



แนวทางการดูแลช่วยเหลือ ผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดยา

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่น ที่มีปัญหาติดเกม สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

บรรณาธิการบริหาร	นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ
บรรณาธิการวิชาการ	นายนันทยุทธ หะสีตะเวช
พิมพ์ครั้งที่ 1	สิงหาคม 2556 จำนวน 1,500 เล่ม
ผลิตโดย	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์	0 2248 8999 โทรสาร 0 2248 8998
พิมพ์ที่	บริษัทดิน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมสำหรับบุคลากร
สาธารณสุข กรุงเทพฯ : บริษัทดิน่าดู มีเดีย พลัส จำกัด, 2556.....หน้า

1. การจัดกิจกรรมช่วยเหลือเด็กติดเกม 2. เด็กติดเกม

3. ผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่น

I. ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, บรรณาธิการ. II. นันทยุทธ หะสีตะเวช, บรรณาธิการ.

ISBN 978-616-11-1901-0

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ การเผยแพร่หรือทำซ้ำข้อความบางส่วนหรือทั้งหมดในหนังสือ
เล่มนี้ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

คำนำ

จากสถานการณ์ปัญหาการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ของเยาวชนที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้จัดตั้งศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกในการเข้าถึงบริการ และมีทางออกในการแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น

ในการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่า ปัจจัยสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว อยู่ที่ความเข้มแข็งและศักยภาพของผู้ปกครองและเด็ก โดยผู้ปกครองต้องเรียนรู้ทักษะความเป็นพ่อแม่ที่มีคุณภาพ มีวิธีการดูแลลูกอย่างเหมาะสม เป็นไปตามวัยและทันต่อสถานการณ์ที่ลูกเรากำลังอยู่ รู้จักจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง เรียนรู้แนวทางที่จะจัดการกับปัญหา ในขณะที่เด็กต้องเรียนรู้และพัฒนาตนเองในเรื่องวินัยและความรับผิดชอบ เรียนรู้การตั้งเป้าหมายและการวางแผนชีวิตที่มีคุณค่า เรียนรู้การควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะค้นพบความสามารถอันหลากหลาย ซึ่งมากกว่าความสามารถในการเล่นเกมน และพัฒนาความสามารถเหล่านั้นไปสู่ความสำเร็จเพื่อก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ซึ่งความสำเร็จในการร่วมกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว บุคลากรทุกภาคส่วนต้องเข้ามามีส่วนร่วมในบทบาทต่างๆ กัน โดยเฉพาะบุคลากรสาธารณสุข ต้องตระหนักถึงความสำคัญในการมีส่วนร่วม และให้การ

สนับสนุนในส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวและดูแล
ช่วยเหลือเยาวชนที่ชื่นชอบในการเล่นเกมน โดยเฉพาะการให้บริการที่
สำคัญคือ การให้คำปรึกษาผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาดังกล่าว

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ มุ่งหวังให้คู่มือ
ฉบับนี้เป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อการ
ดำเนินงานส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหายุวชน และพร้อมรับข้อเสนอ
แนะเพื่อการพัฒนาต่อไป



(นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน)

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

สิงหาคม 2556

สารบัญ

หน้า

คำนำ (ก)

สารบัญ (ข)

เกริ่นนำ

1. ความเป็นมาของคู่มือแนวทางการให้การดูแลช่วยเหลือ
ผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมสำหรับบุคลากรสาธารณสุข
 - สถานการณ์วัยรุ่นกับการเล่นเกม
 - ปัญหาเด็กติดเกม
 - แนวคิดการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม
 - การพัฒนาบริการการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและเด็กติดเกม
2. ภาพรวมการบริการการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่น
ที่มีปัญหาติดเกม สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
 - กรอบแนวคิด
 - คุณสมบัติของผู้ให้การดูแลช่วยเหลือ
 - กลุ่มเป้าหมาย
 - กระบวนการให้บริการปรึกษา
 - กระบวนการให้คำปรึกษาวัยรุ่นและครอบครัวที่มีปัญหาติดเกม

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ข้อควรคำนึง
ปัจจัยความสำเร็จ
การส่งต่อ

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

- 3 เกมที่ได้ศึกษา
- 4 10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเยาวชนชอบเล่นเกม
- 5 แบบทดสอบการติตเกม

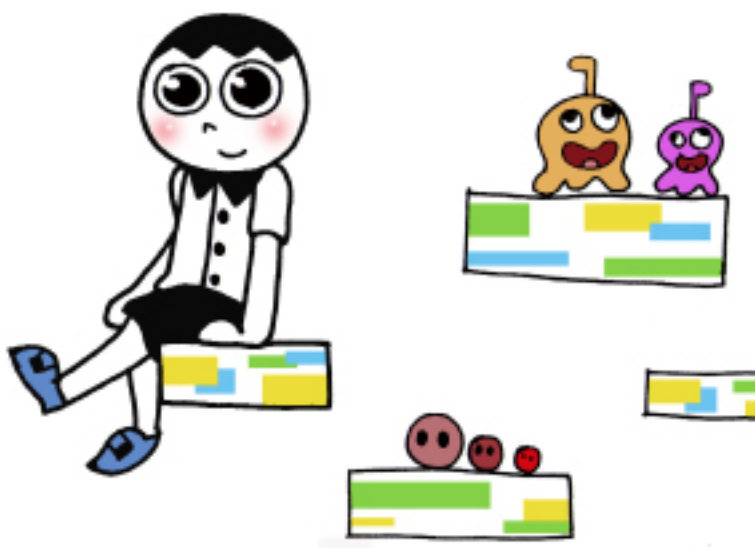
รายนามคณะบรรณาธิการ

เกริ่นนำ :

บทบาทสังคมในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาวชนชอบเล่นเกม

แนวคิดที่สำคัญและเป็นปัจจัยปกป้องในการดูแลช่วยเหลือ
ปัญหาเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกม คือระบบครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และ
สัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลต่อการหล่อหลอมและปลูก
ฝังค่านิยมจริยธรรม และพฤติกรรมต่างๆของเด็ก รวมถึงผลักดันให้เกิด
ความเข้มแข็งในการเผชิญและจัดการกับสภาพปัญหาต่างๆได้ ใน
ครอบครัวที่ประสบกับภาวะปัญหาเด็กและวัยรุ่นติดเกมนั้น มักพบว่าผู้
ปกครองขาดความเข้าใจพื้นฐานบางประการในเรื่องเกม และธรรมชาติ
ตามวัยของเด็กและวัยรุ่น เช่น ไม่ทราบว่าเกมมีสิ่งเร้าใจทำลาย เนื้อหา
ของเกมดึงดูดใจ เด็กและวัยรุ่นต้องการเอาชนะ ชอบความสนุก ความ
ท้าทาย รู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจเมื่อได้แสดงบทบาทและได้รับการตอบ
สนองความพึงพอใจทันที หากเด็กมีโอกาสนสัมผัสกับเกมโดยขาดการ
กำหนดกติกาและการควบคุมเวลา จะทำให้เด็กเพลิดเพลินกับการเล่นเกม
และไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งมักพบได้ในครอบครัวที่มีการเลี้ยงดู
แบบตามใจและปล่อยปละละเลย ดังนั้นการป้องกันและแก้ไขปัญห
าเด็กติดเกม จึงมีแนวคิดพื้นฐานในการช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และลูกมี
ความเข้าใจพื้นฐานบางประการ รู้วิธีจัดการตนเอง รู้วิธีสร้างสัมพันธภาพ
กับผู้อื่น และมีประสบการณ์ตรงกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
ดังตารางแนวคิดพื้นฐานในการส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหายาวชนชอบเล่นเกม





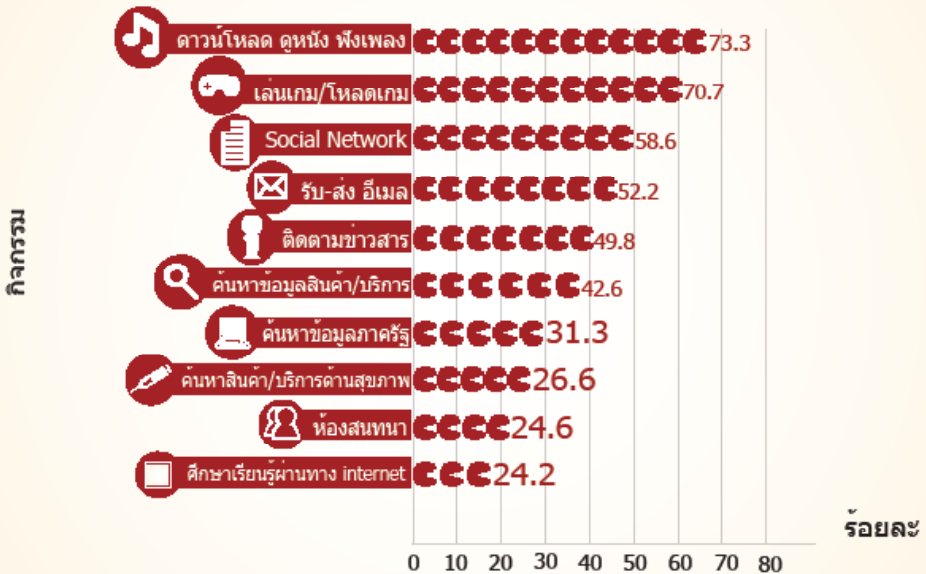
1. ความเป็นมาของคู่มือแนวทางการให้การดูแล ช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

สถานการณ์วัยรุ่นกับการเล่นเกม

ปัจจุบันระบบสารสนเทศและการใช้คอมพิวเตอร์ทั้งในด้านการค้นคว้าข้อมูล การติดต่อสื่อสารทางอีเมลและกิจกรรมบันเทิง เช่น เกมออนไลน์ เอื้อประโยชน์ให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารรวดเร็วทันสมัยยิ่งขึ้น¹ พบสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-24 ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตจากร้อยละ 39.7 ในปี 2550 เป็นร้อยละ 51.9 ในปี 2554 โดยพบว่าเป็น การเล่นเกม ดาวน์โหลดเกม ร้อยละ 65.4



กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป (10 อันดับแรก)



ที่มา : สำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2556 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

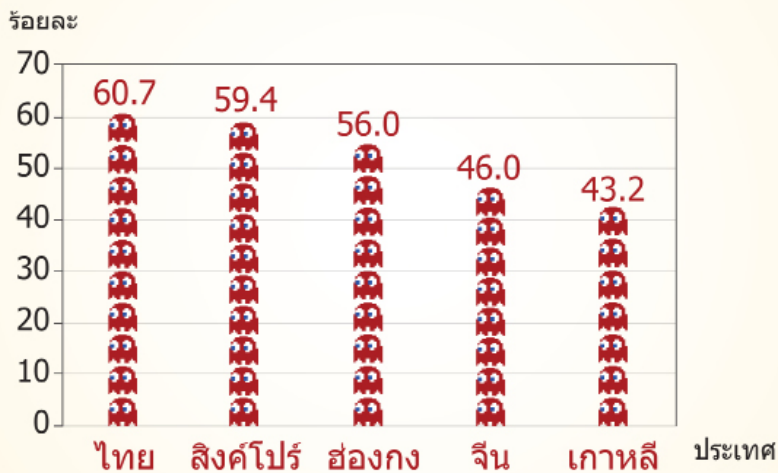


จากผลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคสื่อของวัยรุ่นจากบริษัทซินโนเวตจำกัด พบว่า วัยรุ่นไทยมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ รวมทั้งเกมอิเล็กทรอนิกส์ แบบพกพาสูงสุด ครองแชมป์อันดับหนึ่งในเอเชียคือเฉลี่ยวันละ 60.7 นาที สูงกว่าค่าเฉลี่ยของวัยรุ่นในหลายๆประเทศ เช่น อังกฤษ เกาหลี และจีน²



ซึ่งคาดว่า การใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นน่าจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากผลการสำรวจเยาวชนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา ระหว่างเดือนธันวาคม 2555-มกราคม 2556 โดยสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) ร่วมกับสถาบันวิจัยรามจิตติ พบเด็กไทยร้อยละ 76 ใช้เวลากับเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ วอทส์แอป บ่อยเป็นประจำ ร้อยละ 51 เช็คข้อความทางโทรศัพท์หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ทันทีที่ตื่นนอน และอีกร้อยละ 40 คุยโทรศัพท์หรือเล่นแชทในเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นสิ่งที่สุดท้ายก่อนนอน

เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ของประเทศในเอเชีย



ที่มา : สำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อของวัยรุ่น พ.ศ. 2551 บริษัทชินโนเวด จำกัด

ผลกระทบจากสื่อเทคโนโลยีต่อเด็กและวัยรุ่นดังกล่าว ทำให้เกิดปรากฏการณ์ “เด็กติดเกม” ที่พบว่ามีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ.2550 พบเด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์ร้อยละ 42.2 ซึ่งส่วนใหญ่

นิยมเล่นเกมที่เน้นการต่อสู้ใช้ความ

รุนแรง มีเนื้อหาทางเพศ และการ

ใช้ภาษาในเกมที่ไม่เหมาะสมต่อ

การเรียนรู้และเสริมสร้างคุณ

ธรรม จริยธรรม¹ และจากการ

สำรวจข้อมูลปีพ.ศ. 2552 ของ

โครงการ Child Watch พบเด็กที่

ระบุว่าตนเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือ

เกมออนไลน์เป็นประจำเพิ่มขึ้นจากร้อยละ

20.12 ในปี พ.ศ.2550 เป็นร้อยละ 26.79 ในปีพ.ศ. 2552 โดยใช้เวลา

เฉลี่ยต่อวันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และจากการศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติด

เกมในเด็กและวัยรุ่นไทย ของ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ในปีเดียวกัน

พบอัตราการเล่นเกมที่อยู่ในระดับติดเกมของเด็กและวัยรุ่นไทยถึงร้อยละ

14.4 หรือมีเด็กไทย 1 ใน 8 คนที่กำลังประสบปัญหาการเสพติดเกมอยู่



ปัญหาเด็กติดเกม

ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นติดเกม

การพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ มีผลกระทบต่อวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลางและตอนปลายนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า วัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างสรีระ ฮอร์โมน อารมณ์ และจิตใจ สิ่งต่าง ๆ นั้นอาจเป็นตัวชักจูงให้วัยรุ่นเกิดการหาทางออกในทางที่ผิด เช่น การเล่นเกมและส่งผลทำให้เกิดการติดเกมได้ ดังนั้นช่วงระยะที่วัยรุ่นจะติดเกมนั้นจะอยู่ในระยะ 2 ช่วงคือช่วงอายุตั้งแต่ 5-13 ปี และ 14-21 ปี การที่เด็กมีภาวะการติดเกม ผู้ปกครองหรือครอบครัวต่างๆ ต้องสังเกตพฤติกรรมและหาทางออกให้วัยรุ่นอย่างถูกวิธีรวมถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา มาตรการต่างๆ มาใช้อย่างถูกวิธีเพื่อที่จะทำให้ลดภาวะ การหาทางออกของวัยรุ่นในทางที่ผิด



1. การเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อย ในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กโดยไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบ กติกาในบ้าน ตามใจเด็ก ครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิก ในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำ เพื่อให้ตัวเองสนุก ซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นของเด็กในช่วงแรก พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบๆคนเดียวได้โดยไม่มารบกวนตัวเอง ให้ตนมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น พุดง่ายๆคือใช้เกมเสมือนเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทนตน

ปัญหาการติดเกมของวัยรุ่นจะไม่เกิดขึ้น หากผู้ปกครองใส่ใจและให้เวลากับวัยรุ่นมากขึ้นรวมทั้งตัวของเด็กเองถ้าได้รับอบรมสั่งสอนในสิ่งที่ควรและไม่ควร โดยการที่จะแก้ไขปัญหานั้นควรจะมีการร่วมมือกัน จากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานต่าง ๆ คนในชุมชน แต่การเริ่มต้นจากที่ครอบครัวก่อนก็จะดีที่สุด นอกจากนี้คนในชุมชนควรมีส่วนช่วยกันในการดูแลให้ความเอาใจใส่ มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นดนตรี กีฬา และดึงวัยรุ่นออกมาจากการเล่นเกมพร้อมช่วยกันเป็นกำลังใจให้วัยรุ่นลดละพฤติกรรมเดิมลงทีละเล็กละน้อย และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ มาทดแทน แม้จะต้องใช้เวลาสักเพียงใดก็ตาม กำลังใจถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ในการหล่อหลอมให้วัยรุ่นเลิกเล่นเกมหรือมีการเล่นเกมลดน้อยลง และหันมาทำกิจกรรมอื่น ๆ



ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

2. สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการสร้างความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้ โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย เหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมเป็นทางออก



3. ปัจจัยในตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self-esteem) เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึง หลักการสังเกตพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

1) มีลักษณะการแสวงหาให้ได้เล่นอย่างมาก ว่างเมื่อไรหรือไม่ว่างก็พยายามที่จะเข้าหาคอมพิวเตอร์ เปิดไปยังหน้าจอสำหรับเล่นเกม เปิดหน้าจอเล่นเกมคู่ไปกับหน้าจออื่น ๆ ที่ต้องทำงาน เลิกเรียนแล้วเป็นต้องแวะเข้าร้านเกม/ร้านอินเทอร์เน็ตเล่นจนดึกดื่น วันหยุดเสาร์อาทิตย์ เล่นทั้งวัน เป็นต้น

2) ต้องเพิ่มชั่วโมงในการเล่น จากเดิมที่เคยเล่น 1 ชั่วโมงไม่พอ ต้องเพิ่มเป็น 2 เป็น 3 หรือมากกว่านั้นจึงจะพอใจ

3) มีอาการขาดการเล่นเกมไม่ได้ เช่น เมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เด็กเกิดอาการหงุดหงิด มีอารมณ์ฉุนเฉียวกับคนรอบข้างที่ไม่ให้เล่น หรือเกิดอาการหงอยเหงาที่ไม่ได้เล่น

4) สูญเสียการทำหน้าที่ ได้แก่ เสียการเรียน เสียงานในความรับผิดชอบ เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน หรือเสียการทำหน้าที่พลเมืองดีทั่ว ๆ ไป เช่น เป็นคนชอบพูดโกหกมีพฤติกรรมลักขโมยเงินไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ มีพฤติกรรมเล่นการพนัน เป็นต้น



พฤติกรรมการเล่นเกม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้แบ่งพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ของเด็กเป็นระยะต่าง ๆ ตามแบบประเมินสำหรับการติดเกมดังนี้



ระยะเริ่มติดเกม เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์มากกว่าการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ สัมพันธภาพกับพ่อแม่ยังดี



ระยะปัญหาปานกลาง เด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้เงินและเวลาส่วนใหญ่กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์



ระยะปัญหารุนแรง เด็กจะติดและหมกมุ่นกับเกมนคอมพิวเตอร์คล้ายติดยาเสพติด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน ไม่เรียนหนังสือ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ลดน้อยลง ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว





จากข้อมูลการจัดระดับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็น พฤติกรรมการเล่นเกมมากถึงขั้นหมกมุ่น สูญเสียการทำหน้าที่หลักคือ เรียนหนังสือ อ่านหนังสือ และการใช้เงินทองไม่เหมาะสมทำให้ไม่อ่านหนังสือ หนีเรียน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ลดน้อยลง ใช้เงินหมดไปกับการเล่นเกม โกหก ไม่พอใจหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว รู้สึกกระวนกระวาย เพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์อย่างมาก เป็นต้น



อาการที่แสดงของเด็กติดเกม

การติดเกมเป็นอาการเสพติดอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับการติดสารเสพติดหรือติดการพนัน พบว่าการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ทำให้มีการหลั่งโดปามีน (dopamine) ที่สมองส่วนสเตรตัม (striatum) รวมทั้งสมองส่วนนิวเคลียส แอ็กคัมเบนส์ (nucleus accumbens) ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่งเร้านั้นเพิ่มขึ้น ทำให้การทำงานของสมองส่วนหน้าสุด (prefrontal cortex) ลดลง จึงอาจอธิบายได้ว่าการหลั่งโดปามีน (dopamine) ในระบบสมองส่วนกลางซึ่งก่อให้เกิดความสุขและเสพติด (brain reward circuit) ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นเกมนในระยะแรก แต่การหลั่งโดปามีน (dopamine) ที่มีปริมาณมากและเป็นเวลานานจากการเล่นเกม อาจทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ในระยะต่อมาวัยรุ่นที่ติดเกมจึงมีความคิดหมกมุ่นกับการเล่นเกมอย่างมาก คล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติดและผู้ป่วยติดพนัน จนละเลยกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินใจอย่างอื่น และมีความต้องการเล่นเกมที่ควบคุมได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม คือ ความเครียด และสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการเล่นเกม เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ ร้านเกมหรือสถานที่ที่เคยเล่นเกม และเพื่อน เป็นต้น นอกจากนี้การกลับไปเล่นเกมหลังจากเลิกเล่นเกมไปนานแล้วนั้นสามารถกระตุ้นให้กลับมามีความต้องการเล่นเกมมากขึ้นได้เช่นเดียวกัน

1. มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

2. มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่นเกม และต้องการชัยชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะได้ความพอใจเท่าเดิม

3. มักใช้เวลาในการเล่นเกมนานจนเกินกว่าที่ตั้งใจในการบรรลุเป้าหมาย ที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็就会有ความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีกเรื่อยๆ จึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นเกมมากขึ้นเรื่อยๆ

4. รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย หรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวางไม่ให้เล่นเกม

5. มีการดิ้นรนหรือพยายามอย่างมากเพื่อให้ได้เล่นเกม

6. มีความต้องการเล่นเกมมากขึ้นในเวลาารู้สึกเครียด และเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา

7. มีความคิดหมกมุ่นกับการเล่นเกมอย่างมาก คือหมกมุ่นคิดเกี่ยวกับเกมที่เล่นผ่านมาและคิดวางแผนเพื่อเอาชนะในการเล่นเกมครั้งต่อไป

8. มีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลาจนมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้าน เช่น การเรียน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และสังคม เป็นต้น

9. หากมีความพยายามที่จะลดหรือเลิกเล่นเกมก็ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ทั้งๆ ที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก



ผลกระทบที่เกิดจากปัญหาเด็กติดเกม

1. ผลกระทบทางด้านบวก

การเล่นเกมน่าสนใจ ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การเล่นเกมอย่างพอเหมาะพอดี ทำให้ได้ประโยชน์ ดังนี้

(1) เป็นการสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานให้กับเด็ก เกมจำนวนมากใส่ดนตรี มีรูปภาพสีสันสวยงาม ทำให้เพลิดเพลินไปกับการเล่น เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ สร้างความบันเทิงได้ดีสร้างจินตนาการและสร้างความคิด

(2) ช่วยฝึกทักษะทางปัญญา และแนวความคิดอย่างเป็นระบบและอย่างต่อเนื่อง เพราะเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จำนวนมากดำเนินการไปตามขั้นตอน มีระบบในการตัดสินใจ การวางแผนและการแก้ปัญหา มีหลายเกมเป็นเกมเกี่ยวกับกลยุทธ์ที่ต้องใช้ความคิด ทำให้เกิดกระบวนการคิดฝึกความคิดได้ดี

(3) ฝึกให้เกิดความสามัคคีร่วมมือซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่ต้องใช้คนเล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำให้รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต้องทำงานเป็นทีมเพื่อร่วมมือกันเอาชนะ จึงจะสามารถเอาชนะในเกมได้

(4) เกมบางชนิดเสริมในบทเรียนการเรียนการสอนของเด็กได้ เช่น เกมที่เน้นด้านวิชาการมีการสอดแทรกเนื้อหาสาระต่าง ๆ เข้าไป บางเกมช่วยฝึกทักษะด้านภาษา ฝึกการใช้คอมพิวเตอร์



(5) เครื่องมือสมัยใหม่ทางการแพทย์หลายชนิดมีลักษณะคล้ายกับอุปกรณ์การเล่นเกมนิวเตอร์ออนไลน์ เช่น การผ่าตัดผ่านกล้องส่องที่ต้องควบคุมการทำงานอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

