

พฤติกรรมการเล่นเกม : ผลกระทบและการป้องกัน

Game Addiction Behaviors: Impacts and Preventions

สุภาวดี เจริญวานิช*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

Supawadee Charoenwanit*

Faculty of Nursing, Thammasat University,

Rangsit Centre, Khlong Nueng, Khlong Luang, Pathum Thani 12120

บทคัดย่อ

ปัจจุบันเกมถือเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างหนึ่งที่อยู่กับเด็กและวัยรุ่นมากกว่าสื่ออื่น ๆ เนื่องจากเป็นสื่อที่หาง่าย ให้ความสนุกสนาน และดูเหมือนจะเป็นสื่อที่พ่อแม่ ผู้ปกครองใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยเลี้ยงเด็ก เนื่องจากคิดว่าเกมเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ไปกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในโลกยุคปัจจุบัน นอกจากนั้น เกม ยังทำให้พ่อแม่มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น เนื่องจากไม่ต้องมาคอยอยู่กับลูกตลอดเวลา และมองไม่เห็นอันตรายที่แฝงมากับเกมประเภทต่าง ๆ ซึ่งจากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมติดเกม นั้นเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางด้านชีวภาพ จิตใจ ครอบครัว หรือสังคม ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมหรือยับยั้งการเกิดพฤติกรรมติดเกมในเด็กทั้งสิ้น นอกจากนี้การเล่นเกมนานยังส่งผลกระทบต่อที่เป็นปัญหาให้กับเด็กอีกมากมาย ได้แก่ สุขภาพร่างกาย การเรียน และพฤติกรรม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่สำคัญที่จะขัดขวางการพัฒนาของเด็กไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยอาจส่งผลกระทบต่อเด็กเกิดปัญหาขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้นการดูแลแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงเป็นเรื่องที่เรารวมทุกคนต้องให้ความสำคัญ เพราะไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งที่จะดูแลเรื่องนี้ แต่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันทั้งครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ภาครัฐ และภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้การแก้ไขปัญหาดังกล่าวของพฤติกรรมติดเกมของเด็กและวัยรุ่นมีประสิทธิภาพมากที่สุด

คำสำคัญ : เด็กติดเกมคอมพิวเตอร์; เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์; การป้องกัน

Abstract

Games are currently an electronic media to which children and adolescents have greater access than other media because games are readily available, provide entertainment and are used by parents in raising children because parents feel games will help children learn with new and changing technologies in the modern world. Furthermore, games also help parents have

more private time because parents do not need to stay with children at all times and do not realize the dangers of various types of games. Many factors cause children to have game addiction behaviors, for example, biological, psychological, familial or social factors, all of which either support or suppress game addiction in children. Moreover, playing games for long periods of time also causes many impacts on children such as physical health, learning and behavior. The aforementioned factors are significant impacts obstructing children's physical, psychological, emotional and social development which may cause impacts for children to have problems in the future. Therefore, solving the problem of game addiction in children is an obligation to which everyone should give great importance because it is not the duty of a single agency and all parties, including families, schools, communities and related public and private sectors need to cooperate and be aware of the problem while giving importance to seriously solving the problem in order to solve game addiction behaviors in children and adolescents with the highest efficiency.

Keywords: game computer addiction; game computer online addiction; prevention

1. ความหมายของพฤติกรรมกาติดเกม

พฤติกรรมกาติดเกมเป็นพฤติกรรมที่เด็กมีความหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้ ทำให้ต้องใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายชั่วโมง หรือต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จากเดิมเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน เมื่อถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะมีพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงอาการหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง ซึ่งบางคนอาจถึงขั้นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ [1,2]

2. เกณฑ์การวินิจฉัย

ปัญหาการติดเกมในเด็กและวัยรุ่นเป็นปัญหาที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ จึงยังไม่มีเกณฑ์วินิจัยตามมาตรฐาน เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจะมีพฤติกรรมคล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติด (substance dependence)

และผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling) คือมีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น และต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม มักใช้เวลาเล่นนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นเกมในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นมากขึ้นไปเรื่อย ๆ เด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกาติดเกมจะรู้สึกหงุดหงิดและกระวนกระวายหรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวางการเล่น มีความต้องการเล่นเกมมากขึ้นในเวลาที่ไม่รู้สึกเครียด และเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหา มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับเกมอย่างมาก คือ หมกมุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่านมา และคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นในเกมในครั้งต่อไป และมีความอยากเล่นเกมตลอดเวลา (craving) เด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมกาติดเกม มีความพยายามที่จะลดหรือเลิกเล่นเกมแต่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ทั้ง ๆ ที่ทราบดี

ว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจะหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนละเลยหน้าที่ ความรับผิดชอบทั้งด้านการเรียน การทำงานบ้าน ผลการเรียนลดลง ยอมอดอาหารเพื่อที่จะได้เล่นเกมอย่างต่อเนื่องจนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ยอมเลิกกิจกรรมอื่น ๆ ที่เคยทำและรู้สึกสนุกสนาน และมีพฤติกรรมกรรมหลายอย่างตามมา ได้แก่ โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน เล่นการพนัน เป็นต้น [2,3]

3. ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการติดเกม

3.1 ปัจจัยทางด้านชีวภาพ

อาการติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือการพนัน Koeppe และคณะ (1999) พบว่าการเล่นเกมทำให้มีการหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ที่สมองส่วนสเตรียตัม (striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียส แอคคัมเบนซ์ (nucleus accumbens) ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น และนอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมมีการทำงานของสมองส่วนพรีฟรอนทัล (prefrontal cortex) ลดลง จากข้อมูลดังกล่าวและความรู้ทางชีววิทยาของระบบประสาทเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ป่วยติดสารเสพติด จึงอาจอธิบายได้ว่าการหลั่งของสารโดพามีนในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (brain reward circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นในระยะแรก แต่การหลั่งของโดพามีนที่มีปริมาณมาก และเป็นเวลานานจากการเล่นเกม อาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความหมกมุ่นกับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพสารเสพติด และผู้ป่วยติดการพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยการทำกิจกรรมที่

ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เครื่องคอมพิวเตอร์ tablet ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน เป็นต้น [1,4]

3.2 ปัจจัยด้านจิตสังคม

ด้วยสมบัติของเกมที่สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการระบายแรงขับด้านความก้าวร้าว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลให้ผู้เล่นเกมเกิดความรู้สึกทำหายกับการเล่นที่มีระดับความยากเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเล่นซ้ำ ๆ และเล่นให้มากขึ้นจะมีโอกาสชนะและได้รับรางวัลตอบแทนทันที ได้แก่ คะแนน หรือไอเทม (item) พิเศษที่ได้จากการชนะในแต่ละด่าน และการเล่นในระดับที่สูงขึ้น เป็นต้น ซึ่งถือเป็นแรงเสริมทางบวกที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเล่นจนชนะหรือประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem) จึงมักสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกม และยิ่งในปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบเกมออกมาใหม่ ๆ มากมาย และที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน คือ Massively-Multiplayer Role-Playing Online Game (MMRPOG) ซึ่งเป็นเกมที่ผู้เล่นแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวละครตัวหนึ่งในโลก สร้างสังคมออนไลน์ในเกมสามารถสร้างห้องขึ้นมาพูดคุยแลกเปลี่ยน มีการส่งข้อความถึงกันได้ในเกม เพื่อสื่อสารกัน จากสมบัติของเกมนี้สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจด้านสังคมให้กับเด็กและวัยรุ่นด้วย เช่น ความรู้สึกมีกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์มักควบคุมเวลาในการเล่นได้ยาก เนื่องจากความสนุกสนาน ความต่อเนื่องของเกม

และการมีเพื่อนเข้าร่วมเล่นจำนวนมาก ทำให้มีตัวละครในเกมหลายบทบาท รวมทั้งถ้าเพื่อนในกลุ่มยังไม่เลิกเล่นก็ต้องเล่นต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมมักมีผลการเรียนไม่ดี ขาดความนับถือตนเอง มีปัญหาพฤติกรรมอย่างอื่น เช่น เครียดและซึมเศร้า และมีเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากเล่นเกมเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญความเครียดหรือปัญหาในด้านต่าง ๆ [1-3,5]

3.3 ปัจจัยด้านครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานที่ใกล้ชิดและมีส่วนในการขัดเกลาทางสังคมให้กับเด็กและวัยรุ่นมากที่สุด เด็กติดเกมมักพบในครอบครัวที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยให้ลูกอย่างเหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการที่พ่อแม่ขาดทักษะในการฝึกวินัย ไม่มีเวลาหรือไม่ได้ให้ความสำคัญเพียงพอ มักเป็นครอบครัวที่พ่อแม่ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมลูกได้อย่างเหมาะสม บางครอบครัวพ่อแม่มีความใกล้ชิดและผูกพันทางอารมณ์กับลูกน้อย บางครอบครัวเด็กและวัยรุ่นอาจมีความเครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ ปัญหาความขัดแย้ง หรือปัญหาการสื่อสารในครอบครัว และการที่บางครอบครัวไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นเกมของลูกตั้งแต่แรก แต่กลับรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบ ๆ คนเดียวได้ โดยไม่ต้องรบกวนตน ทำให้พ่อแม่มีเวลาเป็นส่วนตัวมากขึ้น หลายครอบครัวใช้เกมเป็นพี่เลี้ยงดูแลลูกแทนตนเอง จึงลืมนึกถึงถึงผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา [1,2]

3.4 ปัจจัยด้านสังคม

กลุ่มเพื่อนและสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นมาก เด็กและวัยรุ่นจำนวนมากมีเครื่องเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์สำหรับเล่นเกมอยู่ที่บ้าน จึงเป็นแรงผลักดันให้เด็กและวัยรุ่นอีกส่วนหนึ่งเกิดความต้องการเล่นเกมตามไปด้วย [3] กลุ่มเพื่อนนั้น

นับเป็นปัจจัยเสริมอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นติดเกมมากขึ้น โดยเฉพาะเกมที่ต้องเล่นด้วยกัน โดยแบ่งเป็นตัวละครต่าง ๆ โดยตัวละครนั้นมีความสามารถในการต่อสู้ที่แตกต่างกัน และต้องคอยช่วยเหลือกันเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้ามให้ได้ เกมเหล่านี้ทำให้เด็กที่ขาดการยอมรับจากสังคมจริงในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองมีตัวตนและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม รวมถึงเมื่อเอาชนะจะได้รับการยกย่องจากกลุ่มเพื่อน [2,5] อีกทั้งในปัจจุบันสังคมไทยมีค่านิยมสนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นใช้คอมพิวเตอร์โดยมีสื่อโฆษณาเป็นตัวกระตุ้นถึงความสามารถและความทันสมัยจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในทางกลับกันหากกลุ่มเพื่อนของเด็กเป็นเด็กเรียนหรือทำกิจกรรมอื่นมากกว่าเล่นเกม เพื่อนกลุ่มนี้จะเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยให้เด็กลดโอกาสในการติดเกมลง 2.4 เท่า [1]

4. ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการเล่น

4.1 ด้านสุขภาพร่างกาย

ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายลดน้อยลง และส่งผลโดยตรงในการแสดงออกของอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่ได้ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น แต่เมื่อหยุดเล่นเกมแล้วอาการจะหายไป โดยการเล่นเกมนั้นทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน นอกจากนี้การเล่นเกมอาจกระตุ้นให้เกิดอาการลมชักได้ โดยโรคลมชักยังมีชนิดที่ไวต่อแสงซึ่งจะถูกระตุ้นให้เกิดอาการลมชักจากการเล่นเกมได้ง่ายขึ้น และหากมีการนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดส่วนต่าง ๆ ได้ ที่พบได้บ่อย คือ ลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำที่ขา ทำให้การไหลเวียนของเลือดที่อวัยวะส่วนนั้นผิดปกติไป และอาจส่งผลถึงอาการปวดบวมอย่างรุนแรง [1-3,6]

4.2 ด้านพัฒนาการ

มีผลโดยตรงในเรื่องของพัฒนาการด้านสังคม แม้ว่าเด็กจะมีสังคมแบบออนไลน์จากการเล่นเกมก็ตาม แต่ไม่เหมือนกับการปฏิสัมพันธ์ในสังคมของความเป็นจริง และอาจส่งผลถึงภาวะสภาพทางจิตใจของเด็ก ได้แก่ ซึมเศร้า รู้สึกว่าเหว วิตกกังวล และเครียดจากการเล่นเกม เป็นต้น ที่สำคัญคือความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ลดลง เด็กติดเกมมักไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมหรือสานสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพราะมัวแต่ครุ่นคิดอยู่กับการเล่นเกมเพื่อต้องการได้ชัยชนะ และยังหมายรวมถึงพัฒนาการทางสติปัญญาที่ลดน้อยลง เนื่องจากไม่ได้รับการฝึกฝนและไม่สนใจในการเรียนจนอาจทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง [1,3]

4.3 ด้านพฤติกรรมและสภาพจิตใจ

เด็กติดเกมจะเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ด้วยการเลียนแบบมาจากเกมที่ตนเองเล่นอยู่แล้วนำมาใช้ในชีวิตจริง โดยเริ่มจากการมีความคิดและอารมณ์ที่รุนแรงจนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในที่สุด เนื่องจากการเล่นเกมนั้นจะมีบทบาทของผู้เล่นให้เป็นผู้กระทำความรุนแรงด้วยตนเองและได้รับรางวัลหรือไต่ระดับความสามารถในเกมนั้น ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการเสริมแรงให้กับผู้เล่น [1, 3,7] การที่เล่นเกมที่มีความรุนแรงเป็นเวลานานทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ แปลความหมาย ตัดสินใจ และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้นจนทำให้เกิดเป็นความเคยชิน

4.4 ด้านการเรียนรู้ การทำงาน และสังคม

ผู้เล่นเกมจะหมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกมจนไม่สนใจในการเรียน ไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ผลการเรียนรู้ตกต่ำลง ไม่มีสมาธิเวลาทำงานและขาดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับคนในครอบครัว จนก่อให้เกิดเป็นอาการซึมเศร้า วิตกกังวลและความเครียดได้ แต่ที่เด่นชัดคือจะมีการแยกตัวออก

จากสังคม แล้วนำตนเองเข้าไปอยู่ในสังคมออนไลน์แทน ซึ่งไม่มีปฏิสัมพันธ์ของความเป็นจริงแต่อย่างใด จึงอาจส่งผลต่อสภาพจิตใจในทางลบได้ง่ายยิ่งขึ้น 1-3, 7]

5. การบำบัดรักษาและการให้ความช่วยเหลือ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมติดเกมเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางจิตสังคม ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยทางสังคม นอกจากนี้เกมยังก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย อาทิ เช่น ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านพัฒนาการ ด้านพฤติกรรมและจิตใจ และด้านสังคม ดังนั้นทุกภาคส่วนจึงควรร่วมมือกันเพื่อวางมาตรการรองรับและดูแลแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้ครอบคลุมในทุกด้าน

ปัญหาพฤติกรรมติดเกมพบได้ทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งส่งผลให้รัฐบาลในแต่ละประเทศให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหานี้และได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เช่น ในยุโรปและอเมริกามีโปรแกรมการแก้ไขและบำบัดเด็กติดเกมอย่างได้ผล โดยใช้วิธี anonymous group หรือกลุ่มนิรนามที่จัดตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือคนที่มีปัญหาเดียวกันในลักษณะของ self-help group และการทำครอบครัวบำบัด (family therapy) การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavior therapy) โปรแกรมการบำบัด 12 ขั้นตอน (12-step program) การบำบัดเพื่อการสร้างเสริมแรงจูงใจ (motivational interviewing) เป็นต้น พบว่าเป็นการบำบัดรักษาที่ช่วยลดโอกาสในการกลับมาติดเกมอีกได้เป็นอย่างดี [3,8-10] อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังไม่มีกลุ่มบำบัดสำหรับเด็กติดเกม พบเฉพาะการบำบัดกลุ่มผู้ติดแอลกอฮอล์ กลุ่มผู้ติดยาเสพติด กลุ่มผู้ป่วยเอดส์ กลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง เป็นต้น สำหรับการดำเนินเพื่อแก้ไข

ปัญหาเด็กติดเกมของประเทศไทยที่ผ่านมาสามารถสรุปได้ดังนี้

จากผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ทำให้กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารออกมาตรการของสังคมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมเป็นมติคณะรัฐมนตรี เมื่อปี พ.ศ. 2552 ดังนี้

- (1) ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เล่นเกมออนไลน์เกิน 3 ชั่วโมง
- (2) ห้ามเด็กเล่นอินเทอร์เน็ตก่อนเวลา 14:00 น. และหลัง 22:00 น.
- (3) ห้ามไม่ให้มีการซื้อขายอุปกรณ์และไอเท็มต่าง ๆ ในเกม

ทั้งที่มาตรการดังกล่าวออกมาเพื่อควบคุมร้านเกม แต่กลับพบว่าร้านเกมและร้านอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ไม่ทราบมติของคณะรัฐมนตรีเรื่องช่วงเวลาที่ไม่อนุญาตให้เด็กเล่นเกม อีกทั้งยังมีบางร้านที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน สนับสนุนให้เด็กเล่นเกมในร้านโดยมีการเตรียมเสื้อผ้าชุดจำลองให้ลูกค้าที่เป็นนักเรียนเปลี่ยน เพื่อให้พ้นจากการตรวจสอบของครูหรือผู้ปกครอง และไม่อนุญาตให้ครูหรือผู้ปกครองเข้าร้านอีกด้วย แสดงให้เห็นว่าความพยายามของรัฐบาลที่จะจำกัดการเข้าถึงร้านเกมของเด็กไม่ใช่วิธีแก้ไขปัญหาที่ตรงจุด แต่เป็นเพียงการลดจำนวนเด็กที่เล่นเกมในร้านเท่านั้น เนื่องจากเด็กยังสามารถเข้าถึงเกมได้จากการเล่นเกมที่บ้านเพื่อนหรือบ้านของตนเอง [1]

นอกจากมาตรการที่ทางภาครัฐได้ออกมาเพื่อช่วยป้องกันปัญหาพฤติกรรมติดเกมในเด็กและวัยรุ่นแล้ว มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะในการดูแลแก้ไขและป้องกันปัญหาเด็กติดเกม [1,2] ไว้ดังนี้คือ

- (1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐและเอกชน หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน รวมทั้งองค์กรอิสระทั้งในระดับชุมชนและ

ระดับประเทศควรมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการติดเกมให้เป็นกระบวนการที่เป็นขั้นเป็นตอนและเป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลทั้งในเชิงสังคมและเชิงนโยบาย โดยผลักดันให้ปัญหาเด็กติดเกมเป็นวาระแห่งชาติเร่งด่วนที่ต้องได้รับการพิจารณาและดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว มอบหมายให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขดำเนินการสำรวจพื้นที่ที่มีอัตราเสี่ยงหรือมีจำนวนเด็กติดเกมสูง เพื่อริบดำเนินกิจกรรมเพื่อการบำบัด ปรับพฤติกรรม และเยียวยาให้เด็กพ้นจากสภาพเด็กติดเกม ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกชุมชนมีพื้นที่/ลานสาธารณะเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชน (life style) และตรงกับความต้องการของเด็ก วัยรุ่น และคนส่วนใหญ่ของชุมชน เช่น เพื่อการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมทางสังคม นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการสร้างแบบอย่างที่ดี (idol) ให้กับเด็กรุ่นใหม่ เช่น การแข่งขันกีฬา ดนตรี หรือการแสดงออกซึ่งความสามารถเฉพาะทางของเด็กและวัยรุ่น พยายามสร้างความตระหนักถึงพิษภัยอันตราย ความสูญเสียต่อตัวเด็ก ครอบครัว และสังคม อันเกิดจากภาวะติดเกม ให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ รวมถึงผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับเด็กและวัยรุ่นทุกระดับได้รับทราบ และเปลี่ยนทัศนคติมุมมองการเล่นเกมของเด็กเสียใหม่ อย่ามองเกมเหมือนการเล่นของเล่นที่จะปล่อยให้เล่นเท่าไรก็ได้ไม่มีพิษภัย แต่ให้มองว่าเด็กมีโอกาสติดเกมได้เหมือนติดสิ่งเสพติด ถ้ามีภูมิคุ้มกันที่ไม่ดีพอ ควรมีการส่งเสริมให้มีเครือข่ายป้องกันการติดเกมในแต่ละชุมชนและระหว่างชุมชน เพื่อแลกเปลี่ยน

ข้อมูล และร่วมกันป้องกันอย่างเป็นระบบ และกำหนดมาตรฐานสิ่งที่ร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมควรมีและไม่มีควรมี และมีการตรวจตราควบคุมร้านเกมให้ปฏิบัติตามมาตรฐานอย่างเคร่งครัด ผ่านระบบการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม ซึ่งควรมีอายุเพียง 1 ปี และต้องต่ออายุทุกปี โดยร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมที่ได้รับการต่ออายุต้องผ่านการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ก่อน และที่สำคัญก่อนที่จะมีการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม เจ้าของผู้ดูแลเกมต้องผ่านการอบรมในด้านจริยธรรม ให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคม รู้และเข้าใจลักษณะอาการของเด็กติดเกม อันตรายที่จะตามมาจากการเล่นเกมนาน ๆ อย่างต่อเนื่อง

(2) ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ควรมีการส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมสร้างสรรค์และสนุกสนานทำหลังเลิกเรียน ผ่านรูปแบบชมรมต่าง ๆ ตามความสนใจของเด็ก โดยครู-อาจารย์เป็นที่ปรึกษา จัดกิจกรรมคลายเครียดให้กับนักเรียนที่มีความเครียดสูง ค้นหาและส่งเสริมเด็กที่มีความสามารถพิเศษในด้านการทำกิจกรรมวิชาการหรือกิจกรรมสันตนาการ เพื่อเป็นแกนนำสำหรับชักนำเพื่อนนักเรียนด้วยกันมาร่วมกิจกรรมเหล่านั้นหลังเลิกเรียน จัดอบรมให้ความรู้แก่บุคลากรของโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ และเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์ ความก้าวหน้าและเนื้อหาของเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ตที่เด็กและวัยรุ่นให้ความสนใจอยู่ในขณะนั้นซึ่งรวมถึงเกมด้วย เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันพิษภัยที่แฝงมากับเกมและหาวิธีป้องกันที่เหมาะสมได้ ควรจัดกิจกรรมค้นหา “เด็กกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม” เช่น เด็กที่มีปัญหาการเรียน หรือผลการเรียนอ่อน เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความเครียดสูง เด็กที่มี

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เด็กที่ไม่มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำยามว่าง เด็กที่มีปัญหาครอบครัวหรือขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว เด็กที่อยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อสนิทที่ติดเกม และรีบเข้าไปดูแลปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกม สร้างเครือข่ายให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกัน ด้วยการสร้างเครือข่ายนักเรียน ทำการรณรงค์ สอดส่องป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ติดเกม ในลักษณะของโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ประสานความร่วมมือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ปกครอง เกี่ยวกับวิธีการดูแลนักเรียนที่สอดคล้องและสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน

(3) ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวควรมีรูปแบบการเลี้ยงดูที่เป็นแนวทางเดียวกันเพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่เกิดความสับสนในการปฏิบัติตาม มีความชัดเจน คงเส้นคงวา และจริงจังกับสิ่งที่ต้องการให้ลูกเรียนรู้และปฏิบัติตาม เช่นการวางกฎกติกาในบ้าน และไม่ตามใจหรือใจอ่อนในเรื่องกติกาการเล่น เกม รับผิดชอบในการทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องให้ความรัก ความอบอุ่น และเวลาที่มีคุณภาพกับลูก ไม่ใช่เกมเป็นสิ่งแทนตนเพื่อให้ลูกไม่มาวุ่นวายกับตน จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันหรือสนับสนุนกิจกรรมที่ลูกสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อลดโอกาสการติดเกมของลูก (หรือในขณะที่ลูกเล่นเกม ผู้ปกครองก็ควรใช้เวลาอันั้นในการศึกษาทำความเข้าใจเกมที่ลูกเล่น) กำหนดและดูแลระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนั้นแต่ละวันของลูก โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด โดยเด็กไม่ควรเล่นเกมอย่างต่อเนื่องนานเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง ส่งเสริมให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ด้านการเรียน กีฬา ดนตรี ทักษะต่าง ๆ นอกจากการเล่น เกม เพราะเด็กส่วนหนึ่ง

ติดเกมเนื่องจากขาดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง จึงหาทางออกโดยทำให้คนยอมรับฝีมือการเล่นเกม และหาโอกาสหาความรู้จากกับเพื่อนของลูกไปจนถึงคนในครอบครัวของเพื่อนลูกด้วย เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมสันทนาการ การทำกิจกรรมอาสาเพื่อสังคม

(4) ข้อเสนอแนะสำหรับเด็กและวัยรุ่น ตัวเด็กและวัยรุ่น ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดของเด็กที่จะเล่นหรือไม่เล่น หยุดหรือไม่หยุด การป้องกันการเล่นเกมทำได้โดยฝึกการควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ด้วยการค้นหาความถนัดหรือความสนใจของตนเอง พยายามใช้เวลาว่างกับงานอดิเรกที่ตัวเองสนใจและถนัด และกิจกรรมนั้นต้องไม่ใช้การเล่นเกม

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น การดูแล แก้ไขปัญหาเด็กติดเกมไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง แต่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกัน ทั้งในระดับตัวเด็กเอง ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้การแก้ไขปัญหาลดผลกระทบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นมีประสิทธิภาพมากที่สุด

6. รายการอ้างอิง

- [1] ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุตา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ดวงพร สุรพงษ์วิวัฒน์, ขดาพิมพ์ ศศลักษณ์ นนธ์ และปาฏิโมกข์ พรหมช่วย, 2552, การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, กรุงเทพฯ.
- [2] Kimberly, Y., 2009, Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents, Am. J. Family Therapy 37: 355-372.
- [3] ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน, 2552, Game addiction: The crisis and solution, บทความสำหรับแพทย์, แหล่งที่มา : <http://www.rcpsych.org/capst>.
- [4] Chih, H.K., Gin, C.L., Ju, Y.Y., Cheng, F.Y., Cheng, S.C. and Wei, C.L., 2013, The brain activations for both cue-induced gaming urge and smoking craving among subjects comorbid with internet gaming addiction and nicotine dependence, J. Psychiatric Res. 47: 486-493.
- [5] Chin, S.W. and Wen, B.C., 2006, Why are adolescents addicted to online gaming ? : An interview study in Taiwan, Cyberpsychol. Behav. 9: 762-766.
- [6] Kelly, R.V., 2004, Massively Multiplayer Online Role Playing Games, In Jefferson, N.C. (Ed.), The People, the Addiction and the Playing, McFarland & Company, Inc.
- [7] Young, K.S., 2004, Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, Am. Behav. Sci. 48: 402-415.
- [8] Mark, D. and Aler, M., 2009, Videogame addiction and its treatment, J. Contem Psychother 39: 247-253.
- [9] Kelly, R.V., 2004, Massively multiplayer online role playing games: The people,

- the addiction and the playing, In Jefferson, N.C. (Ed.), The People, the Addiction and the Playing, McFarland & Company, Inc.
- [10] Young, K., 2009, Online gaming, symptoms, risk factors, and treatment, pp. 1-16, In Browne-Miller, A. (Ed.), The Praeger International Collection on Addictions, Vol. 4.
- [11] ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน, 2548, พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ประจำปี 2548, ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.