

บทความ

วัยรุ่นตอนต้นติดเกมคอมพิวเตอร์” มีผลกระทบอย่างไร

THE EFFECT OF GAME ADDICTION IN EARLY ADOLESCENT”. HOW EFFECT TO THEM

ชญาณิกา ศรีวิชัย*

บทนำ

วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนต้นหมายถึง เด็กที่อยู่ในช่วงอายุ 10 – 15 ปี มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Potter & Perry, 2009) เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ หมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อไปยังจิตใจ ทำให้ อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย พัฒนาการของวัยรุ่นประกอบด้วย พัฒนาการ ทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางจิตใจ และสติปัญญา และพัฒนาการทางสังคม ดังนี้ (พนม เกตุมาน, 2550)

พัฒนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น เป็นช่วงสำคัญของชีวิต เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551) มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศสมบูรณ์ทั้งเพศหญิงและเพศชาย พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางจิตใจและสติปัญญา และพัฒนาการทางสังคม ดังนี้

พัฒนาทางด้านร่างกาย (Physiological Development) ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างมาก และรวดเร็วด้านความสูง และน้ำหนัก (WHO, 1999) มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนมาก ทำให้วัยรุ่นตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลง และมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สัดส่วนของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง มีร่างกาย

สูงขึ้น อัตราการเพิ่มด้านความยาวมากกว่า ลำตัว จนทำให้รู้สึกมีความอึดอัด การเคลื่อนไหวดูเหมือนเกะกะ เคอะเขิน การเจริญเติบโตบางคนไม่เท่ากัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ประมาณ 1-2 ปี ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อและฮอร์โมนทำงานมากขึ้น (พนม เกตุมาน, 2550)

พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotion Development) วัยรุ่นตอนต้นมีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงพฤติกรรมแปรปรวนอ่อนไหวง่าย ไม่มั่นคง ชอบแสดงอารมณ์ตรงไปตรงมา ควบคุมอารมณ์ได้น้อย มีความเป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากทดลอง ชอบแสวงหาความรู้และทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเองมากขึ้น (Santrock, 2001) มีแนวคิดต่อต้านผู้ใหญ่ ต้องการมีแนวทางเป็นของตนเอง บางครั้งอาจมีบทบาทสับสน เนื่องจากเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ทำให้ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร (พนม เกตุมาน, 2550)

พัฒนาการด้านสังคม (Social Development) วัยรุ่นตอนต้นคบเพื่อนเพศเดียวกัน เป็นกลุ่มใหญ่ ชอบทำกิจกรรมต่างๆ เป็นกลุ่มซึ่งเป็นที่สนับสนุนพัฒนาการทางสังคมได้ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน (Santrock, 2001) กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นจึงมีอิทธิพลต่อกันและกันมากทั้งนี้ต่างได้รับอิทธิพลซึ่งกันและกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทัศนคติ ความสนใจ ค่านิยม และพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งกลุ่มเพื่อนดังที่ได้กล่าวมานี้บางครั้งมีอิทธิพลมากกว่าครอบครัว ในขณะที่เดียวกันเด็กวัยรุ่นตอนต้นก็มีเพื่อนสนิทที่สามารถบอกความลับได้ (พนม เกตุมาน, 2550)

พัฒนาการด้านสติปัญญา (Intellectual Development) วัยรุ่นตอนต้นมีความเจริญเติบโตทางสมองเต็มที่ มีความสามารถคิดเป็นนามธรรมมากขึ้น (Santrock, 2001) มีเหตุผล สามารถแก้ปัญหาที่สามารถทำได้ สามารถแยกแยะโลกแห่งความฝันและโลกแห่งความเป็นจริงได้ มีความคิดแบบผู้ใหญ่