(6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เนื่องจากการเล่นเกมร่วมกันระหว่างบุคคลในบ้านช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว ทำให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว

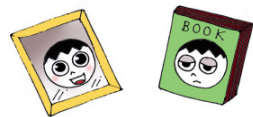
สรุปได้ว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีผลกระทบทางด้านบวกต่อสุขภาพกาย คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ต้องใช้สายตาและกล้ามเนื้อ ฉะนั้นเด็กได้ฝึกการใช้สายตาประสานงานกับการใช้กล้ามเนื้อ ช่วยทำให้สมาธิดีเพราะเป็นการฝึกสมองให้สามารถทำงานร่วมกับสายตาได้ดี และการเล่นเกมที่มีความซับซ้อนทำให้ผู้เล่นต้องใช้ความคิดที่ซับซ้อนขึ้นจึงมีผลดีต่อสมองทำให้ผู้เล่นเข้าสู่โลกจินตนาการและได้ทำอะไรที่ไม่สามารถทำได้ในโลกแห่งความจริง ช่วยให้ผู้เล่นเกิดพัฒนาการทางด้านความคิด ฝึกการวางแผนทางยุทธศาสตร์ในการเล่นเกมนิวเตอร์ออนไลน์ และการคิดอย่างมีเหตุมีผล และสอนให้เด็กฝึกตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น ๆ ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม เกิดความไว้วางใจเชื่อใจกัน และสร้างมิตรภาพต่อกัน



2. ผลกระทบทางด้านลบ

การเล่นเกมนั้นก็เหมือนกับการทำทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ต้องมีความพอดี น้อยไปก็ไม่ดี มากไปก็ไม่ดี เกมคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตมีทั้งประโยชน์และโทษ หากเข้าใจทั้งประโยชน์และโทษก็จะสามารถใช้แต่พอดี ทำให้เกิดประโยชน์และหลีกเลี่ยงโทษได้ แต่ถ้าทำไม่ได้ โดยเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตมากเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดโทษซึ่งมีผลกระทบต่อผู้เล่นได้หลายประการ ดังนี้

(1) โทษต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แสบตา ปวดข้อมือ การที่เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนไม่รับประทานอาหารเช้า ทำให้แสบกระเพาะ อดนอน ตื่นสาย เพลีย ง่วงนอนเวลาเรียนหรือเวลาทำงาน



(2) โทษต่อสุขภาพจิต เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สุขใจ ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจหรือขัดแย้งกับผู้อื่นรอบข้างได้ เพราะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์นานๆ เข้า ผู้เล่นเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ จนมีความเคยชินกับการแข่งขัน เคยชินกับการได้ดั่งใจเพราะเกมคอมพิวเตอร์สั่งได้ บังคับได้ ไม่มีการควบคุม/บังคับตนเอง ไม่มีความรับผิดชอบ เพราะเมื่อเกิดความเพลิดเพลินแล้วจะไม่สนใจทำ

อย่างอื่น หรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ความรับผิดชอบที่มีอยู่ว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไรเช่น ไม่อ่านหนังสือ ถึงเวลานอนก็ไม่เข้านอน นี้ออกจากบ้าน ไม่กวาดถูบ้านหรือไม่ล้างจานชามไม่ทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ขาดความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมลักขโมย เล่นการพนัน เป็นต้น

(3) โทษต่อสุขภาพสังคมหรือทักษะทางสังคมของเด็ก เช่น ผู้เล่นเกมจะเห็นเพื่อนเป็นศัตรูของความสนุกสนาน กลัวเพื่อนมาแย่งเล่นเกม จึงไม่ยอมคบเพื่อนหรือไม่อยากรับคบเพื่อนแต่ก็คบเพื่อนไม่ค่อยเป็น เนื่องจากขาดทักษะทางสังคม หรือแม้แต่เพื่อนก็เป็นความสัมพันธ์ออนไลน์เป็นสัมพันธ์ในโลกเสมือนไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริง

(4) โทษต่อการผลิตผลผลิตของชีวิต ได้แก่ ผลการเรียนตกต่ำ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่เสียการเรียน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น ในกรณีที่เด็กอาจเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่พี่น้อง มีพฤติกรรมอันธพาล ขโมยเงินทอง มั่วสุมเล่นการพนัน เป็นต้น



เด็กที่มีพฤติกรรมต่อการติดเกมนั้นจะมีความ
อยากเล่นเกมที่เพิ่มขึ้น และความสัมพันธ์ที่มีต่อครอบครัว
น้อยลงและถ้าเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงได้รับการดูแลหรือ
แก้ไขที่ถูกต้องนั้นเกมจะให้ประโยชน์แก่ตัวเด็กและ
ครอบครัว เช่น ให้ความเพลิดเพลิน ช่วยสร้างเสริมทักษะ
ทางปัญญา สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและยัง
สามารถฝึกสมาธิให้แก่ตัวเอง แต่ถ้าเด็กที่มีพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการติดเกมไม่ได้รับการดูแลและแก้ไขที่ถูกต้องอาจ
จะส่งผลให้เด็กนั้นติดเกมได้เมื่อเด็กติดเกมจะทำให้เกิดผล
เสียแก่ตัวเด็ก ครอบครัว และสังคม เช่น การลักขโมย
การเรียนตกต่ำหรือโดดเรียน ความสัมพันธ์ต่อครอบครัว
และบุคคลรอบข้างต่ำลง มีผลกระทบทางด้านจิตใจ
สุขภาพร่างกายแย่ลง เป็นต้น ดังนั้นจึงควรมีการป้องกัน
ไม่ให้เด็กเริ่มมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม แต่เมื่อเด็กนั้น
ติดเกมไปแล้วควรมีการแก้ไข และบำบัดเพื่อเด็กที่ติดเกม
นั้นจะได้ไม่ส่งผลกระทบทางด้านลบต่อครอบครัว สังคม
และตัวเอง

แนวคิดในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเด็กติดเกม

แนวคิดพื้นฐานในการส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม

แนวคิด	พ่อ แม่ ผู้ปกครอง	เยาวชน
เข้าใจพื้นฐาน บางประการ	- รู้ทันเกม รู้โทษของการขาดวินัยของลูก - เข้าใจธรรมชาติวัยรุ่น รู้ผลกระทบของการแก้ปัญหาผิดวิธี	- รู้จักการเสพติดเกม รู้ผลกระทบจากการติดเกมหรือการเล่นเกมมากเกินไป
รู้วิธีจัดการ ตนเอง	- การทบทวนตนเอง - การควบคุมอารมณ์โกรธ - การไม่ทอดทิ้ง ความอดทน - การสร้างบรรยากาศอบอุ่นในครอบครัว	- การทบทวนตนเอง - การมีวินัยและความรับผิดชอบการควบคุมตนเอง - การวางแผนและมีเป้าหมายในชีวิต - การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือก
รู้วิธีสร้าง ความสัมพันธ์ ที่ดีกับผู้อื่น	- การสื่อสารที่เหมาะสม - การมองด้านบวก การชื่นชม - การไว้วางใจ - การจัดการสิ่งแวดล้อม - การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์	- การสื่อสารที่เหมาะสม - การสร้างความน่าเชื่อถือ - การคำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น - การบริการคนอื่น การทำให้คนอื่น สุขใจ
ความสัมพันธ์ ในครอบครัว	ประสบการณ์ตรงในความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	



การพัฒนาบริการการดูแลช่วยเหลือ ผู้ปกครองและเด็กติดเกม

“ศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว” (Center of Game Addict Prevention) โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดตั้งขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2547 มีวัตถุประสงค์ในการให้บริการเพื่อการบำบัดและการป้องกันแก้ไขปัญหาดังกล่าว และพัฒนาวิชาการเพื่อเผยแพร่สู่สาธารณะและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้นำแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาวชนชอบเล่นเกม โดยนำจุดแข็งของกระบวนการกลุ่ม และกิจกรรมเชิงการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive - Behavior Therapy) มาใช้เพื่อให้ความรู้ ปรับทัศนคติ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งมี 4 โปรแกรมทางเลือก



โปรแกรม 1

เข้าถึง...เข้าใจเด็กไทยยุคไซเบอร์

โปรแกรม 3

GOOD GAMER CLUB



โปรแกรม 2

ค่ายครอบครัวสร้างสรรค์
รู้ทันไซเบอร์

โปรแกรม 4

ค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนไทย
ยุคไซเบอร์

โปรแกรมดังกล่าวมุ่งเน้นให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็กมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเกม สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ใหม่ผ่านสถานการณ์จำลองและกระบวนการกลุ่ม สร้างทัศนคติและมุมมองใหม่ โดยเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนตนเอง ลดพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปรับวิธีจัดการปัญหา ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และนำครอบครัวปรับสู่สมดุลอีกครั้ง ซึ่งการช่วยเหลือครอบครัวที่มีความเดือดร้อนสามารถดำเนินการครอบคลุมทั้งกลุ่มเด็กและครอบครัว



ต่อมา ในปีพ.ศ.2550 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้จัดทำโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวไทยยุคไซเบอร์ในสถานศึกษา โดยมีโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียนเป็นโรงเรียนต้นแบบ และได้จัดทำโครงการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาแบบบูรณาการเพื่อช่วยเหลือเด็กชอบเล่นเกม ในปีพ.ศ. 2552 รวมทั้งได้พัฒนาเครือข่ายหน่วยงานสุขภาพจิตโดยโรงพยาบาลจิตเวช 13 แห่งทั่วประเทศของกรมสุขภาพจิต ดำเนินการโรงเรียนพ่อแม่หลักสูตรพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวไทยยุคไซเบอร์ นอกจากนี้ยังได้จัดทำสื่อสนับสนุนเพื่อประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม

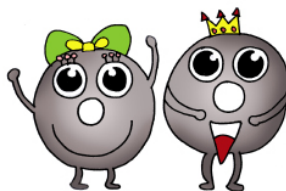
VCD เรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง การดูแลลูกติดเกม

VCD ภาพยนตร์สั้น เรื่อง ลูกผู้ชายออนไลน์ หัวใจขาดสัน (Life online)

ต้นฉบับบทความเชิงสารคดีชีวิตเด็กชอบเล่นเกม

ต้นฉบับบทความเชิงสารคดีของเซียนเกมและสังคมเกม

หนังสือสารคดี เรื่อง Click พลิกชีวิตเด็กติดเกม



อย่างไรก็ตาม หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาการเล่นเกมนของเยาวชนที่เกิดขึ้นได้ นอกจากความทุกข์ใจของพ่อแม่ผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวแล้ว ยังส่งผลโดยตรงต่อชุมชนและสังคม ดังนั้นการป้องกันแก้ไขปัญหาการเล่นเกม จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเยาวชน ครอบครัว โรงเรียน ร้านเกม บุคลากรในชุมชน

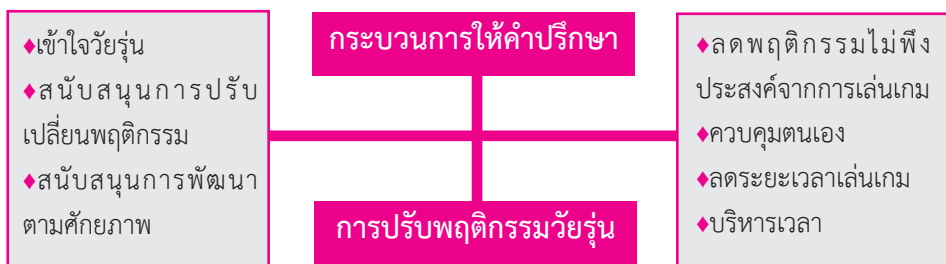
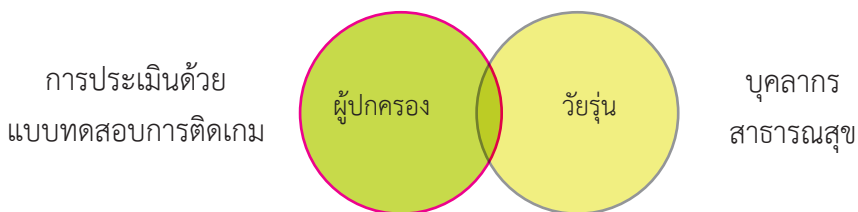
ในปีพ.ศ. 2553 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้ดำเนินโครงการพัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชนชอบเล่นเกมในชุมชน (Good Gamer) ขึ้น เพื่อพัฒนารูปแบบการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนในบทบาทของเยาวชน พ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และหน่วยงานในชุมชน ซึ่งดำเนินการโดยบุคลากรที่ผ่านการอบรมกิจกรรมดังกล่าว ในพื้นที่จังหวัดลพบุรี ตรีธาตุ สุรินทร์ และอุดรดิตถ์ ภายใต้ความร่วมมือและการสนับสนุนจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 3 5 และ 9

ภายหลังจากการที่กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขได้จัดให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษาทุกแห่งและเพื่อให้มีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตของเด็กให้ดีขึ้น ซึ่งปัญหาเด็กติดเกมเป็นหนึ่งในปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์จึงได้ดำเนินการจัดทำแนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมสำหรับบุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีแนวทางการให้คำปรึกษาและการปรับพฤติกรรมวัยรุ่นในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว



2. ภาพรวมการบริการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

กระบวนการการดูแลช่วยเหลือ



การแก้ไขปัญหาการติดเกม พ่อแม่ ผู้ปกครอง และตัวเด็กเป็นบุคคลหลักซึ่งเป็นปัจจัยแรกที่สำคัญในการแก้ไขปัญหานี้ มุ่งเน้นให้ครอบครัวและเยาวชนสามารถร่วมหาแนวทางแก้ไขปัญหามีความเข้าใจพื้นฐานที่สำคัญในเรื่องการเสพติดเกม รู้ผลกระทบจากการติดเกมหรือการเล่นมากเกินไป การทบทวนตนเอง การมีวินัยและความรับผิดชอบ การควบคุมตนเอง การวางแผนและมีเป้าหมายในชีวิต โดยที่ผู้ให้คำปรึกษามีส่วนร่วมในการแนะนำหาทางออกของปัญหาร่วมกัน



การบริการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมสำหรับบุคลากรสาธารณสุข จึงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ครอบครัวและเยาวชนเข้าใจ และสามารถร่วมกันแก้ไขปัญหามาจากผลกระทบของการเล่นเกม ผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การให้คำปรึกษาควบคู่กับหลักการปรับพฤติกรรม โดยควรมีการประเมินผล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ด้วยแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test-GAST) และควรติดตามผลหลังการให้คำปรึกษาสิ้นสุด เป็นเวลาทุก 1 เดือน หรือเมื่อมารับบริการอื่นๆ เช่น การพบแพทย์



คุณสมบัติของผู้ดำเนินการ ให้การดูแลช่วยเหลือ

ผู้ดำเนินการให้การดูแลช่วยเหลือ คือ บุคลากรสาธารณสุขที่มีใจ และมีความพร้อมในการช่วยเหลือผู้ปกครอง และเด็ก มีความรู้เรื่องเกม ธรรมชาติของวัยรุ่นกับการเล่นเกม การดูแลช่วยเหลือเด็กติดเกม และทักษะอื่นๆที่จำเป็น เช่น การให้การปรึกษารายบุคคล การปรับพฤติกรรมวัยรุ่น



กลุ่มเป้าหมาย

เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-18 ปี ที่ชอบเล่นเกม ทั้งในระดับเริ่มเล่น ระดับคลั่งไคล้ และ/หรือระดับน่าจะติดเกม

พ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือสมาชิกในครอบครัวผู้ดูแลวัยรุ่นเป็นหลัก ที่เข้ารับบริการในคลินิกวัยรุ่น (Teen Center) ศูนย์ให้คำปรึกษาคุณภาพ (Psychosocial Clinic) โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

กระบวนการให้บริการปรึกษาแบบรายบุคคล ในผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม



กระบวนการให้บริการปรึกษาแบบรายบุคคล สำหรับผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมติดเกม เพราะถือว่าครอบครัวเป็นระบบๆ หนึ่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบครอบครัวจึงเป็นของส่วนรวมและเป็นความรับผิดชอบของทุกคนในครอบครัว ที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข โดยความช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาที่มีคุณสมบัติส่วนตัวและวิชาชีพที่เหมาะสม ช่วยให้ทั้งครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อมีการช่วยเหลือให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ ในด้านการสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง การแก้ไขการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัว โดยกระบวนการทั้งหมด ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ 5 ขั้นตอนคือ



ขั้น 1 เริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Attending)

ขั้น 2 การสำรวจปัญหา (Exploration)

ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)

ขั้น 4 ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ปัญหา (Action)

ขั้น 5 ยุติการให้คำปรึกษา (Termination)

มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา การสร้างความสัมพันธ์ในขั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อขั้นต่อไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นจะต้องเรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจ อบอุ่นใจ อันจะนำมาซึ่งการยอมรับและความไว้วางใจ

2. ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนเนื่องจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เรียนรู้โลกส่วนตัว ความคับข้องใจ ความคาดหวัง ความต้องการ และประสบการณ์ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา และจะได้สำรวจว่าอะไรคือปัญหาที่สำคัญที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่ในระดับที่ลึกซึ้ง

3. ขั้นทำความเข้าใจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะหลายด้านหลายแบบ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและตระหนักรู้ตนเองว่าตนเองมีส่วนอย่างไรในการทำให้เกิดปัญหา มีอะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่ และพร้อมที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

4. ขั้นดำเนินการแก้ปัญหา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา และร่วมกันพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม และวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาร่วมกับแนวทางการปรับพฤติกรรมซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ส่งเสริม และให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแก้ไขปัญหาได้และสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

5. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เพราะเป็นขั้นยุติความสัมพันธ์ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมียุทธศาสตร์ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการและสามารถทำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปพัฒนาตนเองได้ตามลำพัง



โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษา

เป็นทักษะพื้นฐานที่มักใช้บ่อยๆ ในการให้คำปรึกษารายบุคคล

1. การฟัง

ควรฟังด้วยความกระตือรือร้น แสดงท่าทีสนใจ และตอบสนองว่ามีการรับฟังด้วยสีหน้า ท่าทาง และคำพูด

2. การถาม

ควรใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพูด ซึ่งควรเป็นคำถามปลายเปิด กระตุ้นให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราว หรือแสดงความคิดเห็น

3. การทวนซ้ำ

เป็นทักษะในการทบทวนเนื้อหาใจความที่ผู้รับการปรึกษาพูดออกมา โดยมีจุดประสงค์ให้ผู้พูดได้ทราบว่ามีการฟังเขา เข้าใจเขา และยังช่วยให้ผู้พูดได้พูดต่อในสิ่งที่ลึกซึ้งมากขึ้น

4. การสะท้อนความรู้สึก

เป็นทักษะการแสดงออกให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าเราไม่เพียงแต่ได้ยินสิ่งที่เขาพูดเท่านั้น แต่ยังเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจเขาด้วยการสะท้อนความรู้สึกของผู้พูด เปรียบเสมือนเป็นกระจกที่สะท้อนให้ผู้พูดเห็นตัวเขาเอง และเข้าใจความรู้สึกภายในของตนเองมากขึ้น



5. การสรุป

เป็นการดึงใจความสำคัญของการสนทนาออกมา และเสนอออกไปด้วยคำพูดที่กระชับ ในกรณีที่การสนทนา มีเนื้อหา มากและผู้รับ การปรึกษาอาจสับสนจับประเด็นสำคัญได้ไม่ชัดเจน มุ่งความสนใจไปสู่ ประเด็นสำคัญที่ต้องการการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

6. การทำให้กระจ่าง

เป็นการทำให้ข้อมูลที่ยังคลุมเครือมีความกระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น โดยอาจขอร้องให้ผู้รับการปรึกษาพูดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง หรืออาจให้ผู้รับการ ปรึกษาค้นหาคำพูดที่ตรงกับความหมายมากที่สุด

7. การแปลความ

หมายถึงการนำเอาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดมาตีความใหม่ที่ ลึกซึ้งมากกว่าที่พูด เพื่อให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมากกว่าเดิม และเป็นการพยายามสื่อความหมายของคำพูดที่ซ่อนเร้นอยู่ให้ผู้รับการ ปรึกษาทราบ

8. การสนับสนุน

เป็นทักษะการให้แรงเสริม และให้กำลังใจ ให้คำชมเมื่อ ผู้รับการปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง หรือให้ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์



กระบวนการให้คำปรึกษาวัยรุ่น และครอบครัว ที่มีปัญหาติดเกม

การให้คำปรึกษา คือ การช่วยเหลือให้คิดและตัดสินใจแก้ไข
ปัญหาของตนเองได้ ด้วยการใช้เทคนิคต่างๆของการสร้างความสัมพันธ์
การสื่อสาร ความเข้าใจและมีความรู้สึกลอยากช่วยเหลือ ขั้นตอนของการให้
คำปรึกษา ประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสำรวจปัญหา
และเลือกเรื่องที่จะทำงานร่วมกัน การประคับประคองจิตใจให้อารมณ์สงบ
การแก้ปัญหากระตุ้นให้มองหาทางเลือก ข้อดีข้อเสีย ชี้แนะช่องทางข้อมูล
ประกอบการตัดสินใจ และการให้ตัดสินใจ การทดลองปฏิบัติ และติดตาม
ผลด้วยตนเองก่อนจะยุติการช่วยเหลือ การให้คำปรึกษาวัยรุ่น นอกจาก
จะมีความรู้และทักษะการให้คำปรึกษาแล้ว ควรมีความรู้ความเข้าใจวัย
รุ่น ในด้านต่างๆและปัญหาพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น

โดยประยุกต์กระบวนการให้คำปรึกษา และ การปรับ
พฤติกรรมเข้าด้วยกัน

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จึงประกอบด้วยการช่วยให้วัยรุ่นและครอบครัว

1. เกิดแรงจูงใจที่จะให้ข้อมูล
2. เข้าใจและเห็นปัญหาของตนเอง
3. อยากแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเอง
4. ดำเนินการแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเอง



เทคนิคการให้คำปรึกษา ตามลำดับขั้นโดยสังเขป มีดังนี้

1. การเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การจัดสิ่งแวดล้อม ห้องให้คำปรึกษาควรมิดชิดเป็นสัดส่วน ไม่มีเสียงรบกวน บรรยากาศมีความสงบและเป็นกันเอง ก่อนการเริ่มต้นพูดคุยควรจัดลำดับ ควรพบวัยรุ่นพร้อมพ่อแม่สั้นๆ ก่อนเพื่อทำความเข้าใจปัญหาเบื้องต้นในวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาลูก ติดเกมทั้งกับผู้ปกครองและเด็กก่อนคือ

เด็กควรเลิกเล่นเกมและสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติทั่วไปได้ แต่สามารถยืดหยุ่นให้เล่นเกมได้บ้าง

ผู้ปกครองคือผู้ที่สำคัญที่สุดในการแก้ไขปัญหาลูก

หลังจากนั้นจึงขอพูดคุยวัยรุ่นตามลำพัง เปิดการสนทนาลำพังให้เกิดความผ่อนคลายเป็นกันเอง (Small talk) ในเรื่องการเล่นเกม เวลาที่เล่น สถานที่และเกมที่เด็กชอบแล้วจึงพบกับพ่อแม่อีกครั้งหนึ่งในตอนท้ายในการให้ความรู้ต่างๆ เช่น ความรู้เรื่องการติดเกมของวัยรุ่น เกม การปรับพฤติกรรม เพื่อเตรียมพร้อมในขั้นต่อไปเมื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กได้แล้ว

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้ เช่น

“สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ.....เรามาคุยกันเรื่องเด็กกันนะคะ”

“สวัสดีค่ะ ครูชื่อ.....วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง”



