

## การป้องกันเด็กเสพติดเกมออนไลน์

## THE PREVENTING CHILDREN FROM BECOMING ADDICTED TO ONLINE GAMES

ชวิน คำบุญเรือง<sup>1\*</sup>, ณัฐวุฒิ ทิวง<sup>2</sup> และ ปาณิษตรา บุญส่ง<sup>3</sup>

CHAWIN KUMBOONRAUNG<sup>1\*</sup>, NATTAWUT THIWANG<sup>2</sup> and PANITTA BOONSONG<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

ในปัจจุบันนี้ ปัญหาการเสพติดเกมออนไลน์ ถือเป็นปัญหาที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก เป็นเรื่องที่สังคมต้องหาทางแก้ไข เนื่องจากในปัจจุบันมีสิ่งเข้ายวณใจอย่างมากมาย อาทิเช่น สื่อเกมออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ต เพราะเด็กสามารถเข้าถึงได้จากทุกที่ทุกเวลา ทำให้ผู้ปกครองกังวลใจว่าเด็กจะเกิดอาการเสพติดเกมออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการต่างๆ ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการด้านสมอง ด้านอารมณ์ และอื่นๆ แต่ก็มีวิธีการป้องกันและแก้ไขอาการเสพติดเกมของเด็กได้ โดยเริ่มต้นจากผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ต้องสังเกตอาการของเด็ก ว่า 1) มีการใช้เวลากับการเล่นเกมมากเกินไป 2) แสดงความก้าวร้าวเมื่อไม่พอใจ 3) ไม่มีสมาธิกับการเรียน และ 4) เริ่มตัดขาดจากโลกภายนอก ซึ่งเมื่อเริ่มต้นสังเกตแล้ว พบว่ามีอาการดังกล่าว ให้แก้ปัญหาโดยการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด สร้างวินัยในชีวิตประจำวันให้เด็กใหม่ จำกัดชั่วโมงการเล่นเกมหรือเล่นอินเทอร์เน็ต หากิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อใช้เวลาว่างร่วมกันระหว่างผู้ปกครองกับเด็กมากขึ้น ให้รางวัลเมื่อพวกเขาทำกิจกรรมอื่นๆ สำเร็จ และปรึกษาพูดคุยกับจิตแพทย์ เพื่อให้เด็กๆ ใช้ชีวิตอย่างปกติสุข

**คำสำคัญ :** การป้องกัน ; การเสพติดเกม ; เกมออนไลน์

### ABSTRACT

Nowadays, online game addiction problems considered an important issue. Especially in children is a matter that society must find a solution. Because there are many glamor today, such as media, online games or the internet. Because children can access from anywhere, anytime. Makes parents worried that children will become addicted to online games. Which may affect the development of children, whether it be physical growth, Brain development, Emotional and others, but there are ways to prevent and fix addictive symptoms of children's games. By starting with parents have to take care of children, to observing the symptoms of children that 1) spend too much time playing games 2) show aggression when not satisfied 3) do not concentrate on education and 4) begin to cut off from the outside world. Which once the observation has been started, found that the said symptoms. Solve the problem by closely taking care of children. Create daily discipline for

<sup>1</sup> ดร., อาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่, Dr., Lecturer Faculty of Law, North-Chiangmai University.

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่, Lecturer Faculty of Law, North-Chiangmai University.

<sup>3</sup> นักวิจัย คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่, Researcher Faculty of Law, North-Chiangmai University.

\* Corresponding Author, Email: kungnang2555@hotmail.com

Received: Aug 24, 2023, Revised: Dec 10, 2023, Accepted: Dec 14, 2023

new children, limit gaming hours, or play the internet. If creative activities to spend more time together between parents and children, gave reward when they complete other activities and consult with a psychiatrist. For children Live life normally.

**Keywords:** Prevention ; Game Addiction ; Online Games

## บทนำ

เทคโนโลยีสารสนเทศถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตและการทำงานของสังคมยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์และสื่อสังคมออนไลน์กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกกลุ่ม นอกจากจะทำให้การติดต่อสื่อสารรวดเร็ว ยังใช้เพื่อการเรียนรู้อย่างไม่จบสิ้น เป็นประโยชน์อย่างมากต่อชีวิตคนรุ่นใหม่ แต่ในทางตรงข้าม พบผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะปัญหาการติดเกมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พฤติกรรม อารมณ์ การเข้าสังคม ความรับผิดชอบ และการเรียนของเด็กผู้ซึ่งรู้ไม่เท่าทันผลกระทบดังกล่าว