สรุปได้ว่าวัยรุ่น มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 10 - 15 ปี เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ต้องการความเป็นอิสระ มีอารมณ์เพื่อฝัน เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จัดว่าวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการความสนุก ตื่นเต้น ท้าทาย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง แต่ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ การควบคุมตนเองไม่ดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงได้ เช่นการติดเกมคอมพิวเตอร์ (พนม เกตมาน, 2550) และวัยรุ่นตอนต้นเป็นกลุ่มที่มีอุบัติการณ์ของการติดเกมคอมพิวเตอร์สูงสุด (Kolbe, Kann, & Collins, 1993; Kann, Warren, Harris, Collins, Donglas, & Collinns, 1995) กรอบกับสังคมไทยในปัจจุบัน เทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์และการสื่อสารได้เข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านการเรียน การติดต่อสื่อสารและการทำงาน ซึ่งในปัจจุบันสามารถเข้าถึงคอมพิวเตอร์ได้ง่ายและสะดวก มีงานวิจัยพบว่าอินเทอร์เน็ตและเกมคอมพิวเตอร์มีความสำคัญและมีบทบาทในชีวิตของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมาก (มูลนิธิสถาบันครอบครัวไทย, 2550)

อุบัติการณ์ของการติดเกมคอมพิวเตอร์

เกมคอมพิวเตอร์กลายเป็นที่นิยมเล่นในหมู่เด็กและวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จนทำเด็กเหล่านี้นักบางคน

กลายเป็น “เด็กติดเกม” กล่าวคือเด็กจะมีพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าวันละ 3 ชั่วโมงติดต่อกันนานเป็นเดือนๆ อาจนานถึง 15 สัปดาห์ พฤติกรรมจะหมกมุ่นอยู่กับเกมคอมพิวเตอร์ (ปรากฏ ฅมยางกูร, 2548) การศึกษาติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น พบว่าอายุอยู่ในช่วง 10 - 15 ปี และมีอุบัติการณ์ของการติดเกมสูงสุด Kann, Warren, Harris, Collins, Donglas, & Collinns, 1995; Kolbe, Kann, & Collins, 1993) สถานการณ์การติดเกมของเด็กไทยพบว่า เด็กที่ติดเกมศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีประมาณร้อยละ 47 ของเด็กชั้นมัธยมศึกษาทั้งหมด (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, 2551) จากผลการสำรวจระหว่างปี พ.ศ. 2550 - 2551 ในเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 9 - 15 ปี จำนวน 2,452 คน 5 จังหวัด ประกอบด้วย กรุงเทพมหานคร ราชบุรี สุรินทร์ และสุราษฎร์ธานี พบว่า ร้อยละ 13.3 เป็นกลุ่มที่มีภาวะติดเกมคอมพิวเตอร์โดยมีอายุเฉลี่ย 11 ปี (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2552) จากสถิติของโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด (Child Watch) โดยสถาบันรามจิตติ พบว่าสถานการณ์ “เด็กติดเกม” มีแนวโน้มสูงขึ้นต่อเนื่อง และเด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มีอายุต่ำกว่า 20 ปี โดยเด็กระบุว่าตนเองเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นประจำมีเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 20.12 ในปี พ.ศ. 2550 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 26.79 ในปี พ.ศ. 2552 (สถาบันรามจิตติ, 2552) แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้นมีแนวโน้มการเสพติดเทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมโดยเฉพาะการเล่นเกมวัยรุ่นตอนต้นหากไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นเกมนี้อาจจะแสดงพฤติกรรมของการติดเกมได้

พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์

ลักษณะของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติด วิดีโอเกม กิฟฟิทและเฮร์เบิร์ต (Griffiths, & Herbert, 2002)

ได้กำหนดไว้คือ 1) เล่นเกือบทุกวัน 2) เล่นในระยะเวลาที่ยาวนานเกิน 2 ชั่วโมง 3) เล่นเพื่อความตื่นเต้น 4) กระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้เล่น 5) เก็บตัวควบคุมตัวเองให้เล่นน้อยลงไม่ได้ 6) ไม่บอกสถานที่ในการทำกิจกรรม กลับบ้านช้าและไม่บอกเหตุผล 7) หงุดหงิด อารมณ์เสีย ชีโมโห 8) เงินไม่พอใช้จ่าย มีการยืมเงิน ขโมยเงินของคนในบ้าน เอาของใช้ในบ้านไปขาย 9) ก่ออาชญากรรม กลับบ้านด้วยความหิว 10) ขาดความสนใจต่อการสร้างสัมพันธภาพ ไม่สนใจตนเอง 11) ไม่มีเพื่อน ไม่สนใจสุขภาพร่างกาย 12) โกหกเรื่องการใช้จ่ายเงิน หากพบว่าเด็กเข้าเกณฑ์ 4 ข้อขึ้นไป หมายความว่าเด็กติดเกมแล้ว ส่วนคิมและคณะ (Kim et al., 2008) ได้กล่าวว่าลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกของการติดเกมประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) ลักษณะท่าทาง เช่น ไม่สนใจเข้าเรียน หงุดหงิด กังวล ท่าทางไม่เป็นมิตร โกหก หมกมุ่น 2) ลักษณะทางกาย เช่น ร่างกายสกปรก แต่งตัวมอมแมม ตาแดง น้ำหนักลด ปวดหลัง ปวดข้อมือ ปวดศีรษะ 3) พฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น แยกตัว ก้าวร้าว หลับในห้องเรียน หลีกเลี่ยงการสบตากับผู้อื่น รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เล่นเกมมากกว่า 20 ชั่วโมง/ ครั้ง ไม่มีความเป็นมิตรกับผู้อื่น และ 4) สัมฤทธิ์ผลในการเรียน เช่น ขาดเรียน ไม่ส่งการบ้าน หลับในห้องเรียน ได้แย่งกับครู ถูกพักการเรียนหรือหักคะแนนความประพฤติ และณัฐธยาน์ ช่วยธานี (2550) ได้กล่าวไว้ว่าเด็กที่ติดเกมมักจะมีอาการพลัดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น และต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะรู้สึกภูมิใจเท่าเดิม มักใช้เวลาในการเล่นนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะต้องการใช้เวลาในการเล่นมากขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกหมกมุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่านมา และคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นครั้งต่อไป เด็กบาง

คนฆ่าตัวตายเมื่อถูกห้ามไม่ให้เล่นเกม บางคนฆ่าตัวตายเลียนแบบเนื้อหาในเกมที่เล่น และมีพฤติกรรมก้าวร้าวเนื่องจากผู้เล่นเกมมีบทบาทเป็นผู้กระทำความรุนแรงด้วยตนเองและได้รับรางวัลเป็นแรงเสริมจากการกระทำ

เกณฑ์วินิจฉัยการติดเกมคอมพิวเตอร์

นักวิชาการที่ศึกษาปัญหาเด็กและวัยรุ่นติดเกมคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์วินิจฉัยที่ดัดแปลงจากเกณฑ์วินิจฉัย Substance dependence และ/ หรือ Pathological gambling ดังเช่น ฟิชเชอร์ (Fisher) ใช้แบบคัดกรอง DSM-IV-JV ที่มีคำถามดัดแปลงมาจากแบบคัดกรอง DSM-IV ที่ไจโร (Tejeiro Salguero) ได้พัฒนาแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ที่ดัดแปลงจากแบบคัดกรอง DSM-IV พบว่ามี Reliability และ Validity อยู่ในเกณฑ์ดี (Tejeiro, Salguero, & Moran, 2002) ต่อจากนั้น ศิริไชย หงส์สวนศรี, พนม เกตุมาน, และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2549) ได้แปลแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) เป็นภาษาไทย ซึ่งแบบประเมินการเล่นเกมคอมพิวเตอร์นี้มีทั้งหมด 9 ข้อ ดังมีรายละเอียดข้อคำถามต่อไปนี้ 1) ในเวลาที่ฉันไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฉันยังคิดถึงมันอยู่ เช่น คิดถึงการเล่นเกมที่ผ่านมา คิดวางแผนการเล่นเกมครั้งต่อไป 2) ฉันใช้เวลาเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นทุกที 3) ฉันเคยพยายามควบคุมเวลา ลด หรือ เลิกเล่นเกม แต่ไม่สามารถทำได้สำเร็จ หรือ ฉันมักเล่นเกมนานกว่าระยะเวลาที่กำหนด 4) เมื่อฉันเล่นเกมแพ้หรือไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ฉันจะต้องเล่นจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายนั้น 5) ในเวลาที่ฉันไม่สามารถเล่นเกม ฉันจะรู้สึกกระวนกระวายหรือหงุดหงิด 6) เมื่อฉันมีความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น เครียด กังวล เศร้า โกรธ หรือเวลาฉันมีปัญหา ฉันจะเล่นเกมมากขึ้น 7)

บางครั้งฉันต้องปกปิดการเล่นเกมกับพ่อ แม่ อาจารย์ เพื่อน 8) ฉันหนีเรียน หรือไม่ทำการบ้าน หรือไม่ทำงานบ้าน หรือโกหก หรือขโมยเงิน หรือได้เลียง หรือ ต่อสู้กับคนบางคน เพื่อที่จะได้เล่นเกม 9) การเล่นเกมนำให้ฉันทำงานบ้านหรืองานที่โรงเรียนลดลง หรือต้องอดอาหาร หรือ นอนดึก หรือ ใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัวลดลง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ ใช่ หรือ ไม่ใช่ โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้ คะแนน 1 มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติเกิดขึ้นจริง คะแนน 0 ไม่มีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติเกิดขึ้น โดยคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ถือว่ามีพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ (ศิริไชย หงส์สรวงศรี, พนม เกตุมาน, และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2549) และปัจจัยของการติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่นตอนต้น ส่วนหนึ่งมาจากรูปแบบเกมคอมพิวเตอร์

รูปแบบเกมคอมพิวเตอร์ที่วัยรุ่นชอบเล่น

การติดเกมทำให้วัยรุ่นรู้สึกหมกมุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่านมา และคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นเกมครั้งต่อไป ต้องการใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้น และนานขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ จนมีผลกระทบต่อพฤติกรรม สุขภาพ วิถีชีวิต และการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ยิ่งรูปแบบเกมที่ชอบก็จะยิ่งเล่นมากขึ้น นานขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้การจำแนกลักษณะของเกมตามเครื่องเล่น สามารถแบ่งได้ 4 รูปแบบ (ปนิธาน ประดับพงษา และวีโรจน์ อารีย์กุล, 2552) คือ เกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ 1) เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และไม่ออนไลน์ 2) เกมตู้หยอดเหรียญ 3) เกมต่อกับโทรศัพท์ในการเล่น เช่น วิดีโอเกม เกมพีเอสเซ็น, เกมบอย, เกม Family, เกม Famicom เป็นต้น และ 4) เกมโทรศัพท์มือถือ, PDA, Pocket PC, Tablet แต่ถ้าจำแนกตามลักษณะของการเล่นเกม สามารถ

จำแนกออกเป็น 13 ลักษณะ (พรพิมล ศรีสุวรรณ, 2552) ได้แก่

1) เกมอาร์เคด/แอ็คชั่น คือ เกมที่เน้นการควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวละคร อาจจะเป็นยานอวกาศ นักสู้ หุ่นยนต์ ในการต่อสู้ หลบหลีกอันตราย การระโดดข้ามกับดักหรือ สิ่งกีดขวางต่างๆ เกมที่ได้รับความนิยม เช่น เกมยิง (shooting Game), เกมต่อสู้ (Fighting), เกมซูเปอร์มาริโอ เป็นต้น

2) เกม 3D Shooting ลักษณะเกมคือผู้เล่นต้องสวมบทบาทในการไล่ล่าสัตว์ต่างดาว หรือศัตรูชั่วร้ายประเภทอื่น ๆ ในฉากสามมิติ เกมที่ได้รับความนิยม เช่น First Person Shooting และ Third Person Shooting เป็นต้น

3) เกมเล่นตามบท หรือเกมอาร์พีจี (RPG) ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นตัวละครหนึ่งในโลกนั้น ๆ ผจญภัยไปตามเนื้อเรื่องที่กำหนด เกมที่ได้รับความนิยม เกมที่ได้รับความนิยม เช่น Diablo, The Elder Scrolls และ Titan Quest เป็นต้น

4) เกมผจญภัย ผู้เล่นเกมจะสวมบทบาทเป็นตัวละครหนึ่งและต้องทำการทำเป้าหมายในเกมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ จะเน้นให้ผู้เล่นหาทางออกหรือไขปริศนาในเกม เกมที่ได้รับความนิยม เช่น Zork, Myst, Sild Scrolling Game เป็นต้น

5) เกมปริศนา เกมที่เน้นแก้ปริศนาปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับง่ายไปจนถึงซับซ้อน

6) เกมจำลอง เป็นเกมที่จำลองสถานการณ์ต่างๆ มาให้ผู้เล่นได้สวมบทบาทเป็นผู้อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ และตัดสินใจในการกระทำเพื่อลองดูว่าเป็นอย่างไร เหตุการณ์ต่าง ๆ อาจจะทำมาจากสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์สมมติก็ได้ เกมที่ได้รับความนิยม เช่น การขับรถยนต์ การขับเครื่องบิน ขับรถไฟ ควบคุมรถยกของ หรือเกมจำลองชีวิต เป็นต้น

7) เกมวางแผนรบ ที่เน้นการควบคุมกองทัพ ประกอบด้วยหน่วยทหารย่อยๆ เข้าทำการสู้รบกัน และมักสามารถเล่นร่วมกันหลายคนผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือผ่านระบบแลนเกมฝึกการวางแผนยอมรับ

8) เกมกีฬา นิยม เช่น FIFA, Madden NFL และ NBA LIVE

9) เกมแนวที่ใช้ความเร็ว เช่น เกมแข่งรถแข่งต่างๆ อย่าง Need For Speed

10) เกมต่อสู้ (Fighting Game) เป็นลักษณะที่เอาตัวละครสองตัวขึ้นไปมาต่อสู้กันเอง ตัวละครมีผู้เล่นสองฝ่ายเท่านั้นและตัวละครที่ใช้จะต้องมีความสามารถที่ต่างกันออกไป เกมที่ได้รับความนิยม เช่น Street Fighters และ The King Fighter

11) เกมดนตรี ผู้เล่นต้องใช้เสียงเพลงในการเล่นด้านต่างๆ ให้ชนะ ผู้เล่นจะต้องกดปุ่มให้ถูกจังหวะหรือตรงตำแหน่งโดยใช้เสียงเพลงเป็นตัวกำหนดเวลา เกมที่ได้รับความนิยม เช่น แดนซ์เรโวลูชัน, Guitar Hero, Karaoke Revolution และ Frets on Fire

12) เกมปาร์ตี้ เป็นเกมที่มีเกมย่อยๆ ที่มีกติกาต่างกันออกไป เกมที่ได้รับความนิยม เช่น Mario Party เกมทำอาหาร เกมแต่งตัว เกมปลูกต้นไม้ และเกมปลูกผัก

13) เกมคาสิโน เกมที่ได้รับความนิยม เช่น Black jack game, Poker game, Slot Maching และ เกมไพ่นกกระจอก

เกมมีมากมายหลายประเภทให้เลือกเล่น เป็นสิ่งล่อใจให้วัยรุ่นตอนต้นมีความอยากเล่น อยากลองตามวัย อาจทำให้วัยรุ่นตอนต้นติดเกมได้ การติดเกมจะส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นตอนต้น ดังนี้

ผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์

สามารถจำแนกผลกระทบของการติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นรายด้านดังนี้

1) ผลกระทบด้านอาหารและโภชนาการ การติดเกมอินเทอร์เน็ตมีผลต่อวิถีการดำรงชีวิตและพฤติกรรมมารับประทานอาหารในวัยรุ่น กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการใช้อินเทอร์เน็ตมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ผิดปกติ ความอยากอาหารลดลง อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อและอาหารว่างจะเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากจะส่งผลกระทบทำให้น้ำหนักร่างกายน้อยกว่าแล้ว ในอีกด้านหนึ่งยังส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอที่อยู่มานานจากคอมพิวเตอร์ ไม่ได้ออกกำลังกาย จะเกิดปัญหาโรคอ้วนได้ง่าย (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008; Stettler, 2004)

2) ผลกระทบด้านการออกกำลังกาย วัยรุ่นตอนต้นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์จะปฏิเสธกิจกรรมการออกกำลังกาย (Fromme, 2003) ส่งผลให้น้ำหนักร่างกายเพิ่มขึ้นกว่าเด็กที่เล่นวิดีโอเกมน้อย ทั้งนี้เนื่องจากเด็กที่เล่นวิดีโอเกมมากจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นวิดีโอเกม ทำให้มีกิจกรรมทางกายน้อยลง จึงส่งผลทำให้น้ำหนักร่างกายมากเกินไป (Elizabeth, Mi-suk, & Allison, 2004)

3) ผลกระทบด้านทางด้านการเจ็บป่วย การติดเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยบ่อย โดยหาสาเหตุไม่ได้ เช่น ปวดท้อง เจ็บหน้าอก ปวดคอ ปวดข้อศอก และต่อไปอีก 5 ปี ข้างหน้าจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิต (Markovitz, Raczyński, Wallance, Chettur, & Chesney, 1998) ปวดด้วยโรคลมชัก หูแว่ว อาการปลายประสาท (Griffiths, 2008) หากเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานมาก กว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป นานติดต่อกัน 15 สัปดาห์ขึ้นไป จะมีอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น อาการเหล่านี้จะหายไปภายหลังจากหยุดเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้ว การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น (Anderson, Gentile, & Buckley, 2007) การนั่งเล่นเกมเป็น

เวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดการอุดตันของหลอดเลือดดำ และหากเล่นนานติดต่อกันมากกว่า 80 ชั่วโมง จะเสียชีวิตจากการอุดตันของหลอดเลือดดำที่ปอดได้ (Funk, 2005)

4) ผลกระทบด้านทางจิตใจ และด้านสังคม การติดเกมคอมพิวเตอร์ก็มีปัจจัยด้านพื้นฐานอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวคือถ้าเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง อยู่ในภาวะต้องพึ่งพาบุคคลอื่น หรือต้องการการยอมรับจากเพื่อนและจากสังคม, ไม่รู้จักคุณค่าในตนเอง, เฉื่อยชา, และมีปัญหาสุขภาพจิต ก้าวร้าว มีแนวโน้มที่จะส่งผลทำให้กลายเป็นคนติดเกม และมีเพื่อนน้อย (โสรัจจะ จันทรแสงศรี, กนกพร กันทา, และภูมิ พิพิธฉัตรธรรม, 2553)

5) ผลกระทบด้านการเรียน วัยรุ่นตอนต้นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ เพราะจะใช้เวลาส่วนมากในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ พักผ่อนไม่เป็นเวลา และเมื่อไปเรียนหนังสือก็จะแอบหลับในขณะที่ครูกำลังสอน หรือตื่นสายจึงไม่ไปโรงเรียน ไม่ส่งการบ้าน และยิ่งเล่นเกมมากก็จะทำให้ผลการเรียนลดลง (สุดา จันมุกดา, 2550; ศุภกนิจ วิษณุพงษ์พร, 2552)

6) ผลกระทบด้านค่าใช้จ่าย วัยรุ่นตอนต้นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ จะเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาก ต้องหาเงินมาซื้อจำนวนชั่วโมงเพื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย บางคนต้องหาซื้อเครื่องดื่มกระตุ้นประสาทให้ตื่นตัว และอาจถึงขั้นเสพยาเสพติด จำเป็นต้องหาเงินมาซื้อสารเสพติดมาเสพ เมื่อหาเงินไม่ได้ก็อาจมีพฤติกรรมลักขโมยหรือหาเงินโดยผิดกฎหมาย เช่น เป็นคนขายยาเสพติด เป็นต้น (อรรคพล ศิวารถ, 2554)

การติดเกมคอมพิวเตอร์ในวัยรุ่นตอนต้น มีผลกระทบต่อวัยรุ่นเอง ต่อครอบครัว สังคม โดยเฉพาะต่อวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพเด็กมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล วัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มีแนวโน้มที่มีปัญหา

ทางด้านสุขภาพค่อนข้างมาก ครอบครัว ผู้ปกครองต้องเข้าใจในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่นตอนต้น หาเวลาใกล้ชิดให้มากขึ้น ตกผลร่วมกันกับวัยรุ่นตอนต้นในการจัดช่วงเวลาการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสม จัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้วัยรุ่นตอนต้นรับประทานและกำหนดเวลารับประทานอาหารให้เป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ กำกับกิจกรรมประจำวันและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นอย่างเคร่งครัด โรงเรียนควรส่งเสริมและสร้างความตระหนักให้วัยรุ่นตอนต้น ความรู้และความเข้าใจ ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่หลากหลายทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นได้ใช้ชีวิตซึ่งสุขภาวะที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ชาญวิทย์ พรนภดล. [ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2552, จาก www.thaipost.net/x-cite-kidz/210309/2035

ณัฐยานี ช่วยธานี. (2550). *ปัจจัยคัดสรรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ติดอินเทอร์เน็ต*. วิทยานิพนธ์พยาบาล-ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปราการ ฌมายากร. (2549). *เมื่อลูกติดเกม*. กรุงเทพฯ ฯ: เอ็ม เอ เอช พรินติ้ง.

ปณิธาน ประดับพงษา และวิโรจน์ อารีกุล. (2552). *การสำรวจความชุกและปัจจัยเสี่ยงของปัญหาพฤติกรรมติดวิดีโอเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในชุมชนชนบทของประเทศไทย*. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ภาควิชาเวชศาสตร์

- ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์
พระมงกุฎเกล้า.
- พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น*. [ออนไลน์]
เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2557, จาก
[http://www.psyclin.co.th/new_](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm)
[page_56.htm](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm)
- พรพิมล ศรีสุวรรณ. (2552). *การเล่นเกม
คอมพิวเตอร์ การทำหน้าที่ของครอบครัว
และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็ก
นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 – 6 ใน
โรงเรียนเขตเทศบาลนครขอนแก่น.*
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาการพยาบาลเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มูลนิธิสถาบันครอบครัวไทย. (2550). *วันหนึ่งเพื่อ
ลูก รัก อดเปรี้ยวไว้กินหวาน*. [ออนไลน์]
จาก [http://www. ThisFamily.org](http://www.ThisFamily.org)
- ศิริชัย หงส์สงวนศรี, พนม เกตุมาน และสุวรรณา
เรืองกาญจน์เศรษฐ์. (2549). *Game
Addiction: The Crisis and Solution.*
รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ปี
ยอนด์ อินเทอร์เน็ต.
- ศุภกนิจ วิชญพงษ์พร. (2552). *พฤติกรรมการเล่น
เกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็ก
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการ
จัดการสาธารณะ, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สถาบันรามจิตติ. (2552). *รายงานการสำรวจ
วัฒนธรรมการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชน
เรื่องชีวิตไฮเบอร์การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่
และความบันเทิงแบบไฮเทคของเยาวชน*.
[ออนไลน์] เข้าถึงเมื่อ 22 มกราคม 2557,
- จาก [http://www.ramajitti.com/info_](http://www.ramajitti.com/info_form.php)
[form.php](http://www.ramajitti.com/info_form.php)
- สุดา จันมุกดา. (2550). *ปัจจัยที่สัมพันธ์และ
ผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมของ
นักเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม*. *วารสาร
สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 15(3), 187.
- สุวรรณา เรืองกาญจน์เศรษฐ์. (2551). *กลยุทธ์การ
สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (2551).
“ลูกติดเกม จะแก้เกมอย่างไร”, *จดหมาย
ข่าวรายเดือน: ดันคิด*. กันยายน.
- โสรัจจะ จันทรแสงศรี กนกพร กันทา และ ภูมิ
พิพิธฉนิษฐรม. (2553). *สภาพการดำเนิน
ชีวิตครอบครัวที่มีเด็กติดเกมส์ ทั้งด้านบวก
และด้านลบและบริการสวัสดิการสำหรับ
ครอบครัว*. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรคพล ศิวานารถ, (2554). *ผลกระทบของการติด
เกมคอมพิวเตอร์ที่มีต่อเด็กนักเรียนในเขต
กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกริก.
- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley,
K. E. (2007). *Violent Video Game
Effect on Children and Adolescents:
Theory, Research, and Public Policy*.
New York: Oxford University Press.
- Elizabeth, A. V., Mi-suk, S., & Allison, G. C.
(2004). Linking obesity and activity
level with children’s television and
video game use. *Journal of
Adolescence*, 27, 71-85.

- Fromme, J., 2003. Computer games as a part of children's culture. *The International Journal Of Computer Game Research*, 3(1), 290 – 301.
- Funk, J. B. (2005). Video games. *Journal of Adolescent Medicine Clinics*, 16(2), 395 – 411.
- Griffiths, M. & Barnes, A. (2008). "Internet gambling: An online empirical study among student gamblers". *International Journal of Mental Health and Addiction* 6. pp. 194–204.
- Griffiths, M., & Hebert, M. (2002). *Game and gaming addictions in adolescence*. Melden: BPS. Backwell.
- Kann, L., Warren, C. W., Harris, W. A., Collins, J. L., Donglas, K. A., & Collinns, M .E. (1995). Youth risk behavior surveillance –United States, 1993. *Journal of School Health*, 65,162-171
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *Eur Psychiatric*, April, 23(3), 212 -218.
- Kolbe, L. J., Kann, L., & Collins, J. L. (1993). Overview of the youth risk surveillance system. *PublicHealth Reports*, 108(1), 2-10.
- Markovitz, J. H., Raczynski, J. M., Wallace, D., Chettur, V., & Chesney, M. A. (1998). Cardiovascular reactivity to video game predicts subsequent blood pressure increases in young men: The CARDIA study. *Psychosomatic Medicine*, 60, 186-191.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of Nursing* (7th ed.). St. Louis, Mo. :Mosby Elsevier.
- Santrock, J. W. (2001). *Adolescence* (8th.ed.). New York: McGraw Hill.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology. Biopsychosocial interactions* (4th ed.). New York: Wiley.
- Stettler, N. (2004). besity research. *Obesity Research Journal*, 12, 896-903.
- Tejeiro Salguero, R. A., & Moran R. M. (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97, 1601 –160 6.
- World Health Organization. (1999). *Adolescent Psychology*. Retrieved on October 14, 2010, from http://en.wikipedia.org/wiki/Adolescent_psychology