

ลูกติดเกม? ไม่ใช่ปัญหาใหญ่...จริงหรือ??

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

ลูกติดเกม...ไม่ใช่ปัญหาใหญ่...จริงหรือ??

ปัญหาลูกติดเกมดูเหมือนไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตอะไรในความรู้สึกพ่อแม่
ตราบไต่ที่เห็นว่าลูกอยู่ติดบ้าน ไม่ได้ไปมั่วสุมที่ไหน
แต่ในงานศึกษาทางการแพทย์ซึ่งมีพื้นฐานจากเรื่องการทำงานของสมอง กลับพบว่า
ผลของการติดเกมมีความรุนแรงไม่แพ้ปัญหาติดยาเสพติด
ที่ส่งผลทำลายคุณภาพของเยาวชนวัยเรียนรู้อย่างมหันต์

นพ.ศิริชัย หงษ์สงวนศรี และนพ.พนม เกตุมาน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี
กล่าวไว้ในการศึกษาเรื่อง Game Addiction : The Crisis and Solution ว่าเด็กวัยรุ่นที่ติดเกมมักเป็นเด็กผู้ชาย
เพราะเพศชายนิยมคอมพิวเตอร์และใช้เวลาเล่นเกมมากกว่าเพศหญิง
เพราะเพศชายมีความถนัดทางด้านมิติสัมพันธ์และการประสานงานระหว่างตากับมือดีกว่าเพศหญิง
เกมส่วนใหญ่ยังถูกสร้างขึ้นใหม่เนื้อหาเหมาะกับเพศชาย เช่น การแข่งกีฬา การผจญภัย และการต่อสู้

ความรู้สึกเพลิดเพลินใจในการเล่น และความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น
ก่อให้เกิดและวัยรุ่นติดเกม คล้ายกับผู้ป่วยติดยาเสพติดและผู้ป่วยติดการพนัน
มีความต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม จึงเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก
ทำให้ใช้เวลาเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อถูกขัดขวางการเล่นเกมจะรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายหรือมีอาการทางกายจากความเครียด
มีความต้องการเล่นเกมมากขึ้นในเวลาทีรู้สึกเครียด และเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหา
รวมถึงมีความคิดหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์อย่างมาก จนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบด้านการเรียน
การทำงานบ้าน ยอมอดอาหาร และอดนอนจนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ยอมเลิกกิจกรรมอื่นที่เคยสนุกสนาน
และมีพฤติกรรมหลายอย่างตามมา เช่น โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และพนัน
ส่งผลกระทบต่อหลายด้าน เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม เป็นต้น
มีพฤติกรรมการเล่นที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยมักใช้เวลาเล่นเกมมากกว่าที่ตั้งใจไว้
แม้มีความพยายามจะลดหรือเลิกเล่นเกมแต่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้
ทั้งที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก

เด็กและวัยรุ่นที่มีความนับถือตนเอง (self-esteem) ต่ำ
เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่นๆ จะติดเกมได้ง่าย
เพราะผู้เล่นทุกคนมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จมากขึ้นได้จากการเล่นซ้ำๆ และจะได้รับรางวัลเป็นคะแนน
จึงเป็นแรงเสริมให้อยากเล่นมากขึ้นเรื่อยๆ

ครอบครัวของเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มักเป็นครอบครัวที่ขาดการฝึกวินัยให้ลูกอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก อาจเกิดเนื่องจากขาดทักษะในการฝึกวินัย ไม่มีเวลา หรือไม่ได้ให้ความสำคัญเพียงพอ ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของลูกได้อย่างเหมาะสม

กลุ่มเพื่อนและสังคมก็เช่นกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมาก เป็นแรงผลักดันอีกส่วนให้วัยรุ่นเกิดความต้องการเล่นเกมตามไปด้วย ปัจจุบันสังคมมีค่านิยมสนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นใช้คอมพิวเตอร์ โดยยังไม่ตระหนักถึงผลเสียของเทคโนโลยีเพียงพอ และไม่ได้เตรียมเด็กและวัยรุ่นให้พร้อมสำหรับการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม

เด็กและวัยรุ่นมีปัญหาซึมเศร้า รวมถึงเด็กที่ต้องการหลีกเลี่ยงการเผชิญความเครียดในด้านต่างๆ เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ติดเกมได้ง่าย เล่นเกมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน เบ่นความสนใจจากปัญหาทางอารมณ์ แต่เมื่อหยุดเล่นเกม อาการดังกล่าวยังรบกวนอยู่ จึงทำให้กลับไปเล่นอีก จนใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นและเลือกเกมที่เป็นประโยชน์แก่ลูกได้ ควรจัดระบบการเล่นเกมตั้งแต่ต้น การเล่นเกมต้องควบคุมได้ อยู่ในสายตาพ่อแม่ ในเวลาที่กำหนด ควรกำกับให้เป็นไปตามที่ตกลงกันไว้อย่างจริงจัง

สำหรับที่มีปัญหาติดเกม ทางสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ก็ได้จัดทำหลักสูตรสำหรับแก้ไขปัญหาดังกล่าวสำหรับเด็กและวัยรุ่นติดเกม รวมทั้งภาคีวิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กำลังเตรียมจัดค่ายสำหรับวัยรุ่นที่ติดเกมด้วยวิธีกลุ่มบำบัด เพื่อปรับพฤติกรรมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วย.

ขอบคุณที่มาข้อมูล learners.in.th

