลสูตร ครูอาจารย์ที่ดีเมื่อได้รับการบำรุงอุปฐากจากลูกศิษย์ย่อมอนุเคราะห์ลูกศิษย์ด้วยประการต่าง ๆ

หน้าที่ของอาจารย์ที่ดี

อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยหน้าที่ ๕ ประการ^{๔๐} คือ

๑. แนะนำให้เป็นคนดี
๒. ให้เรียนดี
๓. บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี
๔. ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย
๕. ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย

ความรู้ต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องไฝหา จึงมีคำพูดว่า ไม่มีทรัพย์แต่มีความรู้ก็ย่อมนำพาตนให้ประสบความสำเร็จได้ ความรู้จึงเปรียบเสมือนอาวุธชั้นดีในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอาจารย์ดี ลูกศิษย์ก็ย่อมประพฤติดีตาม เพราะการคบคนเป็นเรื่องสำคัญ ในพระพุทธศาสนาจึงกล่าวยาทิสฺส ลภเต พิชฺช ตาทิสฺส ลภเต ผลํ บุคคลว่านพิชฺชเชนโร ก็ย่อมได้ผลเช่นนั้น^{๔๑} คนเราก็คงกัน ถ้าคบคนเช่นไรก็ย่อมเป็นคนเช่นนั้น การคบคนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะผู้ให้ความรู้ที่เรียกว่าอาจารย์

๓) ทิศที่ ๓ ทิศเบื้องหลัง ภรรยา (กับสามี)

การที่คน ๒ คนจะมารักกันและตกลงใจเป็นสามีภรรยากันนั้น ในทางพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสาเหตุไว้ ๒ ประการ คือ (๑) ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน (๒) ด้วยการเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบัน^{๔๒} แต่การจะครองรักกันให้ตลอดรอดฝั่งที่เรียกว่าครองคู่คูงไม่ยอดทองกระบองยอดเพชรนั้น เป็นสิ่งที่ดำเนินให้เป็นไปได้ยาก ดังนั้นคู่สามีภรรยาจึงต้องตระหนักในหน้าที่ของตนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และในพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงหน้าที่ของสามีไว้ในสังคาลสูตร ตอนว่าด้วยการปกป้องทิศ ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญสำหรับในยุคปัจจุบันเลย

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๘/๒๑๓.

^{๔๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

^{๔๒} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗๔/๑๑๑.

หน้าที่สามที่ดี

สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังโดยหน้าที่ ๕ ประการ^{๔๓} คือ

๑. ให้เกียรติยกย่อง
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ให้
๕. ให้เครื่องแต่งตัว

แล้วทรงตรัสถึงหน้าที่ของภรรยาที่ดีไว้เช่นกัน โดยที่ภรณานั้นเมื่อได้มาอยู่ครองคู่กับสามีแล้วก็พึงทำหน้าที่ของภรรยาที่ดีดังนี้

หน้าที่ภรรยาที่ดี

ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง ย่อมอนุเคราะห์ สามีด้วยหน้าที่ ๕ ประการ^{๔๔} คือ

๑. จัดการงานดี
๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงดี
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
๕. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

ดังนั้น หากพิจารณาตามทีพระพุทธรองค์ตรัสไว้นี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่า สังคม และครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่สมบูรณ์ สามีภรรยาทั้ง ๒ ท่านจะต้องดูแลกันและกัน เรื่องอดีตให้ผ่านไป เริ่มต้นที่ปัจจุบันให้ดีทุกวัน ต้องหมั่นเอาใจใส่กันและกัน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ ที่จะเป็นเยาวชน และเติบโตเป็นผู้ใหญ่เป็นอนาคตของประเทศชาติต่อไป

๔) ทิศที่ ๔ เบื้องซ้าย มิตร (กับกุลบุตรที่เป็นมิตร)

การทำหน้าที่ของกุลบุตร^{๔๕} ก็ย่อมเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมิตรนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้กุลบุตรเป็นคนดีหรือคนเลวได้ ในทางพระพุทธศาสนาจัดมิตรไว้ ๒ ประเภท คือ มิตรแท้ กับมิตรเทียม^{๔๖} ฉะนั้นเราควรที่จะเลือกคบมิตรและทำหน้าที่ที่ดีต่อมิตรตามสมควร

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๙/๒๑๔.

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๐/๒๑๔.

^{๔๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๔/๒๐๗.

หน้าที่กุลบุตรที่ดี

กุลบุตรพึงบำรงมิตรสหายผู้เป็นทิศเบื้องซ้ายโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ

๑. การให้ (การแบ่งปันสิ่งของให้)
๒. กล่าววาจาเป็นที่รัก
๓. ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์
๔. วางตนสม่ำเสมอ
๕. ไม่พูดจาหลอกลวงกัน

มิตรที่ดีมีลักษณะสำคัญ คือ ชอบคิดแต่เรื่องดี ชอบพูดแต่เรื่องดี ชอบทำแต่กรรมดี^{๔๗} เมื่อกุลบุตรบำรงมิตรโดยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล้ว ก็ย่อมได้รับการอนุเคราะห์หรือความสนิสนมคุ่นเคยจากมิตรที่ดี

หน้าที่มิตรที่ดี

มิตรสหายผู้เป็นทิศเบื้องซ้าย ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ ๕ ประการ^{๔๘} คือ

๑. ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว
๒. ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว
๓. เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงกันได้
๔. ไม่ละทิ้งในยามอันตราย
๕. นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร

คำว่ามิตรหรือเพื่อนจึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตไม่มากก็น้อย กล่าวคือธรรมดาคนในโลกนี้ไม่มีใครที่จะสามารถอยู่โดยที่ไม่มีเพื่อนเลยได้ เพื่อนจึงมีความสำคัญแก่เรามีใช่น้อย กิจกรรมต่าง ๆ จะสำเร็จเรียบร้อยได้ ก็ต้องอาศัยเพื่อนเป็นกำลังสำคัญส่วนหนึ่ง โบราณจึงมักเปรียบเพื่อนเหมือนแขนข้างซ้าย อาจารย์ผู้ประสาทความรู้ให้เปรียบเหมือนแขนข้างขวา ธรรมดาคนที่ต้องการตัดกิ่งไม้ มือขวาต้องจับมีด มือซ้ายต้องจับกิ่งไม้ จึงจะตัดได้ขาดไม่ผิดพลาดกระเด็นเคลื่อนที่ไปเสียที่อื่น^{๔๙} มิตรหรือเพื่อนจึงเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่จะทำให้ตัวเราหรือกุลบุตรกุลธิดา เป็นคนดีหรือคนไม่ดีก็ได้จริงอยู่ ผู้ที่คบคนพาล ถึงไม่ทำกรรมชั่ว ก็ย่อมได้รับการติฉินนินทาว่าผู้คบคนพาล ผู้คบนักปราชญ์ แม้ไม่สามารถจะเป็นบัณฑิตได้ ก็ยังได้รับเกียรติคุณว่า ผู้คบเพื่อนดีงาม^{๕๐}

๕) ทิศที่ ๕ ทิศเบื้องล่าง ทาสกรรมกร (ผู้ใต้บังคับบัญชากับผู้บังคับบัญชา)

บุคคลสำคัญอีกประเภทหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเราคือ ผู้ใต้บังคับบัญชา คนรับใช้ และบริวารหรือคนงานในบ้านหรือบริษัท ยิ่งในยุคสังคมปัจจุบันแล้วบางครอบครัวไม่มีเวลาว่าง จึงจ้างคนมาเลี้ยงดูบุตรธิดาของตน จนเกิดปัญหาในสังคมก็มี เช่น กรณีการทำร้ายร่างกายเด็กที่เป็นข่าวทาง

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๓/๒๕๔.

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๐/๒๑๕.

^{๔๙} บัณฑิต สุขธรรม, *หน้าที่ของคน*, หน้า ๑๒๓.

^{๕๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, *มงคลทิปปินีแปล เล่ม ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

โทรทัศน์ และบางครั้งเด็กก็มีพฤติกรรมเลียนแบบจากคนเหล่านั้น จนกลายเป็นประเด็นขึ้นมาว่าเด็กเยาวชนเกิดในตระกูลที่ดีแต่กลับมีนิสัยแย่ก็มีปรากฏให้เห็นอยู่เป็นประจำ ดังนั้นการที่กุลบุตรจะดูแลคนเหล่านี้ให้ดีและเหมาะสมย่อมมีความจำเป็นทั้งต่ออาชีพที่ตนดำเนินอยู่และทั้งต่อสถานะครอบครัว อันเป็นองค์หลักในการพัฒนาประเทศชาติด้วย ผู้ที่เป็นเจ้านาย หรือเป็นผู้ใหญ่นั้นจะต้องมีคุณธรรม เพื่อให้เป็นที่เคารพยำเกรงต่อผู้น้อยหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา

ในทางพระพุทธศาสนาท่านให้ผู้อยู่ใหญ่แบ่งไว้เป็น ๓ จำพวกคือผู้ที่เจริญด้วยวัยวุฒิ ๑ ผู้ที่เจริญด้วยคุณวุฒิ และชาติวุฒิ^{๕๑} เมื่อมีความเคารพยำเกรงต่อผู้ที่เป็นใหญ่คือนายแล้ว ก็ย่อมทำงานด้วยความสมัครใจ การงานทั้งปวงก็ย่อมไม่เป็นอาภูลและไม่เสียหาย ในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ตรัสหน้าที่ของเจ้านายที่ควรทำต่อผู้เป็นทาสกรรมกรและบริวารซึ่งอยู่ใต้บังคับบัญชาเปรียบเสมือนทิศเบื้องล่างไว้เป็นหลักพุทธธรรมประจำใจไว้ในสังคาลสูตร ซึ่งถือว่าเป็นอริยวินัยของคฤหัสถ์

หน้าที่กุลบุตรผู้เป็นเจ้านาย(ผู้บังคับบัญชา)ที่ดี

นายพึงบำรุงทาสกรรมกรผู้เป็นทิศเบื้องล่างโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ^{๕๒}

๑. จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง
๒. ให้อาหารและค่าจ้าง
๓. ดูแลรักษายามเจ็บป่วย
๔. ให้อาหารมีรสแปลก
๕. ให้หยุดงานตามโอกาส

เจ้านายผู้เป็นผู้บังคับบัญชา เมื่อได้ทำการบำรุงทาสกรรมกร ผู้ใต้บังคับบัญชา โดยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล้วก็ย่อมได้รับการตอบแทนจากลูกน้อง โดยความสมัครใจ อันก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่การทำงานและหน้าที่ พร้อมทั้งครอบครัวโดยรวม

หน้าที่ผู้ใต้บังคับบัญชาที่ดี

ทาสกรรมกรผู้เป็นทิศเบื้องล่าง ย่อมอนุเคราะห์นายด้วยหน้าที่ ๕ ประการ^{๕๓} คือ

๑. ตื่นขึ้นทำงานก่อนนาย
๒. เลิกงานช้ากว่านาย
๓. ถือน้ำถวายให้นายดื่ม
๔. ทำงานให้ดีขึ้น
๕. นำคุณของนายไปสรรเสริญ

ดังนั้นการเป็นผู้บังคับบัญชา และการเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา จึงเป็นเสมือนคนแจวเรือกับเรือ ต้องอาศัยกันและกัน การเดินเรือจึงจะสำเร็จคือเข้าถึงฝั่งได้ เมื่อผู้บังคับบัญชาดี มีวิสัยทัศน์ และความเป็นธรรม ก็ย่อมก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยในองค์กรนั้น ๆ ผู้ใหญ่บางคนถ้าไม่ดำรงอยู่ในธรรม ก็ย่อมพาลูกน้องอับจนไปด้วย การพึ่งพากันจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อนายดีแล้วลูกน้องถึงไม่ค่อยดีก็

^{๕๑} บัณฺฑิต สุขธรรม, **หน้าที่ของคน**, หน้า ๑๗๔.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๑/๒๑๕.

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๑/๒๑๕.

สามารถพากันไปถึงเป้าหมายได้เพราะผู้เป็นนายมีความสามารถ ดำรงอยู่ในความเป็นธรรม สังคมก็เช่นกัน เมื่อคนดีได้ปกครอง ก็ย่อมที่จะพาสังคมไปสู่ความสันติสุขได้

๖) ทิศที่ ๖ สมณพราหมณ์ (กับกุลบุตร)

สมณพราหมณ์หรือบรรพชิต จัดเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ เพราะเป็นดุจเทียนที่คอยส่องแสงสว่างให้กับทุกคน เป็นกัลยาณมิตรของชาวบ้านได้อย่างแท้จริง เพราะมีหน้าที่โดยตรงในการแนะนำสั่งสอนให้ประชาชนทั้งหลายให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีงาม และจัดเป็นกัลยาณมิตรชั้นสูงสุดด้วย เพราะเป็นผู้ชี้แนะให้ประชาชนชาวบ้านได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง บรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน สมณะพราหมณ์ หรือพระสงฆ์จึงจัดเป็นมิตรแท้ประเภทมิตรแนะนำประโยชน์^{๕๔} การที่กุลบุตรได้ทำหน้าที่บำรุงท่านจึงเป็นเสมือนการเปิดประตูให้ความดีงามเข้ามาสู่ตนเอง ความดีงามนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ^{๕๕} คือ ระดับโลกียะ ได้แก่ยังมีกิเลสเจือปนอยู่ ระดับโลกุตระ ไม่มีกิเลสเจือปน อยู่เหนือโลกียะทั้งปวงในสังคาลสูตร พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงหน้าที่ของกุลบุตรที่ดี พึงทำแก่สมณพราหมณ์ไว้ว่า

หน้าที่กุลบุตรที่ดีต่อสมณพราหมณ์

กุลบุตรพึงบำรุงสมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบนโดยหน้าที่ ๕ ประการ^{๕๖} คือ

๑. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
๒. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
๓. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
๔. เปิดประตูต้อนรับ
๕. ถวายปัจจัยเครื่องยังชีพ

สมณพราหมณ์เมื่อได้รับการบำรุงเลี้ยงดูกุลบุตรบำรุงโดยหน้าที่ ๕ ประการนี้แล้ว ก็ย่อมมีจิตเมตตา แนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัท ตั้งมั่นอยู่ในความดี โดยนำสิ่งที่ตนรู้และเข้าใจมาบอกแก่ประชาชน แนะนำในประโยชน์ทั้ง ๓^{๕๗} ให้คือ ประโยชน์ในชาตินี้ ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อันสูงสุดในพระศาสนา

สมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ ๖ ประการ^{๕๘}

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันดีงาม

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๓๖.

^{๕๕} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (เกี่ยว อุปฺเสโณ), **ธรรมะให้ลูกดี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อนันตะ, ๒๕๕๔), หน้า ๔๗.

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๒/๒๑๖.

^{๕๗} ขุ.สุ.อ. ๑/๓๗/๖๙.

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๒/๒๑๖.

๔. ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๕. อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๖. บอกทางสวรรค์ให้

สมณพราหมณ์ จึงเป็นผู้นำทางด้านจิตใจของประชาชนโดยทั่วไป สังคมจะดีหรือไม่ดี นอกจากจะอยู่กับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมแล้ว พระสงฆ์ ซึ่งจัดอยู่ในประเภทสมณพราหมณ์ ย่อมมีส่วนสำคัญในการจะช่วยให้สังคมนั้น ๆ ดีหรือไม่ดี โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนของชาติ ถ้าใกล้ชิด พระศาสนามาก (ได้รับการอบรมจากพระสงฆ์) มีนิสัยส่อไปในทิศทางที่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่เคยเข้าวัดเข้าวา

สรุปว่า หลักพุทธธรรมเรื่องทศ ๖ เป็นหลักพุทธธรรมที่ใกล้ชิดตัวเยาวชนคนไทยที่สุด เมื่อได้น้อมมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเองเข้าใจในหน้าที่ของตนไม่จำเพาะแค่เด็กและเยาวชนเท่านั้น เพราะหลักทศ ๖ นั้น เอาตนเองเป็นที่ตั้งก่อน แล้วแผ่ไปหาบุคคลรอบตัว ธรรมดาว่าคนเรานั้น ย่อมเปลี่ยนไปตามสังคมนั้นรอบด้านไม่มากก็น้อย ไม่สามารถที่จะดำรงความคิดความประพฤติของตนให้คงที่ได้ ถ้าสังคมบริบทรอบตัวดีก็ย่อมนำมาซึ่งอุปนิสัยและความประพฤติที่ดี เช่นถ้าพ่อแม่ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ เพื่อน ๆ และบริวาร รวมถึงพระสงฆ์ที่ตนนับถือ เป็นคนมีจิตใจที่ดีมักให้ทานรักษาศีล ประพฤติธรรมอยู่สม่ำเสมอ ไม่ส่งเสริมอบายมุข การเล่นเกมต่าง ๆ ตัวเด็กเยาวชนเองก็ย่อมซึมซับความคิดเช่นนั้นมาปฏิบัติตามจนเกิดเป็นอุปนิสัยที่ดีงามได้ แต่หากผู้ที่อยู่รอบตัวไม่ดี ไม่มีศีล ไม่มีธรรม ประพฤติเหลวไหลในอกุศลธรรมอยู่เนื่อง ๆ เด็กและเยาวชนก็จะนำสิ่งเหล่านั้นมาประพฤติดจนติดเป็นนิสัยสืบสันตารที่ไม่ดีงามต่อไปได้ หลักพุทธธรรมคือทศ ๖ จึงนับว่าเหมาะสมแก่การแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาการติดเกมของเด็กเยาวชนในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะได้กล่าวในบทต่อไปโดยจะประยุกต์ให้เกิดความเข้าใจและเหมาะสมสามารถนำไปปฏิบัติได้ในภาคสนามต่อไป

๒.๒.๓ สังคหัตถ์ ๔

สังคหัตถ์ แปลว่า หลักพุทธธรรมสำหรับการสงเคราะห์ หมายถึง ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลเข้าด้วยกัน เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับประสานสามัคคีในชุมชน มีอยู่ ๔ ประการ ดังนี้^{๕๙}

๑. ทาน แปลว่า การให้ หมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน^{๖๐}

ในพระพุทธศาสนา ทานหรือการให้ การเสียสละ การบริจาค แบ่งออกได้ ๒ อย่าง^{๖๑}

๑.๑ อามิสทาน การให้วัตถุสิ่งของ

๑.๒ ธรรมทาน การให้ธรรมะ หรือ การให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

^{๕๙} ที.ปา. ๑๑/๓๑๓/๒๙๕.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔๓.

^{๖๑} อัง.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

การให้ทั้ง ๒ อย่างนี้ มีความสำคัญและจำเป็นในการอยู่ร่วมกันในสังคม การให้วัตถุสิ่งของย่อมช่วยอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตและแก้ปัญหาทางกายภาพ ส่วนการให้ธรรมะหรือการเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำสั่งสอน ย่อมจะช่วยให้ผู้รับดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยสติปัญญาสามารถแก้ปัญหาที่จะพึงมีในอนาคตได้ด้วยตัวเอง ทำให้มีโลกทัศน์ที่ถูกต้องดีงาม รังสรรค์ความสุขทั้งแก่ตัวเองและคนรอบข้างได้ ฉะนั้น ธรรมทานหรือการให้ธรรมะ เมื่อเปรียบเทียบกับอามิสทานหรือการให้วัตถุสิ่งของแล้ว จึงถือว่าประเสริฐกว่า^{๖๒}

ธรรมทานนี้ นอกจากจะหมายถึงการให้ธรรมะ ให้ความรู้แนะนำสั่งสอนแล้ว ยังจะหมายรวมไปถึง อภัยทาน หรือการให้อภัย อีกด้วย

๒. ปิยวาจา หรือ เปยยวัชชะ หมายถึง วาจาเป็นที่รัก วาจาที่ดูดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจคือ กล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม^{๖๓}

ปิยวาจา หรือการพูดด้วยถ้อยคำสุภาพนี้ ถือเป็นคุณลักษณะที่ดีอีกประการหนึ่งของการสื่อสาร ทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร ถ้าผู้ส่งสารใช้วาจาที่หยาบคาย กักขฬะ แข็งกระด้าง ไม่เหมาะสมกับบุคคล กาละ และเทศะ เสียแล้ว แม้ว่าจะมีเจตนาดีต่อผู้รับสารเพียงไร การสื่อสารครั้งนั้น ๆ ก็ไม่อาจก่อให้เกิดผลที่ดีงามได้เต็มที่ ทั้งนี้เพราะหลายต่อหลายครั้ง ผู้รับสารไม่สามารถรับรู้ถึงเจตนาหรือความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจของผู้ส่งสาร เมื่อได้ยินได้ฟังคำพูดที่หยาบคายแข็งกระด้าง จิตใจของเขาก็ปิดตัวเองลง ไม่อยากรับรู้ข้อมูลใด ๆ ทั้งสิ้น หรือแม้จะรับรู้ก็จำใจรับด้วยความโกรธ หงุดหงิดขัดเคือง แม้จะไม่สามารถโต้ตอบกลับก็ตาม การสื่อสารด้วยถ้อยคำไพเราะ ให้เกียรติแก่กันและกัน จึงมีประสิทธิภาพมากกว่า ส่งผลให้เกิดความรักและความภักดีขึ้นในชุมชน องค์กร บนความสัมพันธ์ชนิดต่าง ๆ ที่มี นอกจากนี้ ปิยวาจายังเป็นอีกลักษณะหนึ่งของสัมมาวาจา ซึ่งเป็นมรรคองค์หนึ่ง ในอริยมรรคมีองค์แปด อันหมายถึงการเว้นขาดจากวจีหุจรีต ๔ คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ^{๖๔}

๓. อตถจริยา หมายถึง การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการงานหน้าที่ของคนอื่น บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม^{๖๕}

อตถจริยา หรือ การบำเพ็ญประโยชน์ ในระดับธรรมดา หมายความว่าแค่ การเข้าไปช่วยเหลือ อาสาช่วยงาน ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อคนที่เกี่ยวข้อง แต่ในระดับสูง หมายรวมไปถึงการส่งเสริมคนที่เกี่ยวข้องให้มีความสมบูรณ์พร้อม (สัมปทา) ในด้านความเชื่อ ความประพฤติ ความเสียสละ และความฉลาดรู้ อีกด้วย

การบำเพ็ญประโยชน์โดยการแนะนำและส่งเสริมให้ผู้คนที่เกี่ยวข้อง มีความสมบูรณ์พร้อมในความดีงามด้านต่าง ๆ ถือเป็นภาระหน้าที่ที่สำคัญของสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะคนที่

^{๖๒} อก.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๓.

^{๖๔} ที.ม. ๑๐/๒๔๙/๓๔๓

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๓.

ผู้นำ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะเมื่อผู้คนมีความสมบูรณ์พร้อม (สัมปทา) แล้ว สังคมโดยรวมก็จะมีความสุข ปังเจกบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมก็จะพลอยมีความสุขไปด้วย สัมปทาหรือความสมบูรณ์พร้อมมีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ^{๖๖}

สัทธาสัมปทา มีความสมบูรณ์ในด้านความเชื่อ คือ มีความเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อในกรรมและผลของกรรม เชื่อว่าทุกคนเป็นผู้กระทำกรรมและต้องได้รับผลของกรรมที่ตนกระทำลงไป

ศีลสัมปทา มีความสมบูรณ์ในด้านความประพฤติ คือ มีศีล ๕ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิในกาม การพูดเท็จ และ สุรา และเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

จาคสัมปทา มีความสมบูรณ์ในด้านความเสียสละคือ มีจิตปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่ อยู่ครองเรือน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทาน

ปัญญาสัมปทา มีความสมบูรณ์ในด้านความฉลาดรู้ คือ ประกอบด้วยปัญญาที่เห็นความเกิดและความดับ เป็นปัญญาที่ประเสริฐ (อริยปัญญา) ที่ช่วยให้มีศักยภาพในการทำลายกิเลสเข้าถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบได้

๔. สมานัตตา หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ คือ เสมอกันทั้งในสุขและทุกข์ อยู่ร่วมรับผิดชอบและร่วมกันแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดถึงวางตนเองให้เหมาะสมกับฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี^{๖๗}

สังคหัตถ์ ๔ ประการข้างต้น มีความสำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่ทำให้เกียรติคุณของบิดามารดาปรากฏเด่นชัด จนบุตรธิดาต้องตระหนักและสำนึกในบุญคุณของท่าน ถ้าหากเม้นบิดามารดาไม่มีคุณธรรมข้อนี้แล้วไซ้ บุตรธิดาก็ไม่มีเหตุผลที่จะต้องสำนึกในบุญคุณและเคารพบูชาท่านแต่อย่างใด^{๖๘} นอกจากได้รับการกราบไหว้บูชาในชีวิตปัจจุบันแล้ว ผู้บำเพ็ญสังคหัตถ์ คือ ทำการสงเคราะห์บุคคลอื่นด้วยหลักพุทธธรรมทั้ง ๔ ประการข้างต้นนั้น เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วก็จะได้ไปสู่คติโลกสวรรค์ มีชีวิตที่ดีงามในอนาคตได้อีกด้วย^{๖๙}

อย่างไรก็ดี หลักพุทธธรรมบางข้ออาจจะเหมาะสมในการนำไปใช้กับบางคน ในบางเวลา แต่ก็อาจจะไม่เหมาะสมในการนำไปใช้กับคนอื่น ๆ ในบางโอกาสและบางเวลา ฉะนั้น การนำสังคหัตถ์ ๔ ข้างต้นไปใช้ จะต้องพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสมตามตำแหน่งหน้าที่ ฐานะ และโอกาสของแต่ละบุคคลไป ในพระไตรปิฎกก็มีการพูดถึงกรณีนี้ไว้เช่นกัน^{๗๐}

^{๖๖} อด.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๕๒-๒๕๓.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๓.

^{๖๘} อด.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๔๒.

^{๖๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

^{๗๐} อด.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๑๔/๒๒๒-๒๒๓.

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ อคคาฬเจดีย์ ใกล้เมืองอาฬวี หัตถกอุบาสก ซึ่งมีอุบาสกประมาณ ๕๐๐ คนแวดล้อม เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทับ พระพุทธองค์ได้ตรัสถามเขาว่า “ท่านมีผู้คนแวดล้อมมากมายเช่นนี้ ได้ทำการสงเคราะห์อย่างไร”

หัตถกอุบาสกก็กราบทูลว่า สงเคราะห์คนจำนวนมากมายเหล่านั้ด้วยสังคหวัตถุ ๔ ประการ

ข้าพระองค์รู้ว่า ผู้นี้ควรสงเคราะห์ด้วยทาน ข้าพระองค์ก็สงเคราะห์ด้วยทาน ผู้นี้ควรสงเคราะห์ด้วยวาจาอ่อนหวาน ข้าพระองค์ก็สงเคราะห์ด้วยวาจาอ่อนหวาน ผู้นี้ควรสงเคราะห์ด้วยการประพาสสิ่งที่เป็นประโยชน์ ข้าพระองค์ก็สงเคราะห์ด้วยการประพาสสิ่งที่เป็นประโยชน์ ผู้นี้ควรสงเคราะห์ด้วยการวางตัวเสมอ ข้าพระองค์ก็สงเคราะห์ด้วยการวางตัวเสมอ” และในตอนท้ายก่อนจบคำพูดตรึงนี้ หัตถกอุบาสกได้กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โภคทรัพย์ในตระกูลของข้าพระองค์มีอยู่ ขนทั้งหลายจึงสำคัญถ้อยคำของข้าพระองค์ว่า ควรฟัง ไม่เหมือนของคนอื่น”^{๗๑}

ข้อความตอนสุดท้ายนี้นอกจากจะบ่งนัยว่า โภคทรัพย์ทำให้คำพูดของหัตถกอุบาสกมีน้ำหนัก ใคร ๆ ยากฟังและยอมทำตามแล้ว ยังบ่งนัยอีกว่า แม้ตัวเขาจะมีโภคทรัพย์มากมาย แต่ก็ยังปฏิบัติตัวอย่างเสมอต้นเสมอปลาย วางตนเสมอ ให้เกียรติผู้คน จนผู้คนให้การยอมรับนับถือ รับฟังคำกล่าวของเขาไปในตัว

อนึ่ง สังคหวัตถุ ๔ นั้นถือว่าเป็นศักยภาพในการดำเนินชีวิต จัดเป็นพละหรือกำลังอย่างหนึ่งในบรรดากำลัง ๔ ประการในพระพุทธศาสนา นั่นคือ ปัญญาพละ วิริยพละ อนวัชชพละ และสังคหพละ

สังคหวัตถุ ๔ ประการนี้ สามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาคติเกมของเด็กและเยาวชนได้ แต่ทั้งนี้คนที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องเรียนรู้ที่จะให้ทาน ทั้งอามิสทาน ธรรมทาน และอภัยทาน (โดยเฉพาะอภัยทาน) เรียนรู้ที่จะพูดจาไพเราะรัก เรียนรู้ที่จะทำตัวให้เป็นประโยชน์ และเรียนรู้ที่จะเอาตัวเองเข้าไปคลุกคลี รับรู้ปัญหา อยู่ด้วยช่วยกันคิด เสมอต้นเสมอปลาย เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหายอย่างแท้จริง

๒.๒.๔ พรหมวิหาร ๔

๑) หลักพุทธธรรมของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ หมายความว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจ และกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบประกอบด้วย^{๗๒}

^{๗๑} อด.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๑๑๔/๒๒๓.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๔-๑๒๖.

๑. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้อง เพื่อบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามทีพิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขู ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือสัตว์มนุษย์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ก็ต้องมีอุเบกขาดูแลที่จะมิให้เสียธรรม

พรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่

พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อัปปมัญญา ๔^{๗๓} เพราะเป็นธรรมที่แผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต

พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยสังคหัตถุเป็นต้น

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายและการบริหารจัดการเครือข่าย

๒.๓.๑ ทฤษฎีเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายการทำงานเป็นวิธีการทำงานที่ได้รับความนิยมทั้งในภาคธุรกิจและในการทำงานเชิงพัฒนาสังคม ซึ่งในโลกธุรกิจนั้น แนวคิดของระบบเครือข่ายได้เกิดขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ โดยเริ่มจากธุรกิจของการจัดหางานทำและการสรรหาบุคคลที่เหมาะสม สำหรับในทางสังคมวิทยา เครือข่ายเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Network) อย่างหนึ่ง ที่แตกต่างไปจากกลุ่มโดยที่กลุ่มจะมีขอบเขตที่ชัดเจน รู้ว่าใครเป็นสมาชิก มีความเป็นรูปธรรมมองเห็นได้ มีโครงสร้างทางสังคมในระดับหนึ่ง แต่เครือข่ายเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่มีขอบเขต การเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเครือข่ายอาจจะมองเห็นหรือมองไม่เห็นเป็นรูปธรรมก็ได้ ซึ่งการเชื่อมโยงระหว่างกันที่

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๕๓๕.

จะเห็นเป็นรูปธรรมของเครือข่ายมี ๓ ลักษณะคือ เครือข่ายการแลกเปลี่ยน เครือข่ายการติดต่อสื่อสาร และเครือข่ายความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน เครือข่ายไม่มีโครงสร้างแน่นอนตายตัว อาจมีการออกแบบโครงสร้างขึ้นมาทำหน้าที่สานความสัมพันธ์ระหว่างคน กลุ่มองค์กรให้ต่อเนื่อง แต่ในเครือข่ายไม่มีใครบังคับให้ใครทำอะไรได้ แต่ละคนหรือกลุ่มองค์กรต่างก็เป็นศูนย์กลางของเครือข่ายได้พอ ๆ กัน ดังนั้นรูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมของเครือข่ายจึงมีความซับซ้อนกว่ากลุ่มหรือองค์กรมากนัก

แนวทางการวิเคราะห์เครือข่ายสามารถนำมาใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัว จนถึงระดับโลก สรรพสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายในเครือข่ายความสัมพันธ์ เราเรียกว่า จุด (Node) ถ้ามีการเชื่อมโยงระหว่างจุดต่าง ๆ ความสัมพันธ์ (Relationships) ของจุดเหล่านี้คือ เครือข่าย (Network) ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดี จะสามารถทำให้บุคคลในองค์กรมีการเชื่อมโยงประสานงานกันและกันที่ดีขึ้น รวมทั้งสามารถดึงทรัพยากรของแต่ละองค์กรมาประสานเชื่อมโยงกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในปัจจุบันนี้มีองค์กรจำนวนมากตระหนักว่าเครือข่ายเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการแบ่งปันข้อมูลข่าวสารระหว่างกันขององค์กรที่มีวัตถุประสงค์คล้ายคลึงกัน หรือเกี่ยวข้องกันให้ได้ประโยชน์สูงสุดภายใต้ทรัพยากรที่จำกัด

๒.๓.๒ ทฤษฎีและแนวคิดการสร้างเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายในการทำงานเชิงพัฒนา มีแนวโน้มในการที่จะเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างองค์กรที่ทำงานพหุซึ่งกันและกัน มากกว่าที่จะแข่งขันกัน ทฤษฎีและแนวคิดที่อธิบายการสร้างเครือข่ายการทำงาน ได้แก่

๑. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (Exchange Theory) อธิบายถึงการแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ระหว่างกัน ดังนั้น เหตุผลหลักที่จะทำให้เครือข่ายเกิดขึ้นได้โดยสมัครใจ คือ แต่ละฝ่ายต้องมองเห็นประโยชน์ที่ตนจะได้รับในการเข้าร่วมเครือข่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความเต็มใจที่จะประสานกันหรือเข้าร่วมเป็นเครือข่าย

๒. แนวคิดการรวมพลัง (Synergy) เป็นการผนึกกำลังในลักษณะที่มากกว่า $๑+๑ = ๒$ แต่ต้องเป็น $๑+๑>๒$ หมายความว่า การรวมพลังกันทำงานนำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณค่าหรือเข้มข้นมากกว่าการที่แต่ละองค์กรจะทำงานโดยโดดเดี่ยว

๒.๓.๓ การจัดการเครือข่ายการบริหารงาน (Network Management)

การปฏิรูประบบราชการที่เริ่มมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๕ มุ่งเน้นให้มีการนำการจัดการภาครัฐแนวใหม่ (New Public Management) มาใช้กับระบบราชการแบบเดิมที่มุ่งเน้นการบริหารภาครัฐ (New Public Management) เน้นการเปลี่ยนแปลงให้ระบบราชการมีความยืดหยุ่นในการดำเนินการมากยิ่งขึ้น จากเดิมที่ให้ความสำคัญกับการจัดองค์การในแนวดิ่ง (Vertical Organizing) มาเป็นการจัดการในแนวนอน (Horizontal Organizing) จากที่เน้นการสั่งการ (Command) มาเป็นความร่วมมือ (Cooperation) และการประสานงาน (Coordination) ต้องมีการทำงานกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นระหว่างส่วนราชการด้วยกันเอง ภาคธุรกิจเอกชน ภาคประชาสังคม ชุมชนและท้องถิ่น ในรูปภาคีหรือหุ้นส่วนในการทำงาน ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ต้องมีการปรับกระบวนการและ

กระบวนการบริหารราชการในรูปของ “การจัดการเครือข่าย” (Network Management) ที่นับวันจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น แต่ในทุกวันนี้มีน้อยคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระบบราชการและข้าราชการไทย จะมีความรู้ความเข้าใจและสามารถใช้การจัดการเครือข่ายสนับสนุนการทำงานที่ตนรับผิดชอบได้อย่างสัมฤทธิ์ผล

๒.๓.๔ ความหมายและแนวคิดการจัดการเครือข่ายการบริหารงาน

เครือข่าย คือ การเชื่อมโยงร้อยรัดเอาความพยายามและการดำเนินงานของฝ่ายต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบและอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปฏิบัติภารกิจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันโดยที่ แต่ละฝ่ายยังคงปฏิบัติภารกิจหลักของตนต่อไปอย่างไม่สูญเสียเอกลักษณ์ และปรัชญาของตนเอง การเชื่อมโยงนี้อาจเป็นรูปของการรวมตัวกันแบบหลวม ๆ เฉพาะกิจตามความจำเป็น หรืออาจอยู่ในรูปของการจัดองค์กรที่เป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจน^{๗๔}

เครือข่ายสังคม หมายถึง กลุ่มของความสัมพันธ์ที่บุคคลกลุ่มหนึ่งมีต่อกันและกัน ลักษณะของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นสามารถนำไปใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้นได้ หรืออีกความหมายหนึ่งคือ ชุดของการเชื่อมโยงซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล ที่ก่อให้เกิดสายใยผูกพันของครอบครัว เพื่อน และคนรู้จักในช่วงชีวิตของคน เครือข่ายสังคมอาจเปรียบได้กับภาพของจุดต่าง ๆ ที่มีการเชื่อมโยงกันด้วยเส้นตรงหลาย ๆ เส้น จุด คือ บุคคล และเส้นตรง คือ สายสัมพันธ์ บุคคลแต่ละคนจึงเป็นเสมือนจุดศูนย์กลางที่มีสายสัมพันธ์กับจุดหรือบุคคลอื่นที่มีสายสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ต่อไปอีกที่บุคคลตรงจุดศูนย์กลางไม่รู้จักรูปร่างหน้าตาหรือวิถีชีวิตหรือเครือข่ายสามารถนำมาใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสรรพสิ่งต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ระดับครอบครัวถึงระดับโลก สรรพสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในเครือข่ายความสัมพันธ์เราเรียกว่า จุด (Node) ถ้ามีการเชื่อมโยงระหว่างจุดต่าง ๆ ความสัมพันธ์ของจุดเหล่านี้คือ เครือข่าย (Network)

เครือข่าย หมายถึง การที่ปัจเจกบุคคล องค์กร หน่วยงานหรือ สถาบันใด ๆ ที่ตกลงจะประสานเชื่อมโยงเข้าหากัน ภายใต้วัตถุประสงค์หรือข้อตกลงอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกันอย่างเป็นระบบ กลุ่มเครือข่ายนี้ต้องมีการแสดงออกเป็นการลงมือกระทำ กิจกรรมร่วมกันโดยเครือข่ายเพื่อการปฏิรูปการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อการปฏิรูปการศึกษา

^{๗๔} เสถียร จิรรังสิมันต์, *ความรู้เกี่ยวกับองค์กรเครือข่าย*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและประสานการมีส่วนร่วมองค์กรเครือข่าย สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๙), หน้า ๑.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ เพื่อศึกษาแนวคิดหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนไทย และเพื่อนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหเกมออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทยตามหลักพุทธธรรม โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ลำดับขั้นตอนการวิจัย
- ๓.๒ กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ การออกแบบการวิจัย
- ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๕ การรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ลำดับขั้นตอนการวิจัย

๓.๑.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร

มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

๑) ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ทราบถึงหลักการ และแนวคิดสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมสำหรับแก้ไขปัญหเด็กติดเกม

๒) ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสารงานวิจัย ทั้งที่เป็นภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากเนื้อหาในพระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม

มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

๑) ผู้วิจัยทำการสร้างเครื่องมือการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ โดยอาศัยแนวคิดหรือหลักการและวิธีการจากการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร แล้วนำมาขอรับคำแนะนำจาก

คณะกรรมการควบคุมดุซงญัณิพนธ์ ๒ รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย (๑) พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ ป.ธ.๙) ผศ.ดร. ประธานกรรมการ และ อาจารย์ ดร.บุญเลิศ โอธสุ กรรมการ เพื่อกันกรองเครื่องมือการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ ต่อจากนั้นได้นิมนต์/เรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง โดยยื่นคำร้องให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นผู้ออกหนังสือนิมนต์/เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ รูป/คน ได้แก่ (๑) พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. (๒) พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. (๓) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน (๔) ดร.อำนาจ บัวศิริ (๕) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

๒) เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ รูป/คน ได้ตรวจสอบความถูกต้องแล้ว ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

๓) ผู้วิจัยเตรียมตัวลงภาคสนามด้วยการขอหนังสืออนุญาต เพื่อไปสอบถามและสัมภาษณ์ ประชากรศึกษาหรือกลุ่มตัวอย่าง โดยได้ยื่นคำร้องต่อบัณฑิตวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้ออกหนังสือขออนุญาต ให้นิสิตสอบถามและสัมภาษณ์ เพื่อการวิจัย จำนวน ๖ กลุ่ม คือ (๑) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา (๒) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเด็ก (๓) ผู้บริหารโรงเรียน (๔) ครู (๕) ผู้ปกครอง (๖) นักเรียน

๔) เมื่อได้หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสอบถามนักเรียนและสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยลงไปยังพื้นที่ทำการสอบถามนักเรียนและสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖ กลุ่ม คือ (๑) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน (๒) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเด็ก จำนวน ๑ คน (๓) ผู้บริหารโรงเรียน ๔ โรงเรียน จำนวน ๔ คน (๔) ครู ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน (๕) ผู้ปกครอง ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน (๖) นักเรียน ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน

๕) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและสัมภาษณ์เชิงลึกไปถอดบทเรียน แล้วทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ แล้วส่งให้คณะกรรมการควบคุมดุซงญัณิพนธ์ตรวจสอบ พร้อมทั้งแนะนำข้อบกพร่อง

๓.๒ กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ เกณฑ์ในการเลือกพื้นที่ศึกษา

พื้นที่ใช้ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยโรงเรียน ๔ โรงเรียน ๑) โรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ ๒) โรงเรียนคลองลำเจียก ๓) โรงเรียนวัดบางเตย ๔) โรงเรียนวัดนวลจันทร์ มีการประชุมคณะกรรมการในเครือข่ายที่ ๒๕ เพื่อจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาเด็กติดเกม พิจารณาโดยใช้หลักการที่ว่าเป็นโรงเรียนที่มีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมซ่อมเสริมในช่วงโม่งสุดท้ายของการเรียนในแต่ละวัน และได้รับความร่วมมือจากผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ อนุญาตให้ทำกิจกรรมตามกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้ ในช่วงคาบสุดท้ายของการเรียนการสอน

๓.๒.๒ เกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

พิจารณาจากพัฒนาการของนักเรียน ตามแนวคิดของโคลเบอร์ก พบว่าพัฒนาการจริยธรรมในระดับนี้ ผู้กระทำถือว่าเป็นพฤติกรรมทำตามความคาดหวังของผู้ปกครอง บิดามารดา กลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก เป็นสิ่งที่ควรจะทำหรือทำความผิด เพราะกลัวว่าตนจะไม่ใช่ที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้แสดงพฤติกรรมจะไม่คำนึงถึงผลที่ตามมาที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง โดยถือว่า ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู ความจงรักภักดีเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนมีหน้าที่รักษามาตรฐานทางจริยธรรม^๑ และจากพัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจของเด็กในช่วงอายุ ๑๐-๑๒ ปี

(๑) พัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจจะอยู่ในขั้น concrete operation โดยในวัยนี้จะเริ่มเข้าสู่ขั้น formal operation เด็กบางคนในระดับประถมปลาย มีความสามารถที่จะเข้าใจสิ่งที่เป็นามธรรม แต่ผู้เรียนส่วนใหญ่ยังแก้ปัญหาในลักษณะที่เป็นรูปธรรม

(๒) เด็กในวัยนี้มีพัฒนาการด้านจริยธรรม ที่สามารถทำตามกฎเกณฑ์สังคม เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่าเป็น”เด็กดี”^๒

(๓) เด็กในวัยนี้มีลักษณะทางสังคม กล่าวคือ เพื่อนในกลุ่มจะมีอิทธิพลกับพฤติกรรมของเด็กมาก^๓ ดังนั้นเด็กจะมีลักษณะพฤติกรรมเป็นกลุ่มแก๊งค์

อย่างไรก็ตามนักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

๓.๒.๓ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมตามกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกมในครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ จำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็น ๓ กลุ่มด้วยกันคือ กลุ่มละ ๑๐ คน โดยมีหลักในการเลือกขนาดของกลุ่มตามแนวคิดของซอร์^๔ กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์ว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก ๑๐ คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก ๓๐ คนขึ้นไป จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิก และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า ส่วน Trump and Miller^๕ มีความเห็นว่า สมาชิกของกลุ่มที่จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ควรมีประมาณ ๑๒-๑๕ คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไม่เหมาะ เพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง จากขนาดของกลุ่มที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ควรมีสมาชิกขนาดของกลุ่มตั้งแต่ ๙-๑๐ จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผล

^๑ พรณี ช.เจนจิต, จิตวิทยาการเรียนการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ต้นอ้อ แกรมมี ๒๕๓๘), หน้า ๑๗๓.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗.

^๓ อ้างแล้ว, หน้า ๒๔๙.

^๔ ซอร์, อ้างใน นวลลออ วรชีนา, “ผลของโปรแกรมพัฒนาการแสดงความกตัญญูต่อเวทีของเด็กไทย”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๔๔.

^๕ Trump and Miller, 1971, อ้างใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

มากที่สุด และสมาชิกมากที่สุดไม่ควรเกิน ๑๕ เพราะถ้ามากกว่านี้ จะก่อให้เกิดผลเสียต่อความสัมพันธ์ในการทำกิจกรรม

๓.๓ การออกแบบการวิจัย

การวิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยการเก็บข้อมูลในระยะแรกด้วยการทำแบบสอบถาม หลังจากนั้นจึงดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ เพื่อศึกษากระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม และรวบรวมข้อมูลทั้งสองส่วนนี้มาวิเคราะห์ แล้วสังเคราะห์เป็นรูปแบบกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกมดังนี้

การวางแผน (Planing)

สมาชิกในกลุ่มจะร่วมมือกันวางแผน การปฏิบัติในทางสังคม ซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมาก โดยคำนึงถึงความเสี่ยงที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการยอมรับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญบ้างตามความเป็นจริง รวมถึงข้อจำกัดทางวัตถุ และการเปลี่ยนแปลงระดับนโยบาย ใช้ความคิดลึกซึ้งในการกำหนดกิจกรรมการปฏิบัติ เพื่อประสิทธิผลของการปฏิบัติในกระบวนการวางแผน สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการอภิปราย ทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อสร้างความหมายขึ้น โดยผ่านสถานการณ์วิเคราะห์และปรับปรุงความเข้าใจในการปฏิบัติกิจกรรม

การปฏิบัติ (Action)

นักวิจัยและผู้ร่วมวิจัย จะปฏิบัติตามแผนอย่างจริงจังและควบคุมด้วยความระมัดระวังและมีการใช้ความคิดอย่างลึกซึ้งต่าง ๆ ในการปฏิบัติ กล่าวคือ มีลักษณะ “ความคิดในขณะกระทำ” (ideas-in-action) และใช้การปฏิบัติครั้งแรกเป็นพื้นฐานการพัฒนา กิจกรรมการปฏิบัติในครั้งหลัง มีการปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติได้ตามสถานการณ์ การปฏิบัติมิได้เป็นเพียงพฤติกรรม แต่เป็นการปฏิบัติที่มีกลยุทธ์ (strategic action) แผนที่กำหนดไว้จะยืดหยุ่นและเปิดกว้างสำหรับการเปลี่ยนแปลง การนำไปสู่การปฏิบัติ (implementation) ก็เพื่อกำหนดและปรับแต่งการวางแผนปฏิบัติและทฤษฎีระดับปฏิบัติให้ดีขึ้น และยังเป็นแนวทางการพัฒนาการปฏิบัติ โดยการวิจัย^๖

การสังเกต (Observation)

ในการสังเกตที่ดี ผู้สังเกต คือ ผู้วิจัย ควรมีจุดมุ่งหมายในการสังเกต กระทำด้วยความระมัดระวัง มีความยืดหยุ่น เปิดกว้างสำหรับสิ่งที่ไม่คาดคิดจะเกิดขึ้น เพราะการปฏิบัติกิจกรรมอาจถูกข้อจำกัดด้วยสภาพความเป็นจริงซกซงไป เมื่อสังเกตอย่างไร ควรจะทำการบันทึกประจำวันสิ่งที่สังเกตได้ สิ่งที่จะต้องสังเกต คือ กระบวนการแสดงพฤติกรรม ผลของการแสดงพฤติกรรมทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ ผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ถูกซกซง ข้อจำกัดในการแสดงพฤติกรรม รวมทั้ง

^๖ อ้างแล้ว, หน้า ๕๒.

ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น การสะท้อนตนเองจะเป็นพื้นฐานที่ดีของการสังเกต เพราะเป็นหนทางที่ยิ่งใหญ่ นำไปสู่การปรับปรุงการปฏิบัติอย่างมีกลวิธี^๗

การสะท้อนการปฏิบัติ (Reflection)

ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยและผู้ถูกวิจัยจะร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่สังเกตได้จากกระบวนการปฏิบัติ ปัญหาที่เกิดขึ้น และสิ่งชักจูงให้มีการแสดงพฤติกรรม มีการอภิปรายโอกาสหลากหลายของพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อขยายขอบเขตไปสู่สังคม รวมทั้งการทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมและประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น การสะท้อนการปฏิบัติของกลุ่มจะนำไปสู่การให้ความหมายใหม่ในสังคม เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแผน นอกจากนี้การสะท้อนการปฏิบัติมีลักษณะเป็นการประเมินผลด้วย กล่าวคือ ผู้วิจัยจะประเมินประสบการณ์ของตนเอง ตัดสินใจเกี่ยวกับผลที่ปรากฏขึ้น เพื่อการเสนอแนะหนทางการปฏิบัติต่อไป^๘

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่มีพลวัตร กิจกรรมดำเนินเป็นกลุ่ม มีความต่อเนื่องไปตลอดการดำเนินการวิจัย มิใช่มีลักษณะดำเนินไปที่ละขั้นตอน สมาชิกทุกคนร่วมกันดำเนินการวิจัยเป็นกลุ่ม ร่วมกันวางแผน ปฏิบัติ สังเกต และสะท้อนการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความเข้าใจในการปฏิบัติ ร่วมกับตรวจสอบเชิงเหตุผล จนสามารถสรุปเป็น “ข้อสรุปเชิงทฤษฎี” (propositions) และนำไปสู่การสร้าง “ทฤษฎีใหม่” (critical theory) สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรของโรงเรียน กิจกรรมการเรียนการสอน การพัฒนาองค์กร และประเมินการปฏิบัติการต่าง ๆ



รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วม

^๗ อ่างแล้ว, หน้า ๕๓.

^๘ อ่างแล้ว, หน้า ๕๔.

