

# พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน

## Excessive Internet Usage Behavioral in Adolescents

บทความวิชาการ

ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์\*

Pattariga Wonganantnont, R.N., M.Sc.\*

### บทคัดย่อ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันที่มุ่งสู่สังคมแบบดิจิทัล ส่งผลให้เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์มากขึ้น โดยเฉพาะการเล่นอินเทอร์เน็ต ทำให้เยาวชนมีการแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงจากเดิม จนอาจทำให้เกิดเป็นปัญหาในระยะยาวได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องเข้ามาดูแลช่วยเหลือ ป้องกัน เด็กและเยาวชนในเรื่องปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของเยาวชน ซึ่งบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน รวมถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเกิดกับกลุ่มเด็กและเยาวชนเหล่านี้ อีกทั้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจทราบถึงวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกต้องและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในระยะยาวต่อไป

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ต, เด็กและเยาวชน

### Abstract

The social change in Thailand towards a digital society As a result, youth with behavioral changes in using computers more and more. Particularly the Internet Youth make the transition from the old behavior. It may cause a problem in the long run. Therefore, it is imperative that those involved in the care help prevent children and young people in issues related to the internet behavior of youth. This article aims to provide those involved with issues about the behavior of children and young people using the Internet. It recognizes the importance of Internet use behavior of children and youth. The potential health impacts of these youth groups. And to those involved or who are interested to know how to resolve behavioral problems in using the Internet properly and prevent problems in the long run.

**Keywords:** Internet usage behavioral problems in using the Internet

### ความเป็นมา

สังคมปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่า โลกของเรา กำลังเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยเปลี่ยนเป็นสังคมที่มุ่งสู่ “สังคมดิจิทัล” ทำให้เกิดการพัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนทำให้การใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อทางการศึกษาเพิ่มมากขึ้น การเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ได้ทำให้มีความรู้ความ

เข้าใจการใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์คอมพิวเตอร์อันเป็นเครื่องมือสมัยใหม่ที่มีประสิทธิภาพมีความจำเป็นอย่างมากในปัจจุบันโดยเฉพาะในด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งยุทธศาสตร์การเสริมสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ รัฐบาลได้มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการเชื่อมและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

Corresponding Author: \*ร.ท.หญิง, อาจารย์พยาบาล แผนกเตรียมการ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก E-mail: hakkaijunk@hotmail.com

ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ได้เน้นถึงการพัฒนากาไรใช้ประโยชน์เทคโนโลยีสารสนเทศ และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ตในการเสริมสร้างความมั่นคงในด้านต่าง ๆ อีกทั้งเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนทั้งในด้านการศึกษา ธุรกิจหรือด้านบันเทิง จากรายงานการสำรวจกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ประจำปี 2556 (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2556) ที่ได้สำรวจเมื่อเดือนเมษายน-พฤษภาคม 2556 จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 23,907 คน สุ่มตัวอย่างจากการให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตอบแบบสอบถามออนไลน์ พบว่ากิจกรรมที่ทำบนอินเทอร์เน็ต 10 อันดับแรก มีดังนี้ การรับ-ส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (ร้อยละ 54.4), การค้นหาข้อมูล (ร้อยละ 52.6) กิจกรรมเครือข่ายสังคม (ร้อยละ 33.3) อ่านข่าว/หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (ร้อยละ 31.7) ดูโทรทัศน์/วิทยุ (ร้อยละ 21) ดาวนโหลด (ร้อยละ 16.5) เกมออนไลน์ (ร้อยละ 13.2) ธุรกรรมการเงิน (ร้อยละ 12.8) ซื้อสินค้า/บริการ (ร้อยละ 10.2) ฟัน (ร้อยละ 7.6) และเมื่อพิจารณาเนื้อหาที่มีอยู่มากกว่าพันล้านเว็บไซต์ทั่วโลกนั้น มีทั้งส่วนของเนื้อหาที่เป็นประโยชน์และที่ก่อให้เกิดโทษ โดยอินเทอร์เน็ตถือว่าเป็นสื่อที่ยากที่สุดในการควบคุมดูแล ทั้งเนื้อหาสาระ ผู้รับสาร ทำให้เด็กหรือเยาวชนซึ่งวุฒิภาวะยังไม่เพียงพอในการพิจารณาใช้สื่ออินเทอร์เน็ตถูกทำร้ายให้เกิดผลเสียต่อการดำรงชีวิตทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้ด้วย

โดยจากการสำรวจจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2556 พบว่าประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 - 24 ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มอื่น จากร้อยละ 51.9 ในปี 2554 เป็นร้อยละ 71.6 ในปี 2554 และคาดว่าจะการใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นนี้น่าจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นต่อไปเรื่อย ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ออนไลน์, 2556) อีกทั้งจากผลการสำรวจจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยของบริษัท ศูนย์วิจัยนวัตกรรมอินเทอร์เน็ตไทย จำกัด (Truehits) ได้รายงานไว้ในเดือนสิงหาคม 2554 มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยจำนวน 25 ล้านคน โดยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีจำนวนประชากรใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 31 กลุ่มอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือช่วงกลุ่มอายุระหว่าง 12 - 17 ปี (ปิยะ ตันตวิเชียร, 2555) จากสถิติต่าง ๆ ดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี และสะท้อนให้เห็นว่าเด็กและ

เยาวชนเหล่านี้ได้ใช้เวลาของตนเองเข้าไปในโลกอินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมาก ผลกระทบที่ตามมาหากขาดการควบคุมดูแลจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ก็อาจเกิดผลเสียกับเด็กและเยาวชนที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์จากการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อการศึกษา หรือส่งผลกระทบต่อสังคมครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตไม่ได้ถูกจำกัดแค่เพียงเครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะกับอินเทอร์เน็ตผ่านสายเท่านั้น แต่ได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารในด้านต่าง ๆ ทำให้อุปกรณ์สื่อสารที่ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ เช่น คอมพิวเตอร์กระเป๋าหิ้ว โทรศัพท์เคลื่อนที่แท็บเล็ต บวกกับการให้บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแบบไร้สายของผู้ให้บริการต่าง ๆ ส่งผลให้การเข้าสู่โลกอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องที่ง่ายและสะดวก เพราะสามารถเข้าอินเทอร์เน็ตได้ทุกที่ ทุกเวลา แม้แต่ในขณะที่เดินทาง จากผลสำรวจในประเทศไทย และงานวิจัยในต่างประเทศ มีความสอดคล้องในด้านความต้องการในการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มสูงขึ้นและการเพิ่มจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ผลการสำรวจปี พ.ศ. 2554 มีผู้ใช้โทรศัพท์ทั่วโลกถึง 6 พันล้านเลขหมาย (องค์กรกิจการโทรคมนาคมนานาชาติ, 2555) ในประเทศไทยมีผู้ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ทั้งหมด 75.5 ล้านหมายเลข ซึ่งจำนวนเลขหมายโทรศัพท์เคลื่อนที่มีมากกว่าจำนวนประชากรของประเทศ คือ 67.7 ล้านคน จากยอดจำนวนเลขหมายโทรศัพท์เคลื่อนที่ของประเทศไทยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ 1 ราย มีหมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่มากกว่า 1 หมายเลข (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

ดังนั้นปัญหาพฤติกรรมเด็กและเยาวชนติดการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เพียงแต่เป็นปัญหาสำคัญในประเทศไทยเท่านั้น ในต่างประเทศก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน ในขณะที่ผู้ปกครองยังไม่ให้ความสำคัญ อีกทั้งเด็กยังสามารถเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ตได้ง่าย ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของเกมออนไลน์ เว็บไซต์ต่าง ๆ สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีอยู่มากมาย ทำให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้บริการทางอินเทอร์เน็ตได้ทั้งที่บ้าน ห้างสรรพสินค้าหรือร้านอินเทอร์เน็ต ทำให้มีจำนวนเด็กและเยาวชนใช้อินเทอร์เน็ต และเกิดปัญหาพฤติกรรมที่เปลี่ยนมากขึ้น

บทความนี้เป็นบทความที่ศึกษาผลกระทบทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งผลกระทบทางด้านสุขภาพกาย จิตใจ-อารมณ์ ผลกระทบ

