

การป้องกันปัญหาภาวะสุขภาพของเด็กติดเกมออนไลน์

Preventing health problems of childhood addicted to online games

ขวัญจิต เพ็งแป้น¹

Kwanjit Pengpan¹

บทคัดย่อ

เด็กเป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันส่งผลให้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต กลายเป็นสิ่งใกล้ตัวและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กอย่างมาก เด็กจะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อค้นคว้าหาความรู้ และเพื่อความบันเทิง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีประสบการณ์การใช้เพื่อการเล่นเกม โดยเฉพาะเกมออนไลน์ และอาจส่งผลทำให้เด็กติดเกมออนไลน์ได้ ซึ่งการติดเกมออนไลน์ส่งผลกระทบมากมายต่อเด็ก ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สมอและเซาว์ปัญญา รวมทั้งครอบครัวและสังคม ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่บุตรหลานอย่างใกล้ชิดเพื่อเป็นเกราะป้องกันการติดเกมออนไลน์ ส่วนเด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์แล้ว ครอบครัวต้องเข้มแข็ง ให้เวลาที่มีคุณภาพกับเด็ก และหาทางแก้ไขร่วมกัน เพื่อให้เด็กสามารถเจริญเติบโตได้สมวัย มีพัฒนาการที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

คำสำคัญ: การป้องกันปัญหาภาวะสุขภาพ, เด็กติดเกมออนไลน์

Abstract

Children develop their physical, emotional, social and intelligence skills to prepare for adulthood. They are curious to try. With the current change of environment, where computers and the Internet have become closer to the individual has had a dramatic influence on children's behavior. Children use the Internet to expand knowledge and for entertainment. The children also got

¹ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี อุบลราชธานี

aupengpan509@gmail.com 090-9632918

experience using the internet for playing games. Some children become addicted to the game. The online games have effects on health, brain and intelligence Including family and society. Therefore, parents should give their warm love to their children and take care closely to prevent their children from the games. For the family whose children are already addicted to the games, parents need to be strong and spend quality time with their children and find solutions together. So that they can grow properly, have good development and can live in a society with quality.

Keyword: Preventing health problems, Childhood addiction to online games

บทนำ

ปัญหาเด็กติดเกมมีแนวโน้มทวีความรุนแรง กลายเป็นปัญหาใหญ่ในระดับนานาชาติ กำลังลุกลามขยายวงกว้างจากเด็กในเมืองกระจายไปสู่เด็กในทุกชุมชน จากผลสำรวจของสถาบันเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2556 พบว่ามีเด็กติดเกมมากถึง 2.5 ล้านคน จากจำนวนเด็ก 18 ล้านคนในประเทศไทย ซึ่งเพิ่มขึ้นมากถึงร้อยละ 14.4 เมื่อเทียบกับ พ.ศ. 2555 ถือได้ว่าในปัญหาเด็กติดเกมอยู่ในขั้นวิกฤต และเมื่อจำแนกเป็นภูมิภาคพบว่า ภาคใต้มีอัตราการติดเกมที่สูงสุดคือร้อยละ 18.3 รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ และภาคกลาง โดยมีอัตราการติดเกมคิดเป็นร้อยละ 14.3, 9.8 และ 9.1 ตามลำดับ (บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติดเกม, 2556) เด็กที่ติดเกมจะมีอาการคล้ายผู้ป่วยที่ติดสารเสพติด คือมีความรู้สึกเพลิดเพลินเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจที่ได้รับชัยชนะในการเล่นเกมนั้นๆ เด็กมักจะใช้เวลาเล่นเกมนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ และจะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย หรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวางการเล่นเกม (ศิริชัย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน, 2549) ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีหลายรูปแบบทั้งต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สังคม รวมถึงผลเสียต่อการดำเนินชีวิต เด็กวัยเรียนที่ติดเกมจะหมกมุ่นกับการเล่นเกมมาก จนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบการทำงานบ้าน ด้านการเรียน ผลการเรียนลดลง ยอดอาหารและอดนอน จนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ยอมเลิกกิจกรรมอื่นที่เคยสนุกสนาน และมีปัญหาพฤติกรรมหลายอย่างตามมา เช่น โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และการพนัน หากไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้อง อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กในระยะยาว

เกมออนไลน์คืออะไร

เกมเป็นส่วนหนึ่งของสื่อที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กและเยาวชน เกมออนไลน์ หมายถึง เกมที่ผู้เล่นอยู่ภายใต้เงื่อนไขการควบคุม มีจุดเริ่มต้นและจุดจบที่ชัดเจน ในเงื่อนไขที่จำกัด และอิสระในการเล่นเป็นการมุ่งใช้ความสามารถในการแสดงความเห็นอกว่า เพื่อเอาชนะหรือแข่งขันบนเงื่อนไขข้อจำกัดต่างๆ เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือคอมพิวเตอร์ ที่นำมาประยุกต์กับระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งจะทำให้มีการเชื่อมต่อโดยผ่านการให้บริการของบริษัทผู้ดูแลเกมออนไลน์และใช้ซอฟต์แวร์ในการประมวลผลเช่นกัน แต่จะมีการส่งและรับข้อมูลจากเซิร์ฟเวอร์ (Server) ผู้ให้บริการเกมออนไลน์ (Host Server) อยู่ตลอดเวลา (ศูนย์กลางความรู้แห่งชาติ, 2554) เกมออนไลน์ ถือเป็นสื่อที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็ก มีทั้งแบบมีค่าใช้จ่าย และไม่มีค่าใช้จ่าย (สยาม อุทัยบุญยะลาภา, 2553) จุดเด่นของเกมออนไลน์ คือการที่บุคคลสามารถเข้ามาอยู่ในที่เดียวกันได้ โดยจะจำลองโลกในจินตนาการหนึ่งขึ้น ซึ่งผู้เล่นจะสามารถเข้าไปพบปะผู้คนมากมายจากทั่วโลกได้ (สิริวรรณ ปัญญาภาศ, 2551) เกมออนไลน์ส่วนมากจะเป็นเกมแบบ MMO (massive multiplayer online) หรือ เกมที่รับจำนวนผู้เล่นได้มหาศาลในพื้นที่ที่หนึ่งตั้งแต่ 100 คนขึ้นไป (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2559)

ประเภทของเกมออนไลน์ (ประเภทและชนิดของเกม, 2557) การจำแนกประเภทของเกม อาจมีมุมมองในการแบ่งประเภทของเกมที่แตกต่างกัน อาจจำแนกตามลักษณะการเล่นหรือวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. **เกมเลียนแบบหรือการจำลอง (Simulation Games)** เช่น SIMS ซึ่งเป็นเกมที่พยายามเลียนแบบเหตุการณ์จริง เพื่อพัฒนาทักษะของผู้เล่น เช่น การฝึกบินจำลอง การขับรถจำลอง ตัวอย่างเกมประเภทนี้ คือ Flight SIM
2. **เกมแอคชั่นแบบ FPS (Action First Person Shooters Games)** เป็นเกมยิงปืนที่ผู้เล่นเป็นตัวเอกไล่ยิงผู้ร้าย ไปจนถึงสัตว์ประหลาดต่างๆตามระดับการเล่น มีทั้งเล่นแบบคนเดียวและเล่นเป็นกลุ่ม ตัวอย่างเกมประเภทนี้ได้แก่ Doom, Half-Life, Quake III
3. **เกมผจญภัย (Adventure Games)** มีวัตถุประสงค์ของเกมเพื่อทำภารกิจให้สำเร็จในดินแดนที่สร้างขึ้น ต้องแก้ไขปัญหาหรือหาสิ่งจำเป็นในระดับของเกมที่แตกต่างกันไป เช่น หากุญแจเพื่อไขเปิดห้องลับเพื่อไปหยิบอาวุธ เกมประเภทนี้ได้แก่ Myst, Zelda
4. **เกม RPG (Role-Playing)** เป็นเกมที่ผู้เล่นสามารถสร้างหรือเลือก character ของตัวละครให้ตรงกับความต้องการของตัวเอง แล้วเล่นไปตามเนื้อเรื่องของเกม ตัวอย่างเกมประเภทนี้ได้แก่ Racknaroc, Diablo II

5. **เกมต่อสู้ (Fighting Game)** เป็นเกมต่อสู้กันโดยมีตัวละครต่อสู้กันแบบตัวต่อตัว ด้วยเทคนิคการต่อสู้เฉพาะตัว ตัวอย่างเกมประเภทนี้ ได้แก่ Mortal Kombat, Boxing

6. **เกมวางแผน (Strategy Games)** เป็นเกมที่ใช้ความคิด นำกลยุทธ์มาใช้เพื่อเอาชนะ เกมมีเรื่องราวเป็นนิทาน หรือตำนาน มีตัวละครนำ และการผูกเรื่องเข้ากับการต่อสู้และวางแผนในเกม ตัวอย่างเกมประเภทนี้ ได้แก่ checkers, Age of Mythology

7. **เกมปริศนา (Puzzle Game)** เกมแก้ปัญหาล้างสมองตามจุดประสงค์หลักของเกม เช่น Tetris (เกมตัวต่อ นั่นเอง)

8. **เกมกีฬาและการแข่งขัน (Sport & Racing Games)** วัตถุประสงค์ของเกมเพื่อการแข่งขันหนึ่งของการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งฟุตบอล เช่น FIFA Soccer

9. **เกมการศึกษา** วัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ความรู้และความเพลิดเพลิน ส่งเสริมในเรื่องของทางด้านการศึกษา โดยอาจนำเนื้อหาที่มีตามบทเรียนนำมาสร้างเป็นเกมหรืออาจจะนำเนื้อหาสาระต่างๆที่นอกเหนือจากตำราเรียนนำมาประยุกต์ใช้ ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงกระตุ้นในการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาหลายๆด้าน ทั้งการเรียน สังคม ฯลฯ

พฤติกรรมของเด็กติดเกมออนไลน์

เด็กหมายถึง ผู้เยาว์ที่มีอายุไม่เกิน 15 ปีบริบูรณ์ เป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง ถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุกๆ ด้าน ก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น และจะมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เข้ารับการศึกษในโรงเรียน เด็กจะเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อน แล้วจึงค่อยเป็นประสบการณ์ไปหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่ไกลตัวออกไป โดยมีสื่อทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศที่ช่วยหรือก่อให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง ได้แก่ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ ภาพการ์ตูน สื่อมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการของเด็กในด้านอารมณ์ ภาษาและสติปัญญา ดังนั้นหากเด็กเลือกรับสื่อที่ดีมีประโยชน์ก็จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่ดี และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้เหมาะสม แต่ในขณะเดียวกันหากเด็กรับสื่อที่ไม่เหมาะสม หรือไม่มีผู้ใหญ่คัดกรองในการเสพสื่อของเด็ก ก็อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม หรือหมกมุ่นในการเสพสื่อมากเกินไป จนส่งผลเสียต่อเด็กเอง โดยเฉพาะการหมกมุ่นในการเล่นเกมนานเกินไป จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาติดเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 52.7 โดยเด็กที่มีการคล้อย

ตามกลุ่มเพื่อนมากมีโอกาที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์เป็น 2.44 เท่าของเด็กที่มีการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนน้อย กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดีมีโอกาที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น 0.56 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีและกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมีโอกาที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น 0.35 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ประกายเพชร สุทะเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย และมณฑนา ดำรงค์ศักดิ์, 2555) ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรดูแล เอาใจใส่ในการใช้คอมพิวเตอร์ของเด็กอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อป้องกันการติดเกม

การวินิจฉัยการติดเกม

เด็กติดเกม หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนานวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป ติดต่อกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และให้ความสนใจต่อเกมมากกว่าสิ่งอื่นๆ ไม่สนใจครอบครัว การเรียน การบ้าน กีฬา หรือสุขภาพของตนเอง (โสรัจจะ จันทรแสงศรี, กนกพร กันทา และ ภูมิพิพิธ วณิชธรรม, 2553)

โดยมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกของการติดเกม (Kim et al., 2008; ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) ได้แก่

1. ลักษณะท่าทาง เช่น หงุดหงิด กังวล ไม่เป็นมิตร มักพูดโกหก หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด (Griffiths & Hebert, 2002) กระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่น ใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ เมื่อถูกบังคับให้หยุดเล่น จะมีพฤติกรรมต่อต้าน แสดงออกถึงความไม่พอใจ

2. ลักษณะทางกาย เช่น เล่นเกมจนไม่มีเวลาอาบน้ำ ร่างกายสกปรก แต่งตัวมอมแมม ตาแดง ปวดหลัง ปวดข้อมือ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย (จิตริน ใจดี, 2557) รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่ยอมรับประทานอาหารเช้า น้ำหนักลด หรือ รับประทานมากเกินไปจนน้ำหนักเพิ่ม มีโภชนาการเกิน

3. พฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น แยกตัว ก้าวร้าว พูดจาหยาบค้าย โกหก ลักขโมย หลับในห้องเรียน หลีกเลี่ยงการสบตาผู้อื่น ไม่มีความเป็นมิตร แยกตัวออกจากสังคม เล่นเกมมากกว่า 20 ชั่วโมง/ ครั้ง

4. สัมฤทธิ์ผลในการเรียน เช่น แอบหนีออกจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม ขาดเรียน ไม่ส่งการบ้าน หลับในห้องเรียน โต้แย้งกับครู ถูกพักการเรียน หรือถูกหักคะแนนความประพฤติ

เด็กที่ติดเกมมักมีพฤติกรรมคล้ายผู้ป่วยติดสารเสพติด คือ ในระยะแรกผู้ป่วยเสพติดสารเสพติดเพราะต้องการฤทธิ์ของสารเสพติดที่ไปกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน Dopamine ทำให้เกิดความสุขความเพลิดเพลินในระยะแรก ในระยะหลังจะมีการหลั่ง Dopamine ลดลง และผู้ป่วยจะขาดความสนใจต่อสิ่งเร้าที่ให้ความเพลิดเพลินตามธรรมชาติต่างๆ แต่เมื่อมีสิ่งเร้าเหล่านี้จะกระตุ้นให้มีการหลั่ง Dopamine มากผิดปกติ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการต้องการเสพ และมีพฤติกรรมเสาะหาสารเสพติดโดยไม่สามารถยับยั้งได้ (วิทยากร เชียงกูล, 2552) ซึ่งเด็กติดเกมจะมีความต้องการในการเล่นเกมนั้นเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว

ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของผู้เล่นเกม มีรายละเอียด 4 ข้อดังนี้ (วิชญ์ โคตรจรัส, 2548)

1. ผู้เล่นต้องการมีกลุ่มเข้าสังคม ขณะที่เล่นเกมกันผ่านเน็ตเวิร์คนั้น จะมีการเอะอะโวยวายเป็นอันมาก แต่เป็นการเอะอะโวยวายที่แสดงถึงการสนุกสนาน และการหยอกล้อกันของเพื่อนฝูง ดังนั้นเกมออนไลน์จึงควรต้องมี Chat ไว้เสมอ เพื่อให้กลุ่มเพื่อน ๆ ที่เล่นเกมด้วยกันเหล่านี้ ได้คุยสนทนา หยอกล้อกัน นอกจากนี้ผู้แข่งที่เป็นคนมักเก่งกว่าเครื่องด้วย ทำให้เกิดความท้าทายมากขึ้น เกมที่สนองความต้องการนี้คือเกมออนไลน์ทั้งหลายนั่นเอง

2. ผู้เล่นต้องการความท้าทาย ผู้เล่นนั้นต้องการที่จะคิดหาวิธีแก้ปัญหาต่าง ๆ ในเกมด้วยตนเอง และทดสอบว่าวิธีในการแก้ปัญหาของตนเองนั้นสามารถใช้ได้จริงหรือไม่จริง พฤติกรรมแบบนี้มีในธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตหลาย ๆ ชนิดอยู่แล้ว เกมก็ถือเป็นการเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา ในสถานะที่ผู้เล่นมีโอกาส แก้วตัวได้ เช่นกัน ตัวอย่างเกมที่แสดงถึงความท้าทายในการแก้ปัญหา ก็เช่น เกมมาริโอ้ และเททริสแอตแทค (Tetris Attack) สำหรับมาริโอ้นั้นมีความท้าทายในการฝ่าด่านให้ไปถึงจุดหมาย โดยจะต้องกระโดดหลบศัตรูและก็ต้องไม่ให้ตกเหวด้วย สำหรับเททริสแอตแทค การเล่นก็จะเป็นการแข่งขันเรียง บล็อกกระหว่าง สองฝ่าย ใครเรียงได้สามบล็อกที่มีสีติดกัน บล็อกเหล่านั้นก็จะหายไป ถ้าเรียงได้มากกว่าสามบล็อกในคราวเดียวกัน หรือเรียงที่หนึ่งแล้ว บล็อกที่ไม่หายตกไป เรียงกันอีกก็จะเป็นการปล่อยบล็อกไปยังฝ่ายตรงกันข้าม เนื่องจากบล็อกจะถูกดันสูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลา และคนที่บล็อกติดเพดานก่อนจะเป็นฝ่ายแพ้ การเล่นเพื่อถล่มบล็อกไปยังฝั่งตรงกันข้ามจึงสำคัญมากคนเล่นจะต้องถูกบังคับ ให้ใช้หัวคิดและไหวพริบไปโดยปริยาย

3. ผู้เล่นต้องการโลกในฝัน ช่วงเวลาที่เล่นเกมนั้นลำบากเป็นช่วงเวลาที่ เรา สามารถหนีจากความยากลำบาก เป็นช่วงเวลาที่ เราสามารถหลีกหนีจากความยากในโลกแห่งความจริงเข้าสู่โลกแห่ง ความฝันได้ นี่เป็นสิ่งที่คุณผู้เล่น ต้องการทำให้เป็นการพักผ่อนนั่นเอง ในโลกแห่งความฝัน

นั้นไม่ต้องมีกิจกรรมประจำวันที่น่าเบื่อ เช่นการกิน การนอน ผู้เล่นจึงสามารถผจญภัยได้เต็มที่ในโลกแห่งความฝัน นอกจากนี้ ผู้เล่น ยังต้องการบังคับตัวละครที่เก่งและน่าตื่นเต้น ซึ่งเขาจะไม่มีโอกาสได้เป็นตัวละครเช่นนี้ในชีวิตจริง

4. วิธีเล่น ผู้เล่นคาดหวังว่าจะรู้วิธีผ่านด่าน หรือรู้สิ่งที่จำเป็นสำหรับการเล่น ได้จากการเล่นขณะอยู่ในเกมดังกล่าวเอง

ซึ่งเด็กติดเกม มีระยะแห่งการบ่มฝึก ดังนี้

1. ระยะเริ่มต้น เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมนานกว่าการประกอบกิจกรรมอื่นๆ สัมพันธภาพกับพ่อแม่ยังดี
2. ระยะปัญหาปานกลาง เด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้เงินและเวลาส่วนใหญ่กับการเล่นเกม
3. ระยะปัญหารุนแรง เด็กจะติดและหมกมุ่นกับเกมคล้ายติดยาเสพติด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน ไม่เรียนหนังสือ ขาดสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว

ปัจจัยที่ทำให้เด็กติดเกม (สถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่น, 2556)

เด็กติดเกมอาจมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ทั้งตัวเด็กเอง พ่อแม่ผู้ปกครอง และเทคโนโลยีในปัจจุบันที่มีความทันสมัยและเข้าถึงได้ง่าย ดังนี้

1. การใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีที่ทันสมัยเพิ่มมากขึ้น จากสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2556 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สรุปว่า ช่วงระยะเวลา 5 ปี ระหว่างปี 2552-2556 พบว่าประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้คอมพิวเตอร์ในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 29.3 (จำนวน 17.9 ล้านคน) เป็นร้อยละ 35.0 (จำนวน 22.2 ล้านคน) โดยเฉพาะการเล่นเกมออนไลน์ เพราะเกมสามารถตอบสนองด้านจิตใจของเด็ก เล่นแล้วสนุกสนาน พึงพอใจในความสำเร็จ แต่เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถควบคุมตัวเองในการเล่นไม่ได้ และใช้เวลาในการเล่นมากกว่าที่ตั้งใจไว้ต่อเนื่อง จึงส่งผลให้เกิดปัญหาของการติดเกมตามมา

2. การไม่รู้เท่าทันสื่อของผู้ปกครอง พ่อแม่ ผู้ปกครองยุคใหม่ล้าแล้วแต่มีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ หลายครอบครัวไม่มีเวลาให้กับบุตรหลาน หลายครอบครัวใช้เกมและอินเทอร์เน็ตเป็นเสมือน พี่เลี้ยงดูแลลูกแทนตน จนลืมน่าอินเทอร์เน็ตเป็นโลกกว้างที่เด็กสามารถเรียนรู้หรือค้นคว้าหาข้อมูลได้อย่างไม่มีข้อจำกัด ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่เหมาะสมปะปนกันไป ไม่ได้เตรียมความพร้อมของเด็กในการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

3. ตัวเด็กเอง เด็กที่ครอบครัวมีปัญหาขัดแย้งกันเสมอ เด็กที่ต้องแบกรับความเครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ มีปัญหาในการสื่อสารกันในครอบครัว หรือเด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน มีความรู้สึกลดคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เป็นต้น จึงหาทางออกด้วยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เพื่อชดเชยสิ่งที่ขาดหายไป

4. สังคมยุคเสรีภาพสื่อ นอกจากปัจจัยภายในตัวเด็กและครอบครัวแล้ว อีกปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนอย่างมากคือ ปัจจัยทางสังคม อันได้แก่ สถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นทักษะทางวิชาการมากกว่าทักษะชีวิต สิ่งแวดล้อมที่มีร้านเกมและอินเทอร์เน็ตรอบสถาบันการศึกษาจำนวนมาก และไม่ได้มาตรฐาน และระบบสังคมไทยในปัจจุบัน รัฐบาลขาดการบังคับใช้กฎหมาย/ระเบียบอย่างจริงจัง หรือผู้ให้บริการยังหลีกเลี่ยงการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ไม่เข้มงวดกับระยะเวลาในการเปิด-ปิดร้าน และไม่จำกัดอายุเด็ก ส่งผลให้เด็กเข้าถึงเกมได้ง่ายและติดเกมในที่สุด

เด็กติดเกมออนไลน์กับปัญหาภาวะสุขภาพ

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ประธานคณะทำงานวิชาการเฉพาะประเด็น “การจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง: กรณีเด็กกับไอที” กล่าวว่า สภาวะเด็กไทยติดเกมและอินเทอร์เน็ตกลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยจนถึงขั้นวิกฤต มีนักเรียนติดเกมรุนแรงร้อยละ 10-15 ใช้เวลาเล่นเกมและอินเทอร์เน็ตหลายชั่วโมงต่อวัน ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการ ครอบครัวและสังคม (อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์, 2558) ซึ่งการติดเกม จะทำให้เกิดผลกระทบ ดังนี้

1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย เด็กที่เล่นเกมเป็นเวลานานมากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไปและเล่นนานติดต่อกัน 15 สัปดาห์ขึ้นไป ทำให้ขาดการออกกำลังกาย จะส่งผลให้มีอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดตาบ่อยๆ (อรรคพล ศิวนาท, 2554) ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก และ อ่อนเพลีย เป็นต้น อาการเหล่านี้จะหายไปภายหลังจากหยุดเล่นเกมแล้ว บางคนอาจปวดข้อจากการอักเสบ ไปจนถึงอาการนิ้วล็อค เป็นต้น (หมอชาวบ้าน, 2553) การเล่นเกมเป็นเวลานานทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น (Anderson, Gentile & Buckley, 2007) หรือเด็กที่นั่งเล่นเกมเป็นเวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดการอุดตันของหลอดเลือดดำ และหากเล่นนานติดต่อกันมากกว่า 80 ชั่วโมง อาจเสียชีวิตจากการอุดตันของ

หลอดเลือดดำที่ปอด (Funk, 2005) มีภาวะขาดสารอาหาร จากการมีพฤติกรรมรับประทาน อาหารที่ผิดปกติ ความอยากอาหารลดลง หรืออาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ จะเป็นอาหารที่ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้ เด็กที่ใช้เวลาใน การเล่นเกมอย่างหนัก ก็นำไปสู่การมี น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากเด็กจะใช้ เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นวิดีโอเกม ทำให้มีกิจกรรมทางกาย น้อยลง จึงส่งผลทำให้มีน้ำหนักร่างกายมากเกินไป (Kim et al., 2008)

2. ผลกระทบทางอารมณ์ เด็กจะหงุดหงิดง่าย บางครั้งจะเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการ เผชิญปัญหาต่างๆ เมื่อเด็กในรายนั้นๆติดเกมหนักเข้า ก็จะมีมุมมองเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่าน มา วางแผนเพื่อเอาชนะในครั้งต่อไป มีความต้องการที่จะเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถ ควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ทั้งๆที่หลายคนทราบดีว่ามีผลกระทบตามมาอย่างมาก ยอมเลิก กิจกรรมอื่นที่เคยสนุกสนาน เพื่อให้ได้เล่นเกม นอกจากนี้ยังมีรายงานข่าววัยรุ่นหมกมุ่นการเล่น เกมคอมพิวเตอร์มาก อดนอนมากจนมีอาการโรคจิต และเด็กบางคนฆ่าตัวตาย เลียนแบบเนื้อหา ในเกมที่เล่น (นวลณี ประเสริฐสุข, 2551)

3. ผลกระทบทางสังคม เด็กติดเกมใช้เวลาส่วนมากในการเล่น และมักมีเพื่อนในกลุ่มที่ เล่นเกมด้วยกัน จะคุยกันในกลุ่ม แต่จะมีสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนและเพื่อนบ้าน ความสัมพันธ์ในครอบครัวแยลง ไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง (Busch et al., 2013) อาจก่อให้เกิดปัญหา แหล่งมั่วสุมของเด็ก จนเป็นจุดเริ่มต้นของการเล่นการพนันในรูปแบบอื่นๆ ทำให้เสียค่าใช้จ่าย มากขึ้น จนอาจมีการขโมยเงินในบ้าน และอาจเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด หรือก่อ อาชญากรรมเพื่อหาเงินมาเล่นเกม หรือการบังคับขู่รีดเงินจากคนที่อ่อนแอกว่า เพื่อนำเงินไป เล่นเกม (อรรคพล ศิวนาท, 2554)

4. ผลกระทบทางสติปัญญา มีผลต่อการเรียน ยิ่งเล่นเกมมากจนไม่มีเวลาพักผ่อน ทำให้ ง่วง หรือตื่นไปโรงเรียนไม่ทัน ไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่อยากไปโรงเรียนหรือเข้าชั้นเรียน ส่ง การบ้านไม่สม่ำเสมอ ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน ส่งผลให้เกรดลดลง จนทำให้การเรียนล้มเหลวได้ (ศุ ภคินิจ วิชญพงษ์พร, 2552)

ปัญหาเหล่านี้จะมีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก เนื่องจากเด็กเป็นวัยแห่งการเตรียมความ พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ดี มีภาวะ สุขภาพที่ดีเหมาะสมตามวัย จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน ในทางตรงข้ามเด็กที่ได้รับ สิ่งแวดล้อมไม่ดี หรือได้รับผลกระทบจากการติดเกม เกิดปัญหาภาวะสุขภาพไม่ดี ก็จะส่งผลเสีย ต่อพัฒนาการของเด็กตามมาได้

การป้องกันปัญหาภาวะสุขภาพในเด็กที่ติดเกมออนไลน์

เนื่องจากเด็กวัยเรียน เป็นวัยอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง แต่ยังมีวุฒิภาวะที่จะตัดสินใจยังไม่ดีพอ ดังนั้นเมื่อเด็กจะต้องเล่นเกมออนไลน์ ผู้ปกครองควรให้การดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างใกล้ชิด อย่างเหมาะสม ให้มีความสมดุลของร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ตลอดจนมีวุฒิภาวะที่เหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนี้

1. ด้านร่างกาย พ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลกำกับให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ ให้เด็กได้รับประทานอาหารเป็นเวลาพร้อมครอบครัว เพราะการที่เด็กได้รับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวบ่อยครั้งและโดยเฉพาะมื้อเย็น จะมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น (Gillman et al., 2000) ควรให้เด็กได้รับประทานอาหารก่อนเล่นเกม และกำหนดเวลาในการเล่นเกมในแต่ละวันไม่ควรเล่นเกมเกิน 1 ชั่วโมง ในระหว่างการเล่น ต้องมีการพักทุกๆ 20 นาที ลูกขี้มายุัดเส้นยืดสายเหยียดนิ้วทางมือให้เต็มที่ เวลานั่งต้องนั่งตัวตรง มีพนักพิงหลัง ไม่นั่งหลังค่อม ไม่ก้มคอก้มหัว วางเท้าแตะพื้นแบบสบายทั้ง 2 ข้าง ไม่จิกปลายเท้า ไม่เกร็งเท้า ดูแลการจัดท่าการเล่นของเด็ก การจับเกมและบังคับปุ่มกด ต้องให้ข้อมืออยู่ในท่าเหยียดตรง ไม่เอี้ยวข้อมือ เพื่อป้องกันอาการนิ้วล็อค (หมอชาวบ้าน, 2553) ชักชวนเด็กออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือทำงานบ้านร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว

2. ด้านอารมณ์ พ่อแม่ควรให้ความรัก ความอบอุ่นและเวลาที่มีคุณภาพกับเด็ก ควรจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เล่นกับเด็ก หรือสนับสนุนกิจกรรมที่เด็กสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อช่วยให้เด็กไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว การทำหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน (พรพิมล ศรีสุวรรณ, 2553) เพราะการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เด็กส่วนหนึ่งติดเกมเนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จึงหาทางออกโดยการเล่นเกมให้เก่ง เพื่อให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นพ่อแม่ควรหมั่นชมเด็กในสิ่งที่เด็กถนัด และทำได้ดีด้านอื่นๆ เด็กบางคนอาจจะเรียนได้ไม่ดี แต่อาจมีความถนัดทางด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ หาโอกาสพัฒนาทักษะเหล่านั้นของเด็กเพื่อให้เขามีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งจะเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันในการติดเกมของเด็กได้ สนับสนุนให้เด็กมีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์และรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เด็กที่ติดเกมจำนวนมากเริ่มเล่นเกมเพราะเด็กมีความรู้สึกเหงาและไม่รู้จะทำอะไรในเวลาว่าง การมีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความสุขแบบสร้างสรรค์ จะช่วยให้เด็กไม่เหงาและไม่มีเวลาว่างเกินไปได้ การห้ามไม่ให้เล่นเกม

จะทำให้เด็กไม่มีทางออก ทำให้ตัดใจได้ยากจากการเล่นเกม สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือการช่วยให้เด็กได้ค้นหาความถนัด ความสนใจของตนเอง และมีโอกาสได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความถนัด

3. ด้านสังคม พ่อแม่ผู้ปกครองควรแนะนำการคบเพื่อน หรือทำความรู้จักเพื่อนของคุณ ควรรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับลูก หลีกเลี่ยงการบ่นด่า ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง แสดงความเห็นใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถควบคุมตัวเอง หรือตัดขาดจากเกมได้จริงๆ มีเวลาอยู่กับลูกมากขึ้น ชักชวนเด็กทำกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน ชวนเด็กทำความดี ทำกิจกรรมอาสา เสียสละ มีจิตสำนึกที่ดี หาเวลาพาเด็กเข้ารับการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ และพ่อแม่เป็นควรเป็นแบบอย่างที่ดี (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557)

4. ด้านสติปัญญา คุณแลการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ กำหนดเวลาเล่นเกมเพื่อไม่ให้รบกวนการพักผ่อน ไม่ควรให้เด็กเล่นเกมก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนไม่พอ ตื่นไปโรงเรียนไม่ทัน ติดตามการเข้าชั้นเรียน การเรียนในชั้นเรียน การทำการบ้าน การส่งการบ้าน พ่อแม่ควรเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ หาเวลาพูดคุย ชื่นชม และส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่เพิ่มความภาคภูมิใจ โดยไม่จำกัดเฉพาะการเรียน เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่เสริมภูมิคุ้มกันในการติดเกมได้

แนวทางการดูแลเพื่อป้องกันเด็กวัยเรียนติดเกม

ก่อนที่จะสายเกินไป การป้องกันจึงดีกว่าการแก้ไข ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย ได้จัดทำแนวทางการดูแลเพื่อป้องกันเด็กวัยเรียนติดเกมสำหรับผู้ปกครอง (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) ดังนี้

สิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรปฏิบัติ ได้แก่

1. รับผิดชอบในการทำหน้าที่ของการเป็นพ่อแม่ที่ดี การให้ความรัก ความอบอุ่นและเวลาที่มีคุณภาพกับเด็กจะเป็นเกราะป้องกันการติดเกมของเด็กเป็นอย่างดีพ่อแม่ควรจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เล่นกับเด็ก หรือสนับสนุนกิจกรรมที่เด็กสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อช่วยให้เด็กไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว

2. ตั้งกติกาก่อนอนุญาตให้เด็กเล่นเกม พ่อแม่ควรกำหนดและดูแลระยะเวลาที่ใช้เล่นเกมในแต่ละวันของเด็กโดยตกลงเป็นกติการ่วมกันกับเด็กก่อนว่า เด็กสามารถเล่นเกมได้วันไหนบ้าง เวลาไหนบ้าง เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นจะต้องรับผิดชอบทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อน หากไม่รักษากติกาจะถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีงดเกม หรือลดเวลาในการเล่นลง) จะเป็นการยากมากที่จะมาตั้งกติกากันภายหลังจากที่

เด็กติดเกมไปแล้ว โดยทั่วไปแนะนำว่าควรกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด และเล่นเกมอย่างต่อเนื่องได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

3. ฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ การสอนให้เด็กรู้จักการแบ่งและใช้เวลาอย่างเหมาะสม ฝึกให้เด็กมีวินัยในการใช้เงิน ร่วมกับการฝึกหรือมอบหมายงานบ้านให้เด็กรับผิดชอบ จะเป็นการฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตัวเอง ถ้าเริ่มฝึกตั้งแต่เด็กยังเล็กๆ จะยังมีโอกาสประสบความสำเร็จ

4. ลดโอกาสในการเข้าถึงเกมของเด็ก ข้อมูลจากการวิจัยพบว่า บ้านใดที่มีอุปกรณ์ที่เล่นเกมได้มากขึ้นเท่าไร เด็กยังมีโอกาสติดเกมมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นพ่อแม่ควรพยายามจำกัดให้มีจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้เล่นเกมได้ให้น้อยขึ้นที่สุด พ่อแม่ควรวางคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมไว้ในบริเวณบ้านที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อยๆ เพื่อช่วยให้พ่อแม่ได้เห็นเนื้อหาและพฤติกรรมของเด็กขณะเล่นเกม เพื่อให้คำแนะนำและกำหนดขอบเขตในการเล่นเกมที่เหมาะสมกับเด็กได้ นอกจากนี้พ่อแม่ควรติดตั้งโปรแกรมที่ควบคุมเวลา และเนื้อหาในการเล่นของเด็กไว้ในคอมพิวเตอร์ หรือใส่รหัสผ่าน โดยเด็กจะมีโอกาสได้เล่นเกมเฉพาะเวลาที่พ่อแม่อยู่บ้านและรับผิดชอบทำการบ้านจนเสร็จแล้วเท่านั้น

5. สม่่าเสมอ คงเส้นคงวา ในการวางกติกา พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ในครอบครัว ควรมีรูปแบบการเลี้ยงดูที่เป็นแนวทางเดียวกัน เพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่เกิดความสับสนในการปฏิบัติตามมีความชัดเจน คงเส้นคงวา และเอาจริงเอาจังกับกฎกติกาในบ้าน

6. ส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เด็กส่วนหนึ่งติดเกมเนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จึงหาทางออกโดยการเล่นเกมให้เก่งเพื่อให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นพ่อแม่ควรหมั่นชมเด็กในสิ่งที่เด็กถนัด และทำได้ดีด้านอื่นๆ เด็กบางคนอาจจะเรียนได้ไม่ดี แต่อาจมีความถนัดทางด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ หาโอกาสพัฒนาทักษะเหล่านั้นของเด็กเพื่อให้เขามีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเต็มเปี่ยม ซึ่งจะเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันในการติดเกมของเด็กได้ นอกจากนี้พ่อแม่ควรชมเด็กเมื่อเด็กทำตามกติกา รักษาเวลา รู้หน้าที่ รู้จักความรับผิดชอบ เลิกเล่นเกมเมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกัน

7. ฝึกให้เด็กมีวิถีจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เหตุผลหนึ่งที่เด็กมักใช้เป็นข้ออ้างในการเล่นเกมนั้นคือ “เล่นเกมแก้เครียด” เด็กที่ใช้แต่การเล่นเกมนั้นเป็นเทคนิคเพียงอย่างเดียวเพื่อคลายเครียด มักจะมีโอกาสติดเกมสูงกว่าเด็กที่มีวิถีจัดการกับความเครียดหลากหลาย ดังนั้นพ่อแม่ควรฝึกให้เด็กมีงานอดิเรกทำหลายๆ อย่าง ร่วมกับการสอนให้เด็กมีวิถีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

8. สร้างเครือข่ายพ่อแม่ พ่อแม่ควหาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนของเด็ก ไปจนถึงคนในครอบครัวของเพื่อนเด็กด้วย เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการพาเด็กทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมสันทนาการ การทำกิจกรรมอาสาเพื่อสังคม เป็นต้น

สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรปฏิบัติ ได้แก่

1. ละเลยการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว หลายครอบครัวที่มีเด็กติดเกม พบว่ามักจะเป็นครอบครัวที่พ่อแม่ เด็ก อยู่กันคนละทิศละทาง ต่างคนต่างอยู่ แต่ละคนง่วนอยู่กับสิ่งที่ตัวเองสนใจ ไม่ค่อยได้มีการทำกิจกรรมสนุกสนานด้วยกัน ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทำยามว่าง เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินไม่แพ้การเล่นเกม หรือมากกว่าการเล่นเกม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ และสามารถร่วมกันทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ทั้งครอบครัว เพื่อเป็นการสานความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่ เด็ก

2. ไม่ตั้งกติกา ก่อนซื้ออุปกรณ์เล่นเกมให้ การที่ผู้ปกครองซื้ออุปกรณ์เล่นเกมให้เด็กโดยไม่ได้มีการตั้งกติกาการเล่นเอาไว้ก่อนล่วงหน้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง

3. ใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองที่งานยุ่งอาจจะคิดว่า การให้เด็กอยู่บ้านเล่นเกม หรือไปอยู่ร้านเกม น่าจะปลอดภัย ตัวเองจะได้มีเวลาส่วนตัวเพื่อไปทำอย่างอื่น ความคิดนี้อันตรายเป็นอย่างยิ่ง หลายครอบครัวกว่าที่พ่อแม่จะรู้ตัวก็สายเสียแล้ว เด็กติดเกมงอมแงมหลายต่อหลายคนก็เพราะมีพ่อแม่ที่คิดง่ายๆ แบบนี้แหละ พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงการใช้เกมมาเป็นเสมือน “พ่อแม่ทดแทน” เพื่อให้เด็กไม่มาวุ่นวายกับตน

4. ดีแต่บ่น แต่ไม่เคยเอาจริง สิ่งที่พ่อแม่มักจะทำเสมอแต่เป็นวิธีที่ไม่เคยได้ผล คือ การดีแต่บ่น เช่น “เล่นนานไปแล้ว” “เลิกได้แล้วนะ” “เมื่อไหร่จะเลิกซักที” การพูดบ่อยๆ นอกจากจะไม่ค่อยได้ผลแล้ว ยังทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่า “บ่นอีกแล้ว...รำคาญ” ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ จะทำให้เด็กไม่อยากคุยและไม่อยากเจอหน้าพ่อแม่ เพราะคิดว่าจะต้องโดนดุด การพูดน้อยแต่ทำจริงตามกติกาที่ตกลงกันไว้เป็นวิธีที่ได้ผลดีกว่าเสมอ

5. ใจอ่อน ธรรมชาติของเด็กมักจะชอบต่อรองกับพ่อแม่เสมอเมื่อหมดเวลาเล่น โดยมักจะพูดว่า “แป๊บนี้...ขออีก 10 นาทีนะ จะจบเกมแล้ว” ไปๆ มาๆ 10 นาทีที่วาก็อาจลากยาวเป็นครึ่งชั่วโมง หรือหลายชั่วโมง ซึ่งพอต่อรองได้ครั้งหนึ่งก็มักจะมีครั้งต่อไป เพราะเด็กเฝ้ารู้ว่าพ่อแม่ไม่เอาจริง การใจอ่อนอย่างนี้ไม่ได้มีผลเสียกับเรื่องเล่นเกมเท่านั้น แต่จะมีผลต่อกฎเกณฑ์ทุกอย่างในบ้าน ถ้าเด็กรู้ว่าพ่อแม่มักใจอ่อน ก็เป็นการยากที่เด็กจะทำตามกฎกติกาที่วางไว้ เพราะเด็กจะเกิดความคิดว่าเดี๋ยวมาต่อรองเอาทีหลังก็ได้ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการรักษาระเบียบวินัยในตัวเองของเด็กในระยะยาว

6. ไม่เสมอต้นเสมอปลาย พ่อแม่อาจเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ได้ แต่ก็แค่ชั่วคราว ชั่วคราว เช่น ตั้งกฎว่าอย่าเล่นเกมเกิน 1 ชั่วโมง แต่ก็ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ซึ่งอาจเป็นเพราะความใจอ่อนของพ่อแม่ หรือความที่พ่อแม่ไม่มีเวลา สุดท้ายแล้วกฎเกณฑ์เหล่านั้นก็จะไร้ความหมาย ไม่ต่างกับการใจอ่อนยอมให้ทุกครั้ง

7. ขัดแย้งกันเอง ระหว่างผู้ปกครองเมื่อเด็กขอเล่นเกม คุณแม่อาจจะไม่ให้ แต่คุณพ่ออาจตามใจ เวลาเกิดความขัดแย้งกันแบบนี้ เด็กๆ ก็มักเลือกเข้าข้างฝ่ายที่ให้ประโยชน์กับเขามากที่สุด ซึ่งอาจพัฒนากลายเป็นปัญหาความสัมพันธ์ได้ เช่น เขาอาจรู้สึกว่าคุณแม่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับเขา เป็นศัตรูกับเขาไปเลย ในเรื่องนี้พ่อแม่ควรมีจุดยืนร่วมกันว่าจะวางกฎกติกาของบ้านอย่างไร และตัวเด็กเองก็ต้องมีส่วนร่วมในการวางกฎกติกาด้วย

ดังนั้น แนวทางในการดูแลแก้ไขและป้องกันปัญหาเด็กติดเกม จึงควรเริ่มต้นจากการสร้างความตระหนักให้แก่พ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อให้เห็นความสำคัญและผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อบุตรหลานติดเกม พ่อแม่ควรรู้เท่าทันสื่อต่างๆ เพื่อให้การดูแลและป้องกันเริ่มต้นจากครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะหากเด็กติดเกมออนไลน์แล้วจะส่งผลกระทบต่อตัวเด็กโดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพ พ่อแม่ควรดูแลส่งเสริมให้เด็กมีภาวะสุขภาพที่ดี ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการเหมาะสมตามวัย นำไปสู่การพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

บทสรุป

เด็กติดเกม เป็นปัญหาที่สำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วนในสถานการณ์ปัจจุบัน เด็กติดเกมหมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลาอย่างน้อย 15 สัปดาห์ และมีความสนใจต่อการเล่นเกมมากกว่าทำสิ่งอื่นๆ ไม่สนใจครอบครัว แยกตัว นอนดึกหรือไม่นอน ไม่สนใจเรียน โตดเรียน จนผลการเรียนตกต่ำ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยไม่ยอมรับประทาน หรือรับประทานมากเกินไป และไม่ออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเด็กในทุกๆ ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องเหมาะสม 2) ด้านอารมณ์ เด็กจะหงุดหงิด หรือก้าวร้าว 3) ด้านสังคม เด็กจะหมกมุ่นกับเกม ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว และเพื่อนๆ และ 4) ด้านสติปัญญา เด็กจะเล่นเกมจนไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ส่งการบ้าน ผลการเรียนตกต่ำ ดังนั้น ผู้ปกครองและเด็กควรวางแผนร่วมกันในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่น. (2556). บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติดเกม มิถุนายน 2556. สืบค้นวันที่ 20 มีนาคม 2559 จาก http://www.healthygamer.net/sites/default/files/scribd/bthwiekhraahsthaankaaredktidekm_2556.pdf
- จิตริน ใจดี. (2557). ปัญหาเด็กติดเกม วิธีสังเกต ป้องกันและแก้ไข. สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2559 จาก <http://www.it24hrs.com/2014/problem-of-game/>
- ชาลววิทย์ พรนภดล. (2556). สิ่งที่พ่อแม่ควรและไม่ควรปฏิบัติในการดูแลเด็กไม่ให้ติดเกม (Do and Don't) สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2559 จาก <http://www.healthygamer.net/download/academic/13878>
- ชาลววิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557). คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง “เรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น” พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทมีเดียโซน พรินติ้ง จำกัด.
- นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2551). พฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกันในนักเรียนวัยรุ่นไทยและญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ประกายเพชร สุกะเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย และมณฑนา ดำรงค์ศักดิ์. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 42(1); 66-77
- ประเภทและชนิดของเกม. (2557). สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2559 จาก <http://guru.sanook.com/27010/>
- พรพิมล ศรีสุวรรณ. (2553). การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การทำหน้าที่ของครอบครัวและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3-6 ในโรงเรียนเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2559). เกมออนไลน์. สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2559 จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%A5%E0%B8%99%E0%B9%8C>
- วิทยากร เชียงกุล.(2552). จิตวิทยาวัยรุ่น.กรุงเทพฯ : สายธาร

- วิชญ์ โคตรจรัส. (2553). Game for Fun: รู้ใจคนเล่น ใน บทย่อยความจากการบรรยายในงาน TAM 2005.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2549). Game Addiction: The Crisis and solution.
- ใน : สุวรรณา เรื่องกาญจน์เศรษฐ์, พัฒน์มหาโชคเลิศวัฒนา, บรรณาธิการ. รู้ทันปัญหายัยรุ่นยุคใหม่. กรุงเทพฯ: พี ยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ศุภคินิจ วิชญพงษ์พร. (2552). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศูนย์กลางความรู้แห่งชาติ. (2554). รายงานการใช้อินเทอร์เน็ตหรือคอมพิวเตอร์ของบุตรหลาน/สมาชิกในครอบครัว
- สยาม อุทัยบุญยะลาภา. (2553). สัมภาษณ์ประธานชมรมผู้ประกอบการร้านอินเทอร์เน็ต และเกมจังหวัดสุราษฎร์ธานี
- สิริวรรณ ปัญญาภาศ. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงในสื่อเกมออนไลน์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักหอสมุด.
- โสรัจจะ จันทรแสงศรี, กนกพร กันทาและภูมิพิพิธ วณิชธรรม. (2553). สภาพการดำเนินชีวิตครอบครัวที่มีเด็กติดเกมทั้งด้านบวกและด้านลบและบริการสวัสดิการสำหรับครอบครัว. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หมอชาวบ้าน. (2553). เกมกับสุขภาพ... เด็ก สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559จาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/10736>
- อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์. (2558). การสัมมนาวิชาการเฉพาะประเด็น “การจัดการสภาพแวดล้อม
- รอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง : กรณีเด็กกับไอที. สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2559 จาก <http://crtremote.blogspot.com/>
- อรรคพล ศิวนาท. (2554). ผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์ที่มีต่อเด็กนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกริก.

- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (2007). *Violent video game effect on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. New York: Oxford University Press.
- Busch, V., Van, S. H. F., Leeuw, J. R. J., & Schrijvers, A. J. P. (2013). Clustering of health related behaviors, health outcomes and demographics in Dutch adolescents: A cross sectional study. *BMC Public Health*; 13, 1118.
- Funk, J. B. (2005). Video games. *Journal of Adolescent Medicine Clinics*; 16(2), 95-411.
- Gillman, M., Rifas-Shiman, S., Frazier, L., Rockett, H., Camargo, C., Field, A. (2000). Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Journal of Arch FamMed*.
- Griffiths, M., & Hebert, M. (2002). *Game and gaming addictions in adolescence*. Melden: BPS. Backwell.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.