

ชื่อเรื่อง ลูกติดเกม ปัญหาระอุแห่งยุคเรียนออนไลน์



Photo : <https://www.starfishlabz.com/blog/>

หากจะพูดเปรียบเทียบการใช้เวลาอยู่หน้าจอมากขึ้นกว่าที่เคย ซึ่งเป็นผลจากการต้องเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์โควิด ว่าเป็นเสมือนดาบสองคม คงไม่ผิดนัก เมื่อลูกมีเวลาและโอกาสมากขึ้นกับการได้ใช้เวลาหน้าจอ หรือมีอิสระกับการอยู่กับหน้าจอมากเกินไป เพราะพ่อแม่ไม่มีการจัดระเบียบในเรื่องการเรียนและการเล่น ส่งผลให้จากการเรียนออนไลน์ ก็อาจกลายเป็นการเล่นเกมออนไลน์ ได้ทุกเมื่อ

เด็กๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก เป็นวัยที่อาจจัดการกับความต้องการของตัวเองได้ไม่ดีพอ เมื่อมีสิ่งยั่วยุอยู่รอบตัว เช่น วิดีโอเกมมากระตุ้นแล้วสมาธิในการเรียนก็อาจกระเจิดกระเจิงได้ทุกเมื่อ ถ้าสมาธิไปจดจ่ออยู่กับเกมส์ ดังนั้นพ่อแม่จึงจำเป็นต้องมีบทบาทสำคัญในการจัดระเบียบ การใช้งานหน้าจอของลูก โดยเฉพาะในช่วงนี้ ที่เด็กๆ วัยเรียนมีเวลาหน้าจอมากยิ่งขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียทั้งระยะสั้น หรือระยะยาวที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ในภายหลัง

ผลเสียของการติดเกมส์

การเสพติดวิดีโอเกมก็คล้ายกับการเสพติดอื่นๆ โดยเฉพาะในแง่ของระยะเวลาที่ใช้เล่น ความหมกมุ่นอย่างแรงกล้า และรูปแบบของปัญหาต่างๆ ทางสังคมที่เด็กที่ติดเกมต้องเผชิญ เช่นเดียวกับการเสพติดอื่นๆ เด็กติดเกมจะหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม ทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว และด้านอื่นๆ ของชีวิต โดยเฉพาะปัญหาเรื่องการเรียน และความรับผิดชอบต่อตัวเอง

ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยต่างมีความกังวลเกี่ยวกับเนื้อหาของเกมของเด็กๆ เปิดรับ โดยเฉพาะเนื้อหาที่มีความรุนแรง หรือเกี่ยวกับเรื่องเพศ แม้จะมีการระบุอายุที่เหมาะสมในแต่ละเกม แต่ก็เช่นเดียวกับภาพยนตร์ หรือ รายการทีวี ที่เด็กๆ จำนวนมาก สามารถเข้าถึงเนื้อหาได้ไม่ยากตั้งแต่อายุน้อย ที่น่าเป็นห่วง คือ เกมที่มีเนื้อหารุนแรง เกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือมีความสมจริงสูง (รวมถึงเกมเสมือนจริง) ที่อาจส่งผลกระทบต่อทางอารมณ์ และความรู้สึกต่อเด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กเล็กๆ และนอกจากการเสพติดแล้ว ยังพบผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อเด็ก ได้แก่

1. มีความคิดก้าวร้าว และพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี
2. เพิ่มความเสี่ยงของอาการชักที่เกิดจากแสง ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของแขนขาส่วนบน และอัตราการเผาผลาญ
3. ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีปัญหา การวิจัยกับผู้ติดวิดีโอเกมแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีสุขภาพจิต และความสามารถในการรู้และทำความเข้าใจที่แย่งลง รวมถึงการควบคุมแรงกระตุ้นที่แย่งลง และอาการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมาธิสั้นได้มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ติดวิดีโอเกม

4. มีปัญหาทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งรวมถึงภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมมากขึ้น

วิธีป้องกันปัญหาพฤติกรรม

หากต้องการควบคุมระยะเวลาในการเล่นเกมนั้น ให้ลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้

1. กำหนดเวลาในการเล่นเกมนั้นในระหว่างวัน
2. เก็บโทรศัพท์ และอุปกรณ์อื่นๆออกจากห้องนอน เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเล่นเกมตอนกลางคืน
3. ให้ลูกได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ทุกวัน เช่น การออกกำลังกาย สิ่งนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการนั่ง และเล่นเป็นเวลานาน
4. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณเล่นเกมที่จัดประเภทตามอายุเท่านั้น