เด็กติดเกม คำนี้กลายเป็นเสมือนยาพิษที่อยู่ในใจของผู้ปกครองทุกคน เด็กติดเกมมีหลายอย่าง เช่น เล่นเพื่อสนุก เล่นเพื่อคลายเครียด เล่นเพื่อเป็นที่ยอมรับของเพื่อน แต่ถ้าเล่นเป็นชีวิตเสมือนมัน คือ สิ่งที่ทำให้มีความสุข เหมือนสร้างโลกส่วนตัว เสมือนสิ่งทดแทนโลกแห่งความเป็นจริง อันนี้อันตรายกว่า เพราะถ้าเด็กรู้จักโลกของเกม เด็กมักปฏิเสธโลกแห่งความเป็นจริง

พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ เป็นลักษณะของอาการที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยผู้เล่นถือเป็นผู้ป่วย (อาการทางจิต) ประเภทหนึ่ง ที่ต้องได้รับการรักษา โดยผู้ป่วยจะเลือกทำกิจกรรมการเล่นเกมนับแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน โดยไม่สนใจกิจกรรมอื่นๆ ซึ่งได้นำไปสู่การสร้างผลกระทบต่อการรับผิดชอบในด้านต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน การเรียน การทำงาน และอื่นๆ ทั้งนี้ บุคคลที่ติดเกมออนไลน์จะมีพฤติกรรมคล้ายผู้ป่วยติดสารเสพติด ในต่างประเทศได้พบปรากฏการณ์การติดเกมประมาณร้อยละ 0.75-27.5 โดยวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นกลุ่มที่มีปัญหานี้มากที่สุด ส่วนในประเทศไทยพบเด็กวัยรุ่นที่ติดเกมออนไลน์ ประมาณร้อยละ 15 เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง (คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. 2564: ออนไลน์) แม้ว่าโรคติดเกม

ออนไลน์จะเกิดขึ้นมากในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะเพศชายก็ตาม แต่ภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศทุกวัย

วิภา อุดมฉันท. 2544 : 23 ได้กล่าวอีกว่าสื่ออิเล็กทรอนิกส์ปัจจุบันมีการพัฒนามาจากคอมพิวเตอร์สู่วิดีโอเกมและล่าสุดเข้าสู่ยุคเกมออนไลน์ ซึ่งเป็นสีสันบันเทิงยุคใหม่ และมีคำกล่าวว่าเป็นช่องทางการสื่อสาร ที่ช่วยเพิ่มจินตนาการที่ดีที่สุดในปัจจุบันนี้โดยไม่จำกัดอยู่แต่ในหมู่เด็กวัยรุ่นชายเหมือนเกมอื่นๆ ในอดีตถึงแม้จะมีข้อเสีย เกิดปัญหาขึ้นในสังคมที่มีสาเหตุมาจากเกมออนไลน์บ้างก็ตาม แต่ก็ไม่ได้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เล่นเกมออนไลน์มีจำนวนลดลงอาจกล่าวอีกในหนึ่งได้ว่า เป็นโรคที่อันตราย แต่อีกหลายมุมมองก็กล่าวว่าเป็นการเสริมสร้างจินตนาการที่ดีให้กับผู้เล่น โดยความคิดเห็นเกี่ยวกับกระแสเกมออนไลน์ในปัจจุบันนี้ นักวิเคราะห์หลายคนเชื่อว่า เกมออนไลน์สามารถสร้างความนิยมแทนเครื่องเกมได้ เพราะสามารถออนไลน์เล่นเกมไปกับเพื่อนต่างชาติต่างภาษาได้ แม้จะนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เพียงอย่างเดียว

อัศรา หอมเจริญ. 2553 : 26-27 กล่าวว่า เกม อธิบายถึงปัญหาทางสังคมได้โดยทั่วไป จะสะท้อนให้ทราบถึงลักษณะที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแข่งขันหรือการร่วมมือกัน เกมเหล่านี้จะแนะนำกลยุทธ์ที่ใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยส่วนใหญ่ผู้เล่นเกมมักจะมุ่งเอาชนะหรือเพื่อให้บรรลุผลประโยชน์ตามเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม ทั้งในการเล่นและในความเป็นจริง ผู้เล่นจำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎกติกาที่วางไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเกมบางเกม คล้ายกับสถานการณ์จริง คือ หากเล่นชนะก็จะสามารถได้ครอบครองสิ่งของทั้งหมด เกมเหล่านี้มีลักษณะการแข่งขันสูง คือ มีผู้ชนะเพียงคนเดียว หรือเกมอื่นๆ อาจต้องการความร่วมมือเพื่อชัยชนะ สิ่งสำคัญ คือ เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เปรียบเสมือนเครื่องมือในการแสวงหาความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เมื่อชนะเขาจะรู้สึกประสบความสำเร็จ ได้รับรางวัลจากเกม ได้รับการยอมรับและการยกย่องจากกลุ่มเพื่อน

