

ประสบการณ์การเลิกเสพติดเกม

Experiences of quitting game addiction

กัญจน์ สุรนตร¹ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล² ประชา อินัง³

Kan Suranet¹ Chomphunut Srichannil² Pracha Inang³

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Master's degree student, Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding Author, E-mail: kan.suranate@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แชนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Assistant Professor Dr., Counseling Psychology Field, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

E-mail: chomphunut.s@chula.ac.th

³ อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Lecturer, Dr., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

E-mail: pracha@go.buu.ac.th

Received: April 29, 2022; Revised: June 17, 2022; Accepted: June 21, 2022

บทคัดย่อ

ความสนใจทางการวิจัยส่วนใหญ่มุ่งไปยังประเด็นเกี่ยวกับการเสพติดเกม ส่วนการศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับการเลิกเสพติดเกมยังคงมีอยู่อย่างจำกัด งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาประสบการณ์การเลิกเสพติดเกมโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ “การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ” เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างร่วมกับการวาดภาพกับผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 5 คนที่มีประสบการณ์การเสพติดเกมและเลิกเสพติดเกมได้สำเร็จ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากระบวนการเลิกเสพติดเกมเกี่ยวข้องจุดเปลี่ยนที่สำคัญ 4 ประการดังนี้ 1) การรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ 2) ความมุ่งมั่นทำหน้าที่ตนเอง 3) ความต้องการปฏิสัมพันธ์จากบุคคลรอบข้าง และ 4) การบริหารเวลาชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ข้อค้นพบจากการวิจัยนำไปสู่การระบุแนวทางการบำบัดที่เหมาะสมสำหรับการช่วยเหลือบุคคลในการเลิกเสพติดเกม

คำสำคัญ: ประสบการณ์, การเลิกเสพติดเกม, การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

Abstract

Much scholarly attention has been paid to the study of game addiction, while studies on quitting game addiction remain relatively scarce. This study aimed to explore the experience of quitting game addiction, using a qualitative methodology “interpretative phenomenological analysis”. Semi-structured interviews incorporating drawings were conducted with five participants who had an addiction to gaming and successfully quit game addiction, and the transcribed interviews and drawings

were analyzed using IPA. Results show that the process of quitting game addiction as experienced by the participants is concerned with the four turning points: 1) perceived low self-esteem; 2) being committed to personal responsibilities; 3) desire for interpersonal relationships; and 4) effective life management. The research findings lead to the identification of suitable therapeutic approaches to assist individuals in overcoming game addiction.

Keywords: Experiences, Quitting game addiction, Interpretative phenomenological analysis

บทนำ

การเล่นเกมเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน ปัจจัยด้านเทคโนโลยีที่ก้าวกระโดด จึงทำให้ผู้ผลิตและพัฒนาเกมสามารถสร้างสรรค์เกมให้มีความสนุกมากขึ้น และมีการเข้าถึงที่ง่ายขึ้น ด้วยราคาของเกมและอุปกรณ์ในการเล่นที่ถูกลง รวมทั้งสามารถเล่นเกมโดยผ่านอุปกรณ์พกพาต่าง ๆ หรือสมาร์ทโฟน (Faust & Prochaska, 2018) จึงทำให้การเล่นเกมมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (Taechoyotin et al., 2020) ในปัจจุบัน การเล่นเกมถูกมองว่าเป็นทั้งแหล่งบันเทิงและการเรียนรู้ โอกาสทางเศรษฐกิจ รวมถึงเป็นความเสี่ยงที่นำไปสู่พฤติกรรมการเล่นติดเกม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น (Jiang, 2018)

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2013) ได้นิยามความหมายของการเสพติดเกม (Internet Gaming Disorder) ไว้ว่าเป็นการเล่นเกมที่มากเกินไปจนนำไปสู่ผลกระทบที่สำคัญในการดำเนินชีวิต งานวิจัยจำนวนมากระบุผลสอดคล้องกันว่าการเสพติดเกมส่งผลกระทบต่อบุคคลด้านร่างกาย เช่น นำไปสู่ปัญหาการนอนไม่หลับและคุณภาพการนอนหลับที่ลดลง (Altintas, Karaca, Hullaert, & Tassi, 2019; Lam, 2014) ดัชนีมวลร่างกายที่มากขึ้นและสุขภาพทางกายที่แย่ลง (Pelletier et al., 2020) และโดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลทางสังคม และความรู้สึกโดดเดี่ยว (Männikkö, Ruotsalainen, Miettunen, Pontes & Kääriäinen, 2017; Wang, Sheng, & Wang, 2019)

มีหลากหลายความพยายามของทั้งนักวิชาการและนักวิจัยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสพติดเกมและการเลิกเสพติดเกม หนึ่งในทฤษฎีที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ โมเดลขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (The Transtheoretical Model: TTM) ของ Prochaska and Velicer (1997) ที่เสนอว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประกอบด้วย 6 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะก่อนตั้งใจเปลี่ยนพฤติกรรม (Precontemplation) 2) ระยะตั้งใจเปลี่ยนพฤติกรรม (Contemplation) 3) ระยะเตรียมพร้อม (Preparation) 4) ระยะปฏิบัติการ (Action) 5) ระยะพฤติกรรมคงที่ (Maintenance) และ 6) ระยะสิ้นสุด (Termination) โดยในการก้าวผ่านแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลง บุคคลจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Processes of Change) การพิจารณาผลบวกและผลลบของการเปลี่ยนแปลง (Decisional Balance) ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) และสิ่งล่อใจ (Temptation)

นอกจากนี้ ยังมีความสนใจจำนวนมากมุ่งไปที่การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสพติดเกม ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเสพติดเกม (Jeong, Kim & Lee, 2017; Taechoyotin et al., 2020) ผลกระทบของการเสพติดเกม (Wang et al., 2019) รวมถึงการบำบัดการเสพติดเกม (Wölfling et al., 2019) ซึ่งมีทิศทางที่ตรงกันข้ามกับความสนใจที่มุ่งตรงไปที่การศึกษาเกี่ยวกับการเลิกเสพติดเกมที่ยังคงมีจำกัด มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่สนใจศึกษาปัจจัยที่ทำให้บุคคลเลิกเสพติดเกม อาทิ งานวิจัยเชิงสำรวจของ Jiang (2018) ศึกษาเหตุผลในการเลิกเล่นเกมออนไลน์ของชาวจีนจำนวน 176 คน ผลการวิจัยระบุว่าความรู้สึกทางลบเกี่ยวกับเกมออนไลน์ ทัศนคติทางลบของกลุ่มเพื่อนต่อเกมออนไลน์ การมีกิจกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่สนใจ และการมีรายได้ต่ำมีความสัมพันธ์ต่อการเลิกเล่นเกม ส่วนในบริบทของไทย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ

การเลิกเสพติดเกมมักมุ่งไปที่การศึกษาผลของวิธีการป้องกันการเสพติดเกม เช่น งานวิจัยเชิงทดลองของ Apisitwasana, Perngarn & Cottler (2018) ที่ศึกษาและรายงานถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและโรงเรียนที่มีต่อการป้องกันการเสพติดเกมของนักเรียนระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร งานวิจัยของ Sookpam & Viriyapong (2018) ที่ศึกษาผลของการให้ความรู้เยาวชนในประเทศไทยเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้เกี่ยวกับผลทางลบของการเสพติดเกม งานวิจัยของ ปภานันท์ พิกเจริญ และปวีณา อ่อนใจเอื้อ (2564) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ที่รวมถึงการรู้เท่าทันกลุ่มชุมชนในเกมออนไลน์ในการป้องกันการเสพติดเกม และมีความเกี่ยวเนื่องกับงานวิจัยของ เทอดพงษ์ แดงไทย, เพ็ญภา กุลนาค และประชา อินัง (2564) ที่ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อช่วยเหลือในการลดความเครียดที่ได้รับจากการเรียน อันเป็นสาเหตุสำคัญหนึ่งที่เกิดปัญหาเสพติดเกมได้ (King & Delfabbro, 2020)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทำให้เห็นได้ว่างานวิจัยที่มีอยู่ส่วนใหญ่ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณทั้งในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสพติดเกมและการเลิกเสพติดเกม รวมถึงผลกระทบของการเสพติดเกม และการบำบัดทั้งในเชิงป้องกันและแก้ปัญหามาด้านการเสพติดเกม อีกทั้ง ความสนใจในปัจจุบันมักมุ่งตรงไปที่บุคคลที่กำลังเสพติดเกม ในขณะที่บุคคลที่เคยเสพติดเกมยังไม่ค่อยได้รับความสนใจมากนัก ทั้งที่บุคคลกลุ่มนี้สามารถเป็นแหล่งองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับการเลิกเสพติดเกม งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนาองค์ความรู้ดังกล่าวโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ “การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ” (Interpretative phenomenological analysis: IPA) เพื่อทำการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเลิกเสพติดเกมจากมุมมองของผู้ที่เคยเสพติดเกม โดยมีจุดมุ่งหมายในการตอบคำถามวิจัยที่ว่า “บุคคลที่เคยเสพติดเกมเลิกเสพติดการเล่นได้อย่างไร” ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้สามารถให้แนวทางการบำบัดที่เหมาะสมสำหรับการช่วยเหลือบุคคลในการเลิกเสพติดเกม อีกทั้ง ผลการวิจัยอาจช่วยยกระดับความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์และประเด็นปัญหาของบุคคลที่เลิกเสพติดเกม นำไปสู่ความเข้าใจที่มากขึ้นและอคติทางสังคมต่อบุคคลกลุ่มนี้น้อยลง

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบงานวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เพื่อทำความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์การเลิกเสพติดเกมผ่านมุมมองของผู้มีประสบการณ์ตรง (Pietkiewicz & Smith, 2014)

การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมีปรัชญาความเชื่อเกี่ยวกับความจริงของโลก (Ontology) ว่าเป็นเรื่องของอัตวิสัยส่วนบุคคล (Subjectivity) ผันแปรตามประสบการณ์ สภาพแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย ทำให้ความจริงนั้นมีความหลากหลาย (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2562) และในมุมมองความเชื่อต่อความสามารถในการเข้าถึงความจริง และความรู้ของมนุษย์นั้น (Epistemology) จึงไม่สามารถเข้าถึงความจริงได้อย่างสมบูรณ์ แต่สามารถมุ่งให้ความใส่ใจกับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เปิดเผย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเริ่มตั้งแต่การออกแบบการวิจัยจนถึงการวิเคราะห์ข้อมูล และการกำกับคุณภาพข้อมูลบนพื้นฐานของ 3 แนวคิดเชิงทฤษฎีของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ โดยแนวคิดแรกคือ ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ที่มุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลตามการรับรู้ของบุคคล แนวคิดที่สองคือ อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutics) ที่เชื่อว่าบุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านการตีความ ในกระบวนการวิจัยจะเกี่ยวข้องกับการตีความสองชั้น (Double hermeneutics) ชั้นแรก ผู้เข้าร่วมวิจัยพยายามทำความเข้าใจประสบการณ์การเลิกเสพติดเกมของตนเอง และชั้นที่สอง ผู้วิจัยพยายามทำความเข้าใจประสบการณ์การเลิกเสพติดเกมของผู้เข้าร่วม

วิจัย และแนวคิดสุดท้าย คือ การศึกษาระดับบุคคล (Ideography) ที่งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์การเลิกเสพติดเกม

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ในวันที่ 24 เมษายน 2563 (รับรองที่ 1.2-4/2563) ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยอย่างละเอียด โดยเน้นย้ำถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัคร และการถอนตัวออกจากโครงการวิจัยโดยปราศจากผลกระทบทางลบ ก่อนเริ่มต้นการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยขอความยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งโดยอาสาและลายลักษณ์อักษร นอกจากนี้ เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสละเวลาในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยได้มอบของที่ระลึกประเภทปากกา โดยมีมูลค่าประมาณ 200 บาท ให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยหลังสิ้นสุดกระบวนการเก็บข้อมูล ในการรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยใช้นามสมมุติ เพื่อปกป้องอัตลักษณ์ที่อาจทำให้ระบุถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างผ่านการประชาสัมพันธ์ และผ่านเครือข่ายส่วนบุคคล โดยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้ 1) เป็นผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีอายุ 20-31 ปี และ 2) เลิกเสพติดเกมได้ด้วยตนเองเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 12 เดือน ตามหลักเกณฑ์ Internet Gaming (American Psychiatric Association, 2013, pp. 795-796) ประกอบกับการพิจารณาคำตอบที่รายงานตนเองถึงการเลิกเสพติดเกม ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกออกจากการเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย พิจารณาจากการผลทดสอบแบบประเมินและการสัมภาษณ์เบื้องต้นแล้วพบว่า การเลิกเสพติดเกมมีลักษณะไม่เด่นชัด หรือมีความคาบเกี่ยวมากเกินไประหว่างสองสภาวะนั้น จึงคัดออกเพื่อสร้างความแนชัดในคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมวิจัยให้มีความเหมาะสมต่องานวิจัยนี้

ผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยในงานวิจัยมีจำนวนทั้งสิ้น 5 คน ประกอบด้วยเพศชายจำนวน 3 คน และเพศหญิงจำนวน 2 คน ดังนี้

ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 1 - นามสมมุติ มะลิ เป็นนิสิตปริญญาโท เพศชาย อายุ 26 ปี เลิกเสพติดเกมเป็นระยะเวลาประมาณ 4 ปี สิ่งบ่งชี้ถึงการไม่มีความรู้สึกละอายใจ คือ การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ทางสังคมที่เล่นเกมอยู่นั้นไม่มีแล้ว และปัจจุบันกำลังมีความสัมพันธ์อยู่กับสังคมอื่น

ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 2 - นามสมมุติ กุหลาบ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี กำลังหางานใหม่ เพศชาย อายุ 25 ปี เลิกเสพติดเกมเป็นระยะเวลาประมาณ 3 ปี สิ่งบ่งชี้ถึงการไม่มีความรู้สึกละอายใจ คือ การที่มีภาระด้านหน้าที่การงานที่เพิ่มขึ้น ทำให้เหลือเวลาในการเล่นเกมน้อยลง

ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 3 - นามสมมุติ รักเร่ เป็นนิสิตปริญญาโท และทำงานสายสุขภาพ เพศหญิง อายุ 31 ปี เลิกเสพติดเกมเป็นระยะเวลาประมาณ 6 ปี สิ่งบ่งชี้ถึงการไม่มีความรู้สึกละอายใจ คือ การได้ใช้เวลากับกิจกรรมอื่นมากขึ้น และมีเวลานอนมากกว่าเดิม

ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 4 - นามสมมุติ ขบา จบการศึกษาระดับปริญญาโท และทำงานเป็นลูกจ้างหน่วยงานราชการ เพศหญิง อายุ 30 ปี เลิกเสพติดเกมเป็นระยะเวลาประมาณ 8 ปี สิ่งบ่งชี้ถึงการไม่มีความรู้สึกละอายใจ คือ มีความสามารถต่อการละวางความรู้สึกอยากเล่นเกมของตนเองที่ดีขึ้น เพื่อรับผิดชอบงานหรือภาระหน้าที่ของตนเอง

ผู้เข้าร่วมวิจัยคนที่ 5 - นามสมมุติ ชื่อนกกลีน จบการศึกษาระดับปริญญาตรี และทำงานในหน่วยงานเอกชนประเภทธุรกิจ E-Sport แห่งหนึ่ง เพศชาย อายุ 31 ปี สิ่งบ่งชี้ถึงการไม่มีความรู้สึกละเมิดเกม คือ การไม่รู้สึกละเมิดหรือมีพฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับข้อมูลกับเกมที่เล่นอยู่

การเก็บข้อมูลการวิจัย

ในการเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (In-depth semi-structured interview) เป็นเวลา 60-120 นาที ร่วมกับการวาดภาพ (Drawings) เป็นเวลา 15-25 นาที ด้วยโครงร่างคำถาม ดังนี้

1. ขอให้คุณช่วยเล่าประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับการเสพติดการเล่นเกม
2. เกิดอะไรขึ้นกับคุณ อะไรที่ทำให้คุณต้องการเลิกเสพติดเกม
(ช่วงค้นในกระบวนการวาดรูป ใช้เวลาประมาณ 15-25 นาที)
3. คุณทำอะไรจึงเลิกเสพติดเกมได้
4. เมื่อเลิกเสพติดเกมแล้ว ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร
5. คุณมีสิ่งใดอยากจะบอกเพิ่มเติมไหม

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้คำถามอย่างยืดหยุ่น สั้นๆ ไปตามบทสนทนาที่เกิดขึ้นของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้นำการสนทนาในประเด็นที่ศึกษาตามที่เห็นว่ามีคามหมายและมีความสำคัญ โดยผู้วิจัยมุ่งเน้นการใช้คำถามปลายเปิด และคำถามขยายความเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีรายละเอียด (Kvale & Brinkmann, 2009) สำหรับช่วงเวลาการเก็บข้อมูลการวิจัย เริ่มต้นตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง เดือนตุลาคม 2564 ในช่วงแรกของการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบพบหน้า โดยใช้สถานที่ในการสัมภาษณ์ที่มีความเป็นส่วนตัว และสะดวกสบายสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ทั้งนี้ ในระหว่างทางของการเก็บข้อมูลวิจัย ได้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 (COVID-19) ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงการสัมภาษณ์แบบพบหน้า เป็นการสัมภาษณ์แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Zoom ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัยในการส่งเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยผ่านทางอีเมล รวมถึงการขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อการวาดรูปแบบ ได้แก่ กระดาษวาดรูปขนาดใหญ่พอประมาณ ดินสอ และยางลบ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

หลังจากที่ดำเนินการถอดไฟล์เสียงแบบคำต่อคำแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตาม 6 ขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ดังนี้

1. อ่านทำความเข้าใจของข้อมูลให้ชัดเจน ผู้วิจัยอ่านบทสนทนาของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อทำความเข้าใจ และย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ โดยให้ความสนใจเป็นพิเศษและ อ่านซ้ำในช่วงการสนทนาที่น่าจะเป็นใจความสำคัญ
2. บันทึกประเด็นสำคัญ ผู้วิจัยจดบันทึกประเด็นที่มีความน่าสนใจ และประเด็นที่มีลักษณะความสำคัญ ด้วยรูปแบบการวิเคราะห์ 3 รูปแบบ โดยเริ่มต้นจากการจดบันทึกวิเคราะห์ด้านการบรรยาย เพื่อทำความเข้าใจในภาพรวมและรายละเอียดในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการอธิบายประสบการณ์ หลังจากนั้นจึงเริ่มวิเคราะห์ด้านภาษา ด้วยการสังเกตและตีความหมายในการใช้ภาษาที่อาจเป็นการเปรียบเทียบ หรือการใช้คำซ้ำหลายครั้ง รวมไปถึงลักษณะการ

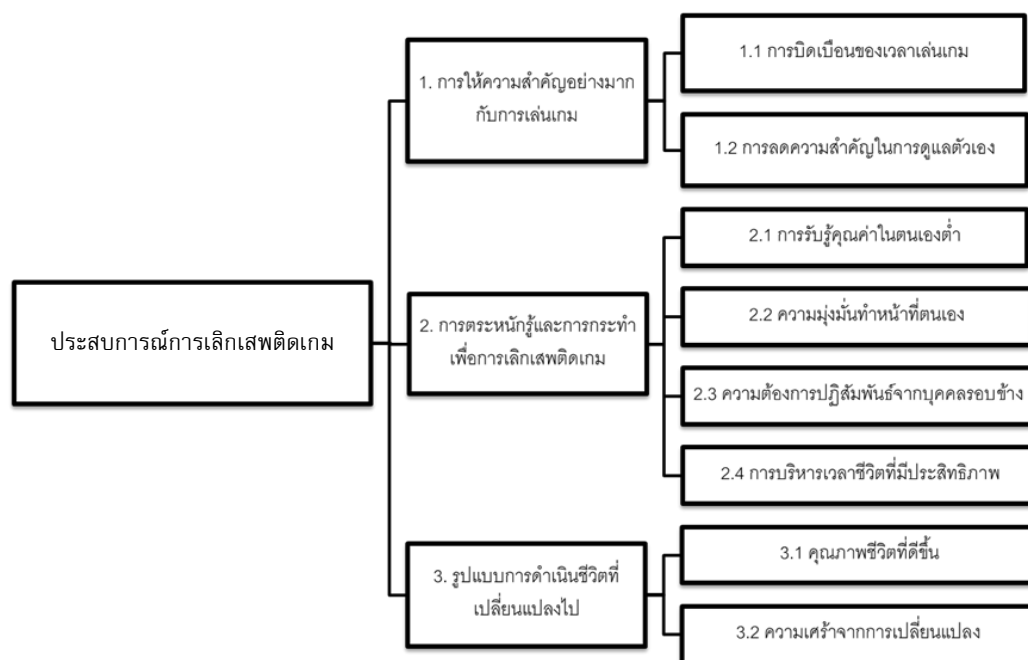
ลงหนักเบา ท่าทางการสื่อสาร และระดับเสียงสูงต่ำ และสุดท้ายคือการวิเคราะห์ด้านแนวคิด ที่ต้องละวางค่านิยมของผู้วิจัยมากที่สุด ในการตีความและทำความเข้าใจในด้านนี้

3. ระบุใจความสำคัญ หลังจากแปลความหมายและจัดบันทึกประเด็นสำคัญแล้ว ผู้วิจัยได้แปลความหมายและตีความประเด็นสำคัญจากประเด็นสำคัญอีกครั้ง จึงสกัดออกมาในรูปแบบการจดบันทึกที่มีความกระชับ มีความหมายที่ชัดเจน และมีความเจาะจงถึงรายละเอียด

4. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ เมื่อบันทึกใจความสำคัญ ผู้วิจัยได้ทำเอกสารใหม่ ด้วยการนำใจความสำคัญพร้อมกับ ประโยคคำพูดที่เป็นตัวแทนของใจความสำคัญนั้น มาจัดกลุ่มใจความสำคัญที่มีลักษณะเดียวกัน และตั้งชื่อใจความสำคัญหลักในรูปแบบนามวลี ที่มีใจความสำคัญรองมากกว่า 2 ใจความเป็นต้นไป

5. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยรายอื่นต่อไป เมื่อสิ้นสุดขั้นตอนการจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ จึงเริ่มต้นการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยคนต่อไป และดำเนินการวิเคราะห์ในขั้นตอนเดียวกัน จนครบทั้ง 5 คน

6. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญระหว่างข้อมูลวิจัย ขั้นตอนสุดท้าย ผู้วิจัยได้รวบรวมหมวดหมู่ใจความสำคัญหลักและใจความสำคัญรองของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 5 คน นำมาวิเคราะห์เพื่อจัดหมวดหมู่อีกครั้ง โดยการแบ่งเป็นใจความสำคัญหลัก (Master Themes) และใจความสำคัญรอง (Sub-themes) ดังแผนภาพหมวดหมู่ใจความสำคัญดังนี้ (ภาพที่ 1)



ภาพ 1 แผนภาพหมวดหมู่ใจความสำคัญของประสบการณ์การเลิกเสพติดเกม

การกำกับคุณภาพของงานวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำกับคุณภาพการวิจัยตามหลักเกณฑ์เฉพาะของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Smith, 2015, pp. 232-235; ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2562) นอกจากนี้ ผู้วิจัยตระหนักถึงความแตกต่างทางด้านบทบาทระหว่างการเป็นผู้วิจัย กับการมีประสบการณ์การเล่นเกมนของตนเองในฐานะคนเล่นเกม แม้ว่าค่านิยมส่วนบุคคล ไม่อาจถอดถอนออกจากงานวิจัยได้โดยสมบูรณ์ แต่อย่างไรก็ตาม หากดำเนินการวิจัยแบบไร้ซึ่งค่านิยมนั้น ก็เป็นไปได้ยากที่จะเข้าถึงประสบการณ์ที่มีความซับซ้อนของจิตใจมนุษย์ได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2562) ดังนั้นสิ่งที่ผู้วิจัยมุ่งมั่นกระทำตลอดกระบวนการวิจัย คือ การสืบทอดตนเอง (Reflexivity) เพื่อตระหนักรู้ในความคิด ความเชื่อ

ของตนเอง เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถเปิดรับและจดจ่อใส่ใจกับประสบการณ์การเลิกเสพติดเกมของผู้เข้าร่วมวิจัยได้อย่างเต็มที่ โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการได้มาซึ่งผลการวิจัยที่สะท้อนประสบการณ์การเลิกเสพติดตามการรับรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมวิจัยให้ได้มากที่สุด

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยระบุ 3 ใจความสำคัญหลัก ได้แก่ 1) การให้ความสำคัญอย่างมากกับการเล่นเกม 2) การตระหนักรู้และการกระทำเพื่อการเลิกเสพติดเกม และ 3) รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ในบทความวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอใจความหลักที่ 2 *การตระหนักรู้และการกระทำเพื่อการเลิกเสพติดเกม* ซึ่งให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเลิกเสพติดเกมได้อย่างไร ดังจะแสดงในรายละเอียดต่อไปนี้

การตระหนักรู้และการกระทำเพื่อการเลิกเสพติดเกม

ใจความสำคัญหลัก *การตระหนักรู้และการกระทำเพื่อการเลิกเสพติดเกม* สะท้อนถึง แนวทางหรือวิธีการต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเลิกเสพติดเกม ซึ่งใจความสำคัญหลักนี้ ประกอบไปด้วย 4 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ การรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ ความมุ่งมั่นทำหน้าที่ตนเอง ความต้องการปฏิสัมพันธ์จากบุคคลรอบข้าง และการบริหารเวลาชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ สะท้อนถึงการรับรู้สถานการณ์ในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบต่อตนเอง จึงเกิดการเรียนรู้เพื่อแก้ไขปัญหา จากตัวอย่างแรกของประสบการณ์ของรักเร่ ที่รับรู้ถึงความสามารถที่ไม่เพียงพอต่อการเรียนและการทำงานต่อเนื่องในอนาคต

“ถ้าจะสอบใบประกอบอะ มันไม่ได้ Balance แล้วอะ เออ มันต้องจริงจังกับชีวิตแล้วอะ”

การมาถึงของเทศกาลการสอบปลายภาค ทำให้รักเร่รับรู้ได้ถึงความกดดันและความตึงเครียด ทำให้เธอเริ่มต้นประเมินตนเองในระดับความรู้และความสามารถที่มีไม่เพียงพอ จึงเกิดเป็นความผิดหวัง และตีค่าตนเองในทางเสียหายน้อยที่สุดโต่ง (“รู้ตัวว่าตนเองห่วย”) จึงมีความต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตของเธอให้ทันท่วงที (“เออ มันต้องจริงจังกับชีวิตแล้วอะ”) ก่อนที่จะเกิดผลลัพธ์ที่ไม่ต้องการไปมากกว่านี้

หลังจากที่ได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเลิกเสพติดเกมของรักเร่ เธอใช้แรงจูงใจของภาพลักษณ์ในอดีตที่หมกมุ่นกับการเล่นเกม สะท้อนอารมณ์ร่วมด้วยการวาดดวงตาเป็นไฟ มือที่สับลงบนแป้นพิมพ์ และการไม่สนใจสิ่งรอบข้าง คือ การไม่นำขยะในห้องไปทิ้ง อีกทั้งการแรงแพ้นหลังที่หมายถึงไม่ลุกไปเปิดไฟห้อง ทั้งหมดนี้เป็นการสะท้อนถึง การไม่ดูแลตนเอง และมองว่าเป็นพฤติกรรมไม่ดี เพื่อเตือนสติตนเองให้กลัวต่อการกลับไปมีพฤติกรรมลักษณะนี้อีกครั้ง



ภาพ 2 ภาพวาดของรักเร่

ชบา ได้เปิดเผยถึงช่วงเวลาของเธอไม่ผ่านการสอบเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัยที่ต้องการ ทำให้เกิดความรู้สึก ผิดหวัง ความเสียใจ และเปรียบเทียบตนเองในแง่ลบด้วยการใช้คำเชิงอุปมาอุปไมย ดังนี้

“รู้สึกว่าการเกมอะ ทำให้ชีวิตจมดิ่งลงเลยอะ เราน่าจะเก่งกว่านี้ ถ้าเราไม่เล่นเกม”

ชบาเปรียบเทียบและตีค่าชีวิตตนว่า (“จมดิ่ง”) สะท้อนทิศทางการพัฒนาชีวิตที่ตรงกันข้ามกับที่คาดหวังไว้ โดยที่เธอมีความเชื่อลึก ๆ ว่า การที่เธอเล่นเกม จะทำให้เธอมีคุณภาพการเรียนที่ “เก่ง” ขึ้น และคาดว่าจะสามารถผ่านการคัดเลือกในการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ต้องการได้

นอกจากนี้ ในการวิเคราะห์และตีความคำตอบผสมผสานกับภาพวาดของชบาแล้ว เห็นได้ว่าตัวละครในภาพ กำลังร้องไห้ โดยมีมือขวาทึงหนังสือเรียน สะท้อนถึงการสูญเสียโอกาสการเรียนรู้ และมีข้ออ้างเอื้อมว่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และหัวใจ ที่เป็นตัวแทนของเวลาที่เหลือของชีวิต ที่กำลังจะสูญเสียหากยังไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งชบาเปิดเผยความรู้สึกเสียใจไปพร้อมกับภาพนี้ ที่เกิดผลด้านลบเนื่องมาจากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของเธอ



ภาพ 3 ภาพวาดของชบา

ความรู้สึกคุณค่าในตนเองต่ำ ที่แสดงออกผ่านความเสียใจแล้ว ยังมีความคับข้องใจ และความรู้สึกโกรธในตนเองอีกด้วย ซึ่งเป็นการสะท้อนของการใช้อารมณ์ที่รุนแรงร่วมเพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการเลิกเล่นเกม จากการเปิดเผยความรู้สึกของชอนกลินและกุหลาบ

“เล่นทุกวัน เล่นทุกคืน หัวก็ร้อน ร้อนแล้วรู้สึกแหม่งไม่มีอะไรในชีวิตเลย เออ คือแบบทำตนเอง กูจะเล่นไปทำไม เล่นแล้วแหม่งทำให้ตนเองทุกซขนาดนี้”

การสะท้อนความรู้สึกไม่พึงพอใจในสถานะของตน ผ่านอารมณ์ที่รุนแรง และการเลือกใช้คำพูดของชอนกลิน เห็นได้ชัดว่าเขาต้องการให้ชีวิตมีเป้าหมาย จากการที่รับรู้ตนเองไม่มีหลักแหล่ง และรู้สึกชีวิตตนนั้นว่างเปล่า (“ไม่มีอะไรเลยในชีวิต”) และเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

“ก็รู้สึก เรียกว่าอะไรอะ เป็นเหมือนกับ Loser อะพี่ โอ้ย! เราเล่นไม่เก่งเท่าเขาเลยอะ อะไอย่างงี้ แล้วเรารู้สึกว่า ถ้าเราจะกลับไปเล่นอย่างอย่างงี้ เราคงสู้เขาไม่ได้ อะไอย่างงี้ แล้วพอระหว่างนั้นมันก็มีความแบบ มี Priority ที่มันสำคัญกว่า อย่างอ่านหนังสืออย่างงี้ เข้ามาแทรกด้วยอย่างงี้ โอ้ย เห็น ก็เลิกเล่นไปดิอะ ง่าย ๆ ก็เลยแบบ ช่างแหม่ง ประมาณเนี่ย”

ข้อความข้างต้นคือเหตุการณ์หักเหชีวิตของกุหลาบ จากสถานการณ์การเรียนที่ตั้งเครียดมากขึ้น (“อ่านหนังสือ .. เข้ามาแทรกด้วย”) เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ผลักดันให้เกิดการคิดทบทวนถึงด้านลบจากการเล่นเกมที่ได้รับเสมอมา และทำให้เขาเสียใจพร้อมกับการแสดงอารมณ์ที่รุนแรง จึงเริ่มตระหนักรู้ในตนเองถึงความสำคัญของการเลิกเล่นเกม

อีกทั้งกุหลาบได้เล้ามมองผ่านภาพวาดว่า กิจกรรมการเล่นเกมนั้น เป็นสิ่งที่สามารถเข้ามาสอดแทรกได้ทุกช่วงเวลา การเล่นเกมจะเข้ามาเปรียบเทียบกับกิจกรรมที่จำเป็นอื่น และหลอกล่อความอยากเล่น ให้ต้องเลือกอยู่เป็นประจำ และการวาดภาพของหนังสือนั้นเป็นการสื่อถึง กุหลาบได้รับผลกระทบต่อการเรียนของเขาเพราะสาเหตุจากการเล่นเกมมากที่สุด



ภาพ 4 ภาพวาดของกุหลาบ

ความมุ่งมั่นทำหน้าที่ตนเอง หลังจากที่ถูกเข้าร่วมวิจัยได้ตระหนักถึงผลกระทบจากการเสพติดเกม จึงทำให้เกิดความปรารถนาเลิกเสพติดเกม จึงเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงด้วยการเน้นที่การกลับมาปฏิบัติหน้าที่หลักในชีวิตของตนในด้านต่าง ๆ จากการเปิดเผยสิ่งที่ได้ลงมือหลังจากการเลิกเสพติดเกมของรักเร่ ที่กลับมาปฏิบัติหน้าที่ของตน ด้วยการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดและกลับมาตั้งใจเรียน

“บรรยากาศที่ทุกคนจริงจังอะแก คือเพื่อนที่คณะจริงจัง อาจารย์จริงจัง เพื่อนในกลุ่มก็จริงจัง คือทุกคนจริงจัง พอจริงจังปั๊บ ฉันก็จริงจังไปด้วย พอจริงจังไปด้วย ก็เอาไปแทนที่เลย”

จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของรักเร่ที่ได้อธิบายถึงความกดดันที่ได้รับจากบุคคลและสังคมรอบข้างของเธอ ที่ให้ความสำคัญในการสอบอย่างสูง ด้วยการเลือกใช้คำที่ซ้ำ ๆ “จริงจัง” ซึ่งสะท้อนถึงการปฏิบัติภาระหน้าที่ จึงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมน ด้วยการเน้นไปที่หน้าที่ของเธอ ด้วยการตั้งใจทบทวนการเรียน เพื่อเป้าหมายในอนาคตด้านอาชีพของตน (“เราต้องไปมีการมีงานทำ”) ซึ่งการให้ความสำคัญกับด้านการเรียนนั้น มีความคล้ายคลึงกับกรณีที่เกิดขึ้นกับมะลิ

“ได้เรียนปั๊บ เราก็ต้องทำหน้าที่ของเรา เราก็ต้องไปเรียน แต่ตอนเรียนเราก็อาจจะมีบ้างที่เราคิดถึงเกม ... แรก ๆ แต่หลัง ๆ เราก็แบบ เราก็จะไม่ได้คิดถึงเกม เราก็จะไปทำอย่างอื่นแทน ก็เรียนบ้าง เล่นบ้าง นอนบ้าง”

หลังจากที่มะลิได้ผ่านการคัดเลือกเข้าสู่มหาวิทยาลัยได้สำเร็จนั้น เขาเปลี่ยนแปลงแนวความคิดตน ด้วยการให้ความสำคัญกับการเรียนมากขึ้น และอธิบายถึงวิธีการแก้ไขปัญหาหากเกิดความรู้สึกต้องการเล่นเกมมากเกินไป ด้วยวิธีการหลบเลี่ยงความคิดและความรู้สึก ได้แก่ การหากิจกรรมอื่นในชีวิตทำ หรือการผ่อนคลายด้วยวิธีการนอนหลับแทนการเล่นเกมน

นอกจากประเด็นที่ให้ความสำคัญกับหน้าที่หลักของตนเองแล้ว ยังมีการให้ความสำคัญในด้านครอบครัวของตนด้วย จากการเปิดเผยของชบา ที่ให้ความสำคัญกับสมาชิกครอบครัวมากขึ้น

“รู้สึกว่ามันสนุกมากขึ้น ตั้งแต่แบบเล่นเกม เมื่อก่อนแบบสนใจแต่เกมไป บางทีแบบ อยู่ 4-5-6 ต้องออกจากบ้านไปอยู่หอ แล้วไม่ค่อย ไม่ค่อยคิดจะกลับบ้านด้วยนะ แต่ว่าตอนมหาลัยอย่างนี้ ก็คือ คิดถึงพ่อแม่มากขึ้น กลับบ้านบ่อยขึ้น”

จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของชบา ในช่วงที่เธออยู่อาศัยที่หอพัก ทำให้การเดินทางกลับบ้านไปเยี่ยมครอบครัว เกิดขึ้นไม่บ่อยครั้ง และการเสพติดเกมเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมนี้อีกด้วย ดังนั้นเมื่อเธอตระหนักได้ถึงความต้องการเลิกเสพติดเกม จึงทำให้เธอต้องการเอาใจใส่พ่อแม่ของเธอ ด้วยวิธีการกลับบ้านบ่อยขึ้น และทำให้รู้สึกเธอคิดถึงพ่อแม่เพิ่มขึ้น อีกด้วย

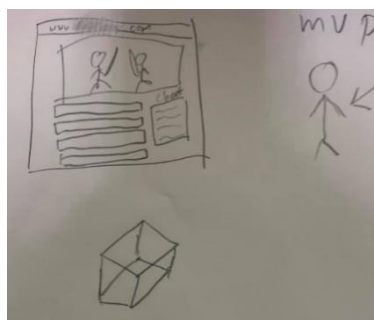
ความต้องการปฏิสัมพันธ์จากบุคคลรอบข้าง นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้วยแนวทางการคิดที่ให้ความสำคัญกับหน้าที่หลักของตนแล้ว ผู้เข้าร่วมวิจัยยังให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ของบุคคลรอบข้างของพวกเขาเพิ่มขึ้นกว่าเดิม จากการเปิดเผยของกุหลาบ และชอนกลิ่น ที่มีความพยายามต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน แทนที่กิจกรรมการเล่น

“เหมือนเรามีภารกิจอย่างอื่นที่เราต้องทำมากกว่า การที่เราต้องมานั่งเล่นเกม ตอน ม.ต้น ก็.. เราอยากเล่นดนตรีมากกว่า อยากอยู่กับเพื่อน เราก็ไปอยู่กับเพื่อน เราก็ไปเตะบอล เราก็ไปเล่นดนตรี เราไปอยู่ตรงนั้น เราก็เล่นเกมเอง” – กุหลาบ

“รู้จักเขาตอนม.4 นะแหละ แล้วก็ไปเที่ยวกัน เหมือนแบบผมเข้าไปในเว็บบอร์ด ตอนนั้นเหมือนเขารับสมัคร Moderator ผมก็เลยไปสมัครแล้วก็รู้จักเขา พอรู้จักปั๊บ เขาก็จัดทริปไปเที่ยว (ชื่อสถานที่) ผมก็ถามว่า “พี่ผมไปด้วยได้ไหม” เขาก็ “มาสิ” แล้วก็ทางผ่านพอดีเลย ผมก็ขึ้นรถเขาไป แล้วก็ไปเที่ยว” – ชอนกลิ่น

สิ่งที่คล้ายคลึงกันจากข้อความของกุหลาบและชอนกลิ่นนั้น เป็นการอธิบายถึงความต้องการ และการพยายามหาโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม ซึ่งในกรณีของกุหลาบ ใช้วิธีการร่วมเล่นดนตรีที่เป็นกิจกรรมกลุ่ม และการเล่นกีฬาฟุตบอลที่จำเป็นต้องใช้จำนวนคน ส่วนในกรณีของชอนกลิ่นใช้วิธีการไปท่องเที่ยวกับเพื่อน ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการสะท้อนถึง การพยายามทดแทนกิจกรรมการเล่นด้วยการหาความผ่อนคลายให้กับตนเองเพื่อชดเชยความรู้สึกภายใน

จากการกระทำที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายกับคนรอบข้างของชอนกลิ่นนั้น มีความสอดคล้องกันกับรูปภาพของเขา คือ งานเว็บบอร์ด บุคคลที่สนิทสนม และรูปสี่เหลี่ยมที่เป็นสัญลักษณ์ของงาน โดยมีมุมมองว่าสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้เลิกเสพติดเกม คือ การได้ทำความรู้จักกับสังคมที่ทำงานแห่งนี้ ที่มีโอกาสในการทำงานและการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และได้รับความสุขให้กับชอนกลิ่นในช่วงเวลาที่พยายามเลิกเสพติดเกม



ภาพ 5 ภาพวาดของชอนกลิ่น

นอกจากประเด็นความสัมพันธ์กับสังคมเพื่อนแล้ว ยังมีการเปิดเผยเพิ่มเติมถึงการให้ความสำคัญกับคนรักเพิ่มเติมจากข้อความของมะลิอีกด้วย

“มันคือมีสิ่งใหม่ ๆ เข้ามา มันเป็นที่กระตุ้น ความน่าสนใจของผมจากเกม เป็นสิ่งกระตุ้นที่แบบ ทำให้เราหันหน้าออกมาจากเกมได้ ซึ่งสิ่งกระตุ้นของคนเรา คงไม่เหมือนกัน อย่างของผมนี่อาจจะมีหลายอย่าง อย่างพาแฟนไปกินนูนกินนี่”

จากข้อความของมะลิ เห็นได้ถึงการประนีประนอมกับความสัมพันธ์กับคนรักมากขึ้น ด้วยการเลือกใช้คำว่า “พา...ไป” ซึ่งสะท้อนถึงความเกรงใจ และไม่ยอมขัดใจให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดเกิดขึ้น ในกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับคนรัก เช่น การกินอาหารนอกบ้าน และกิจกรรมทำให้เขารู้สึกมีความสุขทางใจ

เมื่อมะลิเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยแนวทางการมุ่งมั่นตั้งใจเรียน ประกอบกับการเปิดรับและการเข้าหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้มะลิเลิกเสพติดเกมได้ ทำให้ชีวิตมะลิมีความสุขมากขึ้น เขารู้สึกตื่นเต้นและยินดีกับสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ผสมผสานกับรูปหัวใจของมะลิเอง ที่กำลังยิ้ม และยกมือทั้งสองข้างที่แสดงออกถึงภาษากายการดีใจ



ภาพ 6 ภาพวาดของมะลิ

การบริหารเวลาชีวิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นแนวทางช่วงท้ายของกระบวนการเลิกเสพติดเกม ที่สะท้อนถึงการระบอความรู้สึกเลิกเสพติดเกมให้ต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการกลับมามีอาการเสพติดเกมดังเดิม ด้วยวิธีการบริหารเวลา ระหว่างเกมกับสิ่งที่จำเป็นใหม่ให้มีประสิทธิภาพกว่าเดิม จากการเปิดเผยของกุหลาบและช่อนกลิน

“มันแบ่งเวลาได้ง่ายขึ้น เรามีภาระ ไร่เห็น พรงี้ตื่นเช้า เอ้ย 4-5 ทุ่มพอ หรืออาจบางที่เราก็กะแบบ ติดลมอะ ชักเที่ยงคืนได้ เรายังนอนไวอยู่ นอนซัก 6 ชม. อะ โอเค 6 โมงก็ตื่น ก็ทำให้เราแบ่งเวลาเป็นนะพี่” - กุหลาบ

“ช่วงกลางวันก็คือเตรียมค่าย คัดกิจกรรม ทำนู่นทำนี่ อะไรพวกนี้ครับ แล้วก็กลางคืนก็เล่นเกม แต่เล่นถึงจุดหนึ่ง ง่วงก็นอน แบบไม่ได้ยาว” - ช่อนกลิน

