10.14456/dmhjournal.2003.5

วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ปีที่ 11 ฉบับที่ 1

บทความฟื้นฟูวิชาการ
การติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต และแนวทางการป้องกัน แก้ไข

*ผจงจิต ผาภูมิ,วท.ม.**

บทคัดย่อ

ปัจจุบันคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตได้เข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตของคนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก จึงทำให้เกิดคำถามว่าเทคโนโลยีดังกล่าวเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์มากเกินไป จนทำให้เกิดการติดหรือไม่ ในต่างประเทศการติดคอมพิวเตอร์ และ อินเตอร์เน็ต เป็นปัญหาใหม่ที่ถูกกล่าวถึงอย่างมาก และยังเป็นประเด็นถกเถียงกันอยู่ในวงการนักจิตวิทยา ว่าควรที่จะจัดอยู่ในความผิดปกติทางจิตเบื้องต้นหรือไม่ การติดคอมพิวเตอร์ และอินเตอร์เน็ตจะเกิดเมื่อผู้ใช้มีการใช้ที่มากเกินไป ไม่สามารถเลิกใช้หรือควบคุมไม่ให้ใช้ได้ มีความรู้สึกคับข้องใจ เมื่อไม่ได้ใช้ จนทำให้ละทิ้งหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง สัมพันธภาพกับครอบครัวและบุคคลอื่น การเรียน การงาน และทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอีกด้วย ถึงแม้การติดคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตยังไม่ได้จัดอยู่ในความผิดปกติทางจิตเบื้องต้นก็ตาม แต่ก็มีความจำเป็นที่จะต้องให้การช่วยเหลือแก่บุคคลดังกล่าว ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือ โดยการให้ความรัก ความเอาใจใส่และช่วยให้ผู้ติดยอมรับการช่วยเหลือ ไม่ตำหนิหรือดูว่าให้ความเคารพในความเป็นบุคคล และหากไม่สามารถแก้ไขได้ภายในครอบครัว ควรส่งปรึกษาบุคลากรทีมสุขภาพจิตหรือผู้ที่มีความรู้ต่างๆเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรทีมสุขภาพจิตหรือผู้ที่สนใจโดยเฉพาะครอบครัว ตระหนักถึงด้านลบของการใช้คอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต ทราบถึงลักษณะของการใช้ที่ผิดปกติ ปัจจัยที่มีผลให้ผู้ใช้เกิดการติด ทราบวิธีการจัดการกับปัญหา และแนวทางการป้องกันการติดคอมพิวเตอร์ และอินเตอร์เน็ต

คำสำคัญ : การติดคอมพิวเตอร์, การติดอินเตอร์เน็ต

**คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

Computer / Internet Addiction : Prevention and Intervention

*Phachongchit Phapoom, M.S.**

Abstract

Our society is becoming more and more computer and internet dependent not only for information, but for fun and entertainment. This trend is a potential problem affecting all ages, starting with computer games for kids to chats for adults, Is this yet another type of addiction that has invaded the human psyche ? Internationally, computer and internet addictions are newly psychologist's recognized problems. However, controversy exists whether these addictions should be included in primary psychiatric disorders . Computer and Internet can become a pathological addiction when users excessively use and can't stop or control using , feel distress when can not engaged in these activities that causes problems with their health , family obligations , relationship with others , jobs , finances and other responsibilities. As yet, there is no official psychological or psychiatric diagnosis of an internet and computer addiction. A family intervention can be done with love and respect in a non confrontational , and non-judgmental manner. However, in case of the failure of family intervention , some serious addicted users need to further consult with psychological experts or other professional supporters for a proper treatment. The purpose of this article is to provide mental health care providers and interested people especially families to be aware of negative sides of computer and internet usages; know clinical signs and the allure of computing; and how to solve problems and prevent computer and internet addictions.

Key words : Computer Addiction , Internet Addiction

**Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University*

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

บทนำ

ปัจจุบันนี้วิทยาการด้านคอมพิวเตอร์ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตมนุษย์เพิ่มมากขึ้น จนอาจเรียกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเลยก็ได้ สิ่งที่ทำให้คอมพิวเตอร์ได้รับความนิยมมากขึ้น คือ การใช้อินเตอร์เน็ตผ่านสื่อที่เป็นคอมพิวเตอร์ อินเตอร์เน็ตนอกจากจะใช้ในการติดต่อสื่อสารทั่วโลก และหาข้อมูลข่าวสารต่างๆผ่านWorldWide Web (WWW)* แล้ว ยังสามารถทำธุรกิจผ่านทางอินเตอร์เน็ต (E-Commerce) ใช้รับส่งข้อมูลทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) ดูภาพยนตร์ ลงทะเบียนเรียน ดูผลการสอบ พูดคุยหาคู่ทางอินเตอร์เน็ต[1] ใช้ดูอินเตอร์เน็ตโป๊[2]และใช้เล่นเกมคอมพิวเตอร์[3]เป็นต้น จากเหตุผลดังกล่าวทำให้มีการติดตั้งคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตตามบ้าน สถานที่ทำงาน สถานศึกษา รวมทั้งมีกิจการร้านอินเตอร์เน็ตคาเฟ่และเกมเพิ่มมากขึ้นตาม[4] คอมพิวเตอร์นอกจากก่อให้เกิดประโยชน์อย่างที่ทราบมาแล้ว แต่ก็ก่อให้เกิดผลเสียมากมายที่เห็นได้ชัดคือ อาการทางกายซึ่งเป็นผลมาจากการใช้ เช่น การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตาแดง ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า ไม่รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารมากขึ้น มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น[5,6,7,8]

การติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต (Computer/Internet Addiction) เป็นผลเสียที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นประเด็นปัญหาใหม่ที่ถูกกล่าวถึงอย่างมากในวงการนักจิตวิทยา ในต่างประเทศพบว่ามีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษากับแพทย์ด้วยสาเหตุของการติดคอมพิวเตอร์เพิ่มมากขึ้น[5] และมีแนวโน้มว่าปัญหานี้จะมีผลกระทบต่อบุคคลทุกช่วงอายุ เริ่มตั้งแต่เด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ และ วัยรุ่น วัยทำงานที่ติดอินเตอร์เน็ต จนทำให้มีการตั้งหน่วยงานที่ทำหน้าที่ป้องกันการติดอินเตอร์เน็ต ขึ้น[6] ประเทศไทยถึงแม้จะยังไม่มีการศึกษาวิจัยว่าพบผู้ที่มีอาการติดคอมพิวเตอร์ หรือ อินเตอร์เน็ตก็ตาม แต่มีรายงานข่าวในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา เกี่ยวกับเกมออนไลน์ชื่อดัง **"แร็กนาร็อก"** จากประเทศเกาหลีใต้ที่มียอดผู้เล่นกว่า 3 ล้านคน ซึ่งปัจจุบันกำลังได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศไทย พบว่า 7 เดือนที่ผ่านมามีจำนวนคนไทยลงทะเบียนเข้าเล่นเกมนี้กว่า 600,000 ราย โดยบางวันมีผู้เข้าเล่นเกมสูงถึง 200,000 ราย ซึ่งเสน่ห์ของเกมนี้ต่างจากเกมอื่นที่ผู้เล่นสามารถเข้าไปเป็นตัวละครตัวหนึ่งในเกม โดยเลือกคุณสมบัติต่าง ๆ ได้ตามที่ต้องการสามารถดำเนินชีวิตพูดคุย คบหาคนอื่นที่ไม่รู้จักผ่านโลกอินเตอร์เน็ต ทุกคนที่เล่นเหมือนกันหมด ไม่มีสวย ขี้เหร่ มีอิสระและสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดยอาจมีกิจกรรม เช่น การผจญภัย การใช้กำลังการเก็บสะสมเงินเพื่อนำไปซื้อของ รวมถึงการฝึกการใช้เล่ห์เหลี่ยมต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการจีบผู้หญิง ทำให้เยาวชนมีความหลงใหลในการเล่นเกมดังกล่าวอย่างมาก[9] หากจะพิจารณาแล้วจะเห็นว่าแม้การเล่นเกมคอมพิวเตอร์จะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นการป้องกันปัญหาการติดสารเสพติด แต่ก็ก่อให้เกิดโทษเช่นกัน เพราะทำให้ผู้เล่นเสพติดแบบครบองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เพราะเกมถูกผลิตขึ้นมาเพื่อให้ผู้เล่นจ้อง ยิ่งจ้องนานกระพริบตาน้อย รูม่านตาขยาย จะเร่งให้เพิ่มสัญญาณประสาทพุ่งเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง กระตุ้นการหลั่งสารโดปามีนซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทอีกต่อหนึ่ง ผลคือผู้เล่นสนุกเกินธรรมชาติเกินความพอดี มีแรงมากเหมือนกับใช้ยาบ้า เมื่อหยุดเล่นเกมโดปามีนออกฤทธิ์ลดลงเกิดอาการถอนตัวจากความสนุกได้ยาก ทำให้เกิด

---

* *World Wide Web (WWW) เป็นเทคนิคในการนำเสนอข้อมูลในลักษณะสื่อประสมที่เป็นข้อความ ภาพ และมัลติมีเดียเข้าไว้ด้วยกันและมีการเชื่อมโยงแบบไฮเปอร์ลิงก์ ทำให้สามารถค้นหาข้อมูลในระดับที่ลงลึกไปได้เรื่อย ๆ ตามที่ต้องการ (Available from http://www.nanaidea.com/dictionary.asp?gcharacter=w)*

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

ความโหยหาที่จะเล่นอีก และทำให้เกิดการเสพติดทางใจ เพราะเกมให้แรงเสริมที่เร็ว และแรง ทำให้ติดใจง่าย ไม่ว่าแพ้ หรือชนะ ก็เป็นแรงเสริมทั้งนั้น ทางด้านอารมณ์ทำให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรง และ ทางสังคมทำให้เด็กแยกตัวถอยห่างจากมนุษย์คนอื่น [3] ก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมามากมาย

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรทีมสุขภาพจิตหรือผู้ที่สนใจโดยเฉพาะครอบครัว ตระหนักถึงด้านลบ ของการใช้คอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต และสามารถประเมินลักษณะของการใช้ได้ว่าอย่างไรที่เรียกว่าผิดปกติ ทราบปัจจัยเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดการติด วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดการติด รวมทั้งวางแผนในการช่วยเหลือและส่งต่อในรายที่มีปัญหา เพื่อให้การรักษาได้อย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่าสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association) จะยังไม่ได้มีการจัดเอาการติดคอมพิวเตอร์ หรือ อินเตอร์เน็ต เข้าไว้ในเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช (DSM IV) ก็ตาม[5,10]

คำจำกัดความของการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต (Computer / Internet Addiction)

คำว่า "Addiction" หรือการติด เริ่มใช้ครั้งแรกกับการดื่มสุราหรือใช้สารต่าง ๆ Babington, Christensen และ Patsdaughter[11] ได้กล่าวว่าพฤติกรรมโดยทั่วๆ ไป เช่น การใช้ยา การดื่มสุรา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเล่นการพนัน การสูบบุหรี่ การชอบปิ้ง การมีเพศสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการใช้คอมพิวเตอร์ หรืออินเตอร์เน็ตอาจเป็นเรื่องที่ปกติ หรือผิดปกติก็ได้ ถ้าเป็นพฤติกรรมที่ปกติจะเป็นกิจกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ แต่เมื่อใดเป็นการกระทำที่มากเกินไปจนไม่สามารถเลิกทำได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมไม่ให้ทำ มีความรู้สึกคับข้องใจ กระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้กระทำพฤติกรรมนั้น และมีผลก่อให้เกิดการรบกวนอย่างรุนแรงในหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การงาน และชีวิตครอบครัว พฤติกรรมดังกล่าวจะถือเป็นพฤติกรรมย้ำทำ หรือการติดทั้งสิ้น

เนื่องจากยังไม่ได้มีการจัดประเภทของการติดคอมพิวเตอร์ หรืออินเตอร์เน็ตไว้ในความผิดปกติทางจิต และยังเป็นประเด็นที่เป็นข้อถกเถียงกันอยู่จึงมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชหลายท่านได้กำหนดคำที่ใช้เรียก อาการติดคอมพิวเตอร์ ไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

Internet Addiction Disorder (IAD)[10]

Pathological Internet use disorder[10]

Netaholics[12]

Webaholics[10]

Cyberspace addiction/Cyber addiction/ Cyberaholic /Nethead / Geek[13]

Young[8] ได้จัดการติดคอมพิวเตอร์/ อินเตอร์เน็ตรวมไว้กับการใช้สารเสพติด (Substance abuse) Orzack & Young[6] จัดอยู่ในประเภทเดียวกับการเล่นการพนันที่ผิดปกติ (Pathological gambling) Orzack[14] จัดอยู่ในกลุ่ม Impulsive control disorder ที่คล้ายกับการกินที่ผิดปกติ

การติดคอมพิวเตอร์ / การติดอินเตอร์เน็ต แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

การติดคอมพิวเตอร์ / การติดอินเตอร์เน็ต มีการใช้สลับกันไปมา ซึ่งอาจทำให้เกิดความสงสัยว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ยังไม่มีใครให้ความแตกต่างไว้อย่างชัดเจน Shotton[15,16] กล่าวว่าคอมพิวเตอร์มีการใช้ก่อนอินเตอร์เน็ต เนื่องจากอินเตอร์เน็ตเข้ามาภายหลัง Pratarelli และคณะ[17] ได้อธิบายว่าการติดคอมพิวเตอร์มุ่งประเด็นที่เครื่องมืออุปกรณ์ และเป็นเทคโนโลยีหนึ่งที่สามารถเข้าถึงอินเตอร์เน็ต ส่วนการติดอินเตอร์เน็ตจะมุ่งไปที่การติดข้อมูลข่าวสาร แต่ในปีต่อมา Pratarelli และคณะ[17] ได้ให้ความเห็นค้านว่า อุปกรณ์ หรือเครื่องมือ กับ ข้อมูล เป็นเรื่องเดียวกัน การแยกความ