## ความหมายของเกมออนไลน์

เกมออนไลน์ (Online Game) คือ เกมที่ต้องเล่นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Internet) โดยผู้เล่นจะต้องทำการลงทะเบียนเกม (Client) ลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ของตนเองและจะต้องเล่นเกมออนไลน์ผ่าน server โดยข้อมูลต่างๆ ของผู้เล่นจะถูกเก็บไว้ ณ server ซึ่งในการเล่นเกมนั้นผู้เล่นจะต้องเสียค่าบริการการเล่นตามอัตราที่ผู้ให้บริการ ได้กำหนดไว้

เกมออนไลน์หลายเกมที่มีกราฟิกสวยงามมาก จึงเป็นสิ่งดึงดูดให้คนหันมาเล่นเกมออนไลน์เกมออนไลน์มีกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งมีการเพิ่มแผนที่ในเกม อาวุธ ชุดสัตว์ประหลาดใหม่ๆ และอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกมออนไลน์ในปัจจุบันสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ MMORPG และ Casual Game

MMORPG : Massively Multiplayer Online Role-Playing Game เป็นเกมออนไลน์ประเภทแรกที่เกิดขึ้นในโลกจนถึงปัจจุบันนี้ก็ยังมียังมีเกมออนไลน์ประเภทนี้ออกใหม่อยู่เรื่อยๆ จุดเด่นของเกมประเภทนี้คือ ผู้เล่นสามารถสร้างตัวละครขึ้นมาตัวหนึ่งและสวมบทบาทเป็นละครตัวนั้นผจญภัยไปตามเนื้อเรื่องของตัวเกม สามารถอัพเลเวลของตัวละครรวมถึงหาซื้อไอเทมต่างๆ มาเพิ่มความสามารถให้กับตัวละครของเราได้ เกมประเภทนี้สามารถเล่นได้เรื่อยๆ ไม่มีวันจบ เพราะผู้พัฒนาเกมจะทำการอัปเดต patch ที่เกี่ยวกับเนื้อเรื่องใหม่ๆ แผนที่ใหม่ๆ ออกมาอยู่ตลอดเวลา

Casual Game : เกมแนวนี้ จะแตกต่างจะ MMORPG โดยสิ้นเชิง ส่วนมากมักจะเป็นเกมที่เล่นเป็นตา สามารถเล่นจบภายในเวลาอันสั้น เกมประเภทนี้จะมีหลากหลายแนวเช่น เป็นการ์ดเกม เป็นเกมแนวกีฬา เป็นเกม Shooting

การเล่นเกมนอนไลน์นั้นนอกจากผู้เล่นจะได้สนุกไปกับเนื้อหาของเกมแล้ว ยังสามารถพบปะพูดคุยกับเพื่อนๆ หรือผู้เล่นคนอื่นๆ ในเกมได้แบบออนไลน์ จึงทำให้ไม่เหงาขณะเล่นด้วยเหตุนี้จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้จำนวนผู้เล่นเกมออนไลน์ในสังคมไทยเพิ่มสูงขึ้นทุกปี จากที่เคยนิยมเล่นกันในหมู่เด็กมหาวิทยาลัยหรือคนทำงาน ตอนนี้จะเริ่มเห็นเด็กเล็กเล่นเกมออนไลน์เป็นแล้ว หรือจะเป็นกลุ่มผู้หญิงที่หยุดจากการเล่น Chat มาเป็นเกมออนไลน์ เพราะนอกจากจะได้ Chat คุยกับเพื่อนแล้วยังได้เล่นเกมได้ด้วย

## ปัญหาเด็กเสพติดเล่นเกมออนไลน์

เด็กติดเกมออนไลน์ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในปัจจุบัน โดยเฉพาะช่วงปิดเทอมหรือเรียนออนไลน์ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา เด็กมักจะเล่นเกมเป็นเวลานานและมีโอกาสติดเกมสูงขึ้น เด็กบางคนเล่นเกมจนไม่ยอมนอน ไม่กินข้าวตามเวลา ไม่ทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือครอบครัว และการเล่นนานเกินไปทำให้เสียสุขภาพ และการเรียนมีผลกระทบกับพฤติกรรม และทางด้านจิตวิทยาผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ปวดหัว ปวดท้อง ปวดเมื่อย อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ในบางรายเมื่อนั่งเล่นเกมนานๆ ไม่มีการขยับเคลื่อนไหวของร่างกาย การไหลเวียนของเลือดจะไม่ดี มีโอกาสเกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำที่ขา และปอดจนอาจทำให้เสียชีวิตได้ ระหว่างที่เล่นเกมเด็กมักรับประทานอาหารไปด้วยและไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้

ผลต่อพัฒนาการและพฤติกรรม ได้แก่ พัฒนาการด้านต่างๆ ล่าช้า ไม่ค่อยมีสมาธิ อดทนรอคอยไม่ค่อยได้ ขาดการฝึกทักษะทางสังคมกับเพื่อนหรือผู้อื่น ทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง เช่น ทะเลาะกัน แยกตัวออกจากกลุ่ม เลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าว ความรุนแรงจากสื่อ

ผลต่อการเรียน เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมจึงไม่ได้ทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียน ทำให้ผลการเรียน การสอบเพื่อการศึกษาต่อของเด็ก หรือการประกอบอาชีพไม่เต็มตามศักยภาพ มีผลกระทบต่อการทำงานและคุณภาพประชากรของประเทศ

ผลต่อครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง อาจมีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่มองอีกด้านหนึ่ง ก็คือ เกมออนไลน์เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต นอกเหนือจากการเล่นเกมที่ได้ความเพลิดเพลินแล้ว ผู้เล่นยังได้ทักษะในการใช้อินเทอร์เน็ต การค้นข้อมูล การติดตามข่าวสารเกม การค้นหาข้อมูลต่างๆ ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยตนเอง

ปัจจุบันเด็กเล็กสามารถใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์ หรือ ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนๆ ได้อย่างสบาย นอกเหนือจากนั้นแล้ว ธุรกรรมออนไลน์อื่นๆ มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมมากขึ้น นอกจากนั้นแล้วยอดขายอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ก็จะต้องขยายตัวเช่นเดียวกัน สิ่งที่มีมองไกลไปกว่านั้น คือ กระแสของการตื่นตัว

ของเกมออนไลน์ อาจเป็นการกระตุ้นให้มีการพัฒนาซอฟต์แวร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเกมส์ ยกตัวอย่างประเทศเกาหลีใต้ หวัน ที่มีสินค้าเป็นซอฟต์แวร์เกมส์คอมพิวเตอร์เป็นสินค้าส่งออก จะต้องเริ่มจากแรงผลักดันภายในประเทศก่อน ไม่ว่าจะมุมมองในแบบใด ก็รู้สึกว่าเป็นเหตุเป็นผล ดูเหมือนจะได้คำตอบที่ว่า อะไรที่เกินพอดี ก็มักจะเป็นโทษเสมอ ปัญหา คือ สังคมจะจัดการในเรื่องนี้อย่างไร

### พฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์ของเด็ก

การเสพติดเทคโนโลยี (technological addiction) เป็นการเสพติดทางพฤติกรรมโดยเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับเครื่องมือ ซึ่งบุคคลบางคนนั้นจะมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ผิดปกติ ซึ่งเหมือนกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์โดยไม่สามารถหยุดหรือออกจากการใช้อินเทอร์เน็ตได้ ถ้าไม่ได้ใช้ก็จะครุ่นคิดติดอยู่เรื่องนี้ และเมื่อใช้ก็จะไม่ยอมเลิกเล่น ควบคุมเวลาไม่ได้ และยอมละทิ้งกิจกรรมในชีวิตจริง ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ในสังคมรอบข้างของบุคคลนั้นเริ่มลดน้อยลง เรียกว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต การเล่นออนไลน์มักช่วยให้ผู้เข้าไปใช้มีโอกาสทำในสิ่งที่เขาไม่อาจทำได้ในชีวิตจริง และยังสามารถใช้เป็นพื้นที่ที่เด็กจะเปิดเผยบุคลิกบางอย่างที่ซ่อนเร้นอยู่ข้างในออกมาได้อย่างอิสระ ซึ่งการติดเกมจะทำให้หนีไปสู่สภาวะซึมเศร้าและหงอยเหงา และหากเล่นเกมที่มีลักษณะความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง อาจนำไปสู่พฤติกรรมการแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวต่อบุคคลรอบข้าง (ศิริวรรณ บรรยากาศ. 2551: 15-16)

### ปัจจัยและสาเหตุของการเสพติดเกมออนไลน์

เกิดขึ้นได้จาก 4 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านชีวภาพ ด้านจิตใจ และสังคม ด้านปัจจัยส่วนบุคคล ด้านสภาพแวดล้อม

ปัจจัยที่หนึ่งด้านชีวภาพ สมอของคนที่ติดเกมมีวงจรการทำงานของสมองผิดปกติเหมือนคนที่ติดสารเสพติดจริง ทั้งด้านโครงสร้างการทำงานและสารสื่อประสาท แต่ไม่จำเป็นว่าทุกคนที่เล่นเกมต้องเสพติดเกมเสมอไป ส่วนการเริ่มเล่นเกมถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเสพติดเกมได้ เด็กที่เป็นโรคเสพติดเกมมักพบร่วมกับโรคทางจิตเวช ปัญหาการเรียน ปัญหาอารมณ์ และพฤติกรรม เช่น โรคสมาธิสั้น โรคบกพร่องทางการเรียนเฉพาะด้าน โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคอารมณ์สองขั้ว เป็นต้น และสิ่งแวดล้อม เพราะโลกแห่งเทคโนโลยีและดิจิทัล เกมอินเทอร์เน็ต

สื่อโซเชียลมีเดีย และอุปกรณ์หน้าจอ ล้วนเป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กนอกเหนือจากการเรียนหนังสือ

ปัจจัยที่สอง คือ ด้านจิตใจและสังคม ได้แก่ เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อยากได้รับการยอมรับ การเล่นเกมส์มีชื่อเสียงในโลกของเกมทำให้อยากเล่นเกมมากขึ้น ด้วยเรื่อยๆ ครอบครัวและคนใกล้ชิด เด็กจะซึมซับและเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ หากพ่อแม่ติดเกม ติดจอ แต่ห้ามลูกทำ เด็กจะสับสนและอาจมีพฤติกรรมต่อต้านในที่สุด การเลี้ยงดูแบบไม่เข้าใจ พัฒนาการตามช่วงวัย เช่น ให้เด็กเล่นเกมเมื่อต้องการให้ลูกยอมกินข้าว เลยไม่กำหนดเวลา เมื่อบอกให้หยุดเด็กจะต่อต้านทันที และตัวเด็กเอง เด็กแต่ละคนมีความเสี่ยงติดเกม ติดหน้าจอไม่เท่ากัน หากผู้ปกครองไม่ระวังการให้ใช้อุปกรณ์หน้าจอ เด็กจะติดเกมได้ง่าย

ปัจจัยที่สาม เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชอบความท้าทาย ต้องการผจญภัย ความเครียด ชอบการแข่งขัน ภูมิใจในฝีมือของตนเอง ชอบการวางแผน ได้แสดงความเป็นผู้นำ ชอบการเข้าสังคม และมองว่าเกมไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง

ปัจจัยที่สี่ ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง อิทธิพลจากสื่อออนไลน์ สัมพันธภาพในครอบครัว ต้องการสร้างสัมพันธภาพกับแฟน และสถานการณ์ของโรคระบาดที่ผ่านมา

### แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีเกม

ในทางทฤษฎีเกม "เกม" หมายถึง สถานการณ์ใด ๆ ที่มีผู้ตัดสินใจตั้งแต่สองฝ่ายขึ้นไป โดยผู้ตัดสินใจแต่ละฝ่ายมีเป้าหมายของตนเองและผลลัพธ์ที่แต่ละฝ่ายได้รับขึ้นอยู่กับทางเลือกตัดสินใจของทุกฝ่าย ผู้ตัดสินใจแต่ละฝ่ายในเกมเรียกว่า "ผู้เล่น" โดยผู้เล่นนี้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของเกมในทฤษฎีเกมทุกประเภท ทฤษฎีเกมตั้งข้อสมมติว่าผู้เล่นทุกฝ่ายตัดสินใจ "อย่างมีเหตุผล" ซึ่งหมายถึง การที่ผู้เล่นแต่ละฝ่ายมีเป้าหมาย ความต้องการของตัวเองที่ชัดเจน ซึ่งมักแสดงในรูปของฟังก์ชันอรรถประโยชน์ และตัดสินใจโดยเลือกทางเลือกที่ทำให้ตัวเองได้รับอรรถประโยชน์สูงสุด ทฤษฎีเกมจึงมีความคล้ายกันกับทฤษฎีการตัดสินใจที่ศึกษาการตัดสินใจของผู้ตัดสินใจรายเดียว แต่แตกต่างกันที่ทฤษฎีเกมศึกษาการตัดสินใจในสถานการณ์ที่การตัดสินใจหลายฝ่ายส่งผลซึ่งกันและกัน ในการประยุกต์ทฤษฎีเกมในสาขาต่างๆ ผู้เล่นในเกมอาจใช้ หมายถึง ปัจเจกบุคคล แต่ก็อาจใช้หมายถึงกลุ่มบุคคล

เช่น บริษัท รัฐบาล ไปจนถึงสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น สัตว์  
พืช พระผู้เป็นเจ้า เป็นต้น

การวิเคราะห์ทางทฤษฎีเกมมักกำหนดว่า ผู้เล่นแต่ละฝ่าย  
มีฟังก์ชันอรรถประโยชน์แบบพอน นอยมันน์-มอร์เกนสเตรน ซึ่ง  
มีลักษณะสำคัญ คือ หากว่าผลลัพธ์ของการตัดสินใจมีความ  
เป็นไปได้หลายทางและไม่แน่นอนว่าจะได้รับผลลัพธ์ใด ผู้เล่นนั้น  
จะตัดสินใจในลักษณะที่ให้ได้ค่าคาดหวังของฟังก์ชัน  
อรรถประโยชน์นั้นสูงสุด

