

บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติดเกม

สถานการณ์เด็กติดเกมในปัจจุบัน

ปัจจุบันปัญหาเด็กติดเกมได้กลายเป็นปัญหาที่พบในครอบครัวไทยได้บ่อยครั้ง พ่อแม่หลายคนลำบากใจที่จะบังคับให้ลูกเลิกเล่นเกม เด็กบางคนติด เกมมากเกินไปจนไม่สนใจการเรียน ทำให้ผลการเรียน แย่ลง หรือบางคนไม่ยอมไปโรงเรียน และใช้เวลาเล่นเกมที่บ้านทั้งวัน เมื่อถูกตำหนิหรือห้ามไม่ให้เล่น เด็กจะหลีกเลี่ยง โดยการแอบหนีไปเล่นเกมที่ร้านเกม พ่อแม่ผู้ปกครองบางคนจึงซื้อเกมให้เด็กเล่นที่บ้านเนื่องจากเกรงว่าเด็กจะไม่กลับบ้าน แต่กลับเป็นปัญหามากยิ่งขึ้น

กระแสเกี่ยวกับปัญหาเด็กติดเกมทวีความรุนแรงมากขึ้นและถูกมองว่าเป็นปัญหาสังคม เพราะผู้ที่เล่นเกมมากๆ จนเกินความพอดี มักขาดความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง บางรายถึงขั้นก่ออาชญากรรม ดังเช่นที่เคยเป็นข่าวตั้งเมื่อปี ๒๕๕๒ กรณีที่เด็กวัยรุ่นฆ่าปาดคอคนขับรถแท็กซี่ โดยเลียนแบบมาจากเกม GTA ที่มีเนื้อหารุนแรง ลักษณะของเด็กติดเกมส่วนใหญ่ สามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. ไม่สามารถควบคุมเวลาในการเล่นของตนเองให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนดได้ คือ มักเล่นเกินจากเวลาที่ตั้งใจเอาไว้
๒. มีอาการต่อต้าน หงุดหงิด ก้าวร้าว หรือแสดงความไม่พอใจอย่างมากทันที เมื่อถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นเกม
๓. ขาดความรับผิดชอบ เช่น ไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจทำการบ้าน การเรียนแย่ลง แอบหนีเรียนหรือหนีออกจากบ้านไปเล่นเกม
๔. การเข้าสังคมกับเพื่อนๆ และครอบครัวลดลง แต่จะมีสังคมกับเด็กที่เล่นเกมด้วยกันมากขึ้นและคุยกันแต่เรื่องเกม
๕. มีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ตี้อ ต่อด่าน แยกตัว เก็บตัว เป็นต้น

ข้อมูลด้านระบาดวิทยาของสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกมในประเทศไทยพบว่า สถิติเด็กติดเกมของไทย อยู่ที่ร้อยละ

๑๔.๔ (ชาญวิทย์, ๒๕๕๒) นั้นหมายความว่า จะมีโอกาสที่เด็ก ๑ คน จากเด็ก ๘ คน เป็นเด็กติดเกม และร้อยละ ๑๖.๑ ของนักเรียนที่เล่นเกมมีปัญหาพฤติกรรมติดเกมและยอมรับว่าได้รับผลกระทบจากการติดเกมโดยเฉพาะด้านการเรียน (ศิริไชย, ๒๕๔๘)

จากสถิติของของโครงการ Child Watch โดยสถาบันรามจิตติ พบว่าสถานการณ์ “เด็กติดเกม” มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเด็กที่ระบุว่าตนเองเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเกมออนไลน์เป็นประจำมีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๒๐ .๑๒ ในปี ๒๕๕๐ เป็นร้อยละ ๒๖.๗๙ ในปี ๒๕๕๒ โดยใช้เวลาเฉลี่ยอย่างน้อย ๒ ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งสอดคล้องไปกับการเพิ่มขึ้นของจำนวนร้านเกมจาก ๑๖,๐๗๗ แห่ง ในปี ๒๕๕๐ เป็น ๒๕,๓๘๘ แห่ง ในปี ๒๕๕๒ ด้วย



รูป ๑ แผนภูมิแสดงสัดส่วนการเติบโตของร้านเกม และเด็กติดเกม^๑

จากแผนภูมิดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงสัดส่วนของจำนวนเด็กติดเกมและเวลาในการเล่นเกมที่เพิ่มมากขึ้นตามจำนวนการเติบโตของร้านเกม ซึ่งสถิติล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๒ พบว่ามีจำนวนร้านเกมเพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๕๑ เกือบ ๕๐%

โดยอัตราส่วนของ เด็กติดเกมส่วนใหญ่ พบว่าเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงประมาณ ๓ -๔ เท่า เกมส่วนใหญ่ถูกสร้างขึ้นสำหรับเพศชาย เช่น การแข่งกีฬา การผจญภัย และการต่อสู้ เป็นต้น ส่วนเกมที่สร้างขึ้นสำหรับเพศหญิง เช่น เกมแต่งตัว ตู๊กตา เกมทำอาหาร เกมเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น อีกทั้งเกมที่สร้างขึ้นสำหรับเพศชายนั้นยังมีแรงจูงใจและแรงกระตุ้นให้อยากเล่นอย่างต่อเนื่องมากกว่าเกมที่สร้างขึ้นสำหรับเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบรายงานค่าใช้จ่ายในการเล่นของเด็กและเยาวชนที่น่าสนใจ จากรายงานการวิจัย “แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาการติดเกมของเยาวชนไทย รวมทั้งการประเมินต้นทุนและค่าใช้จ่ายในการเล่นเกม” (อดิสร่า และศิริชัย, ๒๕๕๓) ได้ประเมินต้นทุนและค่าใช้จ่ายในการเล่นของเด็กและเยาวชนไทย พบว่ามีค่าเฉลี่ย ๑,๑๐๖.๑๕ บาทต่อเดือน โดยประกอบด้วย ๒ ส่วนใหญ่ๆ คือ ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการเล่นโดยตรงเฉลี่ย ๗๖๓.๘๒ บาทต่อเดือน และค่าใช้จ่ายด้านอาหารและขนมที่เกิดขึ้นในระหว่างเล่นเกม ๔๔๕.๕๖ บาทต่อเดือน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการเล่นโดยตรง ประกอบด้วย

๑. ค่าชั่วโมงในการเล่นเฉลี่ย ๕๒๘.๘๐ บาท โดยคิดจากค่าเล่นในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) เฉลี่ย ๔๓๖.๔๗ บาทต่อเดือน และวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) เฉลี่ย ๒๗๕.๔๗ บาทต่อเดือน
๒. ค่าใช้จ่ายในการเติมบัตรเล่นเกมเฉลี่ย ๒๘๑.๕๔ บาทต่อเดือน
๓. ค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ในเกม เช่น เสื้อผ้า/ตัวละคร/อาวุธฯ เฉลี่ย ๖๐๗.๑๓ บาทต่อเดือน

ส่วนที่ ๒ ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับค่าอาหาร/เครื่องดื่ม ระหว่างการเล่น เกม เฉลี่ย ๔๕๘.๕๖ บาทต่อเดือน

ค่าใช้จ่ายดังกล่าวข้างต้นอาจดูไม่มากนักเมื่อเฉลี่ยเป็นรายวันและเทียบกับค่าใช้จ่ายในแต่ละวันที่เด็กได้รับจากผู้ปกครอง แต่จากรายงานการวิจัยพบว่าผู้ปกครองของเด็กและเยาวชนที่ติดเกมได้ให้ข้อมูลว่าเมื่อลูกติดเกม ผู้ปกครองมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (๒๕๔๙) ซึ่งพบเช่นเดียวกันว่าผู้ปกครองของเด็กติดที่เกมมีค่าใช้จ่ายสูงขึ้น

^๑ ที่มา: สรุปรูปสถานการณ์ เรื่อง พื้นที่สื่อในชีวิตเด็กไทย ในโครงการ Child Watch โดยสถาบันรามจิตติ <http://www.childwatchthai.org/issues.php>

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กติดเกม

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมในเด็กและเยาวชนนั้น เกิดจากหลายสาเหตุประกอบกัน ดังต่อไปนี้

๑. ปัจจัยจากตนเอง

การศึกษาทางการแพทย์พบว่า เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (Attention deficit hyperactivity disorder: ADHD) เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็ก ที่มีภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disabilities: LD) เด็กที่รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เนื่องจากไม่ค่อยประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมอื่นๆ บางค นใช้การเล่นเกมเพื่อหลีกเลี่ยงกับความเครียดในด้านต่างๆ

อาการติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือติดการพนัน Koepf และคณะ (๒๕๔๑ อ้างถึงใน ศิริชัย และพนม, ๒๕๔๙) พบว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทำให้มีการหลั่งโดพามีน (dopamine) ที่สมองส่วนสเตรตัม (striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียส แอ็กคัมเบนส์ (nucleus accumbens) ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น และเริ่มมีการศึกษาที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์มีการทำงานของสมองส่วนปริพรีฟรอนทัล (prefrontal cortex) ลดลง จากข้อมูลดังกล่าวและความรู้ทางชีววิทยาระบบประสาทเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้ป่วยติดสารเสพติด จึงอาจอธิบายได้ว่าการหลั่งโดพามีน (dopamine) ในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (brain reward circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นเกมนิวเคลียสแอ็กคัมเบนส์ในระยะแรก แต่การหลั่งโดพามีน (dopamine) ที่มีปริมาณมากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์อาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ในระยะต่อมาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์จึงมีความติดหมกมุ่นกับการเล่นเกมอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติดที่หมกมุ่นกับการเสพสารเสพติดและผู้ป่วยติดพนันที่หมกมุ่นกับการพนัน จนละเลยกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม คือ ความเครียด และสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน เป็นต้น นอกจากนี้การกลับไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์หลังจากเลิกเล่นเกมไปนานแล้วนั้นสามารถกระตุ้นให้กลับมีความต้องการเล่นเกมมากขึ้นได้เช่นเดียวกัน

ด้วยคุณสมบัติของเกมคอมพิวเตอร์ที่สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็น ความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการระบายแรงขับด้านความก้าวร้าว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกทำหายกับการเล่นที่มีความยากเพิ่มมากขึ้นในแต่ละระดับ แต่ถ้าเล่นซ้ำๆ และเล่นให้มากขึ้นจะมีโอกาสชนะและได้รับรางวัลตอบแทนทันที เช่น คะแนน หรือไอเทม (item) พิเศษที่ได้จากการชนะในแต่ละด่าน และการเล่นในระดับที่สูงขึ้น เป็นต้น ซึ่งเป็นแรงเสริมทางบวก ที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเล่นจนชนะหรือประสบความสำเร็จได้ บางคนสนุกสนานกับการเล่นเกมจนเล่นเกินเวลาที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสมมาก่อน จากรายงานการวิจัยพบว่า เด็กที่เล่นเกมเกินวันละ ๒ ชั่วโมง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นเด็กติดเกมมากกว่าเด็กที่เล่นเกมแค่วันละ ๑-๒ ชั่วโมง (ชาญวิทย์, ๒๕๕๒)