นอกจากนี้ ในฐานะผู้ปกครอง คุณจำเป็นต้องตั้งเด็กๆ ออกจากวิดีโอเกมเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในด้านต่างๆ อย่างไรก็ตามพ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเด็ดขาดเกินไปถึงขั้นห้ามลูกไม่ให้เล่นเกมโดยเด็ดขาด แต่การหาวิธีให้ลูกๆ มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่พวกเขาารู้สึกสนุกสนาน ก็เพียงพอแล้วที่จะช่วยให้เด็กๆ ให้หลุดพ้นจากการติดเกมได้ ตัวอย่างเช่น พาเด็กๆ ไปขี่จักรยานในวันหยุด เป็นต้น ซึ่งการขี่จักรยานเป็นกิจกรรมที่ทำให้อะดรีนาลีนหลั่ง และนั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมเด็กๆ ที่เรียกได้ว่าเป็นเกมเมอร์ ถึงชอบกิจกรรมขี่จักรยานนี้ คำตอบคือ ก็เพราะว่ามันทำให้สมองของเด็กๆ ตอบสนองต่อโดปามีน หรือสารที่ทำให้มีความสุขความพอใจ คล้ายกับการเล่นเกมและส่งเสริมให้เด็กๆ มีสุขภาพที่ดีได้ค่ะ

ที่มา : <https://www.starfishlabz.com/blog/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่ผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกม

1. มีปัญหาด้านสุขภาพ
2. สิ้นเปลืองเงินทอง
3. ไม่เข้าใจกันในครอบครัว
4. มีพฤติกรรมก้าวร้าว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. สิ้นเปลืองเงินทอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จากบทความเรื่อง ลูกติดเกม ปัญหาระอุแห่งยุคเรียนออนไลน์ ข้อความต่อไปนี้
ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือกข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็นในแต่ละข้อความ

ข้อความต่อไปนี้ข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยต่างมีความกังวลเกี่ยวกับเนื้อหาของเกมที่ได้เปิดรับ โดยเฉพาะเนื้อหาที่มีความรุนแรง หรือเกี่ยวกับเรื่องเพศ		✓
เพิ่มความเสี่ยงของอาการชักที่เกิดจากแสง ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของแขนขาส่วนบน และอัตราการเผาผลาญ	✓	
การออกกำลังกาย สิ่งนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการนั่ง และเล่นเป็นเวลานาน	✓	
ที่น่าเป็นห่วง คือ เกมที่มีเนื้อหารุนแรง เกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือมีความสมจริงสูง		✓
การซื้อจักรยานเป็นกิจกรรมที่ทำให้อะดรีนาลีนหลั่ง	✓	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : **ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง**

กระบวนการอ่าน: **การบูรณาการและตีความ**

สถานการณ์: **บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **แบบเลือกตอบเชิงซ้อน**

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: **ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน**

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : อ่านข้อความด้านล่าง และใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง ลูกติดเกม ปัญหาระอุแห่งยุคเรียนออนไลน์

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณเล่นเกมที่จัดประเภทตามอายุเท่านั้น	4
ในฐานะผู้ปกครอง คุณจำเป็นต้องตั้งเด็กๆ ออกจากวิดีโอเกมเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในด้านต่างๆ	5
เก็บโทรศัพท์ และอุปกรณ์อื่นๆออกจากห้องนอน เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกเล่นเกมตอนกลางคืน	3
เพราะพ่อแม่ไม่มีการจัดระเบียบในเรื่องการเรียนและการเล่น ส่งผลให้จากการเรียนออนไลน์ ก็อาจกลายเป็นการเล่นเกมออนไลน์ ได้ทุกเมื่อ	1
การวิจัยกับผู้ติดตามวิดีโอเกมแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีสุขภาพจิต และความสามารถในการรู้และทำความเข้าใจที่แย่ลง	2

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4, 5, 3, 1, 2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : เพราะเหตุใดการเล่นเกมนึงส่งผลกระทบบ้านลบต่อตัวเด็กโดยตรง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ปัญหาด้านการเรียน : เพราะการติดเกมส่งผลกระทบต่อด้านการรับรู้และทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้แย่ง
- ปัญหาด้านสุขภาพ : เพราะการนั่งจจจอเป็นเวลานานส่งผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อในร่างกาย รวมถึงระบบประสาทที่ทำงานหนักต่อเนื่อง ส่งผลกระทบบให้สมาธิเด็กสั้นลง รวมถึงมีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล
- ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์สังคม : มีความคิดและพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การใช้ความรุนแรงกับคนรอบข้าง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : จากแนวทางการการแก้ไขปัญหามาจากเรื่อง ลูกติดเกม ปัญหาระอุแห่งยุคเรียนออนไลน์
นักเรียนมีวิธีในการแก้ไขปัญหานอกเหนือจากภายในเรื่องดังกล่าวอย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- รู้จักบริหารและแบ่งช่วงเวลาในการเล่นเกมอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน
- ปรับเปลี่ยนรูปแบบเกมให้มีความสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา
- หางานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ได้ร่วมทำกับครอบครัวหรือเพื่อน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน