คุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิต ในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)

การตระหนักรู้และยอมรับความสามารถ ข้อดี ข้อเสียทำให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงและสุขใจ ทำให้ตัดสินใจเล่นเกมโดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self Control)

ความสามารถในการยับยั้งเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความปรารถนาในการเล่นเกม

กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategies)

ความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ทางลบและเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกเหนือจากการเลือกวิธีการเล่นเกม

ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกม (Knowledge)

ความสามารถในการเข้าใจ รับรู้ ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม

ศศก ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ME HUG

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน
(นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)