**รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ปัญหาเด็กติดจอ : เหมือดแอ่ชุมชนจักรยานสร้างสุข**

ผู้วิจัยและนำเสนอผลงาน วรรณภา ศักดิ์ศิริตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกมลาไสย โทร.08-9861-2839 E- mail : Plulakorn2523@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง 130 คน คือ ผู้นำชุมชน 2 คนปราชญ์ชาวบ้าน 6 คน อสม. 23 คน ผู้ปกครองเด็กอายุ 1 - 14 ปี 45 คน เด็กอายุ 1 - 14 ปี 54 คน ดำเนินการในเดือนมกราคม – มิถุนายน 2562 2562 มี 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์ปัญหาผ่านเวทีประชาคม แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก ระยะที่ 2 วางแผนกิจกรรมแก้ไขปัญหา ระยะที่ 3 พัฒนาศักยภาพ อบรมให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการเดินการใช้จักรยาน การใช้ถนนปลอดภัย ทีมพี่เลี้ยงปฏิบัติการดึงน้องออกจากจอ โดยพาเด็กปั่นจักรยาน ทำกิจกรรม (Walk Rally) ทุกวันเสาร์ (ใน 4 เดือน) ระยะที่ 4 ประเมินผลการดำเนินการ คืนข้อมูลและระดมสมองสะท้อนคิด หาแนวทางปรับปรุงต่อในวงรอบที่ 2 อีกครั้ง นำเสนอปัญหาแก่ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มใหญ่ ร่วมกันประชุมระดมสมองสะท้อนคิด สรุปบทเรียน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า ชุมชนเหมือดแอ่เด็กมีสมาร์ทโฟนส่วนตัว ร้อยละ 55.76 เล่นวันละ 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 19.57 วันละ 3-4 ชั่วโมง ร้อยละ 58.70 เล่นมากกว่า 4 ชั่วโมง ร้อยละ 41.30 เด็กออกกำลังกายและการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมน้อยลง มีอาการก้าวร้าว มารยาทการเข้าสังคมไม่เหมาะสม กลุ่มเยาวชนพี่เลี้ยงช่วยดึงน้องออกจากจอ สร้างการรับรู้การใช้รถใช้ถนนร่วมกันในชุมชน มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจราจร มีกิจกรรมหนูนาอาสาปั่นสร้างสุขทุกวันเสาร์ จัดมหกรรมจักรยานสร้างสุข มีถนนจักรยานปลอดภัย มีป้ายสัญลักษณ์กฎจราจร ป้ายแสดงพื้นที่ส่งเสริมการใช้จักรยาน มีคลินิกจักรยานช่วยซ่อมบำรุง เกิดเครือข่ายใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมอาสาทำความดีรักษาสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรา สร้างข้อตกลงชุมชน ดังนี้ ในชุมชนขับรถความเร็วไม่เกิน 20 กม./ชม. ไม่เกิน 3 กม.เราปั่นจักรยาน มีบุคคลต้นแบบเป็นผู้ป่วยหลอดเลือดสมองปั่นจักรยานบำบัดอาการดีขึ้น บุคคลต้นแบบปั่นจักรยานทำให้ BMI ลดลง จำนวน 3 คน การมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนติดจอ ทุกคนมีบทบาทในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีมารยาททางสังคมดีขึ้น ชุมชนมีความเข้มแข็ง เกิดรูปแบบ MUEAD – AE ชุมชนจักรยานสร้างสุข คือ M = 3M Man- Money- Management วิเคราะห์และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์, U = unity ความเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกันของชุมชน, E = Empowerment การสร้างเสริมพลัง, A = agreement of social ข้อตกลงของชุมชน, D = Discuss สะท้อนความคิดความรู้สึกร่วมกันหาทางแก้ไข, A = Attitude สร้างทัศนคติที่ดีต่อชุมชน รักบ้านเกิด, E = Exercise ออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน สามารถใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ปัญหาเด็กติดจอ : เหมือดแอ่ชุมชนจักรยานสร้างสุข ในการแก้ไข้ปัญหาเด็กติดจอในพื้นที่อื่นได้ โดยการปรับใช้ตามบริบทสภาพของพื้นที่