นอกจากนี้เกมคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน ประเภทเกมอาร์พีจี (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG)) ซึ่งผู้เล่นหลายคนสามารถเข้ามาเล่นในเวลาเดียวกัน และเสมือนอยู่ในโลกเดียวกัน ผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ โดยผู้เล่นแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวละครตัวหนึ่งในโลกนั้นด้วย เช่น เกมโปรเจกต์เวสต์วอร์ลด์ออนไลน์ แร็กนาร์ออคออนไลน์ เกมเก็บเลเวล เป็นต้น เกมเหล่านี้สามารถตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและสังคม เช่น ความรู้สึกมีกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับ เป็นต้น ให้กับเด็กและวัยรุ่นได้อีกด้วย เพราะการเล่นเกมนิวเคลียสแอ็กคัมเบนส์ประเภทนี้มักควบคุมเวลาในการเล่นได้ยาก เนื่องจากความสนุกสนาน และเป็นเกมที่ต้องเล่นอย่างต่อเนื่อง การมีเพื่อนเข้ามาเล่นจำนวนมากทำให้ตัวละครในเกมมีหลายบทบาท รวมทั้งถ้าเพื่อนในกลุ่มยังไม่เลิกเล่นเกมเด็กที่เล่นเกมจะรู้สึกจำเป็นต้องเล่นต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มให้ผ่านในระดับนั้นๆ

๒. ปัจจัยจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานที่ใกล้ชิดและมีส่วนในการขัดเกลาทางสังคม (socialization) ให้กับเด็กมากที่สุด เด็กติดเกมมักพบได้บ่อยในครอบครัวที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยให้ลูกอย่างเหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก ขาดกฎระเบียบ มักตามใจเด็กหรือใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำความผิด จากรายงานการวิจัยพบว่าการเลี้ยงดูของครอบครัว โดยเฉพาะการปลูกฝังความรับผิดชอบและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันการติดเกมสูงที่สุด (ชาญวิทย์, ๒๕๕๒) บางครอบครัวพ่อแม่มีความใกล้ชิดกับลูกน้อยลง ขาดการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา เบื่อหน่าย จึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตนเองสนุก ซึ่งนี่ไม่พ่นการเล่นเกมน เพราะคุณสมบัติของเกมที่มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายนั้นสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กๆ กลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดี และที่พ่อแม่ไม่มีเวลาควบคุมเด็กหรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นเกมนของลูกตั้งแต่แรก แต่กลับรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเรื่อยๆ คนเดียวได้โดยไม่ต้องมารบกวนตน ทำให้พ่อแม่มีเวลาเป็นส่วนตัวมากขึ้น หลายครอบครัวใช้เกมเป็นพี่เลี้ยงดูแลลูกแทนตนเอง จนลืมนำสิ่งถึงผลดีผลเสียที่จะตามมา

นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กและวัยรุ่นบางคนเกิดความเครียดจากการคาดหวังของพ่อแม่และครอบครัว บาง ครอบครัวมีปัญหาความขัดแย้ง หรือปัญหาด้านการสื่อสารที่ไม่ตรงกัน ทำให้เด็กเกิดความเครียดและหาทางออกเพื่อหลีกเลี่ยงจากปัญหาดังกล่าวด้วยการเล่นเกม

๓. ปัจจัยจากสังคม

สังคมไทยปัจจุบันถูกครอบงำด้วยกระแสสื่อและวัตถุนิยมอย่างมาก เด็กและเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน ถูกกระแสเหล่านี้หล่อหลอมให้เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความเร่งรีบ การแข่งขัน ความสะดวกสบายจนเคยชินกับการพึ่งพาเทคโนโลยีมากกว่าการพึ่งพาตนเอง ในขณะที่สื่อก็มีส่วนในการเสริมสร้างและปลูกฝังความเป็นวัตถุนิยมให้กับเด็กและเยาวชน โดยใช้การโฆษณาชวนเชื่อ เพื่อมุ่งความเติบโตทางธุรกิจจนลืมนำสิ่งถึงเรื่องกิจกรรมจิตสาธารณะ หรือการให้กับสังคม

เทคโนโลยีและสื่อ: สิ่งครอบงำชีวิตเด็กและเยาวชนไทย

เด็กและเยาวชนไทยในยุคปัจจุบันเคยชินกับความสะดวกสบายที่ได้มาจากการพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป ทั้งนี้เป็นผลมาจากสถาบันครอบครัวที่เป็นไปในลักษณะครอบครัวเดี่ยว ต่างคนต่างอยู่กันมากขึ้น ขาดความใกล้ชิดสนิทสนมกับเครือญาติ อีกทั้งพ่อแม่ยุคปัจจุบัน ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จ นมีเวลาให้กับครอบครัวและการเลี้ยงดูลูกน้อยลง สื่อจึงเข้ามามีบทบาทเสมือนเป็นพี่เลี้ยงแทนพ่อแม่ โดยเฉพาะโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย จากสถิติของโครงการ Child Watch ของสถาบันรามจิตติ แสดงสถิติการใช้เวลาไปกับสื่อของเด็กไทย เฉลี่ยวันละ ๖ ชั่วโมง โดยอันดับ ๑ คือสื่อโทรทัศน์ รองลงมาเป็นอินเทอร์เน็ต และโทรศัพท์มือถือ



รูป ๒ กราฟแสดงสัดส่วนเวลาที่เด็กไทยใช้ไปกับสื่อและเทคโนโลยี^๒

^๒ ที่มา: สรุปรูปสถานการณ์ เรื่อง พื้นที่สื่อในชีวิตเด็กไทย ในโครงการ Child Watch โดยสถาบันรามจิตติ <http://www.childwatchthai.org/issues.php>

จากกราฟดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสื่ออินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มการใช้งานที่เพิ่มสูงขึ้น และส่วนใหญ่ของผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์มักใช้เพื่อความบันเทิงทั้งการเล่นอินเทอร์เน็ตและเกม เพราะเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงง่ายรวดเร็ว มีข้อมูลหลากหลายสวยงาม ราคาถูก โดยเฉพาะเมื่อมีระบบอินเทอร์เน็ตแบบความเร็วสูงหรือที่คุ้นหูกันว่า Hi-speed Internet ซึ่งเป็นแบบเหมาจ่ายรายเดือนด้วยแล้ว ยิ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาในการเล่นเกมและอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