ข้อควรระวังในการเริ่มต้นสร้างความ สัมพันธที่ดี

1. การสร้างสัมพันธภาพอาจไม่สำเร็จในครั้งแรก อาจต้องพบกันหลายครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้ช่วงเวลานี้ให้ความรู้ต่างๆ เพื่อเตรียมพร้อมในขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
2. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความรู้/เล่นเกมบ้าง เพื่อรับรู้ความสนุกที่เด็กได้รับจากการเล่นเกม
3. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรแสดงท่าทีว่ารู้เรื่องเกมถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้เรื่องในเกมนั้นๆ เราสามารถนำความไม่รู้มาใช้ประโยชน์ได้ เช่น ให้เด็กเล่า/ให้เด็กนำมาเล่นให้ดูในครั้งต่อไป
4. ในการพบผู้ปกครอง ควรชี้ให้ผู้ปกครองเห็นว่าถึงแม้เด็กจะติดเกมแต่ยังมีความน่ารักอยู่หลายอย่าง เช่น การพูดคุย การแต่งกาย เป็นต้น แต่ไม่ควรชมว่าเด็กเล่นเกมเก่งเป็นอันตราย เพราะจะทำให้ผู้ปกครองรู้สึกว่าคุณให้คำปรึกษาเข้าข้างเด็กและไม่มั่นใจในการมารับบริการครั้งต่อไป
5. ในกรณีที่เด็กยังไม่ยอมพูดด้วย ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรกระตุ้นให้พูด ควรให้เวลาเด็ก โดยการนั่งอยู่เฉยๆ จนกว่าเด็กจะพูดและพูดคุยเรื่องอื่นก่อน
6. ขอเน้นย้ำว่าการพูดคุยกับเด็กครั้งแรกนั้นไม่ควรคุยเรื่องปัญหาการติดเกมทันที ควรคุยเรื่องอื่นหรือเรื่องเกมที่เด็กสนใจเท่านั้น ซึ่งเราอาจใช้การให้ที่บ้านกับเด็ก เช่น เล่าถึงเกมที่ชอบในคราวหน้า หรือให้เด็กหาสูตรการเล่นเกม



2. การสำรวจลงไปปัญหา หรือสาเหตุที่ทำให้ต้องมารับบริการ

หลังจากผ่านขั้นตอนการเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญ ต้องมีการประเมินภาวะที่จะทำให้ปัญหาคงอยู่ เช่น การเลี้ยงดู การตามใจ ภาวะการเล่นเกมนของเด็ก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจได้มาแล้วจากขั้นตอนที่ผ่านมาแต่มีความจำเป็นที่ต้องเน้นย้ำอีกครั้ง เพื่อให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญ

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้ เช่น

“เคยตั้งกติกาในการเล่นเกมนับลูกหรือเปล่า”

“ที่ผ่านมาเด็กเล่นเกมอะไร นานเท่าใด เล่นที่ไหน”

“รู้สึกอย่างไรที่บอกให้เด็กเลิกแล้วเด็กบอก เดี่ยวก่อนแป๊บหนึ่ง โกรธไหม แล้วทำอย่างไร”

“เคยแก้ไขปัญหายังไงบ้าง เคยดู ด่า ตี ชักปลั๊กไฟหรือไม่ แล้วผลเป็นอย่างไร ได้ผลหรือไม่”

ในส่วนของเด็กผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องให้เด็กรับรู้ข้อดีและข้อเสียของการเล่นเกม

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้ เช่น

“ผลการเรียนที่แล้วเป็นอย่างไรบ้าง แม้ว่าหรือเปล่า”

“ที่ผ่านมาเล่นเกมอะไร นานเท่าใด เล่นที่ไหน”





ข้อควรระวังในการเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

1. ผู้ให้คำปรึกษาควรเน้นย้ำในวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมด้วยอีกครั้ง
2. ควรเน้นย้ำพ่อแม่อีกครั้งหนึ่งในตอนท้ายในความรู้ต่างๆ เช่น ความรู้เรื่องการติดเกมของวัยรุ่น เกม การปรับพฤติกรรม เพื่อเตรียมพร้อมในขั้นต่อไปด้วย

3. ขั้นทำความเข้าใจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ผู้ปกครองและเด็กสามารถเข้าใจและตระหนักว่าตนเอง มีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น สามารถสรุปและเลือกประเด็นที่สำคัญร่วมกัน ที่จะทำงานต่อไป การเลือกประเด็นที่สำคัญ และผู้ปกครองและเด็กยอมรับเพื่อทำงานร่วมกัน ควรเป็นเรื่องต่อไปนี้

เรื่องที่ผู้ปกครองและเด็กรู้สึกว่าเดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือ เช่น ความไม่เข้าใจของพ่อแม่ การถูกจำกัดสิทธิต่างๆ และเรื่องที่ยอยากให้เปลี่ยนแปลง เช่น ความสัมพันธ์ภายในบ้านที่ไม่ค่อยดี การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การยินยอมให้ในสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ เช่น เวลาในการเล่นเกม การควบคุมตนเองในการเล่นเกม

ในช่วงเวลานี้ในส่วนของเด็ก เราจะเน้นไปที่ผลเสียที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการเล่นเกม เช่น ความสัมพันธ์ภายในบ้านที่ไม่ค่อยดี การถูกดู คำ ตี การถูกจำกัดสิทธิต่างๆ เช่น การถูกห้ามเล่นเกม พร้อมสร้างแรงจูงใจ เสนอตัวที่พร้อมจะช่วยเหลือเด็กให้พ้นจากสถานการณ์เหล่านั้นร่วมกัน

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กับเด็ก เช่น

“เกิดอะไรขึ้นบ้างเมื่อแม่บอกให้เลิกแล้วเราไม่เลิกเล่นเกม”

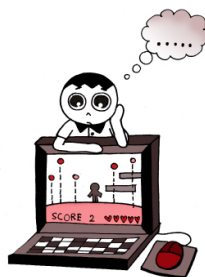
“ถูกดู คำ ตี บ้างหรือเปล่า ชอบหรือไม่?”

“อยากเล่นเกมโดยไม่โดนทำโทษบ้างไหม?”

ตอนช่วงท้ายในการพบ เราอาจเตรียมการบ้านให้กับผู้ปกครองเด็กเก็บเอาไปคิดถึงอนาคตที่ทั้งสองฝ่ายตั้งเป้าหมายไว้ในประเด็นอาชีพ วิธีการไปให้ถึงเป้าหมาย อุปสรรคและแนวทางแก้ไข เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่ขั้นตอนการแก้ไขต่อไป

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กับผู้ปกครองและเด็ก เช่น

“โตขึ้นอยาก (ให้ลูก) เป็นอะไร เรียนที่ไหน แล้วถ้าเล่นเกมอย่างนี้จะไปได้หรือเปล่า ไปลองคิดดู คราวหน้ามาให้คำตอบ”



ข้อควรระวังในการทำความเข้าใจปัญหา

1. ผู้ให้คำปรึกษาควรเน้นย้ำในวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาลูกติดเกมด้วยอีกครั้ง
2. ควรเน้นย้ำพ่อแม่อีกครั้งหนึ่งในตอนท้ายในความรู้ต่างๆ เช่น ความรู้เรื่องการติดเกมของวัยรุ่น เกม การปรับพฤติกรรม เพื่อเตรียมพร้อมในขั้นต่อไปด้วย

4. ขั้นตอนการแก้ปัญหา

เมื่อได้ข้อมูลเพียงพอแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การแก้ไขปัญหา โดยวิธีการหาเป้าหมายร่วมกันกับวัยรุ่น ควรช่วยกันคิดและให้ออกมาเป็นความต้องการของผู้ปกครองและเด็กติดเกมจริงๆ

4.1 ตั้งเป้าหมายในการทำงานต่อไปด้วยกัน

เป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น มีการจัดการกับอารมณ์ได้ดี ควบคุมตัวเองได้ ยังใจตัวเองได้มากขึ้น จัดระเบียบวินัยของตัวเอง เอาใจใส่เรื่องส่วนตัวมากขึ้น รับผิดชอบส่วนรวมมากขึ้น สร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ความหวังและโอกาสที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

เมื่อผ่านขั้นตอนทั้ง 3 ขั้นตอนแรกแล้ว ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้ปกครองและเด็กจะร่วมมือกับผู้ให้คำปรึกษาในการร่วมมือกันที่จะทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาระหว่างอุปสรรคและผลของการแก้ไขปัญหายังเหลืออยู่



ขั้นตอนนี้จะประยุกต์หลักการปรับพฤติกรรม เข้ามาเกี่ยวข้องเป็นหลักใหญ่ โดยมุ่งเน้นไปที่การควบคุมตนเองในการเล่นผ่านกระบวนการการเจรจาต่อรอง การหากิจกรรมทางเลือกที่สร้างสรรค์และเด็กชอบเพื่อทดแทนระยะเวลาที่ต่อรองได้ เป็นต้น พร้อมกระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นว่าตนเองคือผู้สำคัญที่สุดในการแก้ไขปัญหา

ในส่วนของเด็ก หลังจากติดตามการบ้านเกี่ยวกับการวางแผนอนาคตแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาต้องร่วมกันพิจารณาอนาคตที่เด็กตั้งไว้เปรียบเทียบกับผลการเรียนและอุปสรรคที่อาจทำให้เป็นไปได้ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการเล่นเกมของเด็ก

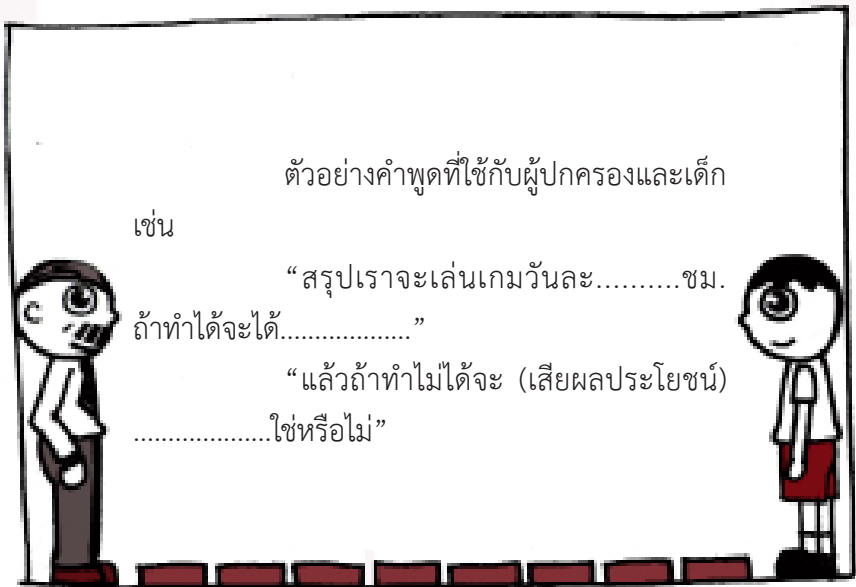
ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กับเด็ก เช่น

“ถ้าอยากเป็น.....จริงๆ เราต้องทำ
อย่างไรดี”

“ลดเล่นเกมหน่อยได้หรือไม่ แล้วเอาเวลาไป
เตรียมตัว ถ้าอยากเป็น.....จริงๆ”

4.2 การช่วยกันในทางปฏิบัติ

หลังจากที่ได้เตรียมพร้อมผู้ปกครองและเด็กในการ
พร้อมที่จะร่วมกันดำเนินการแก้ไขปัญหาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะ
ร่วมกันกับผู้ปกครองและเด็กในการเจรจาต่อรองในการกำหนด
ระยะเวลาในการเล่น รางวัลหรือการลงโทษ เป็นข้อสรุปที่ยอมรับ
ได้ทั้งสองฝ่าย เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสรุปถึงข้อ
ตกลงที่ยอมรับทั้งสองฝ่ายอีกครั้งหนึ่ง



หลังจากได้ข้อสรุประยะเวลาในการเล่นได้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษา ผู้ปกครองและเด็กต้องร่วมกันหา กิจกรรมสร้างสรรค์ที่เด็กชอบ รวมทั้งงานบ้านที่เด็กสามารถ รับผิดชอบช่วยเหลือได้ โดยทดแทนระยะเวลาในการเล่นเกมที่ต่อรองได้

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กับเด็ก เช่น

“แล้วเวลาที่เหลือจะทำอะไรดี”

“จะเล่นอะไรแทนเกม”

“จะช่วยงานอะไรในบ้านได้บ้างนะ”

โดยยึดหลักการปรับพฤติกรรมคือให้ทำ กิจกรรมสร้างสรรค์ที่เด็กชอบ งานบ้านที่เด็กสามารถ รับผิดชอบช่วยเหลือได้เสร็จเรียบร้อยก่อน อาจรวมทั้งการ ทำการบ้าน อ่านหนังสือก่อน แล้วจึงได้รางวัลคือการเล่นเกม

ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างแรงจูงใจ พร้อมให้ กำลังใจทั้งสองฝ่ายในการปฏิบัติตามข้อตกลง อาจใช้วิธี ทำทนายเพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากทำตามข้อตกลง

ตัวอย่างคำพูดทำทนายที่ใช้กับเด็ก เช่น

“เอ...จะทำได้หรือ”

“ลดข้อตกลง ลงหน่อยไหม ถ้าคิดว่าทำไม่ได้”



ข้อควรระวังในการดำเนินการแก้ไข

1. การควบคุมการลดระยะเวลาในการเล่นเกมอาจไม่สำเร็จในครั้งแรก อาจอยู่ในขั้นตอนนี้หลายครั้ง
2. การเจรจาต่อรองการลดระยะเวลาเล่นเกมควรเป็นข้อตกลงที่พอใจทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ใช่ข้อตกลงที่ผู้ปกครองกำหนด
2. เน้นย้ำหลักของการปรับพฤติกรรม คือ ระยะเวลา/ความสม่ำเสมอ/รางวัล เพื่อให้เด็กมีกำลังใจในการลดระยะเวลาเล่นเกม
3. ในกรณีที่เด็กยังลดระยะเวลาเล่นเกมไม่ได้ ควรให้โอกาสแก้ตัวใหม่ได้แต่ต้องเสียผลประโยชน์ตามข้อตกลงจริงทุกครั้ง
4. รางวัลคือสิ่งที่เด็กอยากได้จริงๆ ราคาไม่แพง อาจเป็นกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารนอกบ้าน ไปเที่ยว เป็นต้น ยกเว้นระยะเวลาในการเล่นเพิ่มโดยเด็ดขาด
5. กิจกรรมทางเลือกที่สร้างสรรค์เป็นกิจกรรมที่เด็กเลือกเท่านั้น เช่น กีฬาหรือกิจกรรมที่สนุกเทียบเท่าการเล่นเกม
6. กิจกรรมที่เด็กต้องรับผิดชอบเช่นงานบ้านต่างๆนั้นต้องควบคุม/กระตุ้นให้เด็กรับผิดชอบด้วยตนเองจริงๆ
7. ควรให้เด็กทำงานที่ตนเองรับผิดชอบก่อนแล้วจึงอนุญาตให้เล่นเกมได้
8. ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้วิธีการเซ็นสัญญาลงในแบบฟอร์มการให้บริการเพื่อเด็กรู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เพื่อกระตุ้นให้เด็กลดระยะเวลาเล่นเกมได้ดีขึ้น
9. ในกรณีที่ผู้ให้บริการมีสัมพันธภาพกับเด็กดีอาจใช้วิธียั่วยุให้เด็กสามารถลดระยะเวลาเล่นเกมได้ดีขึ้นเช่น การพูดท้าทายว่า จะทำได้หรือเปล่า หรือ ข้อตกลงยากจะทำได้หรือเปล่า



5. การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาทุกครั้ง การยุติการสนทนาในตอนท้ายที่มีความสำคัญมากเช่นกัน ในการสรุปสิ่งที่ได้คุยกัน การวางแผนต่อไปว่าจะทำอะไร ตอบคำถามที่ผู้ปกครองและเด็กอาจจะมี กำหนดการนัดหมายครั้งต่อไป การยุติการให้คำปรึกษาได้ดีจะช่วยให้ผู้ปกครองและเด็กร่วมมือมาติดตามการให้คำปรึกษา และให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเพิ่มเติมหรือ ร่วมมือในการรักษาต่อไป

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กับผู้ปกครองและเด็ก เช่น

“สรุปวันนี้ที่เราคุยกันได้อะไรบ้าง.....ข้อตกลงคืออะไร.....”

“เราจะมาคุยกันต่อวันที่.....นะ”

ข้อควรระวังในการสรุปและยุติการให้คำปรึกษา

1. ต้องย้ำเน้นว่าปัญหาอาจกลับมาใหม่ได้ถ้าผู้ปกครองยังมีแนวทางแก้ไขแบบเดิมโดยเฉพาะความไม่ไว้วางใจในตัวเด็ก
2. ต้องย้ำเน้นเรื่องการรักษาอื่นๆ เช่น การรับประทานยา (ถ้ามี)
3. วันนัดติดตามผล



ข้อควรคำนึงในการให้บริการดูแลช่วยเหลือ ผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม

1. การจัดห้องสามารถใช้ห้องที่มีอยู่เดิม แต่ถ้ามีคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็ก มีเกมที่เด็กสนใจอยู่บ้าง จะทำให้เด็กสนใจยิ่งขึ้น
2. ควรให้ความสำคัญกับการติดตามการบ้าน เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองและเด็ก เห็นความสำคัญของการลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหา
3. ในการดำเนินการให้บริการไม่ควรมีคำพูดในเชิงตำหนิหรือแสดงอาการโกรธเมื่อทั้งผู้ปกครองและเด็กไม่สามารถทำตามข้อตกลงหรือคำแนะนำได้
4. ควรคำนึงเสมอว่าเกมมีเครือข่ายกว้างขวางและเข้าถึงง่ายมาก ประกอบกับคุณสมบัติในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็ก ได้แก่ ความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ ความตื่นเต้นเร้าใจ และการระบายความก้าวร้าว การเล่นเกมมักจะมี ความยากขึ้นเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดความท้าทาย โดยผู้เล่นทุกคนมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จมากขึ้นจากการเล่นซ้ำ ๆ และมักจะได้รับรางวัลซึ่งเป็นแรงเสริมด้านบวกทันทีเมื่อได้รับชัยชนะ เด็กจึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองก็สามารถเอาชนะหรือประสบความสำเร็จได้ เด็กวัยรุ่นที่มีความนับถือตนเองต่ำจากการที่ไม่ค่อยได้ประสบความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ ในโลกความเป็นจริง มักจะมีความสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จในเกมจนไม่สามารถควบคุมได้



ปัจจัยความสำเร็จ

1. ความร่วมมือระหว่างผู้ปกครอง และตัวเด็กเอง ที่ให้ความสำคัญและเห็นประโยชน์ในการมารับบริการ
2. การประเมินผล การติดตาม และให้การสนับสนุนต่อเนื่องดูแลในระยะยาว การประเมินผลอาจใช้วิธีสังเกต การให้ความสนใจบรรยากาศขณะให้คำปรึกษา ร่วมกับมีแนวทางเพื่อการติดตาม การสนับสนุนให้มีการติดตามหรือมีกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานต่อเนื่องในระยะยาว เช่นการนัดติดตามเป็นระยะ การให้ความรู้ต่อเนื่อง

ข้อควรระวัง

1. การรักษาความลับของครอบครัว ผู้ปกครอง และเด็กที่มารับการบริการเป็นสิ่งสำคัญ
2. การระวังความรู้สึกของเด็ก ที่อาจมองว่าการเล่นเกมไม่ใช่ปัญหาที่ต้องแก้ไข หรือเป็นปัญหาร้ายแรง ควรเน้นการสร้างแรงจูงใจ และส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก
3. การประเมินและทำความเข้าใจต่อความคาดหวังของผู้ปกครองในการรับบริการ
4. กรณีพบปัญหาที่ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ ควรมีการชี้แจงทำความเข้าใจ ให้ข้อมูลถึงความจำเป็น และประโยชน์ที่ได้รับก่อนส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ

การส่งต่อ

ผู้ให้บริการบริการสามารถส่งต่อบริการได้ในกรณี

1. ผลการประเมิน GAST เป็นเด็กติดเกมในระดับรุนแรง
2. ผลการให้บริการไม่ดีขึ้นในทุกขั้นตอนสามารถส่งต่อไปยัง โรงพยาบาลจิตเวชในสังกัด กรมสุขภาพจิตและสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



บรรณานุกรม

วินัดดา ปิยะศิลป์. 2540. ครอบครัวกับวัยรุ่น. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.

ปรีชา วิหคโต. 2532. พฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น. สำนักพิมพ์สุโขทัยธรรมาธิราช. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

เดลินิวส์. 2556. กรุงเทพฯ: 5 กุมภาพันธ์ 2556.

เฉลิมพล ต้นสกุล. 2541. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. สามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์, กรุงเทพฯ.

เดลินิวส์. 2555. กรุงเทพฯ: 1 พฤศจิกายน 2555.

ไทยรัฐ. 2555. กรุงเทพฯ: 7 มิถุนายน 2555.

ศิริไชย หงส์สงวนศรี. 2550. จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

ศรัญญา ไพรวันรัตน์ และ สมสิทธิ์ จิตรสถาพร. 2553. การศึกษาปัจจัยทำนายและแนวทางการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม 6 (2): 79-88.

สุริยเดว ทรีปาตี. 2555. สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี. แหล่งที่มา: www.dekplus.org, 29 มกราคม 2556.

สุชา จันทรเอม. 2536. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 8. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

สุดาวรรณ ชันธมิตร. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กของเด็กนักเรียนประถมปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุณัญญ์ สุวรรณลิวค์. 2552. ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่มกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 6. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมชาย ธีธฤณกุล. 2526. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์, กรุงเทพฯ.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. 2547. เข้าถึงเข้าใจเด็กไทยยุค...ไซเบอร์. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรุงเทพฯ.



สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2553. ภาพเกมออนไลน์.
แหล่งที่มา: <http://www.comp gamer.com/home>, 1 กุมภาพันธ์ 2556.

Mathews, V., W York., T. Kalnin., A.J. Mosier and K.M. Dunn. 2006. Short - term Effects of Violent Video Game Playing: An fMRI Study Society of North America. Academic Press, New York.

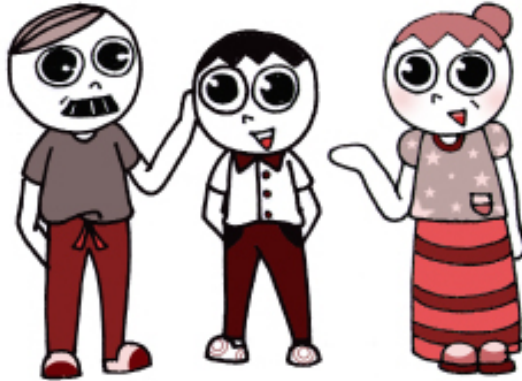
Wallenius, M. and R.L. Punamaki. 2008. Digital Game Violence and Direct Aggression in Adolescence: A Longitudinal Study of the Roles of Sex, Age, and Parent - child Communication. Journal of Applied Developmental Psychology. 29 (4): 286 - 294.

Winkel, M., D. M. Novak and H Hopson. 1987. Personality Factors, Subject Gender, and the Effects of Aggressive Video Games on Aggression in Adolescents, Journal of Research in Personality. 21: 211 - 223.





ภาคผนวก



ความรู้ที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษา
ผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม

3. เกมที่เด็กชอบ

4.10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเยาวชนชอบเล่นเกม

5. แบบทดสอบการติดเกม

(เพื่อจำแนก / ติดตามผลของการให้คำปรึกษาและการปรับ
พฤติกรรมการเล่นเกม)

3. เกมที่เด็กชอบ

เกม คือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความเพลิดเพลิน
สนุกสนาน เกมบางเกมอาจช่วยเสริมทักษะและสอดแทรกความรู้ไว้ใน
เกมด้วย สำหรับรูปแบบเกมในปัจจุบันนี้ มีวิวัฒนาการของเกมซึ่งมี
ความหลากหลาย ทั้งตัวเนื้อหาและวิธีการเล่น รวมทั้งโครงสร้าง/หน้าที่
ของแต่ละเกมก็มีความแตกต่างกัน สามารถเกมสรุปที่เด็กชอบเล่น ดังนี้



DotA



เป็นเกมออนไลน์ เกมทำลาย
ฐานทัพที่เกมสร้างไว้ให้อยู่แล้ว
โดยแบ่งเป็น 2 ฝ่าย เล่นได้
ฝ่ายละ 5 คน ซึ่งแต่ละคน
สามารถเลือกตัวละครเล่นได้
ตัวเดียว

GTA

เป็นเกมออฟไลน์ที่เป็นเรื่อง
ราวของสงครามกลางเมือง
ระหว่างสารพัดสารพันแก๊ง
การคอร์รัปชันของวงการ
ตำรวจการเหยียดสีผิว
ความรุนแรงทางเพศ ยาเสพติด
อาชญากรรม โจรกรรม
การฆาตกรรม เป็นเกมที่มี
ภาพความรุนแรงชัดเจน
รวมถึงภาพการร่วมเพศ
ปัจจุบันเป็นเกมที่ห้าม
จำหน่าย



HON Heroes of Newerth

เป็นเกมออนไลน์ที่กำลัง
นิยมอยู่ขณะนี้ เวลาเล่นจะ
แบ่งเป็นฝั่งละ 5 ต่อ 5 คน
รวม 10 คน บุคลากรพื้นฐาน
ใหญ่ของอีกฝ่ายจนพังได้
ก่อนก็จะเป็นผู้ชนะ



Talesrunner



เกมกีฬาออนไลน์แนววิ่งแข่ง
ภายในเกมมีสนาม สระว่ายน้ำ
กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
ขี่จักรยาน เล่นสกี และมีโหมด
การเล่นแปลกใหม่ ที่สามารถ
เล่นได้ 40 คน พร้อมๆ กัน



Special Force ; SF

เป็นเกมออนไลน์แนวแอคชั่นมุมมองบุคคลที่ 1 หรือ First Person Shooting (FPS) มีการนำเอาหน่วยรบพิเศษที่มีชื่อเสียงของโลกในยุคปัจจุบันมารวมกัน โดยมีทีมที่ปรึกษาทางทหารที่มาต่อสู้กัน



4.10 ข้อปฏิบัติในการดูแลช่วยเหลือเยาวชนชอบเล่นเกม

ครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครอง ถือเป็นบุคคลสำคัญและมีบทบาทอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมนของเด็ก ข้อคิดหรือหลักปฏิบัติ 10 ข้อ เพื่อช่วยเหลือเด็กติดเกม ดังนี้

1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก เช่น ให้อ่านนิยายหรือทำงานบางอย่างภายในบ้าน เพราะถ้าไม่เริ่มการฝึกวินัยมาตั้งแต่เด็กแล้ว จะมาเริ่มตอนโตจะยาก ซึ่งถือเป็นการป้องกันให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง

2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต หากที่บ้านมีคอมพิวเตอร์เท่ากับจำนวนของลูกและอยู่ในห้องส่วนตัว จะแก้ปัญหากล่นเกมได้ยากกว่าบ้านที่มีคอมพิวเตอร์อยู่เครื่องเดียวแต่มีลูกใช้หลายคน เพราะเด็กจะต้องสลับกันเล่น การลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์ทำได้โดยนำคอมพิวเตอร์มาไว้ในห้องโถงของบ้าน ไม่วางไว้ในห้องส่วนตัว จะทำให้พ่อแม่สอดส่องได้ง่ายว่าเขา กำลังเล่นอะไรอยู่ เล่นมานานหรือยัง และจะทำให้เขาเล่นเกมได้ยากขึ้นโดยปริยาย และเด็กจะเห็นว่าพ่อแม่ไม่ใช่ศัตรูของตนด้วย

3. ใช้มาตรการทางการเงิน โดยให้เงินแต่พอดีเพื่อลดโอกาสในการเล่นเกมนของเด็กโดยเฉพาะการออกไปเล่นตามร้าน แต่พ่อแม่บางคนใจอ่อนเวลาที่เห็นเด็กหิวโซกลับบ้านเนื่องจากเอาเงินไปเล่นเกมหมดเลยเพิ่มเงินให้ การแก้ปัญหาละเลยไม่ได้ผล พ่อแม่ควรให้เด็กรับกรรมจากการกระทำของตนเอง แต่ด้วยความรักความสงสารของพ่อแม่ทำให้พ่อแม่บางคนยอมรับกรรมแทน เนื่องจากกลัวว่าลูกจะลำบาก หรือบางคนหวาดหรือดุเด็ก จนเด็กพาลโกรธเกลียดพ่อแม่

ฉะนั้นในบางครอบครัวที่ให้เงินลูกเป็นรายอาทิตย์ พอวันพฤหัสบดี เงินหมดแล้วพ่อแม่ก็ไปให้เงินเพิ่มก็จะเป็นการให้รางวัลกับพฤติกรรมที่ไม่ดี ดังนั้นถ้าเด็กไม่มีวินัยทางการเงินก็อาจจะเปลี่ยนเป็นการให้รายวัน หรือราย 3 วันแทน เด็กก็จะมีเงินที่กระตุ้นให้อยากเล่นน้อยลง

4. ฟังและพูดด้วยดีต่อกัน หลายครั้งที่พ่อแม่มีอารมณ์แล้วพูดในเชิงตำหนิ ไม่ได้ใช้ภาษาดอกไม้ในการสื่อสาร จะยังทำให้การสื่อสารพูดคุยกันทำได้ยาก

5. ชื่นชมให้กำลังใจ คนเราจะถนัดกับการจับผิดมากกว่าจับถูก ดังนั้นพ่อแม่จะต้องฝึกการจับถูกในตัวลูก ชื่นชมและให้กำลังใจเมื่อเขาทำดี ไม่ต้องกลัวว่าลูกจะได้ใจหรือว่าเลิลงเพราะการจับถูก การชื่นชมจะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กหันมาฟังพ่อแม่ เพราะถ้าพ่อแม่เอาแต่ตำหนิอย่างเดียว ดังนั้นพ่อแม่ควรพยายามมองเห็นสิ่งดีและพูดในสิ่งดีๆ ที่เราเห็นบ้าง เด็กจะเริ่มฟังพ่อแม่ บางครั้งการทำดีของคนเราก็ไม่ใช่เพราะเหตุผลแต่เป็นเพราะเรารู้สึกชอบคนๆ นั้น เราจึงอยากทำดีด้วย พ่อแม่ก็ควรจะทำให้ลูกชอบตัวพ่อแม่เองเหมือนกัน

6. ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม โดยให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการกำหนดกติการ่วมกัน เพราะยิ่งเด็กโตพ่อแม่ก็จะใช้อำนาจต่อเขาได้ลดลง ไม่เหมือนกับตอนที่ยังเล็กๆ ที่พ่อแม่จะสั่งให้ทำอะไรก็ได้ เมื่อเด็กโตขึ้นพ่อแม่ควรใช้การเจรจาพูดคุยและตกลงกัน เช่น ถามว่าลูกคิดว่าเล่นกี่ชั่วโมงต่อวันถึงจะเหมาะสม แล้วก็ให้เด็กได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและหาจุดที่เหมาะสมร่วมกัน

7. มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้กับเด็ก มนุษย์ต่างต้องการการยอมรับ การยกย่อง และความภาคภูมิใจในตัวเอง การที่เกมมีรางวัลให้กับเด็กเป็นหมวก เป็นดาบ ทำให้ใครๆ เห็นว่าเขาเก่ง เอาชนะได้

คะแนนสูงๆ ดังนั้นถ้าให้เด็กได้ไปเล่นดนตรี หรือกีฬา หรือทำอะไรก็ตามที่เด็กถนัด เมื่อเด็กทำได้ดีและมีคนชมก็จะทำให้มีความภูมิใจและอยากที่จะทำอีก ก็จะช่วยให้ลดการเล่นเกมนลงไปได้

8. สร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัว บรรยากาศในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สมาชิกในบ้านรู้สึกดี มีความสุขเวลาที่อยู่บ้าน พ่อแม่ควรจัดการบรรยากาศโดยรวมของบ้านให้ดี เช่น มีการชมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกันในวันพิเศษอย่างวันเกิด เป็นต้น

9. ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆ ในใจของพ่อแม่เอง พ่อแม่ให้รางวัลและสร้างความสุขในใจด้วยการมองตัวเองในแง่ดี มองความสำเร็จในมิติอื่นๆ ของชีวิตบ้าง

10. เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราทันที อย่าไปคาดหวังให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง ถ้าอยากให้ลูกเปลี่ยนแปลง พ่อแม่ก็เริ่มเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อน เด็กเล่นเกม ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่จะอย่างไรให้การเล่นของเด็ก เป็นเพียงแค่การผ่อนคลาย และเสริมสร้างทักษะในการคิดทางสร้างสรรค์ รวมถึงไม่ทำให้บรรยากาศในครอบครัวหม่นหมอง พ่อแม่ถือเป็นยาวิเศษที่สำคัญที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับลูกได้เสมอ หากพ่อแม่เข้าใจและปรับเปลี่ยนและเรียนรู้วิถีชีวิตของลูกไปพร้อมๆ กับตัวลูก

5. ความรู้เรื่อง แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test-GAST)

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิตได้แบ่งพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็กเป็นระยะต่าง ๆ ดังนี้

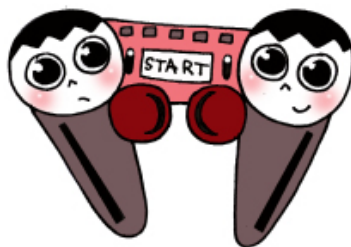
ระยะที่ 1 ระยะเริ่มติดเกม เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากกว่าการประกอบกิจกรรมอื่นๆ สัมพันธภาพกับพ่อแม่ยังดี

ระยะที่ 2 ระยะปัญหาปานกลาง เด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้เงินและเวลาส่วนใหญ่กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ระยะที่ 3 ระยะปัญหารุนแรง เด็กจะติดและหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์คล้ายติดยาเสพติดรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน ไม่เรียนหนังสือ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ลดน้อยลง ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว



จากข้อมูลการจัดระดับพฤติกรรมการเล่น
เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุป
ได้ว่า พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็น
พฤติกรรมการเล่นเกมมากถึงขั้นหมกมุ่น สูญเสียการทำ
หน้าที่หลักคือ เรียนหนังสือ อ่านหนังสือ และการใช้เงิน
ทองไม่เหมาะสมทำให้ไม่อ่านหนังสือ หนีเรียน ความรับ
ผิดชอบต่อหน้าที่ลดน้อยลง ใช้เงินหมดไปกับการเล่น
เกม โกหก ไม่พอใจหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อถูก
ขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน
ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว รู้สึกกระวนกระวาย
เพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์อย่างมาก เป็นต้น



คู่มือการใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test – GAST: Child and Adolescent Version)

แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกม คอมพิวเตอร์หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ



ความหมายของคำว่า “เกม”

คำว่า “เกม” ในแบบทดสอบการติดเกม (GAST) หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลสเตชัน เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

โครงสร้างของแบบทดสอบการติดเกม (GAST)

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อ คำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่

การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 8, 9, 11, 13, 16

การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 2, 4, 5, 6, 12

การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (function impairment): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 3, 7, 10, 14, 15

ผู้ตอบแบบทดสอบ

ผู้ตอบแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Version) ได้แก่ เด็กและวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไปที่เล่นเกมเป็นประจำในระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา

การตอบแบบทดสอบ

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย” การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

ไม่ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ไม่น่าใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

คำแนะนำก่อนตอบแบบทดสอบ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมของท่าน กรุณาอ่านโดยละเอียด และพิจารณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวท่านมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย “ / ” ลงในช่อง O



ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย (0 คะแนน)	ไม่น่าใช่ (1 คะแนน)	น่าจะใช่ (2 คะแนน)	ใช่เลย (3 คะแนน)
ตั้งแต่ฉันชอบเล่นเกม...	○	○	○	○
1.....ฉันสนใจหรือทำกิจกรรม อย่างอื่นน้อยลงมาก				
2....ฉันมักเล่นเกมจนลืม เวลา	○	○	○	○
3.....ความสัมพันธ์ระหว่าง ฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง	○	○	○	○
4.....ฉันเคยเล่นเกมติดมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว	○	○	○	○
5.....ฉันมักเล่นเกมเกินเวลา ที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น	○	○	○	○
6.....ฉันมักอารมณ์เสียเวลา มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม	○	○	○	○
7.....ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไป เล่นเกม	○	○	○	○
8.....เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม	○	○	○	○
9.....ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ ไปกับการเล่นเกม	○	○	○	○
10.....การเรียนของฉันแย่ลง กว่าเดิมมาก	○	○	○	○
11.....กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับฉัน	○	○	○	○

ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย (0 คะแนน)	ไม่น่าใช่ (1 คะแนน)	น่าจะใช้ (2 คะแนน)	ใช่เลย (3 คะแนน)
12.....เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ	☐	☐	☐	☐
13.....เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อบัตร ชั่วโมง ซื้อหนังสือเกม ซื้ออาวุธในเกม ฯลฯ)	☐	☐	☐	☐
14.....หลายคนบอกว่าอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เปื่อง่าย หงุดหงิดง่าย ขี้รำคาญ ฯลฯ)	☐	☐	☐	☐
15.....หลายคนบอกว่าพฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เถียงเก่ง ไม่เชื่อฟัง ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)	☐	☐	☐	☐
16.....หลายคนบอกว่าฉันติดเกม	☐	☐	☐	☐
รวมคะแนน		A	B	C

คะแนนรวมทั้งหมด $A+B+C =$

การให้คะแนน

ให้คะแนนแต่ละข้อความดังนี้

ไม่ใช่เลย	ให้ 0 คะแนน
ไม่น่าใช่	ให้ 1 คะแนน
น่าจะใช่	ให้ 2 คะแนน
ใช่เลย	ให้ 3 คะแนน

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละคอลัมน์ โดยนำคะแนนรวมในคอลัมน์ “ไม่น่าใช่” ใส่ไว้ในช่อง A คะแนนรวมในคอลัมน์ “น่าจะใช่” ใส่ไว้ในช่อง B และคะแนนรวมในคอลัมน์ “ใช่เลย” ใส่ไว้ในช่อง C หลังจากนั้นจึงคิดคะแนนรวมทั้งหมด โดยรวมคะแนนในช่อง A, B และ C เข้าด้วยกัน



การแปลผล

ผู้ชาย

คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST	กลุ่ม	ระดับความรุนแรงของปัญหา
คะแนนต่ำกว่า 24	ปกติ	ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนระหว่าง 24-32	คลั่งไคล้	เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33	น่าจะติดเกม	มีปัญหาในการเล่นเกมมาก

ผู้หญิง

คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST	กลุ่ม	ระดับความรุนแรงของปัญหา
คะแนนต่ำกว่า 16	ปกติ	ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนระหว่าง 16-22	คลั่งไคล้	เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23	น่าจะติดเกม	มีปัญหาในการเล่นเกมมาก

ค่าความไว (sensitivity) และความจำเพาะ (specificity) ของแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น

แบบทดสอบ GAST	จุดตัดคะแนน (cut-off point)	ค่าความไว (sensitivity)	ค่าความจำเพาะ (specificity)	Likelihood Ratio
ฉบับเด็กและวัยรุ่น (ผู้ชาย)	≥ 24	68.5	89.3	6.4
ฉบับเด็กและวัยรุ่น (ผู้หญิง)	≥ 16	88.2	88.3	7.6



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

1. หากระดับการเล่นเกมของลูกท่านยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ท่านควรมีมาตรการป้องกันไม่ให้ลูกของท่านติดเกม โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ฝึกวินัย สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่น เกม ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกที่เด็กชอบทำนอกเหนือจากการเล่นเกม

2. หากระดับการเล่นเกมของลูกท่านอยู่ในระดับ**คลั่งไคล้**หรือ**เริ่มมีปัญหา** ท่านควรพูดคุยกับลูกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการเล่น เกมของลูกอย่างจริงจัง มีการกำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่น เกมอย่างเข้มงวด ใส่ใจและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรก หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอื่นๆ นอกเหนือจากการเล่นเกม

3. หากระดับการเล่นเกมของลูกท่านอยู่ในระดับ**น่าจะติดเกม**หรือ**มีปัญหา**มาก และท่านได้พยายามปรับลดเวลาการเล่น เกมของลูกท่านแล้วตามคำแนะนำในข้อ 2 แต่ยังไม่ได้ผล ท่านควรปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อรับการช่วยเหลือโดยรีบด่วน



ข้อควรทราบ

สำหรับผู้ใช้แบบทดสอบการติดเกม GAST

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการ “คัดกรอง (screening)” เพื่อค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาในการเล่นเกมนิใช่เป็นเครื่องมือในการใช้ “วินิจฉัย (diagnosis)” เด็กที่ติดเกม ดังนั้นก่อนที่ผู้ใดจะนำแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ไปใช้จำเป็นต้องทราบวัตถุประสงค์ในการใช้แบบทดสอบการติดเกม (GAST) นี้เป็นอย่างดีเสียก่อน การจะวินิจฉัยว่าเด็กรายใดมีภาวะติดเกมจำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจประเมินอย่างละเอียดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้ซึ่งจะลงความเห็นว่าเป็นเด็กติดเกมหลังจากได้ข้อมูลอย่างละเอียดและพบกับเด็กและครอบครัวแล้วเท่านั้น



คู่มือการใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับผู้ปกครอง (Game Addiction Screening Test – GAST: Parent Version)

แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับ สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ

ความหมายของคำว่า “เกม”

คำว่า “เกม” ในแบบทดสอบการติดเกม (GAST) หมายถึง วิธีโอเกม เกมเพลสเตชัน เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด



โครงสร้างของแบบทดสอบการติดเกม (GAST)

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่

การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 8, 9, 11, 13, 16

การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 2, 4, 5, 6, 12

การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (function impairment): ได้แก่ ข้อคำถามที่ 3, 7, 10, 14, 15

ผู้ตอบแบบทดสอบ

ผู้ตอบแบบทดสอบการติดเกม (GAST)-ฉบับผู้ปกครอง ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กหรือวัยรุ่นที่เล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา



การตอบแบบทดสอบ

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย” การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

ไม่ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ไม่น่าใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

คำแนะนำก่อนตอบแบบทดสอบ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมของท่าน กรุณาอ่านโดยละเอียด และพิจารณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวท่านมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย “ / ” ลงในช่อง O



ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย (0 คะแนน)	ไม่น่าใช่ (1 คะแนน)	น่าจะใช่ (2 คะแนน)	ใช่เลย (3 คะแนน)
ตั้งแต่ลูกชอบเล่นเกม...	○	○	○	○
1.....ลูกสนใจหรือทำกิจกรรม อย่างอื่นน้อยลงมาก				
2.....ลูกมักเล่นเกมจนลืมเวลา	○	○	○	○
3.....ความสัมพันธ์ระหว่างลูก กับคนในครอบครัวแยลง	○	○	○	○
4.....ลูกเคยเล่นเกมดึกมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว	○	○	○	○
5.....ลูกมักเล่นเกมเกินเวลาที่ ฉันอนุญาตให้เล่น	○	○	○	○
6.....ลูกมักอารมณ์เสียเวลาที่ ฉันบอกให้เลิกเล่นเกม	○	○	○	○
7.....ลูกเคยหนีเรียนเพื่อไป เล่นเกม	○	○	○	○
8....เรื่องที่ลูกคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม	○	○	○	○
9.....ลูกใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ ไปกับการเล่นเกม	○	○	○	○
10.....การเรียนของลูกแยลง กว่าเดิมมาก	○	○	○	○
11.....กลุ่มเพื่อนที่ลูกคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับลูก	○	○	○	○

ข้อความถาม	ไม่ใช่เลย (0 คะแนน)	ไม่น่าใช่ (1 คะแนน)	น่าจะใช่ (2 คะแนน)	ใช่เลย (3 คะแนน)
12.....เวลาที่ฉันห้ามลูกไม่ให้เล่นเกมมาก ลูกมักทำไม่ได้	○	○	○	○
13.....ลูกใช้เงินส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อบัตรข้าวโมง, ซื้อหนังสือเกม, ซื้ออาวุธในเกม ฯลฯ)	○	○	○	○
14.....อารมณ์ของลูกเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ใช้อารมณ์ ฯลฯ)	○	○	○	○
15.....พฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไป (เถียงเก่ง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)	○	○	○	○
.....ฉันคิดว่า ลูกฉันติดเกม	○	○	○	○
รวมคะแนน		A	B	C

คะแนนรวมทั้งหมด $A+B+C =$

การให้คะแนน

ให้คะแนนแต่ละข้อคำถามดังนี้

ไม่ใช่เลย	ให้ 0 คะแนน
ไม่น่าใช่	ให้ 1 คะแนน
น่าจะใช่	ให้ 2 คะแนน
ใช่เลย	ให้ 3 คะแนน

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละคอลัมน์ โดยนำคะแนนรวมในคอลัมน์ “ไม่น่าใช่” ใส่ไว้ในช่อง A คะแนนรวมในคอลัมน์ “น่าจะใช่” ใส่ไว้ในช่อง B และคะแนนรวมในคอลัมน์ “ใช่เลย” ใส่ไว้ในช่อง C หลังจากนั้นจึงคิดคะแนนรวมทั้งหมด โดยรวมคะแนนในช่อง A, B และ C เข้าด้วยกัน



การแปลผล

คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST	ระดับความรุนแรงของปัญหากลุ่ม
คะแนนต่ำกว่า 20	ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมนปกติ
คะแนนระหว่าง 20-29	เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมนคลั่งไคล้
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 30	มีปัญหาในการเล่นเกมนมากน่าจะติดเกม

ค่าความไว (sensitivity) และความจำเพาะ (specificity)
ของแบบทดสอบการติดเกมฉบับผู้ปกครอง

แบบทดสอบ GAST	จุดตัด คะแนน (cut-off point)	ค่าความไว (sensitivity)	ค่าความจำเพาะ (specificity)	Likelihood Ratio
ฉบับผู้ปกครอง	≥ 20	91.6	88.2	7.8

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

1. หากระดับการเล่นเกมที่ลูกท่านยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ท่านควรมีมาตรการป้องกันไม่ให้ลูกของท่านติดเกม โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ฝึกวินัย สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่น เกม ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกที่เด็กชอบทำนอกเหนือจากการเล่นเกม

2. หากระดับการเล่นเกมที่ลูกท่านอยู่ในระดับ**คลังใจ**หรือ**เริ่มมีปัญหา** ท่านควรพูดคุยกับลูกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการเล่น เกมของลูกอย่างจริงจัง มีการกำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่น เกมอย่างเข้มงวด ใส่ใจและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรก หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอื่นๆ นอกเหนือจากการเล่นเกม

3. หากระดับการเล่นเกมที่ลูกท่านอยู่ในระดับ**น่าจะติดเกม**หรือ**มีปัญหา**มาก และท่านได้พยายามปรับลดเวลาการเล่น เกมของลูกท่านแล้วตามคำแนะนำในข้อ 2 แต่ยังไม่ได้ผล ท่านควรปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อรับการช่วยเหลือโดยรีบด่วน



ข้อควรทราบ สำหรับผู้ที่ใช้แบบทดสอบการติดเกม GAST

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการ “คัดกรอง (screening)” เพื่อค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาในการเล่นเกม มิใช่เป็นเครื่องมือในการใช้ “วินิจฉัย (diagnosis)” เด็กที่ติดเกม ดังนั้นก่อนที่ผู้ใดจะนำแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ไปใช้จำเป็นต้องทราบวัตถุประสงค์ในการใช้แบบทดสอบการติดเกม (GAST) นี้เป็นอย่างดีเสียก่อน การจะวินิจฉัยว่าเด็กรายใดมีภาวะติดเกมจำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจประเมินอย่างละเอียดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้ซึ่งจะลงความเห็นว่าเป็นเด็กติดเกมหลังจากได้ข้อมูลอย่างละเอียดและพบกับเด็กและครอบครัวแล้วเท่านั้น



แบบทดสอบการติตเกม GAST เป็นลิขสิทธิ์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและ
วัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ผู้ที่ต้องการนำแบบทดสอบการติตเกม
GAST ไปใช้กรุณาติดต่อขออนุญาตได้ที่



ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

75/1 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400