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการติดยาของเยาวชนประกอบด้วยแบบสอบถาม มี ๒ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสำรวจเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีข้อความ จำนวน ๗ ข้อ

ตอนที่ ๒ การประเมินตนเองเกี่ยวกับระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน โดยแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อความ ๒๒ ข้อ แบ่งเป็น ๓ ประเด็นหลัก ได้แก่ (๑) การแสดงพฤติกรรมต่อตนเอง (๒) การแสดงพฤติกรรมต่อครอบครัว และ (๓) การแสดงพฤติกรรมต่อโรงเรียน

- แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๕ ข้อ (๑) ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมติดยา (๒) วิธีแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมติดยา (๓) ปัญหาและอุปสรรคในการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมติดยา (๔) ความคิดเห็นในการใช้หลักพุทธธรรม (๕) กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียน เครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

๓.๕ การรวบรวมข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียน เครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมติดยาออนไลน์ของเยาวชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุพฤติกรรมติดยาออนไลน์ของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ เพื่อศึกษาแนวคิดหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดยาออนไลน์ของเยาวชนไทย และเพื่อนำเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาติดยาออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทยตามหลักพุทธธรรม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Quality research) โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

๑) ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาต เพื่อไปสัมภาษณ์ประชากรศึกษาหรือกลุ่มตัวอย่าง โดยได้ยื่นคำร้องต่อบัณฑิตวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้ออกหนังสือขออนุญาตให้สัมภาษณ์ เพื่อการวิจัย จำนวน ๖ กลุ่ม คือ (๑) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา (๒) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเด็ก (๓) ผู้บริหารโรงเรียน (๔) ครู (๕) ผู้ปกครอง (๖) นักเรียน

๒) เมื่อได้หนังสือขออนุญาตให้สัมภาษณ์และสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยลงไปยังพื้นที่ทำการสอบถามนักเรียนก่อน-หลังเข้าร่วมกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดยา และสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖ กลุ่ม คือ (๑) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ คน (๒) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมเด็ก จำนวน ๑ คน (๓) ผู้บริหารโรงเรียน ๔ โรงเรียน จำนวน ๔ คน (๔) ครู ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน (๕) ผู้ปกครอง ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน (๖) นักเรียน ๔ โรงเรียน จำนวน ๑๒ คน

๓) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึกไปถอดบทเรียน แล้วทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ แล้วส่งให้คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์ตรวจสอบ พร้อมทั้งแนะนำข้อบกพร่อง

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ หลังจากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว นำข้อมูลแบบสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยรวมมี ๕ ประเด็น แยกแต่ละประเด็นจากการสัมภาษณ์ ประเด็นที่ ๑) ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการติตเกม ๒) วิธีแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมการติตเกม ๓) ปัญหาและอุปสรรคในการแก้ไข และป้องกันพฤติกรรมการติตเกม ๔) ความคิดเห็นในการใช้หลักพุทธธรรม ๕) กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ การอภิปรายกลุ่ม และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของสมาชิก (นักเรียน) เป็นไปตามสภาพการณ์ตามธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมการแสดงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้ข้อมูล ด้วยการตีความอย่างมีความเข้าใจในข้อมูล หรือแหล่งข้อมูลให้สอดคล้องกับความจริงที่ปรากฏ ตามบริบทสังคมของนักเรียน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

(๑) การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น จะกระทำภายหลังการสนทนากลุ่มทุกครั้ง เพื่อจะได้มีการปรับปรุงกระบวนการในครั้งต่อไป มีการจำแนกและการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันและแตกต่างกัน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ศึกษา เพื่อจะค้นหาความหลากหลายของปรากฏการณ์ แยกแยะองค์ประกอบของปรากฏการณ์และทำความเข้าใจเบื้องต้นกับข้อมูล มีการตรวจสอบข้อมูลแนวคิดเชิงทฤษฎี แหล่งให้ข้อมูลที่แตกต่างกัน และด้วยวิธีการที่ต่างหาก (multiple triangulation)^๙

(๒) พิมพ์บทสนทนาที่ได้จากการสนทนากลุ่ม และมีการบันทึกความคิดเห็นของผู้ที่ให้ข้อมูล (นักเรียน) แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และใส่รหัส (coding) แล้วจึงบันทึกรหัสลงในแฟ้มข้อมูล หลังจากนั้นก็ค้นหาข้อมูล ตามรหัส ได้ออกมาเป็นหมวดหมู่ข้อมูล นำมาพิจารณาสร้างข้อสรุปชั่วคราว เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของกลุ่มข้อมูลต่าง ๆ

(๓) ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลที่ปรากฏขึ้น จากการดำเนินงานการวิจัยเชิงปฏิบัติมา ๑๒ สัปดาห์ ผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์กิจกรรมในแต่ละครั้งร่วมกับผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เพียงใด มีการปรับปรุงแผนการดำเนินงานเป็นครั้งคราว เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ให้ข้อมูล

^๙ Denzin, *Strategies of Multiple Triangulation, in The Research Act*, (Chicago: Aidin, 1970), p. 310.

โดยเริ่มต้นด้วยการให้ผู้ให้ข้อมูล (นักเรียน) เป็นผู้เลือกกิจกรรมที่จะกระทำในระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ สมาชิกทั้ง ๓ กลุ่ม มีความเห็นพ้องว่า ควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความปรารถนาจะทำ ทั้งนี้มีการกำหนดแผนการดำเนินงาน การวางแผนการดำเนินงานในการประชุมกลุ่มทุกสัปดาห์ จะรายงานความก้าวหน้าของกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม มีการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน และช่วยกันสะท้อนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เสนอแนะวิธีการเพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนที่ได้กำหนดไว้ ความเที่ยงตรงของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกิดขึ้นโดยผู้ให้ข้อมูลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อปรับปรุงวิธีการที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนดำเนินงานให้บรรลุตามเป้าหมาย

(๔) การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้จากการจัดหมวดหมู่ จำแนกประเภทข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ส่วนที่ประกอบแปลความหมายของข้อมูล มีการเปรียบเทียบข้อมูล ประมวลความคิดจากข้อมูลเชิงรูปธรรม แล้วทำเป็นข้อสรุปที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ตามวิธีการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย^{๑๐}

^{๑๐} สุภางศ์ จันทวานิช, การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๕.

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทที่ผ่านมา ได้อธิบายความหมายและรายละเอียดของหลักพุทธธรรมหมวดต่าง ๆ ที่เห็นว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้ การอธิบายดังกล่าวขึ้นอยู่กับหลักการที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ทั้งในชั้นพระไตรปิฎก อรรถกถา และตำราเอกสารชั้นหลัง ๆ ที่เป็นที่ยอมรับกัน ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์และประยุกต์หลักพุทธธรรมหมวดต่าง ๆ สำหรับใช้แก้ปัญหาเด็กติดเกม ตามลำดับดังนี้

๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

๔.๒ ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กติดเกม

๔.๓ การแก้ไขพฤติกรรมเด็กติดเกมโดยผ่านกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

๔.๔ รูปแบบกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

ประวัติความเป็นมา

“เขตบึงกุ่ม” เคยเป็นพื้นที่ส่วนหนึ่งของเขตบางกะปิ ต่อมาเมื่อพื้นที่เขตมีการพัฒนามากขึ้น ในวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๓๒ เขตบึงกุ่มจึงถูกแยกมา โดยในสมัยนั้นได้ครอบคลุมพื้นที่ของแขวงคลองกุ่ม แขวงคันนายาว และแขวงสะพานสูง จนเมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๔๐ เขตคันนายาว และเขตสะพานสูงจึงได้แยกตัวออกไปตามประกาศของกระทรวงมหาดไทยที่ได้แบ่งเขตการปกครองให้สอดคล้องมากขึ้นกับความเจริญของพื้นที่ทั้งทางด้านการกระจายตัวของประชากรเพิ่มขึ้น สาธารณูปโภคที่เพียบพร้อมมากขึ้น ตลอดจนระบบโครงข่ายโทรคมนาคมที่สมบูรณ์กว่าเดิม

“บึงกุ่ม” เป็นชื่อของบึงขนาดใหญ่ที่ขุดขึ้น เพื่รองรับน้ำจากพื้นที่บริเวณใกล้เคียงและที่ริมบึงแห่งนี้ ปรากฏมีต้นกุ่มจำนวนมากขึ้นอยู่รายรอบ คนแถวนั้นจึงเรียกกันติดปากว่า “บึงกุ่ม” ตามคำเรียกขานกันมานานแล้ว

เขตบึงกุ่มมีพื้นที่ประมาณ ๒๕ ตารางกิโลเมตร โดยมีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีคลองเล็กคลองน้อยหลายสาย และคลองสายสำคัญที่สุดคือ คลองแสนแสบ ถนนสายหลัก ได้แก่ ถนนเสรีไทย ถนนนวมินทร์ ถนนสายรอง ได้แก่ ถนนเกษตร-นวมินทร์ ถนนนวลจันทร์ ถนนคลองลำเจียก ถนนประดิษฐ์มนูธรรม และถนนศรีบูรพา

สำนักงานเขตบึงกุ่ม ตั้งอยู่ที่ ๙๙๙ หมู่ที่ ๔ ซอยเสรีไทย ๔๓ ถนนเสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๔๐.

๔.๑.๑ ข้อมูลพื้นที่วิจัย ได้แก่ โรงเรียนในเครือข่ายที่ ๒๕ ซึ่งประกอบไปด้วยโรงเรียน ๔ โรงเรียนของสำนักงานเขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ๑. โรงเรียนแย้มจากตวิชานุสรณ์ ๒. โรงเรียนคลองลำเจียก ๓. โรงเรียนวัดบางเตย ๔. โรงเรียนวัดนวลจันทร์

๑) โรงเรียนแย้มจากตวิชานุสรณ์ ตั้งอยู่เลขที่ ๓๙/๓๕๙ ซอยนวมินทร์ ๑๖๓ ถนนนวมินทร์ แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐. โทร.๐๒-๕๑๐๐-๑๓๐ มีการจัดการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ บุคลากรประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน ๑ คน รองผู้อำนวยการ ๔ คน ครู ๗๕ คน ครูพี่เลี้ยง ๖ คน นักเรียน ๑,๗๕๒ คน ภารโรง ๘ คน

๒) โรงเรียนคลองลำเจียก ตั้งอยู่เลขที่ ๓๓/๔ ถนนเกษตร-นวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐. โทร.๐๒-๕๐๘-๐๕๖๖ มีการจัดการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ บุคลากรประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียน ๑ คน รองผู้อำนวยการ ๒ คน ครู ๓๔ คน ครูพี่เลี้ยง ๖ คน นักเรียน ๘๑๖ คน ภารโรง ๔ คน

๓) โรงเรียนวัดบางเตย ตั้งอยู่เลขที่ ๓๖ หมู่ ๖ ซอยนวมินทร์ ๖๓ ถนนนวมินทร์ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๔๐. โทร.๐๒-๕๑๐-๐๙๓๘ มีการจัดการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ บุคลากรประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน ๑ คน รองผู้อำนวยการ ๓ คน ครู ๕๕ คน ครูพี่เลี้ยง ๖ คน นักเรียน ๑,๕๑๒ คน ภารโรง ๕ คน

๔) โรงเรียนวัดนวลจันทร์ ตั้งอยู่เลขที่ ๔๓/๔ หมู่ ๑๒ ซอยรามอินทรา ๔๐ ถนนรามอินทรา แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐. โทร.๐๒-๕๑๙-๑๐๑๐ มีการจัดการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ บุคลากรประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียน ๑ คน รองผู้อำนวยการ ๒ คน ครู ๓๐ คน นักเรียน ๖๗๐ คน ภารโรง ๔ คน

๔.๑.๒ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ มีจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการ ๓๐ คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓๓ เพศหญิง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ โดยมีอายุเฉลี่ย ๑๒ ปี

๔.๒ ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กติดเกม

จากการวิจัยโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๖ คน ผู้บริหารโรงเรียน จำนวน ๔ คน ๔ โรงเรียน ครู จำนวน ๑๒ คน ๔ โรงเรียน นักเรียน จำนวน ๑๒ คน ๔ โรงเรียน ผู้ปกครอง ๑๒ คน ๔ โรงเรียน แบบสัมภาษณ์ประกอบไปด้วย ๕ ประเด็นคือ ประเด็นที่ ๑ พฤติกรรมการติดเกม ประเด็นที่ ๒ วิธีการแก้ไขและป้องกันการติดเกม ประเด็นที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรคในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมติดเกม ประเด็นที่ ๔ การใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรม

ติดเกม และประเด็นที่ ๕ กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ พฤติกรรมการติดเกม

เด็กและเยาวชนที่ติดเกมออนไลน์มีพฤติกรรมติดเกมคล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติด (substance dependence) และผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling) คือ มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น และต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม มักใช้เวลาเล่นเกมนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก

ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกม ผลการวิเคราะห์พบว่า **ผู้ปกครองไม่เอาใจใส่ดูแล** จากการสัมภาษณ์ **พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร.** กล่าวว่า พฤติกรรมการติดเกมของเยาวชนไทยเกิดจากตัวของผู้ปกครองที่ต้องการความเป็นส่วนตัว จึงสนับสนุนให้เด็กเล่นเกมหรืออยู่กับเกมมากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่มากวนเวลาพักผ่อนหรือเวลาส่วนตัวของผู้ปกครอง สาเหตุหลักนี้เกิดจากพฤติกรรมของการไม่เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน หากพ่อแม่ดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างทั่วถึงตลอดเวลา ก็จะสามารถควบคุมเด็กให้ใช้เวลาในการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าที่ควรจะเป็น^๑ จากสัมภาษณ์ **นายสุพจน์ หวานเงิน** ผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ เป็นของเล่นชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความเร้าใจ และท้าทาย เด็กเยาวชนที่ขาดวินัย ผู้ปกครองปล่อยปละละเลยจะเสพติดเกมในที่สุด^๒ สัมภาษณ์ **นายปิยวิทย์ ประชาศิษฐ์** ครูโรงเรียนวัดบางเตย กล่าวว่า พ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่มีเวลาดูแลลูก ต้องทำงาน กลับบ้านดึก ทิ้งเงินไว้ให้ลูกสัมภาษณ์^๓ **นางสาวพร ธรรมกิจ** ครูโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เด็กจึงหันไปเล่นเกม เพราะเล่นเกมแล้วสนุกสนาน เมื่อเล่นบ่อยจึงติดเกม ทำให้เด็กขาดสมาธิไม่สนใจเรียน ผู้ปกครองควรเอาใจใส่เด็กมากกว่านี้^๔ **การใช้เวลาว่างไม่ถูกต้อง** สัมภาษณ์ **นางปิรรัตน์ บุญมาก** ผู้อำนวยการโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า เด็กเลิกเรียน ช่วงบ่ายมีเวลาว่าง เด็กจะแะเข้าร้านเกม รอจนกระทั่งผู้ปกครองเลิกงาน สัมภาษณ์ **เด็กชายพุทธิชัย สุริยะมาตย์** นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า เยาวชนไทยใช้เวลาว่างไม่เป็นประโยชน์และมีพฤติกรรมการติดเกมมากเกินไป **การเข้าถึงเทคโนโลยี** สัมภาษณ์ **นายอรุณพงศ์ แก้ววงษา** ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์ กล่าวว่า เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมกันมากขึ้น เนื่องจากเด็กเข้าถึงเทคโนโลยีได้ง่ายขึ้น ซึ่งมีสถานที่ให้เลือกเล่นได้ทุกที่^๕ สัมภาษณ์ **นางณัจฉริยา แหวนมี่คำ** ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ กล่าวว่า เป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างหนึ่งที่ใกล้เด็ก ๆ มากกว่าสื่ออื่น ๆ ง่ายให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลินเป็นพฤติกรรมเกิดการเรียนรู้ไปกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ^๖ สัมภาษณ์ **ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง** ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา กล่าวว่า เด็กจะมีพฤติกรรมเหมือนเป็นทาส

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ผู้สอนประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

^๒ สัมภาษณ์ นายสุพจน์ หวานเงิน, ผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์, ๖ กันยายน ๒๕๕๙.

^๓ สัมภาษณ์ นายปิยวิทย์ ประชาศิษฐ์, ครูโรงเรียนวัดบางเตย, ๗ กันยายน ๒๕๕๙.

^๔ สัมภาษณ์ นางสาวพร ธรรมกิจ, ครูโรงเรียนคลองลำเจียก, ๗ กันยายน ๒๕๕๙.

^๕ สัมภาษณ์ นายอรุณพงศ์ แก้ววงษา, ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์, ๘ กันยายน ๒๕๕๙.

^๖ สัมภาษณ์ นางณัจฉริยา แหวนมี่คำ, ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์, ๘ กันยายน ๒๕๕๙.

ของสื่อไอที สื่อโทรศัพท์ เล่นไลน์ เล่นเฟสบุ๊คส์ มีเครือข่ายข้อมูลกว้างไกล มีการเล่นเกมเป็นช่วง ๆ เช่น เกมโปรเกมอนที่เล่นกันจนติด ทำให้ขาดสติ^๗ **ขาดความรับผิดชอบในการเรียน** สัมภาษณ์ นางสาวนงเยาว์ วิจิตรหงส์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางเตย กล่าวว่า พฤติกรรมติดเกมของเยาวชนไทยส่งผลเสียในหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน การทำงาน^๘ นางเรณู สุขเกษม ครูโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า เด็กไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มาโรงเรียนสาย นอนดึก^๙ **การติดเกมมีทั้งคุณและโทษ** สัมภาษณ์ นางสาวสุจิวรรณ อุชชิน ครูโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า พฤติกรรมการติดเกมเป็นทั้งสิ่งที่มีโทษและมีประโยชน์ มีประโยชน์ เช่น บางคนอาจจะสร้างรายได้จากเกม มีโทษ เช่น ขาดความรับผิดชอบในการทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมัวหมกมุ่นกับเกม^{๑๐} สัมภาษณ์ เด็กหญิงนภัทร จันทรเจริญ นักเรียนแยมจาตวิชานุสรณ์ กล่าวว่า เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมมากขึ้น เพราะทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน ผลเสียทำให้สายตาเสียและการเล่นเกมออนไลน์นั้น ทำให้ต้องเสียเงินมีความสิ้นเปลือง^{๑๑} **พฤติกรรมไม่เหมาะสม** สัมภาษณ์นางกิงแก้ว ภูขาว ครูโรงเรียนแยมจาตวิชานุสรณ์ กล่าวว่า คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ควรที่จะต้องแก้ไขและตักเตือน รวมทั้งช่วยกันชี้แนะให้เหมาะสม^{๑๒} สัมภาษณ์นายทวีป เพิ่มสมบัติ ครูโรงเรียนแยมจาตวิชานุสรณ์ กล่าวว่า เป็นอันตรายสำหรับเยาวชน เพราะจะทำให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมมีความก้าวร้าว รุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย^{๑๓} **การเกิดปัญหาต่อสุขภาพ** สัมภาษณ์เด็กชายเขมราช สุกรีนัส นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียกกล่าวว่า เด็กบางคนเล่นเกมจนไม่กินข้าว เสียเงินไปกับการเล่นเกม หนีเรียนไม่ไปโรงเรียน มักจับกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน^{๑๔} สัมภาษณ์นางสุภกวี ศรียศ ผู้ปกครอง กล่าวว่า พฤติกรรมการติดเกม ทำให้ขาดสมาธิ และสายตาสั้น^{๑๕} **การเกิดปัญหาต่อสังคม** สัมภาษณ์นางดารุณี เจียมตรัยการ ผู้ปกครอง กล่าวว่า เป็นปัญหาของสังคมและครอบครัว^{๑๖} สัมภาษณ์นางสุทธาดา สุริยะมัตย์ ผู้ปกครองกล่าวว่า คิดว่าเป็นปัญหามาก สำหรับสังคมในยุคนี้นี้จะต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน^{๑๗} ตรงกับศรีวรรณ พูนสรรพสิทธิ์. กล่าวถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชน

วิธีการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมติดเกม ผลการวิเคราะห์ พบว่า **การเอาใจใส่ดูแล** สัมภาษณ์พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสตร์ กล่าวว่า เริ่มจากครอบครัว พ่อแม่ควรเอาใจใส่ดูแลในเรื่องการเรียน การกินอาหาร การทำกิจกรรมกับครอบครัว ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นเกมมากจนเกินไป เอาใจใส่ลูกหลานให้ทำกิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่เหมาะสม หางานให้

^๗ สัมภาษณ์ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, อาจารย์ผู้สอนประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙.

^๘ สัมภาษณ์ นางสาวนงเยาว์ วิจิตรหงส์, ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางเตย, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙.

^๙ สัมภาษณ์ นางเรณู สุขเกษม, ครูโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางสาวสุจิวรรณ อุชชิน, ครูโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๓ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๑} สัมภาษณ์ เด็กหญิงนภัทร จันทรเจริญ, นักเรียนโรงเรียนแยมจาตวิชานุสรณ์, ๑๓ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางกิงแก้ว ภูขาว, ครูโรงเรียนแยมจาตวิชานุสรณ์, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นายทวีป เพิ่มสมบัติ, ครูโรงเรียนแยมจาตวิชานุสรณ์, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์ เด็กชายเขมราช สุกรีนัส, นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางสุภกวี ท้าวหาญ, ผู้ปกครอง, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางนางดารุณี เจียมตรัยการ, ผู้ปกครอง, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางสาวสุทธาดา สุริยะมัตย์, ผู้ปกครอง, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙.

รับผิดชอบ ควรมีการพูดคุยถามไถ่ทุกข์สุข ควรฝึกให้เด็กทำงานบ้าน ควรใช้เวลาสอนการบ้าน^{๑๘} สัมภาษณ์พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า การแก้ไขและป้องกัน พฤติกรรมการติดเกมของเยาวชนไทย ต้องได้รับความร่วมมือและความเอาใจใส่จากผู้ปกครองเป็นสำคัญ^{๑๙} สัมภาษณ์ น.ส.นฤมล อุทธิจันทร์ ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์ กล่าวว่า พ่อแม่ควรแบ่งเวลาให้ลูกต้องรับฟังความคิดเห็นให้คำปรึกษา ดูแลเรื่องการคบเพื่อน และครูควรจะต้องคอยตักเตือนให้คำแนะนำ^{๒๐} สัมภาษณ์นายอรุณพงศ์ แก้ววงษา ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์ กล่าวว่า ผู้ใหญ่ควรเอาใจใส่ในการเล่น การคบเพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครองควรแนะนำการเล่นเกมที่เลือกเกมให้เหมาะสมกับเพศและวัย เกมควรเป็นเกมสร้างสรรค์ เพื่อฝึกกล้ามเนื้อ มือ แขน^{๒๑} การใช้เวลาว่าง สัมภาษณ์เด็กชายพรชัย เงินรวง นักเรียนโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ กล่าวว่า การให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ ดูสารคดี ฯลฯ^{๒๒} สัมภาษณ์เด็กชายเพชรราช สุกรีนัส นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า พยายามให้ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกับครอบครัว ยึดอุปกรณ์ที่เป็นเทคโนโลยี ใหเวลากับเด็ก^{๒๓} นางสาวลย์ สุกรีนัส ผู้ปกครอง กล่าวว่า พยายามให้เด็กออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกับครอบครัว ควรให้เล่นเกมเป็นเวลา^{๒๔} **การแสดงออกของพฤติกรรม** สัมภาษณ์พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสตร์ กล่าวว่า มีการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ต้องมองไปที่ใจ เพราะใจเรานั้นเป็นส่วนประกอบ สาเหตุมาจากการรับสื่อ ใจมีการเอนเอียงไปในทางพฤติกรรมที่ติดลบ พฤติกรรมที่เด็กเลียนแบบสิ่งที่ไม่ดี เมื่อใจไม่ดี ทำให้สังคนรอบข้างไม่ดีไปด้วยในที่สุด^{๒๕} **กฎ กติการะเบียบวินัย** สัมภาษณ์พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า การแก้ไขปัญหาและป้องกันพฤติกรรมการติดเกมของเยาวชนไทย อันดับแรกคือ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องตั้งกติกาในการเล่นให้กับเด็กอย่างชัดเจน เช่น หากเป็นวันธรรมดาจะให้เล่นเกมได้วันละกี่ชั่วโมง หรือหากเป็นวันหยุดจะให้เล่นเกมได้วันละกี่ชั่วโมง เมื่อกำหนดกติการ่วมกันกับเด็กแล้ว อันดับที่สอง ควรมีกฎกติกาเพิ่มเติมอีกว่า ต้องทำการบ้านหรือภาระหน้าที่ต่าง ๆ ให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะมีโอกาสได้เล่นเกม หากเด็กไม่ยอมทำการบ้านหรือภาระหน้าที่ต่าง ๆ ให้เสร็จสิ้นแล้วจะไม่ยอมให้เล่นเกมเด็ดขาด กฎกติกาข้อนี้สำคัญมาก ต้องถือเป็นกฎเหล็กที่ไม่มีการผ่อนปรน ไม่ว่าเด็กจะขอร้องอย่างไรพ่อแม่ผู้ปกครองก็ต้องใจแข็งและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อนี้ให้ได้ อันดับที่สาม หากเด็กล่วงละเมิดข้อตกลงที่ตั้งไว้ในเบื้องต้นโดยการแอบเล่นเกมก่อนทำการบ้าน ต้องมีการทำโทษเพื่อให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง และสร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นแก่เด็กด้วย และอันดับที่สี่ ควรให้เด็กเล่นเกมในสถานที่ที่เปิดเผย เช่น ห้องนั่งเล่น หรือห้องโถงของบ้าน เพื่อจะได้คอยควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมของเด็ก ไม่ให้เด็กเล่นเกมที่ส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง อย่าให้เด็กเล่นเกมใน

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๒๐} สัมภาษณ์ น.ส.นฤมล อุทธิจันทร์, ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์, ๕ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นายอรุณพงศ์ แก้ววงษา, ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์, ๘ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๒} สัมภาษณ์ เด็กชายพรชัย เงินรวง, นักเรียนโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๓} สัมภาษณ์ เด็กชายเพชรราช สุกรีนัส, นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางสาวลย์ สุกรีนัส, ผู้ปกครอง, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙.

ห้องนอน เพราะพ่อแม่จะไม่สามารถควบคุมเวลาในการเล่นของเด็กได้ อีกทั้งยังไม่ทราบถึงเนื้อหาของเกมที่เด็กเล่นว่า ส่งเสริมให้เกิดการทำร้ายร่างกายหรือก่อให้เกิดความรุนแรงทางเพศหรือไม่ ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองต้องคอยควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมของเด็กให้ดี อย่าปล่อยให้เด็กอยู่กับเกมมากจนเกินไป ต้องส่งเสริมให้เขามีกิจกรรมอย่างอื่นร่วมกับครอบครัวบ้างจึงจะดี^{๒๖} **การติดเกมมีทั้งคุณและโทษ** สัมภาษณ์นางเรณู สุขเกษม ครูโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า มีการพูดคุยกับเด็กชี้ให้เห็นถึงโทษของการติดเกม มีการยกตัวอย่างเด็กที่ติดเกม หากิจกรรมที่มีประโยชน์ให้เด็กทำ^{๒๗} สัมภาษณ์นายทวีป เพิ่มสมบัติ ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ กล่าวว่า ให้คำแนะนำและบอกข้อดีข้อเสียของการเล่นเกม ตักเตือน บ่นทัก แจ้งผู้ปกครองให้ทราบ^{๒๘} สัมภาษณ์เด็กชายพัฒนพงศ์ เจียมตรัยการ นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า ต้องให้เด็กและเยาวชนไทยเห็นคุณและโทษของการติดเกม^{๒๙} สัมภาษณ์นางสุชาดา สิตวงศ์ ผู้ปกครอง กล่าวว่า ควรหลีกเลี่ยงให้เยาวชนไทยอย่าใช้หรือเล่นโทรศัพท์มากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก เพราะการเล่นนานจนเกินไป ส่งผลเสียหลายด้าน เช่น สายตาเสีย หงุดหงิด ขาดสติ^{๓๐} สัมภาษณ์นางดารุณี เจียมตรัยการ ผู้ปกครอง กล่าวว่า ปลุกฝังลูก ๆ และเยาวชน บอกถึงคุณและโทษของเกมเหล่านั้น^{๓๑}

ปัญหาและอุปสรรคในการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมการติดเกม ผลการวิเคราะห์พบว่า **การไม่เอาใจใส่ดูแล** สัมภาษณ์พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า ปัญหาโดยรวมพ่อแม่มีภารกิจในการทำมาหากินมากกว่า ขาดความสนใจเอาใจใส่ลูกหลาน ขาดการแนะนำที่เหมาะสม ขาดการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น วันหยุดควรพาครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจ พ่อแม่ไม่ควรมุ่งทำแต่งงานและกิจกรรมในสังคมมากเกินไป ทำให้เด็กขาดสิ่งยึดเหนี่ยว^{๓๒} สัมภาษณ์รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิต ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสตร์ กล่าวว่า ทางครอบครัวไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหา ครู ขาดความเอาใจใส่ในการทำความเข้าใจ **กฎ กติกาที่ควรมี** สัมภาษณ์พระมหาดิเดช สติโว, ดร. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพุทธศาสตร์ กล่าวว่า ปัญหาและอุปสรรคในการแก้ไขการติดเกมของเด็ก คือ ช่วงแรก ๆ เด็กจะมีการต่อต้านการควบคุมของผู้ปกครอง ขอให้ผู้ปกครองยึดถือกฎกติกา ที่ได้ตกลงกันไว้เป็นสำคัญ อย่าได้ใจอ่อนโดยเด็ดขาด หากเด็กทำดี ก็ให้รางวัลด้วยการให้เล่นเกมได้ตามกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกันไว้ หากเด็กทำไม่ดี ก็ต้องคอยควบคุมและห้ามไม่ให้เล่นเกมในวันดังกล่าว ปัญหาเหล่านี้ จะเป็นเฉพาะในช่วงเริ่มต้นการกำหนดกติกาเท่านั้น หลังจากได้ดำเนินการตามกติกาแล้ว ผู้ปกครองจะต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้ได้ พร้อมกันนี้ ผู้ปกครองจะต้องหากิจกรรมอย่างอื่นให้ทำร่วมกันทั้งครอบครัวด้วยจะเป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด กิจกรรมดังกล่าวอาจจะเป็นการไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือการดูหนังร่วมกันทั้งครอบครัว กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้ และเป็นการส่งเสริมให้เกิดความผูกพันในครอบครัวมากยิ่งขึ้น

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติโว, ดร. ผู้อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางเรณู สุขเกษม, ครูโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๘} สัมภาษณ์นายทวีป เพิ่มสมบัติ, ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์, ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๒๙} สัมภาษณ์ เด็กชายพัฒนพงศ์ เจียมตรัยการ, นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางสุชาดา สิตวงศ์, ผู้ปกครอง, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๑} สัมภาษณ์ นางดารุณี เจียมตรัยการ, ผู้ปกครอง, ๑๖ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นและส่งเสริมสายสัมพันธ์อันดีงามในครอบครัวต่อไป ส่วน **โรงเรียนและมาตรฐานร้านเกม ความร่วมมือจากผู้ปกครอง** สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภสร รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า ขาดการแนะนำที่ดีจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และโรงเรียน พ่อแม่ผู้ปกครอง ไม่มีเวลาดูแลแม้ว่าทำงาน ขาดการแนะนำจากครอบครัว ทางโรงเรียนดูแลไม่ทั่วถึง แอบหนีไปร้านเกม ร้านเกมขาดจิตสำนึกที่ดี เน้นด้านธุรกิจ^{๓๓} สัมภาษณ์นายสุพจน์ หวานเงิน ผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์ กล่าวว่า การออกกฎระเบียบ น่าจะมีการกำหนดการเปิดร้านเกมที่มีกำหนดกฎเกณฑ์ กำกับ ควบคุมให้มากขึ้นและเจ้าหน้าที่ต้องเข้มงวดดำเนินการตามกฎหมายอย่างจริงจัง^{๓๔} สัมภาษณ์นายทวีป เพิ่มสมบัติ ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์ กล่าวว่า ผู้ปกครองไม่ให้ความร่วมมือ นักเรียนหลบเลี่ยง^{๓๕} สัมภาษณ์นางฉวีฉวีญา แหวนมีคำ ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์ กล่าวว่า สร้างเครือข่ายให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันการติดเกมของเยาวชนไทย โดยรณรงค์ผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือด้วยมีกฎ กติกา ระยะเวลา ขณะเดียวกันให้ความรักลูก ๆ ช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่ติดเกมในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน^{๓๖} **ประพฤตินไม่เหมาะสม** สัมภาษณ์เด็กชายพรชัย เงินรวง นักเรียนโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์ กล่าวว่า เด็กที่ติดเกมเวลาบอกให้ทำอะไรจะไม่เชื่อฟังไม่ยอมทำตาม^{๓๗} สัมภาษณ์เด็กชายพัฒนพงศ์ เขียมตรัยการ นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก กล่าวว่า เวลาห้ามจะฟังในช่วงแรก ๆ แต่เกมเป็นสิ่งจูงใจ ทำให้เด็กและเยาวชนหักห้ามจิตใจยากมาก^{๓๘} ตรงกับยุบล เบญจรงค์กิจ กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสาร และสรุปผล พยอมน้อมกล่าวถึง ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมมนุษย์

การใช้หลักพุทธธรรมข้อใดในการแก้ไข และป้องกันพฤติกรรมติดเกม ผลการวิเคราะห์พบว่า **หลักพุทธธรรมอิทธิบาท ๔ ความรัก ความเมตตา** สัมภาษณ์พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า ต้องปลูกฝังความรัก ความเมตตา ให้รักตัวเอง รักครอบครัว รักพ่อแม่^{๓๙} สัมภาษณ์พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า สำหรับผู้ปกครองต้องมีอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา กล่าวคือ ผู้ปกครองต้องรู้สึกพอใจในการเลี้ยงดูลูก ไม่ใช่รู้สึกถูกลูกเป็นภาระที่ต้องคอยดูแล ต้องหมั่นเพียรดูแลดีกว่าทำกิจกรรมอะไรในแต่ละวัน ต้องรู้จักดูแลเอาใจใส่เด็กให้มาก และต้องคอยสอดส่องถึงการกระทำและพฤติกรรมของเด็กอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเกมที่เด็กเล่น หรือเพื่อนที่เด็กคบหาสมาคมอยู่ หากผู้ปกครองทำได้เช่นนี้ ย่อมส่งเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตได้อย่างแน่นอน **สังคหวัตถุ ๔** สัมภาษณ์นางฉวีฉวีญา แหวนมีคำ ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์ กล่าวว่า ใช้หลักพุทธธรรม สังคหวัตถุ ๔ พัฒนาอัจฉริยภาพทางอารมณ์ของเยาวชนไทย ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา ให้ทำอย่างสม่ำเสมอ เด็กควรเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง เพื่อหาทางแก้ไขปัญหา เพราะจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมี

^{๓๓} สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภสร, รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นายสุพจน์ หวานเงิน, ผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์, ๖ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นายทวีป เพิ่มสมบัติ, ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์, ๖ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๖} สัมภาษณ์ นางฉวีฉวีญา แหวนมีคำ, ครูโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์, ๘ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๗} สัมภาษณ์ เด็กชายพรชัย เงินรวง, นักเรียนโรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๘} สัมภาษณ์ เด็กชายพัฒนพงศ์ เขียมตรัยการ, นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก, ๑๕ กันยายน ๒๕๕๙.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙.

ความสุขนั่นเอง ตรงกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงหลักพุทธธรรมของโยนิโสมนสิการ ทิศ ๖ สังคหัตถ์ ๔ พรหมวิหาร ๔ และสมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปฺโส). กล่าวถึงทิศ ๖ หลักพุทธธรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน

กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ผลการวิเคราะห์พบว่า การมีส่วนร่วม กิจกรรม การใช้เวลาว่าง สัมภาษณ์พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า ดี มีประโยชน์ ถ้ามีกระบวนการ โรงเรียนมีส่วนร่วมในการเอาใจใส่แก้ปัญหาเด็กติดเกม ครู พุดจาตี หากิจกรรมด้านธรรมที่น่าสนใจสนุกสนานให้เด็กทำ เพื่อดึงเด็กออกจากเกม^{๔๐} สัมภาษณ์พระ มหาอติเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวว่า กระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียน เครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม จะคอยทำหน้าที่สอดส่องดูแลพฤติกรรมของเด็กให้ใช้เวลาให้เกิด ประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่เวลาที่มีให้เสียเปล่าไปกับการเล่นเกมมากจนเกินไป สร้างสายสัมพันธ์อันดีและ กิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและเด็ก พัฒนาเด็กซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติให้มี คุณภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อในวันข้างหน้า เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคมต่อไป^{๔๑} สัมภาษณ์นายสุพจน์ หวานเงิน ผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์ กล่าวว่า มีประโยชน์อย่าง มาก โรงเรียนและเครือข่ายโรงเรียนมีบทบาทในกรณีนักเรียนติดเกมไม่มากนัก เราเพียงร่วมกัน จัด กิจกรรมให้มีการคิดวิเคราะห์ ผลดี ผลเสียของการติดเกม รวมทั้งให้นักเรียน ร่วมกันพิจารณาหา วิธีการแก้ไขร่วมกัน คุณครูต้องคอยให้กำลังใจ และติดตามประเมินพฤติกรรมว่า นักเรียนได้ ดำเนินการตามที่เสนอไว้หรือไม่เพียงใด^{๔๒} สัมภาษณ์นางปัทมา ปรีชาวัฒน์ชัย ผู้อำนวยการโรงเรียนวัด นวลจันทร์ กล่าวว่า นับว่าดียิ่ง เพราะช่วยให้ทราบปัญหาอย่างรอบด้าน รวมทั้ง มีการรวบรวม/ วิเคราะห์ข้อมูล หาหนทางที่จะแก้ไขอย่างเป็นระบบ มีการแก้ไขปัญหา โดยใช้พุทธธรรมมาเป็นหลัก เชื่อว่า การแก้ปัญหาเด็กติดเกม จะลดน้อยลง ด้วยมองเห็นโทษภัยที่เกิดจากการติดเกมได้ชัดเจน และร่วมมือในการแก้ปัญหา ซึ่งตรงกับทฤษฎีของเสถียร จิรรังสินันต์ กล่าวถึงความรู้เกี่ยวกับองค์กร เครือข่าย

๔.๒.๒ สรุปปัญหาเด็กติดเกมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕

๑) ทางด้านร่างกาย

๑.๑ ก่อให้เกิดปัญหาทางสายตา มีการปวดตาจากการใช้กล้ามเนื้อตาในการเพ่ง หน้าจอภาพเป็นเวลานาน ทำให้สายตาสั้น การกระพริบตาน้อยลง และการจ้องจอภาพอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตาแห้งและเคืองตาได้

๑.๒ ก่อให้เกิดโรคอ้วน เนื่องจากการขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกลางแจ้ง

๑.๓ ก่อให้เกิดปัญหาโรคทางกระดูกและข้อ จากการนั่งนาน ๆ การก้มคอและหลังท่า นั่งที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดอาการปวดคอและหลังได้

^{๔๐} สัมภาษณ์พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙.

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระมหาอติเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย, ๓ เมษายน ๒๕๕๙

^{๔๒} สัมภาษณ์ นายสุพจน์ หวานเงิน ผู้อำนวยการโรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์, ๖ กันยายน ๒๕๕๙.

๑.๔ กระตุ้นให้เกิดการชักในผู้ป่วยโรคลมชัก ซึ่งมีหลายองค์ประกอบเชื่อว่าเกี่ยวเนื่องกับ Reflex epliesics และกลุ่มอาการชักต่าง ๆ ที่ไม่ทราบสาเหตุ ในส่วนของผู้ป่วยที่ไม่มีภาวะไวต่อการกระตุ้นแสง เชื่อว่า Metabolic response ต่อการเล่นเกมนี้อาจมีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเชื่อว่าการเล่นเกมมีผลเหมือนการออกกำลังกายเบา ๆ มีการกระตุ้นอารมณ์ให้อยู่ในภาวะตื่นเต้น และทำให้เกิดการชัก

๑.๕ ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่า ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในเกมที่ตื่นเต้นเป็นเพราะความเครียดจากเกมที่เล่น และการต้องการเอาชนะ ทำให้มีการหลั่งสาร catecholamine ทำให้เกิดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

๒) ทางด้านจิตใจ

๒.๑ ปัญหาในการเรียนและการสนใจสิ่งแวดล้อม ขาดความตั้งใจและมีจิตใจจดจ่อในการที่จะเล่นเกม เอาชนะเกม ทำให้ความสนใจในการเรียนและเวลาที่ใช้ในการอ่านหนังสือลดลง ไม่ทำการบ้าน เพราะเอาเวลาไปเล่นเกมเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในนักเรียนชาย

๒.๒ พฤติกรรมก้าวร้าว ถึงแม้ว่าไม่พบผลกระทบที่เป็น major psychopathology แต่เชื่อว่าทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น และมีแนวโน้มในการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญห เพราะในเกมบางอย่างใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหและเอาชนะ

๒.๓ การขาดสัมพันธภาพกับบุคคลหรือขาดทักษะในการพูด เนื่องจากไม่ได้ใช้เวลากับเพื่อน รวมถึงขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ขาดทักษะในการเข้าสังคม และการได้รับการฝึกความเคารพความคิดเห็นต่อผู้อื่น

๒.๔ ทำให้เกิดพฤติกรรมการติด เพราะสื่อเหล่านี้ถูกสร้างขึ้น เพื่อที่จะดึงดูดความสนใจให้ติดตามอยู่แล้ว การเล่นเกมทำให้ผู้เล่นสามารถปฏิสัมพันธ์กับเกมนั้น ๆ ได้ด้วย เช่น ความรู้สึกท้าทาย การอยากจะเอาชนะ และเมื่อเอาชนะเกมเหล่านั้นก็จะให้เสริมแรงใจในการเล่นเกมที่ยากขึ้นต่อไป ซึ่งจะแตกต่างจากชีวิตจริงที่อาจจะหาความพอใจอย่างรวดเร็วจากผลงานที่กระทำไต่ยาก อีกทั้งยังสามารถควบคุมการปิด-เปิดเลือกเล่นแต่สิ่งที่ตนเองพอใจ โดยไม่ต้องรออีกด้วย ซึ่งอาจจะทำให้เด็กไม่รู้จักอดทนที่จะรอคอย

๔.๓ การแก้ไขพฤติกรรมเด็กติดเกมโดยผ่านกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

สำรวจข้อมูลของนักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกม โดยประเมินระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเยาวชน ที่ดำเนินการในช่วงระหว่างวันจันทร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๙ - วันศุกร์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๙ ณ โรงเรียนแย้มจาดวิชชาอนุสรณ์ จำนวน ๓๐ คน โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสำรวจเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีข้อคำถาม จำนวน ๗ ข้อ

ตอนที่ ๒ ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน โดยแบบสอบถามเป็นแบบมาตราการประเมินตนเองเกี่ยวกับส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถาม ๒๒ ข้อ แบ่งเป็น ๓ ประเด็นหลัก ได้แก่ (๑) การแสดงพฤติกรรมต่อตนเอง (๒) การแสดงพฤติกรรมต่อครอบครัว และ (๓) การแสดงพฤติกรรมต่อโรงเรียน

กำหนดเกณฑ์ในการประเมิน โดยประเมินจากความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในประเด็นข้อคำถามต่าง ๆ จำนวน ๒๒ ข้อ ซึ่งมี ๕ ระดับดังนี้

ระดับความคิดเห็นของนักเรียน

- ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด
- ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนมาก
- ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนปานกลาง
- ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนน้อย
- ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

ค่าคะแนนของตัวเลือกตอบ

- กำหนดให้มีค่าเท่ากับ ๕ คะแนน
- กำหนดให้มีค่าเท่ากับ ๔ คะแนน
- กำหนดให้มีค่าเท่ากับ ๓ คะแนน
- กำหนดให้มีค่าเท่ากับ ๒ คะแนน
- กำหนดให้มีค่าเท่ากับ ๑ คะแนน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่รวบรวมได้ มาเปลี่ยนเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วบันทึกลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

๑) คำนวณหาข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จากแบบสอบถามตอนที่ ๑ ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) ให้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปออกมาเป็นร้อยละ (Percentage)

๒) คำนวณหาข้อมูลระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน จากแบบสอบถามตอนที่ ๒ ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean)

๓) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน ก่อนและหลังการผ่านกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกม โดยใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างด้วย t-test

๔) ประเมินการเปลี่ยนแปลงระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชนโดยพิจารณาในรายละเอียดผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน โดยประเมินจากค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละประเด็นข้อคำถาม จำนวน ๒๒ ข้อ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการนำเสนอเป็น ๒ ข้อ ดังนี้

๑. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๒. การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อประเมินระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน

๒.๑ เปรียบเทียบระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน โดยแยกตามสถานภาพข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๒.๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน ก่อนและหลังการผ่านกระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกม

๒.๓ ประเมินการเปลี่ยนแปลงระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน โดยพิจารณาในรายละเอียดผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของเยาวชน โดยประเมินค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละประเด็นข้อคำถาม จำนวน ๒๒ ข้อ

๔.๓.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) มีจำนวน ๗ ข้อ ดังนี้

๑.๑ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวน และค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๗	๕๖.๖๗
หญิง	๑๓	๔๓.๓๓
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๖๗ รองลงมาได้แก่ เพศหญิง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๓๓

๑.๒ อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๒ แสดงจำนวน และค่าร้อยละของอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๙ ปี	๐	๐
๑๐ ปี	๓	๑๐.๐๐
๑๑ ปี	๒๕	๘๓.๓๓
๑๒ ปี	๒	๖.๖๗
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุ ๑๑ ปี จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๓ รองลงมา มีอายุ ๑๐ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ มีอายุ ๑๒ ปี จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

๑.๓ การอยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๓ แสดงจำนวน และค่าร้อยละของการอยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถาม

การอยู่อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา	๑๙	๖๓.๓๓
อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา	๘	๒๖.๖๗
อาศัยอยู่กับญาติ/ปู่ย่า/ตายาย	๓	๑๐.๐๐
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๓๓ รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ และอาศัยอยู่กับญาติ/ปู่ย่า/ตายาย จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ตามลำดับ

๑.๔ ลักษณะครอบครัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๔ แสดงจำนวน และค่าร้อยละของลักษณะครอบครัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
ครอบครัวเดี่ยว	๑๘	๖๐.๐๐
ครอบครัวขยาย	๑๒	๔๐.๐๐
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมา เป็นครอบครัวขยาย จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐

๑.๕ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๕ แสดงจำนวน และค่าร้อยละของระดับการศึกษาของผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เรียน	๑	๓.๓๓
ระดับประถมศึกษา	๘	๒๖.๖๗
ระดับมัธยมศึกษา	๑๔	๔๖.๖๗
ระดับอนุปริญญา/ปวส.	๕	๑๖.๖๗
ระดับปริญญาตรี	๒	๖.๖๖
ระดับสูงกว่าปริญญาตรี	-	-
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๕ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมาระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๗ และระดับปริญญาตรี จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๖ และไม่ได้เรียน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๓๓

๑.๖ อาชีพของผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๖ แสดงจำนวน และค่าร้อยละของอาชีพของผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	๓	๑๐.๐๐
เกษตรกร	๔	๑๓.๓๓
รับจ้างทั่วไป	๑๐	๓๓.๓๓
ทำงานบริษัทเอกชน/โรงงาน	๘	๒๖.๖๗
ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว	๕	๑๖.๖๗
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๖ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ รองลงมาทำงานบริษัทเอกชน/โรงงาน จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๗ อาชีพเกษตรกร จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ และไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐

๑.๗ สภาพสังคมที่อยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๗ แสดงจำนวน และร้อยละของสภาพสังคมที่อยู่อาศัยของผู้ตอบแบบสอบถาม

สภาพสังคมที่อยู่อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
อยู่ในชุมชน	๒๓	๗๖.๖๗
อยู่ห่างจากชุมชน	๗	๒๓.๓๓
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๗ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่อยู่อาศัยในชุมชน จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๖๗ รองลงมาอยู่ห่างจากชุมชน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓๓

๔.๓.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมกาติติเกม

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมกาติติเกม ว่ามีแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนตามระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมกาติติเกม ที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมกาติติเกมตามประเด็นข้อคำถาม ในแต่ละข้อคำถามจำนวน ๒๒ ข้อ ดังนี้

๔.๓.๒.๑ เปรียบเทียบระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมกาติติเกม โดยแยกตามสถานภาพข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๘ แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมกาติติเกมโดยรวม แยกตามสถานภาพข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อ	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็น		
		ก่อน	หลัง	ผลต่าง
๑.	เพศ			
	- ชาย	๓.๖๑	๓.๙๙	๐.๓๘
	- หญิง	๓.๔๕	๓.๙๗	๐.๕๒
๒.	อายุ			
	- ๑๐ ปี	๓.๑๖	๓.๙๕	๐.๗๙
	- ๑๑ ปี	๓.๗๐	๔.๐๐	๐.๓๐
	- ๑๒ ปี	๓.๗๐	๓.๙๗	๐.๒๗
๓.	การอยู่อาศัย			
	- อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา	๓.๕๔	๓.๙๘	๐.๔๔
	- อาศัยอยู่กับบิดา หรือมารดา	๓.๕๘	๔.๐๔	๐.๔๖
	- อาศัยอยู่กับญาติ/ปู่ย่า/ตา ยายา	๓.๓๗	๓.๙๕	๐.๕๘

ข้อ	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็น		
		ก่อน	หลัง	ผลต่าง
๔.	ลักษณะครอบครัว			
	- ครอบครัวเดี่ยว	๓.๕๓	๓.๙๗	๐.๔๔
	- ครอบครัวขยาย	๓.๔๘	๓.๙๙	๐.๕๑
๕.	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง			
	- ไม่ได้เรียน	๓.๖๘	๓.๙๘	๐.๓๐
	- ประถมศึกษา	๓.๕๔	๔.๐๐	๐.๔๖
	- มัธยมศึกษา	๓.๓๒	๓.๙๒	๐.๖๐
	- อนุปริญญา/ปวส.	๓.๖๖	๓.๙๗	๐.๓๑
	- ปริญญาตรี	-	-	-
	- สูงกว่าปริญญาตรี	-	-	-
๖.	อาชีพของผู้ปกครอง			
	- ไม่ได้ประกอบอาชีพ	๓.๗๔	๓.๘๑	๐.๐๗
	- เกษตรกร	๓.๖๐	๓.๙๗	๐.๓๗
	- รับจ้างทั่วไป	๓.๔๙	๓.๙๕	๐.๔๖
	- ทำงานบริษัทเอกชน/โรงงาน	๓.๓๙	๔.๐๔	๐.๕๖
	- ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว	๓.๕๔	๔.๐๕	๐.๕๑
	- ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๓.๒๕	๔.๐๒	๐.๗๗
๗.	สภาพสังคมที่อยู่อาศัย			
	- อยู่ในชุมชน	๓.๕๔	๓.๙๙	๐.๔๕
	- อยู่ห่างจากชุมชน	๓.๒๖	๓.๘๘	๐.๖๒

จากตารางที่ ๘ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เมื่อเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมแล้วระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรม มีแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม แยกพิจารณาตามสถานภาพข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้

๑) เพศ

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ทั้งก่อนและหลังของการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม เพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง

- ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ เพศหญิงมีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย

๒) อายุ

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ทั้งก่อนและหลังของการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม นักเรียนที่มีอายุ ๑๑ ปี และ ๑๒ ปี มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่มีอายุ ๑๐ ปี

- ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ นักเรียนที่มีอายุ ๑๐ ปี มีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด

๓) การอยู่อาศัย

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ทั้งก่อนและหลังของการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด

- ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ ผู้ที่อาศัยอยู่กับญาติ/ปู่ย่า/ตายายมีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด

๔) ลักษณะครอบครัว

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ก่อนการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่เป็นครอบครัวเดี่ยว มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่เป็นครอบครัวขยายและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่เป็นครอบครัวขยาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่เป็นครอบครัวเดี่ยว

- ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ ผู้ที่เป็นครอบครัวขยายมีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า ผู้ที่เป็นครอบครัวเดี่ยว