กลุ่มเพื่อน: ปัจจัยเสริมสำคัญทั้งป้องกันและส่งเสริมการติดเกม

นอกจากสถาบันสื่อจะมีส่วนในการผลักดันและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงการเล่นเกมได้มากขึ้นแล้ว กลุ่มเพื่อนนั้นนับเป็นปัจจัยเสริมอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนติดเกมมากขึ้น โดยเฉพาะเกมที่ต้องเล่นร่วมกัน โดยแบ่งเป็นตัวละครต่าง ๆ โดยตัวละครนั้นๆ มีความสามารถในการต่อสู้ที่แตกต่างกัน และต้องคอยช่วยเหลือกันเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้ามไปได้ เกมเหล่านี้ทำให้เด็กที่ขาดการยอมรับจากสังคมจริงในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองมีตัวตนและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม รวมถึงเมื่อชนะจะได้รับการยกย่อง จากกลุ่มเพื่อน อีกทั้งในปัจจุบันสังคมมีค่านิยมสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนใช้คอมพิวเตอร์ โดยมีสื่อโฆษณาเป็นตัวกระตุ้นถึงความสามารถและความทันสมัยจากการใช้คอมพิวเตอร์ หากกลุ่มเพื่อนที่เด็กคบหาอยู่มีเครื่องเล่นวิดีโอเกมหรือคอมพิวเตอร์สำหรับเล่นเกมที่บ้าน จะยิ่งเป็นแรงผลักดันให้เด็กและเยาวชนอีกส่วนหนึ่งเกิดความต้องการเล่นเกมตามไปด้วย ในทางกลับกัน หากกลุ่มเพื่อนของเด็กเป็นเด็กเรียนหรือทำกิจกรรมอื่นๆ มากกว่าการเล่นเกม เพื่อนกลุ่มนี้จะเป็นปัจจัยที่มีส่วนช่วยให้เด็ก ลดโอกาสในการติดเกมลง ๒.๔ เท่า และถ้าเพื่อนสนิทส่วนใหญ่ไม่ชอบเล่นเกมจะลดโอกาสในการติดเกมของเด็กลง ๑.๖ เท่า (ชาญวิทย์, ๒๕๕๒)

การเพิ่มขึ้นของสื่อใหม่ กับการลดลงของพื้นที่ทางสังคม

ในยุคที่เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วและมีการแข่งขันสูง ส่งผลให้พื้นที่สร้างสรรค์

สำหรับเด็กและเยาวชนลดลง เพราะถูกแทนที่ด้วยสื่อที่เข้ามามีพื้นที่ในสังคมมากขึ้น อาทิเช่น

- ๑) บ้าน: พ่อแม่มักไม่สนใจลูก ปล่อยให้เด็กอยู่กับรายการโทรทัศน์ หรือหมดเวลาไปกับการท่องอินเทอร์เน็ตที่เข้าถึงเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย
- ๒) โรงเรียน: รอบรั้วโรงเรียนเต็มไปด้วยร้านเกม ร้านขายการ์ตูน สถานบันเทิงต่างๆ
- ๓) สังคม: การพัฒนาสังคมที่ขาดการลงทุนด้านเด็ก ทำให้เด็กขาดพื้นที่สร้างสรรค์ (ห้องสมุด สนามกีฬา ลานกิจกรรม) ขาดการส่งเสริมแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรม เด็กจึงหันไปหาห้างสรรพสินค้าที่มีความดึงดูดใจเด็กมากกว่า นอกจากนี้เด็กยังขาดที่ยืนในสังคม ไม่มีส่วนร่วมหรือมีปากเสียงในการตัดสินใจอีกด้วย

ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาเด็กติดเกม

การติดเกมเกิดจากการเล่นเกมที่มากเกินไปจนเกิดความพอดี หลายคนมักมีข้อโต้แย้งเสมอว่าการเล่นเกมนั้นช่วยเสริมสร้างทักษะ การคิด การวางแผน และการตัดสินใจ จนขาดความตระหนักถึงผลเสียที่ตามมาจากการเล่นเกมที่มากเกินไปจนส่งผลเสีย ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างไรบ้าง

ผลกระทบในระดับบุคคล

- ๑) ด้านสุขภาพ : ทำให้เสียสายตา ปวดหลัง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาจนอาจทำให้เป็นโรคกระเพาะ พักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง
- ๒) ด้านการเรียน : ทำให้ผลการเรียนแย่ลง จากการศึกษาพบว่า เด็กติดเกมมักชอบเล่นเกม จนเริ่มไม่สนใจ การเรียน ไม่อ่านหนังสือ ไม่ทำการบ้าน นอนหลับในห้องเรียน ซึ่งเป็นผลมาจากการอดหลับอดนอน นั่งเล่นเกมทั้งคืน) บางรายมีอาการเหม่อลอยในห้องเรียน มัวแต่พะวงถึงแต่เรื่องเกม จนถึงขั้นหนีเรียน เพื่อไปเล่นเกม
- ๓) ด้านอารมณ์ : พบว่าเด็กติดเกม มักมีอาการฉุนเฉียว ถ้ามีใครมาขัดใจอาจมีอาการรุนแรงจนเฉีวยง่าย และเด็กที่ชอบเล่นเกมประเภทต่อสู้ จะมีทัศนคติว่าการฆ่าศัตรูเป็นการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง
- ๔) ด้านพฤติกรรม : เด็กที่ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มักมีแนวโน้มก้าวร้าวมากขึ้น โดยสิ่งที่พ่อแม่พบว่าเป็น ปัญหามากที่สุด คือ เรื่องระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ การไม่รักษาคำพูด ความก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง โต้เถียง ตะคอกพ่อแม่ โกหก ขโมยเงิน มักคบเพื่อนแปลกหน้าที่รู้จักจากเกม หรือหนีออกจากบ้าน

ผลกระทบในระดับครอบครัว

ในครอบครัวที่มีเด็กเล่นเกมจนขาดการควบคุมตนเองมักพบการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก กับสมาชิกในครอบครัว เกิดความไม่เข้าใจและความขัดแย้งในครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่ไม่พอใจกับพฤติกรรมการเล่น เกมของเด็ก ทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกันเรื่องจำกัดเวลาในการเล่นของลูก นอกจากนี้เด็กติดเกมส่วนใหญ่ มักจะ พุดคุยหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง รวมถึงปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมกับครอบครัว

ผลกระทบในระดับสังคม

พบปัญหาสังคมที่เกิดจากการเล่นเกมทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ อาทิเช่น เด็กวัยรุ่นฆ่าปาดคอคนขับแท็กซี่เลียนแบบเกม GTA ข่าวเด็กชายวัย ๑๔ ปี ขโมยเงินในร้านขายของชำเพื่อนำ เงินมาเล่นเกม ส่วนในต่างประเทศพบว่า มีข่าวซึ่งแสดงผลกระทบต่อสังคมจากผู้ติดเกมเช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ข่าว เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาใช้อาวุธปืนยิงครูและเพื่อนนักเรียนในโรงเรียน เสียชีวิต ๑๓ ศพ บาดเจ็บ ๒๓ คน ก่อนจะฆ่าตัว ตายตาม จากการสืบประวัติพบว่าเด็กที่กระทำความผิดมีประวัติเล่นเกมดุม (Doom) ซึ่งเป็นเกมที่มีเนื้อหารุนแรงอย่าง หมกมุ่นและก่อเหตุรุนแรงเหมือนสถานการณ์ที่เขาสร้างขึ้นในเกม บางรายอดข้าวอดน้ำหรือหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน เพราะเล่นเกมมากเกินไปจนเสียชีวิตหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ และยังพบอีกหลายรายทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ที่เล่นเกมมากเกินไปจนเกิดปัญหาในระดับสังคม

แนวทางในการดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหาเด็กติดเกม

จากที่ได้กล่าวไปเบื้องต้นจะเห็นได้ว่า ไม่เพียงแต่ปัจจัยจากตัวเด็กเองเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ ทั้งครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อการติดเกม ดังนั้นทุกภาคส่วนควรร่วมมือกันเพื่อวางมาตรการรองรับและดูแลแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ครอบคลุมทุกด้าน จากการติดตามสถานการณ์การติดเกมและกลุ่มเด็กติดเกมที่เข้ารับการบำบัดรักษา พบว่าเมื่อเด็กเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาอาการติดเกมอย่างต่อเนื่อง และได้รับความร่วมมือในการดูแลจากพ่อแม่ ผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด เด็กจะมีโอกาสหายจากอาการติดเกมได้ แต่หากเด็กยังต้องกลับไปเจอกับสิ่งแวดล้อมเดิมๆ หรือปัญหาเดิมที่เด็กเคยเผชิญอยู่ เด็กจะมีโอกาสกลับมาติดเกมได้อีก

ปัญหาเด็กติดเกมสามารถพบได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งรัฐบาลในหลายประเทศก็ไม่ได้นิ่งนอนใจกับการแก้ไขปัญหานี้ และได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เช่น ในยุโรปและอเมริกามีโปรแกรมการแก้ไขและบำบัดเด็กติดเกมอย่างได้ผล โดยใช้วิธี Anonymous group หรือกลุ่มนิรนามที่จัดตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือคนที่มีปัญหาเดียวกันในลักษณะของ Self Help Group^๓ และพบว่าเป็นการบำบัดรักษาที่ได้ผลดีมากและลดโอกาสในการกลับมาป่วยอีกได้เป็นอย่างดี โดยกลุ่มในลักษณะดังกล่าวมีจุดเริ่มต้นมาจาก ศาสตราจารย์ ดร. ไมเคิล อี. โอลสัน ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยโอไฮโอ สเตท เป็นต้น สำหรับกลุ่มผู้ติดเกม นั้น ในต่างประเทศได้มีการดำเนินการไปแล้ว เช่น กลุ่มผู้ช่วยติดเกมออนไลน์ (สามารถติดต่อได้ที่เว็บไซต์ www.olganon.org) เป็นความร่วมมือโดยมีผู้เชี่ยวชาญจากหลายประเทศร่วมเป็นผู้ให้คำแนะนำ อาทิ อเมริกา แคนาดา อังกฤษ โปรตุเกส และเกาหลีใต้ เป็นต้น แต่สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีกลุ่มบำบัดสำหรับเด็กติดเกม พบแต่กลุ่มผู้ติดแอลกอฮอล์ กลุ่มผู้ติดยาเสพติด กลุ่มผู้ช่วยเอ็ดส์กลุ่มผู้ช่วยเอ็ดส์ กลุ่มผู้ช่วยโรคมะเร็ง กลุ่มครอบครัว และกลุ่มสตรี เป็นต้น

ส่วนการดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวของประเทศไทย สรุปได้พอสังเขปดังนี้

การแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ผ่านมา

จากผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ทำให้กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารออกมาตรการทางสังคมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคเป็นมติคณะรัฐมนตรี เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ดังนี้

- ๑) ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี เล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน ๓ ชั่วโมง
- ๒) ห้ามเด็กเล่นอินเทอร์เน็ตก่อนเวลา ๑๔.๐๐ น. และหลัง ๒๒.๐๐ น.
- ๓) ห้ามไม่ให้มีการซื้อขายอุปกรณ์และไอเท็มต่างๆ ในเกม