**คำสำคัญ** : ดึงน้องออกจากจอ, MUEAD – AE ชุมชนจักรยานสร้างสุข

**รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ปัญหาเด็กติดจอ : เหมือดแอ่ชุมชนจักรยานสร้างสุข**

ผู้วิจัยและนำเสนอผลงาน วรรณภา ศักดิ์ศิริตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกมลาไสย โทร.08-9861-2839 E- mail : Plulakorn2523@gmail.com

**บทนำ**

การติดเกมเป็นอาการเสพติดทางจิต ส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์กับสังคม ผู้ติดเกมรู้สึกมุ่งมั่นในการเล่น และหยุดเล่นได้ยาก บางคนติดมากจนไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนต่ำ ไม่ยอมไปโรงเรียน มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายข้าวของ หนักถึงฆ่าตัวตาย1,2 การคุยกับผู้ปกครองให้เข้าใจเด็กและช่วยกันแก้ไขอย่างนุ่มนวล พูดคุยกับเด็กและประเมินสาเหตุที่แท้จริงโดยไม่ตำหนิ รับฟังด้วยความปรารถนาดี สะท้อนให้เด็กเห็นและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นพาเด็กถอยห่างจากมือถือ ด้วยการหากิจกรรมน่าสนใจให้เด็กๆ ได้ทำร่วมกัน จะเป็นทางออกได้เป็นอย่างดี3 กิจกรรมปั่นจักรยานให้ความสนุกสนานมีอิสระ สามารถไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง ได้เรียนรู้ชุมชนและโลกภายนอกครอบครัว บ่มเพาะบุคลิกและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมทั้งความฉลาดได้4

ชุมชนเหมือดแอ่ มีเด็กอายุ 1 - 14 ปี จำนวน 165 คน มีสมาร์ทโฟนส่วนตัว 92 คน(ร้อยละ 55.76) เด็กที่ติดสมาร์ทโฟนออกกำลังกายและสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ชุมชนน้อยลง บางคนมีอาการก้าวร้าว มารยาทการเข้าสังคมไม่เหมาะสม พบว่ายังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ปัญหาเด็กติดจอ

**วิธีการศึกษา**

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง 130 คน คือ ผู้นำชุมชน 2 คนปราชญ์ชาวบ้าน 6 คน อสม. 23 คน ผู้ปกครองเด็กอายุ 1 - 14 ปี 45 คน เด็กอายุ 1 - 14 ปี 54 คน ดำเนินการในเดือนมกราคม – มิถุนายน 2562 มี 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1ศึกษาสถานการณ์ปัญหาผ่านเวทีประชาคม แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก ระยะที่ 2 วางแผนกิจกรรมแก้ไขปัญหา ระยะที่ 3พัฒนาศักยภาพ อบรมให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการเดินการใช้จักรยาน การใช้ถนนปลอดภัย ทีมพี่เลี้ยงปฏิบัติการดึงน้องออกจากจอ โดยพาเด็กปั่นจักรยาน ทำกิจกรรม (Walk Rally) ทุกวันเสาร์ (ใน 4 เดือน) ระยะที่ 4ประเมินผลการดำเนินการ คืนข้อมูลและระดมสมองสะท้อนคิด หาแนวทางปรับปรุงต่อในวงรอบที่ 2 อีกครั้ง นำเสนอปัญหาแก่ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มใหญ่ ร่วมกันประชุมระดมสมองสะท้อนคิด สรุปบทเรียน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา สรุปประเด็นหลัก ผู้ร่วมวิจัยทั้งหมดได้รับการยืนยันและยินดีให้ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ

**ผลการศึกษา**

ระยะที่ 1 พบว่า ชุมชนเหมือดแอ่ มีเด็กอายุ 1 - 14 ปี จำนวน 165 คน มีสมาร์ทโฟนส่วนตัว 92 คน (ร้อยละ 55.76) เล่นวันละ 1-2 ชั่วโมง 18 คน (ร้อยละ 19.57 มีสมาร์ทโฟนส่วนตัว) วันละ 3-4 ชั่วโมง 54 คน (ร้อยละ 58.70 มีสมาร์ทโฟนส่วนตัว) เล่นมากกว่า 4 ชั่วโมง 38 คน (ร้อยละ 41.30 มีสมาร์ทโฟนส่วนตัว) เด็กติดสมาร์ทโฟนมีการออกกำลังกายและการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมน้อยลง บางคนมีอาการก้าวร้าว มารยาทการเข้าสังคมไม่เหมาะสม การใช้ยานพาหนะในชุมชนไม่ระมัดระวัง เกิดอุบัติเหตุในการใช้รถใช้ถนนในชุมชนบ่อยครั้งระยะที่ 2มีกลุ่มเยาวชนพี่เลี้ยงดึงน้องออกจากจอ มีการรับรู้การใช้รถใช้ถนนร่วมกันในชุมชน มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจราจร มีกิจกรรมหนูนาอาสาปั่นสร้างสุขทุกวันเสาร์ ระยะที่ 3 มีมหกรรมจักรยานสร้างสุข กำหนดถนนจักรยานปลอดภัย มีป้ายสัญลักษณ์กฎจราจร ป้ายแสดงพื้นที่ส่งเสริมการใช้จักรยาน มีคลินิกจักรยานช่วยซ่อมบำรุง เกิดเครือข่ายใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน มีกิจกรรมอาสาทำความดีรักษาสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรา การทำงานเป็นทีม การยอมรับความต่างพี่ดูแลน้อง น้องเคารพกิจกรรม ระยะที่ 4 ผู้นำชุมชน เป็นแกนนำในการสร้างข้อตกลงชุมชน ดังนี้ ในชุมชนขับรถความเร็วไม่เกิน 20 กม./ชม. ไม่เกิน 3 กม.เราปั่นจักรยาน อสม.และปราชญ์ชาวบ้าน มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันและใช้ในการออกกำลังกายมากขึ้น มีบุคคลต้นแบบเป็นผู้ป่วยหลอดเลือดสมองปั่นจักรยานบำบัดอาการดีขึ้น บุคคลต้นแบบปั่นจักรยานทำให้ BMI ลดลง จำนวน 3 คน

**อภิปรายสรุปเสนอแนะ**

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนติดจอ โดยใช้กระแสการปั่นจักรยานร่วมกัน การสร้างความเป็นเจ้าของ ทุกคนมีบทบาทในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีมารยาททางสังคมดีขึ้น ชุมชนมีความเข้มแข็ง เกิดรูปแบบ MUEAD – AE ชุมชนจักรยานสร้างสุข คือ M = 3M Man- Money- Management วิเคราะห์และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์, U = unity ความเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกันของชุมชน, E = Empowerment การสร้างเสริมพลัง, A = agreement of social ข้อตกลงของชุมชน, D = Discuss สะท้อนความคิดความรู้สึกร่วมกันหาทางแก้ไข, A = Attitude สร้างทัศนคติที่ดีต่อชุมชน รักบ้านเกิด, E = Exercise ออกกำลังกายโดยใช้จักรยาน สามารถใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ปัญหาเด็กติดจอ : เหมือดแอ่ชุมชนจักรยานสร้างสุข ในการแก้ไข้ปัญหาเด็กติดจอในพื้นที่อื่นได้ โดยการปรับใช้ตามบริบทสภาพของพื้นที่

**เอกสารอ้างอิง :**

1. นิพนธ์ ชาญอัมพรและธาตรี ใต้ฟ้าพูล. (2558). **รูปแบบการดำเนินชีวิตและความคิดเห็นต่อรายการ**

**โทรทัศน์ของเด็กเจเนอเรชั่นแซด.** วารสารการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา.8.

2. **ปัญหาเด็กติดเกมส์ ก่อพิษรุนแรงน่าห่วง เด็กป่วยเพิ่มขึ้น 6 เท่า.** ค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2561, จาก

https://medhubnews.com/

3.สถาบันราชานุกูล. (2559). **คู่มือการดูแลเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์สำหรับบุคลากร**

**สาธารณสุข(ฉบับทดลองใช้).** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 44.

4. มูลนิธิสถาบันการเดินและจักรยานไทย. **เด็กกับจักรยาน.** ค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2561, จาก

http://www.ibikeiwalk.org/