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

แตกต่างระหว่าง 2 คำนี้ยังเป็นการแยกอย่างผิวเผินและไม่จำเป็น เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีอื่น เช่น โทรศัพท์, PLAM PC ก็สามารถเข้าถึง อินเตอร์เน็ตได้ แต่กระนั้นคนส่วนใหญ่จะใช้อินเตอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์ ฉะนั้นบทความนี้จะไม่ค้นหาความแตกต่างระหว่างสื่อกับข้อมูล แต่จะมุ่งประเด็นไปที่พฤติกรรมการใช้และเวลาที่ใช้ที่มากกว่าปกติ ซึ่งในที่นี้ขอใช้คำว่า การติดคอมพิวเตอร์ และ การติดอินเตอร์เน็ตควบคู่กันไป เนื่องจากผู้ใช้ส่วนใหญ่จะใช้คอมพิวเตอร์ควบคู่ไปกับการใช้อินเตอร์เน็ต

อาการของการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต

Griffith[18] ได้กล่าวว่าผู้ที่ติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต จะมีอาการอย่างน้อย 6 อย่างที่เด่น ๆ ดังนี้

1. กิจวัตรสำคัญที่สุด คือ การใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต และถึงแม้จะไม่ได้ใช้ ก็จะครุ่นคิดถึงการใช้อยู่ตลอดเวลา

2. เมื่อใดที่มีการใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต จะมีความรู้สึกที่ดี ผ่อนคลาย

3. ใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตมากขึ้น เพื่อที่จะให้เกิดความพึงพอใจ

4. รู้สึกหงุดหงิด เครียด กระสับกระส่าย เมื่อไม่ได้ใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ต (Withdrawal symptoms)

5. รู้สึกคับข้องใจเมื่อถูกขัดขวางการใช้จากบุคคลรอบข้าง

6. มีโอกาสกลับไปใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตซ้ำ ภายหลังจากที่มีการพยายามควบคุมไม่ให้ใช้ หรือหยุดใช้

Orzack[6] กล่าวว่าผู้ที่ติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต จะต้องมีอาการอย่างน้อย 5 ข้อจากอาการต่าง ๆ ดังนี้

1. เมื่อใช้คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ตแล้วมีความรู้สึกพอใจ อิ่มเอมใจ หรือรู้สึกผ่อนคลาย

2. เมื่อไม่ได้ใช้ จะมีอาการกระสับกระส่าย กระวนกระวาย หงุดหงิด มีปัญหาเรื่องการนอน วิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น มีภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึกไม่เป็นมิตร

3. คิดหมกมุ่นกับการใช้ และวางแผนที่จะใช้ หรือซื้ออุปกรณ์ที่เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตใหม่ ๆ

4. ต้องการที่จะใช้เงินและใช้เวลาอย่างมาก ทุ่มเทให้กับการใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ต

5. ละทิ้งครอบครัว เพื่อนฝูง สังคม การเรียน หรือหน้าที่การงาน

6. โกหกสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมชั้นเรียน ผู้รักษาหรือคนอื่น ๆ เกี่ยวกับเวลาที่ใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ต

7. สัมพันธภาพกับผู้อื่นลดลง มีโอกาสสูญเสียการประสบความสำเร็จในการงาน การศึกษา ความมั่นคงทางการเงิน

8. ไม่สามารถควบคุมตนเองในการใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ตได้

9. มีอาการทางกายแสดงให้เห็น เช่น ปวดหลังปวดศีรษะข้างเดียว สุขภาพทรุดโทรม carpal tunnel syndrome การดูแลสุขภาพตนเองลดลง เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา การไม่สนใจดูแลร่างกาย

10. ยังคงใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ตทั้ง ๆ ที่มีปัญหาเกิดขึ้น

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

เกณฑ์ในการประเมิน การติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต

เนื่องจากยังไม่ได้มีการจัดการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตไว้ในกลุ่มของความผิดปกติทางจิต จึงยังไม่มีเกณฑ์การประเมินที่เป็นมาตรฐาน แต่มีผู้สร้างแบบประเมินไว้ เช่น Young[8] ,Greenfield[19] เป็นต้น ในที่นี้ขอใช้แบบประเมินการติดอินเตอร์เน็ตด้วยตนเอง (Internet Addiction Self - Appraisal) ของ Greenfield [19] ซึ่งเป็นคำถามแนวทางในการประเมินว่าบุคคลใดอาจจะมีปัญหาการใช้อินเตอร์เน็ตในทางที่ผิด แบบวัดนี้สร้างขึ้นเพื่อการศึกษาเท่านั้น ยังไม่ใช่เกณฑ์การประเมินมาตรฐาน ถ้าผู้ทำตอบว่า ใช่ 5 ข้อ หรือมากกว่า บุคคลนั้นอาจมีปัญหานี้ ซึ่งควรปรึกษานักจิตวิทยา หรือบุคลากรทางสุขภาพจิต

1. มีความรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อมีการใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ต : เช่น มีความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ลืมตัว
2. เมื่อไม่ได้ใช้ คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต จะมีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการใช้ เช่น คิดเกี่ยวกับการมีประสบการณ์ที่ผ่อนคลายเมื่อใช้ วางแผนที่จะใช้ครั้งต่อไป คิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะได้จากการใช้คอมพิวเตอร์
3. มีการใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้เกิดความพึงพอใจเท่ากับประสบการณ์ที่เคยเกิดครั้งก่อน
4. ไม่สามารถควบคุมการใช้ การเลิกใช้ได้
5. มีความรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวาย เมื่อพยายามที่จะลดเวลา เลิก หรือหยุดใช้
6. ใช้คอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ตเป็นเสมือนแนวทางในการหลีกหนีปัญหา หรือบรรเทาอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ความรู้สึกสิ้นหวัง ขาดคนช่วยเหลือ ความรู้สึกผิด วิตกกังวล ซึมเศร้า
7. หลังจากที่ได้สัญญากับตนเองว่าจะไม่ให้เวลากับคอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ตมากเกินไป แต่ก็ยังพบว่าตนเองยังทำพฤติกรรมเช่นนั้นอีกในวันถัดไป
8. ปิดบังสมาชิกในครอบครัว ผู้รักษา และบุคคลอื่นๆ โดยการโกหกเกี่ยวกับเวลาที่ใช้จริงกับคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต
9. กระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือผิดกฎหมายเกี่ยวกับการใช้อินเตอร์เน็ต
10. มีโอกาสสูญเสียความเจริญก้าวหน้าทางด้านการงาน การเรียน และชีวิตส่วนตัว เพราะการใช้ คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต
11. ค้นหาเครื่องมือในการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศเพื่อที่จะทำให้บรรลุผลเช่นเคย ในกรณีที่พูดคุยกับคู่สนทนาในห้องสนทนาเรื่องเพศ (Cybersex) จนเกิดการติดเป็นนิสัย

