



## พฤติกรรมกาติดเกม ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

ในยุคปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของมนุษย์เรามากขึ้น จากข้อมูลการสำรวจในประเทศไทยนั้นพบว่าคนไทยใช้เวลาอยู่กับอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละกว่า 10 ชั่วโมง ในจำนวนนี้เป็นเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 14 ปี เป็นกลุ่มที่ใช้งานมากที่สุด โดยกิจกรรมที่กลุ่มเยาวชนดังกล่าวใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุดนั่นคือ การเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งมีโอกาสที่จะนำไปสู่ปัญหาการติดเกมออนไลน์ได้ และปัญหาการติดเกมดังกล่าวนี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนและทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ

ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการติดเกมของเด็กนั้นมียุหลายประการ เช่น เพศของเด็ก การเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น โรงเรียน เพื่อน เป็นต้น จากการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เด็กมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการติดเกมนั้น มีอยู่ 4 ปัจจัย ประการแรก คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำนั้นมีแนวโน้มสูงที่จะมีพฤติกรรมกาติดเกม นอกจากนี้เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงนั้นจะรู้ขอบเขตในการเล่นเกมนของตนเองว่าควรจะเล่นแค่ไหนที่จะไม่ให้เกิดผลเสียกับตนเอง ประการที่สอง คือ การควบคุมตนเอง เด็กที่มีการควบคุมตนเองสูงนั้นจะรู้จักยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการเล่นเกมนไม่ให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของตัวเอง ประการต่อมา คือ กลวิธีการเผชิญปัญหา พฤติกรรมกาติดเกมเป็นหนึ่งในวิธีที่เด็กใช้ในการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวดและปัญหา ดังนั้นหากเด็กมีกลวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย ก็มีความเสี่ยงน้อยกว่าเด็กที่จัดการปัญหาด้วยวิธีการเล่นเกมนเพียงอย่างเดียว ประการสุดท้าย คือ ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบในการเล่นเกมน หากเด็กมีความรู้และความเข้าใจในข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบจากการเล่นเกมนที่มีต่อร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ การเรียน และอนาคตของตนเอง ก็มีแนวโน้มที่เด็กจะมีพฤติกรรมกาป้องกันการติดเกมได้ดี

จากผลการวิจัยดังกล่าว พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือคนในครอบครัว ควรที่จะช่วยกันสอดส่องดูแลและเสริมสร้างให้บุตรหลานมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการป้องกันการติดเกม โดยอาจหากิจกรรมภายในครอบครัวทำร่วมกันกับบุตรหลานเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเด็ก เมื่อเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวก็มีแนวโน้มที่เด็กจะเข้าหาอินเทอร์เน็ตน้อยลง นอกจากนี้ยังสามารถสอนบุตรหลานให้รู้จักจัดสรรและแบ่งเวลาในการเล่นเกมน เช่น จะเล่นเกมได้ก็ต่อเมื่อทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรือจะเล่นเกมได้ 30 นาที ต้องอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนก่อน 30 นาที เป็นต้น อีกทั้งยังอาจช่วยแนะนำกลวิธีในการจัดการปัญหาให้กับเด็ก เนื่องจากเด็กอาจจะมีวิธีการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่ค่อยเหมาะสมเนื่องจากยังประสบการณ์ในชีวิตไม่มากเท่ากับผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรหมั่นสังเกตลูกหลาน คอยถามไถ่ว่ามีปัญหาอะไร จากนั้นจึงค่อย ๆ ชี้แนะแนวทางการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับที่เด็กกำลังเผชิญอยู่ สุดท้ายนี้อาจคอยอบรมสั่งสอน

ถึงข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบของการเล่นเกม เมื่อเด็กมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมแล้วนั้น ก็จะช่วยทำให้เด็กตระหนักรู้ถึงผลเสียที่จะมีต่อตนเองและยังช่วยให้เด็กเกิดพฤติกรรมการป้องกันการติดเกมได้อีกด้วย