แนวทางการเลิกเสพติดเกมทั้งสอง คือ การพัฒนาทักษะ “การแบ่งเวลา” อย่างเป็นระบบ ในส่วนของกุหลาบ ใช้วิธีการประเมินและกำหนดช่วงเวลาการเล่นเกม กับช่วงเวลานอน จัดสรรให้เพียงพอต่อการพักผ่อนเพื่อทำงานในวันถัดไป และส่วนของช่อนกลิน ใช้วิธีการจัดเวลาระหว่างวันอย่างชัดเจน โดยเวลาตอนกลางวันนั้นจะทำงาน และเล่นเกมตอนกลางคืนเท่านั้น รวมถึงการไม่ฝืนร่างกายหักโหมต่อการเล่นเกมมากเกินไป (“ง่วงก็นอน”) นอกจากนี้ยังมีแนวทางการเลิกเสพติดเกมอย่างเด็ดขาด จากการเปิดเผยประสบการณ์ของชบาที่แตกต่างกันไป

“ปกติถ้าเราเล่นเกมอะ เราจะนอนดึกเหมือนกันนะ ประมาณ 5 ทุ่ม เที่ยงคืน อะไรอย่างเงี้ย แต่ว่าพอเปลี่ยนชีวิตอะ ก็คือเราจะนอนแค่ตอน 3 ทุ่ม แล้วก็ตื่นมาตอน 5 โมง เราเรียนวิทย์ใช้มัย มันก็จะมี Flow Chart ของเวลาเรียน Lab ทุกวัน ทุกวันเลยที่เราต้องทำ เราก็จะนอน 9 โมง ก็คืออ่านหนังสือปู กินข้าว อ่านหนังสือ อาบน้ำ แล้วก็นอน 9 โมง แล้วก็ 5 โมง ถึงมาทำ Flow Chart แล้วก็เตรียมตัวไปเรียนไม่เล่นเกมเลย”

จากแนวทางการเลิกเสพติดเกมของชบานัน เห็นได้ว่า ชบากำหนดเวลาที่ใช้ในการดำเนินชีวิตใหม่ ด้วยการให้เวลากับสิ่งที่ต้องรับผิดชอบในชีวิตแทนการเล่นเกมนทั้งหมด แก๊ซ และปรับเปลี่ยนเวลากิจวัตรประจำวันของตนเองใหม่ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่นำเสนอข้างต้นแสดงให้เห็นถึงกระตุ้นที่เป็นเหตุจูงใจในการเลิกเสพติดเกมและการกระทำของผู้เข้าร่วมวิจัยที่นำไปสู่การเลิกเสพติดเกม เริ่มต้นจาก “การรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ” ดังที่นำเสนอในใจ ความสำคัญรองที่ 1 การไม่อาจบรรลุเป้าประสงค์ที่ต้องการได้อันเป็นผลมาจากการเสพติดเกม ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองนั้นด้อยลงจากเดิม (Männikkö, Ruotsalainen, Miettunen, Pontes & Kääriäinen, 2017; Wang, Sheng, & Wang, 2019) ซึ่งอธิบายตามมุมมองของโมเดลขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (TTM) ได้ว่าการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำเป็นผลมาจากการตระหนักรู้ถึงผลลัพธ์ทางลบที่เกิดจากการเสพติดเกม (Consciousness raising) เช่น “มหาลัยที่ตนเองชอบก็ไม่ได้ มาอยู่ในที่แบบนั้นอีก” (ชบา) นำไปสู่การประเมินตนเองในทางลบ (Self-reevaluation) กล่าวคือ มีมุมมองทางลบต่อตนเอง “รู้ตัวว่าตนเองห่วย” (รักเร่) ในทางตรงกันข้าม ผู้เข้าร่วมวิจัยเชื่อว่าการเลิกเสพติดเกมสามารถนำไปสู่การรับรู้ตนเองในเชิงบวกมากขึ้น เช่น “เราน่าจะเก่งกว่านี้ ถ้าเราไม่เล่นเกม” (ชบา) การรับรู้ผลทางลบของเกมต่อตนเองทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความผิดหวังต่อตนเอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยประสบกับสภาวะอารมณ์ที่เข้มข้น (Dramatic relief) “รู้สึกว่ายาวนาน ทำให้ชีวิตจมดิ่งลงเลยอะ” (ชบา) หรือ “จะเล่นไปทำไม เล่นแล้วแหม่งทำให้ตนเองทุกข์ขนาดนี้” (ช่อนกลีน) สะท้อนถึงการเปลี่ยนผ่านจากระยะก่อนตั้งใจเปลี่ยนพฤติกรรม (Precontemplation) สู่ระยะตั้งใจเปลี่ยนพฤติกรรม (Contemplation)

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคน อาทิ ชบาเกิดการตระหนักรู้ถึงผลทางลบของการเสพติดเกมที่อาจทำให้บุคคลรอบข้างซึ่งคือแม่ของตนต้องเสียใจ (Environmental reevaluation) การตระหนักรู้ถึงผลทางลบของการเสพติดเกมทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่เข้มข้นทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง (Sookpium & Viriyapong, 2018) เช่น “เออ มันต้องจริงจังกับชีวิตแล้วอะ” (รักเร่) หรือ “คือรู้แล้วว่าเกมเป็นสาเหตุด้วย อะอย่างนี้ ก็เลยเปลี่ยนชีวิตเลย” (ชบา) ซึ่งสะท้อนถึงระยะเตรียมพร้อม (Preparation) ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการได้ (Self-liberation) (Rosidi, Sutoyo & Purwanto, 2018)

ใจความสำคัญรอง 2 “ความมุ่งมั่นทำหน้าที่ตนเอง” ใจความสำคัญรอง 3 “ความต้องการปฏิสัมพันธ์จากบุคคลรอบข้าง” และใจความสำคัญรอง 4 “การบริหารเวลาชีวิตที่มีประสิทธิภาพ” สะท้อนระยะปฏิบัติการ (Action) ที่ผู้วิจัยเริ่มลงมือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเลิกเสพติดเกม (ขวัญจิต เพ็งแป้น, 2560) โดยการใช้เวลากับกิจกรรมอื่นๆ เช่น การทุ่มเทกับการเรียน การทำงานระหว่างเรียน รวมทั้งการให้เวลากับการมีปฏิสัมพันธ์ (Helping relationships) หรือกิจกรรมกับบุคคลรอบข้างแทนการใช้เวลาไปกับการเล่นเกมดังที่ผ่านมา (Counterconditioning) รวมถึงมีความพยายามควบคุมสิ่งเร้าที่จะกระตุ้นให้กลับไปเล่นเกม (Stimulus control) เช่น “เราไม่เล่นเกม ไม่ดื่มเน็ตด้วยซ้ำอะ ตอนนั้นอะ ไม่โหลดเกม ไม่อะไรอย่างงี้” (ชบา) อีกทั้งผู้เข้าร่วมวิจัยระบุไว้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ พวกเขาได้ใช้วิธีการกำหนดตารางการดำเนินชีวิตใหม่ (Contingency management) เช่น “ทุกวันเลยที่เราต้องทำ เราถึงนอน 9 โมง ก็คืออ่านหนังสือปู กิน ข้าว อ่านหนังสือ อาบน้ำ แล้วก็นอน 9 โมง แล้วก็ 5 โมง ถึงมาทำ Flow Chart แล้วก็เตรียมตัวไปเรียน ไม่เล่นเกมเลย” (ชบา) ทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะการบริหารเวลาชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สะท้อนถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ที่จะควบคุมพฤติกรรมให้ไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ (กันฐรัตน์ เหลืองอ่อน, อรพินทร ชูชม และณฤมล พระใหญ่, 2564; ขวัญจิต เพ็งแป้น, 2560) และ

สะท้อนถึงการยับยั้งและจัดการกับความรู้สึกอยากกลับไปเสพติดเกม (Temptation) เพื่อป้องกันการหวนคืนกลับไปมีพฤติกรรมเสพติดเกม (Relapse)

จึงสรุปได้ว่า ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของบุคคลเสพติดเกมในขณะนั้น เริ่มต้นจากการสังเกตเห็นถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เริ่มรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตของพวกเขา ในด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามเอกลักษณ์ของคน ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นด้านความล้มเหลวต่อความใฝ่ฝันของตนเอง ความรู้สึกของคนที่แย่ลง รวมไปถึงทำให้เกิดคุณภาพในความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ดังนั้นบุคคลดังกล่าวจึงเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ซึ่งเริ่มจากการเลือกมุ่งมั่นและให้ความสำคัญในความรับผิดชอบต่อน้ำที่ตน รวมไปถึงการใส่ใจในความสัมพันธ์มากกว่าเดิม และการทบทวนในการบริหารเวลาในแต่ละวัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการในการเลิกเสพติดเกมจากประสบการณ์ตรงของผู้ที่เคยเสพติดเกม ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำองค์ความรู้จากงานวิจัยนี้ไปใช้ในการพัฒนาแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลที่เสพติดได้ โดยมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในผลกระทบของการเสพติด รวมถึงการช่วยให้บุคคลพัฒนาแผนพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการเลิกเสพติดเกม หนึ่งในทฤษฎีการศึกษาที่สอดคล้องกับแนวทางดังกล่าว คือ ทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality therapy) ที่มีแนวคิดและวิธีการที่มุ่งส่งเสริมให้บุคคลตระหนักรู้ในความต้องการของตนเอง (Sookpium & Viriyapong, 2018) และพัฒนาแผนการเพื่อบรรลุความต้องการ โดยมุ่งเน้นในการเสริมสร้างความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง (Self-efficacy) และความรับผิดชอบต่อตนเอง (Personal responsibility) (Rosidi, Sutoyo & Purwanto, 2018) ประกอบกับมีงานวิจัยที่ระบุถึงประสิทธิภาพของทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองในกลุ่มบุคคลที่ติดสารเสพติด (Law & Guo, 2015) ทฤษฎีเผชิญความจริงจึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่มีศักยภาพในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับบุคคลที่ต้องการเลิกเสพติดเกม

นอกจากนี้ ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้ยังสอดคล้องกันกับโมเดลขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (TTM) ซึ่งระบุเทคนิคและวิธีการที่เป็นระบบในการช่วยเหลือบุคคลให้ก้าวข้ามเพื่อพัฒนาตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม องค์ความรู้ของทฤษฎีดังกล่าวจึงนับเป็นอีกหนึ่งแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาในการช่วยเหลือบุคคลในการลดหรือเลิกพฤติกรรมเสพติดต่างๆ โดยเฉพาะการเลิกเสพติดเกม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัยของงานวิจัยนี้พบว่าครอบครัวเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมพฤติกรรมการเล่นเสพติดเกม อย่างไรก็ตาม ยังขาดงานวิจัยที่ศึกษาประเด็นนี้โดยตรง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอนาคตสามารถมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับการเล่นเกมของผู้ปกครองและพฤติกรรมการเล่นเสพติดเกมหรือเลิกเสพติดเกม

นอกจากนี้ ดังที่เสนอข้างต้นว่าทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถเป็นทฤษฎีการศึกษาที่เป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเพื่อการเลิกเสพติดเกม แม้จะมีงานวิจัยที่สนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีเผชิญความจริงในการช่วยเหลือบุคคลที่ติดสารเสพติด แต่ยังขาดงานวิจัยที่ตรวจสอบประสิทธิภาพของทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างเจาะจงกับการเลิกเสพติดเกม งานวิจัยต่อไปสามารถใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง รวมถึงรูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเลิกเสพติดเกม ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยในกระบวนการปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อการลดหรือเลิกพฤติกรรมการเล่นเสพติดเกม

งานวิจัยในอนาคตอาจใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการวาดภาพ (Drawing) หรือการจดบันทึก (Diary) ร่วมกับการสัมภาษณ์ เนื่องจากวิธีการเก็บข้อมูลดังกล่าวมีประโยชน์ในการช่วยให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นรูปธรรมในเชิงลึกที่จะช่วยให้ทราบถึง ปัจจัยในกระบวนการศึกษาที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวมี คุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อลดหรือเลิกพฤติกรรมการเล่นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน, อรพินท์ ชูชม และณมุล พระใหญ่. (2564). คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(6), 450-463.
- ขวัญจิต เพ็งแป้น. (2560). การป้องกันปัญหาภาวะสุขภาพของเด็กติดเกมออนไลน์. *วารสารราชธานีนวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์ สุขภาพ*, 1(1), 16-32.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 28(3), 1-13.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2562). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: เกณฑ์ประเมินคุณภาพ. *มนุษยศาสตร์สาร*, 20(1), 189-213.
- เทอดพงษ์ แดงไทย, เพ็ญภา กุลนภาดล และประชา อินัง. (2564). ผลการปฐกษัตริ์เล้าเรื่อต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(103), 184-194.
- ปภานันท์ พักเจริญ และปวีณา อ่อนใจเอื้อ. (2564). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวตามขั้นตอนการคิดวิเคราะห์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(104), 95-105.
- Altintas, E., Karaca, Y., Hullaert, T., & Tassi, P. (2019). Sleep quality and video game playing: Effect of intensity of video game playing and mental health. *Psychiatry research*, 273, 487-492.
- Apisitwasana, N., Perngparn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school-and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4–5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology research and behavior management*, 11, 103.
- American Psychiatric Association, D. S., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5). American psychiatric association.
- Faust, K. A., & Prochaska, J. J. (2018). Internet gaming disorder: A sign of the times, or time for our attention?.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Jiang, Q. (2018). Off the hook: Exploring reasons for quitting playing online games in China. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(12), 2097-2112.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). Video game addiction. In *Adolescent Addiction* (pp. 185-213). cademic Press.

- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. sage.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current psychiatry reports*, 16(4), 1-9.
- Law, F. M., & Guo, G. J. (2015). The impact of reality therapy on self-efficacy for substance-involved female offenders in Taiwan. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 59(6), 631-653.
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 67-81.
- Pelletier, V. H., Lessard, A., Piché, F., Tétreau, C., & Descarreaux, M. (2020). Video games and their associations with physical health: a scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000832.
- Pietkiewicz, I., Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological journal*, 20(1), 7-14.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion*, 12(1), 38-48.
- Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness of reality therapy group counseling to increase the self-esteem of students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 12-16.
- Sookpam, M., & Viriyapong, R. (2018). Modeling the effects of education campaign on online game addiction of children and youth in Thailand. *International Journal of Science*, 15(1), 15-24.
- Taechoyotin, P., Tongrod, P., Thaweerungruangkul, T., Towattananon, N., Teekapakvisit, P., Aksornpusitpong, C., ... & Piyaraj, P. (2020). Prevalence and associated factors of internet gaming disorder among secondary school students in rural community, Thailand: A cross-sectional study. *BMC research notes*, 13(1), 1-7.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health*, 247.
- Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., ... & Beutel, M. E. (2019). Efficacy of short-term treatment of internet and computer game addiction: A randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 76(10), 1018-1025.