ทั้งนี้มาตรการดังกล่าวออกมาเพื่อควบคุมร้านเกม แต่กลับพบว่าร้านเกมและร้านอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ไม่ทราบมติของคณะรัฐมนตรีเรื่องช่วงเวลาที่ไม่อนุญาตให้เด็กเล่นเกม อีกทั้งยังมีบางร้านที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน สนับสนุนให้เด็กเล่นเกมในร้านโดยมีการเตรียมเสื้อผ้าชุดลาลองให้ลูกค้าที่เป็นนักเรียนเปลี่ยนเพื่อให้พ้นจากการตรวจสอบของครูและผู้ปกครอง และไม่อนุญาตให้ครูและผู้ปกครองเข้าไปในร้านอีกด้วย แสดงให้เห็นว่าความพยายามของรัฐที่จะจำกัดการเข้าถึงร้านเกมของเด็กไม่ใช่วิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ตรงจุด แต่เป็นเพียงการลดจำนวนเด็กที่เล่นเกมในร้านเท่านั้น เพราะเด็กยังสามารถเข้าถึงเกมได้จากการเล่นเกมที่บ้านเพื่อน หรือบ้านของตนเองได้

ด้วยเหตุนี้เอง หน่วยงานของรัฐในหลายภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ เป็นต้น ต่างก็ออกมาตรการเพื่อส่งเสริม ป้องกัน และ แก้ไขปัญหาดังกล่าว สรุปได้ดังนี้

^๓ **Self Help Group** หมายถึง กลุ่มช่วยเหลือกันเอง เป็น การรวมพลังกลุ่มของผู้มีปัญหาเดียวกันที่มีความทุกข์ ความไม่สบายใจ ไม่มีทางออก การรวมตัวกันทำให้รับรู้ว่ามีคนที่มีปัญหาเดียวกันมาก มีเพื่อนซึ่งประสพชะตากรรมเดียวกัน ได้รับความเห็นใจเข้าใจซึ่งกันและกัน ตระหนักถึงความสำคัญของการรวมกลุ่ม การช่วยเหลือและให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้คลายความทุกข์ ปรับตัว และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น

- ๑) มาตรการส่งเสริม : ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ จัดตั้งโครงการ เว็บไซต์ และหน่วยงานขึ้นมาเพื่อดูแล สอดส่องและสนับสนุนเกมที่ดีและมีประโยชน์
- ๒) มาตรการป้องกันและปราบปราม: โดยการจัดระเบียบร้านอินเทอร์เน็ต การจัดตั้งเว็บไซต์เพื่อให้ประชาชนแจ้งเบาะแสต่างๆ การจำกัดอายุผู้เล่นเกม การจัดเรตติ้งเกม การออกกฎกระทรวงต่างๆ เพื่อควบคุมเด็กและร้านเกม การสร้างเครือข่ายและให้ความรู้แก่ประชาชน เป็นต้น
- ๓) มาตรการช่วยเหลือ: โดยการจัดตั้งศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม เพื่อให้การบำบัดช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาติดเกม ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

จากการแนวทางการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมในข้างต้น พบว่าหน่วยงานต่างๆ มีแต่ความพยายามแยกเกมออกจากเด็ก แต่ยังไม่มีการจัดการที่ต้นตอปัญหาอย่างแท้จริง นั่นคือการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาติดเกม และการคัดกรองเด็กติดเกม เพื่อให้ทราบว่าเด็กมีปัญหในระดับไหน ซึ่งในประเด็นนี้คณะทำงานของเว็บไซต์สามารถทำได้ ถ้าได้รับการส่งเสริมและช่วยในการประชาสัมพันธ์ให้พ่อแม่ผู้ปกครอง โรงเรียน ร้านเกม เข้ามารู้จักเว็บไซต์ เพราะในเว็บไซต์มีแบบทดสอบการติดเกมและแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ทั้งฉบับเด็กและฉบับผู้ปกครอง ซึ่งผ่านการวิจัยและการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วว่ามีความแม่นยำในการทดสอบ

ข้อเสนอแนะในการดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหาเด็กติดเกม

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรอิสระทั้งในระดับประเทศและระดับชุมชนควรมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและการแก้ไขปัญหาการติดเกม ให้เป็นกระบวนการ เป็นขั้นเป็นตอน เป็นรูปธรรมที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลทั้งในเชิงสังคม และเชิงนโยบาย ดังนี้

- ๑.๑ ผลักดันให้ปัญหาเด็กติดเกมเป็นวาระแห่งชาติเร่งด่วนที่ต้องได้รับการพิจารณาและดำเนินการแก้ไขโดยเร็ว
- ๑.๒ มอบหมายให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขดำเนินการสำรวจพื้นที่ที่มีอัตราเสี่ยงหรือมีจำนวนเด็กติดเกมสูง เพื่อรีบ ดำเนินกิจกรรมเพื่อการบำบัด ปรับพฤติกรรมและเยียวยา ให้เด็กพ้นจากสภาพเด็กติดเกม
- ๑.๓ ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกชุมชนมีพื้นที่/ลานสาธารณะเพื่อทำกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสมกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชน (life style) และตรงกับความต้องการของเด็ก เยาวชน และคนส่วนใหญ่ของชุมชน เช่น เพื่อการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมทางสังคม ฯลฯ
- ๑.๔ ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และการสร้างแบบอย่างที่ดี (idol) ให้กับเด็กรุ่นใหม่ เช่น การแข่งขันกีฬา ดนตรี หรือการแสดงออกซึ่งความสามารถเฉพาะทางของเด็กและเยาวชน
- ๑.๕ ส่งเสริมให้มีการสำรวจและติดตามสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาเด็กติดเกมในแต่ละชุมชนเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง โดยให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการสำรวจและร่วมคิดหามาตรการป้องกันและให้ความช่วยเหลือเด็กที่ติดเกม
- ๑.๖ สร้างความตระหนักถึงพิษภัยอันตราย ความสูญเสียต่อตัวเด็ก ครอบครัว และสังคม อันเกิดจากภาวะติดเกม ให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ รวมถึงผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับเด็กและเยาวชนทุกระดับได้รับทราบ และเปลี่ยนทัศนคติมุมมองการเล่นของเด็กเสียใหม่ อย่ามองเกมเหมือนการเล่นของเล่นที่จะปล่อยให้เล่นเท่าไรก็ได้ ไม่มีพิษภัย แต่ให้มองว่าเด็กมีโอกาสติดเกมได้เหมือนติดสิ่งเสพติด ถ้ามีภูมิคุ้มกันที่ไม่ดีพอ
- ๑.๗ ส่งเสริมให้มีเครือข่ายป้องกันการติดเกมในแต่ละชุมชนและระหว่างชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล และร่วมกันป้องกันอย่างเป็นระบบ