### ผลเสียของการเสพติดเกม

ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นวิดีโอเกมออนไลน์  
ประกอบด้วยผลกระทบด้านบวก ได้แก่ ฝึกทักษะด้าน  
ภาษาอังกฤษ มีสังคมเพื่อนที่หลากหลาย ช่วยผ่อนคลาย  
ความเครียด และฝึกทักษะการวางแผน การแก้ปัญหาส่วน  
ผลกระทบด้านลบ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้าน  
อารมณ์และจิตใจและผลกระทบด้านการดำเนินชีวิต

การเสพติดเกมส่งผลเสียหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้าน  
สุขภาพ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดเมื่อยตามตัว ที่ไม่สามารถ  
อธิบายสาเหตุได้ โรคอ้วน เกิดลิ้มเลือดอุดตันหลอดเลือดที่ปอด  
และหลอดเลือดดำจากการที่ไม่ได้ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว  
อย่างอื่น อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อด้านพัฒนาการการเข้าสังคม และ  
พฤติกรรมเด็กที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมที่นั่งอยู่หน้าจอ  
ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนจริงๆ ทำให้ทักษะสังคมไม่ดี  
ด้านการเรียน เด็กไม่ได้ทำการบ้าน ทบทวนหนังสือ ขาดสมาธิใน  
การเรียน ใจจดจ่อแต่เรื่องเกมส์ ผลการเรียนจึงลดลง

ด้านการเงิน ผู้ปกครองอาจมีค่าใช้จ่ายมากขึ้นทั้งทางตรง  
เช่น ค่าไฟ ค่าซื้ออุปกรณ์ ค่าเช่าร้านเล่นเกม ค่าซื้อไอเท็ม และ  
ทางอ้อม คือ การเล่นเกมทำให้ความสามารถถดถอย เด็กจึงขาด  
โอกาสในการเรียน อาจทำให้สูญเสียรายได้จากหน้าที่การงานที่ดี  
ในอนาคต

### แนวทางการป้องกันเด็กติดเกมออนไลน์

สำหรับแนวทางการป้องกันไม่ให้เด็กติดเกมออนไลน์ ต้อง  
เริ่มต้นจากผู้ปกครองต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก สามารถ  
พูดคุยตกลงกันได้ มีการฝึกให้เด็กควบคุมตนเองตั้งแต่ยังเล็ก เช่น  
จัดตารางเวลา ฝึกระเบียบวินัยความรับผิดชอบ ผู้ปกครองควรมี  
ความรู้เรื่องเกมออนไลน์ด้วย ตรวจสอบอายุของผู้ที่สามารถเล่น  
เกมได้ ไม่ควรให้เด็กใช้มือถือหรืออินเทอร์เน็ตความเร็วเกินไป

อย่าให้เด็กเข้าถึงมือถือหรือคอมพิวเตอร์ได้ง่ายโดยไม่มีการ  
ควบคุม จัดระบบการเล่นเกมที่ตั้งแต่ต้น และมีแนวทางการปฏิบัติ  
มีการลงโทษฐานละเมิดกฎกติกาที่ตกลงกันไว้ เช่น การเล่นเกม  
ต้องอยู่ในสายตาพ่อแม่ภายในเวลาที่กำหนด ไม่ให้เสียหน้าที่อื่นๆ  
ปิดกั้นการเข้าถึงเกมที่อันตราย จำนวนชั่วโมงที่เล่นได้ต่อวัน ช่วง  
ระยะเวลาที่สามารถเล่นได้ วิธีการเตือนก่อนหมดเวลาเล่น และ  
ผลที่ตามมาหากฝ่าฝืนเล่นเลยเวลาที่ตกลงกันไว้ วางตำแหน่ง  
คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมในสถานที่ไล่ให้ผู้ปกครองเฝ้าดูได้  
วางนาฬิกาขนาดใหญ่ในตำแหน่งที่เด็กมองเห็นชัดเจนเพื่อ  
ควบคุมให้เล่นภายในเวลาที่กำหนด ผู้ปกครองควรอบรมสั่งสอน  
ดูเด็กเล่นเกม ผู้ปกครองควรให้ความสนใจ แนะนำตักเตือนและ  
ใส่ใจเด็กอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันให้เด็กรู้จักเท่าทันข้อดีข้อเสียของ  
การเล่นเกม และพ่อแม่ผู้ปกครองควรสังเกตพฤติกรรมหรือ  
กิจกรรมยามว่างของเด็ก เช่น งานอดิเรก สถานที่เที่ยว การใช้  
คอมพิวเตอร์อินเทอร์เน็ต เป็นต้น และพ่อแม่ผู้ปกครองควร  
ยกตัวอย่างในการสั่งสอนเด็กให้เกิดการยับยั้งชั่งใจในการเล่น  
รู้จักแบ่งเวลาในการเรียน การทำงาน และการทำกิจกรรมยาม  
ว่าง ผู้ปกครองอาจแสดงท่าทีสนใจเล่นเกมกับเด็ก ชวนเด็กคุย  
และทำความรู้จักกับเกมที่เด็กชอบ พยายามให้เด็กสนใจเกมอื่นที่  
มีส่วนดี หลีกเลี่ยงการเล่นเกมที่ไม่มีสาระหรือใช้ความรุนแรง  
เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเด็กเริ่มดีขึ้นค่อยๆ โน้มน้าวให้เด็กสนใจ  
กิจกรรมอื่นที่ละเล็กละน้อย ชดเชยการเล่นเกมที่ขาดหายไป  
กีฬาสี หักทำทุกวิธีข้างต้นแล้วไม่ได้ผล พ่อแม่ควรพาเด็กไปพบ  
จิตแพทย์ เนื่องจากเด็กอาจป่วย จำเป็นต้องได้รับการรักษาโรค  
ติดเกมออนไลน์ และ โรคอื่นๆ ที่อาจพบร่วม เช่น สมาธิสั้นและ  
ซึมเศร้า

พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีกฎกติกาในการเล่น กำหนด  
ระยะเวลาในการเล่นแก่เด็กเอง ลดเวลาในการเล่นให้น้อยลง  
ไม่หมกมุ่นอยู่กับเกมมากเกินไป ผู้ปกครองจะมองสื่อใน  
แง่ลบ ควรเรียนรู้การเท่าทันสื่อ ต้องยอมรับว่าสื่อมีพลัง และ  
ผู้ปกครองต้องยอมรับว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้าง  
ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของเด็กด้วยกันเป็นอย่างมาก เพราะ  
เหตุว่าธรรมชาติของเด็กมีความผูกพันและความต้องการเป็นที่  
ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะเห็นได้ว่า ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจ  
บริบทของปัญหาอย่างลึกซึ้ง โดยทราบที่มาของเด็กที่เสพติดเกม  
ออนไลน์ และต้องวิเคราะห์สถานการณ์การเสพติดเกมออนไลน์  
ของเด็ก และสร้างความเข้าใจกับเด็ก รวมทั้งวางแผนเพื่อหาทาง



การป้องกันไม่ให้เด็กเสพติดเกมมากเกินไป และลดผลกระทบจากการเสพติดออนไลน์ด้วยกิจกรรมต่างๆ ให้แก่เด็ก

### บทสรุป

เกมออนไลน์มีบทบาทอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนส่งผลต่อพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ทั้งทางที่ดีและตรงข้าม ซึ่งในส่วนดีนั้นสามารถเป็นสื่อพัฒนาสมองฝึกทักษะความรู้ในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้เล่นได้ แต่ในขณะเดียวกัน เกมก็อาจกลายเป็นสื่ออันตรายเป็นพิษภัยที่อาจคาดไม่ถึง ซึ่งเกมในปัจจุบันแตกต่างจากอดีตไปมาก การจะเล่นเกมก็จะต้องรู้จักแยกแยะ เล่นให้รู้ว่าเป็นเกม เล่นแล้วจบไป เล่นเพื่อความเพลิดเพลินผ่อนคลาย การรู้เท่าทันเกมส่งผลกระทบท่อพฤติกรรมเด็กและเยาวชน เนื่องจากเมื่อก่อนการสร้างเกมอาจไม่สมจริง อย่างยุคแรกไม่สมจริง แต่ในระยะ 4-5 ปีหลัง เทคโนโลยีทางด้านคอมพิวเตอร์มีการพัฒนาที่ดีขึ้นมาก เกมเริ่มพัฒนา เริ่มมองเห็นในมุมมอง สามารถเล่นออนไลน์ เล่นได้ด้วยกันหลายคน และสร้างสิ่งที่เรียกว่าสังคมไซเบอร์ได้เหมือนจริงมากขึ้น อีกทั้งยังสร้างรูปแบบใหม่ให้แทนตัวตน อยู่ในเกณฑ์มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกคิด โดยสิ่งที่กำหนดแทนตัวตนผู้เล่นให้เป็นไปตามตัวตนอะไรก็ได้ ถ้าต้องอยู่ในโลกของเกมก็จะไปเป็นตัวตนใหม่ ในลักษณะนี้ก็อาจทำให้เสมือนว่าเราสามารถสร้างโลกใหม่ได้ ฉากในเกมมีความสมจริงสมจังมาก สำหรับเด็กอาจแยกแยะไม่ออกว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งสมมุติหรือเป็นจริง จึงทำให้เกิดปัญหาได้ แต่หากใครก็ตามที่แยกแยะออก มีวุฒิภาวะพอรู้ถึงสิ่งที่กำลังเล่นว่านี่คือเกม เข้าใจในสิ่งที่สร้างสมมุติขึ้นมาได้ว่ามีความแตกต่างจากชีวิตจริง

เด็กติดเกมเป็นปัญหาที่สำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขเร่งด่วนในสถานการณ์ ปัจจุบันเด็กติดเกม หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มากกว่าสามวันต่อสัปดาห์ เป็นเวลาอย่างน้อย 15 สัปดาห์ และมีความสนใจต่อการเล่นเกมมากกว่าทำสิ่งอื่นๆ ไม่สนใจครอบครัว แยกตัว นอนดึกหรือไม่นอน ไม่สนใจเรียน โดดเรียน จนผลการเรียนตกต่ำ

รับประทานอาหารไม่เหมาะสม โดยไม่ยอมรับประทานอาหารหรือรับประทานมากเกินไป และไม่ออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเด็กในทุกๆ ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องเหมาะสม
2. ด้านอารมณ์ เด็กจะแสดงอาการก้าวร้าว
3. ด้านพฤติกรรมในสังคม เด็กจะหมกมุ่นกับเกม ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนๆ
4. ด้านสติปัญญา เด็กจะเล่นเกมจนไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ส่งการบ้าน ผลการเรียนตกต่ำ ดังนั้นผู้ปกครองและเด็กควรวางแผนร่วมกันในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาเด็กติดเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

ในการรักษาโรคติดเกมนั้น สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักคือ เป็นความผิดปกติในพฤติกรรมจนเสพติดโดยเฉพาะวัยเด็ก ซึ่งเป็นกลุ่มวัยที่อ่อนไหวที่สุด แม้ว่าอุบัติการณ์หรือความชุกในปัจจุบันมาอยู่กลุ่มวัยทำงานแล้วก็ตาม ความรุนแรงของปัญหาโดยเฉพาะในกลุ่มวัยเด็กถือว่าน่าห่วงที่สุด

การรักษาโดยการบำบัดพฤติกรรมบำบัด (Cognitive behavior therapy) เป็นรูปแบบการรักษาที่ได้ผล อย่างไรก็ตามการปรับความคิด พฤติกรรม และสร้างแรงจูงใจให้พวกเขาลดการเล่นเกมนั้น รู้จักที่จะควบคุมความต้องการ นับเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาลดการติดเกมได้ ที่สำคัญคือต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัว และสร้างความเข้าใจให้กับเด็กไปจนถึงตัวครอบครัวให้เข้าใจถึงปัญหา เสริมสร้างภาคภูมิใจในด้านอื่นๆ ทดแทน และร่วมมือกันช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เด็กกลับไปติดเกมซ้ำ เหมือนกับการกลับไปติดยาเสพติดซ้ำ คนในครอบครัวควรให้กำลังใจเพื่อให้เด็กกลับมาเป็นปกติได้อีกครั้ง แต่หากพบว่าเด็กมีโรคทางจิตเวชด้านอื่นๆ ร่วมด้วย อาทิ ซึมเศร้า สมาธิสั้น วิตกกังวล ที่อาจเป็นอีกสาเหตุของการติดเกม ก็จำเป็นต้องรักษาควบคู่กัน อาจรักษาด้วยยา หรือวิธีบำบัดอื่นๆ เพิ่มเติม

### เอกสารอ้างอิง

- [1] ขวัญจิต เพ็งแป้น. (2560). การป้องกันปัญหาภาวะสุขภาพของเด็กติดเกมออนไลน์. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *Journal of Ratchathani Innovative Health Science*, 1(1).

- [2] ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557). คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง “เรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น”. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท มีเดียโซน พรินติ้ง จำกัด
- [3] นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2551). พฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกันในนักเรียนวัยรุ่นไทยและญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร
- [4] ปราณี ปวีณชนา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น. 2565. บทความ “การเสพติดเกม”. โรงพยาบาลมหารมย์
- [5] ศิริวรรณ ปัญญาภาศ. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงในสื่อเกมออนไลน์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักหอสมุด.
- [6] ประเภทและชนิดของเกม. (2557). สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2559 จาก <http://guru.sanook.com/27010/>.
- [7] รอบตัวเด็ก 24 ชั่วโมง : กรณีเด็กกับไอที. สืบค้นวันที่ 10 กันยายน 2566 จาก <http://crtremote.blogspot.com/>.
- [8] วิกีพีเดีย 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>
- [9] อัครเดช หอมเจริญ. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (การค้นคว้าแบบอิสระ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว.