



สวัสดิ์คะสมาชิกรวมสหายโยเพื่อวัยร่น ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา บ้านเมืองของเราเริ่มส่อเค้าให้เห็นปัญหาของเด็กติดเกม ตั้งแต่เกม “**เร็กนาร์็อก**” ที่ถูกใจวัยเด็กวัยร่น วัยทำงาน จนทำให้เกิดกระแสดิ้นตัวและความเคลื่อนไหวอยู่ช่วงหนึ่ง แต่ก็ดูเจี๊ยบๆ ไปหลายปี อาจจะเป็นเพราะว่ามีเหตุการณ์อื่นๆ นำจับตามองมากกว่า แต่ในปีนึ่งเรื่องเด็กติดเกมกลับมาได้รับความสนใจอีกครั้งหนึ่งและดูเหมือนว่าความรุนแรงจะมากขึ้นนั้นอาจจะเป็นเพราะปัญหานั้นบานปลายเนื่องจาก

หมักหมมมานาน เมื่อตอนที่เริ่มส่อเค้าว่าจะมีปัญหาในปีพ.ศ.2546 นั้นมีการทำวิจัยโดย “**เนคเทค**” หรือศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทย ช่วงเดือนกันยายน-ตุลาคม 2546 จากผู้ตอบแบบสอบถามกว่า 21,000 คน พบว่าเด็กและวัยร่นใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยสัปดาห์ละ 9.2 ชั่วโมง โดยที่เด็กและวัยร่นถึงร้อยละ 15.3 ระบุว่าใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งในกลุ่มที่ใช้เวลามากนี้เวลาส่วนใหญ่ของการใช้อินเทอร์เน็ต ก็คือการเล่นเกมนอนไลน์ นอกจากนี้เมื่อแยกผู้เล่นเกมตามกลุ่มอายุแล้วพบว่ากลุ่มเด็กและวัยร่นมีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์สูงถึงร้อยละ 73 โดยกลุ่มอายุ 10-14 ปี จะเล่นเกมออนไลน์มากที่สุดถึงร้อยละ 77 สำหรับค่าใช้จ่ายของคนเล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่จะเสียเดือนละไม่เกิน 500 บาท แต่กลุ่มที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่อเดือน 2,500 บาท พบว่ามีอายุเฉลี่ยต่ำกว่า 14 ปีเท่านั้น ส่วนกลุ่มที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่อเดือนสูงกว่า 2,500 บาท จะมีอายุเฉลี่ย 15-19 ปี ซึ่งถือว่าเป็นค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงสำหรับเด็กที่กำลังอยู่ในวัยเรียน และส่วนใหญ่ยังไม่สามารถหารายได้เองได้



รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์



พญ.เสาวภา วชิรโรจน์ไพศาล

ส ำ ร ับ ญ

- ปัญหาของเด็กที่ติดเกมออนไลน์ 2
- ผลสำรวจพฤติกรรมการใช้เกมออนไลน์ 5
- กิจกรรมการประทุเบียงปฏิบัติกรเรื่อง “เด็กติดเกม” 8
- วิธีป้องกันและแก้ปัญหาเด็กติดเกม 14

ถึงแม้ว่ากระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ไอซีที) ประกาศไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีเล่นเกมออนไลน์หลังเวลา 22.00 น. แต่ดูเหมือนว่าจะไม่ได้ผลหรือโครงการ GoodNet ที่ให้ผู้ประกอบการร้านค้าอินเทอร์เน็ตรับระเบียบการในการเปิดร้านและลงทะเบียนไว้ แต่ก็ไม่ได้การตอบรับจากร้านค้าเท่าที่ควร เนื่องจากการแข่งขันสูง ทำให้ร้านค้าไม่สามารถทำตามระเบียบได้ และอาจมีบริการด้านอื่นๆ เพื่อเพิ่มรายได้ เช่น การขายเครื่องดื่มต่างๆ อย่งไรก็ตาม การใช้บริการอินเทอร์เน็ตก็ยังให้ประโยชน์สูง ถ้าสามารถแยกแยะและใช้เป็น

ในระหว่างที่มาตรการของภาครัฐยังไม่ออกมาไม่ชัดเจน หรือยังไม่จริงจัง บุคคลซึ่งเป็นพ่อแม่ หรือเจ้าหน้าที่ที่ดูแลวัยร่นทุกท่าน จำเป็นอย่งยิ่งที่จะต้องพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเองที่จะเข้าใจวัยร่นและโลกของเขา รวมทั้งโลกปลอมๆ ที่มีในเกมออนไลน์ด้วย ควรที่จะรู้จักเพื่อนๆ ของเขาทั้งในชีวิตจริง และเพื่อนๆ ของเขาทางโลกอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะอย่งยิ่งเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตที่ไม่รู้จักหน้าตา ไม่รู้จักตัวตน จึงมีโอกาสที่วัยร่นจะถูกชักจูงได้ง่าย

ในฉบับนี้ขอเริ่มเรื่องแรกด้วย **เรื่องเล่าของวัยร่นที่ติดเกม** ซึ่งคัดลอกมาจากทางอินเทอร์เน็ต ตามมาด้วยผลการสำรวจความคิดเห็น **พฤติกรรมกรติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็กและเยาวชน ของ สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยเอแบค** ต่อด้วยทัศนคติเกี่ยวกับเกมของผู้ปกครองที่เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง **“กลยุทธ์การป้องกันและแก้ปัญหาวัยร่นติดเกม”** ที่ชมรมสหายโยเพื่อวัยร่น ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี จัดขึ้น และสรุปกิจกรรมในงานสัมมนาเรื่อง **เด็กติดเกม** ซึ่งได้รับเกียรติจาก นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล (ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยร่นราชชนกรินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) และทีมงานเป็นวิทยากรรับเชิญ ในส่วนสุดท้าย ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล (หน่วยจิตเวชเด็กและวัยร่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล) ได้กรุณาให้แนวคิด **วิธีป้องกันและแก้ไขเด็กติดเกม** ซึ่งปัจจุบันนี้สถาบันจิตเวชต่างๆ ได้พยายามที่จะจัดอบรมหรือช่วยเหลือพ่อแม่และวัยร่นที่มีปัญหาติดเกม จึงเป็นเรื่องน่ายินดีที่อาจารย์ทุกท่านและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องยังคงทำงานหนักเพื่อครอบครัวของเราทุกท่านทุกคน เป็นกำลังใจที่สำคัญของพวกเราชาวชมรมสหายโยเพื่อวัยร่นตลอดไป

รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์
พญ.เสาวภา วชิรโรจน์ไพศาล
บรรณาธิการ



สำหรับเรื่องราวที่มีการพูดถึงในเว็บไซด์ ฉบับนี้ก็คงหนีไม่พ้นเรื่องของเด็กวัยรุ่นที่เพลอเข้ามาเล่นเกมและไม่ว่าจะคิดว่าเรื่องที่ไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นกับเรา เรื่องที่คิดว่าไกลตัว อาจจะไม่ใช่อะไรที่คิด...