- ๑.๘ กำหนดเวลาเล่นเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชน โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อการเชื่อมต่อ ๑ ครั้ง และไม่เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน โดยอาศัยระบบบล็อกอินและระบบตรวจสอบควบคุมทางอินเทอร์เน็ต
- ๑.๙ กำหนดมาตรฐานสิ่งทีร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมควรมีและไม่ควรมี และมีการตรวจตรากวาดขันร้านเกมให้ปฏิบัติตามมาตรฐานอย่างเคร่งครัด ผ่านระบบการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม ซึ่งควรมีอายุเพียง ๑ ปี และต้องต่ออายุทุกปี โดยร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกมที่จะได้รับการต่ออายุต้องผ่านการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ก่อน
- ๑.๑๐ ก่อนที่จะมีการออกใบอนุญาตให้ประกอบธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตหรือร้านเกม เจ้าของ/ผู้ดูแลร้านเกมต้องผ่านการอบรมในด้านจริยธรรม ให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคม รู้และเข้าใจลักษณะอาการของเด็กติดเกม อันตรายที่จะตามมาจากการเล่นเกมนาน ๆ อย่างต่อเนื่อง
- ๑.๑๑ กำหนดพื้นที่ให้บริเวณรอบโรงเรียน สถานศึกษา สถานที่กวดวิชา และรอบที่พักอาศัย ให้เป็นพื้นที่ปลอดร้านเกม หรือพยายามทำให้ร้านเกมอยู่ห่างไกลจากโรงเรียน สถานศึกษา แหล่งที่อยู่อาศัยให้มากที่สุด
- ๑.๑๒ ควบคุมหรือลดจำนวนร้านเกมที่จะเปิดใหม่ให้มีจำนวนน้อยที่สุด
- ๑.๑๓ ตรวจสอบ และควบคุมระดับความรุนแรงของเนื้อหาในเกมที่มีการจัดจำหน่ายหรือเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้ที่เล่นเกม
- ๑.๑๔ รมรณรงค์และส่งเสริมให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเกิดความตระหนัก เห็นพลังและความสำคัญของสถาบันครอบครัว ต่อการป้องกันการติดเกมของเด็กและเยาวชน

๒. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา

จากผลการวิจัย แม้พบว่า การควบคุมหรือดูแลจากทางโรงเรียนจะไม่ใช่วิธีหลักในการป้องกันการติดเกมของเด็กโดยตรง แต่ในทางอ้อมโรงเรียนสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนในการสร้างภูมิคุ้มกันได้ ดังนี้

- ๒.๑ ส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกมที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมสร้างสรรค์และสนุกสนานทำหลังเลิกเรียน ผ่านรูปแบบชมรมต่างๆตามความสนใจของเด็ก โดยมีครู-อาจารย์เป็นที่ปรึกษา จัดกิจกรรมคลายเครียดให้กับนักเรียนที่มีความเครียดสูง เป็นต้น
- ๒.๒ ค้นหาและส่งเสริมเด็กที่มีความสามารถพิเศษในด้านการทำกิจกรรมวิชาการหรือกิจกรรมสหนาการ เพื่อเป็นแกนนำสำหรับชักนำเพื่อนนักเรียนด้วยกันมาร่วมกันทำกิจกรรมเหล่านั้นหลังเลิกเรียน
- ๒.๓ อบรมให้ความรู้แก่บุคลากรของโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครูอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ เกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์ ความก้าวหน้าและเนื้อหาของเว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ตที่เด็กและเยาวชนให้ความสนใจอยู่ในขณะนั้นซึ่งรวมถึงเกมด้วย เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันพิษภัยที่แฝงมากับเกมและหาวิธีป้องกันที่เหมาะสมได้
- ๒.๔ ควบคุมและป้องกันไม่ให้เด็กนักเรียนสามารถใช้คอมพิวเตอร์ของโรงเรียนเพื่อการเล่นเกม
- ๒.๕ จัดกิจกรรมค้นหา “เด็กกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม” เช่น เด็กที่มีปัญหาการเรียนหรือผลการเรียนอ่อน เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความเครียดสูง เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เด็กที่ไม่มีกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำยามว่าง เด็กที่มีปัญหาครอบครัวหรือขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว เด็กที่อยู่ท่ามกลางกลุ่มเพื่อนสนิทที่ติดเกม ฯลฯ และรีบเข้าไปดูแลลดปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมปัจจัยป้องกันการติดเกม
- ๒.๖ จัดกิจกรรมค้นหา “เด็กติดเกม” โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) และส่งต่อหน่วยงานทางการแพทย์เพื่อเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา
- ๒.๗ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกัน ด้วยการสร้างเครือข่ายนักเรียน ทำการรณรงค์ สอดส่อง ป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ติดเกม ในลักษณะของโครงการ “เพื่อนช่วยเพื่อน”
- ๒.๘ ประสานความร่วมมือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการดูแลนักเรียนที่สอดคล้องและสัมพันธ์กันระหว่างบ้านกับโรงเรียน