ถ้าตอบว่า ใช่ 5 ข้อ หรือมากกว่าใน 10 ข้อ คำถามที่กล่าวมาให้ถามตนเองในคำถามง่ายๆ ข้างล่างนี้

1. ใช้คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ หรือสภาพจิตใจในชีวิตประจำวัน เป็นประจำใช่ หรือ ไม่
2. พบว่าการใช้ คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต มีผลกระทบกับชีวิตประจำวันในทุก ๆ ด้าน และทุกรูปแบบใช่ หรือ ไม่

คำถามทั้ง 2 ข้อ เป็นคำถามที่สำคัญ ซึ่งจากการตอบคำถามข้างต้นอาจจะบ่งชี้ว่ามีพฤติกรรมติดหรือมีความคิดแบบย้ำคิด อันอาจเป็นผลสะท้อนให้เห็นว่า ชีวิตได้รับความกระทบกระเทือนจากการใช้คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต และสมควรที่จะได้รับการช่วยเหลือ

ปัจจัยที่มีผลต่อการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต

Young[8] ได้กล่าวว่าการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต เป็นการหลีกหนีจากความจริง โดยเขาได้ทำการสำรวจพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการติดอินเตอร์เน็ตมี 10 ประการดังนี้ คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง มีปัญหาในชีวิตสมรส มีความเครียดซึ่งสัมพันธ์กับงาน

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

ความรู้สึกเบื่อหน่าย ภาวะซึมเศร้า ปัญหาเศรษฐกิจ ความรู้สึกไม่มั่นคงเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ความวิตกกังวล ความพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อไม่ให้กลับไปเกิดพฤติกรรมติดสิ่งอื่นซ้ำ มีขีดจำกัดทางสังคม ทำให้ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชีวิตจริงได้จึงใช้อินเตอร์เน็ต เป็นตัวแทนของการสร้างปฏิสัมพันธ์

ผู้ที่ใช้อินเตอร์เน็ตจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น และรู้สึกประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะชอบเข้าไปพูดคุยในห้องสนทนา (chat room) โดยการสมมติตนเองเป็นคนนั้นคนนี้ซึ่งไม่ใช่ตัวจริงของตนเองโดยการสมมติตนเป็นคนในอุดมคติ (Fantasy role -playing games)[20] การติดอินเตอร์เน็ตเกิดในบุคคลที่ไม่มีทักษะในการเข้าสังคม มีสังคมน้อยหรือไม่มีสังคม ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และต้องการหลีกหนีการเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน เมื่อใช้อินเตอร์เน็ตแล้วรู้สึกมีความสุขตื่นเต้นเกิดประสบการณ์ที่ดีในโลกของอินเตอร์เน็ต จึงทำให้เขากลับไปใช้ซ้ำแล้วซ้ำอีก [12] การติดอินเตอร์เน็ตในส่วนของการพูดคุยเรื่องเพศ หรือที่เรียกว่า “Cybersex” เกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของคน 2 คนหรือมากกว่า ในเรื่องเพศ ขณะที่พิมพ์เกี่ยวกับเรื่องเพศ ลงบนแป้นพิมพ์ มีการแลกเปลี่ยนคำพูดทางอินเตอร์เน็ต และตามมาด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความพึงพอใจและแรงกระตุ้นมากขึ้น จึงทำให้เกิดการติด[19]

การติดอินเตอร์เน็ต สามารถอธิบายตามแนวคิดต่าง ๆ ได้ดังนี้[21]

1. แนวคิดทางด้านจิตใจและบุคลิกภาพ (Psychodynamic and personality explanation)

แนวคิดนี้อธิบายว่าพฤติกรรมการติดต่าง ๆ เป็นผลมาจากบุคคลได้รับความกระทบกระเทือนทางด้านจิตใจในวัยเด็กตอนต้น หรือ สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งได้รับการถ่ายทอดแนวโน้มของความเครียด (diathesis predisposed - stress model) ทางกรรมพันธุ์ ปัจจัยเหล่านี้สามารถทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะพัฒนาไปสู่การติดสิ่งต่าง ๆ เช่น สุรา การพนัน เฮโรอีน การมีเพศสัมพันธ์ การชอบปิ้งหรืออื่น ๆ ได้[22] ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลเหล่านี้ดื่มสุราในบางโอกาสจะไม่เกิดการติด แต่เมื่อเกิดความเครียดจะมีการเพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้น จนติดสุราในที่สุด ซึ่งการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ตสามารถอธิบายได้ตามแนวคิดนี้

2. แนวคิดทางด้านสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural explanation)

แนวคิดนี้อธิบายว่าพฤติกรรมการติดต่าง ๆ จะแตกต่างกันไปตามปัจจัยทางสังคม และวัฒนธรรม ในเรื่อง เพศ อายุ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม เชื้อชาติศาสนาและภูมิประเทศ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรังพบมากที่สุดในกลุ่มชนชั้นกลาง ชนพื้นเมือง และคาทอลิก ส่วนคนผิวดำ หรือคนละตินจะนิยมใช้เฮโรอีน[22] สำหรับการติดอินเตอร์เน็ตยังไม่มีข้อมูลว่าระดับชั้นทางสังคมที่ต่างกันมีผลต่อการติดอินเตอร์เน็ต

3. แนวคิดทางด้านพฤติกรรม (Behavior explanation)

แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากการศึกษาของ Skinner[22] กล่าวว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมซ้ำหากเรียนรู้ว่าทำแล้วได้รางวัล หรือแรงเสริมตอบแทน การติดอินเตอร์เน็ตอธิบายได้ดังนี้คือ เด็กที่มีความอาย กลัวและไม่กล้าสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ผลที่ตามมา คือ มีความวิตกกังวลและแยกตัวเกิดขึ้น และต่อมาเมื่อโตขึ้นจำเป็นต้องพบกับคนอื่นจะทำให้เกิดความเครียด เขาจะพยายามหลีกหนีความจริง โดยการใช้ยา บุหรี่ เล่นการพนันมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้อินเตอร์เน็ตเข้าร่วม ซึ่งถ้าบุคคลเรียนรู้ว่า อินเตอร์เน็ต คือ รางวัลทำให้สามารถหลีกหนีความจริงได้ เขาจะหันกลับไปใช้เมื่อเขาต้องการ ซึ่งจะกลายเป็นการเสริมแรงทางบวก และเกิดการติดขึ้น

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

4. แนวคิดทางด้านชีวภาพ (Biomedical explanation)

แนวคิดนี้มุ่งประเด็นไปที่ปัจจัยทางกรรมพันธุ์และสิ่งที่ถ่ายทอดมาตั้งแต่กำเนิด โครโมโซม ความสมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง หรือฮอร์โมนต่างๆที่จำเป็นที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของสมอง และส่วนอื่นๆของระบบประสาท ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลไวต่อการติดสารต่าง ๆ ต่างกัน[22] ซึ่งการติดอินเตอร์เน็ตสามารถอธิบายได้ด้วยสาเหตุนี้

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการติดคอมพิวเตอร์/ อินเตอร์เน็ต

ผลกระทบทางกาย

- มีปัญหาในเรื่องของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular problems) มือ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณ คอ ไหล่ หลัง ขา ตึง[5]
- มีอาการ Carpal tunnel syndrome จากการบีบรัดของเส้นประสาท median บริเวณข้อมือ ที่เกิดจากการใช้นิ้วมือที่ผิดและการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ จากการใช้คอมพิวเตอร์[5] ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย
- มีการรับรู้ประสาทสัมผัสเปลี่ยนไป เช่น ชาและปวดบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วก้อย นิ้วกลาง และมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง[14]
- การรับประทานอาหารที่ผิดปกติ อาจไม่รับประทานอาหาร เนื่องจากมีการหมกมุ่นกับการใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต หรือรับประทานอาหารมากเกินไปจากการรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างการใช้ ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะขาดการออกกำลังกาย และมีน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น[5]
- ผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังที่ต้องได้รับยาหรือการจัดการเรื่องอาหาร จะทำให้โรคที่เป็นอยู่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะเพิกเฉยต่อการดูแลเรื่องระดับน้ำตาลในเลือด[11]

ผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม[5,6]

- ผู้ใช้จะมีความสุขและรู้สึกดีเมื่ออยู่กับคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต ไม่สามารถจะหยุดใช้ได้
- เพิกเฉย ละทิ้งครอบครัว และเพื่อนฝูง มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- มีความกระหายอยากที่จะใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตเป็นเวลานานๆ
- มีปัญหาในครอบครัว ที่ทำงาน โรงเรียน เนื่องจากมีความเสื่อมถอยของหน้าที่
- โกหกนายจ้าง ครอบครัว โรงเรียน เกี่ยวกับเวลาที่ใช้กับคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต
- มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ มีหนี้สินที่เพิ่มมากขึ้นจากการใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น
- มีพฤติกรรมแยกตัว มีความรู้สึกว่างเปล่า ซึมเศร้า และหงุดหงิดใจเมื่อไม่ได้ใช้
- ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ยากที่จะเลิกเล่นได้เมื่อเริ่มใช้แล้ว
- ปฏิเสธว่าไม่มีปัญหาเกิดขึ้น
- ในกรณีเด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ จะไม่มีความอดทน ก้าวร้าว สมองทึบ[3]

ความผิดปกติทางจิตที่พบร่วมกับการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต

มีรายงานว่าผู้ที่มารับบริการจำนวนมากเนื่องจากการใช้คอมพิวเตอร์ที่มากเกินไป จะพบว่ามีความผิดปกติในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ร่วมด้วย[5]

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

- มีความวิตกกังวลและมีความผิดปกติทางด้านอารมณ์
- กลัวการเข้าสังคม (Social phobia)
- สมาธิสั้น (Attention Deficit disorder / Hyperactivity disorder)
- นอนไม่หลับ (Insomnia)
- การเล่นการพนันที่ผิดปกติ (Pathological gambling)
- ภาวะเบี่ยงเบนทางเพศ หรือกามวิปริต (Paraphilias)

การรักษา และวิธีการจัดการกับปัญหาการติดคอมพิวเตอร์ /อินเตอร์เน็ต

ก่อนที่จะให้การรักษาหรือแก้ไขผู้ที่มีปัญหาการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ตนั้น ต้องประเมินก่อนว่าบุคคลนั้นรับรู้เกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตของตนเองอย่างไร ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับรู้ว่าการใช้ของตนเองผิดปกติกับอีกกลุ่มที่ไม่ได้ตระหนักว่าเป็นปัญหา

สำหรับกลุ่มที่รับรู้ว่าการใช้ของตนเองผิดปกติ และทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ Greenfield[19] ได้เสนอแนะวิธีการจัดการกับปัญหาการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตด้วยตนเองไว้ดังนี้

1. กำหนดวันที่หยุดใช้คอมพิวเตอร์ (computer - free day) ไม่ใช้คอมพิวเตอร์ทุกวันเหมือนเช่นเคย บังคับตนเองให้ปิดเครื่องและพูดว่าลาก่อน เริ่มใช้วิธีนี้ทีละเล็กละน้อย โดยขยายเวลาออกไปให้มากขึ้น และกำหนดวันขึ้นมาเพื่อที่จะหยุดใช้ เพื่อฝึกหัดระบบประสาท ให้ตระหนักว่าสามารถทนต่อการไม่ใช้ได้

2. หากิจกรรมอื่น หรือสิ่งที่ชอบนอกเหนือจากคอมพิวเตอร์ ซึ่งควรเป็น กิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับ คู่สมรส เพื่อน หรือบุคคลอื่นได้ บังคับตนเองและลองทำสิ่งใหม่ ต้องไม่พูดหรือคิดว่าตนเองไม่สามารถทำได้

3. ออกกำลังกายเป็นประจำจนเป็นนิสัย การออกกำลังกายนอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย เช่น เกิดความสนุกสนาน สุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง อายุยืนยาว ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันดีขึ้น และเสริมสร้างคุณค่าในตนเองได้แล้ว ยังมีงานวิจัยยืนยันว่าช่วยในการรักษาพฤติกรรมการติดสิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย

4. พูดคุยกับเพื่อนและครอบครัว เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น เล่าถึงความวิตกกังวลของการใช้ที่ผิดปกติ ความรู้สึกละอาย การต้องเก็บเป็นความลับ และการแยกตัว ซึ่งอาจนำมาสู่ปัญหา บอกคนอื่นให้ช่วยเหลือและส่งเสริมกระบวนการเลิก

5. ให้เวลากับคอมพิวเตอร์ให้น้อยที่สุด ทำโดยการตั้งนาฬิกาไว้หน้าคอมพิวเตอร์ จะช่วยให้ผู้ที่ติดตระหนักถึงเวลาที่ใช้จริง ว่าใช้ไปนานเท่าไร และจะไม่สามารถปฏิเสธเวลาที่ใช้มากเกินไปได้

6. การใช้กลุ่มช่วยเหลือกันเอง อย่างไรก็ตามกลุ่มช่วยเหลือเหล่านี้เหมาะสำหรับ กลุ่มติดสุรา ติดยา ติดการพนันมากกว่า เพราะกลุ่มช่วยเหลือส่วนใหญ่จะใช้อินเตอร์เน็ตในห้องสนทนา ก็จะไม่สามารถทำให้ผู้ติดเลิกใช้อินเตอร์เน็ตได้

7. พัฒนาสัมพันธภาพใหม่ และหาเพื่อนใหม่ การมีเพื่อนใหม่จะเป็นการที่ทำให้เกิดความพึงพอใจภายใน และมีประสบการณ์ที่ดีในชีวิต แม้ว่าอินเตอร์เน็ตจะเป็นเทคโนโลยีที่กระตุ้นให้เกิดการติดต่อสื่อสารแต่ไม่ได้ก่อให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์กับบุคคลและการสื่อสารจำกัดอยู่เพียงคนเดียวลำพังจึงทำให้เกิดการแยกตัวจากสังคม

8. ปรึกษานักจิตวิทยาหรือเข้ารับการรักษาด้วยจิตบำบัด ในกรณีที่ไม่สามารถหาวิธีการแก้ไขด้วยตนเองได้ หรือมีปัญหาอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น มีความวิตกกังวลซึมเศร้านอนไม่หลับ กลัวการเข้าสังคม สมาธิสั้น เป็นต้น

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

สำหรับกลุ่มที่ไม่ได้ตระหนักว่าการใช้ของตนเองเป็นปัญหา ก็มักจะไม่ค่อยใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นและอาจจะสร้างความเดือดร้อน คับข้องใจให้กับคนในครอบครัว ที่ทำงาน หรือคนรอบข้าง จนคนที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะในครอบครัวทนไม่ไหว โดยที่ผู้นั้นจะใช้เวลาเกือบทั้งหมดอยู่กับคอมพิวเตอร์ และจะหงุดหงิดกระวนกระวาย ก้าวร้าว อารมณ์เสียเมื่อไม่ได้ใช้คล้ายคนขาดยา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น หน้าที่การงานบกพร่อง จนคนในครอบครัวหรือคนที่เกี่ยวข้องอาจต้องมาพบนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

การรักษาในกลุ่มนี้จะใช้วิธีการเหมือนกับผู้ที่ติดบุหรี่ สุรา หรือยาเสพติด ซึ่งการจัดการกับปัญหานี้ต่างจากกลุ่มแรกที่เรื่องการรับรู้ ฉะนั้นประเด็นสำคัญจะต้องทำให้ผู้ที่ติดสามารถตระหนักหรือรับรู้ว่าขณะนี้เขากำลังมีปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งปัญหานี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน วิธีการจัดการกับปัญหาจะใช้วิธี Behaviour - Cognitive Approach ซึ่งมีรากฐานมาจากแนวคิดที่ว่าความคิดเป็นตัวก่อให้เกิดพฤติกรรม[23] วิธีนี้ผู้รักษาจะช่วยให้ผู้ติดสร้างความคิดใหม่ (restructure) โดยช่วยให้ผู้ติดตระหนักว่าความคิดและอารมณ์ เป็นสาเหตุที่ทำให้เขาใช้คอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม[14] มากกว่าที่จะกล่าวหาหรือประณามว่าบุคคลนี้ติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต

ขั้นแรกต้องพยายามทำให้ผู้ติดตระหนักว่าเขามีปัญหาจากการใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่ถูกต้อง โดยผู้รักษาชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการใช้ที่มากเกินไป และต้องชี้ให้ผู้ติดเปลี่ยนแปลงความคิด บ่งชี้ ระบุความคิดที่อยู่ภายใต้ปัญหาการใช้ว่าเพราะอะไรจึงต้องหันมาใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต และวางแผนร่วมกันในการควบคุมเวลาที่ใช้ โดยพยายามคิดถึงการใช้ และมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ให้ลดลง หากมีการกลับไปใช้อีก ให้ผู้ติดระบุสาเหตุการกลับไปใช้ใหม่ว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด และให้บันทึกสาเหตุและความรู้สึกโดยหลีกเลี่ยงการบันทึกด้วยคอมพิวเตอร์ ซึ่งผู้รักษาต้องคอยให้กำลังใจ และทำให้ผู้เข้ารับการรักษาเชื่อมั่นว่าเขาสามารถทำได้

การป้องกันการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต

การป้องกันไม่ให้เกิดการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตนั้นประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่า ผู้ใช้เอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน เจ้าของธุรกิจเกมคอมพิวเตอร์ แม้แต่กระทั่งรัฐบาลต้องตระหนักว่าการใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตเป็นเสมือนดาบสองคม ซึ่งหากใช้มากไปอาจก่อให้เกิดการติด และเกิดปัญหาตามมาได้ ผู้ปกครองส่วนมากคิดว่าบุตรหลานใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับคอมพิวเตอร์ก็ดีกว่าไปมั่วสุมติดยาเสพติด จึงทำให้เยาวชนมามัวเมาติดเทคโนโลยีและได้รับผลเสียจากเทคโนโลยีแทนเพราะการใช้คอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตที่มากไปนอกจากจะกระทบต่อการเรียน การงาน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย เช่น การถูกล่อลวงทางเพศ การขายบริการทางเพศ การถูกฆาตกรรม ปล้น ฆ่า การเป็นหนี้เป็นสิน การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง อารมณ์ซึมเศร้า และอาจถึงกับฆ่าตัวตายได้ เช่น กรณีที่มีวัยรุ่นหญิงวัย 17 ปีชาวมาเลเซียฆ่าตัวตาย โดยที่เธอเขียนจดหมายลาตายไว้ว่าเธอโกรธมารดามากที่รายชื่อเพื่อนคุยทางอินเตอร์เน็ตของเธอหายไป ภายหลังที่มารดาเอาเครื่องคอมพิวเตอร์ไปซ่อม มารดาเล่าว่าเธอขู่จะฆ่าตัวตายเมื่อมารดาตักเตือนเกี่ยวกับการใช้อินเตอร์เน็ตที่มากเกินไป และขู่จะตัดอินเตอร์เน็ต[24] ฉะนั้นการป้องกันการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ดังนี้

ครอบครัว เป็นสิ่งแวดล้อมแรกที่มีอิทธิพลต่อเด็กและสามารถป้องกันไม่ให้เด็กติดคอมพิวเตอร์ได้โดย

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

- ให้เวลากับบุตรหลาน โดยการพูดคุย ซักถามเรื่องราวต่าง ๆมีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพราะการที่เด็กติดเกมนั้น มีสาเหตุมาจากเด็กเหงา มีปัญหา เบื่อไม่รู้จะทำอะไร สำหรับผู้ปกครองที่ไม่สามารถให้เวลาได้เต็มที่ อาจมีการรวมตัวกับครอบครัวของเพื่อนบุตรหลาน โดยแบ่งกันว่าในสัปดาห์นี้เด็กควรที่จะรวมอยู่ที่ครอบครัวใด และช่วยกันจัดกิจกรรมที่เด็กชอบให้ทำร่วมกัน เช่น การเล่นกีฬา การท่องเที่ยว การเข้าค่ายเป็นต้น หรือจัดหากิจกรรมอื่นที่เด็กชอบนอกเหนือจากเกมคอมพิวเตอร์ กิจกรรมนั้นควรทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ สนุกเพลิดเพลิน

- ประเมินปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพของบุตรหลานกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น

- ประเมินกิจกรรมที่เด็กทำในแต่ละวัน สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาระหว่าง การเรียน เพื่อน ครอบครัว และเวลาส่วนตัวให้เหมาะสม

- หาความรู้อย่างง่าย ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมต่าง ๆ ที่เด็กใช้ เช่น วินโดร์ อินเตอร์เน็ต เป็นต้น เพื่อที่จะได้ทราบว่าเด็กกำลังทำงานหรือเล่นเกมอยู่ และคอยสอดส่องดูแลเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ เว็บไซต์ (Web Site)* เกมที่เด็กเล่นเป็นประจำ

- มีส่วนในการช่วยเลือกเกม หรือแม้กระทั่งร่วมเล่น เพื่อสอดแทรกจริยธรรม คุณธรรม ชี้ให้เห็นข้อดี ข้อเสียของเกม ที่สำคัญเป็นการใช้เวลาร่วมกันกับเด็ก

- กำหนดเวลาในการใช้แต่ละครั้งให้ชัดเจน พูดคุยเกี่ยวกับการใช้ที่มากเกินไป ชี้ให้เห็นผลเสียของการใช้ที่มากไป

- ประเมินสัญญาณอันตรายที่บ่งชี้ว่าเด็กเริ่มมีปัญหา เช่น เด็กเริ่มแยกตัว ไม่สุงสิงกับใคร พูดคุยลดลง ตื่นสาย ปลุกยาก ผลการเรียนลดลง กลุ่มเพื่อนเปลี่ยนไป มีเพื่อนกลุ่มใหม่ ใช้เงินมากผิดปกติ เมื่อประเมินแล้วพบว่าสาเหตุของปัญหาเกิดจากการใช้อินเตอร์เน็ตที่มากเกินไป ให้ร่วมมือกันภายในครอบครัวก่อน พูดคุยกับเด็กทำการตกลงกันเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง เวลาที่ใช้ว่าควรใช้นานเท่าไร วันใดที่สามารถใช้ได้ ซึ่งผู้ปกครองต้องยืดหยุ่น ใจเย็น ไม่โกรธ มีสติ ไม่ตัดอินเตอร์เน็ตทันที ใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ ให้ขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์และพยาบาลเพื่อรับการช่วยเหลือ

- เปิดใจรับฟัง เป็นมิตร รู้เขารู้เรา แนะนำช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาเมื่อเด็กมีปัญหา

โรงเรียน ควรมีมาตรการในการป้องกันการติดคอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ตของเด็กนักเรียน โดยเริ่มจากครูประจำชั้น หรือครูผู้สอนแต่ละรายวิชา สอดส่องเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียน เมื่อพบว่านักเรียนมีปัญหาทางการเรียน เช่น การนอนหลับในห้องเรียน การเรียนตกต่ำ การจับกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเกมคอมพิวเตอร์ การขาดเรียนในชั่วโมงเรียน ควรมีการพูดคุยกับนักเรียนเพื่อประเมินสาเหตุว่าเกิดมาจากการใช้คอมพิวเตอร์ที่มากเกินไปหรือไม่ และแจ้งให้ทางครอบครัวทราบเพื่อที่จะได้วางแผนร่วมกันในการแก้ไข และมาตรการที่สำคัญคือ การห้ามเด็กเล่นเกมออนไลน์ต่าง ๆ ให้ใช้คอมพิวเตอร์เฉพาะกิจกรรมการเรียนการสอนเท่านั้น

สำหรับผู้ใช้ที่เป็นวัยรุ่น วัยทำงาน วิธีการป้องกันการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต มีดังนี้

1. ผู้ใช้จำเป็นที่จะต้องตระหนักเกี่ยวกับรูปแบบการใช้ที่ผิดปกติ ก่อนว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร และอย่างไรที่เรียกว่าการใช้ที่ปกติ หรือที่เรียกว่าการติด

---

* *Website คือ ระบบคอมพิวเตอร์ ที่ทำหน้าที่เก็บ ไฟล์หรือข้อมูล ต่าง ๆ หรือ คือสถานที่ที่อยู่ของ ข้อความหรือกราฟิกที่แสดงหน้าแรก ของ World Wide Web (Available from http://www.nanaidea.com/dictionary. asp?gcharacter=w)*

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

2. ตระหนักถึงอาการเบื้องต้นของการติด ว่ามีอาการอย่างไร

3. ระวังเรื่องการใช้เวลากับคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ต หรือแม้กระทั่งเวลาที่ใช้ในการคิดเกี่ยวกับมัน

4. บ่งชี้ หรือระบุปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายใต้การใช้ ว่าเพราะเหตุใดที่ทำให้เขาต้องหนีจากปัญหาในชีวิตจริงมาใช้คอมพิวเตอร์ เหมือนเช่นเดียวกับการติดอื่น ๆ

5. จัดการแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา ไม่หนีปัญหา เพราะการที่หลีกหนีหรือเพิกเฉยกับปัญหาจะทำให้ปัญหายิ่งเพิ่มความเข้มขึ้น และแก้ไขได้ยาก

6. หางานอดิเรกทำที่นอกเหนือจากการใช้คอมพิวเตอร์ / อินเตอร์เน็ต

รัฐบาลควรให้ความสำคัญกับประเด็นนี้ ซึ่งรัฐบาลไทยโดยกระทรวงเทคโนโลยีและสารสนเทศได้ทำการประชุมเมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2546 เพื่อวางแผนหาแนวทางในการป้องกันปัญหาการติดอินเตอร์เน็ตร่วมกับองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปผลดังนี้[25]

-วางแผนร่วมมือกับกรมสุขภาพจิตเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาของเกม จัดลำดับเกม และการกำหนดเวลาที่เล่นเกมแต่ละประเภท

- วางแผนร่วมมือกับเจ้าของธุรกิจเกม ในการลงทะเบียนผู้เล่น โดยการตรวจบัตรประจำตัวประชาชนเพื่อดูอายุของผู้เล่น และอาจต้องตรวจบัตรประชาชนของผู้ปกครองเพื่อเป็นการยืนยันว่าอนุญาตให้บุตรหลานเล่นเกมร่วมด้วย บ่งชี้เวลาที่เหมาะสมสำหรับผู้เล่น แต่ละคน ตั้งกฎสำหรับ ร้านอินเตอร์เน็ตคาเฟ่และเกม เกี่ยวกับเวลาในการเปิด ปิด และออกกฎที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนที่จะใช้อินเตอร์เน็ต
- ตั้งองค์กรใหม่ในการควบคุมเกี่ยวกับการใช้อินเตอร์เน็ต เป็นเสมือนศูนย์กลางการออกกฎ เพื่อที่จะมีหน้าที่ในการเปิด และปิดการออนไลน์เกม การจัดการกับเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม การประสานงานกับครอบครัวหรือผู้สนใจ และกลุ่มวัยรุ่นเกี่ยวกับการรายงานการกระทำผิดกฎโดยการโทรฯไปที่สายด่วน 1315 เพื่อให้การบังคับมีประสิทธิภาพ
- ทบทวนเกี่ยวกับเนื้อหาของเกมที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม โดยการร่วมมือกับกระทรวงการค้า
- จัดตั้งสถาบันที่เกี่ยวกับสื่อเทคโนโลยีในการกระตุ้นให้มีการสร้างสื่อเทคโนโลยีที่เหมาะสม เพื่อดึงดูดใจให้เยาวชนหันมาใช้สื่อดังกล่าวแทนการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- กระตุ้นให้เยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ โดยการร่วมมือกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬา และการท่องเที่ยวให้กับเยาวชน
- กระตุ้นบทบาทของครอบครัว ในการให้เยาวชนได้มีการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจในทางที่เหมาะสม

ถึงแม้สรุปผลการประชุมของกระทรวงเทคโนโลยีและสารสนเทศ จะมีข้อจำกัดในทางปฏิบัติจริง เช่น การที่ผู้เล่นสามารถโอนย้ายข้อมูล หรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์จากระบบที่ใหญ่สู่ระบบที่เล็กกว่า (download) ได้ง่ายและรวดเร็ว ทำให้การตรวจคุณภาพ เนื้อหาของเกม จะต้องใช้กำลังคนที่มากพอ และการที่จะตรวจบัตรประชาชนผู้เล่นก็ยากในทางปฏิบัติเนื่องจากอาจมีการยืมบัตรจากเพื่อนมาเล่น ทำให้ไม่สามารถตรวจสอบได้ การที่จะกำหนดเวลาปิดเปิด

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

ร้านอินเตอร์เน็ตคาเฟ่และเกม นั้นอาจมีผลกระทบกับคนอื่นที่ไม่ได้เล่นเกม แต่ต้องใช้บริการในการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ และอาจมีข้อจำกัดอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งรัฐบาลจะต้องหาแนวทางแก้ไข จากการที่รัฐบาลได้มีการประชุมวางแผนในการป้องกันนี้ แสดงให้เห็นว่ารัฐบาลไม่ได้นิ่งนอนใจ และได้ตระหนักถึงปัญหาเป็นการป้องกันเสียแต่เนิ่น ๆ ไม่ให้เข้าข่ายวัวหายแล้วล้อมคอกเนื่องจากเป็นประเด็นใกล้ตัวที่อาจจะเข้ามามีผลกระทบกับประเทศไทยในไม่ช้านี้

ข้อเสนอแนะ

นอกจากการป้องกันการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตที่ต้องได้รับความร่วมมือกันระหว่างทุกฝ่ายแล้ว ควรมีงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ตของเยาวชน วัยรุ่น วัยทำงาน เพื่อประเมินการใช้ การติด เหตุผลของการใช้ กิจกรรมที่ใช้จากคอมพิวเตอร์ เว็บไซต์ที่ใช้เป็นประจำเป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันการติดคอมพิวเตอร์/อินเตอร์เน็ตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. ฟ้าฟื้น เบญจคล. ชีวิตยุคอิเล็กทรอนิกส์ (E-life). วารสารวิศวกรรมและเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยรังสิต 2543 ; 4 : 26 - 29.
2. บรรณาธิการ. เทคโนโลยียุค IT. หนังสือพิมพ์ตลาดวิเคราะห์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 61 ประจำวันที่ 16 - 31 กรกฎาคม 2544.
3. ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. ลูกติดเกม. ไลฟ์ แอนด์ แฟมิลี่ 2545 ; 70 : 68 - 70.
4. ณัฐนนท์ขำเรืองวงศ์.เปิดร้านอินเตอร์เน็ตคาเฟ่ หรือเกมดีไหม. Pantip the computer city guide. 2544 ; 2 : 40 - 1.
5. Christensen MH, Orzack MH, Babington LM, PatsdaughterCA. Computer addiction when Monitor Becomes Control Center. Journal of Psychosocial Nursing 2001 ; 39 : 40-7.
6. Orzack MH. Computer addiction : What is it ? Psychiatric Times 1998 ; 15 : 2-3.
7. Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. Psychological Reports 1996 ; 79 : 899-902.
8. Young KS. Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction - and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons ; 1998.
9. ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์. แร็กนาร็อก เกมออนไลน์กับมุมมองสุขภาพ. คลินิก วารสารเวชปฏิบัติ และการใช้ยา. 2546 ; 19 : 265-6.
10. Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. Psychological Reports 1997 ; 80 : 879-82.
11. Babington LM, Christensen MH, Patsdaughter CA. Caught in the web of internet addiction. Nursing Spectrum 2000 ; 4 : 10-12.
12. Griffiths M. Internet “addiction” : an issue for clinical psychology ? Clinical Psychology Forum 1996 ; 32-36, 97.
13. Internet Psychology : Psychology of Cyberspace - computer and Cyberspace Addiction [online] 2001;5(4) :[6 screens]. Available from : http / / www.self helpmagazine.com /articles/ internet /cybaddict.html
14. Orzack MH. How to recognize and treat computer.com addictions. Directions 1999 ; 9 :13-20.
15. Shotton MA. Computer addiction? A study of computer dependency. London: Taylor & Francis ; 1989.
16. Shotton MA. The costs and benefits of “computer addiction”. Behaviour & Information Technology 1991 ; 10, 219-30.
17. Pratarelli ME, Browne BL, Johnson K. The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. Behavior Research Methods, Instruments, & Computers 1999; 31 : 305-14.
18. Griffiths M. Internet addiction : Does it really exist ? In : Gackenbach J, Editor. Psychology and the Internet : Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications. San Diego, CA: Academic Press ; 1998. pp. 61-75.

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com

19. Greenfield DN. Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them. Oakland, CA : New Harbinger ;1999.
20. Griffiths M. Psychology of computer use: XLIII. Some comments on "addictive use of the Internet" by Young. Psychological Reports 1997 ; 80-82.
21. Ferris RJ. (jferris@vt.edu) Internet addiction Disorders : Causes, Symptoms and Consequence. (Phachong@Yahoo. com) [November 15, 2001]
22. Sue D, Sue S. Understanding ABNORMAL Behavior. Boston : Houghton Mifflin ; 1994.
23. Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York. :International Universities Press ; 1976.
24. บรรณาธิการ. ปัญหาการใช้คอมพิวเตอร์ในเยาวชน. หนังสือพิมพ์ ไทยโพสต์ ฉบับวันที่ 4 เมษายน 2545.
25. Executive Summary.The new Crusade on Online Games - Internet Cafs : Cooperation Needed. [online] 2003 : [5 screens]. Available from http://www.tfrc.co.th/tfrc/cgi/ticket/ ticket.exe/2864681900/tfrc/eng/research/res03/mar/ aoth403.htm [March 11,2003]

PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version http://www.pdffactory.com