ขอแนะนำเรื่องนี้อ้างถึงใน www.mthai.com (ทีมงานพยายามไม่แก้ไขคำเขียนเนื่องด้วยต้องการให้เห็นการใช้ภาษาในการสื่อสารของวัยรุ่น)

ปัญหาของเด็กที่ติดเกมออนไลน์

เราก่อนหนึ่งที่เคยติดเกมส์ถึงขั้นบ้าคลั่ง.. ทุกวันก่อนหน้านี้นี้เราก่อใช้ชีวิตตามปกติ .. จนวันหนึ่งเห็นน้องชายตัวเองหายออกจากบ้านไป ตอน 2 ทุ่ม กลับมาอีกที่ตอน 4 ทุ่มทุกวัน พอหลายวันเข้า เราก็อถามเค้า ว่าออกไปไหนเป็นเวลาทุกวัน ... ได้คำตอบว่า “ผมไปเล่นเกมส่ะพี่” ด้วยความอยากรู้ว่า ไอ้เกมออนไลน์อะไร ทำไมน้องเรามันนอกรอกจากบ้านได้ทุกวัน น้องมันก้อพาไปดู บวกกับ พี่อยากลองไม้ .. เราเคยคิดว่า มันจะทำให้เราติดได้

ยังงัย ในเมื่อชาตินี้ แอนตี้ เกมส์ แรคนาร็อค มาก ...พอดี น้องเค้าไม่ได้เล่นเกมส่ะแรค แต่เล่นอีกเกมส์หนึ่ง ขอไม่เอ่ยถึง.. ช่วงที่เราเริ่มเล่น ตอนนั้นมันยังปิดแค่ 4 ทุ่ม เราก็อเริ่ม อยากเล่น แร้ว ติด .. พอซักพักหนึ่ง มันก้อเปิดได้ 24 ชม. แต่คนที่จะเล่นได้ ต้องมีอายุเกิน 18 ตอนนั้นเรา 19 เราก็อเลยเล่นได้...นี่ก้อเป็นปัญหาข้อหนึ่ง ที่อาจทำให้เด็กที่อายุไม่ถึงสามารถออนไลน์ได้ 24 ชม. เพราะว่าเค้าอาจจะเอา ข้อมูล หลักฐาน บัตรประชาชนของคนอื่นไปสมัคร ... แรกๆ อาจจะเล่นเพราะ อยาก ... ซักพัก จะมีเพื่อนที่สนิทกับเรา อาจจะ หมึงหรือว่า ชาย ... ไม่รู้หรือกว่า เค้าปลอมตัวเป็น ญ รีเปล่า แต่เราก็อสนุก ที่ได้เข้าไป แชนท์กับเค้าทุกวัน ไปเก็บเลเวล (LEVEL) ด้วยกัน ได้อยู่ใกล้ๆกัน .. ในเกมส์ ก้อจะมีคนเล่นมากมาย อาจจะเรียกได้ว่า มันเป็นสิ่งล่อใจอีกสิ่งล่อใจหนึ่ง ที่เรามีความสุขที่ได้คุยกับอีกฝ่ายถึงแม้ บางคนที่เราคุยด้วยอาจจะไม่เคยเห็นหน้าก้อตาม เล่นไปได้ซักพัก .. พอเราเห็นคนอื่นแก่ง เราก็อเกิดอยากแก่งแบบเค้าบ้าง จะทำยังไงหละ .. ก้อต้องพยายามเล่นๆๆ เพื่อให้แก่งเหมือนเค้า จากวันหนึ่งที่เล่น 5 ชม. ตอนหลังก้อคิดว่า ไม่ได้ละ 5 ชม. มันไม่พอ

แร้ว ก้อเลยเพิ่มขึ้น เป็น 10 เป็น 20 จนสุดท้าย ที่เค้าเรียกว่า ได้รุ่ง จากนั้น .. ในเมื่อความเก่งมันเพิ่มขึ้นแร้วแต่ความอึดมันไม่มากตาม เราก็อต้องมีเงินเพื่อซื้อ ชุดเกราะ อาวุธ เพื่อให้เรามีความอึดมากขึ้น .. เงินในเกมส่ะอาจไม่พอ .. ก้อเลยจำเป็นต้องใช้เงินจริง .. เงินจริงคือ เงินที่เราใช้ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย ในการซื้อ .. จากที่เห็นในข่าว ในเมื่อเงินจริงมันไม่พอ ก้อจำเป็นต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มา ถ้าวันหนึ่ง พ่อแม่ เห็นว่าเราซึกจะมากไป เค้าก้อจะปราม แต่กลับไปคิดว่า พวกเขาไม่เข้าใจวัยรุ่น เราก็อเป็นคนหนึ่งที่เคยหนีออกจากบ้าน แต่ไม่ใช่เพราะเค้าไม่ให้เงินไปเล่น แต่เป็นเพราะ เราเล่นจนสว่าง ไม่เคยไปเรียน ใส่ชุดนักเรียน - นักศึกษา ออกมา แต่ไปอยู่ร้านเกมส์ วันนั้นตอนเช้าพ่อ แม่ โทรมา ว่าทำไมไม่กลับบ้าน พ่อก็บ่นเราก็อ เราก็อจ้งทำให้หนี ออกจากบ้านไป ตอนนั้นความคิดที่ว่า จะอยู่ยังงัย จะทำยังงัย มันน้อยกว่า .. เล่าให้เพื่อนเกมส์ฟังดีกว่า ขนาดหนีออกไปแล้ว ยังไปนั่งเล่นเกมส่ะอีก .. พอรู้ว่าพ่อแม่ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ตอนนั้นหละ เพิ่งจะสำนึก แต่ไม่ได้สำนึกมากหรอก แคร์ู้สึกสงสาร พอทุกอย่างเหมือนเดิม เราก็อเล่นเหมือนเดิม วันนี้ พอเวลา ผ่านไป .. เราคิดได้แล้วนะ .. ว่าตอนนั้นเราบ้าแค่ไหน เสียเงินไปหลายแสนมาก ไม่ว่าจะค่าชั่วโมงเกมส์ บัตรเติมเงินเล่นเกมส่ะ ค่าของที่เราก็อซื้อเป็นเงินจริง เราก็อบอกได้เค้าว่า พวกเด็กที่เล่นเกมส่ะ .. ถ้าอยากให้เค้าเลิก อย่าไปบังคับเค้าว่าพ่รุ่นนี้เล็กนะ มะรินเล็กนะ มันทำไม่ได้ .. ควรคุยกะเค้าให้ลดๆลงดีกว่า มันจะดีกว่า การไปเด็ดขาดกับเค้า ลดๆไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง เค้าก้อจะเลิกตัวเอง

จาก เด็กที่เคยติดเกมส์อย่างมาก

“โอ”



ต้องขออนุญาต และขอบคุณสำหรับเรื่องราวที่นำมาลงในจุลสาร บัณฑิตเห็น และเสนอแนะต่อไปนี้
ไม่มีเจตนาจะกล่าวโทษใคร เพียงแต่ต้องการชี้แนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อพ่อแม่และ ลูกวัยรุ่น เพื่อความสุข
ของครอบครัว

คนที่ เป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่มีลูกหลานเล่นเกมจนติด หรือยังไม่ติดแต่กังวลว่าอาจจะติด
นั้น คงต้องค่อยๆเปิดมุมมองของตนเองให้กว้าง เพียงพอที่จะทำให้เกิดความเข้าใจให้ถ่องแท้.....
ทั้งตัวเด็กของเราเองและในโลกของเกม

การเล่นเกมจนติดสำหรับวัยรุ่นนั้น ผู้ใหญ่ต้องมองว่าในโลกของเกมได้ให้อะไรกับเด็กวัยรุ่น
และเด็กวัยรุ่นของเราก็ชอบอย่างมากเสียด้วย จนเขาสามารถละทิ้งหลายอย่างในชีวิตประจำวัน
และตัดสินใจ (ด้วยวิจาร์ณญาณแบบเด็ก) ที่จะเลือกใช้ชีวิตแบบปลอมๆในเกม และยึดเกมเป็น
ศูนย์กลางของความคิดในการตัดสินใจที่จะทำอะไรในโลกของความจริง แล้วพวกเราผู้ซึ่งเป็น
พ่อแม่ละ ไม่สามารถทดแทนสิ่งทีในโลกของเกมมีอย่างนั้นหรือ?

“เกมออนไลน์” ไม่เคยมีในสมัยที่คุณพ่อคุณแม่เป็นเด็ก ดังนั้นการทำความเข้าใจต่อเด็ก
ที่เล่นเกมออนไลน์จึงเป็นเรื่องยาก เพราะถ้าผู้ใหญ่ใช้ประสบการณ์เดิมในการทำความเข้าใจ
เรื่องต่างๆ ผู้ใหญ่ท่านนั้นก็คงจะคุยกับเด็กไม่มีวันรู้เรื่อง ไม่มีทางเข้าใจลูก เพราะสิ่งที่ผู้ใหญ่
พยายามห้ามเด็กนั้น ผู้ใหญ่เองยังไม่รู้จักมันดีพอเลย คงต้องลุกขึ้นมาดูเกมที่ลูกเล่น ให้ลูก
แนะนำก็ได้ถ้าเราไม่รู้เรื่อง ดีเสียอีกทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณแม่ก็สนใจเรื่องราวของเขาเหมือนกัน ใน
ขณะเดียวกันผู้ใหญ่ก็จะได้รู้จักเพื่อนๆของลูกในเกม เพื่อรับรู้โลกของลูก เข้าใจลูกและจะได้
เก็บเป็นข้อมูลในการสอนลูก

นับว่าโอเป็นวัยรุ่นที่โชคดีที่หลุดออกมาได้ และคงไม่ใช่โชคดีอย่างเดียวแน่ ยังมีหลาย
ปัจจัยที่มีส่วนด้วย เช่น ช่วงอายุของโอ นั้นพอที่จะมีวิจาร์ณญาณที่ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น กับตอน
กลาง เมื่อถลาลงไปแล้วยังสามารถจุดตัวเองออกมาได้ รวมทั้งสามารถถ่ายทอดประสบการณ์
และคำแนะนำกับผู้อื่นต่อไปได้ และความรักของพ่อแม่ก็สำคัญ เป็นเส้นใยที่เหนียวแน่น
เหนียวนำลูกสาวให้หลุดออกมาได้ แต่ความรักที่พ่อแม่มีให้กับโอ นั้นถึงแม้จะยิ่งใหญ่เพียงพอ
ที่จะทำให้ออกกลับสู่อ้อมกอดได้ แต่ก็ไม่ใช่เพียงพอที่จะช่วยให้โอรู้เท่าทันตั้งแต่แรก ไม่เพียงพอที่จะ
ทำให้อโอควบคุมการเล่นของตัวเอง ไม่เพียงพอที่จะทำให้อโอมีความสุขจึงต้องไปมีความสุขในกลุ่ม
เพื่อนออนไลน์ ไม่เพียงพอที่จะทำให้อโอได้คิดก่อนจะสูญเสียเงินไปหลายแสน ที่สำคัญไม่เพียงพอ
ที่จะทำให้อโอรู้จักคุณค่าของรักของพ่อแม่ แต่ใช้ว่าจะจะเป็นความผิดของโอเพียงคนเดียว...
ผู้ใหญ่ล่ะแสดงออกมากแค่ไหน...

โอเขียนบอกไว้ว่าตอนที่เลิกเล่นครั้งแรกนั้น ไม่ได้สำนึกอะไรมาก แต่สงสารพ่อแม่ และ
ยังมีช่วงที่กลับมาเล่นอีก กว่าที่จะหลุดออกมาได้จริงๆ ก็ใช้เวลานาน

ดังนั้น **ความรักที่ผู้ใหญ่เรามีต่อลูกนั้น จำเป็นอย่างมากที่จะต้องแสดงออกมาในลักษณะ
ที่ลูกก็รับรู้ได้ด้วยว่ารักอย่างไม่ต้องสงสัย เช่น การบ่นหรือการห้ามอย่างเดียวนั้น ทำให้ลูกมี
อารมณ์หงุดหงิด เมื่อลูกมีอารมณ์ต่อต้านผู้ใหญ่อยู่ ก็คงไม่คิดว่าเป็นคือ การแสดงออกของความรัก
หรือความหวังดีของผู้ใหญ่ อาจจะเลยเถิดคิดไปว่า นี่คือการแสดงอำนาจของผู้ใหญ่และเพียงแต่
เราต้องจำยอมเท่านั้น อีกทั้งความรักที่แสดงออกเพียงความหวังดีอย่างเดียวก็ยังไม่พอ ยังต้อง
มีการสอนสั่ง ให้รู้จักคิด รู้จักใช้วิจาร์ณญาณพิจารณาเรื่องต่างๆเป็นด้วย และไม่เพียงแต่พูด
ปาวๆให้ได้ยินทุกวัน แต่จำต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างให้เห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน**

**มาตรการของภาครัฐเองก็จำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆเช่นกัน ถ้ากฎข้อไหนไม่
สามารถใช้ได้ผลก็ต้องปรับเปลี่ยนใหม่ และควรเอาจริงเอาจังกันเสียที**

จากใจ บ.ก.
Ishin Sent.

(พญ.เสาวภา วชิรโรจน์ไพศาล)



ผลสำรวจพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในเด็กและเยาวชน และ: กศนคทเกี่ยวกับเกมของผู้ปกครอง

เดิมทีที่ทีมงานได้ลงไปเก็บ

ข้อมูลในร้านเกมที่เปิดอยู่ทั่ว ๆ ไป ซึ่งเราสังเกตเห็น เด็ก ๆ ใช้เวลาอยู่ในร้านค่อนข้างนาน แต่เมื่อลงพื้นที่ไปแล้ว ก็พบอุปสรรคพอสมควร ทางร้านเกมไม่ค่อยให้ความร่วมมือเท่าไรนัก รวมทั้งเด็ก ๆ เองก็ดูหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากจนไม่อยากละสายตามาตอบคำถาม เราจึงเก็บข้อมูลได้เพียง 29 ราย จากร้านเกมที่เปิดอยู่หลาย ๆ ร้าน ในกรุงเทพมหานคร

เราจึงตัดสินใจไปสำรวจเด็กวัยรุ่นที่เซ็นเตอร์พอยท์ แม้จะรู้ว่าไม่ใช่กลุ่มเด็กที่เล่นเกมทั้งหมด อย่างไรก็ตาม พวกเราก็มองเห็นภาพรวมของเด็กวัยรุ่นมากพอ ๆ กับเด็กที่เล่นเกมอยู่ในร้านเกม จึงได้ข้อมูลอีก 137 คน

สิ่งที่พวกเราสังเกตเห็นก็คือช่วงอายุที่ตอบคำถามทั้ง 2 กลุ่มค่อนข้างต่างกัน ในร้านเกมส่วนใหญ่จะเป็นเด็กระดับชั้นประถมศึกษา และมีมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนที่เซ็นเตอร์พอยท์ ส่วนใหญ่เป็นเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย รองลงมาเป็นกลุ่มมหาวิทยาลัย เพื่อให้ข้อมูลครอบคลุมช่วงอายุวัยรุ่นทั้งตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย ทีมงานจึงไปเก็บข้อมูลบริเวณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีก 51 คน ถ้าคิดเชิงสถิติที่ถูกต้อง การเก็บข้อมูลหลากหลายแห่ง และจำนวนประชากรแตกต่างกัน คงกระทบต่อผลลัพธ์ที่ได้ ตรงนี้เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของทีมงานในการพัฒนางานสำรวจในครั้งต่อ ๆ ไป จึงทำให้เราสังเกตเห็นที่จะเสนอผลสรุปงานวิจัย ดังนั้น เพื่อความน่าเชื่อถือในผลลัพธ์ที่ได้ ซึ่งจะได้นำไปใช้ประโยชน์ต่อไปของสมาชิกชมรมสายใยเพื่อวัยรุ่น จึงขอแนะนำเสนองานวิจัยจากสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ซึ่งได้ทำงานวิจัยเรื่องเด็กติดเกมเช่นกัน

โครงการสำรวจภาคสนามของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เรื่อง “พฤติกรรมกาติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย : กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนอายุ 12 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ซึ่งการดำเนินโครงการระหว่างวันที่ 14 - 17 กันยายน 2548 ประเภทของการสำรวจวิจัยครั้งนี้ คือ การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มประชากรเป้าหมาย คือ ประชาชนทั่วไปที่พักอาศัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีอายุระหว่าง 12- 65 ปี เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มเชิงชั้นภูมิหลายชั้น (Stratified Multi-Stage Sampling) และกำหนดลักษณะของตัวอย่างให้สอดคล้องกับประชากรเป้าหมายจากการทำสำมะโนขนาดตัวอย่างที่ทำการสำรวจ จำนวน 1,882 ตัวอย่าง พบว่า

ผลการสำรวจประสบการณ์ในการเล่นเกมนิวเตอร์ (หมายรวมเกมแบบพกพาติดตัว) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ตัวอย่างร้อยละ 26 ระบุเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยร้อยละ 21.4 ระบุเล่นเกมออนไลน์หรือเกมผ่านทางอินเทอร์เน็ต ตัวอย่างร้อยละ 29.3 ระบุ บุตรหลานของตนเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และเกมออนไลน์ รองลงมาคือ 27.9 ระบุตนเองเล่น ร้อยละ 24.7 ระบุเพื่อนเล่น ร้อยละ 15.1 ระบุพี่/น้อง/ญาติเล่น ในขณะที่ ร้อยละ 34.8 ระบุไม่มีใครเล่น

1. วัตถุประสงค์ของการเล่นเกม	ร้อยละ
- เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน	64.6
- เพื่อคลายเครียดจากการทำงาน/การบ้าน	55.6
- เพื่อพัฒนาทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์	21.3
- เพื่อแก้เหงา	15.6
- ต้องการรู้จักเพื่อนใหม่ในโลกของเกม	15.6

2. สถานที่เล่นเกม	ร้อยละ
- บ้าน	45.7
- ห้างสรรพสินค้า	10.1
- โรงเรียน/สถาบันการศึกษา	9.0
- บ้านเพื่อน	9.0
- ร้านเกมส์	7.6
- ที่ทำงาน	7.2

3. เกมสียอดฮิต	ร้อยละ
- เกมต่อสู้ เช่น ยิงปืน ฟัน เตะ ต่อย	37.7
- เกมแข่งขັນ เช่น ฟุตบอล เทนนิส	33.3
- แร็กนาร์็อก	21.7
- ลับสมอง	21.5
- แฟนตาซี	14.1



4. ความถี่ในการเล่น	ร้อยละ
- ทุกวัน	14.6
- 5 - 6 วัน / สัปดาห์	6.3
- 3 - 4 วัน / สัปดาห์	23.9
- 1 - 2 วัน / สัปดาห์	37.4
- น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง	17.8

5. ระยะเวลาเฉลี่ยในการเล่นแต่ละครั้ง	ร้อยละ
- น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	12.7
- 1 - 2 ชั่วโมง	58.6
- 3 - 5 ชั่วโมง	22.4
- มากกว่า 5 ชั่วโมง	6.3



- นิยมเล่น วันธรรมดา เวลา 17.01- 22.00 น.
วันหยุด เริ่มตั้งแต่เวลา 09.00 น.
- ร้อยละ 56.9 ระบุว่าเห็นไปได้ว่าการเล่นเกมจะนำไปสู่
การเล่นพนัน
- ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในแต่ละเดือน 759.74 บาท
- เล่นเกมแข่งกับคนอื่น ร้อยละ 54.0

6. ปัญหาที่เกิดจากการเล่นเกม	ร้อยละ
- เสียตา	78.3
- สิ้นเปลืองเงินและเวลา	70.8
- ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน	62.4
- ร่างกายไม่แข็งแรงเนื่องจากไม่ได้พักผ่อน / ไม่ได้ออกกำลังกาย	51.6
- พฤติกรรมอารมณ์ก้าวร้าว	37.5

7. อยากให้รัฐบาลแก้ไขอย่างไร	ร้อยละ
- ออกมาตรการให้ร้านคอมพิวเตอร์ เปิด - ปิด เป็นเวลา	80.2
- จัดระเบียบเกมออนไลน์/เว็บไซต์	55.4
- ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัว มีการทำกิจกรรมร่วมกัน	46.3
- จัดให้เจ้าหน้าที่รัฐรับผิดชอบโดยตรง และมีอำนาจจับกุมได้	43.4
- ปราบปรามเกมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม	41.7

การจัดสัมมนาเรื่อง “กลยุทธ์การป้องกันและแก้ปัญหาวัยรุ่นติดเกม” ที่คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ในวันเสาร์ที่ 24 กันยายน 2548 ได้สอบถามผู้ปกครองที่เข้าร่วมงาน 60 คน เกี่ยวกับทัศนคติและความเข้าใจเกี่ยวกับเกมถ้าผู้ปกครองได้มีโอกาสเห็นเกมจริงๆ โดยมีนักศึกษาแพทย์ ปีที่ 5 นำเสนอเกมที่ขึ้นอันดับเกมยอดเยี่ยมซึ่งจัดลำดับโดยนิตยสารเกมมีชื่อฉบับหนึ่ง และนำเสนอเกมที่ไม่ขึ้นอันดับยอดเยี่ยมแต่ดูล่อแหลม ซึ่งเป็นไปได้ว่าวัยรุ่นจำนวนหนึ่งคงจะเคยผ่านตามาบ้าง รวมทั้งเปิดเกมที่ให้สาระและมีประโยชน์ที่วัยรุ่นให้ความสนใจอยู่ในขณะนี้ด้วย หลังจากชมเกมทั้งหมด 9 เรื่อง แล้วจึงให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามได้ผลดังต่อไปนี้

ตาราง แสดงค่าร้อยละทัศนคติเกี่ยวกับ “เกม” ของผู้ปกครองที่เข้าร่วมการสัมมนาเรื่อง “กลยุทธ์การป้องกันและแก้ปัญหาวัยรุ่นติดเกม”

ข้อความ	น้อย	ปานกลาง	มาก
	(วัยรุ่นรับรู้ แต่ไม่เลียนแบบ)	(วัยรุ่นรับรู้ อาจจะเลียนแบบ)	(วัยรุ่นรับรู้ และเลียนแบบ)
1. ความก้าวร้าว	11.7	40.0	48.3
2. คลายเครียด	28.3	51.7	20
3. การทำผิดกฎหมาย	26.7	36.7	36.6
4. เสริมทักษะการวางแผน	18.3	56.7	25.0
5. ไม่คำนึงถึงผลแห่งกรรม	23.3	43.4	33.3
6. แก้ปัญหาด้วยกำลัง	16.7	31.7	51.7
7. เสริมทักษะการแก้ปัญหา	21.7	65	13.3
8. การเพาะบ่มความเป็นมีจิตอาสา	20.0	41.7	38.3
9. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย	21.7	28.3	50.0
10. ความคิดสร้างสรรค์	28.3	50.0	21.7

แม้ว่าการเล่นเกมจะให้ทั้งประโยชน์และโทษ แต่ทัศนคติของผู้ปกครองในแง่ประโยชน์นั้นอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นคลายเครียด เสริมทักษะการวางแผน เสริมทักษะการแก้ปัญหา และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ แต่ผลเสียหรือโทษของเกมนั้นผู้ปกครองมีความเห็นในระดับที่รุนแรงกว่าในหลายเรื่องทั้งความก้าวร้าว แก้ปัญหาด้วยกำลัง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย โดยคิดว่าวัยรุ่นลูกลานเมื่อรับรู้เรื่องต่างๆ เหล่านี้แล้วจะเลียนแบบ ส่วนการไม่คำนึงถึงผลแห่งกรรมและการเพาะบ่มความเป็นมิชฌาชีพนั้น วัยรุ่นรับรู้จากเกมและอาจจะเลียนแบบได้ ส่วนเรื่องการทำผิดกฎหมายมีผู้ปกครองให้ความคิดเห็นเท่ากันในแง่ที่อาจจะเลียนแบบ หรือเลียนแบบเมื่อวัยรุ่นได้รับรู้ผ่านการเล่นเกม

คำตอบจากแบบสอบถามของผู้ปกครองที่เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้คงไม่สามารถเป็นคำตอบรวมของผู้ปกครองทั้งประเทศ แต่ให้แง่คิดหลายอย่าง สิ่งหนึ่งที่ทีมงานต้องการสื่อให้ผู้อ่านรับรู้มากที่สุดคือ การประจักษ์ให้เห็นแจ้งต่อเกมที่คนเขาพูดกันมาว่าดีไม่ดียังไง จริงหรือไม่การเล่นเกมเพียงไม่กี่ชั่วโมง คงไม่มีผลเสียเท่าไร จริงหรือไม่ว่าจำนวนชั่วโมงที่เด็กใช้เวลากับมันหลายๆ จะส่งผลเสียแก่เด็กเพียงด้านเดียว ชนิดของเกมที่เด็กเล่นแม้ใช้เวลาไม่ถึงชั่วโมงจะส่งผลกระทบต่อเด็กบ้าง จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปกครองควรมีโอกาสได้ดูเกมที่ลูกหลานเล่น เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ตัวเอง และเพื่อในการคัดเลือกเกมที่มีประโยชน์แก่ลูกเรา

ควรที่จะช่วยกำกับเวลาที่เด็กเล่นเกมในแต่ละวันเพียง 1-2 ชั่วโมงต่อวันและควรสนับสนุนกิจกรรมอื่นให้เด็กได้สนุกสนานใกล้เคียงการเล่นเกม และความสุขสนุกสนานนี้ควรมีพ่อแม่อยู่เป็นกำลังสนับสนุนด้วย ควรช่วยคัดเลือกเกมที่เด็กเล่น เพื่อป้องกันอันตรายที่แฝงอยู่ในเกม สิ่งสำคัญสุดท้ายคือการอบรมสั่งสอนให้ลูกมีวินัยและความรับผิดชอบตามวัยด้วยตัวของเขาเอง



“เด็กติดเกม”

ในวันอาทิตย์ที่ 7 สิงหาคม 2548 ทางชมรมฯ ได้จัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “เด็กติดเกม” ณ ห้องประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ และห้องประชุมกลาง ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ ชั้น 5 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โดย เรียนเชิญทีมวิทยากรจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญที่จัดตั้งศูนย์ป้องกัน และแก้ปัญหาเด็กติดเกม (Center of Game Addict Prevention : CGAP) มาให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง นักเรียน และครูอาจารย์ รวมแล้วประมาณ 60 คน



* นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล

ทีมวิทยากรได้แก่

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล | ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 2. นางศันสนีย์ สุดประเสริฐ | นักวิชาการศึกษาพิเศษ 8 พยาบาลวิชาชีพ 4 |
| 3. นายวิทยา ชมนาวัง | พยาบาลเทคนิค 3 |
| 4. นายวินัย นารีผล | |

พิธีกรได้แก่ พญ.วราพร พันธุมโกมล

ความต่างทางวัฒนธรรม เปรียบ

เทียบให้ทราบถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม ระหว่างสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น กับลูกวัยรุ่นสมัย ปัจจุบันว่า ในสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย ก็จะมีเรื่องที่ทำนาคอยตักเตือนอยู่เสมอ เช่น ระยะเวลาในการคบกันก่อนแต่งงาน การวางตัวของผู้หญิง เป็นต้น ซึ่งเทียบกับเมื่อพ่อแม่โตขึ้น แล้วมีลูกเป็นวัยรุ่น ย่อมมีเรื่องไม่พอใจและคอยตักเตือนลูกเช่นเดียวกับรุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย คอยเตือนพ่อแม่ แต่เรื่องนั้นต่างกัน เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น การแต่งตัวโป๊เกินไป การคุยโทรศัพท์หรือแชทนาน ๆ เป็นต้น ซึ่งการเปรียบเทียบดังกล่าว นพ.บัณฑิต ต้องการสื่อให้พ่อแม่เข้าใจ ลูกวัยรุ่นในปัจจุบันมากขึ้น



* ศันสนีย์ สุดประเสริฐ



* วิทยา ชมนาวัง



* พญ.วราพร พันธุมโกมล



* วินัย นารีผล

“ปัญหาพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกมานั้น เป็นการส่งสัญญาณที่วัยรุ่นขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่”

“การเล่นเกมนั้นเป็นทั้งปัญหาและโอกาสพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่จะคงให้ความช่วยเหลือและแก้ไขปัญหากการติดเกมได้ดีที่สุด”

1. ภาพรวมของการแก้ปัญหา

1.1 นโยบายภาครัฐ

- จำกัดอายุผู้เล่น ต่ำกว่า 18 ปี ห้ามเล่นเกมออนไลน์
- ห้ามเล่นการพนัน ห้ามซื้อขายอาวุธในเกม
- ร้านอินเทอร์เน็ตต้องขึ้นทะเบียน สามารถตรวจสอบได้
- การสร้างค่านิยมวัฒนธรรม มีการรณรงค์ให้

พ่อแม่และเด็กมีค่านิยมที่ถูกต่อเกม

เด็กเล่นเกมมี 2 ประเภท คือ

1. ติดเกม : เล่นเกมอย่างเดียว ไม่มีความสำเร็จด้านอื่น

2. Healthy Gammer หรือ Good Gammer
นักเล่นเกมที่ดี : เล่นเกม และมีความสำเร็จด้านอื่น เช่น การเรียน งานบ้าน

1.2. เจ้าของเกม เช่น ขอความร่วมมือสร้างเกมปรับคะแนนให้ลดลงในช่วงที่เด็กสอบ

1.3 ร้าน Internet Cafe' ต้องให้ร้านเห็นแก่สังคม และเป็นการรักษาสุขภาพระยะยาว เช่น ให้เด็กเล่น 3 ชั่วโมง ก็บอกให้เด็กกลับบ้านได้

1.4 โรงเรียน

1.5 พ่อแม่

1.6 เด็ก



2. เด็กติดเกมเป็นปัญหาหรือไม่?

- พิจารณาประโยชน์และโทษ และหาทางออกที่ดี คือ สร้างความสมดุล เพราะห้ามเล่นอินเทอร์เน็ตเลยคงไม่ได้ ดังนั้นพ่อแม่ต้องเข้าใจลูกก่อน และตกลงกันให้เล่นด้วยความพอดี และเล่นในเวลาที่เหมาะสม โดยพ่อแม่คอยกำกับ

3. ทำไมเด็กถึงติดเกม

- มีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง เนื่องจากการเอาชนะเกมได้
- ผลของความเป็นเครือข่ายเด็กเล่นเกมด้วยกัน
- ไม่มีความสุขหรือความสำเร็จด้านอื่น
- เข้าถึง Internet ง่าย / เข้าถึงกิจกรรมอื่นยาก / สังคมมีสิ่งแวดล้อมที่ตื้นน้อย

4. กลุ่มอาการ

4.1 กลุ่มอาการติด

- แสวงหาการเล่น
- ซินชากับการเล่น
- ขาดการเล่นไม่ได้
- เสียการทำหน้าที่หลัก

4.2 ความรุนแรงของการติด

- ชอบ
- คลั่งไคล้
- ติด



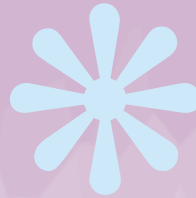
5. 10 คาถาแก้ปัญหาลูกติดเกม

ตั้งเป้าหมาย	ถูกต้อง	นับเป็นหนึ่ง
ทางสายกลาง	น่าฟัง	คือพอดี
ให้เล่นได้	ฝึกหยุดได้	ไม่ถูกตี
วินัยดี	คือเป้าหมาย	คลายความทุกข์
เน้นให้เด็ก	ทำหน้าที่	มีความสุข
ได้สนุก	เห็นคุณค่า	ในตนเอง
สัมพันธ์ดี	ในครอบครัว	พาครั้นเครง
ทั้งหมดนี้	คือบทเพลง	แก้ติดเกม
สองเริ่มต้น	จัดการ	สิ่งแวดล้อม
ทำให้หอม	มองด้านบวก	ผนวกเป็นสาม
สืลัดโกรธ	ดีแน่	ไม่ต้องถาม
ห้าต้องตาม	ด้วยสื่อสาร	ให้เกียรติกัน
หก่วมกำหนด	รูปธรรม	กติกา
เจ็ดสรรหา	กิจกรรม	ทางเลือกพลัน
แปดต้องสร้าง	อารมณ์บ้าน	ให้สุขสรรค์
เก้าเหมือนฝัน	เริ่มที่เรา	เป็นตัวอย่าง
สิบสุดยอด	อดทน	ไม่ท้อแท้
ใจพ่อแม่	คือเสาะเข้ม	แก้ปัญหา
เริ่มถูกทิด	เดินถูกทาง	ด้วยปัญญา
สิบคาถา	แก้ติดเกม	มีคุณจริง

6. แนวทางพัฒนาศักยภาพตนเอง (เด็กยุค) ไชเบอร์

- * เล่นเพื่อความเพลิดเพลิน, ปริมาณเวลาและค่าใช้จ่ายพอเหมาะ, ควบคุมตนเองได้
- * เห็นคุณค่าในตนเอง, มีกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือก, มีความสุขและความสำเร็จทางเลือก
- * มีเป้าหมายและแผนในชีวิต
- * มีสังคมและทักษะทางสังคมในชีวิตจริงทั้งในครอบครัวและหมู่เพื่อน
- * เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

กลุ่มที่ 1 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมฐาน (Workshop) 3 ห้อง โดยผู้นำกิจกรรมจาก สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ 3 ท่าน ดังนี้ นางคันสนีย์ สุตประเสริฐ (นักวิชาการศึกษาพิเศษ 8), นายวิทยา ชมนาวัง (พยาบาลวิชาชีพ 4) และนายวินัย นารีผล (พยาบาลเทคนิค 3) บรรยายภาคในท้องของเด็กวัยรุ่นนั้นสนุกสนานมาก เด็กวัยรุ่นมีโอกาสดแสดงความคิดเห็น (ซึ่งหลายคนไม่กล้าแสดงออกเมื่ออยู่กับพ่อแม่) ภาพของวัยรุ่นที่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นนั้น ทำให้เขารู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ลักษณะกระตือรือร้น คล่องแคล่ว กล้าคิดกล้าพูด เป็นตัวสะท้อนอย่างดีที่สุดที่ทีมงานรู้ว่าเด็กวัยรุ่นนั้นเขาไว้วางใจเรา เขารับรู้ว่าการกำลังได้รับการยอมรับ เพราะมีคนรับฟังความคิดของเขา โดยไม่ด่วนตัดสินว่าผิดหรือถูก ไม่ดัดบเขาแต่รอให้เขาพูดให้จบ ไม่รีบสั่งสอนหรือแนะนำเขา เมื่อกิจกรรมดำเนินไปเรื่อยๆ ภายใต้ความเป็นตัวของเขาเองที่สนุกกับกิจกรรมที่เข้าร่วมอยู่ การเสนอแง่คิดจากทีมวิทยากรที่หยอดให้เป็นระยะๆ จึงกลายเป็นประเด็นที่ดูน่าสนใจสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นรับฟังและครุ่นคิด ไม่มีท่าทีที่ดูหงุดหงิด อึดอัดหรือรับฟังแบบขอไปที ภาพแบบนี้ก็ทำให้สะท้อนใจถึงประโยคหนึ่งที่ผู้ใหญ่มักพูดกันว่า “วัยรุ่นนั้นสอนไม่ฟัง บอกไม่เชื่อ ดูเหมือนไม่ต้องการคำสั่งสอนของผู้ใหญ่เลย” แต่ในความเป็นจริงแล้ว “วัยรุ่นต้องการคนสอน และจะรับฟังเมื่อผู้ใหญ่คนนั้นรับฟังเขาก่อน ต้องการคนบอกกล่าวสิ่งไหนดีหรือไม่ดี และจะเชื่อฟังเมื่อผู้ใหญ่คนนั้นเข้าใจวิถีชีวิตของเขาด้วย และต้องการมากที่สุดคือต้นแบบการกระทำที่ดีของผู้ใหญ่มากกว่าคำสั่งสอนร้อยพันที่ผู้ใหญ่ร่ำบอก เพื่อวัยรุ่นจะเกิดการเลียนแบบวิถีคิด วิธีแก้ปัญหาและวิถีชีวิตที่ดีๆ ของผู้ใหญ่ที่เขาเคารพรักคนนั้น และเป็นคนที่ดีที่เป็นต้นแบบให้กับผู้อื่นต่อไป”



เด็ก ๆ บอกว่า

1. คอมพิวเตอร์ใช้ทำอะไรได้บ้าง ?

ตอบ : ดูหนัง-รูป, ฟังเพลง, เล่นเกม, พิมพ์-พรีนงาน, รับ-ส่งอีเมล, ซื้อของ, สร้างเว็บไซต์, โอนเงิน, แชน, สร้างโปรแกรมต่าง ๆ, หาความรู้ ข้อมูล ข่าวสารต่างๆ, ไรท์หนัง, สร้าง-ปล่อยไวรัส, ลงเกมเถื่อน, ติดต่อเพื่อน, โหลดเพลง-ข้อมูล-เกม, ประมูลของ และ ตัดต่อภาพ

2. รู้จักเกมคอมพิวเตอร์อะไรบ้าง?

ตอบ : 1) ยิงปืน 2) pang ya 3) mu 4) RYL 5) TS 6) กระเทย 7) คาร์รี่ 8) Ragnarok 9) RBO 10) gunbound 11) Bowling 12) GTA 14) wining 15)fifa 16)Half life 17)need for speed 18)เป่าอึ่งซูป 19)Tazan 20)counter 21)Ra2 22)Ra Yuri 23)Rug เถื่อน 24)Mu เถื่อน 25)จิบหมิง 26)กั๋งฟู 27)ฟุตบอล 28)บาส 29)สนุก 30)เทนนิส 31)Iron war 32)FlyFF 33)O2 Jam 34) A3 35)Khan 36) เดโบ 37) Pinball 38)Seal 39)Fortress 40)Task club 41)battle field 42)Underground 43)Tinagell 44)Starwar 45)warcraft 46)starcraft 47)Taken



3. ข้อดี-ข้อเสียของการเล่นเกมมีอะไรบ้าง?

ตอบ :

ข้อดี

- | | | |
|---------------|------------------------------|-------------------------|
| 1. สนุก | 2. เฟลิดเฟลิน | 3. ได้สื่อสารกับผู้อื่น |
| 4. คลายเครียด | 5. ไม่เบื่อ | 6. เสริมทักษะ |
| 7. บริหารตา | 8. บริหารนิ้ว | 9. บริหารสมอง |
| 10. บริหารกาย | 11. ได้เงินจากการขายของในเกม | |

ข้อเสีย

- | | | |
|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. เสียสายตา | 2. เครียด | 3. เปลืองเงิน |
| 4. เสียการเรียน | 5. ปวดนิ้ว | 6. โดดเรียน |
| 7. ปวดหัว | 8. ไม่กินข้าว | 9. เข้าสังคมยาก |
| 10. ไม่ยอมกลับบ้าน | 11. เป็นโรคขาดสารอาหาร | 12. ขโมยเงินพ่อแม่ |
| 13. เสียสุขภาพจิต | 14. เล่นแบบตามเกม | 15. ติดการเล่นการพนัน |
| 16. เสียสุขภาพ | 17. โดนด่า | |



4. ถ้ามีเวลาว่างจะทำอะไรนอกจากเล่นเกม?

ตอบ : ดูหนัง, ฟังเพลง, เล่นกีฬา, พัฒนาเกม, เลี้ยงสัตว์, ทำงานนอกบ้าน, อ่านหนังสือ และทานข้าว

จดหมายถึงพ่อแม่

* อยากให้พ่อแม่เป็นอย่างไร หรือ ช่วยอะไรเราบ้าง?

ลูก ๆ อยากให้พ่อแม่ช่วยติวหนังสือ, ให้เล่นเกมที่หาตอนเย็น, ให้จัดตารางเวลาให้, บังคับไม่เล่นเกม, ให้พ่อแม่ตักเตือนเรื่องต่างๆ, ให้ช่วยทำการบ้าน, อยากให้ช่วยเมื่อยามมีทุกข์, ใจดี มีน้ำใจ, ให้เงินมากๆ, พาไปเที่ยว, พาไปทานข้าวนอกบ้าน, ไม่ดูด่าว่ากล่าว, ไม่ตี, ชื่อของที่อยู่อยากได้ให้, มีแฟนพ่อแม่ไม่ด่า, ให้พ่อแม่รักเดียวใจเดียว, ให้ตามใจลูก และเข้าใจวัยรุ่น

* เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไร?

ลูก ๆ จะไม่เล่นเกม, เชื่อฟังพ่อแม่ให้มากขึ้น, แบ่งเวลาให้ถูก เรียนก็เรียน เล่นก็เล่น, เล่นกีฬาให้มากขึ้น, ไม่ซี้เกียจ, สนใจเรียนมากขึ้น, กินนม กินข้าว กินขนม, เล่นเกมน้อยลง, ขยันเรียนและเรียนให้ดีขึ้น, ไม่โดด-หนีเรียน, ไม่ดื้อ ไม่ชน, ไม่เสเพลเสพติด และไม่หนีออกจากบ้าน

กลุ่มที่ 2 จดหมายจากพ่อแม่ถึงลูก

จดหมายถึงลูก

ลูกรักที่พ่อกับแม่มีให้ลูกมีหลายอย่างนะ ที่ลูกทำสิ่งดี ๆ ที่พ่อแม่อาจจะยังไม่ได้บอกกับลูก พ่อแม่ขอชื่นชมและขอขอบใจลูกนะที่ลูกทำสิ่งที่ตั้งนี้ คือ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ไม่โกหก ไม่เคยลักขโมยเงินที่พ่อแม่หามา ลูกชอบเล่นเกมกีฬา แล้วก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น แล้วก็ยังมีบางอย่างที่คุณแม่เสียใจจากการกระทำของลูกที่ลูกอาจจะพลั้งเผลอไป และทำให้พ่อแม่เสียใจ แต่ลูกไม่รู้



พ่อแม่อยากจะบอกลูกนะว่า การที่ลูกโกหก ไม่ไปเรียนหนังสือ หนีเรียน ไม่รักการเรียน ไม่สนใจการเรียน ไม่มีระเบียบวินัยในตนเอง ก้าวร้าวกับพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่เสียใจ และพ่อแม่ก็ยังรู้ว่ามีบางอย่างที่คุณแม่เสียใจ โดยไม่รู้ตัว พ่อแม่ก็อยากจะขอโทษในสิ่งเหล่านี้เช่น พ่อแม่อาจจะลงโทษลูกอย่างรุนแรง โดยพลั้งเผลอไปชั่วขณะ ด่าว่าลูก แล้วก็ไล่ลูกออกจากบ้าน ไม่มีเวลาที่จะดูลูก ใช้อารมณ์โดยไม่ใช้เหตุผล พ่อแม่จะพยายามปรับตัวเพื่อลูกไปพร้อมกับสิ่งที่ลูกจะปรับตัวให้กับพ่อแม่ เราจะได้อยู่กันอย่างครอบครัวที่อบอุ่น รักกัน ยิ้มแย้มแจ่มใสให้กันและกัน

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนอยากจะทำให้ลูกรับรู้ไว้

จาก
คุณแม่สมณฑา บัวอุไร



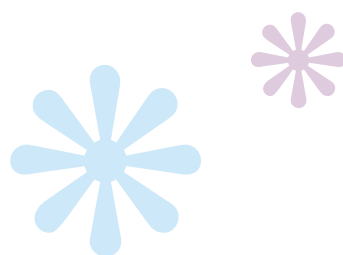
เมื่อฝ่ายผู้ใหญ่มีโอกาสเปิดเผยความในใจที่ไม่ค่อยได้พูดเมื่ออยู่กับลูกตามลำพัง และฝ่ายเด็กวัยรุ่นก็มีโอกาสรับฟังความในใจที่มีแต่ความหวังดีอย่างจริงจังของพ่อแม่ ทำให้บรรยากาศอบอุ่นมาก คำขอของวัยรุ่นที่อยากให้พ่อแม่ทำอะไรให้ก็ไม่มากเกินไปเพราะเด็กไม่ได้มีอารมณ์ต่อต้านประชดประชัน พ่อแม่ที่ได้รับฟังสิ่งที่ลูกขอให้

พ่อแม่ทำอะไรให้ก็รู้สึกเข้าใจลูกมากขึ้นและหันกลับมามองวิธีดูแลลูกของตัวเองใหม่ และรู้ว่าลูกก็อยากทำอะไรๆ คิดอะไรดีๆ ได้เหมือนกัน รวมทั้งรู้ว่าตัวพ่อแม่เองนี่แหละเป็นต้นแบบที่สำคัญที่สุด

ในตอนท้าย นพ.บัณฑิต สรุปว่า

ทุกคนได้บททวนในสิ่งต่าง ๆ ที่ทำลงไป เด็กที่เล่นเกม รู้ข้อดีข้อเสียของเกม ความพอดีเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เล่นเพื่อความเพลิดเพลินได้ แต่ต้องควบคุมตนเองไม่ให้เกิดผลเสียได้ เด็กต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด เด็กต้องการกำลังใจ และวิธีการจากพ่อแม่ที่จะควบคุมตัวเองในการเล่น เกม มีวินัยในการเล่น พ่อแม่รู้ว่าลูกมีสิ่งดี ๆ ในตัวเอง

พ่อแม่ และเด็กเริ่มต้นจากตนเอง โดยพ่อแม่ให้ในสิ่งที่ลูกต้องการ แต่สิ่งที่ให้ต้องดีและเหมาะสมกับลูก ส่วนลูก ต้องเป็นเด็กดี ทำดี เล่นเกมอย่างมีวินัย ทำหน้าที่ลูกที่ดี และตั้งใจเรียน ความสมดุลนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด



ปัญหาเด็กติดเกม



ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

★ วิธีป้องกัน

1. คุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกาการเล่นล่วงหน้าก่อนจะซื้อเกม หรืออนุญาตให้เด็กเล่นว่า เด็กสามารถเล่นเกมได้ในวันใดบ้าง วันใดเล่นไม่ได้ เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จเรียบร้อยก่อนบ้าง หากเด็กไม่รักษากฎกติกา เช่น เล่นเกินเวลา ไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน ฯลฯ เด็กจะถูกทำโทษอย่างไร (แนะนำให้ใช้วิธีริบเกม หรือตัดสิทธิการเล่นเป็นเวลาระยะหนึ่ง หากเด็กไม่ทำตามกติกาที่ตั้งลง)

2. วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมในสถานที่ที่เป็นโล่ง มีคนเดินผ่านไปผ่านมาบ่อย ๆ



ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อให้ผู้ปกครองจะได้ติดตามเฝ้าดูได้ เป็นการป้องกันมิให้เด็กเก็บตัวแอบเล่นคนเดียวในห้อง หรือแอบเล่นทั้งคืน

3. วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่อง หรือในตำแหน่งที่เด็กสามารถมองเห็นได้ชัดเจน

4. ให้คำชมแก่เด็กเมื่อสามารถรักษาเวลาการเล่น ควบคุมตัวเองไม่ให้เล่นเลยเวลาที่กำหนดได้

5. เอาจริง เด็ดขาด หากเด็กไม่รักษากฎกติกา เช่น ริบเกมโดยไม่ให้ย้อน

ถอดสายโมเด็มออก ฯลฯ

6. ส่งเสริมจัดหากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (ที่สนุกพอ ๆ กับ / หรือมากกว่าการเล่นเกม) ให้เด็กทำ หรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว

7. หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก เพื่อที่พ่อแม่จะได้มีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น

8. สอนให้เด็กรู้จักการแบ่งเวลา รู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม

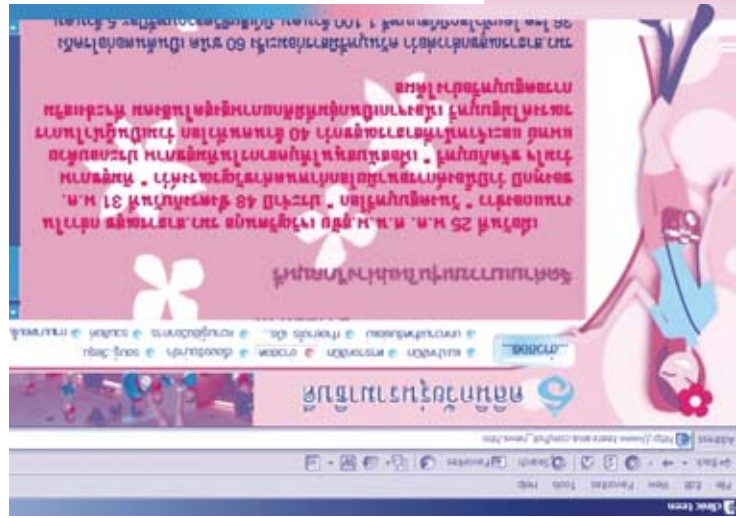




★ วิธีแก้ไข

1. หากในบ้านยังไม่มีกฎหรือกติกาการเล่นเกม จำเป็นที่จะต้องพูดคุยกับเด็กและให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการวางกติกา กำหนดเวลาการเล่น (เหมือนข้อ 1 ในหัวข้อการป้องกัน)
2. มีเวลาอยู่กับเด็กมากขึ้น พาออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมที่เด็กชอบ (ยกเว้นการไปเล่นเกมนอกบ้าน) อย่าลืมนำเด็กส่วนหนึ่งติดเกมเพราะความเหงา เบื่อ ไม่มีอะไรสนุก ๆ ทำ
3. รักษาสัมพันธภาพระหว่างกันให้ดี หลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง แสดงความเห็นใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถคุมตัวเอง หรือตัดขาดจากเกมได้จริง ๆ
4. ผู้ปกครองควรร่วมมือในการแก้ปัญหา โดยใช้กฎเดียวกัน อย่าปิดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
5. ฟอรัมเครือข่าย (network) ผู้ปกครองที่มีเด็กติดเกมเหมือน ๆ กัน หลาย ๆ ครอบครัว แล้วผลัดกันนำเด็กทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุด เช่น camping, field trip, walk rally ฯลฯ จัดตั้งเป็นกลุ่มย่อย ๆ ชมรมต่าง ๆ เช่น sport club, adventure club เป็นต้น
6. ในรายที่ติดมากจริง ๆ และเด็กต่อต้านรุนแรงที่จะเลิก ในระยะแรกพ่อแม่ควรร่วมเล่นเกมกับเด็ก (แต่อย่าเผลอติดเองเสียล่ะ) ทำความรู้จักกับเกมที่เด็กชอบเล่น หากเห็นว่าเป็นเกมที่ไม่น่าเหมาะสมหรือเกมที่ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้เด็กมาสนใจเกมอื่นที่พอจะมีส่วนดี ดึงเอาส่วนดีของเกมมาสอนเด็ก เช่น เกมสร้างเมือง strategic games ต่าง ๆ เกมที่มีบทบาทสมมุติเพื่อฝึก social skill เป็นต้น เมื่อสัมพันธภาพกับเด็กเริ่มดีขึ้น พ่อแม่จึงค่อย ๆ ดึงเด็กให้มาสนใจในกิจกรรมอื่น ๆ ทีละเล็กทีละน้อย
7. หากทำทุกวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล พ่อแม่ควรพาเด็กมาพบจิตแพทย์เด็ก เนื่องจากเด็กอาจจะป่วยมีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ลึก ๆ เช่น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น ฯลฯ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาต่อไป





สงกรานต์ในวัยใส... ปลอดภัย

สงกรานต์ในวัยใส... ปลอดภัย 4
หน้า ๒๕๔๘ - ๒๕๔๙



ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น
คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์

โรงพยาบาลรามาริบัติ 270 ถ.พระราม 6 แขวงพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400