๕) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ก่อนการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่มีผู้ปกครองไม่ได้เรียนหนังสือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด และหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด

- ผลของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ ผู้ที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด

๖) อาชีพของผู้ปกครอง

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่มีผู้ปกครองไม่ได้ประกอบอาชีพ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด และหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด

- ผลของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ ผู้ที่มีผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพเป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด

๓) สภาพสังคมที่อยู่อาศัย

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรม ทั้งก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ห่างจากชุมชน

- ผลของค่าคะแนนเฉลี่ยก่อน-หลังของการเข้าสู่กระบวนการ ผู้ที่ได้อาศัยอยู่ห่างจากชุมชน มีผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน

๔.๓.๒.๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการผ่านกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย t-test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกม เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ปรากฏผลดังตารางที่ ๙

ตารางที่ ๙ แสดงค่าเฉลี่ย และค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

ข้อ	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (Mean)			t-Value	P-Value
		ก่อน	หลัง	ผลต่าง		
	การแสดงพฤติกรรมต่อตนเอง					
๑	ฉันเอาใจใส่ในการเรียน	๓.๒๐	๓.๙๓	๐.๗๓	๓.๖๙๕	๐.๐๐๐*
๒	ฉันมีสติ มีสมาธิในตนเอง	๔.๒๐	๔.๓๖	๐.๑๖	๐.๘๑๙	๐.๔๑๕
๓	ฉันพอใจในตนเอง	๓.๖๐	๓.๘๗	๐.๒๗	๑.๕๕๘	๐.๑๒๓
๔	ฉันแต่งกายสะอาดเรียบร้อย	๓.๗๖	๔.๐๙	๐.๓๓	๑.๖๑๙	๐.๑๑๐
๕	ฉันมีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส	๔.๔๔	๔.๔๐	-๐.๐๔	๐.๒๒๗	๐.๘๒๑
๖	ฉันมีความรับผิดชอบหน้าที่ตรงต่อเวลา	๔.๒๔	๔.๓๓	๐.๐๙	๐.๕๕๘	๐.๕๗๙
๗	ฉันใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๓.๗๑	๓.๙๓	๐.๒๒	๑.๑๐๕	๐.๒๗๓
๘	ฉันมีความสุข มองโลกในแง่ดี	๓.๘๗	๓.๙๓	๐.๐๖	๐.๓๖๐	๐.๗๒๐
	การแสดงพฤติกรรมต่อครอบครัว					
๙	ฉันเคารพเชื่อฟังบิดามารดาและผู้ปกครอง	๓.๔๒	๔.๑๓	๐.๗๑	๓.๗๗๗	๐.๐๐๐*
๑๐	ฉันช่วยเหลืองานในบ้าน	๓.๒๗	๓.๕๑	๐.๒๔	๑.๑๕๙	๐.๒๕๐

ข้อ	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (Mean)			t-Value	P-Value
		ก่อน	หลัง	ผลต่าง		
๑๑	ฉันทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว	๓.๔๔	๔.๑๖	๐.๗๒	๓.๖๕๓	๐.๐๐๐*
๑๒	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบในบ้าน	๓.๒๐	๔.๑๓	๐.๙๓	๓.๙๘๙	๐.๐๐๐*
๑๓	ฉันมีส่วนร่วมในการวางกฎกติกาในบ้าน	๓.๐๗	๔.๑๓	๑.๐๖	๕.๑๑๘	๐.๐๐๐*
	การแสดงพฤติกรรมต่อโรงเรียน					
๑๔	ฉันชอบไปโรงเรียน	๓.๗๖	๔.๑๑	๐.๓๕	๒.๑๐๐	๐.๐๓๙*
๑๕	ฉันมาเรียนทันเวลา	๓.๔๙	๔.๑๖	๐.๖๗	๒.๙๗๙	๐.๐๐๔*
๑๖	ฉันมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น	๓.๒๙	๓.๙๓	๐.๖๔	๓.๒๐๕	๐.๐๐๒*
๑๗	ฉันเชื่อฟังไม่คุยส่งเสียงดัง	๒.๙๘	๑.๙๘	-๑.๐	๔.๔๐๗	๐.๐๐๐*
๑๘	ฉันส่งงานที่คุณครูมอบหมาย	๓.๙๘	๔.๐๔	๐.๐๖	๐.๒๔๖	๐.๘๐๖
๑๙	ฉันค้นหาข้อมูลเพื่อการศึกษา	๓.๒๒	๓.๙๖	๐.๗๔	๓.๕๒๕	๐.๐๐๑*
๒๐	ฉันร่วมกิจกรรมในโรงเรียน	๓.๔๐	๓.๘๐	๐.๔๐	๑.๗๒๙	๐.๐๘๘
๒๑	ฉันลักษณะนิสัยของของผู้อื่นรักษาสัมบัติของโรงเรียน	๓.๒๙	๓.๘๔	๐.๕๕	๓.๑๑๑	๐.๐๐๓*
๒๒	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	๓.๖๙	๓.๘๙	๐.๒๐	๐.๙๐๘	๐.๓๖๖
	รวม	๓.๕๗	๓.๙๔	๐.๓๔	๒.๒๖๕	๐.๐๐๐*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๙ พิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม โดยภาพรวม ก่อนเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๗ คะแนน และหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๙๔ คะแนน

พิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมโดยภาพรวม ก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม พบว่า ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม มีค่าคะแนนเฉลี่ย มากกว่าก่อนเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

พิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมใน ๓ ด้านหลัก ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมต่อตนเอง การแสดงพฤติกรรมต่อครอบครัว การแสดงพฤติกรรมต่อโรงเรียน พบว่าก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม พบว่าระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔.๓.๒.๓ ประเมินการเปลี่ยนแปลงระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกม

การประเมินการเปลี่ยนแปลงระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกม จะพิจารณาในรายละเอียดผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกม โดยประเมินค่าคะแนนเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละประเด็นข้อคำถาม จำนวน ๒๒ ข้อ โดยรวม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกม ก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม พบว่า ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกม ก่อนและหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยหลังการเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม มีค่าคะแนนเฉลี่ย มากกว่าก่อนเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อมีกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม จะมีผลทำให้ระดับความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเยาวชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมเปลี่ยนแปลงไป โดยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น

๔.๔ รูปแบบกระบวนการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

ในการดำเนินการวิจัย ได้มีสมาชิกร่วมกิจกรรมเป็น จำนวน ๓๐ คน โดยมีระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ๑๒ สัปดาห์ โดยการประชุมกลุ่มย่อย ๓ กลุ่ม ในวันจันทร์ จำนวน ๑๐ คน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๙ - วันจันทร์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๙ และในวันพุธ จำนวน ๑๐ คน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๙ - วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๙ และในวันศุกร์ จำนวน ๑๐ คน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙ - วันศุกร์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๙ และจัดให้มีการนำเสนอผลงานของกลุ่มในวันพุธที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙ การดำเนินงานเป็นลักษณะให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายของแต่ละกลุ่มที่จะแสดงถึงพฤติกรรมต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน โดยใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม ๑๒ สัปดาห์ มีการนัดประชุมกลุ่มสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๑.๓๐ ชั่วโมง โดยการดำเนินการประชุมกลุ่ม ๑๒ ครั้ง โดยกิจกรรมที่นักเรียน ได้กระทำร่วมกันสรุปได้ดังนี้

กิจกรรมภายในกลุ่มได้แก่ การแนะนำตัว ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน การสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยได้เสนอกระบวนการวิจัยให้สมาชิก ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยขอเรียกว่า “นักเรียน” ให้นักเรียนในกลุ่มได้รับทราบ และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ หลังจากนั้นนักเรียนแนะนำตนเองกับกลุ่มในการเริ่มต้นกระบวนการได้มีการวางแผนร่วมกันว่า ตลอดทั้ง ๑๒ สัปดาห์ โดยออกแบบการดำเนินงานตามวงจรวิจัยเชิงปฏิบัติการ เริ่มจากการวางแผน การลงมือกระทำ และการสังเกต การสะท้อนความคิด (Kemmis & Mactaggart, 1990) โดยแบ่งออกเป็น ๔ วงจร ดำเนินกระบวนการวงจรละ ๓ สัปดาห์ รวม ๑๒ สัปดาห์ โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการวิจัยตลอดกระบวนการ ทั้งนี้แต่ละสัปดาห์ได้สรุปวิเคราะห์พฤติกรรมได้ดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ ๑ ความรู้หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

กิจกรรมในสัปดาห์นี้คือ ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมดังนี้

๔.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม โยนิโสมนสิการ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

ในเบื้องต้นจะนำเสนอลักษณะเด่นของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จากนั้นจะนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้วิธีคิดดังกล่าว โดยข้อพิจารณาในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมนี้ คือ ความสอดคล้องของหลักพุทธธรรมกับปัจจัยปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก และมุมมองที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถในทางความคิดเป็นสำคัญ ทั้งนี้โดยมุ่งเน้นการพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การคิดพิจารณา และทักษะในการใช้เหตุผลของเด็กและเยาวชน รวมไปถึงพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และบุคคล

๔.๔.๑.๑ “โยนิโสมนสิการ” ในฐานะหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับฐานะของ “ความคิด”^{๔๓}

ในส่วนนี้ขอยกหลักพุทธธรรมที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในเรื่อง “ฐานะของความคิดในระบบการดำเนินชีวิตที่ดี” ที่กล่าวไว้ว่า การดำเนินชีวิต ก็คือ การทำกรรมทั้ง ๓ ประการ ผู้ที่ทำกรรม ๓ อย่างนี้ได้อย่างถูกต้อง ก็ย่อมดำเนินชีวิตไปได้ด้วยดี การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือ การรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด เรียกว่า **คิดเป็น พูดเป็น (หรือสื่อสารเป็น) และทำเป็น** (รวมทั้งผลดีเป็น)

นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงว่า การดำเนินชีวิตในความหมายของการรับรู้สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านรับรู้ (เช่น เห็น ได้ยิน เป็นต้น) กับ ด้านเสพ (เช่น ดู ฟัง เป็นต้น) ความหมายด้านที่สอง คือ การเสพที่ให้ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น การปฏิบัติที่ถูกต้องในการเสพหรือบริโภคนี้ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะกำหนดหรือปรุงแต่งวิถีชีวิตและทุกข์สุขของมนุษย์ ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี ก็คือ การรู้จักเสพ รู้จักบริโภค ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม ก็หมายถึง การรู้จักคบหา รู้จักเสวนา ถ้าเป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ ก็หมายถึง การรู้จักกิน รู้จักใช้ เรียกว่า **กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาเป็น คบคนเป็น** การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีนั้น ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตอย่างทีกล่าวนานี้ รวมเรียกว่า **การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือ การรู้จักดำเนินชีวิต** พูดให้สอดคล้องกับถ้อยคำที่ใช้ข้างต้นว่า ดำเนินชีวิตเป็น และชีวิตที่ดำเนินอย่างนี้ ได้ชื่อว่าเป็น **ชีวิตที่ดีงามตามนัยแห่งพุทธธรรม** บรรดาการปฏิบัติถูกต้องในแง่ด้านต่าง ๆ เหล่านี้ อาจพูดรวบรัดได้ว่า **การรู้จักคิด หรือ คิดเป็น** เป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ด้วยเหตุผลมากมายหลายประการ เช่น

ในแง่ของการรับรู้ ความคิดเป็นจุดศูนย์รวม ที่ข่าวสารข้อมูลทั้งหมดไหลมาชุมนุม เป็นที่วินิจฉัย และนำข่าวสารข้อมูลเหล่านั้นไปปรุงแต่งสร้างสรรค์และใช้การต่าง ๆ

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐ์ฐาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

ในแง่ของกรรม คือ ในแง่ของระบบการกระทำ ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา ที่เรียกว่าการพูดและการกระทำ และเป็นศูนย์บัญชาการ ซึ่งกำหนดหรือสั่งบังคับให้พูดจาและให้ทำการไปตามที่คิดหมาย

ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างระบบทั้งสองนั้น ความคิดเป็นศูนย์กลาง โดยเป็นจุดประสานเชื่อมต่อระหว่างระบบการรับรู้ กับระบบการทำการกระทำ กล่าวคือ เมื่อรับรู้เข้ามาโดยทางอายตนะต่าง ๆ และเก็บรวบรวมประมวลข้อมูลข่าวสารมาคิดปรุงแต่งแล้ว ก็วินิจฉัยสั่งการโดยแสดงออกเป็นการกระทำทางกายหรือวาจา คือ พูดจา และเคลื่อนไหวทำการต่าง ๆ ต่อไป พูดรวม ๆ ได้ว่า การคิดถูกต้อง **รู้จักคิด** หรือ **คิดเป็น** เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด เพราะเป็นหัวหน้าชี้แนะ นำทาง และควบคุมการปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่น ๆ ทั้งหมด เมื่อคิดเป็นแล้ว ก็ช่วยให้พูดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ช่วยให้ดูเป็น ฟังเป็น กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็นและคบหาเสวนาเป็น ตลอดไปทุกอย่าง คือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง จึงพูดได้ว่า การรู้จักคิด หรือคิดเป็น เป็นตัวนำที่ชักพา หรือเปิดช่องไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือชีวิตที่งดงามทั้งหมด

ลักษณะสำคัญที่เป็นตัวตัดสินคุณค่าของการรู้จักทำ หรือทำเป็น ก็คือ ความพอดี และในกรณีทั่ว ๆ ไป “**รู้จัก-**” และ “**-เป็น**” กับ “**-พอดี**” ก็มีความหมายเป็นอันเดียวกัน การรู้จักทำ หรือทำอะไรมานี้ ก็คือ ทำสิ่งนั้น ๆ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลสำเร็จที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ หรือทำแม่นยำ สอดคล้อง ตรงจุด ตรงเป้า ที่จะให้บรรลุจุดหมายอย่างดีที่สุด โดยไม่เกิดผลเสียหายหรือข้อบกพร่องใด ๆ เลย พุทธธรรมถือเอาลักษณะที่ไร้อิทธิบาท ไร้อุบาย และเหมาะสมที่จะให้ถึงจุดหมายนี้เป็นสำคัญ จึงใช้คำว่า “พอดี” เป็นคำหลัก ดังนั้น สำหรับคำว่า “ดำเนินชีวิตเป็น” จึงใช้คำว่า **ดำเนินชีวิตพอดี** คือ ดำเนินชีวิตพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างไร้อิทธิบาทไร้อุบายมีความสุขที่แท้จริง

การรู้จักคิด หรือคิดเป็นนั้น ประกอบด้วยวิธีคิดต่าง ๆ หลายอย่าง การฝึกฝนพัฒนาความรู้ จักคิด หรือ คิดเป็น ก็คือการฝึกฝนพัฒนาตน หรือการฝึกฝนพัฒนาบุคคล ตามแนวทางของวิธีคิดเหล่านั้นหรือเช่นนั้น

๔.๔.๑.๒ ลักษณะเด่นของวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม “โยนิโสมนสิการ” ดังที่ได้นำเสนอหลักพุทธธรรมของโยนิโสมนสิการในบทก่อนหน้าแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า “โยนิโสมนสิการ” มีเป้าหมายให้เกิดการ “**คิดเป็น**” โดยอิงอาศัยหลักธรรมจากพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการพัฒนาความคิดที่เรียกว่า การคิดตามหลักพุทธธรรม ซึ่งหมายถึง การคิดด้วยหลักโยนิโสมนสิการ โดยอธิบาย “โยนิโสมนสิการ” ในฐานะที่เป็นปัจจัยภายในควบคู่ไปกับ “**ปรโตโฆสะ**” ซึ่งจัดเป็นปัจจัยภายนอกที่ช่วยให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น แนวความคิด ทศนคติค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม อันเกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมโดยสอดคล้องกับความเป็นจริง สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมนี้จะทำให้การพัฒนาทางความคิดเกิดขึ้นได้นั้น คือ การพัฒนาเด็กและเยาวชนเองให้มีทักษะในการคิดพิจารณาด้วยเหตุผลเป็นพื้นฐานสำคัญและให้มีทักษะในการใช้เหตุผลนั้นด้วย ในที่นี้ จะพยายามแสดงให้เห็นถึงข้อดีหรือลักษณะเด่นของหลักพุทธธรรม “โยนิโสมนสิการ” หรือ “วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ” เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทยต่อไป ดังนี้

๑) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มุ่งเน้นการคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมันโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยได้

๒) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มุ่งใช้แนวทางในการวิเคราะห์ แยกแยะ จำแนก ในการทำความเข้าใจเบื้องต้น

๓) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ นำเสนอวิธีการคิด ที่เราสามารถใช้เป็นหลักในการคิดพิจารณาประเด็นปัญหานำไปสู่การตั้งถามได้อย่างชัดเจน เช่น วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบคุณโทษทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม

๔) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีการกำหนดขั้นตอนที่ง่ายต่อการพิจารณา เช่น วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

๕) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มุ่งให้ความสำคัญกับการพิจารณาตามสภาวะที่เป็นจริงตามหลักวิธีการคิดแบบต่าง ๆ ของโยนิโสมนสิการ ทำให้มีกรอบในการพิจารณาและเป็นการคิดอย่างมีเป้าหมาย คิดให้เกิดผล ไม่เหลวไหลนอกเรื่อง หรือคิดเรื่อยเปื่อย

๖) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีถึง ๑๐ วิธีนั้น สามารถใช้เป็นแนวทางให้มีการนำมาฝึกใช้พิจารณาเปรียบเทียบคำตอบที่ได้จากการใช้แนวคิดแบบโยนิโสมนสิการพิจารณาประเด็นปัญหาตามวิธีต่าง ๆ ได้

๗) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่สามารถนำไปสู่การเข้าใจได้ง่ายและเป็นจริง

๘) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการส่งเสริมการพิจารณา และแก้ไขปัญหาลักษณะที่สอดคล้องกับการสร้างเสริมคุณธรรมด้วยการคิดอย่างมีเหตุผล

๙) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสร้างทัศนคติที่สำคัญประการหนึ่งคือ ทัศนคติที่ว่าผู้เรียนรู้มีศักยภาพที่จะคิดพิจารณาหาคำตอบ สร้างความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ได้โดยปราศจากการมีความเชื่อที่งมงาย

๑๐) วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการให้ความสำคัญกับการมีสติควบคุมต่อการรู้คิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

๔.๔.๑.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม “โยนิโสมนสิการ” ในการแก้ปัญหาการติดยา ในที่นี้จะลองนำเสนอแนวทางในการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในการแก้ปัญหาการติดยาออนไลน์ โดยทำที่ที่สำคัญในการนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ คือ การดำเนินไปด้วยลักษณะที่เป็น วิภาษวาท คือ จำแนกแยกแยะ มองความจริงให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ทั้งในด้านการตั้งคำถามและในด้านการพยายามหาคำตอบให้กับคำถามก็ควรต้องดำเนินไปอย่างจำแนกแยกแยะ และเมื่อดำเนินไปด้วยลักษณะที่เป็นวิภาษวาทนี้เอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความจริงที่ครบทุกแง่มุมของปัญหาการแก้ปัญหายาการติดยาออนไลน์ ก็ควรตั้งผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมแก้ไขปัญหาให้ครบทุกด้าน

๑) แนวทางการพิจารณาปัญหาเฉพาะในระดับครอบครัว

โดยจะขอเสนอการพิจารณาปัญหาเฉพาะในระดับครอบครัว เพื่อให้ดำเนินการไปในลักษณะของความเป็นวิภาษวาท มีเงื่อนไขอย่างน้อย ๒ ประการที่ควรคำนึงถึงในการคิดพิจารณาปัญหาอย่างแยบคาย

- **เงื่อนไขประการแรก**ที่ขอเสนอ คือ การที่ทุกคนในครอบครัวควรจะมีส่วนร่วมกันในการพิจารณาปัญหานี้เพื่อให้ได้มาซึ่งความจริงที่ครบทุกแง่มุมของปัญหา การช่วยกันพิจารณาปัญหาโดยจำแนกแยกแยะจากทุกคนในครอบครัว สะท้อนให้เห็นถึงความตระหนักในภาวะที่เป็นปัญหาของครอบครัว เกิดการตรวจสอบหาที่มาของเหตุแห่งปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุต่าง ๆ ที่อิงอาศัยกัน โดยมีได้เกิดจากตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่ง

- **เงื่อนไขประการที่สอง** ทุกคนที่เข้ามาร่วมแก้ปัญหาต้องมีเป้าหมายร่วมกัน คือ เพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์ที่ดี ดังนั้นจึงจะต้องตระหนักในความเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน การรับรู้ความห่วงใยกันด้วยความปรารถนาดีที่มีให้แก่กันระหว่างคนในครอบครัว เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะทำให้ทุกคนในครอบครัวหันมาร่วมช่วยกันพิจารณาปัญหาด้วยความรู้เอาใจใส่กันและกัน

๒) แนวทางการพิจารณาปัญหาเกมออนไลน์ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

เงื่อนไขทั้งสองประการเบื้องต้นนี้เป็นข้อพิจารณาพื้นฐานที่จะมีส่วนสร้างเสริมทัศนคติที่จำเป็นต่อการพิจารณาปัญหาด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการให้ดำเนินไปสู่ผลสำเร็จ ทั้งนี้เมื่อเข้าสู่การพิจารณาปัญหาด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เป็นไปในลักษณะของวิภาษวาท ในขั้นต้น จึงขอเสนอการพิจารณาด้วยการแยกแยะปัญหาการติดเกมออนไลน์ โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาปัญหาด้วย **วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบหรือกระจายเนื้อหา** ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์ที่ยึดหลักว่าปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมเข้าด้วยกัน ดังนั้นเพื่อที่จะเข้าใจปัญหาเกมออนไลน์ ตามสถานะจึงจำเป็นต้องแยกแยะให้เห็นองค์ประกอบ เช่น เกมออนไลน์ คืออะไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง มีจุดมุ่งหมายในการสร้างเกมออนไลน์ขึ้นมาเพื่ออะไร มีรูปแบบ เล่นอย่างไร ใครเป็นผู้เล่น เล่นได้กี่คน ฯลฯ ทั้งนี้เป้าหมายของการพิจารณาตามแนวทางนี้วิธีคิดในข้อนี้มีใช้เพียงแค่การจำแนก แยกแยะ หรือจัดประเภท เท่านั้น แต่เป็นการพิจารณาเพื่อมุ่งให้ได้รู้เห็นความสัมพันธ์ภายในองค์ประกอบย่อยของการเล่นเกมออนไลน์เหล่านั้นด้วย ซึ่งการเข้าใจองค์ประกอบต่าง ๆ ตามลักษณะดังกล่าวนี้จะเป็นพื้นฐานเพื่อเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ของเกมออนไลน์และองค์ประกอบที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดปัญหา รวมถึงนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมสอดคล้องกับองค์ประกอบของปัญหาการเข้าใจ นิยาม ลักษณะ และองค์ประกอบต่าง ๆ ของเกมออนไลน์จะมีส่วนสนับสนุนกระบวนการ**คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย** โดยเป็นการพิจารณาปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยหลักว่าการกระทำต่าง ๆ เป็นผลที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่มาก่อนหน้า นำไปสู่การพิจารณาสืบค้นไปถึงสาเหตุและส่วนประกอบหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน อันจะนำไปสู่ความเข้าใจว่า ทำไม เพราะอะไร เพราะเหตุใด สืบสาวหาเหตุปัจจัยองค์ประกอบของการเล่นเกมออนไลน์ว่ามีสภาพความเป็นไปอันใดเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ความเป็นปัญหา เช่น ทำไมถึงเล่นเกม

เล่นเป็นได้อย่างไร เล่นที่ไหน เล่นกับใคร เล่นตอนไหน ใช้เงินในการเล่นไหม เล่นเกมสนุกตรงไหน ทำไมถึงชอบเล่นเกมออนไลน์ ฯลฯ

ในแง่นี้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณากำหนดปัญหาให้ชัดเจน และตั้งคำถามและสืบสาวหาคำตอบให้ไปจนถึงที่สุดแห่งเหตุปัจจัยอันเป็นองค์ประกอบของการเล่นเกมออนไลน์ว่ามีอะไรบ้าง และเมื่อรู้องค์ประกอบแห่งปัญหา รู้เหตุปัจจัยแวดล้อมครบถ้วนดีแล้ว วิธีคิดที่เป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาคือ การคิดพิจารณาตามแบบ**วิธีคิดแบบแก้ปัญหาคือวิธีคิดแบบอริยสัจ** วิธีคิดในข้อนี้มีเป้าหมาย คือ เพื่อการแก้ปัญหาคือ เป็นวิธีแห่งการดับทุกข์ โดยมีหลักการสำคัญ คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ และทำความเข้าใจกับปัญหาหรือทุกข์ให้ชัดเจน เมื่อสืบค้นหาสาเหตุ แล้วจึงเตรียมการแก้ไข ขณะเดียวกันก็วางแผนวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา วิธีคิดแบบแก้ปัญหานี้ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ

ก. วิธีคิดตามเหตุผล เป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุ

ข. วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง คือ ต้องกำหนดรู้ปัญหา และทำความเข้าใจปัญหาให้มีความชัดเจน นำเอาสิ่งหรือเรื่องที่ต้องเกี่ยวข้องมาใช้ในการแก้ปัญหาคือ ไม่นำสิ่งหรือเรื่องที่ใช้อยู่ปฏิบัติไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง และต้องเป็นการแก้ปัญหาคือ ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบแก้ปัญหาคือวิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีขั้นตอนจัดเป็น ๒ คู่ คือ

- คู่ที่ ๑ กำหนดตัวปัญหา และ กำหนดเหตุของปัญหา

- คู่ที่ ๒ กำหนดจุดหมาย ซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา และวิธีปฏิบัติ เพื่อแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุภาวะสิ้นปัญหา

เมื่อกำหนดตัวปัญหาและเหตุของปัญหาแล้ว ต่อไปเป็นการพิจารณาตามวิธีคิดคู่ที่ ๒ โดยการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งจะนำสู่การแก้ไขเป้าหมายสุดท้ายโดยการคิดวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาคือ ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ในขั้นต่าง ๆ ตามที่คิดพิจารณาได้ว่า วิธีการใดจะสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงเพื่อแก้ไขปัญหาคือตามเป้าหมายนั้น ๆ

เมื่อพิจารณาปัญหาเกมออนไลน์ตามหลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจ คือ การเริ่มต้นจากการกำหนดสภาพปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยกำหนดและทำความเข้าใจว่าปัญหาของเกมออนไลน์นั้นให้ชัดเจนแล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข เช่น เมื่อพิจารณาว่า การเล่นเกมออนไลน์ก่อให้เกิดปัญหาในการเรียน คือ ไม่มีเวลาทำการบ้านเพราะใช้เวลาหมดไปกับการเล่นเกม อะไรคือปัญหาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้น ระหว่าง การที่ไม่มีเวลาที่เพียงพอสำหรับเวลาทำการบ้าน กับ ความใส่ใจในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง การกำหนดปัญหาที่ชัดเจนจะทำให้แก้ไขปัญหาคือได้อย่างถูกต้องตรงประเด็น การบ้านไม่เสร็จ เพราะเวลาไม่พออาจจะสามารถแก้ไขได้ในเรื่องการบริหารเวลา แต่ถ้าพิจารณาปัญหาคือ เพราะเด็กขาดความใส่ใจ ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนก็อาจจะต้องสืบสาวเหตุปัจจัยต่อไปว่า เกิดปัญหาดังกล่าวนี้อย่างไร ในแง่การติดเกมเป็นเพียงผลที่อาจเกิดจากปัญหาอื่นที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องมา

ในเวลาเดียวกันเมื่อกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วจึงคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับการที่จะ

บรรลุลุคจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องคิดพิจารณาตรวจสอบใคร่ครวญทบทวนผลแห่งการปฏิบัติด้วย ซึ่งวิธีคิดตามแนวทางนี้ต้องอาศัยพื้นฐานความรู้รองรับในการคิดพิจารณาตรวจสอบในทุกขั้นตอน เพราะหากขาดความรู้ที่สำคัญอาจจะทำให้ไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา ตลอดจนมองข้ามเหตุแห่งปัญหาที่แท้จริงที่จะนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาเกมออนไลน์ที่ถูกต้องได้

โดยที่ทุกคนในครอบครัว เมื่อได้พิจารณาปัญหาตามหลักการของวิธีคิดแบบอริยสัจแล้วอาจจะเห็นว่า วิธีการคิดแบบอริยสัจมีลักษณะที่ครอบคลุมตั้งแต่การกำหนดการปัญหาไปจนถึงการแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งต้องพิจารณาองค์ประกอบของปัญหารวมทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกประกอบสภาพการณ์เฉพาะในแต่ละกรณีปัญหา โดยอาจพิจารณาแก้ไขประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้วิธีคิดแบบต่าง ๆ ประกอบเสริม ได้ดังจะนำเสนอในหัวข้อต่อไป

๓) แนวทางพิจารณาการแก้ไขปัญหาคติกรรมด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบอื่น ๆ

ก. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาและวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

ในที่นี้จะขอนำเสนอแนวทางนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบเสริม กระบวนการคิดแก้ไขปัญหาคติกรรมออนไลน์ โดยจะเสนอให้ใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือสามัญลักษณะ ซึ่งเป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย เช่น เมื่อพิจารณาการเล่นเกมออนไลน์ ก็อาจทำให้เกิดความรู้เท่าทันภาวะและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการเล่นเกมนออนไลน์ เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของการเล่นเกมออนไลน์ รู้เท่าทันความเป็นไปของการเล่นเกม เกิดการยอมรับความเป็นจริงถึงผลที่ตามมา เช่น เข้าใจว่าการเล่นเกมนั้นมีแพ้มีชนะ มีความสนุกสนานที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเป้าหมายของผู้สร้างเกมให้เกิดติดใจในความสนุกของเกม เกิดการรู้เท่าทันตนเองว่าเล่นเกมทำไม ความสนุกความตื่นเต้นที่เกิดจากการเล่นเกมก็เป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยส่งผลกระทบต่อตนเองบ้าง ในแง่เมื่อคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นไปประกอบเข้ากับวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ใช้ในการพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตที่แท้จริง ทำให้จำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม เป็นไปในแง่การปรนเปรอ เช่นการเล่นเกมนี่ หากได้ร่วมกันคิดพิจารณาการเล่นเกมนออนไลน์ว่าอะไรคือคุณค่าแท้คุณค่าเทียม การเล่นเกมนอาจจะมีประโยชน์ในเรื่องความเพลิดเพลิน แต่ถ้าความเพลิดเพลินที่เกิดขึ้นนำไปสู่ลักษณะที่เป็นปัญหาให้กับชีวิตของผู้เล่นและผู้ที่เกี่ยวข้อง การพิจารณาคุณค่าแท้คุณค่าเทียมของการเล่นเกมในแง่นี้อาจจะช่วยให้เกิดการตกลงที่ช่วยลดทอนสภาพปัญหาลงได้ ทั้งนี้วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมสามารถนำมาใช้พิจารณาค่าเชิงชวน ชั่วความโฆษณาจากปัจจัยภายนอกได้ ทั้งที่เป็นการชวนจากเพื่อน การโฆษณาการเล่นเกมนจากสื่อต่าง ๆ

ข. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีแบบโยนิโสมนสิการอีกสองวิธีอาจนำมาพิจารณาประกอบกันได้คือ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

เมื่อนำวิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันมาพิจารณา จะนำไปสู่การคิดที่ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ประจำวันเชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่

กำลังรับรู้ กิจกรรมตามหน้าที่หรือการปฏิบัติ โดยมีจุดหมายไม่เพื่อฝืนกับอารมณ์ชอบหรือชัง ไม่คิดฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ในแง่นี้ การคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน จะช่วยกำกับให้ระลึกอยู่อย่างมีสติเสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่ ทำให้ไม่วกแวกไม่จากเป้าหมายที่ได้วางไว้ นั่นคือ วิธีคิดแบบปัจจุบันจะส่งเสริมความมีสติรู้อยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการคิดตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งในกรณีนี้ การระลึกปัจจุบันนำมาซึ่งความมีสติ อยู่กับปัญหาปัจจุบัน รู้หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ สามารถนำมาพิจารณาใช้ได้กับทุกคนในครอบครัว และเมื่อประกอบเข้ากับ **วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์** คือพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย คำว่าหลักการในที่นี้ หมายถึง หลักความจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ หรือหลักที่จะนำไปใช้ปฏิบัติรวมทั้งหลักคำสอนที่จะให้ประพฤติปฏิบัติและทำการได้ถูกต้อง ส่วนความมุ่งหมายนั้นหมายถึง จุดหมายหรือประโยชน์ที่ต้องการ หรือสาระที่พึงประสงค์ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังเช่น ถ้าผู้ที่ติดเกมออนไลน์ตระหนักรู้ถึง ตัวตนในปัจจุบัน รู้ภาระหน้าที่ รู้หลักปฏิบัติที่ควรดำเนินไป รู้เป้าหมายในชีวิตของตน ก็น่าที่จะมีส่วนเสริมวิธีคิดตัดสินใจ ทำให้การเล่นเกมออนไลน์ไม่เป็นปัญหา เกิดแรงผลักดันที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติตนไปสู่ความมุ่งหมายโดยมีหลักการที่มั่นคงเป็นรากฐาน

ค. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษ และทางออก และวิธีการคิดแบบอุบายปลูกเร้าทาง

คุณธรรม

วิธีแบบโยนิโสมนสิการอีกสองวิธีสุดท้ายที่จะขอแนะนำเสนอประกอบการแก้ปัญหาการติดเกมออนไลน์ คือ ช่วยกันระดมความคิดตาม **วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก** ซึ่งวิธีคิดแบบนี้เป็นการคิดที่เกิดจากการมองเห็นและยอมรับว่าทุกสิ่งมีทั้งด้านดี(เป็นคุณ) และด้านเสีย(เป็นโทษ) จึงมีหลักว่าจะต้องพิจารณาปัญหาให้ครบทุกด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเสีย ต่อจากนั้นจึงหาทางออก หรือทางแก้ปัญหา เช่น หากพิจารณาว่าการเล่นเกมนั้นมีด้านดี เช่น ช่วยสร้างจินตนาการ ช่วยผ่อนคลายความเครียด อาจเกิดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้รับการยอมรับจากเพื่อน รวมถึงลักษณะของการเล่นเกมบางรูปแบบอาจจะช่วยให้มีรายได้เสริมได้ แต่เมื่อพิจารณาผลเสียที่เกิดขึ้น อันเกิดจากการใช้เวลาที่ควรจะต้องทำกิจอื่น เช่น ปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ในครอบครัว ความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่ต้องสูญเสียไปอย่างครบถ้วนรอบด้าน ตั้งคำถามได้ว่า เทียบได้กับความคุ้มค่ากับด้านดีที่เกิดขึ้นที่ผู้เล่นเกมได้รับหรือไม่

เมื่อได้พิจารณา ข้อดีและข้อเสีย คุณและโทษแล้ว เมื่อจะแก้ปัญหาหรือลงมือปฏิบัติจะต้องมองเห็นจุดหมายหรือทางออก นอกเหนือจากการที่รู้คุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ การคิดหาทางออกด้วยวิธีการดังกล่าวต้องพิจารณาไปพร้อม ๆ กับการพิจารณาผลดีผลเสียของทางแก้ปัญหาในแต่ละทางด้วย การแก้ปัญหาแบบหนึ่งนำมาซึ่งข้อดีข้อเสียอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องพิจารณาดูทางออกอื่นประกอบว่าแต่ละแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นนำมาซึ่งผลดีผลเสียอย่างไร โดยนำมาพิจารณาเปรียบเทียบกันในแต่ละแนวทาง จะทำให้หาทางออกได้ดีที่สุดและแก้ไขปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด

ทั้งนี้ในการแก้ปัญหา เมื่อตระหนักถึงโทษของการเล่นเกมออนไลน์อย่างจริงจังแล้วสามารถใช้ **วิธีการคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม** คิดพิจารณาเหตุการณ์หรือประสบการณ์ สร้าง

เสริมปรุงแต่งความคิดไปในทางดีงามและเป็นประโยชน์ หากบุคคลรู้จักวิธีคิดที่ทำให้รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ได้ประสบมาคิดปรุงแต่งในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง จะทำให้มีทัศนคติที่ดีมีจิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่านเหลวไหล นำไปสู่แสดงออกพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ ไม่หมกมุ่นกับการเล่นเกมออนไลน์ที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและครอบครัวต่อไป

๔.๔.๑.๔ สรุปแนวทางการพิจารณาการแก้ไขปัญหาการติดเกมด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

แนวทางที่ได้นำเสนอข้างต้นนี้เป็นเพียงตัวอย่างการพยายามแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ด้วยการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้คิดพิจารณาประเด็นปัญหา ด้วยความมุ่งหมายที่อยากให้ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันคิดพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ ในที่นี้ได้ทดลองนำเสนอให้ทุกคนในครอบครัวร่วมกันคิดพิจารณาปัญหา แต่ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายที่จะชี้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนี้เกิดจากเพียงตัวผู้ที่ติดการเล่นเกมออนไลน์ แต่เพียงผู้เดียว ทั้งนี้เพราะเชื่อว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหลายนั้น ล้วนแต่มีเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยกันในการเกิดขึ้น การพิจารณาประเด็นปัญหาแต่ละเฉพาะในด้านใดด้านหนึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการเข้าใจเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการติดเกมของเด็กและเยาวชนมีทั้งปัจจัยที่เกิดจากตัวของเด็กและเยาวชนเอง และปัจจัยภายนอก อันได้แก่ บุคคลแวดล้อม สิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ ซึ่งอาจมีแนวทางแก้ไขปัญหาแตกต่างกันไป ทั้งนี้ หลักพุทธธรรมของโยนิโสมนสิการที่จะนำมาพิจารณาหาแนวทางประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาการติดเกมของเด็กและเยาวชนก็อาจจะเหมาะสมหรือใช้ได้ผลต่อเหตุปัจจัยที่แตกต่างกันไปเช่นกัน ดังที่ได้สรุปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในแง่ที่เป็นการแก้ปัญหาด้วยการพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่าง ๆ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในเป็นตัวอย่างทางเลือกในการมองประเด็นปัญหาต่าง ๆ พอสังเขปดังปรากฏในตารางด้านล่างนี้

ปัจจัยปัญหา	แนววิธีการคิดตามแบบโยนิโสมนสิการ ที่อาจใช้พิจารณาปัจจัยปัญหา
๑) ปัจจัยภายใน/ปัจจัยส่วนบุคคล	
- ขาดทักษะในการเข้าสังคม - ต้องการการยอมรับจากเพื่อน/สังคม	วิธีคิดแบบวิวัชชาวาท วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม
มีความนับถือตนเอง (self-esteem) ต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ	วิธีคิดแบบวิวัชชาวาท วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือสามัญลักษณ์
ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสม ทำให้ไม่รู้จักควบคุมตนเอง	วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก
มีปัญหาทางอารมณ์ ต้องการหลบเลี่ยงปัญหาทางจิตใจ	วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาหรือสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

ปัจจัยปัญหา	แนววิธีการคิดตามแบบโยนิโสมนสิการ ที่อาจใช้พิจารณาปัจจัยปัญหา
๒) ปัจจัยภายนอก	
๒.๑. <u>ปัจจัยด้านครอบครัว</u> ขาดการฝึกฝนวินัย กฎกติกาภายในบ้าน	วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน
ครอบครัวไม่มีเวลาให้เด็ก สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่เหมาะสมไม่มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความเหงาและเบื่อหน่าย	วิธีคิดแบบวิรักษชาท วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
๒.๒. <u>ปัจจัยด้านเพื่อน</u> ติดเกมจากการชักชวนของเพื่อน	วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม
๒.๓. <u>ปัจจัยด้านสื่อ</u> มีช่องทางเลือกในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตได้หลายทาง ทำให้สะดวกในการเล่นเกมนได้ทุกที่ทุกเวลา	วิธีคิดแบบวิรักษชาท วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก
เกมออนไลน์ มีความหลากหลาย ตื่นเต้นเร้าใจ สนุกสนาน มีเนื้อหาท้าทายน่าติดตาม ผู้เล่นมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จในการเล่น	วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม
ปัจจุบันสังคมมีค่านิยมสนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นใช้คอมพิวเตอร์ โดยยังไม่ได้ตระหนักถึงผลดีผลเสียของเทคโนโลยีเพียงพอ และยังไม่ได้เตรียมเด็กและวัยรุ่นให้พร้อมสำหรับการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมเสียก่อน	วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม
อุปกรณ์ในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์และเครื่องเล่นวิดีโอเกมเป็นสินค้าที่หาซื้อได้ง่ายในราคาไม่แพง จึงทำให้เด็กและวัยรุ่นมีโอกาสนเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น	วิธีคิดแบบวิรักษชาท วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก
๒.๔. <u>ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ</u> - เด็กและเยาวชนปัจจุบันต้องการก้าวตามเทคโนโลยีให้ทันเพื่อไม่ให้ตกยุค - ค่านิยมแบบวัตถุนิยมที่ให้ความสำคัญทางวัตถุมากกว่าจิตใจ เป็นแรงผลักดันส่งเสริมให้เกิดการเล่นเกมเป็นแฟชั่น	วิธีคิดแบบวิรักษชาท วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก

ปัจจัยปัญหา	แนววิธีการคิดตามแบบโยนิโสมนสิการ ที่อาจใช้พิจารณาปัจจัยปัญหา
ช่องว่างทางกฎหมาย /กฎหมายตามไม่ทันต่อความเจริญของโลกเทคโนโลยี/ การออกกฎหมายมาควบคุมหรือใช้บังคับไม่ทันกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ/แก้ปัญห วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษ และทางออก

ตัวอย่างการนำเสนอข้างต้นนี้เป็นตัวอย่างการพิจารณาประเด็นปัญหา โดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลักในการคิดพิจารณา ซึ่งในแง่หนึ่งอาจมองได้ว่าเป็นการพิจารณาตามวิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เมื่อเห็นเหตุปัจจัย เห็นความสัมพันธ์ที่จะนำไปสู่การเกิดปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการคิดวิธีแก้ไขปัญหตามแบบวิธีอริยสัจเพื่อนำไปสู่การหาทางแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์

สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ผู้วิจัยอยากแสดงให้เห็น คือ การที่วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเรียกร้องให้เกิดการทำในใจอย่างแยบคายรอบด้านนั้นมิได้หมายถึงเฉพาะตัวตนคนหนึ่งคนใด หากแต่หมายรวมถึงกัลยาณมิตรใกล้ชิดตัวเราทุกคนนั่นเองที่จะร่วมกันช่วยกันคิดอย่างรอบด้าน สร้างความเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายในแต่ละคนเป็นปรโตโมสะซึ่งหมายถึง การเป็นเสียงจากภายนอกที่ดี สื่อถึงกันด้วยความเข้าใจเหตุเข้าใจผล เป็นกัลยาณมิตรที่แสดงออกด้วยโยนิโสมนสิการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่เกิดจากการพิจารณาประเด็นปัญหาอย่างรอบด้าน อย่างจำแนกแยกแยะปราศจากอคติ ด้วยความมีสติพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นจากแง่มุมต่าง ๆ ย่อมสามารถที่จะช่วยขจัดเหตุแห่งปัญหาจากปัจจัยภายนอกได้อย่างสิ้นเชิง

สัปดาห์ที่ ๒ ความรู้หลักพุทธธรรม ทิศ ๖ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

กิจกรรมในสัปดาห์นี้คือ ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมดังนี้

๔.๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ทิศ ๖ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

ปัญหาเยาวชนติดเกมเป็นปัญหาหนักใจมาไม่ต่ำกว่า ๑๐ ปี ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนต่างช่วยกันพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยได้ทำการศึกษาวิจัยในแต่ละกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาติดเกม ถึงอย่างนั้นปัญหาเหล่านี้ดูเหมือนจะยังคงที่ เหมือนเดิมและเพิ่มความรุนแรงขึ้นไปทุกขณะ จนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนของชาติต้องติดหล่มอยู่กับเกมออนไลน์ ไม่สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ จนนำมาสู่ปัญหาครอบครัว เช่น ปัญหาการไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้ที่เป็นมารดาบิดา ปัญหาของการเกียจคร้านผัดวันประกันพรุ่ง ไม่เอาใจใส่ในหน้าที่ของตน บ้างก็โดดเรียนเพื่อไปเล่นเกมออนไลน์ตามร้านเกม จนส่งผลเสียแก่การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น อันนำมาสู่ปัญหาสังคมส่วนใหญ่ เช่น การจี้ปล้น โจรกรรม และฆาตกรรม ดังที่เป็นข่าวอยู่ในหน้าหนังสือพิมพ์และสื่อโทรทัศน์ ปัญหาการติดเกมไม่เพียงทำลายอนาคตของเด็กเยาวชนเท่านั้น ยังได้สร้างความร้าวฉานในครอบครัวและสร้างภัยให้แก่สังคมโดยรวมด้วย ปัจจุบันการติดเกมไม่ได้หยุดอยู่เฉพาะเด็กและเยาวชนเท่านั้น และยังรุกคืบไปสู่ผู้ใหญ่อีกจำนวนไม่น้อย อาจเพราะผู้ใหญ่เห็นเด็กและเยาวชนเล่น จึงอยาก

ทดลองเล่นบ้าง จนเกิดการติดใจและเสพติดในที่สุด ปัญหาการติดเกมจึงเป็นปัญหาที่ใหญ่ระดับชาติ ไม่ได้อยู่ในวงของเด็กและเยาวชนเท่านั้น ยังระบาดดูโคระบาดเข้าสู่คนในชาติไม่ว่าจะเป็นเด็กและเยาวชน ผู้ใหญ่บางกลุ่มแม้กระทั่งพระภิกษุสามเณรผู้ดำรงตนอยู่ในศีลาจารวัตรที่ดีงาม จนเป็นเหตุให้เสียความเป็นสมณสาธูปไป

การแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกม จึงเป็นปัญหาหนักใจของผู้บริหารบ้านเมืองและผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ปกครองเป็นอย่างยิ่ง ถึงจะมีการคิดหาวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวมาบ้างแล้ว แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร อาจเพราะเป็นการแก้ปัญหาจากข้างนอก มิได้แก้ปัญหารื้อช่วยกันปลุกฝังความคิดจากภายใน การแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกมนี้ ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ทิศ ๖ เพื่อมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาให้กับสังคมต่อไป

ทิศ ๖ เป็นหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัส เพื่อให้คนเรานั้นรู้จักหน้าที่ของตน โดยเอาตนเองเป็นศูนย์กลางแล้วแผ่หน้าที่ไปรอบตัวซึ่งแบ่งตามทิศได้ ๖ ทิศ แล้วเปรียบเทียบบุคคลรอบตัวเราเหมือนทิศทั้ง ๖ ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับตัวเราตั้งแต่เกิดจนถึงตาย กล่าวคือ ทิศที่ ๑ มารดาบิดา เปรียบเหมือนทิศเบื้องหน้า ทิศที่ ๒ ครูอาจารย์ เปรียบเหมือนทิศเบื้องขวา ทิศที่ ๓ บุตรภรรยา (สามี) เปรียบเหมือนทิศเบื้องหลัง (สำหรับผู้ไม่มีบุตรภรรยา จะอนุโลมญาติพี่น้อง เข้าเป็นทิศเบื้องหลังก็ได้) ทิศที่ ๔ เพื่อนหรือมิตรสหาย เปรียบเหมือนทิศเบื้องซ้าย ทิศที่ ๕ ทาสกรรมกร หรือผู้ร่วมงานและบริวาร เปรียบเหมือนทิศเบื้องล่าง และทิศที่ ๖ สมณพราหมณ์ หรือพระสงฆ์สามเณรและนักบวช (แม่ชี) เปรียบเหมือนทิศเบื้องบน จะเห็นได้ว่าทิศทั้ง ๖ เกี่ยวเนื่องด้วยตนเองทั้งสิ้น การจะแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกมนั้น อันดับแรกที่จะต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ คือ สาเหตุของปัญหาการติดเกมเสียก่อน อาจแยกออกเป็นปัจจัยภายใน ๑ ปัจจัยภายนอก ๑

๑. ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในคือตนเอง การพัฒนาตนเองในพระพุทธศาสนาถือว่าสำคัญมาก โดยเฉพาะการดำรงตนให้อยู่ในหลักความดีงาม การพัฒนาศักราชภาพมนุษย์ทางพระพุทธศาสนาถือว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาให้ได้ดีตั้งแต่ให้เป็นคนดีระดับธรรมดา คือ สามารถควบคุมความประพฤติต่าง ๆ ของตนได้ โดยไม่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา หรือทางใจที่ไม่ดี เรียกว่า เป็นคนดีระดับกัลยาณชน ถ้ามีความสามารถอีกระดับหนึ่งก็พัฒนาต่อไปให้ถึงความเป็นผู้มีจิตใจสงบระงับจากความคิดเห็นที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ เช่น ความคิดอยากได้ ความพยาบาท หรือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นต้น อันเป็นกิเลสที่แสดงออกมาทางใจล้วน ๆ หรือสามารถพัฒนาให้ถึงความเป็นคนดีขั้นสูงสุด คือ สามารถพัฒนาใจให้หลุดพ้นจากกิเลสความเศร้าหมองใจทั้งปวง โดยตัดได้อย่างเด็ดขาด ไม่กลับมากำเริบอีกต่อไปที่เรียกว่า สมุจเฉทประหาณ กลายเป็นพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐที่สุด อันเป็นเป้าหมายในพระพุทธศาสนา เด็กและเยาวชนก็เช่นกัน หากต้องการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในหลักของความดีก็ต้องรู้จักหน้าที่ของตนเอง อันเป็นการพัฒนาศักราชภาพในการดำเนินชีวิต และทำให้ชีวิตเดินทางออกห่างจากอบายมุข คือ การข้องเกี่ยวกับการเล่นเกม อันจะทำร้ายและทำลายชีวิตของตนเอง

๒. ปัญหาภายนอก

ปัญหาภายนอกนี้ย่อมสำคัญไม่แพ้ปัญหาภายใน ยิ่งในสังคมยุคปัจจุบันด้วยแล้ว ปัญหาภายนอกย่อมปรากฏมากมาย แต่ในที่นี้มุ่งเอาบุคคลรอบข้างเป็นสำคัญ กล่าวคือ พ่อแม่ ครู อาจารย์ ญาติพี่น้อง สามัญชน บุตรธิดา เพื่อนสหาย บริวารผู้ร่วมงาน ตลอดจนสมณะชีพรามณ์ผู้ทรงศีล ล้วนมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนไทยทั้งสิ้น ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของปัญหาและจะนำหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงปัจจัยทั้งภายในและภายนอกนี้มาวิเคราะห์สังเคราะห์และประยุกต์ใช้ให้เกิดความเหมาะสมแก่เด็กและเยาวชนไทยที่มีปัญหาการติดเกมออนไลน์ต่อไป

๔.๔.๒.๑ ประยุกต์หลักพุทธธรรมทศเบื้องต้นกับการแก้ปัญหาเด็กติดเกม เด็กและเยาวชนทั้งในอดีตและปัจจุบันตลอดถึงในอนาคต ไม่มีใครที่ปฏิเสธได้ว่า เกิดมาเองโดยไม่มีพ่อแม่ การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นพระพุทธองค์ตรัสว่ายากยิ่ง แต่เมื่อเกิดมาแล้วจะรักษาความเป็นมนุษย์ที่ดีตลอดต้นจนถึงปลายนั้นยากยิ่งกว่า บางคนเกิดมาครบถ้วนบริบูรณ์ดี แต่เพราะถูกอบรมไม่ดี จึงกลายเป็นคนไม่ดีไปในที่สุด แต่บางคนเกิดมาครบถ้วนบริบูรณ์ดี และถูกอบรมมาอย่างดีแต่ก็ไม่สามารถดำรงตนให้อยู่ในความดีได้ บางคนเกิดมาไม่สมบูรณ์ คือ เกิดในตระกูลต่ำ ไม่ได้ร่ำรวยอะไร แต่ถูกอบรมมาดีก็สามารถมีชีวิตและดำรงตนเป็นคนดีในสังคมได้ แต่บางคนเกิดมาก็ไม่สมบูรณ์คือเกิดมาในตระกูลต่ำ และยังมีชีวิตตกต่ำ ไม่สามารถเป็นคนดีที่เขาสรรเสริญได้ แถมถูกตราว่าเป็นคนชั่วเลวทรามดังนี้ก็มี และในพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ตรัสหน้าที่ของเด็กและเยาวชนที่ดี ซึ่งปรากฏในสังคาลสูตรไว้ว่า เด็กและเยาวชนคนดี เมื่อทำหน้าที่ของตนให้ดี ตามหลักทศ ๖ แล้ว ผลตอบแทนก็ย่อมเป็นความดีที่ได้รับจากการบูชาทศ ๖ เช่นกัน กล่าวคือ

เด็กและเยาวชนถ้าอยู่ในหน้าที่ของลูก ก็ตระหนักให้ดีกว่าตนนั้นควรทำอะไร หน้าที่ของลูกที่ดีนั้นในพระพุทธศาสนามี ๕ ประการ คือ ๑) ท่านได้เลี้ยงเรามาแล้ว ก็เลี้ยงท่านตอบ ๒) ทำกิจของท่าน ๓) ดำรงวงศ์ตระกูล ๔) ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท ๕) เมื่อท่านล่วงลับไปก็หมั่นทำบุญอุทิศให้

ความจริง การจะเลี้ยงมารดาบิดาหรือทำหน้าที่ทั้ง ๕ ประการนั้นให้สมบูรณ์สำหรับเด็กและเยาวชนไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ถ้าเด็กเยาวชนคนใดทำได้ก็นับว่าเป็นเด็กและเยาวชนที่มีความกตัญญู การจะนำหลักพุทธธรรม คือ หน้าที่ข้อนี้ไปใช้สำหรับเด็กนั้น ก็สมควรที่จะประยุกต์ให้เหมาะสม กล่าวคือ เด็กและเยาวชนเองต้องสำนึกอยู่ในใจเสมอว่า การจะเป็นลูกที่ดีห่างไกลจากสิ่งเสพติด โดยเฉพาะเกมนั้น หน้าที่ข้อที่ ๑ ตนเองจะต้องตอบแทนพ่อแม่ด้วยเลี้ยงจิตใจของท่านให้เกิดความชื่นบานไม่มัวหมอง เมื่อเลี้ยงด้วยกายไม่ได้ก็เลี้ยงด้วยใจ หน้าที่ข้อที่ ๒ ช่วยงานกิจการบ้านเรือนให้เรียบร้อย ช่วยแบ่งเบาภาระท่าน ให้ท่านเกิดความภูมิใจ หน้าที่ข้อที่ ๓ ดำรงตนให้อยู่ในหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ตั้งใจเรียน และเป็นเด็กและเยาวชนที่ดี สมกับที่ท่านเกิดมาเป็นลูกพ่อลูกแม่ หน้าที่ข้อที่ ๔ ไม่ทำความเสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูลและสร้างความลำบากใจให้กับพ่อแม่ อีกทั้งไม่ทำกิจอันใดที่จะนำความเสียหายโดยเปล่าประโยชน์ และหน้าที่ข้อที่ ๕ นี้อาจดูยาก แต่เมื่อพิจารณาแล้วก็สามารถทำได้ในขณะปัจจุบันเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ กล่าวคือ เด็กและเยาวชนต้องตั้งตนอยู่ในสุจริตธรรม นำชื่อเสียงมาให้พ่อแม่ได้ชื่นชม เป็นการสร้างกำลังใจให้กับผู้เป็นพ่อเป็นแม่ ได้รับแต่ความปิติ

ยินดีและดีใจ เมื่อทำหน้าที่ได้อย่างนี้ ก็ย่อมนำแต่ความสุขและอบอุ่นมาให้กับครอบครัว พ่อแม่ก็ย่อมสบายใจที่คาดหวังความเจริญและการอบรมบ่มนิสัยให้ลูกเป็นคนดี

พ่อแม่เน้นว่าเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ลูกเป็นคนดีหรือไม่ดีพูดง่าย ๆ ว่า เด็กเยาวชนจะดีหรือไม่ดีก็อยู่กับพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่เอาใจใส่มีเวลาให้อย่างสม่ำเสมอ เป็นผู้ที่ถูกให้ทั้งความรักและความเคารพ พ่อแม่จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะชี้ให้เห็นว่าเด็กนั้นจะเป็นเช่นไร แต่เมื่อก้าวถึงความเป็นพ่อแม่ในปัจจุบัน พ่อแม่ส่วนใหญ่มักอ้างว่าไม่มีเวลาให้กับลูก เพราะต้องทำงานหาเงินเป็นหลักเพื่อมาจุนเจือค่าใช้จ่ายในบ้าน บางคนบางท่านอาจจะเจอลูกอาทิยละไม่เกิน ๑๒ ชั่วโมงรวมกัน ซึ่งนั่นกลายเป็นปัญหาความห่างเหินระหว่างพ่อแม่กับลูกได้ บางทีพ่อแม่ก็เป็นผู้สนับสนุนเสียเองในการให้เด็กเยาวชนเล่นเกม เพราะตัวเองไม่มีเวลาว่างให้ และอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จนลามไปสู่การติดเกมของลูกได้

ฉะนั้นพ่อแม่ จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญเป็นอันดับแรกที่จะต้องเรียนรู้ในการเป็นพ่อแม่ที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหน้าที่พ่อแม่ที่ดีไว้ ๕ ประการ คือ ๑) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) ให้ศึกษาศิลปวิทยา ๔) หาสามีภรรยาที่เหมาะสมให้ ๕) มอบทรัพย์มรดกให้ในเวลาอันสมควร

ถ้าพ่อแม่คนใดทำหน้าที่ได้ดังที่กล่าวมาก็ย่อมจัดว่าเป็นพ่อแม่ที่ดี แต่ปัญหานั้นไม่ได้อยู่ที่พ่อแม่ทำหน้าที่ แต่อยู่ที่การหลักการทำหน้าที่ต่างหากกล่าว คือ พ่อแม่บางคนอาจหวังดีเกินไปจนเป็นการไปกดดันลูกของตนเองจนลูกคิดว่าตนไม่มีเวลาว่างเลย เมื่อมีโอกาสก็เลยหันไปเสพติดกับสิ่งที่ไม่ควรทำ คือ บางคนหันไปเล่นเกมจนไม่กลับบ้าน เพราะคิดว่าถ้ากลับไปจะถูกพ่อแม่ตำหนิและถูกกักบริเวณได้ นี่ก็กลายเป็นปัญหาในขณะที่พ่อแม่ต้องการเป็นพ่อแม่ที่ดี การนำหลักพุทธธรรมในหน้าที่ของพ่อแม่ไปใช้ จึงต้องมีความรู้ความสามารถพอสมควร จึงจะทำหน้าที่ได้ดีและถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือ พ่อแม่เมื่อจะทำหน้าที่ข้อที่ ๑ ก็ควรรู้ชะก่อนว่าสิ่งที่ตนเองจะห้ามนั้นผิดเช่นไร อธิบายให้ลูกได้เข้าใจโดยเฉพาะปัญหาเรื่องเกม ต้องอธิบายให้ชัดว่าเล่นแล้วไม่ดีทั้งทางร่างกาย คือทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย ระบบสายตาทำงานมากไป ระบบสมองใช้ไปในทางสนุกสนานไม่ก่อให้เกิดปัญญาและรายได้สร้างความโลก ความโกรธ ให้เกิดกับเด็กได้ง่าย เป็นต้น

การห้ามก็ห้ามจากน้อยไปมากในกรณีที่ติดอยู่แล้ว หน้าที่ข้อที่ ๒ ชักชวนให้เด็กเยาวชนเกิดความอยากทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ ทั้งแก่ตัวเด็กเอง และแก่สังคม โดยเฉพาะปลูกฝังให้ลูกมีความเป็นผู้มีจิตอาสาในการสร้างความคิด และให้เห็นคุณค่าของความคิดที่ลูกได้ทำ หน้าที่ข้อที่ ๓ สนับสนุนให้ลูกหรือเด็กเยาวชนศึกษาเล่าเรียนในสิ่งที่ชอบ ค่อยให้กำลังใจและถามความเป็นไปในการเรียนหรือทำกิจกรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีเวลาไปเยี่ยมชม ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนกำลังใจแก่ลูกหรือเด็กและเยาวชน พยายามอย่าสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนสนใจในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นกายหรือทางวาจาก็ตาม หน้าที่ข้อที่ ๔ แนะนำให้รู้จักคบคนหรือเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม คอยดูอยู่เสมอว่าลูกหรือเด็กเยาวชนคบกับใครเขามีพฤติกรรมเช่นไร ถ้าเพื่อนนั้นเป็นคนดีก็สนับสนุน แต่ถ้าเป็นคนไม่ดีก็พยายามแนะนำให้เขามีทัศนคติในทางที่ดี หากไม่สามารถคบได้ ก็ควรให้พบกันน้อยลงเพื่อป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้น หน้าที่ข้อที่ ๕ สอนให้เด็กเข้าใจในการใช้จ่ายทรัพย์ เมื่อถึงเวลา也给ใช้ทรัพย์แต่เพียงพอประมาณ ไม่ควรให้เด็กมีเงินเยอะเกินไป การให้ทรัพย์ คือเงินนั้นพ่อแม่จะต้องรู้ว่าควรให้มากน้อยเท่าใด

เมื่อพ่อแม่ทำหน้าที่ของตนได้ดี ลูกซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนของชาติก็จะสามารถนำตนให้พ้นไปจากการต้องเสพติดกับอบายมุข คือ เกมเสียได้ คนที่ไม่ติดเกมก็จะไม่หันไปหาเกม คนที่ติดเกมอยู่แล้ว ก็ จะหันออกมาจากเกมแล้วสามารถตั้งตนอยู่ในความดีงามได้

๔.๔.๒.๒ ประยุกต์หลักพุทธธรรมทศเบี่ยงขวากับการแก้ปัญหาติดเกม เด็กและเยาวชน ที่ติดต้องรู้หน้าที่ของตน การจะเป็นลูกศิษย์ที่ดีนั้นในพระพุทธศาสนาได้กำหนดไว้ว่าลูกศิษย์ต้องมีความ เคารพ เชื่อฟัง เอาใจใส่ในคำสอน คอยปรนนิบัติและรับใช้ ครูอาจารย์จะประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ อย่างไม่ปิดบังอำพราง และยกย่องให้ปรากฏในหมู่ลูกศิษย์ด้วยกัน หน้าที่ของครูอาจารย์จึงควรทำ อย่างเต็มที่ คือ คอยแนะนำให้เป็นคนดี ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้อย่างเต็มที่ ไม่ปกปิดอำพราง ความรู้ตามที่นักเรียนควรรู้ ยกย่องสรรเสริญผู้ที่เรียนเก่งและเป็นคนดี ดูแลความสุขทุกข์ให้กับ นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ ครูอาจารย์จึงเปรียบเสมือนทิศเบี่ยงขวา เป็นพ่อแม่คนที่ ๒ จากพ่อแม่บังเกิดเกล้าและเด็กส่วนใหญ่เมื่อเข้าสู่วัยเรียนก็มักจะอยู่กับครูอาจารย์ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ ครูอาจารย์ จึงเป็นบุคคลหรือปัจจัยสำคัญอีกท่านหนึ่งที่จะทำให้เด็กซึมซับเอาความคิด ความรู้ สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ติดตัวไป การที่ครูอาจารย์คอยสั่งสอนแนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์จึงเป็นสิ่งที่ จะเกื้อกูลให้กับเยาวชนของชาติ ครูจึงเปรียบเสมือนแม่พิมพ์ของชาติ ถ้าแม่พิมพ์ดี สวย มีคุณภาพ ตัวหนังสือก็จะชัดเจน น่าอ่าน และคงทน ความรู้ในวัยเรียนจึงเป็นเหมือนเสบียงการเดินทางของชีวิต ดังนั้นเด็กและเยาวชน จะดีหรือไม่ดี จึงต้องอาศัยครูอาจารย์เป็นผู้แนะนำพร่ำสอน

โรงเรียนจึงควรเข้มงวดในการใช้การสื่อสารออนไลน์ ครูอาจารย์ต้องดำรงตนเป็นตัวอย่าง ที่ดีและแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ในชีวิตได้ การทำหน้าที่ของลูกศิษย์และหน้าที่ ของครูอาจารย์ จึงมีความจำเป็นกับการดำรงตนของเด็กและเยาวชนในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง

๔.๔.๒.๓ ประยุกต์หลักพุทธธรรมทศเบี่ยงหลังกับการแก้ปัญหาติดเกม ทิศเบี่ยงหลัง คือ สามิภรรยา ถ้ากล่าวอย่างนี้อาจหนักไปสำหรับเด็กและเยาวชน ดังนั้นถ้าพิจารณาแล้วพอจะ อนุโลมเอาได้ คือ ญาติพี่น้อง เด็กและเยาวชนเป็นอนาคตของชาติ การศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ การ จะมีครอบครัวในขณะยังต้องหาความรู้ใส่ตัว จึงยังไม่เหมาะและยังไม่ถึงเวลา เมื่อกล่าวถึงทิศ เบี่ยงหลัง อันได้แก่ ญาติพี่น้อง จึงมีความสำคัญ ญาติพี่น้อง นับว่าเป็นบุคคลใกล้ชิด มีทั้งผลดีและ ผลเสียกับตัวเด็กและเยาวชนเอง การให้เกียรติในการตัดสินใจ ยกย่อง ไม่ดูหมิ่นดูแคลน เอาใจใส่ต่อกัน และเคารพต่อกันและกัน นับว่าเข้ากับสังคมปัจจุบัน ญาติพี่น้อง ถ้าดำรงอยู่ในหลักเหล่านี้ก็จะ เป็นการเกื้อหนุนกันในการทำความดี เป็นการช่วยเหลือเกื้อหนุนกันในระดับวงศ์ญาติ พี่ที่ดำรงตนเป็น พี่ที่ดี น้องก็ดำรงตนเป็นน้องที่ดี ญาติฝ่ายไหนก็ตาม ถ้ารู้ว่าสิ่งใดควรและสิ่งใดไม่ควรก็ช่วยกัน แนะนำ พร่ำสอน และเคารพสิทธิเสรีภาพของกันและกัน สังคมนั้นก็จะอยู่อย่างมีความสุข เมื่อสังคม เป็นสุข ก็ไม่จำเป็นที่เด็กและเยาวชนจะต้องไปอาศัยเกมออนไลน์ในการสร้างความสุขให้กับตัวเองอีกต่อไป

๔.๔.๒.๔ ประยุกต์หลักพุทธธรรมทศเบี่ยงซ้ายกับการแก้ปัญหาติดเกม เมื่อกล่าวถึง เพื่อน ทุกคนในโลกย่อมมีเพื่อนด้วยกันทั้งนั้น จะมากหรือน้อยนั้นก็เป็นอย่างอื่น และเป็นที่ยอมรับ กันว่าเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวเท่าที่ควร ก็จะหาความสุขจากการ มีเพื่อน เพราะเพื่อนเข้าถึงเด็กและเยาวชนได้ง่ายกว่า เมื่อมีเพื่อนที่ดี ก็ย่อมส่งผลให้เด็กและเยาวชน นั้นดีตามไปด้วย ถ้าแต่มีเพื่อนไม่ดี ชีวิตของเด็กและเยาวชนนั้นก็ยากที่จะต้านความไม่ดีได้ มิหนำซ้ำก็

จะพลอยหันเหไปตามเพื่อน ปัญหาการติดเกมก็เช่นกัน เด็กและเยาวชนบางคนไม่เคยเล่นเกมเลย เมื่อเพื่อนชวนเล่น ก็ลองเล่นบ้าง จนในที่สุดก็ติดงอมแงม ยิ่งเกมออนไลน์แล้วมีเพื่อนเล่นเกมกันเป็นทีมยิ่งเพิ่มความสนุกสนานเพลิดเพลินขึ้นไปอีก บางครั้งถ้าพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลอาจเล่นจนหามรุ่งหามค่ำเลยทีเดียว ดังนั้นการคบเพื่อนย่อมเป็นเรื่องสำคัญ พ่อแม่จะต้องช่วยในการคัดกรองเพื่อนให้กับลูก ๆ แต่ถ้าหากพ่อแม่ไม่มีเวลาจริง ๆ เด็กและเยาวชนเองก็ต้องมีวิจารณญาณในการคบเพื่อน ความจริงเพื่อนมีทั้งดีและไม่ดี ท่านจึงเปรียบเพื่อนมิตรสหายไว้เหมือนกับทิศเบื้องซ้ายหรือแขนข้างซ้าย ธรรมดาคนเราถ้ามีแขนข้างเดียว คือ มีแขนขวาข้างเดียว การดำเนินชีวิตก็ย่อมลำบาก จะหยิบหรือถืออะไรก็ไม่สะดวก การมีเพื่อนจึงเป็นการเติมเต็มชีวิตให้มีความสุขสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ทางพระพุทธศาสนาได้กำหนดคุณลักษณะของเพื่อนที่ดีไว้ว่า เพื่อนที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยลักษณะ คือ เมื่อใดเรามีปัญหาชีวิต เพื่อนก็เข้ามาช่วยแก้ไขให้ เป็นเพื่อนตาย มิใช่เพื่อนกินหรือเพื่อนดีแต่พูด ช่วยป้องกันและรักษาผลประโยชน์ของกันและกันไว้ มิใช่ล้างผลาญทรัพย์สินสมบัติ เมื่อมีเหตุเภทภัยก็เป็นที่พักพิงกันได้ ไม่ละทิ้งเพื่อนในยามมีอันตราย และนับถือญาติพี่น้องของเพื่อนดุจญาติของตน ผู้ใดเข้าข่ายในคุณลักษณะเช่นนี้บวว่าเป็นยอดมิตร เป็นเพื่อนชั้นดี ดังนั้นการเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันนอกจากคุณสมบัติดังกล่าว ผู้ที่เป็นเพื่อนกันยังต้องรู้จักการตอบแทนกันอีกด้วยกล่าวคือ รู้จักแบ่งปันสิ่งของแก่กัน พูดจาด้วยถ้อยคำอันไพเราะน่ารัก ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์มิใช่พากันตกต่ำ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย และไม่พูดจาหลอกลวงกัน

การได้เพื่อนที่ดีเช่นนี้ ย่อมช่วยลดปัญหาการติดเกมลงได้แน่นอน เพื่อนที่ดี ย่อมช่วยเหลือเพื่อนจากอบายมุข ชักชวนกันทำในสิ่งที่ดี ย่อมอุปการะแก่กันและกัน พ่อแม่ก็ย่อมเบาใจ เปรียบเหมือนการนำปลาตายไปไว้กับเกลือ ปลาย่อมไม่เสียหาย มิแต่จะได้ประโยชน์ เพื่อนหรือมิตรสหายที่ดีจึงมีคุณเป็นอนันต์และในขณะเดียวกันถ้าเพื่อนหรือมิตรสหายที่ไม่ดี การคบกับคนเช่นนั้นก็ย่อมมีแต่โทษมหันต์ เปรียบเหมือนการนำไปไม่ไปใส่ไว้กลับปลาเน่า ไปไม่ก็ย่อมเหม็นเน่าน่ารังเกียจไปด้วย ฉะนั้น

๔.๔.๒.๕ ประยุกต์หลักพุทธธรรมทิศเบื้องล่างกับการแก้ปัญหาดิตเกม การทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องอาศัยผู้ร่วมงานหรือบริวารเป็นผู้ช่วยในการดำเนินงาน กิจกรรมนั้น ๆ จึงจะสำเร็จได้ ไม่มีใครที่จะทำกิจกรรมได้เพียงคนเดียวตามลำพัง แม้การประกาศศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ต้องอาศัยพระสาวกในการช่วยประกาศศาสนา

หลักพุทธธรรมคือ ทิศเบื้องล่าง หมายถึง ทาสกรรมกรก็ตาม ถึงกระนั้นเมื่อวิเคราะห์แล้วคำว่า ทาส นอกจากจะหมายถึงคนรับใช้แล้ว บริวารที่มีได้เป็นเพื่อนก็นับเข้าในคำว่าทาสเช่นกัน การช่วยเหลือในกิจการครอบครัวก็ดี หรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายก็ดี บริวารหรือผู้ร่วมงานจึงมีความสำคัญในการช่วยเหลือให้สำเร็จได้ นายดี ลูกน้องไม่ดี บริวารไม่ดี ถ้านายมีความสามารถยังสามารถพากันทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้ ถึงบางครั้งอาจจะเสียบ้าง เพราะลูกน้องหรือบริวารก็ตาม เด็กและเยาวชนก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับความคาดหวังจากครอบครัว หรือญาติพี่น้อง ก็ต้องสร้างภาวะผู้นำให้ปรากฏโดยเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุข ไม่เล่นสิ่งที่ไม่ทำให้เกิดประโยชน์ คือ เกม เพราะการเล่นเช่นนั้น อาจทำให้เกิดความดูแลจากบริวารคนร่วมงานเอาได้ ต้องรู้จักหน้าที่ของผู้นำที่ดี อันเป็นหลักพุทธธรรมประจำทิศนี้ คือ รู้จักแบ่งงานตามความสามารถของ

แต่ละคน ให้คำตอบแทนตามความเหมาะสม รู้จักให้รางวัลตามสมควรแก่ผลงาน เมื่อเกิดเจ็บป่วยก็ช่วยรักษาพยาบาล และให้มีวันหยุดสำหรับครอบครัวตามความเหมาะสม การทำหน้าที่เช่นนี้แต่เด็กทำให้เกิดความเคยชินและรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง

การฝึกหัดตนเองของเด็กและเยาวชนเช่นนี้ เป็นการเสริมสร้างนิสัยที่ดีให้กับตัวเองและเพิ่มความเป็นคนมีเมตตาให้เกิดขึ้นแก่คนรอบข้าง ฉะนั้นบรรณารักษ์ร่วมงาน จึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้เด็กและเยาวชนรู้จักหน้าที่ของตน จนสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองให้เป็นผู้นำที่ดีในอนาคตได้

๔.๔.๒.๖ ประยุกต์หลักพุทธธรรมทศเบื้องต้นกับการแก้ปัญหาติดเกม พระสงฆ์ สามเณร สมณะชีพรามณ์ที่ดำรงตนอยู่ในศีลาจารวัตรอันดีงาม นับว่าเป็นครูท่านที่ ๓ ที่ดีที่สุด ต่อจากพ่อแม่ และครูอาจารย์ ย่อมเป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงของสาธุชนคนดี โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนแล้วการได้ใกล้ชิดพระศาสนา โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้ชี้แนะในการประพฤติปฏิบัติ ย่อมมีอุปนิสัยที่ดีงามและห่างเหินจากอบายมุขทั้งปวง ไม่จำเพาะแค่การเล่นเกม เพราะพระสงฆ์องค์สามเณร ตลอดแม่ชี ท่านเหล่านี้เมื่อกำลังสอนย่อมหวังให้ผู้ได้รับฟังมีความสุขความเจริญ เพราะท่านเป็นผู้ที่รู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดไม่ถูก สิ่งใดมีโทษ สิ่งใดไม่มีโทษ สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดไม่มีประโยชน์

การที่พ่อแม่หัดให้เด็กเยาวชนได้รู้จักกับพระศาสนา จึงเป็นการฝึกหัดทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจไปในตัว ธรรมะย่อมซึมซับเข้าสู่จิตใจได้ง่ายขึ้น เพราะว่าพระสงฆ์องค์เณรเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบนั่นเอง การพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนเช่นนี้ ย่อมจะทำให้พัฒนาไปได้ถึงขีดสุด โดยเริ่มที่เป็นคนดีขั้นธรรมดา คนดีขั้นสูง และคนดีขั้นสูงสุดได้ในที่สุด ดังเช่น สามเณรราหุล สามเณร บัณทิต สามเณรสังกัจจะ เป็นต้น ซึ่งแต่ละรูปมีอายุเพียงปฐมวัยเท่านั้น การใกล้ชิดพระศาสนาโดยมีพระสงฆ์สามเณรและแม่ชีเป็นตัวเชื่อมหรือสื่อกลาง จึงสามารถช่วยการแก้ปัญหาการติดเกมได้อย่างดียิ่ง เพราะพระสงฆ์สามเณรและแม่ชีส่วนใหญ่มีเวลามากและสามารถจะอบรมและอยู่กับเด็กเยาวชนได้นาน ๆ ดังนั้นวัดต่าง ๆ จึงนิยมจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น จัดค่ายอบรมพุทธบุตร ค่ายสามเณรภาคฤดูร้อน เป็นต้น

การใช้พระศาสนาโดยมีพระสงฆ์สามเณรหรือแม่ชีมาเป็นผู้ให้ความรู้ตามหลักพุทธธรรม คือ ทศเบื้องต้นนี้ พระสงฆ์ย่อมจะแนะนำหรือห้ามไม่ให้ทำสิ่งที่ไม่ดีมีโทษ ให้หมั่นตั้งอยู่ในความดีมีประโยชน์ ด้วยจิตใจที่มีเมตตากรุณา ให้ได้รับฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง สิ่งที่เคยฟังมาก่อนแล้วก็อธิบายเข้าใจแจ่มแจ้ง ชัดเจนยิ่งขึ้น และย่อมบอกแต่ทางจะนำความเจริญมาให้เพียงส่วนเดียวพระสงฆ์จึงเป็นผู้ที่ช่วยแก้ปัญหาสังคมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จนกลายเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญของชาติที่ปรากฏอยู่ในธงชาติไทย คู่ชาติไทยตลอดมา

การนำหลักพุทธธรรมในเรื่องทศ ๖ จึงมีความสมบูรณ์และครบถ้วนอยู่ในตัว กล่าวคือหลักพุทธธรรมคือทศ ๖ นี้ เป็นหลักพุทธธรรมที่ทุกคนควรปฏิบัติ เพราะมีความเกี่ยวเนื่องกับการดำเนินชีวิต ชีวิตจะสมบูรณ์หรือไม่ ก็อยู่ที่ตัวเราทำหน้าที่ที่มีต่อคนรอบข้างสมบูรณ์หรือไม่เท่านั้น การทำหน้าที่ต่อบุคคลรอบข้างไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง สามเณรยา บุตรธิดา เพื่อนสหาย บรรณารักษ์ร่วมงาน ตลอดจนสมณะชีพรามณ์ผู้ทรงศีล นับว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

เด็กและเยาวชนไทยก็เช่นกัน หากนำหน้าที่เหล่านี้มาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง หวังความเจริญแก่ตน ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากเด็กและเยาวชนของชาติก็จะหมดไปในที่สุด เพราะหลักที่ ๖ ไม่ได้หนีไปไหนไกลจากตัวเด็กและเยาวชนเลย หากแต่เป็นหน้าที่ของเด็กและเยาวชนเท่านั้นเอง และยังสามารถได้ชื่อว่าเป็นคนดีระดับกัลยาณชนอีกด้วย เมื่อเด็กและเยาวชนเป็นคนดี ก็ย่อมเป็นที่ปรารถนาของคนในสังคม ปัญหาการติดยาของเด็กและเยาวชนไทย ก็จะหมดไปในที่สุด และเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืนตรงจุดที่สุด

สัปดาห์ที่ ๓ ความรู้หลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ ๔ ในการแก้ปัญหาเด็กติดยา

กิจกรรมในสัปดาห์นี้คือ ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมดังนี้

๔.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม สังคหวัตถุ ๔ ในการแก้ปัญหาเด็กติดยา

จากข้อมูลในบทที่ ๒ ที่ผ่านมา ปัจจัยหลัก ๆ ที่ทำให้เด็กติดยามี ๒ ส่วนคือ

๑) ปัจจัยภายใน ได้แก่ สภาพทางร่างกาย และจิตใจของเด็ก เช่น ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ ขาดทักษะในการเข้าสังคม มีความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ ขาดการฝึกฝนวินัยอย่างเหมาะสม ทำให้ไม่รู้จักควบคุมตนเอง และมีปัญหาทางด้านอารมณ์ มีความเครียด ซึมเศร้า และวิตกกังวล เป็นต้น

๒) ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวที่ไม่มีการฝึกฝนระเบียบวินัย ไม่มีกฎกติกาในครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้การดูแลและอบรมเลี้ยงดูเท่าที่ควร สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่เหมาะสมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว ทำให้เด็กเกิดความเหงาและเบื่อหน่าย จนนำไปสู่การติดยา ปัจจัยด้านเพื่อนที่ชักนำให้ลองเล่นในครั้งแรก ชักชวนให้หนีโรงเรียนเพื่อไปเล่นเกมตามร้านค้าต่าง ๆ ปัจจัยด้านสื่อที่มีลูกเล่นที่ตื่นเต้นตาตื่นใจ เร่งเร้ากระตุ้นความอยากรู้อยากลองของเด็ก ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและอื่น ๆ ที่มีเกมมากมายหลายชนิด เอื้อต่อการทดลองเล่นและการลงมือเล่นจริง ๆ จัง ๆ ของเด็ก จนสุดท้ายนำไปสู่การติดยาโดยไม่รู้ตัว

ปัจจัยทั้ง ๒ ส่วนข้างต้น สามารถถูกปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น จนไม่เป็นเงื่อนไขให้เด็กไปติดยาได้ ด้วยการที่พ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของลงมือปฏิบัติสังคหวัตถุ ๔ อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาเด็กติดยาได้ในที่สุด ดังจะได้วิเคราะห์หัวข้อธรรมตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๔.๓.๑ ทานกับการแก้ปัญหาเด็กติดยา ทานหรือการให้ มีทั้งส่วนที่เป็นวัตถุสิ่งของ (อามิสทาน) ส่วนที่เป็นคำแนะนำพร่ำสอนในทางดีงาม (ธรรมทาน) และส่วนที่เป็นการยกโทษไม่ถือโกรธในสิ่งที่พลาดไป (อภัยทาน) การให้ย่อมสร้างความรู้สึกรื่นรมย์ยินดีแก่ผู้รับ ทำให้ผู้รับเกิดความรู้สึกประทับใจ มีความรักและภักดีต่อผู้ให้ อยากรู้จักและอยากคบสมาคมด้วย ในพระไตรปิฎกก็ปรากฏคำกล่าวทำนองนี้ไว้หลายแห่ง เช่น “ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้”^{๔๔} และ “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของชนหมู่มาก เชื่อว่าดำเนินตามธรรมของสัตบุรุษ สัตบุรุษผู้สงบ ผู้สำรวมอินทรีย์ ประกอบด้วยพรหมจรรย์ ยอมคบ

^{๔๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๓/๔๒.

หาผู้ให้ทุกเมื่อ ท่านเหล่านั้นแสดงธรรมเป็นที่บรรเทาทุกข์ทั้งปวงแก่เขา เขาได้ทราบชัดแล้ว ยอมเป็นผู้หาอาสวะมิได้ และปรินิพพานในโลกนี้”^{๔๕} และว่า “นรชนผู้ไม่ตระหนี่ให้ทาน ยอมเป็นที่รักของชนเป็นอันมาก ชนเป็นอันมากย่อมคบหานรชนนั้น นรชนนั้นยอมได้เกียรติ มียศเจริญเป็นผู้ไม่เก้อเขิน แกลวงกล้าหาญที่ประชุมชน”^{๔๖} เป็นต้น

แม้การให้จะก่อให้เกิดความรักดังที่ได้กล่าวข้างต้น แต่ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกมนี้ พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องพิจารณา ‘เลือกให้’ อย่างเหมาะสมแก่เหตุการณ์ สภาพการณ์ และจิตใจของเด็กแต่ละคนด้วย การกระทำที่มุ่งจะให้เพียงอย่างเดียวโดยไม่มีการพิจารณาอย่างครบถ้วนรอบด้าน แทนที่จะทำให้ปัญหาเด็กติดเกมหมดไป รังแต่จะก่อเกิดปัญหาพอกพูนขึ้นเรื่อยอย่างไม่จบสิ้น ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาถึงกับมีคำกล่าวกำชับไว้ว่า “การเลือกให้ อันพระสุคตเจ้าทรงสรรเสริญแล้ว”^{๔๗}

อามิสทาน พ่อแม่ผู้ปกครองควรจัดหาเครื่องเล่นที่เฝ้าระวังใจชนิดอื่น ๆ ที่จะทำให้เด็กหันเหความสนใจจากเกมไปหาอื่นได้ เช่น หนังสือการ์ตูนที่ไม่มีความรุนแรง ทั้งที่เป็นการ์ตูนวิชาเรียน การ์ตูนธรรมะ และการ์ตูนประวัติบุคคลสำคัญ เป็นต้น นอกจากนี้ยังอาจโน้มน้าวและนำพาเด็กให้เล่นกีฬา ดนตรี และศิลปะที่เขาชื่นชอบ การจัดหา/จัดให้ในเรื่องนี้อาจจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย ทั้งในด้านค่าเล่าเรียน ค่าอุปกรณ์ ค่าเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย และค่าเช่าสถานที่ เป็นต้น ซึ่งผู้ปกครองต้องยอมที่จะ “ให้” เพื่อแลกกับการดึงเด็กให้ห่างจากเกม เมื่อเขาได้มีโอกาสคลุกคลีกับสิ่งใหม่ ๆ ที่ชื่นชอบ อยู่ห่างจากเกมที่เคยหลงติดได้แล้ว พ่อแม่ผู้ปกครองก็ควรปฏิบัติ ‘ทาน’ ในหัวข้อถัดไป นั่นคือ ธรรมทาน

ธรรมทาน พ่อแม่ผู้ปกครองควรจัดเวลาในชีวิต ทั้งในเรื่องการงานและการเรียนให้ลงตัว เพียงพอที่จะมี ‘เวลา’ ส่วนหนึ่งอยู่กับลูก ให้ความรักความเข้าใจและค่อย ๆ อบรมสั่งสอนในหนทางที่ตรงไป ผูกฝักและส่งเสริมให้เขารักการอ่าน การเล่นกีฬา การทำงานศิลปะที่ชื่นชอบ ชี้ให้เห็นโทษภัยของการติดเกม ที่ทำให้เสียเวลา เสียสุขภาพ และเสียโอกาสในการพัฒนาตนด้านต่าง ๆ ทั้งการเล่าเรียน การละเล่น การติดต่อกับสุนทรียภาพทางดนตรีและศิลปะ แต่ทั้งหมดนี้ผู้ปกครองต้องวางใจให้มีเมตตา มุ่งเป้าหมายไปที่ความเจริญก้าวหน้าของเด็กเป็นสำคัญ เจริญเมตตาธรรมให้เกิดในจิตใจ พร้อมกับลงมือปฏิบัติ ‘ทาน’ ชนิดสุดท้าย คือ อภัยทาน

อภัยทาน หมายถึง การให้อภัย คำว่า “อภัย” มาจากคำว่า อ (ไม่) กับคำว่า ภัย (ความกลัว) เมื่อรวมศัพท์แล้วจึงแปลว่า ไม่มีภัย หรือไม่มีความกลัวที่คนผู้เคยทำผิดพลาดนั้นจะต้องหวาดระแวงอีกต่อไป การที่เราให้อภัยแก่บุคคลใด ก็หมายความว่า เราให้ความไม่มีภัยหรือความไม่ต้องกลัวแก่บุคคลนั้น กล่าวคือ บุคคลนั้นไม่ต้องมีความรู้สึกกลัวเราหรือว่าจะได้รับภัยอันตรายจากเราอีกแล้ว สิ่งที่เขาเคยทำผิดพลาดต่อเรา ทำให้เรารู้สึกโกรธ เกลียดโมโหชิงชัง ไม่มีอิทธิพลหรือเป็นเงื่อนไขทำให้เราต้องแก้แค้นกลับไปอีกแล้ว

^{๔๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖.

^{๔๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๔/๕๕.

^{๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๓/๔๑.

อภัยทานหรือการให้อภัยนี้ ผู้ให้สามารถแสดงออกได้หลายทางด้วยกัน คือ เป็นการให้อภัยทั้งทางร่างกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ทางร่างกาย เช่น เมื่อคนที่เคยทำผิดพลาดกับเรามาขอขมาเพื่อขออภัยต่อเราก็รับที่จะไม่ได้ตอบหรือทำให้เขาต้องมีความหวาดกลัวอีกต่อไป ทางวาจาเราก็บอกอโหสิกรรมให้เขาไป ส่วนทางจิตใจเราก็สลัดความโกรธเกลียด ความอาฆาตพยาบาท หรือการจองเวรทิ้งออกไป ไม่เก็บความรู้สึกโกรธเกลียดหรือคับแค้นชิงชัง จงล้างจ้องผลาญไว้ในใจอีกต่อไป ทั้งหมดนี้เรียกว่า อภัยทาน

อภัยทานนี้ เมื่อแยกประเภทให้เห็นชัด จะมีอยู่อย่างน้อย ๓ อย่างด้วยกัน^{๔๘}

อย่างแรก คือ การให้อภัยโทษ ให้ขมาโทษ คือ ยอมรับการขมาโทษ เรียกว่า ให้อภัยโทษ รับการขอขมา ซึ่งเข้าใจกันดีแล้วไม่ต้องอธิบายอีก

อย่างที่สอง เราไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายใครนั่นแหละ คือ ให้อภัยทานเหมือนกัน เราจงเป็นอยู่อย่างไม่เบียดเบียน อย่างไม่ประทุษร้ายใคร ที่เขาเรียกกันว่า “ศีล” ศีลนั่นแหละคืออภัยทาน เราไม่ประทุษร้าย ไม่เบียดเบียนแก่ชีวิตแก่ร่างกาย หรือแก่น้ำใจ ไม่เบียดเบียนเนื้อตัวของเขา ไม่เบียดเบียนจิตใจของเขา ไม่ทำลายชีวิตของเขาทุกระดับ นับตั้งแต่สัตว์เดรัจฉานขึ้นมา จนถึงมนุษย์ จนกระทั่งเทวดา หรือพรหมอะไร ถ้ามันจะมี แปลว่าสิ่งที่มีชีวิต มีความรู้สึกนึกคิดแล้ว เราไม่เบียดเบียนให้เขารู้สึกกระทบกระทั่งเป็นทุกข์นี้เรียกว่า ให้ความไม่เบียดเบียน ความไม่ประทุษร้าย

อย่างที่สาม แผ่เมตตาจิตอยู่เป็นปกติ ทุกวัน ทุกคืน ทุกลมหายใจเข้าออก นี่ก็คือ อภัยทาน นึกดูแล้วก็น่ารวย ในข้อที่ว่าอภัยทานนี้ไม่ต้องลงทุนสักสตางค์หนึ่งก็ได้ ต้องเสียหลายแสนนะ แต่ว่าทำอภัยทานนี้ ไม่ต้องให้สตางค์สักสตางค์หนึ่งก็ได้ แล้วยังมีผลสูงกว่าเสียด้วย

อนึ่ง อภัยทานนี้ในทางปฏิบัติถือว่าทำได้ยากยิ่งกว่าอามิสทานหรือการให้วัตถุสิ่งของ ทั้งนี้เพราะอภัยทานเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับจิตใจของผู้ที่จะให้โดยเฉพาะ คนถือตัวจัดหรือมีทิฐิมานะมากบางคน แม้จะมีใครมาขอขมาก็ไม่ยอมให้อภัย แถมยังจ้องจะทำให้เขาอื่นเดือดร้อนอยู่เรื่อย คนที่ไม่มีเมตตา ไม่รักผู้อื่น ไม่เห็นใจผู้อื่น จะไม่สามารถทำอภัยทานได้ อภัยทานจึงเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก แต่เมื่อปฏิบัติได้แล้วก็จะมีผลมาก ก่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง บุคลิกภาพที่ปรากฏต่อผู้อื่นก็ดูอ่อนโยน แจ่มใส ไม่ขุ่นมัว เพราะจิตใจปราศจากการเก็บสะสมความโกรธ ความแค้น และภัย หรือความกลัวใด ๆ ทั้งสิ้น

พ่อแม่ผู้ปกครองควรเจริญเมตตาธรรมในจิตใจ ให้อภัยกับพฤติกรรมการเล่นของเด็ก ไม่ตอกย้ำซ้ำเติม หรือหาทางลงโทษรุนแรง ที่จะสร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นในใจของเด็ก ปล่อยปละเอ็นดูด้วยความรัก รู้จักที่จะละสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ให้อภัยเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ ทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง แม้จะเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมาแล้ว แต่ก็เชื่อว่าชีวิตจะหมดค่าไปทุกด้าน เด็กติดเกมที่มีพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถให้อภัย ให้โอกาสแก่เขา และนำพาเขาไปสู่กิจกรรมใหม่ ๆ พบกับเพื่อนกลุ่มใหม่ ๆ ที่ห่างไกลจากเกมหรือบรรยากาศเดิม ๆ ได้แล้ว จะรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจและภาคภูมิใจในตัวเอง เพราะตระหนักว่า พ่อแม่ผู้ปกครองพร้อมจะให้อภัยและอยู่เคียงข้างเสมอแม้ใน

^{๔๘} พุทธศาสนิกชน, (๒๖ กันยายน ๒๕๕๓), “อภัยทาน”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.dhamma-thai.org/store/giving/giving02.php

ยามที่พลาดพลั้ง หลงผิดไปในบางช่วงของชีวิต เมื่อตระหนักได้เช่นนี้ เขาก็จะไม่หวนกลับไปเสพติดกับเกมอีก

๔.๔.๓.๒ ปิยวาจากับการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ปิยวาจา หรือการพูดด้วยถ้อยคำอันเป็นที่รัก หมายถึง การพูดจากรัก ทำให้คนฟังรู้สึกดี เกิดความรักใคร่ชอบพอ อยากรับฟังและทำตามความต้องการของผู้พูด เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญอีกข้อหนึ่งในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม เพราะจะช่วยเปิดใจของเด็กให้รับฟังคำตักเตือนของพ่อแม่ผู้ปกครองได้ดี ตรงกันข้าม ถ้าใช้คำพูดที่ไม่เป็นปิยวาจา ดุด่าหยาบคาย พูดส่อเสียดเหน็บแนม เด็กอาจเกิดความเครียด กดดัน สับสนกับชีวิต จนส่งผลเลวร้ายถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ดังเช่นล่าสุดที่มีข่าวเด็ก ๙ ขวบฆ่าตัวตายในห้องนอนเพราะถูกแม่ดุด่าสั่งให้หยุดเล่นเกม^{๔๙} เพราะฉะนั้น สิ่งที่ต้องระวังสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองเมื่อเด็กติดเกมก็คือ ต้องพยายามใช้ปิยวาจา ไม่ใช่ข้อปิยวาจา หรือวาจาที่ไม่น่ารัก โดยเฉพาะปิสุณวาจา ความหมายและรายละเอียดของปิสุณวาจาปรากฏในคำเทศนาของพระอาจารย์ชาญชัย อธิปญโญ ดังนี้^{๕๐}

“ปิสุณวาจา หมายถึง เจตนาพูดส่อเสียดเหน็บแนม กระทบกระเทียบ ถากถางเหยียดหยันให้ผู้อื่นได้รับความเสียใจ คับแค้นใจ ชุ่นเคือง โกรธ อับอาย มีความทุกข์

การพูดจาส่อเสียดมีอยู่ทั่วไปในทุกองค์กร และมีมากในหมู่สตรี คนพูดทำไปด้วยความเขลา ทราบดีว่าการกระทำของตนเป็นการทำร้ายจิตใจของผู้อื่น และวิบากกรรมที่ได้ทำไปจะตามสนองอย่างแน่นอน

คนบางคนพูดส่อเสียดผู้อื่นจนเคยตัว กลายเป็นนิสัยไปและหลงภูมิใจว่า ตนมีคารมคมคาย ในการประชดประชันถากถางผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเจ็บใจ ยิ่งได้รับแรงเชียร์จากเพื่อนรอบข้างก็ยิ่งได้ใจใหญ่ ใช้วาจาสร้างความบาดหมางซึ่งซึ่งให้กับผู้ที่ถูกกระทบ

คำพูดส่อเสียดที่ทิ่มตำผู้อื่นทำให้ผู้ถูกส่อเสียดบางคนถึงกับเสียคนเสียอนาคตไป เช่นบางคนมีปมด้อยด้านรูปร่างหรือด้านครอบครัว เมื่อถูกเพื่อนส่อเสียดล้อเลียนอยู่เป็นประจำยิ่งขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ตอกย้ำปมด้อยให้ฝังแน่นอยู่ในใจ ถึงกับเสียโอกาสเสียอนาคต เสียสุขภาพทั้งกายและจิต

นักเรียนบางคนไม่อยากไปโรงเรียนเพราะไปแล้วถูกเพื่อนล้อ กลายเป็นที่ขบขันของคนอื่น หรือทำให้ได้รับความอับอาย ส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองเสียไป บุคลิกภาพเสียไป และการเรียนตกต่ำลง กลายเป็นคนเก็บตัว ไม่เข้ากับเพื่อน ขวัญและกำลังใจตกต่ำ

บางคนไม่อยากไปทำงานหรือต้องฝืนใจไปทำงาน ก่อนออกจากบ้านก็เครียด เพราะกลัวว่าตนต้องพบกับสายตาดูหมิ่นดูแคลน เยาะเย้ย และจะต้องได้ยินคำพูดที่ส่อเสียด กระทบกระเทือนจากคนบางคน ทำให้มีทุกข์ใจถึงกับเป็นโรคเครียด โรคความดันโลหิต โรคท้องผูก ปวดศีรษะไมเกรน

^{๔๙} “พ่อแม่ใจสลาย! ลูก 9 ขวบน้อยใจแม่ให้หยุดเล่นเกมหนีเข้าห้องผูกคอตาย”, *เดลินิวส์* (๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๗): ๑.

^{๕๐} พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญโญ, *กรรมใดใครก่อ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๐), หน้า ๙๖-๙๗.

โรคกระเพาะอาหาร หรือโรคอื่น ๆ อันเนื่องมาจากความเครียด บางคนหาทางออกไม่ได้ถึงกับลาออกจากงาน บางคนคิดสั้นถึงฆ่าตัวตาย”

การหลีกเลี่ยงคำส่อเสียด แล้วกล่าวคำอันเป็นที่รัก จึงมีความจำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาเด็กติดเกม เพราะขึ้นชื่อว่ามนุษย์ ทุกคนต่างก็อยากฟังคำพูดที่ไพเราะเสนาะหุ่ด้วยกันทั้งนั้น ว่ากันถึงที่สุดแล้ว ไม่ใช่เพียงมนุษย์เท่านั้นที่ชื่นชอบปิยวาจา แม้สัตว์เดรัจฉานที่รู้จักสังเกตอาการปรีชาและท่วงท่าการกล่าวคำของคนก็ชื่นชอบปิยวาจา ไม่อยากได้ยินปิสุณวาจาเช่นกัน ดังมีเรื่องปรากฏในพระพุทธศาสนาว่า

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว สมัยของพระเจ้าคันธาระครองเมืองตักกศิลาแคว้นคันธาระ คันธาระ พระโพธิสัตว์เกิดเป็นโคนามว่า นันทิวีสาล เป็นโครูปร่างสวยงาม มีพละกำลังมาก มีพราหมณ์คนหนึ่งได้เลี้ยงและรักโคนันเหมือนลูกชาย โคนันคิดจะตอบแทนบุญคุณการเลี้ยงดูของพราหมณ์ ในวันหนึ่งจึงได้พูดกะพราหมณ์ว่า “พ่อ จงไปทำพนันกับโควินทกเศรษฐีว่า โคของเราสามารถลากเกวียนหนึ่งร้อยเล่ม ที่ผูกติดกันให้เคลื่อนไหวได้ พนันด้วยเงินหนึ่งพันกหาปณะไปเลย”

พราหมณ์ได้ไปที่บ้านเศรษฐีและตกลงกันตามนั้น นัดเดิมพันกันในวันรุ่งขึ้น ในวันเดิมพันพราหมณ์ได้เทียมโคนันทิวีสาลเข้าที่เกวียนเล่มแรก เพื่อลากเกวียนหนึ่งร้อยเล่มผูกติดกันซึ่งบรรทุกทราย กรวดและหินเต็มลำ แล้วขึ้นไปนั่งบนเกวียน เจื้อยปู้กขึ้นพร้อมกับบวตว่า “ไอ้โคโกง โคโกง เจ้าจงลากเกวียนไปเดี๋ยวนี้”

ฝ่ายโคนันทิวีสาลเมื่อได้ยินพราหมณ์พูดเช่นนั้น ก็คิดน้อยใจว่า พราหมณ์เรียกเราผู้ไม่โกงว่าโกง ผู้ไม่โกง ว่าโกงได้อย่างไร จึงยืนนิ่งไม่เคลื่อนไหว โควินทกเศรษฐีจึงเรียกให้พราหมณ์นำเงินหนึ่งพันกหาปณะมาให้แล้วกลับบ้านไป ฝ่ายพราหมณ์ผู้แพ้พนันเงินหนึ่งพันกหาปณะ ปลดโคแล้วก็เข้าไปนอนเสียใจอยู่ในบ้าน

ส่วนโคนันทิวีสาลเห็นพราหมณ์เศร้าโศกเสียใจเช่นนั้น จึงเข้าไปปลอบและกล่าวว่า “พ่อ ฉันอยู่ในเรือนของท่านตลอดมา เคยทำภาชนะอะไรแตกไหม เคยเหยียบใครบ้างไหม เคยถ่างอูจจาระ ปัสสาวะในที่อันไม่ควรหรือไม่ เพราะเหตุใด ท่านจึงเรียกฉันว่า โคโกง โคโกง ครึ่งนี้เป็นความผิดของท่านเอง ไม่ใช่ความผิดของฉัน บัดนี้ ขอให้ท่านไปเดิมพันกับโควินทกเศรษฐีอีกครั้งด้วยเงินสองพันกหาปณะ ขออย่างเดียว ท่านอย่าได้เรียกฉันว่า โคโกงโคโกง แล้วท่านจะได้ทรัพย์ตามที่ท่านปรารถนา ฉันจะไม่ทำให้ท่านเศร้าเสียใจ”

พราหมณ์ได้ทำตามทีโคนันทิวีสาลบอก ในวันเดิมพัน พราหมณ์จึงพูดหวานว่า “นันทิวีสาล ลูกรัก เจ้าจงลากเกวียนทั้งร้อยเล่มนี้ไปเถิด”

โคนันทิวีสาลได้ลากเกวียนร้อยเล่มที่ผูกติดกัน ด้วยการออกแรงลากเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ทำให้เกวียนเล่มสุดท้ายไปตั้งอยู่ที่เกวียนเล่มแรกอยู่ ทำให้พราหมณ์ชนะพนัน ด้วยเงินสองพันกหาปณะ^{๕๑}

^{๕๑} พระมหาสุทนต์ สุนทรธมโม, *ชาดกและประวัติพุทธสาวก-พุทธสาวิกา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๘.

อนึ่ง สุนทรภู่ กวีเอกแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก็ได้กล่าวตักเตือนให้ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดความรัก ความประทับใจให้กับผู้ฟัง เช่น บทกลอนใน “นิราศภูเขาทอง” ตอนหนึ่งว่า

ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักรสถ้อยอรรยจิต
 แม้นพูดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะชอบผิดในมนุษย์เพราะพูดจา^{๕๒}

และบทกลอนใน “เพลงยาวถวายโอวาท” ตอนหนึ่งที่ว่า

อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย
 แม้นเจ็บอื่นหมิ่นแสนจะแคลนคลาย เจ็บจนตายเพราะเหน็บให้เจ็บใจ^{๕๓}

ปิยวาจาหรือการใช้ถ้อยคำอันเป็นที่รัก จึงเป็นอีกเครื่องมือที่สำคัญและจำเป็นในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ที่พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรตระหนักและนำไปใช้ปฏิบัติอย่างถูกต้องและจริงจัง เพื่อให้เกิดประสิทธิผลตามที่ต้องการอย่างแท้จริง

๔.๔.๓.๓ อรรถจริยากับการแก้ปัญหาเด็กติดเกม ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องมี คือ การเสียสละเวลา อยู่ร่วมกิจกรรมและทำตัวให้เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก แสดงออกถึงการมีน้ำใจคอยช่วยเหลือแก้ปัญหาให้กับเด็กอย่างเต็มที่ มองหาสิ่งดี ๆ และกิจกรรมดี ๆ มาให้เด็ก เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและลบเลือนความหมกมุ่นที่เด็กเคยมีกับเกม ที่สำคัญพ่อแม่ผู้ปกครองต้องยอมเสียสละภารกิจด้านอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว หรือหน้าที่การงานในบางครั้ง เพื่อที่จะใช้เวลาอยู่กับเด็กให้มากขึ้น

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาวชนชอบเล่นเกม พ่อแม่ ผู้ปกครอง และตัวเยาวชนเป็นบุคคลหลัก ซึ่งเป็นปัจจัยแรกที่สำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ นอกเหนือจากการกำหนดมาตรการภายนอกของสังคม ซึ่งหากทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสเรียนรู้ และเข้าใจพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อใจ ไว้วางใจ ใส่ใจกันและกัน ไม่ด่วนตัดสินพฤติกรรม รู้จักจัดการและควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการปรับมิติมุมมองต่อกันและกันใหม่ และพร้อมที่จะปรับตัวเข้าหากัน ยอมส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถร่วมกันเผชิญกับทุกปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง

กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพครอบครัว จึงมุ่งเป้าหมายที่การเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นการให้ความรู้ผ่านกิจกรรม ซึ่งอาศัยแนวคิดของกลุ่มสัมพันธ์ และรูปแบบการเรียนรู้ผ่านฐานกิจกรรมแบบ Walk rally แต่สอดแทรกสาระความรู้ตามวัตถุประสงค์ โดยจัดเป็นฐานการเรียนรู้จากสถานการณ์สมมติที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีส่วนร่วมเรียนรู้อย่างทั่วถึงจากการอภิปรายแลกเปลี่ยน สรุปข้อคิดที่ได้ และการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

^{๕๒} กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, สมเด็จพระ, *ชีวิตและงานของสุนทรภู่*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๓), หน้า ๑๔๙.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๒.

การจัดกิจกรรมในครอบครัวมีเป้าหมายอยู่ที่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หวังผล ๓ ด้าน คือ^{๕๔}

๑. ความรับผิดชอบและวินัยภายในครอบครัว จะต้องมีความชัดเจนและเข้าใจง่าย สามารถจะปฏิบัติได้ เป็นการวางแผนและกำหนดร่วมกันจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกทุกคน ต้องรักษาความรับผิดชอบและวินัยอย่างมั่นคง เสมอต้นเสมอปลาย และปฏิบัติในทิศทางเดียวกัน

๒. ความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ พ่อแม่ผู้ปกครอง ต้องไว้วางใจในการตัดสินใจของตนเองที่จะให้อิสระและส่งเสริมให้ลูกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเหมาะสม ขณะที่วัยรุ่นจำเป็นต้องรักษาความเชื่อใจ ความไว้วางใจที่พ่อแม่มีให้โดยแสดงพฤติกรรมที่เป็นความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

๓. การจัดการและควบคุมอารมณ์ การเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ตนเอง สาเหตุตัว กระตุ้น และการแสดงออก รวมทั้งได้เรียนรู้ในการฝึกฝนตนเองที่จะจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้เกิดผลดีต่อตนเองและครอบครัว โดยเฉพาะส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

ในขณะที่อยู่ร่วมกิจกรรมกับเด็กนั้นก็ต้องเต็มใจทุ่มเท อยู่กับปัจจุบันขณะ ต้องไม่ หงุดหงิดหรือเร่งเร้ากิจกรรมที่ทำร่วมกันให้สักระหว่างผ่านไปเท่านั้น นั่นคือต้องทำกิจกรรมร่วมกับ เด็ก ๆ ที่อยู่ภายใต้การดูแลให้เต็มที่ วิธีหนึ่งในการผ่อนคลายความหงุดหงิดในการทำตัวให้เป็น ประโยชน์ตรงนี้ คือ การฝึกสติ อยู่กับเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญอยู่ ณ เวลานั้น ไม่เร่งรัด กิจกรรมที่กำลังทำและไม่ห่วงกังวลกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จะเกิดตามมา

ท่านดิช นซ์ ฮันท์ เล่าถึงศิษย์คนหนึ่งที่ตั้งงานมีครอบครัวและมีลูกเล็ก ๒ คน ซึ่งตอนหลัง ค้นพบวิธีการที่จะทำให้ตัวเองมีเวลาเพิ่มมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่ต้องดูแลลูก ๆ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ใน ครอบครัว ศิษย์คนนี้นับบอกว่า

แต่ก่อนผมแบ่งเวลาออกเป็นหลายส่วน ส่วนหนึ่งสำหรับโทนี่ เช่น ช่วยทำการบ้าน อ่าน หนังสือนิทานให้ฟัง อาบน้ำให้ อีกส่วนหนึ่งแบ่งไว้ให้แอน ช่วยดูแลชู ไปจ่ายกับข้าวให้ เอา เสื้อผ้าไปร้านซักรีด เป็นเพื่อนคุยตอนซูลับ ซูและแอนเหมือนเป็นคนคนเดียว เพราะลมหายใจของซูก็คือลมหายใจของแอน ถ้าคนใดคนหนึ่งหยุดหายใจ อีกคนหนึ่งก็คงหยุดไปด้วย และเวลาที่เหลือออกจากรั้วก็เป็นของของผมเอง ผมอ่านหนังสือบ้าง เขียนหนังสือบ้าง บางทีก็ ทำงานวิจัย บางครั้งก็ออกไปเดินเล่น ส่วนที่สำนักงานก็เป็นเวลาสำหรับทำงานไป....แต่เดี๋ยวนี้ ผมพยายามไม่แบ่งเวลาเป็นส่วน ๆ อีกแล้ว คือ เวลาที่ผมให้กับโทนี่และแอนนั้น ผมก็ถือว่าเป็น เวลาของผมเองด้วย เวลาโทนี่ทำการบ้านผมพยายามไม่ไปคิดในใจว่า ‘นี่เป็นเวลาของฉันเพื่อไว้ ให้โทนี่ เติบโตแล้วฉันจะมีเวลาของตัวเอง’ ผมพยายามหาทางมองให้เห็นว่าเวลาที่ผม ให้กับโทนี่ก็เป็นเวลาของผมเองด้วย ผมให้ความสนใจต่อสิ่งที่เราทำร่วมกัน มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ขณะร่วมกับโทนี่ อ่านบทเรียนด้วยกัน โดยวิธีนี้เองทำให้เวลาสำหรับโทนี่กลายเป็นเวลาสำหรับ

^{๕๔} นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพครอบครัว: ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชนชอบเล่นเกมสำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นในชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗.

ตัวผมเองไปด้วย และผมก็ใช้วิธีนี้เช่นกันกับเวลาที่ให้แอนด้วย และสิ่งที่น่าสนใจ คือ เดียวนี้ผมมีเวลาเหลือเพื่ออย่างไม่มีขีดจำกัดสำหรับตัวเอง^{๕๕}

ถ้าเราตระหนักว่า การใช้เวลาอยู่กับลูก ๆ หรือเด็กภายใต้การดูแล เป็นภารกิจสำคัญ และทำให้มันศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมา โดยทำด้วยความสุข แซ่มนั่นเบิกบาน เราก็จะกลายเป็นกัลยาณมิตรที่น่ารักในสายตาของลูก ๆ หรือเด็กที่เคยติดเกม จนทำให้เขาอยากอยู่ใกล้ อยากรับฟัง อยากอยู่ร่วมกิจกรรม และกระทำสิ่งใหม่ ๆ ที่เราต้องการดึงเขาออกจากเกม ซึ่งในที่สุด เมื่อเด็ก ๆ ได้ซึมซับแนวคิดดี ๆ จากกิจกรรมดี ๆ ที่พ่อแม่ผู้ปกครองสรรหามาให้ เขาก็จะสามารถละทิ้งความยึดติดกับเกมที่เคยหลงใหลมาก่อนได้

การเสียสละเวลาเพื่อทุ่มเทให้กับเด็ก ๆ จนกลายเป็นกิจกรรมศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมาได้ จะต้องมาจากการปรับทัศนคติมองว่ากิจกรรมทุกอย่างมีความสำคัญ การอยู่ร่วมและทำตัวให้เป็นประโยชน์เพื่อแก้ไขการติดเกมของเด็ก ๆ หรือลูก ๆ เป็นภารกิจบุญ เป็นกุศลกรรม เป็นความศักดิ์สิทธิ์ที่เราต้องทำ และตระหนักด้วยสติ ดังคำกล่าวของท่านติช นัท ฮันห์ที่ว่า “การกระทำทุกอย่างต้องทำไปด้วยความมีสติ การกระทำทุกอย่างเป็นพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ เป็นงานสำคัญ”^{๕๖}

๔.๔.๓.๔ สมานัตตา กับ การแก้ปัญหาเด็กติดเกม

คนเราทุกคนต้องการมีคนที่ไว้วางใจได้ เพื่อเป็นเพื่อนที่คอยปรับทุกข์ เพื่อนคู่คิด เพื่อนที่เดินเคียงข้างไปตลอดทั้งยามสุขและยามทุกข์ เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา และหรือเป็นผู้ที่จะช่วยให้การทำงานหรือการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ และขณะเดียวกันคนเราก็ต้องการให้คนไว้วางใจ หรือเชื่อใจในตนเอง หลายคนพยายามที่จะสร้างหรือทำตนให้เป็นที่ไว้วางใจหรือไว้นับถือเชื่อใจของคน

^{๕๕} Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Being Awake: A Manual on Meditation for the use of young activists*, tr. by Mobi Quynh Hoa, (Kandy: Buddhist Publication Society, 2006), p. 6
“In the past, I used to look at my time as if it were divided into several parts. One part

I reserved for Tony, for helping him with schoolwork, reading him stories, giving him a bath. Another part was for Ann, helping her with Zoe, going to the market for her, taking the clothes to the Laundromat, talking with her when the children were in bed. I still see Ann and Zoe as one person because Zoe’s breath is Ann’s breath; if one of them stopped breathing, the other one would as well. The time left over, I considered my own. I could read, write, do research, go for walks. My work at the office was yet another time slot. But now I try not to divide time into parts anymore. I consider my time with Tony and Ann as my own time. When I help Tony with his homework, I try not to keep the thought in the back of my mind that ‘This is the time I reserve for Tony. Afterwards I’ll have some time for myself.’ I try to find ways of seeing his time as my own time. I go through his lesson with him, sharing his presence and finding ways to be interested in what we do during that time. That way the time for him becomes my own time. The same goes with Ann, and the remarkable thing is that now I have unlimited time for myself.”

^{๕๖} Ibid., p.14 “Each act must be carried out in mindfulness. Each act is a rite, a ceremony.”

รอบข้าง โดยมีจุดประสงค์ที่ต่างกัน บางคนต้องการผลประโยชน์จากคนรอบข้าง ที่ออกมาในรูปของความสำเร็จในงาน ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ตำแหน่งสูงขึ้นเงินหรือทรัพย์สินของต่าง ๆ หรือบางคนไม่ได้ต้องการผลประโยชน์ เพียงแต่ต้องการความรัก ความเป็นมิตร ความอบอุ่น การยกย่องจากคนรอบข้าง หรือเป็นส่วนหนึ่งหรือเป็นสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น^{๕๗}

สำหรับปัญหาการติดเกม ในหลายกรณี เราพบว่า เมื่อมีเด็กในครอบครัวเกิดติดเกมขึ้นมา พ่อแม่ผู้ปกครองก็มักจะทำตัวเป็นผู้พิพากษา จ้องจับผิด และประณามหยามเหยียด ดูด่าว่าร้ายเด็ก ด้วยถ้อยคำหยาบคายรุนแรง ทำให้เด็กเกิดความท้อแท้ ไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากรับรู้หรือรับฟังสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการบอกกล่าวอีกแล้ว ปัญหาการติดเกมจึงไม่ได้รับการแก้ไขเสียที และดูเหมือนจะรุนแรงหนักขึ้นไปอีก ทางแก้สำหรับเรื่องนี้ก็คือ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องละวางท่าทีที่เป็นปฏิกิริยาต่อเด็ก เลิกมองเด็กในฐานะผู้รับคำสั่งอย่างเดียว แต่ต้องมองเขาในฐานะลูกหลานที่ควรจะได้รับมิตรภาพจากคนใกล้ชิด ที่เป็นทั้งเพื่อนเล่น ที่ปรึกษา และคนที่เขาสนิทใจไว้ใจที่จะบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ฟังได้ เมื่อเราสามารถสร้างความรู้สึกอบอุ่น มีเพื่อนเล่น มีคนที่เข้าใจ สามารถเป็นที่ปรึกษา ฟังพาได้ในครอบครัว เด็กก็จะรู้สึกปลอดภัย มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่รู้สึกว่าจะตัวเองมีความผิดที่จะต้องคอยหลบหลีกและหนีหน้าผู้ใหญ่ หันกลับไปหาเกมเหมือนเดิม

สมานัตตาหรือการวางตนเสมอในกรณีนี้ นอกจากจะหมายถึง การวางตัวในฐานะเพื่อน ที่ปรึกษา หรือคนที่เด็ก ๆ ไว้เนื้อเชื่อใจ สามารถรับฟังปัญหาและความคิดเห็นได้ทุกอย่างแล้ว ยังหมายรวมถึง การมีพฤติกรรมที่เสมอต้นเสมอปลาย ไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา และทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กติดเกมอีกด้วย ในบางกรณีเราพบว่า พ่อแม่ผู้ปกครองจะดูด่าว่ากล่าวเด็กที่ไปหมกมุ่นอยู่กับเกมคอมพิวเตอร์ แต่ตัวผู้ปกครองเองกลับไปหลงติดในอบายมุขบางอย่างที่ทำให้เด็กขาดความเคารพยำเกรงและไม่สนใจต่อคำพร่ำสอนไปด้วย เช่น ติดการพนัน สุรายาเสพติด หรือของมีเมาบางอย่าง ทำให้คำแนะนำบอกกล่าวไม่มีน้ำหนัก เด็ก ๆ ไม่เชื่อถือ หรือบางทีเมื่อพ่อแม่ผู้ปกครองอารมณ์ดีก็อนุญาตและส่งเสริมให้เด็กเล่นเกมได้ แต่พออารมณ์ไม่ดี หรือตระหนักถึงโทษภัยของการติดเกมขึ้นมา ก็ไม่อนุญาตให้เด็กเล่นเกม ทำให้เด็กสับสน ไม่รู้ว่าพ่อแม่ผู้ปกครองจะเอาอย่างไรกันแน่ ยิ่งไปกว่านั้น ในบางครอบครัวที่ผู้ใหญ่ไม่ได้ปรึกษาหรือทำข้อตกลงกันไว้ก่อน ก็เกิดกรณีที่ฝ่ายพ่ออนุญาตให้ลูกเล่นเกมได้ ส่วนฝ่ายแม่ไม่อนุญาต เกิดความลักลั่นในครอบครัว ตัวเด็กเองก็สับสน ไม่รู้จะเลือกเชื่อฟังฝ่ายไหนดี การใช้หลักพุทธธรรมหัวข้อสมานัตตาอย่างถูกต้องและเข้าใจจริง จึงมีความสำคัญในการแก้ปัญหาเด็กติดเกมเป็นอย่างยิ่ง

^{๕๗} พรทิพย์ เกตุรานนท์, รศ.ดร. “มุ่มสบาย ๆ”, จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๒).

สัปดาห์ที่ ๔ ความรู้หลักพุทธธรรมพรหมวิหาร ๔ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

กิจกรรมในสัปดาห์นี้คือ ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมดังนี้

๔.๔.๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม พรหมวิหาร ๔ ในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม

เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าอินเทอร์เน็ตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ การสื่อสาร สังคมและความรอบรู้จากสิ่งแวดล้อมและรอบข้าง คือ ประโยชน์และส่วนดีของอินเทอร์เน็ต แต่ในขณะเดียวกันโทษของมันก็มีอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ คือ ภาวะของเยาวชนไทยที่ประสบอยู่ เกมที่ส่งเสริมพัฒนาการที่ดี แต่บางเกมทำให้เกิดความก้าวร้าว หงุดหงิด ดังนั้นผู้วิจัยจึงพยายามหาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคมและครอบครัว หลักพุทธธรรมในพรหมวิหาร ๔ ที่มาประยุกต์มีดังนี้

การแก้ปัญหาปัจจัยภายใน โดยหลักพรหมวิหาร ๔

ปัจจัยภายใน ปัจจัยส่วนบุคคล

ด้านบุคลิกภาพ เยาวชนที่ติดเกมส่วนใหญ่จะมีบุคลิกภาพที่ก้าวร้าว

๑. ก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เช่น การทะเลาะ อาละวาด ลักขโมย
๒. ก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เช่น การด่า ใช้อาวุธจาหายกาย เสียดสี
๓. พฤติกรรมก้าวร้าวอื่น ๆ
 - ชอบใช้กำลังต่อสู้ ทำร้าย ต่อต้านและขัดแย้งต่อกับผู้ที่มีอำนาจหน้าที่ที่รับผิดชอบ
 - ไม่ใส่ใจต่อสิทธิและความรู้สึกของคนอื่น ๆ
 - ขาดการฝึกวินัย ไม่รู้จักควบคุมตนเอง
๔. พฤติกรรมทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า วิดกกังวล

การแก้ปัญหาในส่วนบุคลิกภาพ โดยหลักพรหมวิหาร ๔

เยาวชนส่วนใหญ่ที่ติดการเล่นเกมนั้นมาจาก มีเวลาว่าง เหนง ไม่มีเพื่อน อยากรอง จากเดิมที่เล่นจากวัยเด็กพัฒนาไปสู่วัยรุ่น ตัวเกมก็พัฒนาตามไปด้วย จากเดิมที่เล่นสนุก พัฒนาสมอง คลายเครียด นำไปสู่เกมที่รุนแรง เมื่อเล่นกันเป็นกลุ่มก็พัฒนาไปเป็นกลุ่มที่ติดกันทั้งกลุ่มระบัดไปทั่ว ดังนั้นวิธีการปลูกจิตสำนึกเด็กและเยาวชนให้หันมาสู่หนทางอันสงบจึงต้องมี การปลูกจิตสำนึกเด็กและเยาวชนโดยใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ดังนี้

๑. การใช้หลักความเมตตา (ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข) และ

๒. หลักความกรุณา (ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์) ในช่วงที่เด็กและเยาวชนนี้ว่างจากการเรียนหรือปิดเทอม เด็กและเยาวชนควรได้รับการฝึกให้มีเมตตา ในบ้านของตนเอง เช่น การเลี้ยงสัตว์ ให้อาหารปลา การจูงมือคนตาบอดให้ข้ามถนน การลุกขึ้นยืนให้คนพิการ คนชรา พระภิกษุ และสตรีมีครรภ์

ในภาคของสังคมนั้นหลักความเมตตาทำได้โดย การให้อาหารและสงเคราะห์คนชรา อ่านหนังสืออัดใส่เทปให้กับคนตาบอด ทำความสะอาดสถานที่สาธารณะ วัดวาอาราม

การมีความเมตตาจะทำให้เด็ก ๆ และเยาวชนมีจิตใจอ่อนโยน การมีความกรุณาทำให้จิตใจเป็นสุขอยากให้พ้นทุกข์

๓. หลักความมูทิตา (ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส) ในส่วนหลักมูทิตานั้น สามารถแสดงโดยการแสดงมุทิตาจิตรต่อครูบาอาจารย์ ยินดีต่อความสำเร็จต่อเพื่อน ๆ เช่น ยินดีเมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนดี ๆ สอบติดโรงเรียนที่มีชื่อเสียง และการให้มีความกตัญญูต่อบิดามารดา มุทิตาจิตนั้น ทำให้คนอื่นมีความสุขและส่งผลให้ตัวเองมีความสุข

๔. หลักความอุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง) เมื่อได้พรหมวิหาร ๔ ทั้งสามหัวข้อแล้ว ข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา ให้คิดว่าสิ่งที่เราทำไปทั้งหมดนั้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำและไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน วางใจเป็นกลาง จะทำให้เป็นสุข

หลักพรหมวิหาร ๔ สำหรับเด็ก ๆ นั้น จะต้องให้เด็ก ๆ เยาวชนนี้ได้แสดงออกถึงความสามารถและความรู้สึกภายใน การให้โอกาสเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

การแก้ปัญหาปัจจัยภายนอก โดยหลักพรหมวิหาร ๔

ปัจจัยภายนอก ด้านครอบครัว

พ่อแม่เป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมเด็ก พ่อแม่นั้นตามหลักพระศาสนา เรียกว่าบุพพาจารย์ คือ เป็นอาจารย์คนแรกหรืออาจารย์ต้น ถ้าเด็กได้รับความพึงพอใจจากพ่อแม่ดีแล้ว เด็กก็ไม่มีปัญหา ไม่ต้องหาสิ่งชดเชย แก้ก็น่าจะมีความเต็มอิ่มสมบูรณ์ การเจริญเติบโตก็ดีขึ้นด้วย ในฐานะของผู้ให้กำเนิดมีหน้าที่รับผิดชอบเอาใจใส่ดูแลลูกให้ได้รับความรักความอบอุ่น พร้อมทั้งสติปัญญา ซึ่งต้องเริ่มให้กันแต่เด็ก ๆ เพื่อให้เด็กรู้จักคิดเป็น รู้จักพิจารณา รู้จักใช้ปัญญา จึงจะเป็นการเจริญงอกงามด้วยดี

การแก้ปัญหาในด้านครอบครัว โดยหลักพรหมวิหาร ๔

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมสั่งสอนเด็ก ถ้าครอบครัวดี เด็กและเยาวชนก็จะเป็นทรัพยากรบุคคลอันทรงคุณค่าและมีประสิทธิภาพของสังคม การเอาใจใส่ของครอบครัวจึงไม่พ้นหน้าที่สำคัญของพ่อและแม่ และสถาบันทางสังคมแห่งแรกนี้จะเตรียมให้เด็กได้รับประสบการณ์ที่ดี เด็กชายและเด็กหญิงจะเริ่มมีความสัมพันธ์กับสังคมอย่างใกล้ชิด และพัฒนาความเป็นอิสระจากพ่อแม่ ดังนั้นหลักพุทธธรรมพรหมวิหาร ๔ จึงต้องเข้ามามีส่วนสำคัญในการประสานความสุขให้สถาบันนี้

๑. การใช้หลักความเมตตา และหลักความอุเบกขา หลักความเมตตา นั้นพ่อแม่มีเป็นปกติอยู่แล้ว คือ มีความรักความปรารถนาดีอยู่เสมอ เป็นมิตรไมตรีกับลูกตลอดเวลา ส่วนอุเบกขา ควรต้องใช้เมื่อเห็นว่าเป็นเวลาที่เขาคควรรับผิดชอบตัวเอง เมื่อควรคิดพิจารณาก็ให้เขาคิด เมื่อเด็กต้องทำการบ้านก็ให้เด็กทำ การมีอุเบกขา คือ เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องรับผิดชอบตัวเอง เช่น ถ้าลูกต้องทำการบ้าน ก็อุเบกขา ให้ลูกทำการบ้านด้วยตนเอง ได้ใช้ความคิดของเขาเอง ฝึกหัดพัฒนาตนเอง พ่อแม่เพียงแต่ดูแลเป็นที่ปรึกษา

อุเบกขานี้เป็นหลักที่จะทำให้รู้จักวางตัวในขณะเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้คนนั้นได้พัฒนาตนเอง ส่วนหลักเมตตานี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้คนไม่ออกไปนอกทาง ให้อยู่ในแนวที่ตรง เพื่อจะได้

พัฒนาต่อไปได้ แต่การที่เขาจะพัฒนาได้เขาจะต้องพัฒนาตนเองด้วย ถ้าเรามีเมตตาคอยแต่ให้คอยแต่ช่วยอยู่เรื่อย ๆ เด็กก็พัฒนาตนเองไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องมีอุเบกขาด้วย คือ มีเมตตาอย่าติดเหนียวไว้เพื่อไม่ให้ไปไหน ส่วนอุเบกขานี้จะพัฒนาตัวเองขึ้นไป

อุเบกขาจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญมาก และยากกว่าข้ออื่น ๆ เพราะอุเบกขาต้องมากับปัญญา ถ้าไม่มีปัญญาก็ไม่สามารถมีอุเบกขาได้ และถ้าไม่มีปัญญาแต่มีอุเบกขาก็เป็นวางเฉยแบบเฉยโง่ เรียกว่า อัญญาอุเบกขา ไม่ถือว่าเป็นธรรม ไม่เป็นกุศลธรรม

๒. หลักความกรุณา และหลักความมูทิตา หลักกรุณาเมื่อตกทุกข์ได้ยากหรือเจ็บไข้ หลักมูทิตาเมื่อลูกประสบความสำเร็จ การใช้หลักเมตตาและหลักอุเบกขาอย่างพอเหมาะพอควร และมีหลักกรุณา หลักมูทิตา ที่เหมาะสม เมื่อถูกเหตุการณ์ที่ต้องใช้ คือเมื่อลูกมีความทุกข์ก็ต้องกรุณา เมื่อเขาสุขประสบความสำเร็จก็ต้องมูทิตา การที่พ่อแม่รู้จักวางอุเบกขานี้เป็นการสร้างพัฒนาการที่สำคัญให้กับลูก ลูกที่สามารถสร้างความก้าวหน้าประสบความสำเร็จนั้น มาจากอุเบกขาของพ่อแม่ไม่น้อย เพราะช่วยให้เด็กทำอะไรเป็น รู้จักคิดสร้างสรรค์ ในขณะที่พ่อแม่เฉยอยู่ ทำให้เขามีความคิดเป็นของตัวเอง เดินหน้าไปได้

คนที่พ่อแม่จำต้องอดทนและอดกลั้นอย่างสูงต่อความก้าวร้าวของลูก ๆ ที่ติดเกม อารมณ์ที่ร้อนแรงและรุนแรงทำให้ท่านทั้งสองหมดกำลังใจ ท่านต้องใช้หลักความเมตตาอย่างสูง ความเมตตาต่อลูก ๆ โดยการใช้ความสงบเยือกเย็น คำพูดจาที่อ่อนหวาน มีเหตุผลทำให้ลูก ๆ คลายความรู้สึกที่แข็งกร้าวลดลงไปได้ พ่อและแม่จะให้ความอบอุ่นและเป็นที่พักพิงของลูก ๆ ได้เสมอ

พ่อและแม่แสดงการมีมูทิตาจิตในความสำเร็จของการกระทำของเด็ก ๆ หากใช้ให้ดีจะเป็นเครื่องมือในการสร้างแรงผลักดันให้เขามีความทะเยอทะยาน และมีความมานะพยายามทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถของเขาสูงขึ้นไปอีกขั้น แม้เด็กทำไม่ได้พ่อแม่ก็ไม่ควรล้มเลิกความตั้งใจเหล่านั้น เช่น การสอนลูกปั่นจักรยานในครั้งแรก หรือการสอนให้เขาวาดน้ำ

การได้เจริญธรรมะข้อ “พรหมวิหาร ๔” หากกระทำได้ดีแล้ว เป็นภูมิคุ้มกันลูกดีที่สุดข้อหนึ่งของครอบครัว ความสุขจะเกิดขึ้นอย่างอบอุ่น ความสำเร็จที่พ่อแม่เฝ้ารอคอยหวังเอาไว้ก็จะเห็นผลได้ในไม่ช้า ดังเราปลูกต้นไม้ได้ก็ย่อมได้ผลเป็นไม้นั้น ส่วน “พรหมวิหาร ๔” นั้นก็เปรียบเสมือนปุ๋ยชั้นดีที่จะเร่งให้พันธุ์ไม้เจริญงอกงามออกดอกออกผลให้แก่ผู้เพาะเลี้ยงเร็วเท่านั้น

ปัจจัยภายนอก ด้านความเป็นเพื่อน

เพื่อนถือว่ามีสำคัญอีกอย่างหนึ่ง พวกเขาสามารถเตือน บอกหรือชักจูงให้รู้ผิดรู้ถูกได้ เพื่อนที่ดีเรียกว่า บัณฑิตหรือกัลยาณมิตร เพื่อนที่เลวเรียกว่า คนพาล (ตามหลักมงคล ๓๘ ประการ)

การแก้ปัญหาในด้านความเป็นเพื่อน โดยหลักพรหมวิหาร ๔

ในหลักพรหมวิหาร ๔ หลักความเป็นเพื่อนนั้น มีส่วนสำคัญในการแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้เหมือนกัน เป็นเหตุปัจจัยอีกหนึ่งอย่างที่สามารถคลี่คลายปัญหานี้ได้เช่นกัน

๑. การใช้หลักความเมตตา และ

๒. หลักความกรุณา เพื่อน ๆ คนที่มีศักยภาพเป็นผู้นำ เมื่อรู้ว่าเพื่อนคนไหนติดเกม ก็ให้ความเมตตาและกรุณาโดยการดึงเข้ามาร่วมกิจกรรม และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นเกม การเล่นสันทนาการ แม้ในกลุ่มเด็กติดเกมเหล่านี้จะด้อยในกิจกรรมเหล่านี้ (เพราะไม่ชอบออกกำลังกาย)

๓. หลักความมูทิตา (ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส) เมื่อเพื่อน ๆ คนไหนได้ประสบความสำเร็จ ก็แสดงความมีมูทิตาจิต ยินดีกับเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ เช่น การได้รับรางวัลในการแข่งขัน

๔. หลักความอุเบกขา หลักพุทธธรรมความอุเบกขาถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใช้ เมื่อทุกอย่างสำเร็จสิ้น การปล่อยวางจึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ต้องประคับประคอง ต้องปล่อยให้เพื่อน ๆ พัฒนาตนเองให้เข้มแข็งและมีภูมิต้านทานต่อสิ่งชั่วร้าย คือ ตัวเกมนั่นเอง

การแก้ปัญหาในด้านสังคมและสื่อ โดยหลักพรหมวิหาร ๔

เมื่อเด็กมีปัญหา สังคมและสื่อสารมวลชน ควรมีเมตตาและปรารถนาดี โดยให้ออกาสแก่เด็กเหล่านี้ไม่ใช้การประโคมข่าวที่ร้าย ๆ แต่ในทางตรงกันข้ามควรจะแนะนำเกมที่สร้างสรรค์และควรจำกัดการเล่นเกมที่รุนแรง กำหนดช่วงเวลาเล่น หรือการระบออายุคนเล่นต่อเกมนั้น ๆ และเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ

ปัจจัยภายนอก ด้านสิ่งแวดล้อม

บริเวณโรงเรียนต้องจำกัดร้านเกม ไม่ให้เข้ามาบริเวณใกล้โรงเรียน ฝ่ายปกครองควรบอกกล่าวประกาศให้นักเรียนทุกคนทราบ ขณะเดียวกันต้องจำกัดการเล่นเกม

การแก้ปัญหาในด้านสังคมและสื่อ โดยหลักพรหมวิหาร ๔

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

เป็นที่ทราบกันดีว่า สถาบันครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อเด็กมากที่สุดในลำดับแรก การเลี้ยงเด็กเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ความใกล้ชิด ความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่เป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก ถ้าเด็กไม่ได้สิ่งที่ว่านี้จากพ่อแม่ เด็กก็ต้องแสวงหา เมื่อไม่ได้จากทางที่ถูกต้อง ก็จะเป็นแรงสะท้อนให้เกิดผลเสียขึ้นมาได้ นี่เป็นหลักการเบื้องต้น ปัจจุบันนี้ ปัญหาอยู่ที่พ่อแม่ไม่ค่อยได้ใกล้ชิดลูก ซึ่งเป็นปัญหาพื้นฐาน แล้วต่อจากนั้นก็เกิดเป็นปัญหาอื่น ๆ ขยายตัวออกไป

พ่อแม่เน้น ตามหลักพระศาสนา เรียกว่า บุพพจารย์ คือ เป็นอาจารย์คนแรกหรืออาจารย์ต้น ถ้าเด็กได้รับความเอาใจใส่จากพ่อแม่ดีแล้ว เด็กก็ไม่มีปัญหา ไม่ต้องหาสิ่งชดเชย เด็กก็จะมีเพิ่มเติมอ้อมสมบุญ การเจริญเติบโตก็ดีขึ้นด้วย หากแต่เพราะปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ มากมายที่ทำให้พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ ไม่เอาใจใส่ดูแลเด็ก ทำให้เด็กขาดการอบรมที่เพียงพอ ขาดความอบอุ่น เกิดช่องว่างในครอบครัว ทำให้เด็กมีแนวโน้มหันไปหาสิ่งอื่น แนวโน้มเด็กติดเกมออนไลน์ก็มาจากสาเหตุนี้

พ่อแม่คงหนีไม่พ้นในฐานะของผู้ให้กำเนิดมีหน้าที่รับผิดชอบเอาใจใส่ดูแลลูก ให้ได้รับความรักความอบอุ่น พร้อมทั้งสติปัญญา ซึ่งต้องเริ่มให้กันแต่เด็ก ๆ เพื่อให้เด็กรู้จักคิดเป็น รู้จักพิจารณา รู้จักใช้ปัญญา จึงจะเป็นการเจริญงอกงามด้วยดี “เมตตา” อย่างเดียวนั้นไม่พอในการเลี้ยงดู

เด็ก ตามหลักพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงให้คุณธรรมข้อ “อุเบกขา” แก่ผู้ใหญ่ไว้ด้วย เพื่อให้ฝึกฝนเด็กได้รู้จักคิดและรับผิดชอบตนเองได้

ความเหมาะสมที่จะใช้อุเบกขานั้นคือ เมื่อสมควรถ้าอีกฝ่ายหนึ่งต้องรับผิดชอบตนเอง รู้จักคิดพิจารณา เด็กต้องทำ ไม่ใช่พ่อแม่ทำให้หมด มีพ่อแม่พวกหนึ่งที่ไปสุดโต่ง คือ ไม่สนใจเลย และมีอีกพวกหนึ่งก็เอาใจเกินไปจนลูกทำอะไรไม่เป็น ไม่รู้จักคิดอะไรด้วยตนเอง เราจึงต้องมีความพอดีทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

เมตตากับอุเบกขานี้ใช้ทั่วไปในยามปกติ ส่วนกรุณาและมุทิตานั้นใช้ในกรณีพิเศษ คือกรุณาใช้เมื่อตกทุกข์ได้ยากหรือเจ็บไข้ มุทิตา ใช้เมื่อลูกประสบความสำเร็จ เมตตา นั้นพ่อแม่มีเป็นปกติอยู่แล้ว คือมีความรักความปรารถนาดีอยู่เสมอ เป็นมิตรไมตรีกับลูกตลอดเวลา ส่วนอุเบกขาควรต้องใช้เมื่อเห็นว่าเป็นเวลาที่เขาควรรับผิดชอบตัวเอง เมื่อควรคิดพิจารณาก็ให้เขาคิด เมื่อเด็กต้องการบ้านก็ให้เด็กทำ ไม่ใช่กลัวลูกจะลำบาก เลยทำการบ้านให้ลูกเสียเลย การมีอุเบกขา คือ เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องรับผิดชอบตัวเอง เช่น ถ้าลูกต้องการบ้าน ก็อุเบกขา ให้ลูกทำการบ้านด้วยตนเอง ได้ใช้ความคิดของเขาเอง ฝึกหัดพัฒนาตนเอง พ่อแม่เพียงแต่ดูแลเป็นที่ปรึกษา อย่างนี้จึงจัดว่าพ่อแม่เป็นผู้มีปัญญา รู้ว่าควรใช้ธรรมข้อใดอย่างถูกต้อง ในเวลาที่เหมาะสม

ในการอบรมดูแลลูกก็เหมือนกัน ควรใช้เมตตาและอุเบกขาอย่างพอเหมาะพอควรเป็นหลัก และมีกรุณา มุทิตา เมื่อถูกเหตุการณ์ที่ต้องใช้ คือ เมื่อลูกมีความทุกข์ ก็ต้องกรุณา เมื่อเขาสุข ประสบความสำเร็จ ก็ต้องมุทิตา การที่พ่อแม่รู้จักวางอุเบกขานี้เป็นการสร้างพัฒนาการที่สำคัญให้กับลูก ลูกที่สามารถสร้างความก้าวหน้าประสบความสำเร็จนั้น มาจากอุเบกขาของพ่อแม่ไม่น้อย เพราะช่วยให้เด็กทำอะไรเป็น รู้จักคิดสร้างสรรค์ ในขณะที่พ่อแม่เฉยอยู่ ทำให้เขามีความคิดเป็นของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อการงาน ต่อหน้าที่

การที่ครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครอง นำความรู้เรื่องพรหมวิหารไปใช้กับลูกหลานอย่างเหมาะสม ย่อมเป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และเคารพนับถือกันภายในครอบครัวเป็นอย่างดี นับเป็นการป้องกันการความประพฤติไม่ดีงามของเด็กได้ ไม่เปิดโอกาสให้เด็กกระทำไปในทางเสื่อม ออกนอกกลุ่มนอกทาง เพราะเด็กจะมีจิตสำนึกรักพ่อแม่ซึ่งให้ความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่เขา ไม่คิดทำเรื่องเสื่อมเสียให้พ่อแม่ผิดหวัง

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารกับครูอาจารย์

นอกจากครอบครัวแล้ว เวลาส่วนใหญ่ของเด็กและเยาวชนจะอยู่ที่โรงเรียน นั่นหมายถึงครู อาจารย์ ย่อมมีอิทธิพลกับเด็กไม่น้อยทีเดียว ในสภาพปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครองโดยมากมักมีภาระการงาน หาเลี้ยงชีพจนไม่มีเวลาให้การอบรมสั่งสอนลูกเท่าที่ควร กลายเป็นการปิดการรับผิดชอบไปให้ครู ครูเองก็มีปัญหา ไม่สามารถจะมาใกล้ชิดเอาใจใส่กับเด็กมากนัก เพราะจำนวนนักเรียนในห้องก็มีไม่น้อย ภาระการสอนก็มาก ทำให้เกิดปัญหาว่าทางบ้านก็ไม่ได้ผลดี มาโรงเรียนก็ไม่ได้ผลดีอีกก็เลยอยู่ในยุคของการปิดความรับผิดชอบ เพราะครูเองก็ปิดให้พ่อแม่เหมือนกัน จึงไม่แปลกที่เด็กติดเกมจะเป็นหนึ่งในหลายปัญหาของเด็กยุคนี้

โดยหลักของพรหมวิหารทั้งสี่ข้อ ครูอาจารย์สามารถนำไปใช้กับเด็กเช่นเดียวกับที่พ่อแม่ผู้ปกครองใช้ ต่างกันแต่เพียงภาระหน้าที่หรือกิจที่พึงกระทำระหว่างครูกับเด็กเท่านั้น เมตตาของครูคือ ใส่ใจในการเรียนการสอน โดยตั้งความปรารถนาให้เด็กได้รับความรู้ ให้มีความสามารถในวิชาการที่เรียน ส่วนอุเบกขาใช้เมื่อต้องการฝึกฝนพัฒนาการของเด็ก เช่น ให้ทำการบ้าน ให้ฝึกซ้อมกีฬา หรือให้ทำเวรทำความสะอาดห้องเรียน ซึ่งเด็กต้องทำด้วยตนเอง ครูมีหน้าที่วางอุเบกขาคอยดูเหมือนพี่เลี้ยงเท่านั้น เมตตาและอุเบกขาก็เป็นพรหมวิหารที่ควรใช้ในยามปกติ ส่วนกรุณาและมุทิตาจะใช้ในกรณีพิเศษ คือ ในยามที่เด็กได้รับทุกข์ เช่น ประสบอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วย ไม่สบาย ครูก็ต้องมีกรุณาชวนชวนนำส่งไปรับการรักษาพยาบาล ด้วยความคิดห่วงใยและปรารถนาให้หายเจ็บป่วย ส่วนมุทิตา ก็ใช้เมื่อถึงโอกาสอันเหมาะสมที่จะแสดงความยินดีในความสำเร็จของเด็ก เช่น สอบผ่าน ทำกิจกรรมจนมีชื่อเสียง อย่างนี้ครูก็สมควรชื่นชมยินดีกับความสุขความสำเร็จนั้น

พรหมวิหารจึงเป็นคุณธรรมเชื่อมความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและเด็ก ๆ เมื่อครูไม่ปล่อยปละละเลยเด็ก แต่เอาใจใส่ในความเติบโตของเด็กราวกับเพียงพอ เด็กจะรู้สึกถึงความเอาใจใส่ของครูเกิดความเข้าอกเข้าใจ รักเคารพครู เชื่อฟัง และจะประพฤติดีตามที่ครูอบรมสั่งสอนไว้ ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง ไม่กระทำความผิดต่อครู เหตุนี้พรหมวิหารจึงเป็นคุณธรรมที่เสมือนเครื่องป้องกันความประพฤติไม่ดี เช่น ที่อาจเกิดจากการติดเกม เป็นต้น

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารกับสังคมและสื่อภายนอก

สื่อสารมวลชน ในที่นี้หมายถึงอาชีพสาขาวิชาที่เกี่ยวกับการถ่ายทอดข้อมูลผ่านสื่อมวลชนให้คนส่วนใหญ่ มักมีความหมายเกี่ยวข้องกับหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ภาพยนตร์ ที่ใช้ในการโฆษณา

การแก้ปัญหาในด้านสังคมและสื่อ โดยหลักพรหมวิหาร ๔

เมื่อเด็กมีปัญหา สังคมและสื่อสารมวลชน ควรมีเมตตาและปรารถนาดีโดยให้โอกาสแก่เด็กเหล่านี้ ไม่ใช้การประโคมข่าวที่ร้าย ๆ แต่ในทางตรงกันข้ามควรจะแนะนำเกมที่สร้างสรรค์และควรจำกัดการเล่นเกมที่รุนแรง กำหนดช่วงเวลาเล่น หรือการระบายอายุคนเล่นเกมนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ต้องกระทำ

๑. หลักความเมตตา สื่อสารมวลชนที่ดีมีความรักความปรารถนาดี การให้ข่าวสารที่เป็นไปทางบวก (Positive Thinking) ออกข่าวที่เป็นมิตร (Friendly)

๒. หลักความกรุณา ออกสื่อที่สร้างสรรค์ (Creative) ชี้จุดดี จุดเสีย ของแต่ละเกม เป็นแหล่งเผยแพร่เกมพัฒนาการดี ๆ หาเกมที่สร้างความสุข

๓. หลักความมุทิตา ออกข่าวที่เป็นประโยชน์ ยินดีที่เยาวชนที่มีความสามารถในการแข่งขัน ที่ได้รับรางวัลเกี่ยวกับเกม โปรแกรม หุ่นยนต์ ที่สามารถดึงดูดเยาวชนหันมาสู่การใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์

๔. หลักอุเบกขา สื่อสารมวลชนต้องวางตัวเป็นกลางมีอุเบกขา ไม่ควรกล่าวให้ร้ายใคร ควรต้องให้ข้อคิดทั้งสองด้านเสมอ ข่าวที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครอง และข่าวที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก ๆ การวางอุเบกขานี้เป็นการสร้างพัฒนาการที่สำคัญให้กับผู้ปกครอง

ปัจจัยภายนอก ด้านสิ่งแวดล้อม โรงเรียนและแหล่งชุมชน

โรงเรียน คือ สถาบันการศึกษา ส่วนชุมชนหมายถึง หมู่บ้านหรือกลุ่มคนที่มาอยู่ร่วมกัน อาศัยบริเวณใกล้เคียงโรงเรียนหรือบ้านของเยาวชน ณ บริเวณโรงเรียนต้องจำกัดร้านเกม ไม่ให้มีเกมที่รุนแรง ฝ่ายปกครองควรบอกกล่าวให้นักเรียนทุกคนทราบ ส่วนแหล่งชุมชนควรให้ความร่วมมือ

การแก้ปัญหาในด้านสิ่งแวดล้อม โดยหลักพรหมวิหาร ๔

๑. หลักความเมตตา และหลักความกรุณา การอบรมสั่งสอนศิษย์ไม่ใช่การรับผิดชอบของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของครูทุก ๆ คน ครูแนะแนวและครูฝ่ายปกครองต้องประสานการทำงาน ใช้หลักความเมตตาและกรุณาต่อลูกศิษย์เมื่อเด็กมีปัญหา คุณครูจะต้องชี้แนะให้เด็กสิ่งที่ทำไม่ถูกไม่ควร เรียกผู้ปกครองมาทราบเรื่องและหาวิธีป้องกัน

๓. หลักความมูทิตา คุณครูทุกท่านต้องพร้อมที่จะแสดงความยินดีเมื่อศิษย์กลับตัวกลับใจจากความประพฤติในสิ่งที่ไม่ดีให้ได้กลับมาสู่สิ่งที่ดี อุปมา ต้นร้ายปลายดี ก็ควรยกย่องสรรเสริญเยาวชนเหล่านี้

๔. หลักอุเบกขา การวางตัวเป็นกลางมีอุเบกขาก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ควรกล่าวให้ร้ายใคร คุณครูต้องให้ความเป็นธรรม และควรเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครองและประโยชน์สำหรับเด็ก ๆ ชี้ช่องและหนทางแก้ไข

สัปดาห์ที่ ๕-๖ ยกตัวอย่างเหตุการณ์เด็กติดเกม

กิจกรรมในสัปดาห์นี้คือ ให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันคิดตัวอย่างเหตุการณ์เด็กติดเกม แสดงให้เห็นข้อดีข้อเสียของการติดเกม มาพอสังเขป

กลุ่มที่ ๑ สามัคคีคือพลัง

แกมมีเด็กติดเกม

แกมมี เด็กชายชาวกรุงเทพมหานคร อายุ ๑๒ ปี กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๕ เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ ปัจจุบันแกมมี อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ในขณะที่แกมมีเรียนอยู่นั้น แกมมีได้มีเพื่อนสนิทประมาณ ๑๐ คน แกมมีมีรายได้ต่อเดือน ประมาณเดือนละ ๕๐๐ บาท งานอดิเรกที่แกมมีชอบทำทุกวันคือ การอ่านหนังสือ

พฤติกรรมการเล่นเกมของแกมมีออกไปในแนวชอบใช้ความรุนแรง เกมที่แกมมีชอบเล่นคือ Special Force ซึ่งแกมมีได้ศึกษาวิธีการเล่นมาจากเพื่อนบ้าง อินเทอร์เน็ตบ้าง หนังสือ และสอบถามพนักงานที่ร้านเกมบ้าง แกมมีบอกว่าสาเหตุที่เล่น คือ อยากเรียนรู้และเหงา เพราะพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ แกมมีจะใช้ช่วงเวลาหลังเลิกเรียน หรือวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ในการเล่น เกม แกมมีใช้เวลาเล่นเกมทุกวัน จันทร์ถึงอาทิตย์ วันละ ๔ ชั่วโมง ส่วนใหญ่จะเล่นที่ร้านอินเทอร์เน็ตในระหว่างที่เล่นเกมอยู่ แกมมีก็จะใช้เวลาในการเล่นเกมนั้น รับประทานอาหารไปด้วย ค่าใช้จ่ายที่แกมมีใช้ในการเล่น

เกมต่อวัน ตกวันละ ๔๐ บาท และมีการเติมบัตรเล่นเกมออนไลน์ ๒๐๐ บาทต่อเดือน ค่าใช้จ่ายในการซื้อขนม น้ำ ในระหว่างที่เล่นเกม ตกเดือนละประมาณ ๓๐๐ บาท แกมมียังบอกอีกว่า ตั้งแต่แกมมีชอบเล่นเกม แกมมีสนใจทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก ความสนุกของเกมที่แกมมีเล่น ทำให้ห่างเหินกับครอบครัว ไม่อยากได้ยินใครมาบอกให้เลิกจากการเล่นเกมที่เล่นอยู่ เรื่องที่คุยกับเพื่อนมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม เพื่อนที่คบอยู่ด้วยก็เล่นเกมเหมือนกัน ไม่รู้สึกอะไรเมื่อเงินหมด เพราะส่วนใหญ่หมดไปกับเกมที่ทำให้แกมมีสนุก หลายคนคิดว่าแกมมีเปลี่ยนไป หลายคนคิดว่าแกมมีติดเกม

พ่อของแกมมีบอกว่า พฤติกรรมของแกมมี คือ ใช้เงินเก่ง ขาดเรียน หนีเรียน ขโมยเงิน และมีพฤติกรรมที่มีความรุนแรงก้าวร้าว สนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก เคยหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกม เรื่องที่ลูกคุยกับเพื่อนมักเป็นเรื่องเกม ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม การเรียนของลูกแย่ลงกว่าเดิม เคยห้ามลูกไม่ให้เล่นเกมมาก แต่ลูกก็ทำไม่ได้ ลูกใช้เงินส่วนใหญ่หมดไปกับเกม พฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไป

เรื่องเจอาร์เด็กติดเกม

กาลครั้งหนึ่ง มีมนุษย์คนหนึ่งเป็นคนที่เส้นทางของชีวิตกำลังเปลี่ยนแปลงไปจนสายเกินแก้ เพราะอะไร.....

วัน ๆ นั้นเล่นแต่เกม ข้าวไม่กินนอนก็ตึก สภาพร่างกายทรุดโทรม เพราะไม่ออกจากบ้าน ไปออกกำลังกายมีคัมภีร์กันสภาวะแวดล้อม ไม่มีการปรับตัวให้รับมืออยู่ตลอดเวลาเกิดอาการตาล้า สายตาเสีย ทำให้สายตาสั้นและปวดหัว เพราะไม่ได้พักสมอง ตื่นมาไปเรียน ฟังไม่รู้เรื่อง สมาธิขาด พอเรียนก็ไม่รู้เรื่องการเรียนตกต่ำ เกิดอาการเครียด มีปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่

หลังโรงเรียนเลิก รีบปลีกตัวออกมาจากกลุ่ม เพื่อกลับมาเล่นเกม ไม่มีเพื่อนคุยได้บอຍเหมือนอยู่ต่อหน้า สังคมของตนก็เริ่มบางจนในที่สุด หมกตัวอยู่กับเกม และด้วยสภาพร่างกายที่ทรุดโทรม พอเห็นเพื่อนทำอะไรได้ดีกว่าตน เห็นว่าคนนั้นคนนี้ทำอะไรได้เจ๋งอยากลองมั่ง ก่อนที่จะโดนเกมสะกด จนต้องกดแต่เกม ตนเองมีร่างกายที่ปกติ กินอาหารเป็นเวลานอนพักผ่อนเพียงพอ ร่าเริงแจ่มใส อยากลองทำอะไรที่เจ๋ง ๆ ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่ทำได้ แต่พอกดแต่เกม ร่างกายย่ำแย่ ก็กลายเป็นว่าทำอะไรก็ไม่ได้ดีแบบที่ตนต้องการ สภาวะจิตใจตกต่ำ จึงทำให้กลายเป็นคนคิดมากกว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้ดีซักอย่าง เรียนก็แย่ทำให้พ่อแม่หนักใจ เสียเงินซ่อมวิชาเรียนเสียเงินค่าไฟฟ้าที่มากกว่าปกติ เสียเงินค่าเกมและในที่สุดอยู่กับเกม จนซึ่เกียจจนเรียนไม่จบลาออกมาอยู่แต่ในห้อง ความพยายามความมุ่งมั่นลดต่ำ กลายเป็นคนเกียจคร้าน เพราะในเกมที่เราเล่นจะทำอะไรก็ได้ดังใจมันใช้เวลาแค่แป๊บเดียว แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงไม่ใช่ จะหางานทำก็ไม่มีใครรับ เพราะวุฒิการศึกษา ที่ต่ำ จึงต้องทำงานใช้แรงงาน แต่ด้วยความซึ่เกียจเข้ากระดูกดำ จึงทำได้แค่พักเดียว พ่อแม่ก็ไม่ให้เงินเลี้ยงแล้ว พอมีเกมออกใหม่ สเป็คคอมดันแรงไม่พอ เกมราคาก็ไม่น้อย จนปัญญา อยู่กับความจำเจและซ้ำซากไร้สีสันของชีวิต และด้วยปัจจัยทุกอย่างตามที่กล่าวมาข้างต้น ส่งผลให้เป็นคนที่มีโลกส่วนตัว หมกมุ่นอยู่กับเกม มีอาการซึมเศร้าไร้จุดหมายของชีวิต และสุดท้ายก็หาทางออกด้วยการ **ฆ่าตัวตาย**

กลุ่มที่ ๒ ดาวแห่งความดี

จิจี้เด็กติดเกม

จิจี้ เด็กสาวจังหวัดนนทบุรี เป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อ ตอนนี้อายุ ๑๒ ปี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จิจี้อยู่กับพ่อและญาติ ซึ่งพ่อของจิจี้อายุประมาณ ๓๐ ปี มีอาชีพค้าขาย รายได้ในครอบครัวไม่เกิน ๑๕,๐๐๐ บาทต่อเดือน จิจี้มีเพื่อนที่สนิท ๆ ๔ คน และใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือที่ชอบ

ต่อมาในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนหรือ เสาร์-อาทิตย์ เพื่อน ๆ เริ่มชวนจิจี้ไปเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ต จิจี้เรียนรู้ว่า เกมสนุกอย่างไร ทั้งจิจี้เองก็มีเรียนหรือ วันเสาร์-อาทิตย์ เพื่อน ๆ เริ่มชวนจิจี้ไปเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ต จิจี้เรียนรู้ว่าสนุกอย่างไร ทั้งจิจี้เองก็มีเวลาว่างไม่รู้จะทำอะไร และเหงา จิจี้เริ่มสนุกกับการเล่นเกม โดยจิจี้ศึกษาวิธีเล่นกับเพื่อน ๆ จิจี้มีความรู้สึกว่ามีโลกส่วนตัวเป็นของตัวเองมากขึ้น จะทำอะไรก็ได้ในเกม เกมที่เล่นเป็นเกมที่ไม่รุนแรง เช่น Audition Pangya จิจี้เริ่มติดเกม เสาร์-อาทิตย์ ต้องเล่นวันละ ๒ ชั่วโมงทุกวัน ซึ่งในระหว่างที่เล่น จิจี้จะมีการพักเกม เพื่อรับประทานอาหารเช้า โดยเฉลี่ยจิจี้ใช้เงินประมาณวันละ ๕๐ บาท นอกจากนี้จิจี้ยังมีค่าใช้จ่ายในการซื้อเงินในเกม เช่น เสื้อผ้าของตัวละครอีก ๒,๐๐๐ บาทต่อเดือน

พ่อของจิจี้เริ่มสังเกตเห็นจิจี้เปลี่ยนไป ใช้เงินเก่งขึ้น ขาดเรียน และมีพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว น้องจิจี้ที่น่ารักของพ่อหายไปไหน พ่อเริ่มสังเกตจิจี้ และติดตามกำกับ จิจี้มากขึ้น พ่อลงโทษจิจี้ ด้วยการตัดเงินค่าขนมจากที่เคยให้จิจี้ ดูว่าจิจี้มากขึ้น ให้ทำงานในบ้านมากขึ้น ทั้งที่ไม่เคยใช้ให้ทำมาก่อน คอยสังเกตไม่ให้จิจี้ออกไปข้างนอกบ้าน บางครั้งพ่อลงโทษด้วยการตีจิจี้ เวลาจิจี้พูดไม่รู้เรื่อง พ่อเริ่มสังเกตว่าการใช้วิธีรุนแรง ทำให้เกิดความตึงเครียดในบ้าน จึงคิดวิธีใหม่ จิจี้ขาดแม่ที่คอยอบรม และพ่อก็ยุ่งอยู่กับการทำมาหากิน พ่อเริ่มให้เวลาจิจี้มากขึ้น พูดชวนให้จิจี้เล่นเกม บอกถึงผลเสียของการเล่นเกม และสนับสนุนในการทำกิจกรรมของจิจี้มากขึ้น พ่อพยายามสร้างบรรยากาศในครอบครัวให้อบอุ่นมากขึ้น ปลุกฝังวินัย ให้เหตุผลกับจิจี้ บอกกับจิจี้ว่าพ่อรักจิจี้มากแค่ไหน และอนุญาตให้ทำสิ่งที่พิเศษนอกเหนือจากชีวิตประจำวันคือ ให้อิสระกับจิจี้ หากสิ่งนั้นไม่ใช่ไปเล่นเกม และให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าอาทิตย์ไหน จิจี้ไม่ไปเล่นเกม

เรื่องชาติติดเกม

ชาติติดเกมตั้งแต่เด็ก เกมที่เขาชอบเล่นคือ เกมรถแข่ง วันหนึ่ง ชาติเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มันทำงานปกติ และเล่นเกมรถแข่งเหมือนแล้ว ๆ มา ชาติเล่นเกม จนไม่รู้เวลา พ่อแม่ขอให้ช่วยทำงานบ้าน เช่น ล้างถ้วยชาม กรอกน้ำ ทำความสะอาด ชาติก็ไม่ทำ เอาแต่เล่นเกม แต่จู่ ๆ มีไวรัสเข้ามาในเครื่องของชาติ ไวรัสได้ทำลายข้อมูล โดยค่อย ๆ กัดกินจนเครื่องดับลง ชาติพยายามเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์ ลองเท่าไรเครื่องก็ไม่สามารถทำงานได้ สาเหตุมาจากไวรัสได้กัดกินทุกอย่างจนเครื่องพัง ชาติถูกคุณครูลงโทษ เนื่องจากไม่ทำการบ้านส่ง และมาโรงเรียนสาย

กลุ่มที่ ๓ เยาวชนเห็นธรรม

ตะวันเด็กติดเกม

ตะวันเป็นเด็กชายชาวมินบุรี กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ตะวันมีน้องรวม ๓ คน และมีเพื่อนมากในกลุ่มที่สนิทประมาณ ๑๐ คน ตะวันอยู่กับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่ตะวันให้เงินตะวันใช้ประมาณเดือนละ ๑,๒๐๐ บาท

พ่อของตะวันรับราชการ อายุ ๔๐ ปี มีรายได้ไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน โดยปกติ ตะวันชอบเล่นดนตรี แต่พฤติกรรมของตะวันเปลี่ยนไป เมื่อตะวันเริ่มติดเกมอย่างรุนแรง ซึ่งเกมที่ ตะวันชอบเล่นคือ เกม Special Force โดยตะวันศึกษาวิธีเล่นจากเพื่อนบ้าง จากอินเทอร์เน็ต ใน หนังสือบ้าง หรือถามจากพนักงานร้านเกม เหตุที่ทำให้ตะวันสนใจมาเล่นเกม เพราะความอยากรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งเพื่อน ๆ ของตะวันชักชวนให้เล่น และตะวันเหงาเพราะเพื่อน ๆ ไปสนใจเล่นเกมกัน ไม่นิยมออกกำลังกาย วิ่งเล่นกลางแจ้ง รวมทั้งพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ตะวัน อีกทั้งเห็นเพื่อนมีรายได้จากการเล่นเกม นั่นคือ ตะวันคิดว่าการเล่นเกม ทั้งสนุกสนาน และได้เงินด้วย

ตะวันใช้เวลาในวันหยุด เสาร์-อาทิตย์บ้าง วันธรรมดाल้างเลิกเรียนบ้างในการเล่นเกมนับแต่ครั้ง ตะวันใช้เวลาประมาณ ๕ ชั่วโมง ต่อการเล่นแต่ละครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่ตะวันจะเล่นที่ร้านอินเทอร์เน็ต เพราะที่ร้านมีเกมให้เลือกหลายอย่าง และความเร็วของอินเทอร์เน็ตสูง ตะวันจะพักเกมเพื่อหยุดรับประทานอาหารบ้าง ร้านเกมที่ตะวันเล่นคิดค่าเล่นเกม ในเวลากลางวัน ๑๕ บาท ต่อชั่วโมง กลางคืน ๑๐ บาท ต่อชั่วโมง ซึ่งเฉลี่ยค่าใช้จ่ายต่อวันประมาณ ๑๐๐ บาท ถ้าคิดเป็นเดือนในการเติมบัตรเล่นเกมออนไลน์ ประมาณ ๑,๐๐๐ บาท และยังเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อ เสื้อผ้า อาหาร ของตัวละครอีกประมาณเดือนละ ๒๐๐ บาท ยังมีค่าใช้จ่ายในการซื้อขนม เครื่องดื่มระหว่างเล่นประมาณ ๕๐๐ บาท ต่อเดือนอีก

พ่อของตะวัน เริ่มสังเกตว่า พฤติกรรมของตะวันเปลี่ยนไป ใช้เงินเก่งขึ้น ขโมยเงิน มีพฤติกรรมรุนแรง/ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ทำให้เกิดมีปัญหาคบครว้ขึ้น ตะวันมีพฤติกรรมหนีออกจากบ้าน คบครว้เริ่มเครียดมาก และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพของตะวันเพิ่มมากขึ้น

เรื่องหนูติดเกม

ปิดเทอมใหญ่ คุณลุงกับคุณป้ามาเยี่ยมที่บ้าน และมีของขวัญมาให้หนูกับน้องนุ่นด้วย น้องนุ่นได้ตุ๊กตาน้องกระต่ายสีชมพูน่ารัก ส่วนหนูก็ได้ของขวัญชิ้นพิเศษเป็นแท็บเล็ต หลายวันผ่านไปหนูติดเกมมากขึ้น ๆ คุณพ่อคุณแม่ให้หยุดเล่นกึ่งอแง กลางวันก็เอาแต่เล่นเกม ทั้งเกมแต่งตัว เกมเลี้ยงสัตว์ เกมปลูกผัก เกมฉลาม ฯลฯ จนร่างกายเริ่มอ้วน เพราะไม่ได้วิ่งเล่นออกกำลังกาย และกลายเป็นเด็กขี้หงุดหงิด อยากจะเอาชนะแต่เกม จนไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ กลางคืน ก็แอบเล่นเกมอยู่จนดึก ทำให้พักผ่อนไม่พอ

สัปดาห์ที่ ๗-๘ แสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมติดเกม

กลุ่มที่ ๑ สามัคคีคือพลัง

ณ บ้านทรงไทยหลังหนึ่ง ตั้งอยู่บริเวณริมแม่น้ำ รายล้อมไปด้วยวัดและโรงเรียน ใกล้แหล่งชุมชน เดินทางไปมาสะดวก

พ่อ : แม่ แม่
แม่ : มีอะไรจะพ่อ
พ่อ : ลูกเราหนูนี้เปลี่ยนไป
แม่ : เปลี่ยนยังไงจะพ่อ
พ่อ : ช่วงนี้ลูกมาขอเงินใช้มากผิดปกติ บอกว่าจะเอาเงินไปซื้ออุปกรณ์เพื่อทำงานส่งคุณครู

กริ่ง ๆ ๆ ๆ ๆ

คุณครู : สวัสดีค่ะ
พ่อ : สวัสดีครับ
คุณครู : คุณพ่อคะท้อปไม่มาโรงเรียนหลายวันแล้วคะ ไม่ทราบว่าเป็นอะไรคะ
พ่อ : รีครับคุณครู แต่ลูกผมออกจากบ้านทุกวัน ผมคิดว่าไปโรงเรียน เดี่ยวผมจะออกไปตามหานะครับ ขอบคุณคุณครูมากครับ
พ่อ : แม่ แม่ คุณครูโทรมาบอกว่าลูกเราไม่ได้ไปโรงเรียนหลายวันแล้ว
แม่ : อ้าวลูกเราออกจากบ้านทุกวันนะพ่อ แล้วลูกเราออกไปไหนกันละ
พ่อ : เดี่ยวพ่อออกไปดูนะแม่
แม่ : จ๊ะ จ๊ะ พ่อ

ร้านเกมอินเทอร์เน็ต

พ่อ : นี่ลูก ทำไมไม่ไปโรงเรียน แอบหนีมาร้านเกมทำไม ทำแบบนี้พ่อแม่เสียใจแค่ไหน
ท้อป : เอ่อ.....ผมขอโทษครับ ผมผิดไปแล้ว ผมจะไม่ทำอีกแล้ว
พ่อ : ไปกลับบ้านเดี๋ยวนี้ พ่อแม่เสียใจมากที่ท้อปติดเกม

เช้าวันต่อมา

คุณครู : ครูรู้เรื่องหมดแล้ว ครูดีใจที่เธอกลับมาเรียนนะ
เพื่อน ๆ : พวกเราดีใจที่ท้อปกลับมาเรียนหนังสือ ไปเราไปทำกิจกรรมกันเถอะ

กลุ่มที่ ๒ ดาวแห่งความดี

วันหนึ่งคุณตาคุณยายเดินทางมาจากจังหวัดสุโขทัย มาเยี่ยมลูก ๆ หลาน ๆ อันเป็นที่รัก

- พ่อ : สวัสดีครับพ่อ มาเขินนั่งลงก่อนครับ
 ตายาย : สวัสดีจ๊ะลูก ครอบครัวสบายดีนะ
 พ่อ : สบายดีครับ
 ยาย : แม่มีของมาฝาก พวกหลาน ๆ จ้า นี่ตุ๊กตาหมีให้เจ้าหนึ่ง ส่วนแท็บเล็ตให้เจ้าสอง
 แม่ : คุณแม่(ยาย)...ไม่น่าลำบากซื้อมาเลย
 ยาย : ไม่เป็นไร เมื่อปีที่แล้ว ฉันสัญญากับพวกหลาน ๆ ว่า ถ้าเรียนได้เกรด ๔ จะซื้อของให้เป็นรางวัล อืมพวกหลาน ๆ อยู่ไหนละ
 แม่ : ออกไปเรียนพิเศษ บ่ายจะกลับมาคะคุณแม่
 ยาย : ดีแล้วที่หลาน ๆ ขยันเรียน
 หลาน : กลับมาแล้วคะ เอ้อ...สวัสดีคะคุณตาคุณยาย สวัสดีคะคุณพ่อคุณแม่
 ตายาย : สวัสดีจ๊ะหลานรัก ปีนี้โตขึ้นเยอะเลย วันนี้ตาทายายมีของขวัญมาฝาก ให้เป็นรางวัลที่สอบได้เกรด ๔
 หลาน : ขอบคุณคุณตาคุณยายมาก ๆ ค่ะ

หนึ่งปีผ่านไป

- พ่อ : นี่ลูกสองจ๊ะ ปีนี้ผลการเรียนตกลงมากเลย ลูกมีปัญหาอะไรทำไมเป็นแบบนี้ บอกพ่อมาสิ
 ลูก : อืม...หนูเล่นเกมในแท็บเล็ตมันรู้สึกสนุกมาก จนเพลิดเพลิน เลยไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ และไม่ค่อยทำงานส่งคุณครู ผลการเรียนแย่งลง นอนดึก ตื่นสายไปโรงเรียนไม่ทัน เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนแย่งลง
 พ่อ : แท็บเล็ตคุณยายซื้อให้เพื่อไว้ศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ ไม่ใช่เอามาไว้เล่นเกมนะลูก คุณยายรู้เข้าคงเสียใจมากเลย
 ลูก : หนูขอโทษคะ หนูจะไม่ทำแบบนี้อีกแล้วคะ
 พ่อแม่ : ดีใจที่ลูกกลับมาตั้งใจเรียนหนังสือเหมือนเดิม

กลุ่มที่ ๓ เยาวชนเห็นธรรม

เช้าอากาศแจ่มใส กำปิ่นตื่นนอนแต่เช้า มีอารมณ์เบิกบานใจ กำปิ่นเดินทางไปโรงเรียนด้วยการเดิน
แวะทักทายคนที่รู้จัก โรงเรียนอยู่ไม่ไกลจากบ้านมากนัก จนเดินมาถึงหน้าโรงเรียน

กำปิ่น : สวัสดีครับคุณครู

ครู : สวัสดีจ๊ะ มาโรงเรียนแต่เช้าเลย

กำปิ่น : ครับ วันนี้ผมกับเพื่อน ๆ มีกิจกรรมหน้าเวที หลังจากเคารพธงชาติกำปิ่นเป็นเด็กมี
น้ำใจ ชอบทำกิจกรรมในโรงเรียน เข้าได้กับเพื่อน ๆ ทุก ๆ คน เพื่อนที่กำปิ่นคบด้วยมี
ทั้งดีและไม่ดี บางครั้งชักนำไปในทางที่ผิด

เพื่อน : กำปิ่นเย็นนี้หลังเลิกเรียน เราแวะร้านเกมกันนะ

กำปิ่น : ไม่ได้หรอกต้องรีบกลับบ้าน

เพื่อน : พ่อแม่เลิกงานก็โง่งละ

กำปิ่น : ประมาณ ๒ ชม

เพื่อน : เวลาที่เหลือเราไปเล่นเกมก่อนค่อยกลับบ้าน

กำปิ่น : อืม...ก็ได้ งั้นเราไปกัน

ขณะเล่นเกมรู้สึกสนุกสนาน จนลืมดูเวลา พ่อแม่กลับจากทำงานมา ไม่เห็นกำปิ่นจึงออกตามหาจนทั่ว
ไปตามหาที่โรงเรียนคุณครูบอกกลับไปตั้งแต่เลิกเรียนแล้ว พ่อแม่จึงไปตามหาที่บ้านเพื่อนที่สนิท
เพื่อน ๆ บอกว่า กำปิ่นไปกับเพื่อนอีกกลุ่มที่ไม่ค่อยสนใจเรียน สงสัยจะไปร้านเกม

พ่อแม่ : ทำไมลูกถึงไม่กลับบ้าน ตอนนี้ตีมากแล้วนะ

กำปิ่น : ผมขอโทษครับ ผมเล่นเกมจนลืมดูเวลา ต่อไปผมจะไม่ทำอีกแล้วครับ

พ่อแม่ : พ่อเองก็ไม่ค่อยมีเวลาดูแลลูก ต่อไปพ่อจะพยายามกลับบ้านเร็ว ๆ จะได้มีเวลา
ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวมากขึ้นจ๊ะ ตีมากแล้วเรากลับบ้านกันเถอะ

ลำดับที่ ๙-๑๐ โครงการคุณธรรมและจริยธรรม

ใบงานที่ ๑ ทดสอบความเข้าใจคุณธรรมและจริยธรรม

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

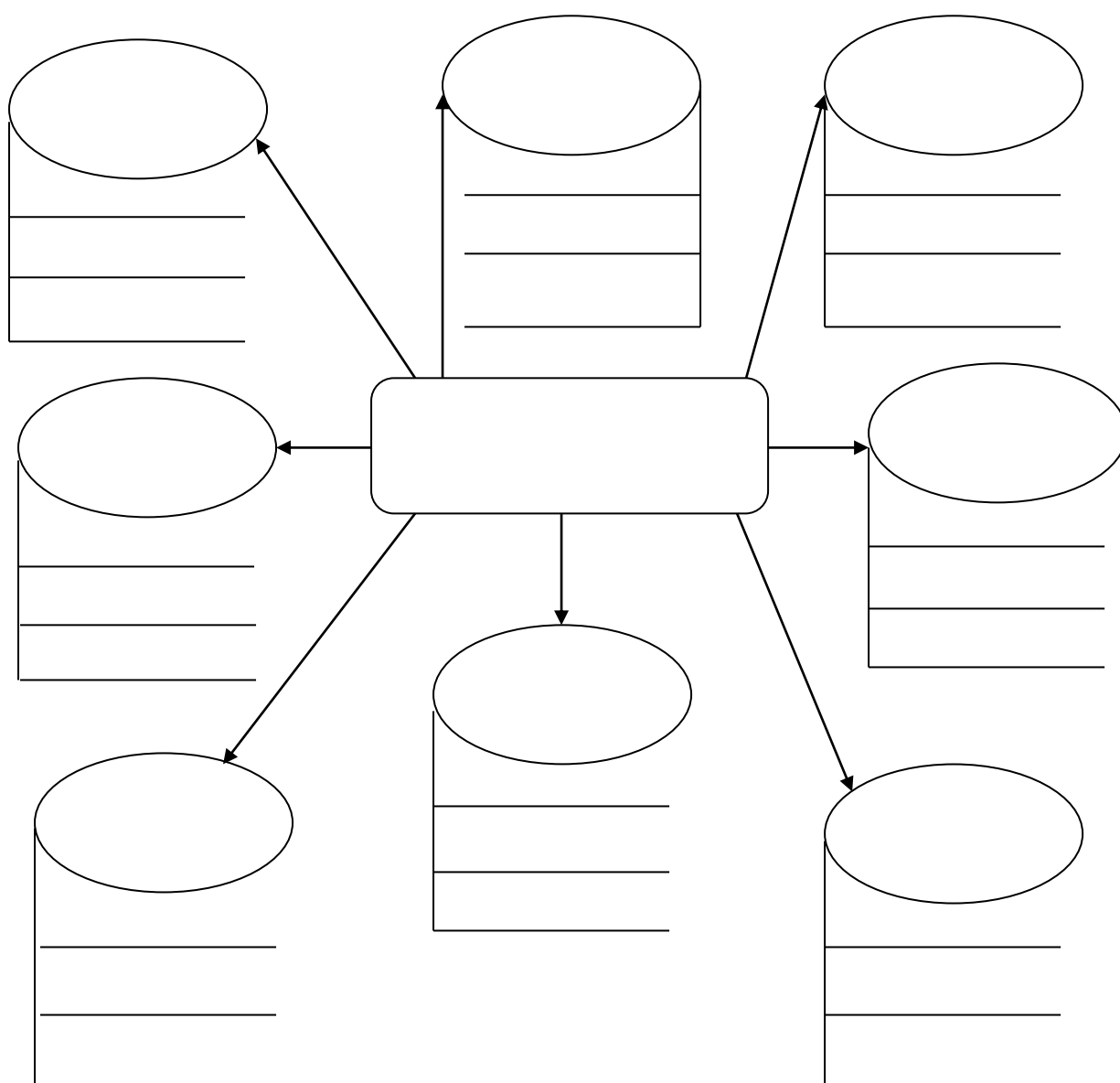
คำชี้แจง พิจารณาข้อความตามรายการแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เป็น “คุณธรรม” หรือ “จริยธรรม”

ลำดับที่	รายการ	คุณธรรม	จริยธรรม
๑	ความสามัคคี		
๒	ปิดน้ำทุกครั้งหลังใช้		
๓	ความขยัน		
๔	นวดให้พ่อ		
๕	ความกตัญญู		
๖	ความมีน้ำใจ		
๗	พูดจาไพเราะ		
๘	ความซื่อสัตย์สุจริต		
๙	พูดความจริง		
๑๐	ความมีวินัย		
๑๑	กล่าวคำขอโทษ		
๑๒	ยิ้มไหว้ทักทาย		
๑๓	ความพอเพียง		
๑๔	ความรับผิดชอบ		
๑๕	ช่วยเก็บขยะที่ทิ้งไว้นอกถังขยะ		
๑๖	เข้าเรียนตรงเวลาเป็นประจำ		
๑๗	ความสุภาพ		
๑๘	แต่งกายถูกระเบียบของโรงเรียน		
๑๙	นักเรียนอ่านหนังสือทุกวัน		
๒๐	ช่วยสอนการบ้านให้เพื่อน		

ใบงานที่ ๒ วิเคราะห์คุณธรรมและจริยธรรมจากสื่อวีดิทัศน์

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

- คำชี้แจง
๑. เขียนชื่อวีดิทัศน์ที่รับชมลงในช่องสี่เหลี่ยม
 ๒. บันทึกคุณธรรมที่พบในการชมวีดิทัศน์ ลงในช่องวงรี
 ๓. บันทึกพฤติกรรมบ่งชี้เชิงบวกที่พบของแต่ละคุณธรรม ลงในเส้นก้างปลา



ใบงานที่ ๓ การค้นหาปัญหาที่สำคัญ

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง สมาชิกแต่ละคนระบุปัญหาสำคัญ ที่ต้องการแก้ไขเร่งด่วนที่สุด ๓-๕ ปัญหา

[illegible]

คำชี้แจง ๑. นำปัญหาจากใบงานที่ ๓ มาอภิปราย เพื่อคัดเลือกปัญหาของกลุ่ม และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาของกลุ่ม ประมาณ ๓-๕ ปัญหา

๒. วิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของแต่ละปัญหา

๓. ระบุพฤติกรรมบ่งชี้เชิงบวกที่ต้องการให้เกิดขึ้น

๔. ระบุคุณธรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหา

[illegible]

ใบงานที่ ๕ ตารางคุณธรรมอัตลักษณ์

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

- คำชี้แจง** ๑. กำหนดคุณธรรมเป้าหมาย โดยเลือกจากคุณธรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาในใบงานที่ ๔
 ๒. นำพฤติกรรมบ่งชี้เชิงบวกในใบงานที่ ๔ มาใช้ในใบงานที่ ๕ โดยพิจารณาตามหน้าที่
 รับผิดชอบของแต่ละบุคคล

คุณธรรมเป้าหมาย	พฤติกรรมบ่งชี้เชิงบวก		
	ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน

ใบงานที่ ๖ การสร้างความดีด้วยโครงการคุณธรรม

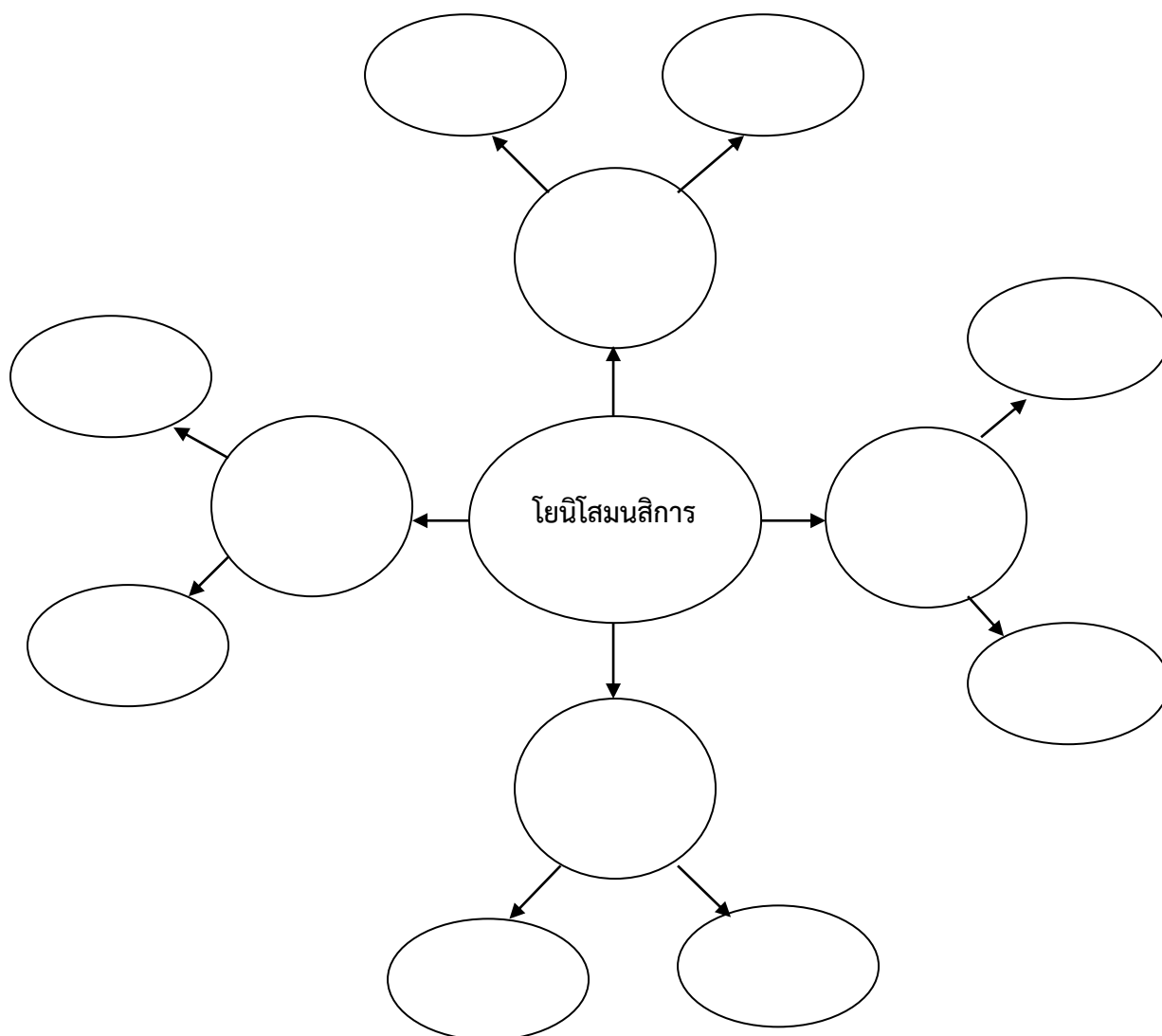
๑. ระบุปัญหา โดยเลือกปัญหาจากใบงานที่ ๔ ที่กลุ่มต้องการแก้ไขมากที่สุด	ปัญหา :
๒. ระบุสาเหตุของปัญหา โดยนำมาจากสาเหตุที่วิเคราะห์ไว้แล้วในใบงานที่ ๔ และพิจารณาเพิ่มเติมตามความจำเป็น	สาเหตุของปัญหา (อาจมีมากกว่า ๑ สาเหตุ) ๑. ๒. ๓. ๔.
๓. กำหนดวัตถุประสงค์ โดยให้สอดคล้องกับปัญหาและสาเหตุของปัญหา	ระบุวัตถุประสงค์ที่ทำโครงการ ๑. ๒. ๓. ๔.
๔. กำหนดเป้าหมายของการแก้ปัญหา โดยระบุเป้าหมายเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ - เชิงปริมาณ โดยระบุกลุ่มบุคคลและจำนวนที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง - เชิงคุณภาพ โดยระบุพฤติกรรมบ่งชี้เชิงบวกที่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยกำหนดให้เป็นเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวก็ได้	เป้าหมายเชิงปริมาณ = นักเรียนชั้น.....จำนวน.....คน เป้าหมายเชิงคุณภาพ - เป้าหมายระยะสั้น - เป้าหมายระยะยาว
๕. กำหนดวิธีแก้ปัญหา (สอดคล้องกับสาเหตุของปัญหาและวัตถุประสงค์วิธีการแก้ไขต้องเป็นวิธีการเชิงบวก)	วิธีแก้ไขปัญหา ๑. ๒. ๓. ๔.

สัปดาห์ที่ ๑๑-๑๒ ผังความคิดการใช้หลักพุทธธรรมแก้ปัญหาเด็กติดเกม

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง ๑. เขียนชื่อหลักพุทธธรรมที่ใช้แก้ปัญหาเด็กติดเกม

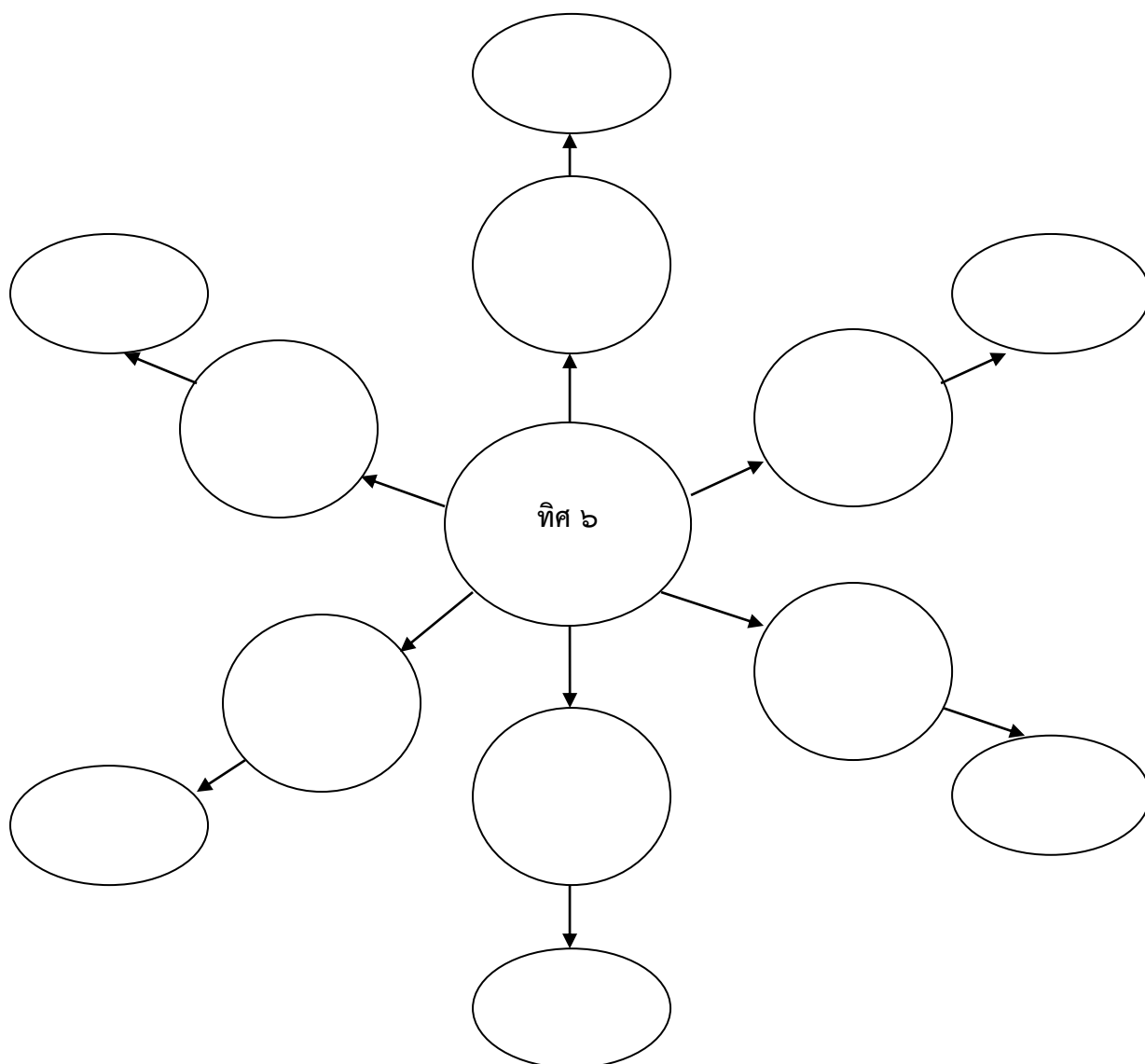
๒. เขียนประโยชน์ของการใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

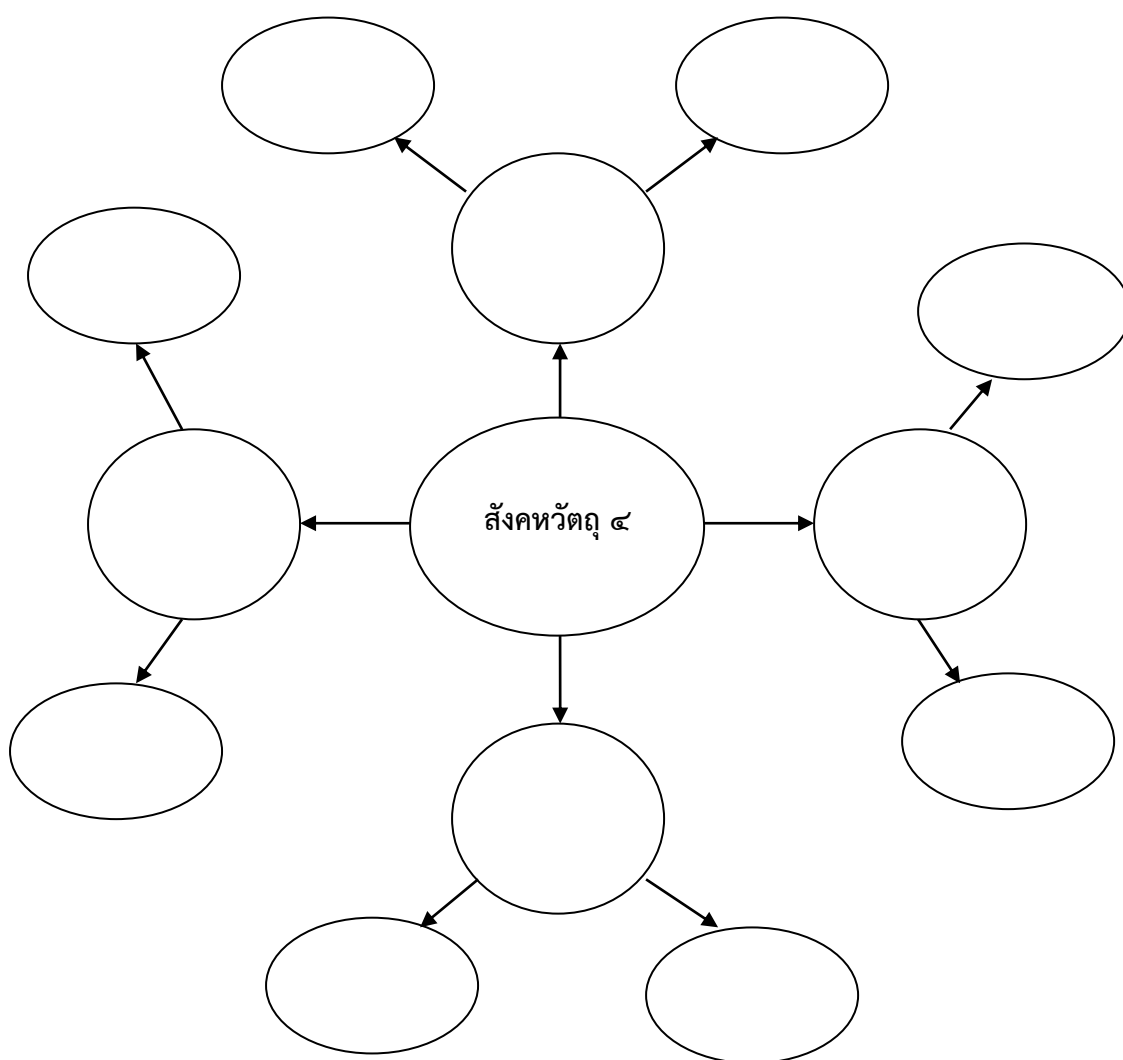
คำชี้แจง ๑. เขียนชื่อหลักพุทธธรรมที่ใช้แก้ปัญหาเด็กติดเกม

๒. เขียนประโยชน์ของการใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม



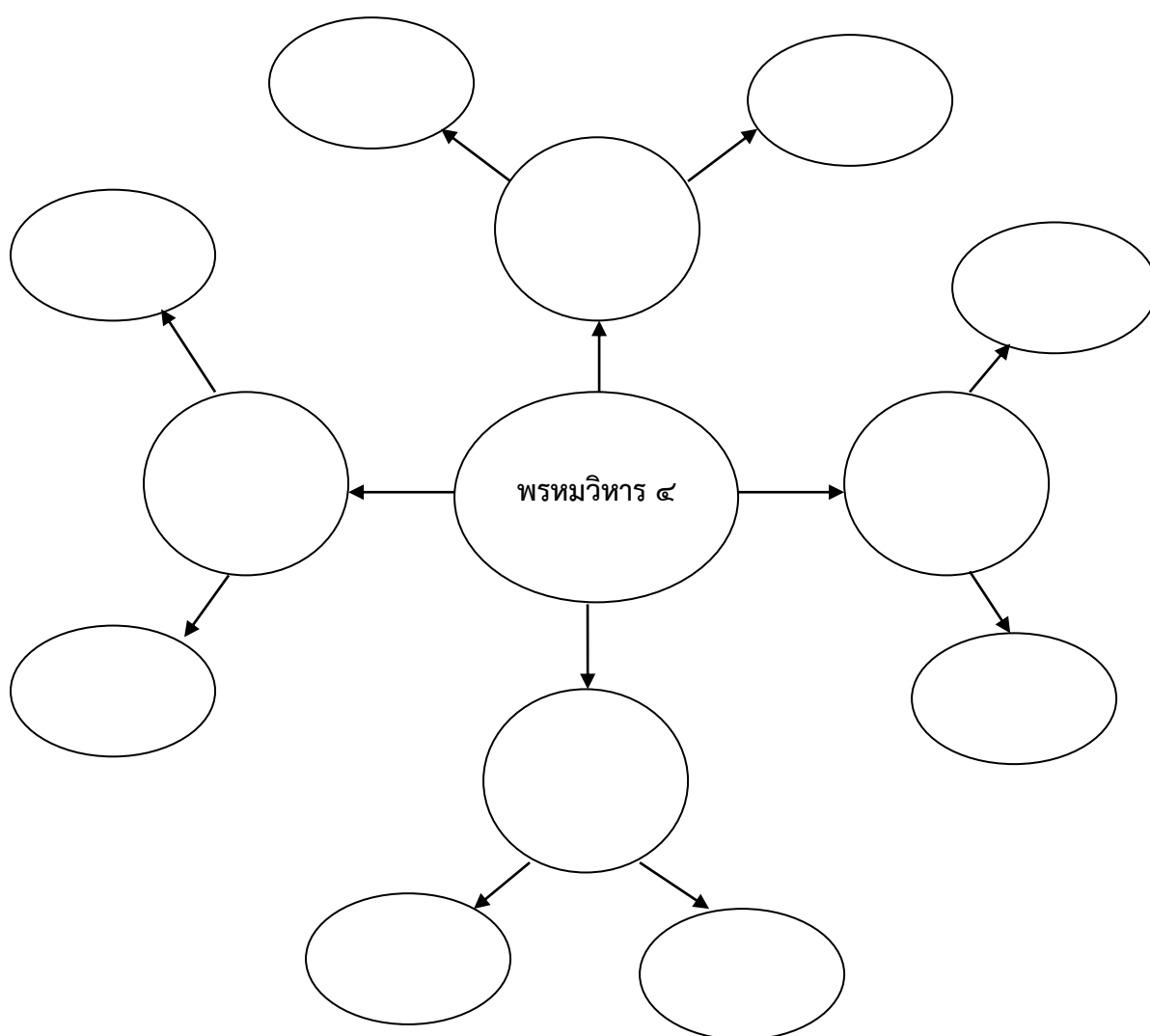
กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

- คำชี้แจง ๑. เขียนชื่อหลักพุทธธรรมที่ใช้แก้ปัญหาเด็กติดเกม
๒. เขียนประโยชน์ของการใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

- คำชี้แจง ๑. เขียนชื่อหลักพุทธธรรมที่ใช้แก้ปัญหาเด็กติดเกม
๒. เขียนประโยชน์ของการใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กติดเกม



จากการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกดังกล่าวข้างต้น พอสรุปเป็นสาเหตุของการที่เด็กติดเกมออนไลน์ได้ดังนี้



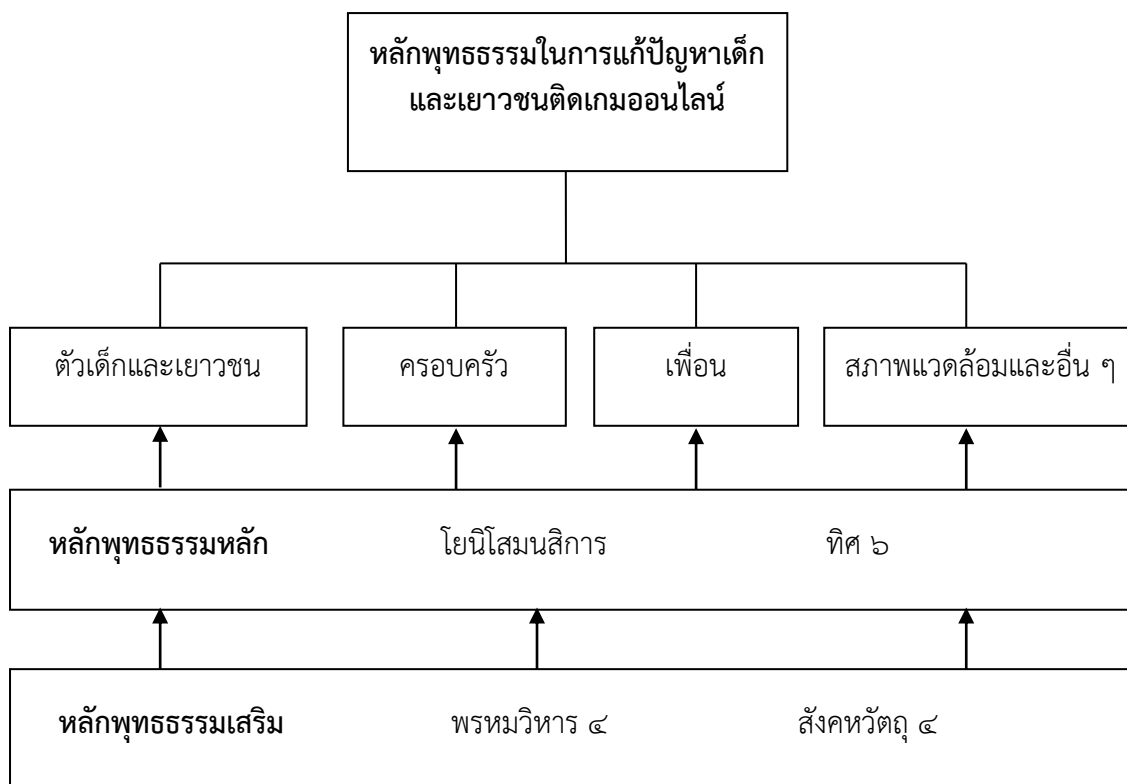
แผนภาพที่ ๖ สาเหตุของการที่เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์

จากสาเหตุดังกล่าว พบว่าสาระสำคัญของสาเหตุของปัญหาของการที่เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์คือ

๑) ขาดหลักการคิดที่ถูกต้องของเด็กและเยาวชน ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจได้ตามความเหมาะสมพอควรอยู่ที่ตรงไหน

๒) ขาดการทำบทบาทหน้าที่ที่ถูกต้องเหมาะสมของบุคคลรอบข้างตัวเด็กและเยาวชน เช่น พ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ครูบาอาจารย์ พ่อค้า ตลอดจนผู้รักษากฎหมาย เป็นต้น

ดังนั้นหลักพุทธธรรมที่เป็นหลักในการแก้ไขนี้มี ๒ หลักธรรม คือ โยนิโสมนสิการ และหลัก
ทศ ๖ โดยมีหลักพุทธธรรมเสริม ๒ หลักธรรม คือ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ สรุปได้ตามภาพดังนี้



แผนภาพที่ ๗ หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์

โดยนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวสามารถเข้ามาช่วยแก้ไขและป้องกันปัญหาการที่เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์ได้ โดยมีหลักพุทธธรรมและเหตุผลพอสรุปได้ดังนี้

หลักพุทธธรรมหลัก	สาระสำคัญของหลักพุทธธรรม	หลักการและเหตุผล
โยนิโสมนสิการ	• คิดอย่างถูกวิธี • คิดแบบแยกแยะแบบมีเหตุผล • คิดตามหลักของความดีงาม และหลักของความจริง	• ทำให้เด็กและเยาวชนคิดอย่างถูกวิธีตามหลักพุทธธรรมด้วยตนเอง ทำให้เกิดความละเอียดต่อการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร รวมทั้งทำให้เกิดความเกรงกลัวต่อการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร • ทำให้บุคคลรอบข้างตัวเด็กและเยาวชนคิดอย่างถูกวิธี คิดอยู่บนฐานของกุศลจิต อันมีความเมตตากรุณาและความเสียสละ เป็นต้น
ทศ ๖	• เป็นหลักพุทธธรรมสำหรับเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล • เป็นหลักพุทธธรรมที่แสดงให้เห็นถึงหน้าที่ของแต่ละคน	• เมื่อเด็กและเยาวชนได้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมครบถ้วนสมบูรณ์ก็จะนำมาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขทำให้มีความมั่นใจและภูมิใจในตัวเองและผู้อื่น • เมื่อบุคคลรอบข้างเด็กและเยาวชน เช่น พ่อแม่ อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น ได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ก็จะนำมาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีอันติสงส์ต่อเด็กและเยาวชนให้มีความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง
หลักพุทธธรรมเสริม	สาระสำคัญของหลักพุทธธรรม	หลักการและเหตุผล
พรหมวิหาร ๔	• เป็นหลักพุทธธรรมที่กำกับความประพฤติให้ปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ	• ทำให้เด็กและเยาวชนรวมทั้งบุคคลรอบข้างมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลต่อกันอันนำไปสู่ความสุขความเจริญ
สังคหัตถ์ ๔	• เป็นหลักพุทธธรรมที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลเข้าด้วยกัน • หลักพุทธธรรมที่ประสานความสามัคคีในชุมชน	• ทำให้เด็กและเยาวชนเป็นที่น่ายกย่องสรรเสริญว่าเป็นเด็กและเยาวชนที่ดีงาม ทำให้เด็กมีความมั่นใจและภูมิใจในตนเองและครอบครัว

สำหรับผลการนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชน
ติດเกมออนไลน์ พอประเมินผล ได้ดังนี้

หลักพุทธธรรม		ผลต่อ			
		เด็กและเยาวชน	ครอบครัว	เพื่อน	สภาพแวดล้อม อื่น ๆ
หลักพุทธธรรมหลัก	โยนิโสมนสิการ	• คิดถูก • คิดเป็น	• ความรัก • ความอบอุ่น	• คิดเป็นกุศล	• สื่อมี • จรรยาบรรณ • รักษา • กฎระเบียบ • อย่างจริงจัง
	ทิส ๖	• ปฏิบัติหน้าที่ • ได้ถูกต้อง • มั่นใจและ • ภูมิใจใน • ตนเอง	• มีวินัย • ครอบครัวดี	• รู้หน้าที่	• คุณธรรม • ประกอบธุรกิจ
หลักพุทธธรรมเสริม	พรหมวิหาร ๔	• เป็นที่รักและ • ยกย่อง	• เด็กดี คนรัก	• มีเพื่อนที่ดี • ใกล้ตัว	• ทำหน้าที่ • อย่างมี • คุณธรรม
	สังคหวัตถุ ๔	• เข้าสังคมได้ดี	• ได้รับการยก • ย่อง	• ภูมิใจอยู่ใน • สิ่งแวดล้อม • ที่ดี	• อยู่ในสังคม • ที่ดี

โดยสรุป คือ หลักโยนิโสมนสิการ และทิส ๖ เป็นหลักพุทธธรรมหลัก โดยมี พรหมวิหาร ๔
สังคหวัตถุ ๔ เป็นเครื่องช่วยแก้ไขและป้องกันเด็กติດเกมออนไลน์

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ หรือ Social interaction และมีวัฒนธรรมร่วมกันอย่างเป็นระบบ ประกอบกับในยุค IT (Information Technology) ข้อมูลข่าวสารที่ถึงกันอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสังคมอย่างรวดเร็ว และการที่เด็กติดเกมเป็นอีกหนึ่งปรากฏการณ์ทางสังคมของยุคโลกาภิวัตน์ ศ.เกียรติคุณ พญ. สยมพร ศิรินาวิน หัวหน้าคณะทำงานจัดการข้อมูลประเด็นสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ กล่าวถึงกรณีเด็กไทยกับไอที ตอนหนึ่งว่า เด็กไทยติดเกมขึ้นวิกฤต พบเด็กติดเกมถึง ๒.๕ ล้านคน จากเด็กทั้งหมด ๑๘ ล้านคน พฤติกรรมการเล่นเกมอย่างขาดสติและจิตสำนึกต่อหน้าที่อื่นที่พึงกระทำได้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ดังนั้นควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามามีบทบาทควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต หรือการเล่นเกมของเด็กให้เหมาะสม และต้องมีการช่วยเหลือเด็กพร้อมบำบัดเด็กติดเกมที่มีปัญหาอย่างรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อสถาบันครอบครัว โรงเรียนและสังคมเพื่อน

ขณะที่ กรมสุขภาพจิตระบุว่าอีก ๑๐ ปีข้างหน้าต้องหาวิธีรับมือเด็กติดเกม โดยดึงพ่อแม่ เด็ก โรงเรียน และชุมชนร่วมคิดและแก้ไขปัญา โดยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องพัฒนาระบบการทางเทคโนโลยี เพื่อควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต และการเล่นเกมของเด็กอย่างเหมาะสม

จากวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัย ตั้งแต่ ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ตลอดจนกำหนดกรอบแนวคิดตามทฤษฎี ดังนั้นในบทนี้จะเป็นการสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การเล่นเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนนั้นมีทั้งผลดีและผลเสีย โดยผลดีเกิดจากการเล่นอย่างมีสติ พอสรุปโดยสังเขป คือ

- ๑) ทำให้เปิดโลกความคิดให้กว้างขึ้น
- ๒) ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่มีสอนในห้องเรียน
- ๓) ฝึกการวางแผนการทำงานเป็นทีม การเข้าสังคม มารยาท การอดทน
- ๔) ฝึกสมาธิ
- ๕) รู้จักเสียสละให้อภัย
- ๖) สนุกสนาน ผ่อนคลาย

- ๗) มีเพื่อนใหม่
- ๘) เรียนรู้ภาษาอังกฤษ
- ๙) พิมพ์เร็วขึ้น เป็นต้น

สำหรับผลเสียเกิดจากการเล่นอย่างขาดสติ ก็พอสรุปโดยสังเขป คือ

- ๑) ผลการเรียนแย่ลง
- ๒) เสียเงิน ใช้เงินเปลือง
- ๓) เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์
- ๔) เสียคนรัก
- ๕) เสียสุขภาพ
- ๖) เห็นแก่ตัว
- ๗) อารมณ์เสียง่าย ไม่เชื่อฟัง
- ๘) ความขัดแย้งในครอบครัวระหว่างเด็กและพ่อแม่
- ๙) ให้คุณค่าของวัตถุและเงินมากกว่าจิตใจ ความรู้สึกของผู้อื่น
- ๑๐) พฤติกรรมเลียนแบบความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ๑๑) อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว รุนแรง
- ๑๒) มนุษย์สัมพันธ์คนในครอบครัวแย่ลง
- ๑๓) ขาดวินัยในตนเอง
- ๑๔) เสี่ยงต่อการไปสู่การเล่นการพนัน
- ๑๕) กลายเป็นคนชอบโกหก ลักขโมย หลอกหลวง เป็นต้น

ผลเสียจากการเล่นเกมออนไลน์นี้ เกิดจากการเล่นติดต่อกันนาน ๆ จนมีอาการติด กล่าวคือ เกินวันละ ๓ ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา ๑๕ สัปดาห์ ปัจจัยที่ทำให้เด็กและเยาวชนเล่นเกมออนไลน์จนติดนั้น พอแยกได้เป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยภายในนั้น คือ บุคลิกภาพของเด็กและเยาวชน ปัจจัยภายนอกก็คือ ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมอื่น ๆ

ปัจจัยภายในด้านบุคลิกภาพของเด็กและเยาวชน ที่มีความเสี่ยงให้ติดเกมออนไลน์คือ ๑) ขาดทักษะในการเข้าสังคม ๒) ไม่ค่อยได้รับความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ ทำให้ขาดความเชื่อมั่น และภูมิใจในตัวเอง ๓) ขาดวินัย ทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ในสภาวะปกติและสภาวะที่มีปัญหาเข้ามากระทบตัวเอง ๔) เป็นคนเครียด ซึมเศร้า จิตวิตกกังวล เป็นต้น

ปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์คือ

๑) ครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวที่ขาดกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ขาดการฝึกเรื่องระเบียบวินัยในการดำรงชีวิต

๒) เพื่อน คบเพื่อนไม่ดี มักชักชวนไปในทางเสื่อมเสีย เพื่อนมีอิทธิพลเหนือตัวเอง ทำให้เกรงใจ เด็กและเยาวชนที่ติดเกมออนไลน์ส่วนใหญ่เกิดจากเพื่อนชวนไปเล่นจนติด

๓) สภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น สังคมมีค่านิยมทางวัตถุนิยม ทำให้เด็กและเยาวชน พึ่งพ้อเลียนแบบกลายเป็นคนที่ติดวัตถุ เงินทองมากกว่าจิตใจหรือความรู้สึกของผู้อื่น

๔) มีร้านเกมที่เปิดดำเนินธุรกิจอย่างผิดกฎหมายอยู่มากมาย เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้เข้าไปสัมผัสได้สะดวกและง่าย

๕) กฎหมายที่เกี่ยวข้องไม่ทันสมัย ผู้รักษากฎหมายไม่จริงจังในการควบคุม และบังคับใช้กฎหมาย เปิดโอกาสให้ธุรกิจประเภทนี้เข้าถึงเด็กและเยาวชนได้อย่างรวดเร็วเกินไป

๖) สื่อนำเสนอข้อมูล ข้อเท็จจริงไม่ครบถ้วนรอบด้าน ทำให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ไม่มากและกว้างพอที่จะตัดสินใจได้ว่าอะไรเหมาะสมหรืออะไรที่ไม่เหมาะสม

๕.๒ อภิปรายผล

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมของเด็กส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาครอบครัวที่ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ ทำให้เด็กขาดความอบอุ่น และขาดที่ปรึกษา จึงหันไปหาสิ่งที่เป็นตัวแทนหรือเป็นที่ยึดเหนี่ยวที่จะทำให้ตัวเองมีความสุข ความมั่นคงในตนเอง รวมถึงการที่มีเพื่อนในออนไลน์ ที่ชื่นชมในความสามารถทำให้รู้สึกภาคภูมิใจ และเด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มจะถูกชักจูงไปในทางที่เสียหายได้ สอดคล้องกับงานวิจัย วรเศรษฐ์ รื่นชดกุลนิษฐ์ พบว่า ปัญหาเด็กติดเกมเป็นประเด็นหนึ่งที่หลายหน่วยงานอาจยังไม่ตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้น หากมีการศึกษาลงลึกไปในระดับครอบครัว และโรงเรียนแล้ว จะพบว่า การติดเกมกลับเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความบกพร่องของหน่วยงานสังคมหลายส่วน ตั้งแต่ครอบครัว ตัวเด็ก เยาวชน โรงเรียน ผู้ประกอบการร้านเกมและอินเทอร์เน็ต หน่วยงานรัฐที่กำกับดูแล กฎหมายที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการติดเกมจึงไม่ได้เป็นปัญหาของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่จะแก้ปัญหาลำพัง แต่ต้องร่วมมือกัน ซึ่งแน่นอนว่า ครอบครัวจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ขณะที่ภาคส่วนอื่น ๆ ต้องร่วมกันจัดปัจจัยส่งเสริมที่ชักนำเด็กและเยาวชนไปสู่การติดเกม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชาริน เสวกจันทร์ (๒๕๕๒) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและผลกระทบจากการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ส่วนใหญ่ มีช่วงเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐น. และวัตถุประสงค์ในการเล่นเกมนออนไลน์คือ เพื่อความเพลิดเพลิน และความสนุกสนาน กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีผลกระทบด้านสุขภาพสูงสุด คือ เมื่อเล่นเกมนออนไลน์นาน ๆ จะรู้สึกปวดตา ปวดหลัง ปวดนิ้ว มักลืมหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

จากผลการวิจัยตามข้อ ๕.๑ นั้นผลของการนำหลักพุทธธรรมไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานของการมีวินัยในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ทั้งเด็กและเยาวชนตลอดจนบุคคลภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พ่อแม่ สมาชิกในครอบครัวทุกคน เพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เด็กและเยาวชนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ถ้าเด็กและเยาวชนมีความละเอียดรอบคอบต่อการทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม และมีความเกรงกลัวต่อการทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ดังนั้น การใช้หลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นอย่างถูกต้องเหมาะสม จะนำไปสู่ภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็งของเด็กและเยาวชน คือ จิตใจที่มี หิริ โอตตัปปะ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะ มี ๒ ประเภทดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

๑) พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวทุกคนควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สร้างกิจกรรมร่วมกัน อย่างสม่ำเสมอ คนในครอบครัวผู้ปกครอง พ่อแม่ควรเอาใจใส่ลูก มอบความรัก ด้วยการสวมกอด และให้เวลากับเขาอย่างเพียงพอสถาบันครอบครัวที่มีความรักมอบให้กันอย่างเป็น รูปธรรม เด็กสัมผัสและยอมรับได้ จะเป็นเกาะป้องกันเด็กติดเกมได้ดีที่สุด ความใกล้ชิด สนับสนุนที่ดีทำให้เชื่อฟังให้การยอมรับกัน ควรมีกิจกรรมภายในครอบครัวที่เพลิดเพลินใจถึงจะดังเด็กไม่ให้ติดเกมได้

๒) สร้างวัฒนธรรมของความเป็นระเบียบและมีวินัยให้เกิดขึ้นในครอบครัว การจัดระเบียบใน บ้านโดยตั้งกฎให้ลูกในการเล่นมีระยะเวลา ขอบเขต เมื่อลูกเล่นเกม ควรสังเกตและอธิบายให้ลูกเข้าใจการเล่นเกมที่ถูกต้อง เมื่อเขาไม่สามารถปฏิบัติตามกฎได้ควรมีบทลงโทษบ้าง

- ไม่ควรตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ที่ห้องส่วนตัวของเด็ก

- รู้ความสนใจของลูกตลอดเวลา มีติดตามพฤติกรรมของลูก ว่าเขามีความสนใจกิจกรรมใด รวมถึงความสนใจเรื่องเกม ส่วนใหญ่เด็กจะเริ่มอยากเล่นตั้งแต่อายุ ๖ ปีเป็นต้นไป และจะมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเด็กยังขาดการควบคุมตนเอง เพื่อน ๆ มีอิทธิพลอย่างสูงที่จะเหนี่ยวนำให้สนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง เพื่อจะมีเรื่องราวสนุกสนาน พูดคุยกัน

- พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องรู้จักเกมที่เด็กเล่น ซึ่งเกมที่เด็กเล่นมีหลายประเภท แตกต่างกันตามความสนใจ ความชอบความถนัด การพูดคุยเรื่องเกมกับลูกทำให้เข้าใจความชอบของเด็กถ้าได้เห็นตอนเด็กเล่นเกมจะสามารถแยกแยะประเภทของเกมได้

- ต้องศึกษาเพื่อให้รู้สาเหตุที่เด็กชอบ เช่น สนุก ตื่นเต้น ไร้ใจ ขวนขวาย รู้สึกทำอะไรสำเร็จ ทำได้ ได้แสดงออกเรื่องที่เก็บกด ก้าวร้าว เกมที่เป็นการต่อสู้ ทำร้ายร่างกายกันหรือทำลายล้าง มีรางวัล แรงจูงใจเป็นแต้ม คะแนน มีรางวัลจากผลงานทันที ไม่ต้องรอนาน ไม่ต้องใช้ทักษะสังคม (ที่เด็กบางคนขาดทักษะสังคม ไม่กล้าแสดงออก กังวลไม่มั่นใจตนเอง จึงมักไม่เข้าสังคม)

- สร้างความสนใจไปสู่กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นที่ดี เช่น กลุ่มกิจกรรม ค่าย กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ทักษะศึกษา กีฬา

- หากเด็กละเมียดกติกาต้องมีมาตรการจัดการอย่างจริงจัง แต่นุ่มนวล ตั้งแต่ตักเตือน จนถึงทำโทษจากเบาหาหนัก รวมถึงการสร้างระเบียบวินัยในโรงเรียน และสถาบันการศึกษา

๓) ใช้การฝึกสมาธิเป็นวิธีการนำไปสู่การคิดถูกคิดเป็นตามหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการ

๔) ภาครัฐให้ความสำคัญต่อการปรับปรุงกฎหมายให้รวดเร็วทันสมัยทันต่อเหตุการณ์ และให้ความสำคัญกับการบังคับใช้กฎหมายเพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี สุ่มเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของเด็กและเยาวชนไปในทางที่ไม่ดีไม่งาม

กรมสุขภาพจิต สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ให้ข้อคิดในการแก้ไข ปัญหาเด็กติดเกม ๑๐ ข้อ ดังนี้

- (๑) การสร้างวินัยและความรับผิดชอบให้ลูกตั้งแต่ยังเล็ก
- (๒) ลดโอกาสการเข้าถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ ถ้าขาดวินัยในตนเอง
- (๓) ใช้มาตรการทางการเงิน เพื่อลดโอกาสในการเล่นเกมที่ร้าน
- (๔) ฟังและพูดดีต่อกัน
- (๕) เน้นการจับถูกแทนจับผิด เมื่อลูกทำดีให้ชม
- (๖) ตกลงกติการ่วมกันกับลูก
- (๗) หาทางออกอย่างสร้างสรรค์
- (๘) สร้างบรรยากาศมีรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว
- (๙) พ่อแม่ควบคุมอารมณ์สร้างความสุขทางใจ
- (๑๐) เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ตัวเรา

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เผยแพร่ผลงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น เพื่อศึกษาหาปัจจัยที่ช่วยป้องกันการติดเกมในเด็กและเยาวชน และเพื่อพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ของ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะวิจัย เสนอให้เปิดตัวเกมธรรมชาติออนไลน์ “อวตาร” ในโครงการเกมคุณธรรมในโลกเสมือนจริง แก้ปัญหาเด็กติดเกม เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้เล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ และให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศีลสมาธิ ปัญญา ความรู้ภาษาไทย การรู้จักคิดวิเคราะห์ เรียนรู้วิธีการตัดสินใจด้วยเหตุผล ซึ่งผู้เข้าไปเล่นเกม สามารถสร้างหน้าตาของตนเองให้เข้าไปอยู่ในเกม ข้อดีเป็นการนำธรรมชาติมาสร้างเป็นเกมออนไลน์ จะทำให้การเรียนรู้เนื้อหาศีลธรรม คุณธรรมมีความน่าสนใจมากขึ้นและเป็นส่วนหนึ่งที่จะลดปัญหาเด็กติดเกมได้

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช) สนับสนุน “โครงการร้านเกมสีขาว เพื่อเยาวชน” เชิญชวนผู้ประกอบการร้านเกม/เกมอินเทอร์เน็ต เข้าร่วมโครงการ “ร้านเกมสีขาว เพื่อเยาวชน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบการร้านเกม/เกมอินเทอร์เน็ต ดำเนินกิจกรรมตามกฎหมาย ระเบียบและรับผิดชอบต่อเด็กและเยาวชน เพื่อกระตุ้นให้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ดีของชุมชน หากผ่านจะได้รับสัญลักษณ์ “ร้านเกมสีขาว เพื่อเยาวชน” และเกียรติบัตร พร้อมเผยแพร่รายชื่อร้านเกมนั้น ๆ ขึ้นเว็บไซต์ของ สวช. ให้สาธารณชนได้ทราบ ข้อดีเป็นการส่งเสริมให้ร้านเกมเป็นพื้นที่ที่ผู้ปกครองและสถาบันการศึกษาให้ความไว้วางใจ ที่จะให้บุตรหลานเข้าไปใช้บริการ

อย่างไรก็ตาม เมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ คณะรัฐมนตรีต้องมิตีเรื่องมาตรการควบคุมเกมออนไลน์ เพื่อลดผลกระทบไม่ให้ลูกหลานจนสายเกินแก้ ด้วยการ ออกมาตรการควบคุมเกมออนไลน์ ๔ ข้อ ตามข้อเสนอของกระทรวงไอซีที คือ

๑. จำกัดชั่วโมงการเล่นเกมส์ของเยาวชน ที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ให้เล่นได้วันละไม่เกิน ๓ ชั่วโมง
๒. ห้ามเล่นการพนัน ชิงโชค หรือซื้อขายอุปกรณ์ในเกมออนไลน์
๓. ออกระเบียบเกี่ยวกับการจดทะเบียนร้านอินเทอร์เน็ต เพื่อกำกับดูแลการให้บริการ
๔. รณรงค์ให้เยาวชนและผู้ปกครองทราบ โทษของการเล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานาน

กระทรวงมหาดไทย ดำเนินการออกกฎกระทรวง โดยอาศัย พ.ร.บ.ควบคุมกิจการเทป และวัสดุ โทรทัศน์ พ.ศ. ๒๕๓๐ ให้ ร.ม.ว.มหาดไทย แต่งตั้งข้าราชการกระทรวงไอซีที ในการควบคุม ร้านอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์ หมายความว่าหลังจากนี้ไปร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ๕,๖๗๐ ร้านทั่วประเทศ ต้องจดทะเบียน ไม่เช่นนั้นถือว่าทำผิดกฎหมาย หรือหากใครทำผิดมาตรการ ควบคุมทั้ง ๔ ข้อ ทางกระทรวงไอซีทีสั่งปิดได้ทันที

ขณะเดียวกันกระทรวงสาธารณสุข ก็จัดตั้ง ศูนย์บำบัดเด็กติดเกม ขึ้นที่สถาบัน สุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต โดยให้บริการคลินิกพิเศษ สำหรับผู้ปกครอง ที่มีปัญหาเด็กติดเกม เพื่อแก้ไขปัญหา พร้อมหาแนวทางเพื่อพัฒนาศักยภาพของครอบครัว

กระทรวงวัฒนธรรมเตรียมจัดตั้งสำนักเฝ้าระวังวัฒนธรรม ซึ่งเป็นไปตามมติ ครม. ที่ให้ กระทรวงวัฒนธรรม รับโอนภารกิจกองทะเบียนของ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และกระทรวงมหาดไทย ใน พ.ร.บ.ควบคุมกิจการเทปและ วัสดุโทรทัศน์ พ.ศ. ๒๕๓๐ และ พ.ร.บ.ภาพยนตร์ พ.ศ. ๒๕๓๓ โดยจะมีสถานะเทียบเท่ากรม เพื่อดูแลการผลิตสื่อที่ไม่เหมาะสม มีความรุนแรง ซึ่งจะรวมไปถึงตัวเกม จากเครื่องเล่นเกมชนิดต่าง ๆ ด้วย

๕) รณรงค์ให้สื่อมวลชนมีบทบาทในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีงามในสังคมด้วยการ นำเสนอข้อเท็จจริงให้ครบถ้วนเพื่อให้สาธารณะได้ใช้ในการตัดสินใจที่ถูกต้อง เสนอข่าวเชิงบวก สำหรับครอบครัวเยาวชนเห็นเป็นแบบอย่างที่ดี นำเสนอเรื่องการแก้ไขปัญหาเชิงบวกให้สังคม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการทดสอบการประยุกต์หลักพุทธธรรมข้างต้นว่าให้ผลลัพธ์ที่ตรงกับ ความคาดหวังมากน้อยเพียงใด เพื่อให้มั่นใจว่าการประยุกต์หลักธรรมดังกล่าว เพียงพอต่อการบรรลุ วัตถุประสงค์ที่ต้องการ

๒) ดึงหลักพุทธธรรมที่เข้าถึงง่ายมาเยียวยาสังคม

บรรณานุกรม

หนังสือ

กรมพระยาดำรงราชานุภาพ. สมเด็จพระ. **ชีวิตและงานของสุนทรภู่**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ คลังวิทยา, ๒๕๑๓.

เจื้อจันท์ จงสถิตอยู่ และ รุ่งเรือง สุขารมย์. รายงานการสังเคราะห์งานวิจัย “**คุณลักษณะและกระบวนการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมของประเทศต่าง ๆ**”. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิก, ๒๕๕๑.

ชูดา จิตพิทักษ์. **พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สารมวชน, ๒๕๒๕.

ตุ้ย ชุมสาย. **จิตวิทยาพาเพลิน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ถวิล ธาราโชน และ ศรัณย์ ดำริสุข. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๖.

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน. **กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพครอบครัว: ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชนชอบเล่นเกมสำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นในชุมชน**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖.

บันลือ สุขธรรม. **หน้าที่ของคน (ฉบับพิเศษ)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

เบญญา ยอดดำเนิน-แอ๊ดติงส์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์. **การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ : การจัดการข้อมูล การตีความ และการหาความหมาย**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒.

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔.

พ.อ.ปิ่น มุกขนันต์. **มงคลชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.

พรณิ ช.เจนจิต. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ดันอ้อ แกรมมี, ๒๕๓๘.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต). **คำวัด**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลื่องเชียง, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **ความคิด : แหล่งสำคัญของการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ปัญญาประดิษฐ์ฐาน, ๒๕๕๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัณม์, ๒๕๔๕.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัณม์, ๒๕๕๖.

..... . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

..... . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

..... . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.

..... . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖.

..... . วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๑.

พระมหาสุนทร สุนทรธมโม. **ชาดกและประวัติพุทธสาวก-พุทธสาวิกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐.

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญโญ. **กรรมใดใครก่อ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มงคลที่ป็นี่แปล เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

..... . **มงคลที่ป็นี่แปล เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

มีทติ้งมอล. **โรคติดอินเทอร์เน็ต : มันจะทำให้เกิดโรคใหม่ชนิดหนึ่ง**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๔๘.

มูลนิธิเด็ก. **เด็กไทยกับอินเทอร์เน็ต**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันเด็ก, ๒๕๔๓.

ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ. **การวิเคราะห์ผู้รับสาร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.

..... . **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: นานมี บุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

รุจา ภูไพบูลย์. จริยา วิหะศุภร และ ศิริวรรณ ไกรสุรพงศ์. **ผลกระทบของภาวะวิกฤตเศรษฐกิจต่อเด็ก เยาวชน และครอบครัวและความต้องการความช่วยเหลือ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๒.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. **สุขภาพคนไทย ๒๕๔๘**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๘.

..... . **สุขภาพคนไทย ๒๕๔๙**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์และสถาบันรามจิตติ. **พฤติกรรมการเล่นเกมในวัยรุ่น และการดูแลลูก ๆ กับการเล่นเกม**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิต, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ). **ธรรมะให้ลูกดี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อนันตะ, ๒๕๕๔.

สิทธิโชค วรรณสันติกุล. **จิตวิทยาการจัดการองค์การ**. กรุงเทพมหานคร: บิ๊คแบงค์, ๒๕๔๘.

สุภางค์ จันทวานิช. **การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สุนน อมรวิวัฒน์. **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์: ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๒.

..... **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมกับสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

สุนน อมรวิวัฒน์. **คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม “ตัวอย่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการ”**. กรุงเทพมหานคร: เมธีทิปส์, ๒๕๔๕.

สุรพล พะยอมแย้ม. **จิตวิทยาอุตสาหกรรม**. กาญจนบุรี: สำนักพิมพ์ธรรมเมธี, ๒๕๔๕.

เสถียร จิรรังสีมันต์. **ความรู้เกี่ยวกับองค์กรเครือข่าย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและประสานการมีส่วนร่วมองค์กรเครือข่าย สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๙.

บทความ

ประกายเพชร สุภะเกษ. สุธรรม นันทมงคลชัย และ มณฑนา ดำรงค์ดี. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา”. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**. ปีที่ ๔๒ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๕): ๖๖-๗๗.

ประณม จันทิม. “ปัญหาพฤติกรรมเด็กกับของเล่นยุคไฮเทค”. **วารสารแนะแนว**. (ตุลาคม ๒๕๕๓): ๔๘-๕๑.

“พ่อแม่ใจสลาย! ลูก 9 ขวบน้อยใจแม่ให้หยุดเล่นเกมหนีเข้าห้องผูกคอตาย”. **เดลินิวส์** (๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๓): ๑.

พรทิพย์ เกตุรานนท์. รศ.ดร. “มุมสบาย ๆ”. **จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ** ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๒).

ศรวิวรรณ พุนสรพสิทธิ์. “รู้ทันเด็กติดเกม”. **ชีวจิต**. (สิงหาคม ๒๕๔๘): ๘๒-๘๓.

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และ พนม เกตุมาน. “Game Addiction: The Crisis and Solution”. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๖ (กันยายน ๒๕๕๓): ๘๗๒-๘๗๘.

กิตติวดี บุญเชื้อ. “สอนลูกให้เล่นวิดีโอเกมดีไหม”. **รักลูก**. (พฤศจิกายน ๒๕๓๕): ๑๕๘-๑๖๐.

วิทยานิพนธ์

จิรดา มหาเจริญ. “การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาสื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

- ชมชื่น สมประเสริฐ. “รูปแบบการเสริมสร้างแรงจูงใจการทำงานของพยาบาล”. **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๒.
- ญาดา ศรีชัย. “ตัวตนเสมือนจริงบนเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโลกเสมือนจริงในเวลาจริง”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๗.
- ดลฤดี คุ่มพล. “การศึกษาพฤติกรรมการเล่น ผลกระทบและแนวทางการพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์ สำหรับเยาวชนชายไทย”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, ๒๕๔๗.
- ธาริน เสวกจันทร์. “พฤติกรรมและผลกระทบจากการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาบัณฑิต**. สาขาครุศาสตร์เทคโนโลยี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, ๒๕๕๒.
- นวลลออ วรชีนา. “ผลของโปรแกรมพัฒนาการแสดงความกตัญญูทเวทีของเด็กไทย”. **วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.
- ปณณธร ชัชรรัตน์. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา, ๒๕๕๒.
- เพชรรัตน์ ท่ากลาง. “การศึกษาสภาพการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๔๙.
- มณีรัตน์ ลีอนันต์ศักดิ์ศิริ. “ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ ๑ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘.
- วรเศรษฐ์ รื่นชดกุลนิษฐ์. “ปัญหาเด็กติดเกมส์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. คณะสังคม ศาสตร์: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๕๕.
- สุภาพร ลือกิตติศัพท์. “ปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชา สื่อสารมวลชน: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.
- สุวัฒนา ปัทมิษฐ์. “พฤติกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้บริการธุรกิจ ให้บริการอินเทอร์เน็ต(ISP)ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”. **วิทยานิพนธ์ เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔.

รายงานการวิจัย

- อุษา ปิกกินส์. การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการติดสื่อออนไลน์ของ เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิดำรงชัยธรรม, ๒๕๕๑.
- ปณณธร ชัชรรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอ เมือง จังหวัดพะเยา”. **รายงานการวิจัย**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา, ๒๕๕๒.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- พุทธทาสภิกขุ, ๒๖ กันยายน ๒๕๕๗). “อภัยทา”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.dhamma-thai.org/store/giving/giving02.php
- MGR Online. ๕ เมษายน ๒๕๕๔). “วธ.เสนอกำหนดเวลาเปิด-ปิดร้านเกม.” **ASTV ผู้จัดการออนไลน์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th/Qol/ViewNews.aspx?NewsID=954000042934>

Books

- Denzin. Strategies of Multiple Triangulation. In **The Research Act**. Chicago: Aldin, 1970.
- Thich Nhat Hanh. **The Miracle of Being Awake: A Manual on Meditation for the use of young activists**. Tr. by Mobi Quynh Hoa. Kandy: Buddhist Publication Society, 2006.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---------------------------------|---|
| ๑) พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร. | อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
คณะพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| ๒) พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. | อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| ๓) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน | อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| ๔) ดร.อำนาจ บัวศิริ | อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| ๕) ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ | อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิพนธ์ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย
ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิ
ตรวจสอบและแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ
วิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ในนามพระ

(พระมหาดนัยพัชร คมภิระปัญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร. อดิศักดิ์ อดิศักดิ์

รองอธิการบดี

พณ. กิตติภักดี

๑๕ ก.พ. ๕๙

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗

วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร.

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย
ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบและแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือ
วิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ในนาม

(พระมหาดนัยพัชร คมภิธรปณฺเฑ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ยื่นสัตยาบันเครื่องมือวิจัย

๑๗ ก.พ. ๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๓๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยขึ้นมา
ใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบ
และแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย
เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาดนัยพัชร คมภิรมย์, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gds@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

๑๐/๒-๒๒/๒๖: น.ร.ร. ๑๖/๒๖
(๑๖/๒๖/๒๖: น.ร.ร. ๑๖/๒๖)
๑๖/๒๖/๒๖: น.ร.ร. ๑๖/๒๖

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.อำนาจ บัวศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
 “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
 ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยขึ้นมา
 ใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ
 และแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
 สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย
 เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาตณัฏฐ์ คมกัปปโย, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.จุฑามาศ วารัณสทิพย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ได้ออกแบบสอบถามเครื่องมือวิจัยขึ้นมา
ใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบ
และแก้ไขแบบสอบถามเครื่องมือวิจัย

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย
เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาดไทย พิชัย ภูมิพลอดุลยเดช, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gds@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตตอบแบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนคลองลำเจียก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม จำนวน ๕๐ ชุด

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การ
ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกัน
และแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนสำรวจความคิดเห็นจาก
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ด้วยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียน
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียนโรงเรียนของท่านเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://eds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนวลจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม จำนวน ๕๐ ชุด

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การ
 ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกัน
 และแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนสำรวจความคิดเห็นจาก
 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ด้วยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียน
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียนโรงเรียนของท่านเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: gds@mku.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางเตย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม จำนวน๕๐..... ชุด

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การ
ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกัน
และแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนสำรวจความคิดเห็นจาก
ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ด้วยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียน
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียนโรงเรียนของท่านเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๔

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๕๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนแฉ่มจาดวิชานุสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม จำนวน๕๐..... ชุด

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การ
 ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกัน
 และแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนสำรวจความคิดเห็นจาก
 ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ด้วยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียน
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนและสัมภาษณ์ผู้บริหาร คณะครู นักเรียนโรงเรียนของท่านเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ประธานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร.

ด้วย นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

อินทิรา

(พระมหาดนัยพัชร คมภิระปณฺเณ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๕๗๒๕๙

ใบให้สัมภาษณ์
เรื่อง ๖๑๐๑/ว ๔๗
นางสุภาพร ธวัชราภรณ์
๓ เม.ย. ๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาดิเดช สติวโร, ดร.

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาดินัยพัชร คมภิรปญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๕๗๒๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

Signature
๑๒.๐๓.๕๙

Signature

(พระมหาดนัยพัชร คมภิรีปัญญา, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๕๗๒๕๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

 **ในหลวง**

(พระมหาดินยพัชร คมกริปปญ, ดร.)

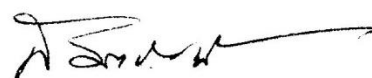
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๕๗๒๕๙

 ๗/๓.๕.๕๙





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.ประพันธ์ ตูฆาษร

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมกรรมการติดเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพามาขออนุญาตให้ นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ ได้ ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

2/10/2019
12.10.2019

7/12-2-2022

หิวน้ำ

(พระมหาดนายพัชร คมภิรปญโย, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

ด้วย นางสาวพร ธวัชราภรณ์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ เลขประจำตัวนิสิต ๕๗๐๑๕๐๕๑๔๖ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณิพนธ์ เรื่อง
“การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ ในการ
ป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมออนไลน์ของเยาวชน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูล
และคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมาขออนุญาตให้ นางสาวพร ธวัชราภรณ์ ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(Signature)
๑๐/๒๕๕๙

(Signature)

(พระมหาดนัยพัชร คมภิรีปญโญ, ดร.)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์ โทร. ๐๘๒-๕๕๙๗๒๕๙

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม/แบบสัมภาษณ์เพื่อการศึกษาวิจัย

แบบสอบถาม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ เพียงคำตอบเดียว

๑. เพศ

☐ ชาย☐ หญิง

๒. อายุ

☐ ๙ ปี☐ ๑๐ ปี☐ ๑๑ ปี☐ ๑๒ ปี☐ อื่น ๆ ระบุ.....

๓. การอยู่อาศัย

☐ อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา☐ อาศัยอยู่กับบิดา หรือมารดา☐ อาศัยอยู่กับญาติ/ปู่ย่า/ตา ยายา

๔. ลักษณะครอบครัว

☐ ครอบครัวเดี่ยว☐ ครอบครัวขยาย

๕. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

☐ ไม่ได้เรียน☐ ประถมศึกษา☐ มัธยมศึกษา☐ อนุปริญญา/ปวส.☐ ปริญญาตรี☐ สูงกว่าปริญญาตรี

๖. อาชีพของผู้ปกครอง

☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ☐ เกษตรกร☐ รับจ้างทั่วไป☐ ทำงานบริษัทเอกชน/โรงงาน☐ ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

๗. สภาพสังคมที่อยู่อาศัย

☐ อยู่ในชุมชน☐ อยู่ห่างจากชุมชน

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างรูปแบบการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕
ในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเกมการติตเกมออนไลน์ของเยาวชน

๑. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมเกมการติตเกมของเยาวชนไทยอย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
๒. ท่านมีวิธีการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมเกมการติตเกมของเยาวชนไทยอย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
๓. ปัญหาและอุปสรรคในการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมเกมการติตเกมของเยาวชนไทยอย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
๔. ท่านมีความคิดเห็นในการใช้หลักพุทธธรรมข้อใดในการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมเกมการติตเกม
ของเยาวชนไทยอย่างไรบ้าง
.....
.....
.....
๕. ท่านมองว่ากระบวนการมีส่วนร่วมของโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม
กรุงเทพมหานคร มีประโยชน์อย่างไร
.....
.....
.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่เสียสละเวลา เอื้อเฟื้อข้อมูลให้เป็นอย่างดี

นางสุภาพร ธวัชราภรณ์

ระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ (รุ่น ๑๓)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

แบบรายงานการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง นักเรียน

แบบรายงานการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง นักเรียน

ที่	ฉายา/ชื่อ-สกุล/ ตำแหน่ง/โรงเรียน	ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
		ความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมกรรมการติดเกม	วิธีการแก้ไขและป้องกัน พฤติกรรมกรรมการติดเกม	ปัญหาและอุปสรรค ในการแก้ไขและป้องกัน พฤติกรรมกรรมการติดเกม	การใช้หลักพุทธธรรมข้อใดใน การแก้ไขและป้องกัน พฤติกรรมกรรมการติดเกม	กระบวนการมีส่วนร่วมของ โรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕
๑.	พระครูโกศลศาสน บัณฑิต, ผศ.ดร.	- มีทั้งประโยชน์ เกิดการพัฒนาทักษะความคิด รายละเอียดรอบคอบมีสติ ไตร่ตรอง มีโทษคือ เด็กจะ เล่นเกมตลอดเวลา เล่นทั้งวัน ทั้งคืน ทำให้ขาดเรียนและ อาจเสียชีวิตได้ ผู้ใหญ่ควรหัน มาเอาใจใส่ดูแล	- เริ่มจากครอบครัว พ่อแม่ ควรเอาใจใส่ดูแลในเรื่องการ เรียน การกินอาหาร การทำ กิจกรรมกับครอบครัว ไม่ควร ปล่อยให้เด็กเล่นเกมมาก เกินไป เอาใจใส่ลูกหลานทำ กิจกรรมเหมาะสมกับเวลาที่ เหมาะสม หางานให้รับผิดชอบ ชอบ ควรมีการพูดคุยถามไถ่ ทุกข์สุข ควรฝึกให้เด็กทำงาน บ้าน ควรมีเวลาสอนการบ้าน	- ปัญหาโดยรวมพ่อแม่มี ภารกิจในการทำมาหากิน มากกว่า ขาดความสนใจเอา ใจใส่ลูกหลาน ขาดการ แนะนำที่เหมาะสม ขาดการ ทำกิจกรรมร่วมกันใน ครอบครัว เช่น วันหยุดควร พาครอบครัวไปพักผ่อน หย่อนใจ พ่อแม่ไม่ควรมุ่งทำ แต่งานและกิจกรรมในสังคม มากเกินไป ทำให้เด็กขาดสิ่ง ยึดเหนี่ยว	- สติสัมปชัญญะ แนะนำสั่ง สอนให้ลูกหลานมีความรู้ ทำ สิ่งที่ควร มีสติ ระลึกได้ว่า ตนเองเป็นใคร ควรเล่นเกม ห้ามเกิน ๒ ชั่วโมง และ ผู้ปกครองควรพาไปทำ กิจกรรมอื่น ๆ สัมปชัญญะ การรู้ตัวว่าตนเองควรทำอะไร ควรเล่นแค่ไหน ให้สำนึกว่า ตนเองทำอะไรสิ่งที่ดี หรือไม่ดี - ความรับผิดชอบต่อตนเอง ทำงานบ้านตามกำลัง ศึกษา เล่าเรียน ปลุกฝังเด็กให้รู้จัก การแบ่งเวลา อิทธิบาท ๔ มี ความพอใจ มีความเพียร พยายาม เอาใจใส่ต่อการเรียน รู้ ไตร่ตรองให้เห็นคุณโทษของ การติดเกม	- ดี มี ประโยชน์ ถ้ามี กระบวนการ โรงเรียนมีส่วน ร่วมในการเอาใจใส่แก้ปัญหา เด็กติดเกม ครูพูดจาดี หา กิจกรรมด้านธรรมที่น่าสนใจ สนุกสนานให้เด็กทำ เพื่อดึง เด็กออกจากเกม

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๒.	พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.	- มีการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ต้องมองไปที่ใจ เพราะใจเรานั้นเป็นส่วน ประกอบ สาเหตุมาจากการ รับสื่อ ใจมีการเอนเอียงไป ในทางพฤติกรรมติดลบ พฤติกรรมที่เด็กเลียนแบบสิ่ง ที่ไม่ดี ใจไม่ดี ทำให้สังคมรอบ ข้างไม่ดี	- สืบเนื่องมาจากกาย วาจา ใจ ต้องแก่ที่ใจก่อนถ้าใจดี ย่อมประพฤติดี จึงจะครบกระบวนการ - สิ่งแวดล้อมรอบตัว โรงเรียน สังคมต้องมีการปรับเปลี่ยน	- เนื่องจากแต่ละพื้นที่ แต่ละ กลุ่ม มีความแตกต่างกัน ให้ดู ว่าแต่ละกลุ่มคิดอย่างไร จะได้ แก้ปัญหาได้ถูกทาง สิ่งที่ สำคัญคือ ใจ ต้องเข้มแข็ง หนักแน่น ส่วนปัญหาเป็น ปลายเหตุ	- ต้องปลูกฝังความรัก ความ เมตตา ให้รักตัวเอง รัก ครอบครัว รักพ่อแม่ - เบญจศีล เบญจธรรม เป็น หลัก ความประพฤติชั้น พื้นฐานครอบคลุมกาย วาจา ใจ	- เป็น กระบวนการที่ดี ปลูกฝังให้เห็นถึงคุณและโทษ ของการติดเกม
๓.	พระมหาอดิเดช สตีโว, ดร.	- พฤติกรรมการติดเกมของ เยาวชนไทยเกิดจาก ๒ สาเหตุหลัก คือ ตัวเด็กที่ ต้องการเป็นที่ยอมรับของ สังคมในโลกออนไลน์ หรือ คอยเป็นเพื่อนไว้ทำกิจกรรม บางอย่างร่วมกันในโลก ออนไลน์ และตัว ของ ผู้ปกครองที่ต้องการความเป็น ส่วนตัว จึงสนับสนุนให้เด็ก เล่นเกมหรืออยู่กับเกมมาก ยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่มาทวง เวลาพักผ่อนหรือเวลาส่วนตัว ของผู้ปกครอง ทั้ง ๒ สาเหตุ หลักนี้เกิดจากพฤติกรรมของ การไม่เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน	- การแก้ไขและป้องกัน พฤติกรรมการติดเกมของ เยาวชนไทย ต้องได้รับความ ร่วมมือและความเอาใจใส่จาก ผู้ปกครองเป็นสำคัญ อันดับ แรก พ่อแม่ผู้ปกครองต้องตั้ง กติกในการเล่นให้กับเด็ก อย่างชัดเจน เช่น หากเป็นวัน ธรรมดาจะให้เล่นเกมได้วันละ กี่ชั่วโมง หรือหากเป็นวันหยุด จะให้เล่นเกมได้วันละกี่ชั่วโมง เมื่อกำหนดกติการ่วมกันกับ เด็กแล้ว อันดับที่สอง ควรมี กติกาเพิ่มเติมอีกว่า ต้อง ทำการบ้านหรือภาระหน้าที่ ต่าง ๆ ให้เสร็จเรียบร้อย	- ปัญหาและอุปสรรคในการ แก้ไขการติดเกมของเด็กคือ ช่วงแรก ๆ เด็กจะมีการ ต่อต้านการควบคุมของ ผู้ปกครอง ขอให้ผู้ปกครอง ยึดถือกฎกติกาที่ได้ตกลงกัน ไว้เป็นสำคัญ อย่าได้ใจอ่อน โดยเด็ดขาด หากเด็กทำดี ก็ ให้รางวัลด้วยการให้เล่นเกม ได้ตามกำหนดเวลาที่ตกลง กันไว้ หากเด็กทำไม่ดี ก็ต้อง คอยควบคุมและห้ามไม่ให้ เล่นเกมในวันดังกล่าว ปัญหา เหล่านี้ จะเป็นเฉพาะในช่วง เริ่มต้นการกำหนดกติกา เท่านั้น หลังจากได้ดำเนิน	- หลักธรรมที่ใช้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ หลักพุทธธรรม สำหรับเด็ก และหลักธรรม สำหรับผู้ปกครอง สำหรับเด็ก ต้องมีฆราวาสธรรม ๔ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ กล่าวคือ เด็กต้องรู้จักรักษา คำสัตย์ที่ตกลงกันไว้กับ ผู้ปกครอง ต้องรู้จักข่มใจ ตัวเองไม่ให้หลงเพลิดเพลินไป กับเกมเกินเวลาที่ตกลงกัน ไว้ ต้องรู้จักอดทนทำการบ้าน หรือ หน้าที่ต่าง ๆ ให้ เรียบร้อยเสียก่อนจึงจะเล่น เกมได้ และต้องรู้จักเสียสละ แบ่งปันความสุขที่เกิดจาก	- กระบวนการมีส่วนร่วมของ โรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ สำนักงานเขตบึงกุ่ม จะคอย ทำหน้าที่สอดส่องดูแล พฤติกรรมของเด็กให้ใช้เวลา ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ใช่ เวลาที่มีให้เสียเปล่าไปกับการ เล่นเกมมากจนเกินไป สร้าง สายสัมพันธ์อันดีและกิจกรรม ร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและ เด็ก พัฒนาเด็กซึ่งเป็น ทรัพยากรที่สำคัญ ของ ประเทศชาติให้มีคุณภาพและ ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อ ในวันข้างหน้า เด็กจะเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคมต่อไป

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
		หากพ่อแม่ดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างทั่วถึงตลอดเวลา ก็จะสามารถควบคุมเด็กให้ใช้เวลาในการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาวมากกว่าที่ควรจะเป็น	เสียก่อน จึงจะมีโอกาสได้เล่นเกม หากเด็กไม่ยอมทำการบ้านหรือภาระหน้าที่ต่างๆ ให้เสร็จสิ้นแล้ว จะไม่ยอมให้เล่นเกมเด็ดขาด กฎกติกาข้อนี้สำคัญมาก ต้องถือเป็นกฎเหล็กที่ไม่มีการผ่อนปรน ไม่ว่าเด็กจะขอร้องอย่างไร พ่อแม่ผู้ปกครองก็ต้องใจแข็ง และปฏิบัติตามกฎกติกาข้อนี้ให้ได้ อันดับที่สาม หากเด็กล่วงละเมิดข้อตกลงที่ตั้งไว้ในเบื้องต้นโดยการแอบเล่นเกมก่อนทำการบ้าน ต้องมีการทำโทษเพื่อให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง และสร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นแก่เด็กด้วย และอันดับที่สี่ ควรให้เด็กเล่นเกมในสถานที่ที่เปิดเผย เช่น ห้องนั่งเล่น หรือห้องโถงของบ้าน เพื่อจะได้คอยควบคุมพฤติกรรมการเล่นของเด็ก ไม่ให้เด็กเล่นเกมที่ส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง อย่าให้เด็กเล่นเกมใน	การตามกฎกติกาแล้ว ผู้ปกครองจะต้องควบคุมจิตใจของตนเองให้ได้ พร้อมกันนี้ผู้ปกครองจะต้องหากิจกรรมอย่างอื่นให้ทำร่วมกันทั้งครอบครัวด้วยจะเป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด กิจกรรมดังกล่าวอาจจะเป็นการไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือการดูหนังร่วมกันทั้งครอบครัว กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้ และเป็นการส่งเสริมให้เกิดความผูกพันในครอบครัวมากยิ่งขึ้น เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นและส่งเสริมสายสัมพันธ์อันดีงามในครอบครัวต่อไป	การเล่นๆ ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ผู้ปกครองจัดสรรไว้ให้ หากเด็กทำได้เช่นนี้ ก็ย่อมสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรม การติดเกมของเด็กได้สำหรับผู้ปกครองต้องมีอิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา) กล่าวคือ ผู้ปกครองต้องรู้สึกพอใจในการเลี้ยงดูลูก ไม่ใช่รู้สึกว่าเป็นภาระที่ต้องคอยดูแล ต้องหมั่นเพียรดูแลดีกว่าทำกิจกรรมอะไรในแต่ละวัน ต้องรู้จักดูแลเอาใจใส่เด็กให้มาก และต้องคอยสอดส่องถึงการกระทำและพฤติกรรมของเด็กอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเกมที่เด็กเล่น หรือเพื่อนที่เด็กคบหาสมาคมอยู่ หากผู้ปกครองทำได้เช่นนี้ ย่อมส่งเสริมให้เด็กประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตได้อย่างแน่นอน	

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
			ห้องนอน เพราะพ่อแม่จะไม่ สามารถควบคุมเวลาในการ เล่นเกมของเด็กได้ อีกทั้งยัง ไม่ทราบถึงเนื้อหาของเกมที่ เด็กเล่นว่า ส่งเสริมให้เกิดการ ทำร้ายร่างกายหรือก่อให้เกิด ความรุนแรงทางเพศหรือไม่ ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองต้อง คอยควบคุมพฤติกรรมการ เล่นเกมของเด็กให้ดี อย่า ปล่อยให้เด็กอยู่กับเกมมาก จนเกินไป ต้องส่งเสริมให้เขา มีกิจกรรมอย่างอื่นร่วมกับ ครอบครัวบ้างจึงจะดี			
๔.	รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิต	- มี ๒ ประเภทคือ ๑) ติดเกม แต่ไม่รุนแรง ยังควบคุมตัวเอง ได้ในระดับหนึ่ง ๒) ติดเกม อย่างรุนแรง หมกมุ่นหลงใหล ในเกม บางคนอยู่ในจินตนา การที่ตัวเองสร้างขึ้น แยก แยะไม่ออก	- ต้องเข้าใจสาเหตุ ส่วนใหญ่ เด็กเหล่านี้มักขาดความ อบอุ่นจากสังคมแวดล้อมที่ ใกล้ชิด ทั้งจากที่บ้านและที่ โรงเรียน เมื่อเด็กขาดความ เข้มแข็งทางจิตใจ พอเผชิญ ปัญหาที่แสวงหาโลกส่วนตัว มากยิ่งขึ้น ควรสร้างความ เข้มแข็งให้เด็กมองโลกตาม ความเป็นจริง ไม่หนีโลก	- ทางครอบครัว ไม่ค่อยให้ ความร่วมมือในการแก้ปัญหา - ครู ขาดความเอาใจใส่ใน การทำความเข้าใจ - สภาพของเด็กเองไม่พร้อม จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดี - นโยบายของโรงเรียนบาง แห่งก้าวไปผิดทาง	- จะต้องปลูกฝังให้รู้จัก พิจารณาสภาพปัญหาที่เด็ก เผชิญอยู่ ให้เด็กรู้เท่าทัน ปัญหาของตัวเอง ไม่ใช่ตั้ง เป็นกฎให้เด็กทำตาม ต้อง ปลูกฝังให้รู้จักความสำนึก รับผิดชอบต่อหน้าที่ ไม่ใช่ สอนในลักษณะท่องจำหลัก	- มองว่านโยบายของโรงเรียน เครือข่ายที่ ๒๕ มีกระบวน การ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมี ความเข้มแข็งทางจิตใจ แต่ ต้องไม่ลืมสภาพของเด็กว่า พร้อมจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีหรือไม่