ด้านสังคมของเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน ในด้านรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ต พฤติกรรมทางสังคม รวมถึงผลกระทบทางสุขภาพอื่น ๆ ที่อาจเกิดกับกลุ่มเยาวชนเหล่านี้ รวมถึงครอบครัวและชุมชน อีกทั้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจทราบถึงวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกต้องและป้องกันปัญหาทางด้านพฤติกรรมในระยะยาวต่อไป

### ความหมายและความสำคัญของอินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ต คือการเชื่อมโยงเครือข่ายคอมพิวเตอร์เข้าด้วยกันตามโครงการ ARPAnet (Advanced Research Projects Agency Network) ถูกก่อตั้งเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1960 หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นระบบเครือข่ายของเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่โยงใยคอมพิวเตอร์ทั่วทุกมุมโลกเข้าด้วยกัน ภายใต้มาตรฐานการเชื่อมโยงเดียวกันคือ TCP/IP ทำให้ผู้ใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์สามารถสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และใช้บริการต่าง ๆ บนเครือข่ายได้ด้วยคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อื่น ๆ ทำให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ทำให้กิจกรรมทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการศึกษาถูกเชื่อมโยงให้เข้าถึงกันและกัน อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งสารสนเทศที่สำคัญมีเรื่องราวต่าง ๆ มากมายทั้งความรู้ ความบันเทิงหลายรูปแบบเพื่อสนองความต้องการ ความสนใจสำหรับบุคคลทุกวงการและทุกสาขาอาชีพ การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ทำให้คนทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันได้อย่างไม่มีข้อจำกัด

### บริการบนอินเทอร์เน็ต

ระบบอินเทอร์เน็ตมีเครือข่ายทั่วโลกจึงมีผู้นิยมใช้ผ่านบริการต่าง ๆ ดังนี้

1. E-mail (Electronics mail) หรือไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ เป็นบริการรับ-ส่งข้อความผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ผู้ใช้สามารถส่งข้อมูลข่าวสารไปยังผู้รับคนอื่น ๆ ได้ ถ้าผู้รับมีที่อยู่ตามข้อกำหนดการใช้ E-mail
2. World Wide Web หรือ WWW เป็นบริการข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตที่ได้รับความนิยมสูงในปัจจุบัน จุดเด่นของ WWW ที่มีเหนือบริการอื่น ๆ ในอินเทอร์เน็ต ได้แก่ ความ

ง่ายในการใช้งานและรูปแบบการแสดงผลที่เชื่อมโยงจากข้อมูลชุดหนึ่งไปสู่ข้อมูลอีกชุดหนึ่ง ซึ่งจะมีทั้งแบบข้อความปกติหรือมัลติมีเดีย เสียง ภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว

3. IRC (Internet Relay Chat) เป็นการสนทนาโต้ตอบกันบนอินเทอร์เน็ต โดยใช้การพิมพ์ข้อความหรือใช้เสียง โดยอาจสนทนากันเป็นกลุ่มหรือระหว่างบุคคล 2 บุคคลก็ได้ การสนทนาในรูปแบบนี้เป็นที่นิยม เนื่องจากเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพูดคุยได้ทันที เรียกว่า Talks หรือ Chat ซึ่งในปัจจุบันมีการพัฒนาระบบแอปพลิเคชันผ่านทางโทรศัพท์ทำให้สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

### พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

พฤติกรรม ได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมไว้ว่า คือกิริยา อาการ บทบาท ลีลา ทำที่ การประพฤติ ปฏิบัติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทางใดทางหนึ่งของประสาทสัมผัสทั้งห้าซึ่งสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ (กันยา สุวรรณแสง, 2547)

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

1. พันธุกรรม คือ การถ่ายทอดบุคลิกลักษณะทางพันธุกรรม มีลักษณะทางกายและทางสติปัญญา

2. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้บุคคลแสดงออกได้ตอบในลักษณะต่าง ๆ กัน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่

2.1 สิ่งแวดล้อมทางบ้าน เช่น การอบรมเลี้ยงดูฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว บรรยากาศภายในบ้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก

2.2 สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน อันได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อน สภาพบรรยากาศภายในโรงเรียน

2.3 สิ่งแวดล้อมทางชุมชน ได้แก่ขนบธรรมเนียม สื่อบรรณคดีต่าง ๆ ก็ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

2.4 วัฒนธรรม คนที่อยู่ในชั้นของสังคมที่แตกต่างกัน มีพื้นฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมต่างกัน เพศ อายุ ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ

2.5. ภูมิประเทศ มีอิทธิพลใ้มนำให้ลักษณะนิสัยใจคอและพฤติกรรมต่างกัน

การจูงใจให้เกิดพฤติกรรม พฤติกรรมเป็นผลมาจากมนุษย์แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือแรงจูงใจ พฤติกรรมบางอย่างมีแรงจูงใจหลายอย่างรวมกัน ซึ่งปัจจัยในการจูงใจให้เกิด ได้แก่

1. แรงจูงใจทางกาย เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความ ต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย

2. แรงจูงใจทางสังคม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการ เรียนรู้ อาจแบ่งออกได้หลายอย่างดังนี้

2.1 แสดงความต้องการทางสังคมที่คล้ายตาม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมของชุมชน

2.2 ความต้องการอย่างเดียวกัน อาจทำให้คน เรามีพฤติกรรมไม่เหมือนกัน เช่น เมื่อต้องการศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม บางคนเข้าห้องสมุดในขณะที่บางคนค้นคว้าจาก อินเทอร์เน็ต

2.3 พฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจเนื่องมาจาก ความต้องการที่แตกต่างกันได้ เช่น บางคนชอบใช้อินเทอร์เน็ต เพราะต้องการหาความรู้ ในขณะที่บางคนต้องการความบันเทิง

2.4 พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจสนอง ความต้องการได้มากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น นักเรียน ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพราะต้องการข่าวสารข้อมูล และความ เพลิดเพลิน

อย่างไรก็ตาม สำหรับเด็กและเยาวชนยังมีปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอีกคือเพื่อน ถือได้ว่าเป็นอิทธิพลที่ สำคัญที่สุดของเด็กและเยาวชน เพราะเด็กและเยาวชนเป็นวัย ที่ต้องการ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สังคมของวัยรุ่นส่วนใหญ่ จึงเป็นสังคมของเพื่อน โดยอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

### ผลกระทบที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน

เด็กและเยาวชนมีรูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมติดการใช้อินเทอร์เน็ตจะมีลักษณะแยกตัว ไม่สนใจร่วมกิจกรรมในครอบครัว แต่จะใช้เวลาส่วนมากในการเล่นคอมพิวเตอร์โดยจะใช้เวลาในแต่ละครั้งเกินกว่า 3 ชั่วโมง นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมนอนดึก อ่อนเพลีย รับประทานอาหารเพื่อมาเล่นอินเทอร์เน็ต เริ่มพูดโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการอยู่ในโลกออนไลน์ ไม่สนใจการออกกำลังกาย เริ่มมีปัญหาการเรียนตกต่ำ มีอาการปวดศีรษะปวดตาบ่อย ๆ ไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง ไม่ยอมรับประทานอาหาร ใช้เงินสิ้นเปลือง ฯลฯ (ปรากฏ ฌมยงกูร, 2548) หรือมีพฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับผู้ปกครอง ไม่มีความรับผิดชอบในการเรียน ละเลยสุขภาพ และใช้จ่ายเงินทองเป็นจำนวนมากไปกับการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งสามารถแยกออกเป็นหลาย ๆ ด้านดังต่อไปนี้

### ผลกระทบด้านร่างกาย

เด็กและเยาวชนที่เล่นคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานอาจมีอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น อาการเหล่านี้จะหายไปได้หลังจากหยุดการใช้อินเทอร์เน็ต โดย Markovitz และคณะ พบว่าการตอบสนองทางหัวใจและหลอดเลือดต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์สามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงความดันโลหิตและการเป็นโรคความดันโลหิตสูงในวัยรุ่นหนุ่มในอีก 5 ปี รวมไปถึงมีรายงานว่าเด็กที่นั่งเล่นคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานเกิด venous thromboembolism หรือเรียกว่า “eThrombosis” และมีรายงานผู้ป่วยที่เล่นคอมพิวเตอร์ติดต่อกัน 80 ชั่วโมง เสียชีวิตจาก pulmonary thromboembolism ด้วยการ เล่นคอมพิวเตอร์ยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าการเล่นคอมพิวเตอร์อาจกระตุ้นให้เกิดอาการลมชักได้ และบางคนอาการลมชักหายไปหลังจากเลิกเล่นคอมพิวเตอร์โดยไม่ได้กินยากันชัก

### ผลกระทบด้านจิตใจ-อารมณ์

เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมักเป็นผู้เล่น อินเทอร์เน็ตประเภทที่มีความรุนแรงอย่างหมกมุ่น และกระทำความผิดในลักษณะเดียวกับลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตเกมที่มีความรุนแรงทำให้เด็กและวัยรุ่นมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงโดยเฉพาะในวัยเรียนและวัยรุ่น เนื่องจากในวัยเรียนนั้นยังไม่สามารถแยกแยะสถานการณ์จริง และจินตนาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตื้นๆ ส่วนวัยรุ่นเกิดจาก พัฒนาการทางจิตสังคม การเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ และการพัฒนาของสมอง ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

### ผลกระทบด้านสังคม

ผลกระทบในระดับครอบครัว ในครอบครัวที่มีเด็ก และเยาวชนเล่นอินเทอร์เน็ตจนขาดการควบคุมตนเองมักพบ การเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ภายในสมาชิกใน ครอบครัว เกิดความไม่เข้าใจและความขัดแย้งในครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่ไม่พอใจกับพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของเด็กทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกันเรื่องการจำกัดเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตของลูก นอกจากนี้ยังเกิดจากการพูดคุย หรือ ทำกิจกรรมระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลง รวมถึงปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมกับครอบครัว

## ผลกระทบในระดับสังคม

พบปัญหาสังคมที่เกิดจากการเล่นอินเทอร์เน็ตทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น เด็กวัยรุ่นฆ่าปาดคอคนขับแท็กซี่เลียนแบบเกม GTA ชาวเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาใช้อาวุธปืนยิงครูและเพื่อนนักเรียนในโรงเรียน เสียชีวิต 13 ศพ บาดเจ็บ 23 คน ก่อนจะฆ่าตัวตายตาม จากการสืบประวัติพบว่าเด็กที่กระทำความผิดมีประวัติเล่นเกมที่มีเนื้อหารุนแรงอย่างหมกมุ่นและก่อเหตุรุนแรงเหมือนสถานการณ์ที่เขาสร้างขึ้นในเกม หรือแม้แต่ชาวที่มีการหลอกลวงเด็กผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social media) ต่าง ๆ เพื่อทำอนาจาร เป็นต้น

## วิธีการป้องกันปัญหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน

การป้องกันปัญหาสามารถช่วยลดปัญหาได้อีกทาง เพราะการป้องกันปัญหาย่อมจะดีกว่าการต้องมานั่งแก้ไขปัญหาลงมือ ดังนี้

1. ให้ความสำคัญในเนื้อหาของอินเทอร์เน็ตว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร และมีส่วนร่วมในการเลือกใช้อินเทอร์เน็ตด้วย
2. ให้คำแนะนำ ปลุกฝังบอกรู้ผลดีผลเสียในด้านต่าง ๆ ของการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป เช่น ขาดประสบการณ์ ขาดทักษะ ไม่ได้ทำกิจกรรมในด้านอื่น ๆ ที่สำคัญ และจำเป็นในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ผลการเรียนอาจต่ำลง ปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ เช่น ตาและกล้ามเนื้อตาไม่ได้หยุดพัก เกิดอาการปวดลำ ปวดตา และปวดศีรษะได้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ กินอาหารไม่ตรงเวลา ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต
3. กำหนดและควบคุมเวลาเล่นคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตของลูกให้ชัดเจน และควบคุมไม่ให้เด็กใช้เวลากับคอมพิวเตอร์มากเกินไป อาจต้องลงในรายละเอียดว่าให้เล่นได้วันละกี่ชั่วโมง สัปดาห์ละกี่วัน บางบ้านก็ตั้งกฎไว้เลยว่าให้เล่นได้เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์เท่านั้น
4. ส่งเสริมให้ลูกใช้ประโยชน์จากคอมพิวเตอร์ในแง่การศึกษาให้มากขึ้น เช่น คัดเลือกโปรแกรมเกมที่เหมาะสมกับอายุให้ลูก เช่น โปรแกรมสอนวิชาต่าง ๆ เกมการศึกษา หรือการสอนภาษาอังกฤษ ช่วยลูกค้นหาข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ทางเว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต

5. หากิจกรรมเสริมที่น่าสนใจ เช่น ชวนลูกไปเล่นกีฬา สร้างสรรค์งานศิลปะ ปลุกต้นไม้ ทำอาหาร อ่านหนังสือ ทัศนศึกษา พ่อแม่ต้องพยายามหากิจกรรมที่น่าสนใจกว่าเพื่อเอาชนะความสนุกที่ลูกได้จากอินเทอร์เน็ตให้ได้

## วิธีแก้ไขปัญหามาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน

1. หากในบ้านยังไม่มีกฎหรือกติกาการเล่น จำเป็นที่จะต้องพูดคุยกับเด็กและให้เด็กเข้ามามีส่วนร่วมในการวางกติกา กำหนดเวลาการเล่น
2. มีเวลาอยู่กับเด็กมากขึ้น พาออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมที่เด็กชอบ
3. รักษาสัมพันธภาพระหว่างกันให้ดี หลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง แสดงความเข้าใจ เข้าใจว่าเด็กไม่สามารถคุมตัวเอง
4. ผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหาโดยใช้กฎเดียวกัน อย่าปิดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
5. สร้างเครือข่าย (network) ผู้ปกครองที่มีเด็กติดอินเทอร์เน็ตแล้วนำเด็กทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือในวันหยุด
6. พาเด็กมาพบจิตแพทย์เด็ก เนื่องจากเด็กอาจจะป่วย มีปัญหาสุขภาพจิต

## สรุป

การใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนไทยเข้ามา มีบทบาทสำคัญต่อเด็กและเยาวชนไทยมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นปัญหาพฤติกรรม ทั้งการเลียนแบบหรือปัญหาการติดการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นที่ดีที่สุดคือการร่วมมือกันแก้ไขปัญหายังจริงจัง โดยหากสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ถูกต้องตรงจุดแล้ว นอกจากจะช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนลงได้แล้ว ยังช่วยในเรื่องของความสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับครอบครัวและชุมชน อีกทั้งยังสามารถนำประโยชน์ของอินเทอร์เน็ตมาใช้ได้ ทั้งเรื่องการพัฒนาทักษะการสื่อสารได้อีกด้วย สุดท้ายนี้ อินเทอร์เน็ตเป็นเพียงช่องทางการสื่อสารช่องทางหนึ่งที่มีความหลากหลายแนวหลากหลายประเภท จึงมีทั้งสื่อที่ช่วยพัฒนาหรือสื่อที่เสริมสร้างความรุนแรงปะปน การใช้อินเทอร์เน็ตจึงไม่ได้ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถใช้เพื่อฝึกทักษะทางสมองและทักษะ

ทางความคิดได้ด้วย ดังนั้นครอบครัว ชุมชน จึงจำเป็นต้องมีแนวทางเพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม ป้องกันการเกิดปัญหาทางพฤติกรรม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมทักษะที่สำคัญให้แก่เด็กและเยาวชน

### เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2547). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา.
- เนาวรัตน์ เหลืองอ่อน. (2549). ผลของการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2549). *Game Addiction: The Crisis and solution*. กรุงเทพฯ : ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- AGNETA JOHANSSON and K. GUNNAR GÖTESTAM. (2004). Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling. *Psychological Reports: Volume 95, Issue*, pp. 641-650.
- Douglas A. Gentile, P. J. L., Jennifer Ruh Linder, David A. Walsh. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school. *Journal of Adolescence*, 27.
- Grusser S. M., Thalemann R., Albrecht U., Thalemann C. N.(2005). Excessive computer usage in adolescents-a psychometric evaluation. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 117, pp. 188-195.