๓. ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยทางการเลี้ยงดูจากครอบครัวมีผลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกมของเด็ก รูปแบบการเลี้ยงดู การให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูกในแต่ละวัน การมีกิจกรรมหรือสนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรม และการกำหนดหรือควบคุมกฎกติกาในการเล่นเกมที่แตกต่างกันของแต่ละครอบครัวส่งผลต่อความรุนแรงในการติดเกมที่แตกต่างกันของลูก เพื่อเป็นการป้องกันการติดเกม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ พ่อ-แม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวควรมีรูปแบบการเลี้ยงดูที่เป็นแนวทางเดียวกันเพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่เกิดความสับสนในการปฏิบัติตาม
- ๓.๒ มีความชัดเจน คงเส้นคงวา และจริงจังกับสิ่งที่ต้องการให้ลูกเรียนรู้และปฏิบัติตาม เช่น การวางกฎกติกาในบ้านและไม่ตามใจหรือใจอ่อนในเรื่องกติกากการเล่นเกม
- ๓.๓ รับผิดชอบในหน้าที่ของการเป็นพ่อแม่ที่จะต้องให้ความรัก ความอบอุ่นและเวลาที่มีคุณภาพกับลูก ไม่ใช่เกมเป็นสิ่งแทนตนเพื่อให้ลูกไม่มาวุ่นวายกับตน
- ๓.๔ จัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันหรือสนับสนุนกิจกรรมที่ลูกสนใจ นอกเหนือจากการเล่นเกม เพื่อลดโอกาสการติดเกมของลูก (หรือในขณะที่ลูกเล่นเกม ผู้ปกครองก็ควรใช้เวลาอันั้นในการศึกษาทำความเข้าใจเกมที่ลูกเล่น)
- ๓.๕ หากต้องซื้อเกม ก่อนการซื้อหรืออนุญาตให้ลูกเล่นเกม ควรมีการตกลงกติกาในการเล่นและมาตรการลงโทษร่วมกันเสียก่อน โดยทั้งสองฝ่ายจะต้องยอมรับและจริงจังกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่สร้างขึ้น
- ๓.๖ พยายามลดโอกาสในการเข้าถึงเกมของเด็ก
- ๓.๗ กำหนดและดูแลระยะเวลาที่ใช้เล่นเกมในแต่ละวันของลูก โดยกำหนดให้เด็กสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และไม่เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด โดยเด็กไม่ควรเล่นเกมอย่างต่อเนื่องนานเกิน ๑ ชั่วโมงต่อครั้ง
- ๓.๘ จัดวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมภายในบ้านไว้ในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อยๆ เพื่อช่วยให้พ่อแม่ได้เห็นเนื้อหาของเกมที่ลูกเล่นและพฤติกรรมขณะเล่นเกมของลูกเพื่อให้คำแนะนำและกำหนดขอบเขตในการเล่นเกมที่เหมาะสมกับลูกได้
- ๓.๙ สอนให้ลูกรู้จักการแบ่งและใช้เวลาอย่างเหมาะสม ฝึกหรือมอบหมายงานให้รับผิดชอบ หากิจกรรมที่น่าสนใจและชักชวนให้เด็กทำ เพื่อช่วยให้เด็กไม่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว
- ๓.๑๐ หมั่นชมลูกเมื่อลูกทำตามกติกา รักษาเวลา รู้หน้าที่ รู้จักความรับผิดชอบ เลิกเล่นเกมเมื่อครบกำหนดเวลาที่ไดตกลงกันไว้
- ๓.๑๑ ส่งเสริมให้ลูกมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เช่น ด้านการเรียน กีฬา ดนตรี ทักษะต่างๆ นอกจากการเล่นเกม เพราะเด็กส่วนหนึ่งติดเกมเนื่องจากขาดความภาคภูมิใจในตนเองจึงหาทางออกโดยทำให้คนยอมรับฝีมือการเล่นของตนเอง
- ๓.๑๒ หาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนของลูกไปจนถึงคนในครอบครัวของเพื่อนลูกด้วย เพื่อสร้างเครือข่ายผู้ปกครองในการพาลูกทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมสันทนาการ การทำกิจกรรมอาสาเพื่อสังคม ฯลฯ

๔. ข้อเสนอแนะสำหรับเด็กและเยาวชน

ตัวเด็กหรือเยาวชน ถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการกำหนดว่าจะติดหรือไม่ติดเกม เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากกระบวนการคิดและตัดสินใจของเด็กที่จะเล่น-ไม่เล่น หรือ หยุด-ไม่หยุด การป้องกันการติดเกมด้วยตนเอง จะทำได้ ดังนี้

- ๔.๑ ฝึกควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา ทั้งในเรื่องการเรียน การเล่น การใช้ชีวิตประจำวัน และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ๔.๒ สร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้วยการค้นหาความถนัดหรือความสนใจของตน พยายามใช้เวลาว่างกับงานอดิเรกที่ตัวเองสนใจและถนัด
- ๔.๓ พยายามหากิจกรรมที่สร้างสรรค์หรือกิจกรรมสันทนาการ(ที่ไม่ใช่การเล่นเกม)ทำในเวลาว่างหลังเลิกเรียน
- ๔.๔ คบเพื่อนที่ชอบทำกิจกรรมที่ตรงกับความถนัดและความสนใจของตนเอง แต่กิจกรรมนั้นต้องไม่ใช่การเล่นเกม
- ๔.๕ เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่างๆของโรงเรียนตามความถนัดและความสนใจของตน
- ๔.๖ พยายามรับผิดชอบงานในบ้าน เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่อเนื่องจากไม่มีอะไรทำ

การดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหาเด็กติดเกมไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง แต่เป็นการร่วมมือกันของทุกภาคส่วนทั้งครอบครัว ชุมชน ภาครัฐและภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการติดเกม และร่วมกันแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเด็กติดเกม การดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหา โครงการเว็บไซต์ดูแลและป้องกันปัญหาเด็กติดเกม www.healthygamer.net โดยความร่วมมือและสนับสนุนจากกระทรวงวัฒนธรรมจึงเริ่มดำเนินโครงการเพื่อประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด