



องค์ความรู้ “เด็กติดเกม”

จัดทำโดย

นายสุรทิน อ่องพิมาย

นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครราชสีมา

เด็กติดเกม

สถานการณ์เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ที่ปรากฏตัวในสังคมไทย จากการสำรวจความนิยมในการเล่นเกมนิวเตอร์จากร้านเกมทั่วประเทศ พบว่าเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ในยุคปัจจุบันเน้นการต่อสู้เป็นหลัก แบ่งตามการปรากฏตัวของเกมคอมพิวเตอร์ในสังคมไทย (อิทธิพล ปริติประสงค์ และสุรวดี รักดี. ๒๕๕๒)

๑. รูปแบบ แบ่งตามรูปแบบมีด้วยกัน ๖ รูปแบบ คือ

๑.๑ เกมออนไลน์ (Online Game) คือ เกมที่เล่นผ่านระบบอินเทอร์เน็ตโดยมีการเล่นผ่านระบบเซิร์ฟเวอร์ (Sever) ของผู้ให้บริการ ซึ่งมีผู้เล่นมากกว่าหนึ่งที่เล่นพร้อมกันและมีปฏิสัมพันธ์(Interactive) กันในเกมออนไลน์ ตลาดเกมออนไลน์ในประเทศไทยขยายตัวอย่างรวดเร็ว เกมออนไลน์ที่เปิดให้บริการในประเทศไทยจนถึง ๒๕๔๙ ประมาณ ๕๕ เกม และในปัจจุบันมีเกมออนไลน์ที่ให้บริการทั้งหมด ๔๑ เกม

๑.๒ เกมมือถือ (Mobile Game) คือ เกมที่สามารถเล่นได้บนโทรศัพท์เคลื่อนที่ ในปี ๒๕๕๒ มีจำนวนผู้ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่กว่า ๔๒ ล้านคน โดยเกมบนโทรศัพท์มือถือจัดอยู่ในประเภท การให้บริการเสริมที่เรียกว่า VAS (Value Added Service)

๑.๓ เกมพีซี (PC Offline Game) คือ เกมที่ต้องติดตั้งซอฟต์แวร์ของเกมลงบนเครื่องคอมพิวเตอร์โดยรูปแบบของซอฟต์แวร์มีทั้งที่เป็นแผ่น CD,DVD, หรือการดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ต

๑.๔ เกมคอนโซล (Console Game) คืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีไว้เพื่อใช้เล่นเกมโดยเฉพาะและสามารถต่อกับจอแสดงผลภาพและอุปกรณ์การเล่นอื่นๆเพื่อให้สามารถเล่นเกมได้ โดยในปัจจุบันเครื่องเล่นเกมคอนโซลที่เป็นที่นิยมและมีจำหน่ายในประเทศไทยมี ๔ แบบ คือ เครื่อง PlayStation ๒, PlayStation ๓, Xbox๓๖๐ และ NintendoWii

๑.๕ เกมแฮนด์เฮลด์ (Handheld) คือ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือ เครื่องเล่นวิดีโอเกมชนิดพกพา ที่ตัวเครื่องมีจอแสดงผลภาพประกอบอยู่ด้วยแล้วพร้อมทั้งหน่วยความจำ เพื่อให้สามารถบรรจุเกม ลงเครื่องและพร้อมในการเล่นเกมที่ได้อย่างสะดวก

๑.๖ เกมอาเขต (Arcade Game) คือ เครื่องเล่นเกมหรือตู้เกมประเภทหยอดเหรียญ อาทิ สล็อตแมชชีน ยจำแนกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ เครื่องเล่นเกมอาเขตที่ผลิตโดยมีระบบอิเล็กทรอนิกส์เป็นพื้นฐานและเครื่องเล่นเกมที่มีผลิตโดยมีเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นพื้นฐาน เช่น เครื่องเล่นเกมเสริมทักษะเด็ก เครื่องเล่นเกมสัมผัส (Touch Screen) โดยเกมที่ได้รับคามนิยมอย่างมาก เช่น เกมเศรษฐี เกมจับผิดภาพ

๒. ลักษณะของเกม จำแนกเกมตามลักษณะของเนื้อหาในเกมมีด้วยกัน ๖ ลักษณะ ดังนี้

๒.๑ เกมแอ็กชั่น (Action Game) เป็นประเภทเกมที่ใช้การบังคับทิศทางและการกระทำของตัวละครในเกมเพื่อต่อสู้หรือทำภารกิจให้สำเร็จ ผ่านด่านต่างๆไปให้ได้ ปัจจุบันมีเกมแอ็กชั่น ๓ กลุ่ม คือ เกมผ่านด่าน เกมยิง เกมต่อสู้

๒.๒ เกมเล่นตามบทบาท และเกมผจญภัย เกมประเภทนี้ จะกำหนด ตัวผู้เล่นอยู่ในโลกที่สมมติขึ้น และให้ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นตัวละครหนึ่งดำเนินไปตามเนื้อเรื่องที่กำหนด

๒.๓ เกมการจำลอง (Simulation Game) เป็นเกมที่ จำลองสถานการณ์ต่างๆมาให้ผู้เล่นได้สวมบทบาทเป็นผู้อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ว่าจะตัดสินใจทำอย่างไร เช่น การเลี้ยงสัตว์ การใช้ชีวิต

๒.๔ เกมกีฬา (Sport Game) เป็นเกมกึ่งจำลองการเล่นกีฬาแต่ละชนิด โดยส่วนมากเกมกีฬามักจะมีความถูกต้องและเที่ยงตรงในกฎกติกาค่อนข้างมาก

๒.๕ เกมแนววางแผนการรบ (Strategy Game) คือเกมที่เน้นการควบคุมกองทัพ ประกอบด้วยหน่วยทหารย่อยๆ ทำการสู้รบกัน และควบคุมกองทัพเข้าต่อสู้กับฝ่ายตรงข้าม

๒.๖. เกมผ่อนคลาย (Casual Game) เป็นเกมที่เข้าใจง่าย วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เล่นรู้สึกผ่อนคลาย

๓. เนื้อหาของเกม จากการสำรวจความนิยมในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์จากร้านเกมคาเฟ่ทั่วประเทศ พบว่า เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ในยุคปัจจุบันเน้นการต่อสู้ยังเป็นหลัก กล่าวคือ

๓.๑ ในระบบออนไลน์ เกม Audition , Special-Force, Dot A เป็นเกมคอมพิวเตอร์ที่เน้นการต่อสู้ และมีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก กล่าวคือเป็นเกมที่มีระดับความเหมาะสมของเนื้อหาในกลุ่มอายุมากกว่า ๑๓ ปีขึ้นไปเป็นหลัก

๓.๒ ในระบบออฟไลน์¹ กล่าวคือ เกม Pro Evolution Soccer , Need for Speed Prostreet และ Grand theft auto ๒ จะเห็นได้ว่า เกมที่ได้รับความนิยมในกลุ่มออฟไลน์ โดยเฉพาะเกม GTA เป็นเกมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่อาจเป็นภัยต่อเด็กในสังคมไทย เพราะผู้เล่นเกมต้องสวมบทบาทเป็นโจรในการกระทำความผิดในรูปแบบต่างๆ

สรุปได้ว่า การปรากฏตัวของเกมในต่างประเทศและในประเทศไทย มีลักษณะคล้ายกัน ทั้งรูปแบบของเกม ลักษณะเนื้อหาของเกม และลักษณะการเล่น

สาเหตุและปัญหาการติดเกมของเด็ก

การติดเกมของเด็ก เนื่องจาก เกมทำให้เด็กสนุก ตื่นเต้น รั้งใจ ขวนติดตาม เด็กรู้สึกทำอะไรสำเร็จ ทำได้ ได้แสดงออกเรื่องที่เก็บกด ก้าวร้าว เกมที่เป็นการต่อสู้ ทำร้ายร่างกาย หรือทำลายล้าง มีรางวัล แรงจูงใจเป็นแต้มคะแนน มีรางวัลจากผลงานทันที ไม่ต้องรอผลนาน ไม่ต้องใช้ทักษะสังคม (ที่เด็กบางคนขาดทักษะสังคม ไม่กล้าแสดงออก กังวลไม่มั่นใจตนเอง จึงมักไม่เข้าสังคม) ลดหรืออบตบั้งอาการทางจิตใจ / อารมณ์ และเหมาะกับนิสัย / บุคลิก/ จุดอ่อนทางสังคม

การรู้สาเหตุที่เด็กติดเกม มีดังนี้

๑. เด็กขาดการควบคุมตนเอง
๒. พ่อแม่ไม่สนใจพฤติกรรมลูก ไม่มีเวลากำกับให้เด็กทำตามกติกา
๓. ปล่อยให้เด็กมีอิสระเสรีมากเกินไป
๔. ไม่มีการตกลงกติกากันก่อน

๕. พ่อแม่ไม่ได้ช่วยให้เด็กมีกิจกรรมที่ดี และเหมาะสมกับจิตใจของเด็ก
๖. เด็กมีปัญหาทางอารมณ์ ใช้เกมช่วยให้อาการดีขึ้นชั่วคราว
๗. สิ่งแวดล้อม/เพื่อน/ครอบครัว/ชุมชน

การเล่นเกมของเด็กและเยาวชน จากการสำรวจของเอแบคโพลล์ พบว่า เด็กส่วนใหญ่ ถึงร้อยละ ๘๑.๓ เคยพบเห็นคนเล่นเกมต่อสู้อินเทอร์เน็ต และอายุน้อยที่สุดที่เคยพบเห็นคือ ๓ ขวบที่เล่นเกมต่อสู้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ ๑๘.๕ เคยพบเห็นคนเล่นเกมที่มีภาพโป๊เปลือย และอายุคนเล่นที่น้อยที่สุดที่เคยพบเห็นคือ ๕ ขวบเท่านั้น ส่วนข้อเสนอแนะจากเด็กและวัยรุ่นต่ออินเทอร์เน็ต คือ อยากให้มีโปรแกรมเพื่อการศึกษา ร้อยละ ๕๒.๓ ตามด้วยอยากให้มีการสร้างสรรคจินตนาการเพื่อสังคมและชุมชนร้อยละ ๕๐.๙ และความสะอาด ถูกสุขอนามัย ร้อยละ ๔๔.๘

ส่วนความถี่ในการเล่นโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ พบว่า ร้อยละ ๒๔ เล่นทุกวัน/เกือบทุกวัน ร้อยละ ๒๒ เล่น ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ ๒๓ เล่น ๑-๒ วันต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มเยาวชนอายุ ๑๐-๑๕ ปี เล่นเฉลี่ย ๒ ชั่วโมง ๔๔ นาทีต่อครั้ง อายุ ๑๖-๒๐ ปี เล่น ๓ ชั่วโมง ๑๓ นาทีต่อครั้ง กลุ่มอายุ ๒๑-๒๔ ปี เล่นเฉลี่ย ๓ ชั่วโมง ๒๑ นาทีต่อครั้ง และพบว่าในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๗.๐๑-๒๐.๐๐ น. เป็นเวลาที่เด็กเล่นเกมมากที่สุด ส่วนเหตุผลที่เล่นเกม ๕ อันดับแรก คือ เพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด พัฒนาทักษะทางคอมพิวเตอร์ เล่นแก้เหงา และรู้จักเพื่อนใหม่

ค่าใช้จ่ายในการเล่น พบว่า เยาวชน ๑๐-๑๕ ปี เสียค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ย ๓๘๒ บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ ๒๐ ของรายได้ เยาวชน ๑๖-๒๐ ปี จ่าย ๖๓๓ บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ ๑๖ ของรายได้ อายุ ๒๑-๒๔ ปี จ่าย ๗๖๖

บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของรายได้ โดยเพียงร้อยละ ๓๕ ระบุว่าการเล่นเกมนำให้ติด สำหรับผลกระทบจากการเล่นเกม ได้แก่ เสียเงิน เสียเวลา เสียสุขภาพ ผลการเรียนลดลง และพักผ่อนไม่พอ

ลักษณะของการติดเกม มีดังนี้ ใช้เวลาเล่นเกมเกิน ๒ ชั่วโมงต่อวันรบกวนหน้าที่การเรียนขาดทักษะสังคม ขาดความสัมพันธ์ในบ้าน และกับเพื่อน หมกมุ่นจริงจัง ขาดไม่ได้ จะมีอารมณ์รุนแรง อารมณ์เสีย บุคลิกภาพผิดไปจากเดิม ใช้เงินมาก แอบทำ โทก โทก ขโมยเงินไปเล่นเกม

ลักษณะเด็กที่จะติดเกมง่าย เด็กที่มีลักษณะต่อไปนี้ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ มีโอกาส ติดเกมได้ง่าย หรือถ้าเริ่มเล่นเกมต้องคอยควบคุมอย่างใกล้ชิด คือ สมาธิสั้น มีปัญหาการเรียน(LD) ปัญหาเพื่อน ขาดทักษะสังคม ปัญหาทางอารมณ์ เหงา เครียด ซึมเศร้า ขาดการยับยั้งใจ ตนเอง (Disinhibition) รอคอยไม่ได้ (Immediate gratification) ขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Low self esteem)

ปัญหาและประเด็นที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ในอดีตผู้ตกเป็นเหยื่อของเกมส่วนใหญ่จะเป็นผู้เล่นที่ได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ฟุ่มเฟือย หมดเปลือง การเรียนตกต่ำ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หนักที่สุดก็แสดงความก้าวร้าวหรือมีพฤติกรรมเลียนแบบโดยใช้ความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม อาจเป็นเพราะทั้งเด็กและผู้ใหญ่ขาดวิจารณญาณในการเลือก และที่สำคัญผู้ผลิตขาดจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม เพราะเกมบางเกมที่ผู้ผลิตคิดและสร้างสรรค์มาอย่างดี มีเป้าหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้ เสริมสร้างพัฒนาการ

ทั้งทางจิตใจและสังคม เป็นเกมส์ที่น่าส่งเสริมให้เด็กๆ เล่น แต่เกมส์ไม่สร้างสรรค์ กลับมีปริมาณมากกว่าเกมส์หลายเท่าตัว เกมส์ยังหาเล่นง่าย ราคาไม่แพง และปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่

๑. ปัญหาอาชญากรรม เช่น การลักขโมยเพื่อนำเงินไปเล่นเกม การบังคับขูดรีดเงินจากคนที่อ่อนแอกว่าเพื่อนำเงินไปเล่นเกม
๒. ปัญหาการค้ามนุษย์ คือ การที่เด็กต้องเข้าสู่การขายบริการทางเพศ หรือการขอร้องเพื่อนำเงินมาเล่นเกม
๓. ปัญหาความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา เมื่อเด็กติดเกมแล้ว ถ้าเด็กยังไม่มีความเข้าใจพอที่จะแยกแยะเรื่องจริง และเกม อานำความรุนแรงจากเกมมาใช้ แก้ไขปัญหาในชีวิตจริง
๔. โดนลวงละเมิดทางเพศ เพราะเด็กส่วนใหญ่จะออกไปเล่นเกมนอกบ้าน และบางเกมยังมีการแชทได้ด้วย ทำให้มีการนัดแนะ และก่อให้เกิดการหลอกลวงไปลวงละเมิดทางเพศ
๕. ปัญหาการติดสารเสพติดและยาเสพติด เนื่องจากมีการคบเพื่อนที่หลากหลายมากขึ้น อาจเป็นทั้งผู้เสพ หรือค้ายาเพื่อนำเงินมาเล่นเกม
๖. ปัญหาการใช้เวลาในการเล่นเกมส์ หากใช้เวลาในการเล่นเกมส์มากกว่าทำกิจกรรมอื่น ๆ เรียกว่า ระยะเวลาชอบ หากใช้เวลานานขึ้นเรื่อยๆ ขาดการปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ก็จะเข้า ระยะหลงใหล หากหยุดพักจะมีอาการหงุดหงิด และอาจมีพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การขโมยเงิน โกหก ซึ่งเป็นอาการของ การติดเกม
๗. ปัญหาเรื่องการเลียนแบบพฤติกรรมในเกมส์ การเสพสื่อที่มีความรุนแรงมีผลต่อการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน ใน ๔ ระยะ คือ การเรียนรู้ การค้น

ชิน การชินชา และการปฏิบัติตาม จึงก่อให้เกิดการฆาตกรรม การต่อสู้ การฆ่าตัวตาย และการโจรกรรม

๘. ปัญหาเรื่องสุขภาพ เป็นปัญหาสืบเนื่องจากปัญหาเรื่องการติดเกม การเล่นเกมนานเกินไป ส่งผลต่อการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยลง การเพ่งสายตากับหน้าจอคอมพิวเตอร์ ล้วนเป็นสาเหตุของปัญหาเรื่องสุขภาพ เช่น โรคอ้วน สายตาสั้น ปวดหัว เป็นต้น

๙. ปัญหาเรื่องการเรียน ที่ไม่สามารถจัดการเวลาได้ ผลการเรียนตกต่ำ งานวิจัยในต่างประเทศพบว่า เสน่ห์ของการเล่นเกม โดยเฉพาะเกมออนไลน์ที่ทำให้เด็ก (และผู้ใหญ่) ติดงอมแงม เป็นเพราะมันเป็นโลกอีกโลกหนึ่ง ที่เสมือนจริง ที่ทำให้คนในโลกเสมือนจริงได้มาพบปะ มีปฏิสัมพันธ์กัน บางเกมถึงขั้นว่าตัวละครสามารถแต่งงานกันได้ด้วย อีกทั้งทุกคนสามารถเป็นฮีโร่เอาชนะผู้อื่นได้ ซึ่งในชีวิตจริงไม่อาจทำได้ หรือทำได้ยาก

ปัจจุบันสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้ทำการจัดตั้ง ศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดเกม ปัญหาของเกมส์ออนไลน์อันตรายมาก เพราะมีผลกระทบสูงมาก เด็กจะเลิกไม่ได้ แคหยุดเล่นวันเดียว เขาจะรู้สึกว่าการเพื่อนไม่ทันแล้ว

ผลกระทบการติดเกมของเด็ก

ผลกระทบของการติดเกมต่อเด็ก เกมส์คอมพิวเตอร์มีทั้งผลดีและผลเสีย ต่อเด็กขึ้นอยู่กับเกมส์และเวลาที่ใช้ในการเล่น

ข้อดีหรือประโยชน์ในการเล่นเกมส์ออนไลน์

๑. เพิ่มทักษะและความสามารถในการพิมพ์ดีด

๒. ฝึกการวางแผน สำหรับเกมประเภทวางแผน และการวางแผนการเล่นในเกมต่างๆไป

๓. ฝึกการทำงานเป็นทีม และรู้จักแบ่งหน้าที่

๔. ฝึกทักษะ ทางด้านการค้า การคำนวณ

๕. ฝึกการเข้าสังคม เพื่อทำความรู้จักเพื่อนใหม่ เด็กต้องรู้จักที่จะทักทายผู้อื่น

๖. ฝึกการขอโทษ และให้อภัยผู้อื่น

๗. ฝึกที่จะเป็นคนมีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือผู้เล่นใหม่ ไม่เห็นแก่ตัว

๘. ฝึกมารยาทในการเข้าสังคม และความอดกลั้น

๙. ฝึกปฏิบัติตนตามกฎกติกาของสังคม

๑๐. ทำให้รู้จักเพื่อนใหม่ เกิดมิตรภาพที่ดี

๑๑. รู้จักหักห้ามใจในของที่ไม่ใช่ของของตน

๑๒. ฝึกสมาธิ ความอดทน ความพยายาม ให้เป็นคนเสียสละ

๑๓. ฝึกทักษะความสัมพันธ์ระหว่าง มือ และตา ความรอบคอบ

๑๔. เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

ผลเสียนี้จะมีผลกระทบทั้งในระยะสั้นและระยะยาว มีดังนี้

๑. ด้านการเรียน เด็กจะไม่ไปโรงเรียนหรือไปโรงเรียนสายเพราะเอาเวลาไปเล่นเกม ซึ่งเป็นผลทำให้มีผลการเรียนตกต่ำ ไม่ยอมทำการบ้าน ไม่อ่านหนังสือ ไม่มีสมาธิในการเรียน สมองเฉื่อย สดท้ายส่งผลให้เด็กเรียนไม่จบ

๒. ด้านสุขภาพร่างกาย เด็กจะทรุดโทรม ชูบผอม ซึ่งเกิดจากอุปนิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป ชอบอดมือกินมือ ส่งผลให้เกิดการปวดท้อง ในบางรายจะเกิดโรคอ้วนเพราะไม่ได้ขยับเขยื้อนร่างกายหรือออกกำลังกาย การเข้านอน

และตื่นผิดปกติ มักจะปล่อยปละละเลยเรื่องอนามัยและการรักษาความสะอาด นอกจากนั้นอาจจะทำให้เด็กมีปัญหาด้านสายตา มีอาการปวดหัว ปวดหลัง ปวดเมื่อยข้อมือ การรับรู้สีที่มือถูกสะท้อน เพราะเส้นประสาทจากข้อมือไปยังมือถูกกดเป็นเวลานานจากการนั่งเล่นเกมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ยังทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น โดยมีผลการศึกษาจากต่างประเทศที่พบว่า การตอบสนองของหัวใจและหลอดเลือดต่อการเล่นเกมสามารถทำนายความดันโลหิตและการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ ในร่างกายของเด็กติดเกมจะมีการกระตุ้นของสารโดปามีน ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทอีกต่อหนึ่ง ทำให้เด็กสนุกเกินความพอดี มีแรงมากเหมือนใช้ยาบ้า ทำให้เด็กเกิดอาการโหยหาการเล่นเกมนตลอดเวลา

๓. ด้านสุขภาพจิต ทำให้โอกาสที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นน้อยลง กลายเป็นคนแปลกแยก ไม่มีสังคมเพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมน ทำให้เด็กอาจมีพฤติกรรมกลัวสังคมได้ ซึ่งจะมีอาการปิดตัวไม่สูงส่งกับใครเก็บตัวอยู่ในห้องเพียงลำพัง เล่นเกมทั้งวันไม่หลับไม่นอน ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของเด็ก การที่เด็กเล่นเกมที่รุนแรงมากและใช้เวลาในการเล่นติดต่อกันต่อครั้งนานเกินไปทำให้เกิดผลเสียทางด้านอารมณ์ เด็กจะก้าวร้าวรุนแรง ชอบเอาชนะโมโหร้าย ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการเล่นแบบจากเกมโดยเฉพาะพวกเกมการต่อสู้ นอกจากนั้น ยังจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมคือ ต่อต้าน และหุดหู่ ซึมเศร้า หากไม่ได้เล่นเกม

๔. ด้านพฤติกรรม เกิดปัญหาเด็กโกหก ลักขโมย ทำร้ายร่างกายผู้อื่น เกิดปัญหาภายในครอบครัว เพราะเด็กจะติดเกมจนไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง หรือเด็ก

อาจขโมยหรือหลอกเอาเงินจากผู้ปกครองไปเล่นเกม ทำให้ขาดความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่มีเวลาให้กัน ขาดความเข้าใจ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ บอกว่า ปัญหาการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นมีผลกระทบหลายด้านด้วยกัน เช่น

๑. มีผลต่อจิตใจ ทำให้มีอาการรุนแรง ก้าวร้าว เอาแต่ใจ
 ๒. มีผลต่อพฤติกรรม เกิดปัญหาเด็ก โทกหก ลักขโมย
 ๓. มีผลต่อการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ หนีเรียน ไม่รับผิดชอบในกิจวัตรประจำวัน
 ๔. มีผลต่อสุขภาพ กินอาหาร ไม่ตรงเวลา นอนดึก สายตาเสีย
 ๕. ขาดความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่มีเวลาให้กัน ขาดความเข้าใจ โกรธใส่กัน
- ปัญหาจากการเล่นเกม มีผลกระทบต่อตัวผู้เล่นเกม ดังนี้ (นพ.บัณฑิต ศรไพศาล)

๑. ต่อสุขภาพจิต เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สุขใจ ชัดแย้งภายในจิตใจ หรือขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างได้ เพราะหากเล่นเกมและอินเทอร์เน็ต นาน ๆ เข้าเด็กจะเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ เคยชินกับการแข่งขัน ต้องมีแพ้มีชนะ, เคยชินกับการได้ตั้งใจ เพราะเกมสั่งบังคับได้ มีความสุขหรือรู้สึกสำเร็จเมื่อสั่งได้ตั้งใจ, ไม่มีวินัย ไม่มีการควบคุมตนเอง ไม่บังคับตนเอง ขาดความรับผิดชอบ เพราะเมื่อเกิดความเพลิดเพลินกับการเล่นเกมแล้ว มักจะไม่สนใจทำอย่างอื่นที่สำคัญ หรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ความรับผิดชอบที่มีอยู่ว่าควรทำ หรือไม่ทำอะไร เช่น ไม่อ่านหนังสือ ไม่เข้านอน ไม่ทานข้าว ไม่กวาดบ้าน ล้างชาม ตามหน้าที่ความรับผิดชอบที่

มีอยู่ หรือแม้กระทั่งเกิดพฤติกรรมหนีออกจากบ้านหลายวัน ไปกินนอนอยู่ในร้านเกม และการขโมยเงินพ่อแม่เพื่อไปเล่นเกม เป็นต้น

๒. ต่อสุขภาพสังคม หรือทักษะทางสังคมของเด็ก เช่น เด็กจะเห็นเพื่อนเป็นศัตรูของความสนุกสนาน เพื่อนมาแย่งเล่นจึงไม่ยอมคบเพื่อน หรือแม้จะคบแต่ก็คบเพื่อนฝูงไม่ค่อยเป็นเพราะไม่ค่อยได้ฝึก ทำให้ขาดทักษะทางสังคม เพราะเด็กอยู่แต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ บางคนอ้างว่าการเล่นเกมนอนไลน์ หรือ Chat พูดคุยกันทางอินเทอร์เน็ตก็ได้เพื่อน ซึ่งมีส่วนจริงอยู่บ้าง แต่ว่าความสัมพันธ์ออนไลน์เป็นความสัมพันธ์ในโลกเสมือนไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริง เพราะเป็นความสัมพันธ์ที่พูดคุยกัน หรือแสดงความยินดี ความห่วงหาอาทรต่อกันได้มากโดยไม่ได้แสดงข้อเสีย เพราะไม่ได้อยู่ร่วมกันจริงๆ หรือเป็นความสัมพันธ์ที่บางคนไม่ได้แสดงตัวตนที่แท้จริง เป็นเด็กอาจแสดงเป็นผู้ใหญ่ เป็นชายอาจแสดงเป็นหญิง เป็นคนเห็นแก่ตัวอาจแสดงตัวเป็นคนมีน้ำใจก็ได้ เพราะในโลกอินเทอร์เน็ต สามารถแสดงเป็นอะไรก็ได้ไม่มีใครรู้ จึงทำให้เกิดเหตุการณ์ที่คบหากันทางอินเทอร์เน็ตจนสนิทสนมกันแล้วนัดพบ จบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์กันอย่างง่ายดายเป็นที่ให้เห็นเป็นข่าวอยู่เนืองๆ

๓. ต่อการผลิตผลงานของชีวิต ได้แก่ การเรียนตก เสียการเสียงาน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น ในกรณีที่เด็กอาจเสียความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง ส่วนในกรณีที่ผู้ใหญ่อาจเสียความสัมพันธ์กับคู่สามีภรรยาจนเกิดเหตุหย่าร้างก็มีมาแล้ว หรือ อาจถึงขั้นเสียผู้เสียคน จากการมีพฤติกรรมอันธพาล ขโมยเงิน มั่วสุม เล่นการพนัน ใช้ยาเสพติด หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ทางออกที่ดี คือ ความสมดุล ความสมดุลคือสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ใช่

คอมพิวเตอร์หรือ อินเทอร์เน็ตเลยคงจะไม่ได้ เพราะชีวิตในอนาคตทั้งการเรียนหรือการทำงานต้องใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต แต่เล่นมากจนติดก็ไม่ดีแน่

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ / เกมออนไลน์ มีดังนี้

๑. สิ้นเปลืองเงินและเวลา
๒. สายตาแย่งลง
๓. ผลการเรียนลดลง
๔. ร่างกายไม่แข็งแรง
๕. พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

จากสาเหตุ ปัญหาและผลกระทบของเด็กติดเกมที่เกิดขึ้น สรุปได้ว่าสภาพปัญหาของเด็กติดเกมในสังคมไทย มีผลต่อเด็ก ๔ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านสังคม
๒. ด้านเศรษฐกิจ
๓. ด้านการเรียน
๔. ด้านสุขภาพ

แนวทางแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม

แนวทางการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม มีนักวิชาการได้เสนอแนวทาง ดังนี้

อัญชลี ธีระวงศ์ไพศาล กล่าวว่า แนวทางการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม ควรสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก หาเวลาที่เด็กและผู้ปกครองมาคุยพร้อมกันโดยไม่แสดงท่าทีดูต่ำว่าเด็กว่าไม่รับผิดชอบควรแสดงความรู้สึก เป็นห่วงที่เห็นเด็กเล่นเกม

บ่อย แสดงความเห็นใจว่าเด็กไม่สามารถตัดขาดจากเกมได้ ช่วยกันคิดและตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าจะแก้ไขอย่างไร หากในบ้านยังไม่มีกฎกติกาในการเล่นเกม จำเป็นต้องพูดคุยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดเวลาการเล่นที่ชัดเจนว่าเล่นได้ในวันไหน เมื่อไร กี่ชั่วโมง แล้วค่อยปรับลดลงจนเหมาะสม ถ้าเด็กทำตามไม่ได้ จะให้พ่อแม่ช่วยเขาอย่างไร เมื่อเด็กควบคุมการเล่นเกมได้ดีขึ้น ควรชมเด็ก และให้กำลังใจต่อไป พ่อแม่ควรมีเวลาอยู่กับเด็กให้มากขึ้น อาจจะพาไปทำกิจกรรมอื่นที่สนุกสนานและที่เด็กชอบ (ยกเว้นเล่นเกม) ในเวลาว่าง เช่น เล่นดนตรี กีฬา งานศิลปะ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น ฝึกให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา รู้จักควบคุมตัวเอง จำกัดเงินไม่ให้เงินเด็กใช้มากเกินไป ผู้ปกครองควรร่วมมือในการแก้ไขปัญหาโดยใช้กฎกติกาเดียวกัน ไม่ปล่อยให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง และที่สำคัญไม่ขัดแย้งกันเอง

ในการให้ความรู้อบรมพ่อแม่เรื่องดูแลเด็กติดเกมเบื้องต้น จะพูดคุยกับคุณพ่อ คุณแม่เรื่องการฝึกวินัยเป็นเรื่องสำคัญ จะบอกพ่อแม่ว่าอย่าดูแค่ผลการเรียน คือความสำเร็จของลูก แล้วไม่ดูลักษณะนิสัย ซึ่งพ่อแม่คงต้องยอมเหนื่อยในการแก้ไขลูก ต้องสอนลูกให้รู้จักบังคับตัวเอง เพราะว่า คนที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องสามารถทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำได้ ต้องเรียนรู้ที่จะบังคับตัวเอง และที่สำคัญ เด็กสมัยนี้ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางเลือก เราต้องหาสิ่งที่สร้างสรรค์ให้ เขาติดแทน เพราะความยากในเกมทำให้เขาอยากเอาชนะเกม เพราะฉะนั้นสิ่งที่เามาเป็นทางเลือก ต้องทำหายเด็กด้วย

ชาญวิทย์ พรนภดล ได้ให้แนวคิดวิธีป้องกันและแก้ไข ดังนี้

๑. คุยกับลูกเพื่อกำหนดกติากันล่วงหน้าก่อนจะซื้อเกม หรืออนุญาตให้ลูกเล่นว่า ลูกสามารถเล่นเกมได้ในวันใดบ้าง วันใดเล่นไม่ได้ เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่

ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนบ้าง หากลูกไม่รักษากติกา เช่น เล่นเกินเวลา ไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน ฯลฯ ลูกจะถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีริบเกม หรือตัดสิทธิการเล่นเป็นเวลาระยะหนึ่ง หากลูกไม่ทำตามกติกาที่ตกลง)

๒. วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมในสถานที่ที่เปิดโล่ง มีคนเดินผ่านไปผ่านมาบ่อยๆ ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อให้ผู้ปกครองจะได้ติดตามเผื่อได้ เป็นการป้องกันมิให้ลูกเก็บตัว แอบเล่นคนเดียวในห้อง หรือแอบเล่นทั้งคืน

๓. วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่อง หรือในตำแหน่งที่ลูกสามารถมองเห็นได้ชัดเจน

๔. ให้คำชมแก่ลูกเมื่อสามารถรักษาเวลาการเล่น ควบคุมตัวเองไม่ให้เล่นเลยเวลาที่กำหนดได้

๕. เอาจริงเด็ดขาด หากลูกไม่รักษากติกา เช่น ริบเกมโดยไม่ใจอ่อน ถอดสายโมเด็มออก

๖. ส่งเสริมจัดหากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (ที่สนุกพอๆกัน/หรือมากกว่าการเล่นเกม) ให้เด็กทำหรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว

๗. หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยง เพื่อที่พ่อแม่จะได้มีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น

๘. สอนให้ลูกรู้จักการแบ่งเวลา รู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม

สิ่งที่ครอบครัวควรปฏิบัติเพื่อป้องกันปัญหาเด็กติดเกม

๑. ก่อนจะซื้อเกมหรือคอมพิวเตอร์เข้ามาในบ้านควรคุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกาการเล่นกันล่วงหน้า

๒. ไม่ควรวางคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมไว้ในห้องนอนเด็ก ควรวางไว้เป็นสมบัติส่วนรวมของบ้านมีคนเดินผ่านไปมาบ่อย

๓. วางนาฬิกาไว้หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกม หรือในจุดที่เด็กมองเห็นเวลาได้ชัด

๔. ควรชมเมื่อเด็กรักษาและควบคุมตัวเองเวลาในการเล่นเกมได้

๕. เอาจริงและเด็ดขาด เมื่อเด็กไม่รักษากติกา ไม่ใจอ่อน

๖. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็ก สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้อบอุ่น น่าอยู่

๗. ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมอื่นที่สนุกสนานและเด็กสนใจ แทนการเล่น เกม เช่น ช่วยพ่อปลูกต้นไม้

๘. ฝึกระเบียบวินัย สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา

๙. พ่อแม่ควรมีความรู้เกี่ยวกับเกม เพื่อพูดคุยและให้ความรู้สอดแทรก ให้ลูกเข้าใจและยอมรับได้

ถ้าพบว่าเด็กติดเกมแล้ว พ่อแม่ควรปฏิบัติดังนี้

๑. พ่อแม่ควรมีเวลาอยู่กับเด็กมากขึ้น พาออกนอกบ้าน เพื่อไปทำกิจกรรมที่เด็กชอบ

๒. พ่อแม่ควรรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็ก หลีกเลี่ยงการบ่นตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง แสดงความเห็นใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถควบคุมตัวเอง หรือตัดขาดจากเกมได้จริงๆ

๓. พ่อแม่ และผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านต้องร่วมมือกันในการแก้ปัญหา

๔. สร้างเครือข่ายผู้ปกครองที่มีเด็กติดเกมเหมือนๆ กันหลายๆ ครอบครัว แล้วผลักดันนำเด็กทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุด เช่น Camping, field trip, walk rally ฯลฯ

๕. ในรายที่ติดมากจริงๆ และเด็กต่อต้านรุนแรงที่จะเลิก ในระยะแรก พ่อแม่อาจเข้าไปมีส่วนร่วมในการเล่นกับเด็ก ทำความรู้จักกับเกมที่เด็กชอบเล่น หากเห็นว่าเป็นเกมที่ไม่เหมาะสมหรือเกมที่ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้เด็กมาสนใจเกมอื่นที่พอจะมีส่วนดี ดึงเอาส่วนดีของเกมมาสอนเด็ก

๖. หากทำทุกวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล ควรส่งเด็ก เพื่อรับการวินิจฉัย และบำบัดรักษาจากจิตแพทย์ หรือจิตแพทย์

เด็กติดเกมแล้ว เราจะมีแนวทางการแก้ไข อาจจะทำด้วยพื้นฐานจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย

๑. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและครอบครัว อาศัยพื้นฐานจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก มีความเข้าใจพัฒนาการและความต้องการทางจิตใจของเด็กแต่ละวัย รับฟังเรื่องราวโดยหลีกเลี่ยงการตัดสินถูกผิดจากการใช้ประสบการณ์ของตนเอง กระตุ้นให้เด็กแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบของเกมต่อตนเอง สนับสนุนให้ผู้ปกครองสร้างบรรยากาศความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การพูดคุยถึงปัญหาควรอยู่กับปัจจุบัน หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์และความรุนแรง ปรับเปลี่ยนการสื่อสารให้เข้าใจง่าย และถูกต้องมากขึ้น

๒. การให้ความรู้และสร้างแรงจูงใจแก่เด็ก

๓. การตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง

๔. การฝึกวินัย ในระยะแรกอาจจะมีปฏิริยาที่รุนแรงจากเด็ก เช่น ก้าวร้าว ทำร้ายร่างกายผู้ปกครอง ผู้ปกครองควรมั่นคงกับสิ่งที่ทำอยู่ ในเด็กบาง

รายอาจมีความจำเป็นต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาลหรือสถานควบคุมในช่วงที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ในกรณีที่อนุญาตให้เด็กเล่นเกมแล้วผู้ปกครองไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามข้อตกลงได้ การงดการเล่นเกมไปก่อนในช่วงนั้นก็อาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสม การอนุญาตให้เด็กเล่นเกมเฉพาะช่วงวันหยุด ช่วงปิดเทอม หรือให้เป็นรางวัลหลังจากที่เด็กทำงานตามหน้าที่ของตนเองเสร็จสิ้นแล้วโดยสะสมเป็นแต้มมาแลกกับการเล่นเกม ก็เป็นวิธีที่มีการใช้กัน

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครราชสีมา สรุปแนวทางแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนติดคอมพิวเตอร์และเกมออนไลน์ ดังนี้

๑. ร่วมมือ ส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ผู้ปกครอง และครูอาจารย์ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ได้มีส่วนร่วมกัน ที่มีความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ไม่ซ้ำซาก

๒. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นผู้เสนอกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกตามศักยภาพ และความสามารถของเด็ก

๓. การแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม ไม่ควรบังคับให้เด็กเลิกเล่นเกมแบบเด็ดขาด แต่ต้องแก้ไขโดยใช้เหตุผล และการ ปรึกษาหารือร่วมกันระหว่าง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และเด็ก

๔. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรชี้แนะให้เด็กและเยาวชนรู้จักแบ่งเวลาในการเล่น เกม และเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ

๕. ไม่สนับสนุน หรือส่งเสริมให้เด็กเล็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามลำพัง ควรมีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

๖. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ควรให้คำชี้แนะและเป็นพี่เลี้ยงในการเล่น เกม โดยอธิบายหรือ

ให้คำแนะนำให้เด็กเข้าใจว่าทำไมต้องตัดสินใจอย่างนั้น

๗. สำหรับภาครัฐควรจะต้องดำเนินการ โดยออกมาตรการควบคุมร้านเกมคอมพิวเตอร์เปิดและปิดตามเวลา ที่กฎหมายกำหนด โดยดำเนินการอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

๘. ภาครัฐและผู้ประกอบการจะต้องมีส่วนร่วมการจัดระเบียบร้านเกมคอมพิวเตอร์และเกมออนไลน์ ตลอดจนเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า แนวทางแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนติด จะต้องช่วยร่วมมือกันระหว่างเด็กผู้ปกครอง ครู หน่วยงานภาครัฐ และผู้ประกอบการ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมได้

สารบัญ

	หน้า
เด็กติดเกม	๑
สาเหตุและปัญหาการติดเกมของเด็ก	๔
ผลกระทบการติดเกมของเด็ก	๘
แนวทางแก้ปัญหาเด็กติดเกม	๑๓