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๕.	ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร	- การติดเกมสร้างสรรค์เป็นสิ่งดี ควรจัดเวลาให้เหมาะสม เกมพัฒนาปัญญาฝึกการคิด เหมาะกับยุคสมัย ส่วนในเชิงลบเป็นเกมที่ต่อสู้อย่างโหดเหี้ยม ไม่ควรให้เด็กเล่น ควรเลือกเกมให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก	- พ่อแม่หมั่นดูแลตรวจสอบ ลูกติดเกมแบบไหน ถ้าเกมสร้างสรรค์ ควรจัดสรรเวลา เกมถ้าเล่นมาก ส่งผลทำให้สายตาเสียได้ พ่อแม่ควรจำกัดเวลาการเล่นของเด็ก - คัดเลือกเกมให้เล่นอย่างเหมาะสม โรงเรียนต้องช่วยสอดส่องดูแล - ควรแบ่งเวลาให้เด็กเล่นอย่างเหมาะสม เพื่อผ่อนคลาย เพราะเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น	- ขาดการแนะนำที่ดีจาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง และโรงเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่มีเวลาดูแลมัวทำแต่งงาน ขาดการแนะนำจากครอบครัว ทางโรงเรียนดูแลไม่ทั่วถึง แอบหนีไปร้านเกม ร้านเกมขาดจิตสำนึกที่ดี เน้นด้านธุรกิจ	- กัลยาณมิตร พ่อแม่ ครู เพื่อน ถ้ามีความปรารถนาดี ต้องแนะนำกันไม่ให้หลงผิด เพราะช่วงวัยนี้ต้องศึกษาให้มากที่สุด - สติ ความไม่ประมาทเรื่อง การเรียน ควรใช้เวลาให้คุ้มค่า โยนิโสมนสการ ส่งเสริมปัญญา รู้เท่าทันเกม คิดได้ว่าเกมมีทั้งประโยชน์และโทษ - กิจกรรมพาไปเข้าค่ายธรรม เพื่อให้เด็กมีความอ่อนน้อม เชื่อฟัง	- มีประโยชน์ทุกฝ่ายควรมีส่วนร่วม ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน สังคม
๖.	ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	- มีพฤติกรรมเป็นทาสของสื่อ ไอที สื่อโทรศัพท์ เล่นไลน์ เล่นเฟสบุ๊คส์ มีเครือข่ายข้อมูลกว้างไกล มีการเล่นเกมเป็นช่วง ๆ เช่น เกมโปรเกมอนที่เล่นกันจนติด ทำให้ขาดสติ	- แก้โดยให้เด็กหันไปทำอย่างอื่นที่ไม่ใช่เกม หันไปสนใจศึกษาเล่าเรียนเรื่องของตนเอง เช่น การเรียน มุ่งมั่น กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ห่างไกลออกจากเกม โดยอาศัยผู้ปกครองคอยเอาใจใส่ดูแล ประสานงานกับครูที่โรงเรียนคอยเก็บโทรศัพท์ในช่วงเวลาเรียน ช่วงอ่านหนังสือ	- ถ้าเด็กไม่ทำตามจะเป็นปัญหาอุปสรรค เด็กมีสมาธิสั้น ขาดสติง่าย ไม่มีความมุ่งมั่น เด็กไม่ปฏิบัติตาม เพราะเกมมีอิทธิพลเป็นสิ่งเร้าความสนใจที่ทำให้เด็กอยู่กับสิ่งนั้นนาน ๆ จนในที่สุดเด็กติดเกม	- สติเป็นสิ่งสำคัญ ตามด้วยสมาธิ หันเหจากเกมทำกิจกรรมอย่างอื่นที่สร้างสรรค์ การเรียน มีการนัดหมายเพื่อนเพื่อสร้างความเพลิดเพลิน ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ความพอใจ ความพากเพียร ความเอาใจใส่ การไตร่ตรอง ยึดหลักศีล ๕	- ดี มีประโยชน์อย่างมาก ทำให้เครือข่ายเข้าใจหลักวิธีการ โดยใช้หลักพุทธธรรม อิทธิบาท ๔ ศีลแก้ได้แต่ไม่ถาวร มีสติ องค์กรควรมีไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาจะเกิดจึงจะแก้ได้

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๗.	นายสุพจน์ หวานเงิน ผู้อำนวยการ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เกมคอมพิวเตอร์ เป็นของ เล่นชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความเข้าใจ และท้าทาย เด็กเยาวชนที่ ขาดวินัย ผู้ปกครองปล่อย ปละละเลยจะเสพติดเกมใน ที่สุด	- การเล่นเกมในระดับ แรก ๆ เริ่มเล่น ผู้ปกครอง ต้องเอาใจ ควบคุมการเล่นใช้ เวลาเหมาะสม - ควรเล่นเกมในบ้านและ คอมพิวเตอร์ ควรติดตั้งในที่ เปิดเผย - ทำความเข้าใจชี้แจง อธิบาย ข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสม แสดงถึงพิษภัยของการเล่น เกมที่เล่น จนติด	- การออกกฎระเบียบ น่าจะมี การกำหนดการเปิดร้านเกมที่ มีกำหนดกฎเกณฑ์ กำกับ ควบคุมให้มากขึ้น และ เจ้าหน้าที่ต้องเข้มงวด ดำเนินการตามกฎหมายอย่าง จริงจัง โดยชุมชนมีส่วนร่วม ผู้ปกครองไม่เปลี่ยนวิธีการ เลี้ยงลูก ยังคงใช้เกมในการ เลี้ยงลูก ขาดความร่วมมือ จากผู้ปกครอง	“ความกตัญญูทเวที” เป็น เครื่องหมายของคนดี เมื่อ ครอบครัวมีความรัก ความ อบอุ่น ลูกมีความกตัญญูต่อ บิดามารดา หรือบุพการี จะ ช่วยลดปัญหาการติดเกมได้ มาก เพราะลูกที่รักเคารพ บิดามารดาจะเชื่อฟัง และจะ ไม่ทำร้ายจิตใจบิดามารดา	- มีประโยชน์ โรงเรียนและ เครือข่ายโรงเรียนมีบทบาท ในกรณีนักเรียนติดเกมไม่มาก นัก เราเพียงร่วมกันจัด กิจกรรมให้มีการคิดวิเคราะห์ ผลดี ผลเสียของการติดเกม รวมทั้งให้นักเรียน ร่วมกัน พิจารณาหาวิธีการแก้ไข ร่วมกัน คุณครูต้องคอยให้ กำลังใจ และติดตามประเมิน พฤติกรรมว่า นักเรียนได้ ดำเนินการตามที่เสนอไว้ หรือไม่เพียงใด
๘.	นางปวีรัตน์ บุญมาก ผู้อำนวยการ โรงเรียนคลองลำเจียก	- เด็กเลิกเรียน ช่วงบ่ายมี เวลาว่าง เด็กจะแฉะเข้าร้าน เกม รอจนกระทั่งผู้ปกครอง เลิกงาน เด็กจะ เอาโทรศัพท์มาโรงเรียน โดย อ้างว่า มีความจำเป็น ต้องคุย กับผู้ปกครอง	- ผู้ใหญ่ควรตั้งกฎ เพื่อเป็น ข้อตกลงว่า ถ้าไม่จำเป็นไม่ ควรนำโทรศัพท์มาโรงเรียน ถ้าจำเป็น ควรมีข้อตกลงว่า จะไม่เล่นในเวลาเรียน กรณี ช่วงตอนเย็นหลังเลิกเรียน ควรจัดกิจกรรมเสริมแทนการ ไปเล่นเกม เช่น กีฬา ควรมี อุปกรณ์บริการ	- ผู้ปกครองไม่เปลี่ยนวิธีการ เลี้ยงลูก ยังคงใช้เกมในการ เลี้ยงลูก ขาดความร่วมมือ จากผู้ปกครอง	- การฝึกสมาธิ ใช้หลักคิด ๓ ประการ ๑. รู้เวลา เช่น เวลา ในการมาเรียน การเข้าร่วมใน การทำกิจกรรม ๒. รู้หน้าที่ ตั้งใจเรียน ฟังครู นั่งฟังคิด และทำ ๓. รู้ความรับผิดชอบ เมื่อรู้เวลารู้หน้าที่แล้ว ความ รับผิดชอบจะตามมาเอง	- มีประโยชน์มาก ผู้บริหารครู ผู้ปกครอง นักเรียน และทุก ฝ่ายควรให้ความร่วมมือและมี ส่วนร่วมในการป้องกันและ แก้ปัญหาการติดเกม

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๙.	นางสาวนงเยาว์ วิจิตรหงษ์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดบางเตย	- พฤติกรรมติดเกมของ เยาวชนไทยส่งผลเสียใน หลายด้าน ทั้งด้านการเรียน การทำงาน และการปฏิ สัมพันธ์กับคนในครอบครัว	- ส่งเสริมกิจกรรมด้านกีฬา/ ดนตรี - การเยี่ยมบ้านนักเรียน เพื่อ ปรึกษาหาทางป้องกันและ แก้ไขปัญหากับผู้ปกครอง	- เยาวชนส่วนใหญ่จะติด เพื่อนมากกว่าเชื่อฟังพ่อแม่	- หลักอิทธิบาท ๔	- ช่วยให้เกิดความร่วมมือและ ป้องกันการแก้ไขปัญหาดัง เรื่องยาเสพติดและการติดเกม
๑๐.	นางปัจฉมา ปรีชาวัฒน์ชัย ผู้อำนวยการ โรงเรียน วัดนวลจันทร์	- ตามข้อมูลการติดเกมของ เยาวชนไทยติดหนักเป็น อันดับ ๑ ของเอเชีย มีผลเสีย ต่อสภาพร่างกาย อ่อนแอ เจ็บป่วย การพัฒนาการของ เด็กช้า ผลการเรียนรู้ตกต่ำ มี จิตใจที่หมกมุ่นเกินไป ทำให้มี อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว รุนแรง ตามลักษณะของเกม ที่มีการต่อสู้ สงคราม บ่ม เพาะพฤติกรรมด้านลบ มีการ เล่นการพนัน ดิฉันยาเสพติด และเป็นหนี้เป็นสินในที่สุด ส่วนทางสังคม มีความ สัมพันธ์ในครอบครัวลดลง เห็นห่างกัน	- ทุกฝ่ายควรให้ความร่วมมือ กันแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง ทั้งครอบครัว โรงเรียน และ ชุมชนทั้งภาครัฐและเอกชน ด้านผู้ปกครองควรกำหนด กติกาการเล่นเกมนั้นวัน เวลา ถ้าไม่ทำตามข้อตกลง จะถูก ตัดสิทธิ์การเล่นเกม - ควรวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์ ในที่โล่งแจ้ง เพื่อจะได้ มองเห็นเด็กตลอดเวลา - ควรให้คำชมเมื่อเด็กปฏิบัติ ตามข้อตกลง - ควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้ทำ กิจกรรมร่วมกันภายใน ครอบครัว เพื่อเบี่ยงเบนการ เล่นเกม ให้รู้จักใช้เวลาว่างให้ เกิดประโยชน์ ทั้งการเรียน การวาดรูป การกีฬา	- เยาวชนไทยที่ติดเกม เกิด จากครอบครัว พ่อแม่ไม่เคย ฝึกให้เด็กมีวินัย ไม่มี กฎระเบียบ กติกาภายในบ้าน มักจะตามใจเด็ก ไม่ทำโทษ เด็ก เมื่อทำผิด สมาชิกในบ้าน มีพฤติกรรมต่างคนต่างอยู่ ทำ ให้เด็กเบื่อหน่าย และหาเกม มาเล่นเป็นเพื่อนในยามเหงา - ปัจจุบันเป็นสังคมวัตถุนิยม เด็กจึงมุ่งไปหาสิ่งที่ตื่นเต้น เพื่อความเพลิดเพลิน และหัน ไปเล่นเกม - เด็กเป็นโรคสมาธิสั้น มีมี ปัญหาทางอารมณ์ มีปัญหา ทางการเรียน และมีความ รู้สึกลัวตัวเองมี คุณค่าต่ำ	ฆราวาสธรรม ๔ ประการ สัจจะ – ความจริงใจที่จะต้อง ร่วมมือกันในการแก้ปัญหา ทมะ – การฝึกตน จิตใจ ดัด นิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ข้อ ขัดแย้ง ปรับตัวเข้าหากัน ขันติ – ออดทน มีจิตใจ หนักแน่น ไม่ว้าวาม ฝ่าฟันไป ด้วยกัน จาคะ – เสียสละ ความสุข สำราญ ความพอใจ เอาใจใส่ ลูกเป็นพิเศษ	- นับว่าดียิ่ง เพราะช่วยให้ ทราบปัญหาอย่างรอบด้าน รวมทั้ง มีการรวบรวม/ วิเคราะห์ข้อมูล หาหนทางที่ จะแก้ไขอย่างเป็นระบบ มี การแก้ปัญหา โดยใช้พุทธ ธรรมมาเป็นหลัก เชื่อว่า การ แก้ปัญหาเด็กติดเกม จะลด น้อยลง ด้วยมองเห็นโทษภัย ที่เกิดจากการติดเกมได้ ชัดเจน และร่วมมือในการ แก้ปัญหา

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๑๑.	นางกิ่งแก้ว ภูขาว ครู ค.ศ.๓ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ควรที่จะต้องแก้ไขและตักเตือน รวมทั้งช่วยกันชี้แนะให้เหมาะสม	- แนะนำให้ทำกิจกรรมที่ดีกว่า เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกต่าง ๆ	- เด็กปิดบัง ทำให้ผู้ปกครองไม่ทราบ คิดว่าไปโรงเรียนแต่แอบหนีไปร้านเกม	- เป็นวิธีที่ดี ควรแทรกกิจกรรมที่น่าสนใจเกี่ยวกับธรรม ศีล ๕ ประการ	- ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อกัน
๑๒.	นายทวีป เพิ่มสมบัติ ครู ค.ศ.๓ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เป็นอันตรายสำหรับเยาวชน เพราะจะทำให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมมีความก้าวร้าว รุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย	- ให้คำแนะนำและบอกข้อดี ข้อเสียของการเล่นเกม - ตักเตือน - บันทึก - แจ้งผู้ปกครองให้ทราบ	- ผู้ปกครองไม่ให้ความร่วมมือ - นักเรียนหลบเลี่ยง	- ใช้หลักพุทธธรรมพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา	- จะได้ร่วมมือกันแก้ไขปัญหาเยาวชน
๑๓.	นางณัฏฐริยา แหวนมี คำ ครู ค.ศ.๒ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างหนึ่งที่ใกล้เด็ก ๆ มากกว่าสื่ออื่น ๆ ง่ายให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นพฤติกรรมเกิดการเรียนรู้ไปกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ผลกระทบทำให้เกิดปัญหากับสุขภาพร่างกาย การเรียนจิตใจ อารมณ์ และสังคม	- ควรป้องกันอย่างเป็นระบบ กำหนดมาตรฐานร้านเกม ควรมีใบอนุญาตประกอบธุรกิจ - จัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ ค้นหา ส่งเสริมเด็กที่มีความสามารถพิเศษ ทางวิชาการหรือกิจกรรมพิเศษ - อบรมนักเรียนให้รู้เท่าทันพิษภัยที่แฝงมากับเกม	- สร้างเครือข่ายให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันการติดเกมของเยาวชนไทย โดยรณรงค์ ผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือด้วย มีกฎ กติกา ระยะเวลา ขณะเดียวกันให้ความรักลูก ๆ - ช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่ติดเกม ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน	- ใช้หลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ ๔ พัฒนาอัจฉริยภาพทางอารมณ์ของเยาวชนไทย ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตาให้ทำอย่างสม่ำเสมอ เด็กควรเรียนรู้ให้ลึกซึ้ง เพื่อหาทางแก้ไข ปัญหา เพราะจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั่นเอง	- กระบวนการมีส่วนร่วมของเครือข่ายที่ ๒๕ มีประโยชน์มากคือ ส่งเสริมให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ กิจกรรมด้านการประกวดความสามารถด้านการเรียน การกีฬาและการดนตรี มีการควบคุมตนเองในด้านระเบียบวินัย และการรักษาเวลา
๑๔.	นางสาวสุจิวรรณ อุชชิน ครู ค.ศ.๑ โรงเรียนคลองลำเจียก	- พฤติกรรมการติดเกมเป็นทั้งสิ่งที่มีโทษและมีประโยชน์ มีประโยชน์ เช่น บางคนอาจจะสร้างรายได้จากเกม มีโทษ เช่น ขาดความรับผิดชอบในการทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมัวหมกมุ่นกับเกม	- ช่วยกันดูแลเอาใจใส่ พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่อยู่ในความดูแลของตนเอง ให้เขาเล่นเป็นเวลา สอนให้รู้จักเวลาไหนควรทำอะไร	- ในการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ยังคงต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเหล่านั้น	- ใช้หลักพุทธธรรมเดินทางสายกลางให้เด็กได้เล่นบ้าง แต่ต้องจำกัดเวลาในการเล่นให้เหมาะสม	- ช่วยทำให้โรงเรียนในเครือข่ายมีความร่วมมือในการนำปัญหาต่าง ๆ มาเปิดเผยเพื่อปรึกษาหารือกัน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๑๕.	นางเรณู สุขเกษม ครู ค.ศ.๓ โรงเรียนคลองลำเจียก	- เด็กไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มาโรงเรียนสาย นอนดึก	- มีการพูดคุยกับเด็กชี้ให้เห็น ถึงโทษของการติดเกม มีการ ยกตัวอย่างเด็กที่ติดเกม หา กิจกรรมที่มีประโยชน์ให้เด็ก ทำ	- เกมให้ความสนุกสนาน มากกว่ากิจกรรม	- มีการเข้าค่ายธรรม ฝึกสติ ฝึกสมาธิ สวดมนต์ มีการสอน ธรรม สอดแทรกหลักพุทธ ธรรม ศิล ๕	- โรงเรียนในเครือข่ายเห็น ความสำคัญของปัญหาในการ ร่วมกัน เพื่อแก้ปัญหาเด็กติด เกมให้น้อยลงและหมดไปใน ที่สุด
๑๖.	นางสาวทร ธรรมกิจ ครู ค.ศ.๒ โรงเรียนคลองลำเจียก	- พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ เด็กจึงหันไปเล่นเกม เพราะ เล่นแล้วสนุกสนาน เมื่อเล่น บ่อยจึงติดเกม ทำให้เด็กขาด สมาธิไม่สนใจเรียนไม่ส่งงานที่ ครูสั่ง มาโรงเรียนสาย	- ควรให้เด็กหันไปหากิจกรรม อื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น เล่น กีฬา เล่นดนตรี อ่านหนังสือ	- ไม่มีกิจกรรมอื่น ๆ ที่เด็ก สนใจมากกว่าการเล่นเกม	- ควรใช้หลักพุทธธรรม ศิลป ๕ ประการ ได้แก่ ๑. ไม่รังแกผู้อื่น ๒. ไม่ลัก ขโมย ๓. ไม่แย่งของรักของ ผู้อื่น ๔. ไม่พูดปด ๕. ไม่เสพติดเกม	- มีประโยชน์มากในการ แก้ปัญหาเด็กติดเกมของ โรงเรียนเครือข่าย ๒๕
๑๗.	นายปิยวิทย์ ประชาศิษฐ์ ครู ค.ศ.๑ โรงเรียนวัดบางเตย	- เด็กเล่นเกม นอนดึกมา เรียนหนังสือจะมีอาการง่วง นอน พ่อแม่ผู้ปกครองส่วน ใหญ่ไม่มีเวลาดูแลลูก ต้อง ทำงาน กลับบ้านดึก ทิ้งเงินไว้ ให้ลูก	- ผู้ใหญ่ควรเอาใจใส่คอยดูแล หากิจกรรมที่สร้างสรรค์ให้ เด็กทำ เช่น กีฬา บำเพ็ญ ประโยชน์ จิตอาสา ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม	- ผู้ปกครองไม่ให้ความร่วมมือ ในการแก้ปัญหา	- มีการจัดค่ายธรรมพุทธบุตร เพื่อแก้ปัญหาการติดเกม และ ปัญหาต่าง ๆ	- มีประโยชน์ เพื่อดึงเด็กให้ เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อช่วยลด ปัญหาเด็กติดเกมให้น้อยลง
๑๘.	นางสาวจุฑาทิพย์ ลามคำ ครู ค.ศ.๒ โรงเรียนวัดบางเตย	- ส่งผลต่อการเรียน ขาด สมาธิในการเรียน อยู่ไม่นิ่ง สูญเสียเวลาในการทำงานและ การเรียน การรับประทาน อาหาร	- ก่อนเข้าห้องเรียนให้เด็กปิด เครื่องโทรศัพท์ให้ฝากไว้ที่ครู จนกว่าจะเลิกเรียนในตอน เย็น	- ผู้ปกครองให้เด็กนำโทรศัพท์ มา เมื่อเวลาติดต่อ โรงเรียน อนุโลมให้ แต่ต้องทำตามกฎ กติกาด้วยการฝากโทรศัพท์ที่ ครู	- หลักพุทธธรรมคือ สังคห มา เมื่อเวลาติดต่อ โรงเรียน อดจกริยา สมานัตตา	- มีประโยชน์ ทำให้เด็กมี สมาธิ รู้เหตุรู้ผลในสิ่งที่ กระทำการเล่นเกม

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๑๙.	นางสาวอัญชลี อินทร์โอภาส ครู ค.ศ.๒ โรงเรียนวัดบางเตย	- เด็กไม่รู้ว่่าสิ่งที่เสพอยู่ส่งผลดี หรือผลเสีย ทำให้ตื่นสายมา โรงเรียนสาย สะท้อนถึงการ เรียน ทำให้สายตาสั้น ทำให้ พะวง ห่วงเล่น ไม่สนใจเรียน ผู้ปกครองต้องควบคุม ดูแล	- แก้ไขพฤติกรรมการเล่นเกม ตั้งแต่ที่บ้าน โดยโรงเรียนต้อง ร่วมกับผู้ปกครองรับผิดชอบ ร่วมกัน มีการตั้งเงื่อนไขว่า ถ้าตั้งใจเรียน จะให้รางวัล ด้วยการให้เล่นเกม	- เนื่องจากครอบครัวต้องทำ มาหากิน พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแล ลูก	- ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือ มีความพอใจ พากเพียร เอาใจใส่ ไตร่ตรองในการ เรียน ไม่หลงติดเกม	- มีประโยชน์ ควรมีกิจกรรม ให้นักเรียนมีส่วนร่วม นอกเหนือจากการเรียนใน ห้องเรียน ให้เด็กสามารถ เลือกกิจกรรมตามความสนใจ
๒๐.	นายอรุณพงศ์ แก้ววงษา ครู ค.ศ.๑ โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมมาก ขึ้น เด็กเข้าถึงเทคโนโลยีง่าย ขึ้น ผู้ปกครองปล่อยปละ ละเลยในการเล่นมากขึ้น เกม มีทั้งคุณและโทษ	- ผู้ใหญ่ควรเอาใจใส่ในการ เล่นเกม การคบเพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครองควรแนะนำการเล่น เกมควรเลือกเกมให้เหมาะสม กับเพศและวัย เกมควรเป็น เกมสร้างสรรค์ เพื่อฝึก กล้ามเนื้อ มือ แขน	- ผู้ปกครองไม่ให้ความ ร่วมมือในการแก้ปัญหา	- มีการฝึกสมาธิ เสริมสติ ปัญญา ปฏิบัติธรรม สวด มนตร์ ฝึกทั้งที่บ้านและที่วัด ส่วนในโรงเรียนมีการจัดค่าย ธรรมและสอนธรรมโดยสอน แทรกในกิจกรรมและวิชาที่ เรียน	- มีประโยชน์ช่วยลดปัญหา นักเรียนติดเกมให้น้อยลง
๒๑.	นางสาวบุปผชาติ หุຍໂຮສ ครู ค.ศ.๒ โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- ผู้ปกครองควรเอาใจใส่เด็ก มากกว่านี้	- โดยการหากิจกรรมอย่างอื่น ให้เด็กทำ ควรเป็นกิจกรรมที่ น่าสนใจ เช่น กีฬา ดนตรี ทัศนศึกษาบำเพ็ญประโยชน์	- ผู้ปกครองปล่อยปละละเลย ไม่มีเวลาให้เด็ก	- ใช้หลักศีล ๕ ซึ่งเป็น หลักธรรมขั้นพื้นฐานที่ทุกคน ควรปฏิบัติ	- มีประโยชน์มากในการ ร่วมกันแก้ปัญหา
๒๒	น.ส. นฤมล อุณทริ จันทร์ ครู ค.ศ.๒ โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- ผู้ใหญ่มีส่วนสำคัญ โดยเฉพาะ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ฝึกเด็ก ให้มีกฎระเบียบวินัย ให้เด็ก เล่นเกม เพื่อค่าเวลาทำให้เด็ก ติดเกม มีร้านเกมคอมพิวเตอร์ ใกล้บ้าน เด็กจะเล่นเกมตั้งแต่ ชั้นอนุบาลและเล่นมาเรื่อย ๆ จนติด	- พ่อแม่ควรแบ่งเวลาให้ลูก ต้องรับฟังความคิดเห็นให้ คำปรึกษา ดูแลเรื่องการคบ เพื่อน และครูควรจะต้องคอย ตักเตือนให้คำแนะนำ	- ขาดความร่วมมือกันระหว่าง ผู้ปกครองและทางโรงเรียน	- หลักพุทธธรรมช่วยได้ บางส่วน ช่วยฝึกจิตใจไม่ให้ หลงผิด ไม่ให้เกิดกิเลส	- มีประโยชน์ช่วยพัฒนาเด็ก และเยาวชนให้เป็นบุคคลแห่ง การเรียนรู้ มีคุณภาพไม่หลง ผิด

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๒๓.	ด.ญ.นภัทร จันทร์เจริญ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมมาก ขึ้น เพราะทำให้สนุกสนาน เพลินเพลิน ผลเสียทำให้ สายตาเสียและการเล่นเกม ออนไลน์นั้น ทำให้ต้องเสีย เงินมีความสิ้นเปลือง	- จัดกิจกรรมที่สามารถพา ครอบครัวมาเล่นและทำให้ เยาวชนได้ทำกิจกรรมที่ ใกล้ชิดกับครอบครัว มีเพื่อน มากขึ้น	- ช่วยกันอบรมเด็กที่ติดเกม และให้เด็กช่วยกันทำ โครงการเกี่ยวกับการแก้ไข ป้องกันการติดเกม	- สังคหวัดถุ ๔ พัฒนาด้าน จิตใจให้มีอารมณ์ที่ดี ไม่ ฟุ้งซ่าน	- ส่งเสริมให้เด็ก ๆ ได้ทำ กิจกรรมที่ดีและสร้างความ ภาคภูมิใจในการเข้าร่วม กิจกรรม
๒๔.	ด.ช.พรชัย เงินรวง โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เด็กติดเกมมีพฤติกรรม ก้าวร้าว ไม่ตั้งใจเรียน ไม่เชื่อ ฟังพ่อแม่ ครู	- การให้เด็กใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ เช่น อ่าน หนังสือ ดูสารคดี ฯลฯ	- เด็กที่ติดเกมเวลาบอกให้ทำ อะไรจะไม่เชื่อฟังไม่ยอมทำ ตาม	- การใช้หลักพุทธธรรมนั้น เป็นสิ่งที่ดี เช่น อธิบาท ๔ ความพอใจ ความเพียร พยายาม ความเอาใจใส่ การ ไตร่ตรอง ทำให้เด็กเป็นคนดี รู้จักแบ่งเวลา ชยัน เอาใจใส่ ในการเรียน พอใจสิ่งที่ตนมี	- ช่วยให้เด็กไม่เล่นเกมมาก เกินไป และหันมาอ่านหนังสือ มากขึ้น สร้างความภูมิใจให้ ตนเองและพ่อแม่
๒๕.	ด.ญ.กชกร หนูสิงห์ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เด็กและเยาวชนไทย มากกว่า หนึ่งหมื่นคนขึ้นไป ติดเกม	- ต้องให้เด็กและเยาวชนไทย มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	- เด็กและเยาวชนไทยที่ติด เกม มักไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่	- การใช้หลักพุทธธรรม จะ ช่วยสร้างระเบียบวินัย มี ความซื่อสัตย์ ไม่รังแกผู้ อ่อนแอ ไม่พูดปด	- การมีส่วนร่วมช่วยให้เด็กติด เกมลดลง รู้จักใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์มากขึ้น
๒๖.	ด.ช.พุทธิชัย สุริยะมาตย์ โรงเรียนคลองลำเจียก	- เยาวชนไทยใช้เวลาว่างไม่ เป็นประโยชน์ และมี พฤติกรรมติดเกมมาก เกินไป	- ครอบครัวต้องมีส่วนร่วม โน้มน้าวจิตใจให้เด็ก ๆ ประพฤติตนเป็นคนดี	- พ่อแม่ควรเป็นแบบ อย่างที่ดี	- การใช้หลักพุทธธรรมมา แก้ไขถือเป็นความคิดที่ดี โดยเฉพาะศีล ๕ และสังคห วัตถุ ๔	- ทำให้แก้ปัญหาเด็ก ติดเกม
๒๗.	ด.ช.พัฒน์พงศ์ เจียมตรัยการ โรงเรียนคลองลำเจียก	- มีความคิดเห็นว่า เกมมัน สนุก ตื่นเต้น เร้าใจ ขวนให้ ติดตาม เมื่อเล่นบ่อยเข้าจึง ติดเกม	- ต้องให้เด็กและเยาวชนไทย เห็นคุณค่าและโทษของการติด เกม	- เวลาห้ามจะฟังในช่วงแรก ๆ แต่เกมเป็นสิ่งจูงใจ ทำให้ เด็กและเยาวชนหักห้ามจิตใจ ยากมาก	- มีความคิดเห็นว่าดี เพราะ หลักพุทธธรรม สามารถทำให้ เขาสำนึกได้	- การมีส่วนร่วมช่วยให้เด็กติด เกมลดลง และเลิกเล่นเกมไป ในที่สุด

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๒๘.	ด.ช.เขมราช สุกวีวีส โรงเรียนคลองลำเจียก	- เด็กบางคนเล่นเกมจนไม่กินข้าว เสียเงินไปกับการเล่นเกม หนีเรียนไม่ไปโรงเรียน มักจับกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน	- พยายามให้ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกับครอบครัว ยึดอุปกรณ์ที่เป็นเทคโนโลยี ไปด้วยกับเด็ก	- เด็กมีนิสัยก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ ไม่เชื่อฟังในคำตักเตือน	- มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ เพื่อให้ผลการเรียนที่ดี มีความซื่อสัตย์ มีศีล ๕ ไม่พูดโกหก ไม่ลักขโมยสิ่งของของผู้อื่น	- เพื่อฝึกให้เด็กทำตัวให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลาให้คุ้มค่าอยู่กับสังคมให้มากกว่าอยู่กับเกม
๒๙.	ด.ญ.ฐิติลักษณ์ สัตบุตร์ โรงเรียนวัดบางเตย	- ครอบครัวควรสนใจดูแลไม่ควรปล่อยหรือละเลยเด็ก ๆ จนทำให้มีปัญหาติดเกม	- ควรมีกีฬาหรือกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เล่น เพื่อไม่ให้หันความสนใจไปเล่นเกม	- เด็ก ๆ ไม่เชื่อฟังและแอบไปเล่นเกมบ่อย ๆ	- ใช้สุภาชิตหรือนิทานสอดแทรกคติธรรมมาสอน	- ช่วยลดปัญหาเด็กติดเกมได้มากขึ้น
๓๐.	ด.ช.กรวิชัย บุญสุข โรงเรียนวัดบางเตย	- เด็ก ๆ ติดเกมไม่สนใจเรียนหนังสือ	- พ่อแม่จะต้องมีกติกาว่าถ้าเด็ก ๆ ไปเล่นเกม จะต้องมีการทำโทษ	- ไม่เชื่อฟังคำสั่ง	- ใช้หลักพุทธธรรมสุภาชิตสอนใจ	- เป็นสิ่งที่ดีช่วยแก้ปัญหาเด็กติดเกม
๓๑.	ด.ญ.พัทธนันท์ ศรียศ โรงเรียนวัดบางเตย	-เยาวชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเลียนแบบตัวการ์ตูนในเกม เช่น นักฆ่า	- ควรแบ่งเวลาจากงานมาสนใจเด็ก ๆ เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน	- เยาวชนมีการเล่นเกมมานาน จนติดเป็นนิสัยและยากที่จะหยุดเล่นเกม	- ควรทำกิจกรรมร่วมกันและสอดแทรกหลักพุทธธรรมโดยเดินทางสายกลาง	- ช่วยลดการติดเกมของเด็ก ๆ ได้มากขึ้น
๓๒.	ด.ญ.ณัฐชา ทาณรงค์ โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- ทำให้ขี้เกียจทำการบ้านไม่สนใจเรียน ไม่มีสมาธิ ทำให้สายตาเสีย	- หันไปทำกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจกับเพื่อน ๆ เช่น เล่นกีฬา วิ่งออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน	- ไม่มีอุปสรรค	- ควรใช้หลักพุทธธรรมพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา	- มีประโยชน์ ทำให้ห่างไกลจากเกม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๓๓.	ด.ญ.ปิ่นฤทัย สายแก้ว โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- พฤติกรรมติดเกม จะทำให้นอนดึก ตื่นสาย ไม่สนใจการเรียน หงุดหงิดอยู่กับเกม	- ควรมีการตั้งกฎกติกา การเล่นเกม ถ้าทำการบ้านเสร็จแล้ว ถึงจะเล่นเกมได้แต่ต้องเป็นเกมที่ให้ความรู้	- พ่อแม่ประกอบอาชีพ จึงไม่ค่อยสะดวกในการแก้ปัญหาอย่างจริงจัง	- ใช้หลักพุทธธรรม อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา และพรหมวิหาร ๔	- ดี ช่วยลดปัญหาการติดเกมให้ลดน้อยลง

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๓๔.	ด.ญ.ทิพย์สุตา พรรณวงศ์ โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- พฤติกรรมติดเกม มีความ ก้าวร้าว ชอบความรุนแรง ชอบเอาชนะ เอาแต่ใจตัวเอง	- ควรมีการจำกัดเวลาในการ เล่น และหันไปทำกิจกรรม อื่น ๆ ที่หลากหลาย	- การคบเพื่อนไม่ดี ชักชวนไปเล่น	- ใช้หลักพุทธธรรมอธิบา ๔ มีความพอใจ ขยันเอาใจใส่ ไตร่ตรองในการศึกษาเล่า เรียน และทศ ๖	- มีประโยชน์ ทำให้ช่วย เตือนสติ เลิกเล่นเกมหันมา ทำสิ่งที่ดี มีประโยชน์
๓๕.	นางชลพร จันทร์เจริญ ผู้ปกครอง ด.ญ.นภัทร จันทร์เจริญ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เด็ก ๆ ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์	- การติดเกมมีหลายชั้น หาก เป็นระดับต้น ๆ ก็ควบคุมโดย การดึงดูความสนใจให้ไปทำ อย่างอื่นที่มีประโยชน์ หาก เป็นระดับสูง ก็ค่อย ๆ เบี่ยง เบนความสนใจ	- ความรุนแรงอาจทำให้ พฤติกรรมการติดเกมถูก ละลายยาก เพราะวัยรุ่นจะมี อารมณ์ร้อนและขาดสติ	- หลักพุทธธรรม เช่น เวร ย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร/ ไม่คิดโกรธเคืองผู้อื่นที่เล่น แล้วชนะ	- ดี ช่วยปลูกฝังเยาวชนให้ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์
๓๖.	นางอรรวรา เงินรวง ผู้ปกครอง เด็กชายพรชัย เงินรวง โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- การติดเกมจะแล้วแต่ว่าจะติด มากหรือน้อยเกิดผลเสียห ยมากหรือน้อย ซึ่งจะเป็น ปัญหาของครอบครัวและ สังคม แต่เด็กบางคนก็นำมา ใช้ให้เกิดประโยชน์ รักในด้าน นี้จริงก็จะสามารถนำไปใช้ เป็นอาชีพได้ในทางที่ถูกต้อง	- เริ่มต้นจากครอบครัวก่อน การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนของ ผู้ปกครอง จะเป็นการปลูกฝัง เด็กและเยาวชน ถ้ารากฐาน ครอบครัวดี จะไม่ทำให้ เยาวชนเป็นภาระของสังคม	- เด็กมีอาการติดเกมอย่าง รุนแรงในชั้นที่ยากจะแก้ไขได้ - ถ้าเด็กยังสามารถเยียวยาได้ ควรหาสิ่งที่น่าสนใจมาแทน การเล่นเกม - ปลูกฝังเยาวชนไทยให้ทำแต่ สิ่งที่มีประโยชน์และพัฒนา ตนเองและประเทศชาติ	- ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน การที่ เยาวชนติดเกมส่วนใหญ่จะไม่ มีพ่อแม่คอยดูแลเด็ก ๆ ควร จะดูแลตัวเองและไม่เป็น ภาระของผู้อื่น	- ช่วยแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกัน เพื่อแก้ปัญหาเด็ก ติดเกม
๓๗.	นางสุชาดา สิตวงศ์ ผู้ปกครอง ด.ญ.กชกร หนูสิงห์ โรงเรียนแย้มจาด วิชานุสรณ์	- เด็กไทยส่วนใหญ่ติดเกม มากเกินไป อาจส่งผลรุนแรง ต่อครอบครัว จนถึงสังคม ควรสนับสนุนให้เด็กใช้เวลา ว่างให้เกิดประโยชน์	- ควรหลีกเลี่ยงให้เยาวชน ไทยอย่าใช้หรือเล่นโทรศัพท์ มากเกินไป ไม่ว่าจะเป็น คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊กส์ เพราะ การเล่นนานจนเกินไป ส่งผล เสียหลายด้าน เช่น สายตา เสีย หงุดหงิด ขาดสติ	- การติดเกมมากเกินไปจน หยุดไม่ได้ ทำให้เสียเวลาใน การเรียน และทำให้ขาดสติ ก่อเกิด ความรุนแรงที่จะ ตามมา	- เวรย่อมระงับด้วยการไม่ จองเวร	- ช่วยปลูกฝังให้เยาวชนไทย ห่างไกลจากการติดเกม หัน มาสนใจโลกภายนอก

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๓๘.	นางสุทธาดา สุริยะมาตย์ ผู้ปกครอง เด็กชายพุทธิชัย สุริยะมาตย์ โรงเรียนคลองลำเจียก	- คิดว่าเป็นปัญหามาก สำหรับสังคมในยุคนี้ ที่ จะต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน	- ควรแก้ไขจากสถาบัน ครอบครัวก่อนคือ ให้ความ อบอุ่นและให้เด็กรักและดู ตัวอย่างจากเราซึ่งเป็นพ่อแม่ มีเวลาพูดคุยกัน ปรึกษากัน แลกเปลี่ยนแนวความคิดกัน หางานอดิเรกให้ทำหรือ กิจกรรมครอบครัว เด็กจะได้ ไม่หมกมุ่นกับการเล่นเกม	- ปัญหา มักจะอยู่ที่พ่อแม่ ตามใจลูก ไม่เข้าใจความ ต้องการของลูก ไม่มีเวลาให้ ลูก	- ให้เยาวชนได้อบรมเรียนรู้ใน หลักพุทธธรรม และมีการ บวชเรียนสามเณรภาคฤดู ร้อน	- ดี ทำให้ได้ทราบปัญหาของ เยาวชนไทยดีขึ้น ได้รู้และ แก้ไขทันเหตุการณ์
๓๙.	นางดารุณี เจียมตรัยการ ผู้ปกครอง เด็กชายพัฒนพงศ์ เจียมตรัยการ โรงเรียนคลองลำเจียก	- เป็นปัญหาของสังคมและ ครอบครัวรวมถึงครอบครัว	- ปลุกฝังลูก ๆ และเยาวชน บอกถึงคุณและโทษของเกม เหล่านั้น	- ปัญหาครอบครัว การอบรม สั่งสอนลูก ๆ เป็นพื้นฐานของ เยาวชนที่ดี	- การคบเพื่อนคือ คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล	- ร่วมกันช่วยแก้ไขปัญหาการ ติดเกม
๔๐.	นางสังวาลย์ สุกวิรัตน์ ผู้ปกครอง เด็กชายเขมราช สุกวิรัตน์ โรงเรียนคลองลำเจียก	- ทำให้เกิดผลเสียกับตนเอง กินข้าวไม่เป็นเวลา ขาดเรียน ไปร้านเกม	- พยายามให้เด็กออกกำลังกาย ทำกิจกรรมกับครอบครัว ควรให้เล่นเกมเป็นเวลา	- เด็กอาจจะก้าวร้าว ไม่เชื่อ ฟัง ไม่ทำตามคำสั่ง	- ควรยึดหลักศีล ๕ มีความ รับผิดชอบต่อหน้าที่ มีความ ซื่อสัตย์ ไม่พูดปดหรือขโมย สิ่งของของผู้อื่นและสังคห วัตถุ ๔	- ช่วยฝึกให้เด็กทำตัวให้เป็น ประโยชน์ ใช้เวลาให้คุ้มค่า อยู่ในสังคมมากกว่าอยู่กับเกม
๔๑.	นางสุภาวดี ศรียศ ผู้ปกครอง ด.ญ.พัทธนันท์ ศรียศ โรงเรียนวัดบางเตย	- พฤติกรรมเด็กติดเกม ไม่ดีจะก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง ขาดสมาธิ ทำให้สายตาสั้น	- ให้เด็กทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ร้องเพลง เล่นกีฬา	- พ่อแม่ไม่มีเวลา ครอบครัว ฐานะทางบ้านยากจน	- หลักพุทธธรรม ทิศ ๖ มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้ความเคารพและเชื่อฟัง	- ดีมาก ช่วยให้เด็กติด เกมลดลง

		ประเด็นที่ ๑	ประเด็นที่ ๒	ประเด็นที่ ๓	ประเด็นที่ ๔	ประเด็นที่ ๕
๔๒.	นางศิวพร สัตบุตร ผู้ปกครอง ด.ญ.ฐิติลักษณ์ สัตบุตร โรงเรียนวัดบางเตย	- ยุคสมัยเปลี่ยนไป ดิจิตอล เข้ามามีบทบาทในสังคม และ ในครอบครัว อาจจะมี ความห่างเหิน พ่อแม่ทำงานนอก บ้าน ไม่มีเวลาอบรมลูก และ เด็ก ๆ เข้าถึงเทคโนโลยีได้ ง่าย โอกาสในการเข้าถึงสื่อ สังคมออนไลน์ในรูปแบบเกม จึงسهลได้ง่าย	- พ่อแม่ต้องใกล้ชิด มีการ แบ่งเวลาให้ลูก และให้ลูกได้ ตระหนักถึงการเล่นเกมมีทั้ง คุณและโทษ	- บ้าน วัด โรงเรียนต้อง ช่วยกันจัดโครงการอบรม เยาวชนไทยให้ห่างไกลจาก การติดเกม	- มรรค ๘ ให้เดินทางสาย กลาง	- มีประโยชน์ ช่วยทำให้ เยาวชนไทยได้มีความรู้ ความ เข้าใจ เป็นเยาวชนที่ดีของ ประเทศชาติ และตระหนัก เห็นความสำคัญของการแก้ไข ปัญหาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ในการมีส่วนร่วม ของโรงเรียน
๔๓.	นางบังอร บุญสุข ผู้ปกครอง ด.ช.กรวิษญ์ บุญสุข โรงเรียนวัดบางเตย	- พฤติกรรมเด็กวัยนี้ เป็นวัย อยากรู้อยากเห็น อยากลอง เกมจึงเป็นสิ่งที่ท้าทาย ความสามารถอยากจะเอา ชนะ เมื่อเล่นมากจึงติดเกม	- ควรหากิจกรรมที่หลากหลาย มีประโยชน์ให้ทำ อย่า ให้เด็กมีเวลาว่าง จะได้ไม่หัน ไปเล่นเกม	- เด็กไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตาม คำสั่ง แอบไปเล่นอีก	- ใช้หลักพุทธธรรม สังคหวัด ๔ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมาบัติตา	- ดี ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือ ช่วยกัน ดูแลเยาวชน ซึ่งจะ เป็นกำลังสำคัญของชาติ
๔๔.	นางพวงศิริ ทาณรงค์ ผู้ปกครอง ด.ญ.ณัฐชา ทาณรงค์ โรงเรียนวัดนวลจันทร์	- เด็กจะหมกมุ่นอยู่กับการ เล่น ไม่รู้จักแบ่งเวลา เพราะ เกมมันสนุก ชวนให้ตื่นเต้น เร้าใจ	- ทุกฝ่าย ควรมีเวลาแนะนำ ชี้แนะให้เห็นคุณและโทษของ การเล่นเกม	- ต้องหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ น่าสนใจมากกว่าเล่นเกม	- ใช้หลักพุทธธรรม อิทธิบาท ๔ ทำสิ่งที่ตนสนใจ มุ่งมั่น เอาใจใส่ในการเรียน	- ดี เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถ ช่วยลดการติดเกมลงได้ทาง หนึ่ง
๔๕.	นางยุภา สายแก้ว ผู้ปกครอง ด.ญ.ปิณฑุทัย สายแก้ว	- เด็กทุกวันนี้เข้าถึงสื่อเทคโนโลยี ง่าย ๆ สื่อมีทั้งคุณและ โทษ หากใช้มากจะติด	- ควรจำกัดเวลาในการเล่น จะเล่นได้ต่อเมื่อทำงานเสร็จ แล้ว	- การคบเพื่อนไม่ดี ชวนกันไป เล่นเกม	- ใช้หลักพุทธธรรม อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เดินทางสายกลาง	- ดี มีส่วนร่วมช่วยกันจัด กิจกรรม เพื่อแก้ปัญหาเด็ก ติดเกม
๔๖.	นางรัชยา พรณวงศ์ ผู้ปกครอง ด.ญ.ทิพย์สุดา พรณวงศ์	- พฤติกรรมการเล่นเกม เกม มีทั้งประโยชน์และโทษ มี ประโยชน์ในการค้นคว้า มี โทษทำให้อนตึกมาเรียน สาย ขาดสมาธิในการเรียน	- ควรคัดเลือกเกมที่ให้ ความรู้ หลีกเลียงเกมต่อสู้ รุนแรง มีการจำกัดเวลาใน การเล่น	- เด็กไม่เชื่อฟัง ชอบแอบหนี ไปร้านเกม	- ใช้หลักพุทธธรรม เบญจศีล เบญจธรรม	มีประโยชน์มาก ช่วยทำให้ เด็กเห็นคุณและโทษและเลิก ติดเกม

ภาคผนวก จ
รูปภาพประกอบการวิจัย

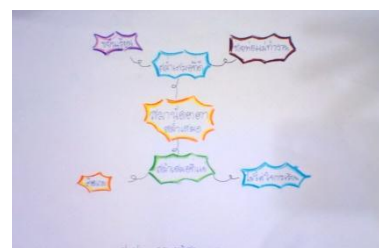
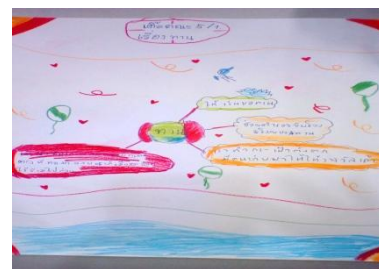


ประชุมโรงเรียนเครือข่ายที่ ๒๕ นำเสนอกิจกรรมเพื่อให้ความรู้หลักพุทธธรรม

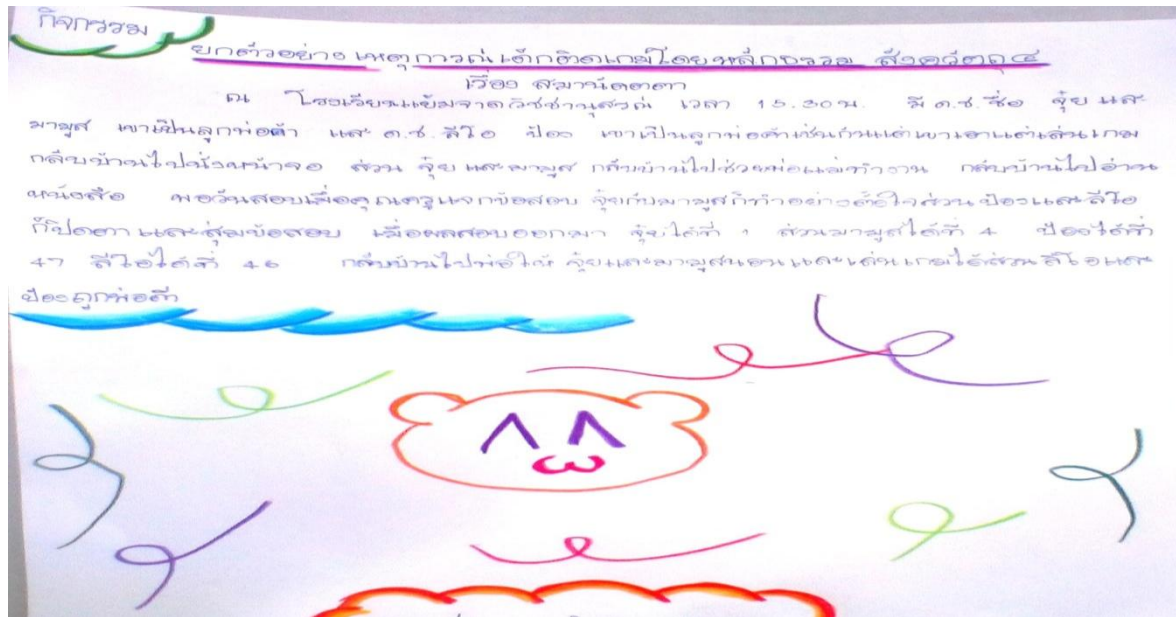




นักเรียนนำเสนอความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม



ผังความคิดหลักพุทธธรรม



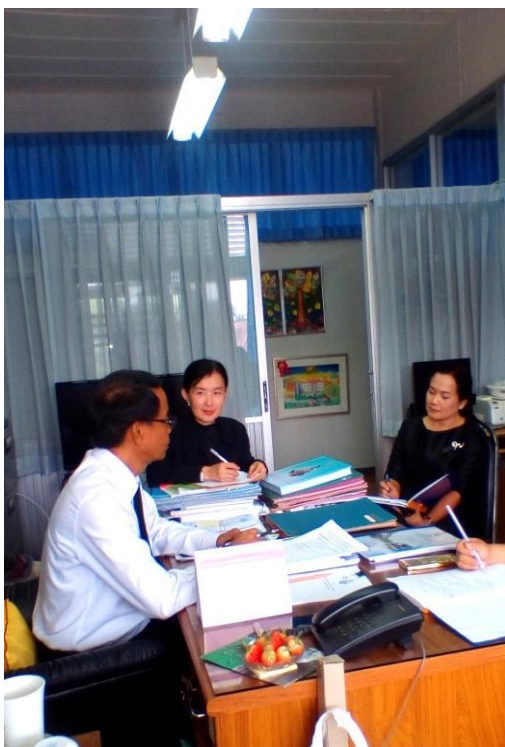
ยกตัวอย่างเหตุการณ์เด็กติดเกม





สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ





สัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน





สัมภาษณ์ครู โรงเรียนแย้มจาดวิชานุสรณ์



สัมภาษณ์ครูโรงเรียนคลองลำเจียก



สัมภาษณ์ครูโรงเรียนวัดบางเตย



สัมภาษณ์ครูโรงเรียนวัดนวลจันทร์



สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนแย้มจากวิชานุสรณ์



สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนคลองลำเจียก



สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนวัดนวลจันทร์ สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนวัดบางเตย



สัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางสาวพร ธวัชราภรณ์
- ตำแหน่ง : รองผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ
- เกิด : วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๑๐
- สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- ภูมิลำเนาปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๑๐๓๐ ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๔๐ โทร. ๐๘๒๕๕๙-๗๒๕๙
- ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี วิทยาลัยครูสวนสุนันทา
- : ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- : ประกาศนียบัตร บัณฑิตวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- : ปริญญาโท มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- : ปริญญาโท มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- เข้าศึกษา : มิถุนายน ๒๕๕๗
- ปัจจุบัน : รองผู้อำนวยการโรงเรียนเพ็ญพินอนุสรณ์
- สำนักงานเขตบางนา กรุงเทพมหานคร