

+6/3



+6 เรื่องสารคดี
- 3 เรื่องร่าย
= สื่อปลอดภัย

no.
02

ISSN 27730-2059

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2

ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

จบเกม ตัดเกม

GAME
OVER

CONTENTS

EDITOR'S TALK



ลัดดา ทุ่งสุกชาชัย

ประธานคณะกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมกันหลายอย่าง เด็กและเยาวชนก็เปลี่ยนวิธีการเรียนมาเป็นออนไลน์มากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันช่วงเวลากักตัวอยู่บ้าน เด็ก ๆ หลายครอบครัวต่างหมดเวลาไปกับการ “เล่นเกม” ซึ่งหากใช้เวลาอยู่กับเกมมากเกินไปก็จะนำไปสู่การ “ติดเกม” และสุดท้ายอาจเป็น “โรคติดเกม” ที่ส่งผลเสียต่อสมอง

อาจจะมีคนตั้งคำถามว่า “แค่เล่นเกม” จะเป็นโรคได้อย่างไร องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้ “การติดเกม” เป็นโรคชนิดหนึ่งตั้งแต่ปี 2561 ที่ผ่านมานี้ เพราะมีหลักฐานยืนยันว่า การติดเกมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมองและพัฒนาการของเด็กอย่างชัดเจน

+6-3 ฉบับนี้ชวนมาพูดคุยกันถึงเรื่องโรคติดเกม และวิธีการแก้เกมอย่างรู้เท่าทัน เพราะสิ่งที่เราต้องการคือ “จบเกม ติดเกม” หรือยุติปัญหาเด็กติดเกมที่มีอยู่ในสังคมไทย ในอีกความหมายหนึ่ง “จบเกม ติดเกม” ก็เป็นการส่งสัญญาณถึงผู้ใหญ่ทุกคน หากเราปล่อยให้เด็ก ๆ เล่นเกมตามความพอใจ กว่าจบเกม เด็กก็ติดเกมเสียแล้ว ซึ่งนั่นหมายถึงเราปล่อยให้ลูกหลานของเรามีความเสี่ยงเป็น “โรคติดเกม” โดยไม่ได้ช่วยเหลือพวกเขาอย่างที่ควรจะเป็น

+6-3

03 Editor's Talk

จบเกม ติดเกม

04 News Update

ข่าวสาร กิจกรรม
ความคืบหน้าการขับเคลื่อนงาน
ของคณะอนุกรรมการฯ

05 Interview

คุยกับเทคโนโลยี & แพปป์สิแมน
จอห์น รัตนเวโรจน์

09 Special Report

ทำโมมหวิทยาลัยธรรมศาสตร์และ
การไม่เชื่อใจร้าน เปรี้ยวปรี้ยว
ในข้ามคืน

10 Cover Story

ตีป้อมฝ่าด่านพิชิต “โรคติดเกม”

14 Infographic

แก้เกมไม่ติดเกม

15 กิจกรรมท้ายเล่ม

สื่อแบบไหนที่อยากเห็นในสังคมไทย

บวกก ลบสาม >>

+6

สื่อควรมีเนื้อหา

1. ส่งเสริมให้เกิดระบบวิธีคิดมีสติปัญญา
2. ส่งเสริมความรู้ในเรื่องวิชาการ และศาสตร์สาขาต่าง ๆ
3. ส่งเสริมการพัฒนาด้านคุณธรรม และจริยธรรม
4. ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต
5. ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ยอมรับ เข้าใจ และชื่นชมความหลากหลายในสังคม
6. ส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และความสัมพันธระหว่างบุคคล

-3

สื่อที่ต้องไม่มีเนื้อหา

1. พฤติกรรมและความรุนแรง
2. เรื่องทางเพศ
3. การใช้ภาษาที่หยาบคายและไม่เหมาะสม

ตามข้อกำหนดแนวทางการจัดระดับความเหมาะสมของรายการโทรทัศน์ ปรกาศสำนักคณะกรรมการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกสื่อ

คณะผู้จัดทำหมายข่าวคณะอนุกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์ +6-3

บรรณาธิการบริหาร นางสาวลัดดา ทุ่งสุกชาชัย ประธานคณะกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์ **ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ** นายธนกร ศรีสุขใส ผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์, รศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น **ผู้ช่วยบรรณาธิการ** นางวรินรา โพธิ์ชัย รองผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์, นางสาวรี เตียงพิทักษ์ รองผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ **กองบรรณาธิการ** นายวีระพงษ์ กังวานนวกุล, นางสาวศิตมาณี ลอยเลิศ, นางสาวศิริรัตน์ นิมิตรบรรณสาร **บรรณาธิการฝ่ายศิลป์** นายวีรพล เจียมวิสุทธิ **ถ่ายภาพ** นายเรืองศักดิ์ บุญยชาติ, นายณรงค์ฤทธิ์ โกกิลิน, นายกฤตศรัณย์ เจริญสินนิจิโชค **ประสานงาน** นางสาวมนัญญา พาลมูล, นางสาวปองรัก เกษมสันต์, นายกันตภณ ตั้งอุทัยเรือง, นายเชาวน์เมือง เวชกามา, นายธำรงค์ จิตตะปะสาศะ, นางสาวศุทธภา เพชรสุทธิ

สำนักข่าว กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ เลขที่ 388 อาคารเอส.พี. (ไอบีเอ็ม) อาคารบี ชั้น 6 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 0 2273 0116-8 โทรสาร 0 2273 0119 อีเมล : contact@thaimediafund.or.th website : www.thaimediafund.or.th

28.05.63

นายวิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี ปฏิบัติราชการแทนนายกรัฐมนตรี ในฐานะประธานกรรมการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ครั้งที่ 3/2563 โดยมีนายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม รองประธานกรรมการกองทุนฯ รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้บริหารกองทุนฯ เข้าร่วม



08.06.63

ผู้แทนกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ นำเสนอรายงานประจำปี 2562 ของกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ต่อที่ประชุมวุฒิสภา โดยคณะกรรมการการศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ศิลปะและวัฒนธรรม ได้ให้ข้อเสนอแนะต่อกองทุนฯ ในการจัดทำคลังข้อมูลในรูปแบบห้องสมุดสื่อออนไลน์ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงและนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย

คู่มือผู้ปกครอง

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ โดยคณะกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์ เร่งจัดทำคู่มือสำหรับผู้ปกครอง เพื่อให้ประชาชนนำไปใช้ดูแลบุตรหลาน โดยมี รศ. บพ.ชาลวิทย์ พสมกมล เป็นหัวหน้าโครงการคู่มือสำหรับผู้ปกครอง "ป้องกันและแก้ไขปัญหายุติธรรม" และ ผศ.พรทิพย์ เย็นระบก เป็นหัวหน้าโครงการคู่มือสำหรับผู้ปกครอง "โลกกลม ๆ ที่เรียกว่าดิจิทัล"

18.06.63

คณะกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์ จัดการประชุมเครือข่ายมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 1/2563 ในโครงการเวทีรางวัลเชิดชูเกียรติสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

โดยการประชุมดังกล่าวนี้ เป็นความร่วมมือกันระหว่างกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ และผู้แทนจาก 23 มหาวิทยาลัยทั่วประเทศ โดยประชุมในรูปแบบออนไลน์เพื่อร่วมหารือในการดำเนินการประกวดสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ในแต่ละประเภทรางวัล



คุยกับเทคโนโลยี & แฟมิลีแมน

จอห์น รัตนเวโรจน์

บางคนรู้จักเขาในฐานะสมาชิกวงบรู๊โว บางคนรู้จักเขาในนามผู้ผลิตรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับเทคโนโลยีและไอทีอยู่หลายรายการ หลายคนรู้ว่าเขาเป็นคุณพ่อของลูกชาย 2 คน และมีอีกหลายบทบาท อาทิ เคยเป็นผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตรายแรก ๆ ของเมืองไทย เคยดำรงตำแหน่งนายกสมาคมคอมพิวเตอร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จอห์น รัตนเวโรจน์ ผู้ชายคนนี้มีมุมมองอย่างไรต่อเทคโนโลยีและไอทีในแต่ละบทบาทของเขา



DIGITAL MAN

จงใช้เทคโนโลยี อย่าให้ เทคโนโลยีใช้เรา

ทางออนไลน์ ซึ่งขณะนั้นกระทรวงมีการทำงานด้านเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม มีการรณรงค์เผยแพร่องค์ความรู้สื่อปลอดภัย และสร้างสรรค์ เพื่อจัดสื่อร้าย ขยายสื่อดี ผมก็อาศัยประสบการณ์ส่วนตัวในฐานะที่ผมเองก็เป็นผู้ผลิตสื่อด้วย และในฐานะที่มีส่วนร่วมใช้ในนวัตกรรมและเทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ รับผิดชอบในการผลิตกลไกระบบประเมินคุณภาพสื่อโทรทัศน์ ที่ชื่อว่า www.me.in.th ร่วมกับหลาย ๆ หน่วยงาน เป็นการวัดเรตติ้งเชิงคุณภาพแห่งแรกในเอเชีย โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนเองนั่นแหละ เป็นผู้เฝ้าดูและระวังสื่อที่ออกมา เป็นเหมือนการตอบโต้ในเชิงทักษะและสิทธิให้ประชาชนได้มีโอกาสที่จะเฝ้าระวังไม่ให้สิ่งที่เห็นเป็นเท็จ เป็นขยะที่ไร้ทิศทาง”

“ตอนผม 8-9 ขวบ เครื่องเล่นเทปเบต้าของคุณแม่เป็นแรงบันดาลใจให้ผมอยู่ในโลกเทคโนโลยี คุณแม่ใช้เครื่องนี้บันทึกซีรีส์ต่างประเทศโดยที่เราไม่ต้องอยู่ที่บ้าน ความน่าสนใจไม่ได้อยู่ที่ตัวแคดเจ็ต แต่อยู่ที่มันทำอะไรให้เราได้อ่าง ผมก็ตั้งหน้าศึกษาคู่มือภาษาอังกฤษทุกอย่าง จนทะเล และจนมาถึงปัจจุบันไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยีไหนแม่แต่ชิ้นเดียวที่ผมไม่อ่านคู่มือ

อีกจุดเริ่มต้นหนึ่งที่สำคัญ คือผมเป็นผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตรายแรก ๆ ของเมืองไทย ในนามบริษัท อีสต์ อินเทอร์เน็ต เคเอสซี อินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นช่วงเดียวกับการเป็นศิลปินวงนูโว ผมได้เรียนเพิ่มเติมด้านคอมพิวเตอร์ที่มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) และได้มีโอกาสพบกับ ดร.กนกวรรณ ว่องวัฒน์สิน กับ ดร.ศรีศักดิ์ จามรมาน ซึ่งทั้งสองท่านร่วมกันก่อตั้งบริษัทเคเอสซี อินเทอร์เน็ต ผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตเชิงพาณิชย์รายแรก ๆ ของไทย โดยผมได้เป็นผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตในภาคตะวันออก ก่อตั้งต้นมาจากความสนใจทางเทคโนโลยี และเจตนาที่ต้องการให้ทุกคนมีโอกาส เท่าเทียมกัน

สมัยนั้น (ปี 2538) คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้ถึงประโยชน์อันมหาศาลของอินเทอร์เน็ต ผมก็มานั่งวิเคราะห์ว่าอย่างนี้ไม่ได้แล้ว ช่วงนั้นผมเล่นละครโทรทัศน์อยู่ที่ช่อง 7 เลยขออนุญาตทางผู้ใหญ่ทำรายการ ‘มายาตอบคอม’ เพื่อนำเสนอเรื่องราวของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ที่มีคุณค่าต่อชีวิต เรียกว่าเป็นการใช้ชื่อเสียงของตัวเองเพื่อตอบแทนสังคม

จากนั้นเป็นต้นมา ผมก็คิดค้นการใช้เทคโนโลยีในหลากหลายรูปแบบ บนพื้นฐานของการสร้างสรรค์และการเติมเต็มความรู้ โดยหนึ่งในผลงานของผมคือมีโอกาสร่วมทำงานกับกระทรวงวัฒนธรรมในการจัดทำระดับความเหมาะสมของสื่อ ‘เรตติ้ง’



“ปัจจุบันผมเป็น CEO และ Executive Producer ของบริษัท สแพลช อินเทอร์เน็ตแอนด์ทีฟ วันนี้ตัวตนที่แท้จริงของเรามาจากตัวย่อ 3 ตัวอักษร TKN (Thailand Knowledge Network) อุดมการณ์ของเราคือการถ่ายทอดความรู้ในทุกมิติที่เราสามารถทำได้ โดยใช้สโลแกนว่า Thai Know Net*/Tech Know Now ที่ผ่านมามีโครงการต่าง ๆ มากมาย เช่น โครงการ Star Tech ร่วมกับ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม โดยสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (depa) ในการสรรหาผู้นำทางความคิดทางด้านเทคโนโลยีดิจิทัล โครงการ Sounds of Earth หรือ SOE ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ที่อยากชักชวนคนที่ใส่ใจโลกเหมือนกับเราหันมาใช้เทคโนโลยีและสร้างเครือข่ายคนรักโลก มีรายการโทรทัศน์ Lighthouse Family เป็นรายการเทคโนโลยีเพื่อครอบครัวที่ผมภูมิใจมาก มีรายการ Technopolis มหานครอัจฉริยะ นำเสนอเรื่องของนวัตกรรมแห่งอนาคต

สำหรับบทบาทที่เข้าไปช่วยเสริมภาครัฐ ในฐานะคนไทยคนหนึ่ง ผมยินดีเข้าไปช่วยเติมเต็มให้กับหน่วยงานที่มีเจตนาในการทำงานตรงกัน เป็นที่มาของอีกคอนเซ็ปต์หนึ่งในการทำงาน นั่นคือ Digital Collaboration ในทางกลับกันหลายหน่วยงานที่มองเห็นศักยภาพของเราชักชวนให้เราไปทำงานด้วย

ผมคิดว่าโลกออนไลน์ในสถานการณ์ปัจจุบันได้ขยายตัวและมีการพัฒนาไปอย่างกว้างขวาง แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ขณะนี้ไปในทิศทางที่ไว แต่ไม่ใช่ทิศทางที่ถูกต้องเสมอไป ทางออกในมุมมองของผมคือการ Reset นั่นคือคิดแบบหลักง่าย ๆ เลย คือเราต้องเริ่มกันใหม่ เราทุกคนทั้งผมและผู้ที่อยู่ในโลกออนไลน์ในประเทศนี้ ต้องร่วมมือกันพัฒนา มีกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน มีขอบเขตของการเสนอข่าว และมีมุมมองสองด้านที่มีความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและยุติธรรม ซึ่งทั้งหมดเป็นหลักการง่าย ๆ ที่จะนำมาสู่ความเป็นมาตรฐาน และจะทำให้ขยะหรือมูลข่าว เนื้อหาต่าง ๆ บนโลกออนไลน์ เป็นความจริงและคลีนที่สุด

ทักษะสำคัญที่ เราทุกคนควรมี คือ Digital Consciousness

ในยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วด้วยเทคโนโลยีอย่างทุกวันนี้ ผมมองว่าทักษะสำคัญที่เรทุกคนควรมี คือ Digital Consciousness หรือการมีสติในยุคดิจิทัล สตินี้จะเป็นตัวจักรสำคัญที่สร้างการตระหนักรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี”

* Thai Know Net (Thailand Knowledge Network)



DIGITAL MEDIA



DIGITAL FAMILY

“ในบทบาทของความเป็นพ่อ ซึ่งทำงานคลุกคลีกับเทคโนโลยีมาเป็นสิบปี ผมค่อนข้างมีความเข้าใจเรื่องข้อดีข้อเสียของเทคโนโลยีเป็นอย่างดี ถ้าเราเชื่อมั่นในทางที่ผิดหรือมีความรู้ความเข้าใจไม่มากพอ ก็อาจจะเป็นดาบสองคมได้ ถามว่าผมมีวิธีดูแลลูกยังไงในเรื่องนี้ ผมไม่ได้มีอะไรเป็นพิเศษ แต่จะเน้นเรื่องสื่อสารกับลูกเป็นหลัก ถ้าเราปล่อยปละละเลย เขาจะตกอยู่ในระบบนิเวศของธุรกิจในยุคของ Attention Economy ที่ทุกคนพยายามแย่ง ‘ความสนใจจากผู้บริโภค’ แล้วลูกของคุณก็จะติดกับดักของกลไกนี้ไปตลอดชีวิต จะกลายเป็นข้อเสียที่ยั่งยืนที่คงไม่มีผู้ปกครองคนไหนที่อยากให้เป็นเช่นนั้น

ผมจึงทำคอนเทนต์เกี่ยวกับ Digital Family เพื่อให้ครอบครัวรู้เท่าทันเทคโนโลยี และเอาภูมิความรู้เหล่านั้นมาแลกเปลี่ยนกัน สร้างเครือข่ายในรายการ Lighthouse Family เป็นเครือข่าย Digital Vaccine หรือภูมิคุ้มกันทางด้านดิจิทัลร่วมกัน เราจะไม่ยอมให้เทคโนโลยีมาเอาเวลาชีวิตของลูกเราไปในทางที่ไม่ดีเด็ดขาด

มีเด็กจำนวนไม่น้อยกำลังไปในโลกเกมออนไลน์ ถามว่าครอบครัวผมให้ลูกเล่นเกมไหม ผมให้นะ เพราะเกมดีมีประโยชน์ก็มี เพียงแต่ว่าเราในฐานะผู้ปกครองต้องเข้าใจมากพอถึงข้อดีข้อเสียของเทคโนโลยี ที่สำคัญเราต้องมีกติกาที่ตกลงร่วมกัน บ้านเราจะเล่นบอร์ดเกมด้วย เพื่อให้เด็ก ๆ รู้ว่ามันมี physical game ที่สามารถเล่นได้ทั้งครอบครัว บอร์ดเกมมีเรื่องของการใช้กลยุทธ์ทางด้านความคิด ได้มองเห็นแววตากัน แก้ลังกัน



“อย่าให้เทคโนโลยีเลี้ยงลูก”

ระหว่างพ่อแม่ลูก ได้อ่านความคิดอ่านใจกัน เป็นอะไรที่สนุกมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้หาไม่ได้บนเกมออนไลน์

ส่วนเกมออนไลน์ จัสติน ลูกชายคนโต เขาแบ่งเวลาในการเล่นเฉพาะช่วงที่ไม่ได้เรียนหรือทำงาน ส่วนสกาย ลูกชายคนเล็ก เนื่องจาก

เขายังเด็ก ผมเป็นคนดูแลเอง เราว่าเขาเล่นเกมอะไร เล่นกับใคร นั่งเล่นข้าง ๆ เขา อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญมาก ๆ คือ การเฝ้าระวังในครอบครัวนี้แหละ จริง ๆ มันก็คือความเข้าใจเทคโนโลยี ความเข้าใจลูก การสร้างพื้นฐานศีลธรรม จริยธรรมให้กับลูก ให้เวลากับเขา ใช้เวลาด้วยกัน เหมือนคำกล่าวที่ว่า อย่าให้เทคโนโลยีเลี้ยงลูก”

ทำไม

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ การปิดกั้นฟากร้าน

SPECIAL REPORT ●



รศ.นุชนา ปิณฑิต
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาวิจัยและโทรทัศน์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เปรี้ยวปร่าในข้ามคืน

1. มิตรภาพของชาว มธ. เนื่องจากเป็นกลุ่มปิดของผู้ที่ศึกษาอยู่ในสถาบันเดียวกัน จึงมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ทำธุรกิจเพียงอย่างเดียว

พื้นที่พลับพลา การสื่อสารในพื้นที่กลุ่มมีบรรยากาศที่ดี ตามเจตนารมณ์ของผู้ก่อตั้งที่เป็นศิษย์เก่า มธ. ขออย่าเอาพลังลบมาสู้กัน จึงมีทวิตโพสต์หากู้ แชร์ประสบการณ์ในรั้วโดม และแอปเดทชีวิตของเพื่อนร่วมสถาบัน

2. พื้นที่พลับพลา การสื่อสารในพื้นที่กลุ่มมีบรรยากาศที่ดี ตามเจตนารมณ์ของผู้ก่อตั้งที่เป็นศิษย์เก่า มธ. ขออย่าเอาพลังลบมาสู้กัน จึงมีทวิตโพสต์หากู้ แชร์ประสบการณ์ในรั้วโดม และแอปเดทชีวิตของเพื่อนร่วมสถาบัน

3. ความไว้วางใจในคุณภาพสินค้าและบริการ ระบบคัดกรอง สมาชิกดูแลกัน เพราะจะเชิญใครเข้ามาในกลุ่ม อย่างน้อยต้องมีสมาชิกหนึ่งคนที่รู้จักอยู่ในกลุ่มนี้

4. ความคิดสร้างสรรค์การตั้งชื่อกลุ่ม การเลือกภาพปก ลีลาการเขียนบรรยาย และโพสต์ส่วนใหญ่ผ่านกระบวนการออกแบบ ทำให้ไม่น่าเบื่อและมีสีสัน

5. สินค้าหลากหลายแปลกใหม่ มีทวิตของกินเล่นแบบไทยและเทศ ไปจนถึงของกินจรมัง รวมถึงบริการอื่นที่รับเหมาก่อสร้าง ทำบัญชี ตัดสุก ที่พิก คอร์สเรียน หรือปล่อยเช่าพระเครื่อง

6. ความน่าเชื่อถือ มีการจัดระบบดูแลของแอดมินที่มีอยู่ 5 คน การตั้งกฎที่ชัดเจน การพูดคุยหลังไมค์ และสร้างบรรทัดฐานเพิ่มเติมเมื่อเกิดปัญหา

ปัจจัยทั้ง 6 ข้อข้างต้นนั้น หากใครจะเปิดกลุ่มออนไลน์ เพื่อให้ “ปัง” ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารได้ไม่ยากเลย ที่สำคัญ ต้องไม่ลืมว่าในการสร้างสื่อใด ๆ ควรเป็นสื่อที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ เพื่อร่วมกันสร้างนิเวศสื่อที่ดีในสังคมไทย



ช่วงโควิด 19 ระบาด หลายคนต้องกักตัวอยู่บ้าน นอกจากห้องโลกอินเทอร์เน็ตแล้ว เรายังใช้เวลากับการช้อปปิ้งออนไลน์เป็นว่าเล่น แต่ระหว่างที่เพลินกับการเข้าออกแพลตฟอร์มขายสินค้าออนไลน์ทั้งในและต่างประเทศนั้น จู่ ๆ Facebook Group “มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และการฟากร้าน” ก็ถูกพุดถึงอย่างคึกคัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และการฟากร้าน เป็นกลุ่มที่สร้างขึ้นในวันที่ 7 เมษายน 2563 มีจำนวนสมาชิกเป็นหลักหมื่นในเวลา 3 วัน และเพียงแค่ 1 เดือน ก็มีสมาชิกพุ่งขึ้นไปเฉียด 2 แสนคน หากลองวิเคราะห์ดูจะพบ 6 ปัจจัย ที่ทำให้กลุ่มนี้ดังปังเพียงชั่วข้ามคืนได้ดังนี้

ตีป้อมฝ่าด่านพีชิต

“โรคติดเกม”

สิงห์อมควัน ซี้มา ซี้ยา!!!

หากคำเหล่านี้ทำให้คุณถึงอาการ “เสพติด” กำลายชีวิตคน คำว่า “ติดเกม” ก็ควรจัดเข้าไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน เพราะ “โรคติดเกม” (Gaming Disorder) ส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตได้ไม่ต่างกับการเสพติดชนิดอื่น ๆ **รศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งลุ่มมาอยู่ในเกมต่อกรกับโรคดังกล่าว จะมาชวนทุกคน “ตีป้อม” เพื่อเอาชนะโรคติดเกมไปด้วยกัน



รศ. นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ด้านที่ 1 อ่านเกมให้ทันเกม

หลายคนได้ยินคำว่า “โรคติดเกม” อาจจะคิดว่าแค่เล่นเกมเยอะ ไม่ได้เป็นโรค แต่ในวงการจิตแพทย์ พบว่ามีการเสพติดทางพฤติกรรม (Behavioral Addictions) ที่ไม่มีสารเสพติดมาเกี่ยวข้อง โดยมี “พฤติกรรมที่ทำซ้ำมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมได้ จนกระทั่งก่อให้เกิดผลกระทบหรือรู้สึกทุกข์ทรมาน” ซึ่งการติดเกมก็เข้าข่ายดังกล่าวด้วย โดยเกิดขึ้นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพราะเกมในตลาดใช้หลักจิตวิทยา นำความ “โลภ โกรธ หลง” มาใส่ไว้ ทำให้คนเล่นเกมติดสิ่งเร้า และการพนันที่แอบแฝงอยู่ เช่น การได้ลุ้น การลุ้นแจกของเมื่อเล่นเป็นเวลา การได้ฆ่า เป็นต้น

“ในปี 2561 องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (WHO) ได้ประกาศให้การติดเกมเป็นโรคทางจิตเวช เพราะพบว่าเมื่อสแกนสมองคนที่ติดสารเสพติดเปรียบเทียบกับคนติดเกม มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์สมองและมีจุดที่สมองทำงานบกพร่องเหมือนกัน ในทางการแพทย์ถือว่าการเปลี่ยนแปลงพยาธิสภาพเกิดขึ้น”

ด้านที่ 2 เร่งป้อมไพร่พลรุ่นเยาว์

ส่วนสถานการณ์ความรุนแรงโรคติดเกมของประเทศไทย เด็กและวัยรุ่นไทย ร้อยละ 15- 50 มีปัญหาการเล่นเกม ในจำนวนนี้ ร้อยละ 5 ติดเกมอย่างหนัก ขณะที่ประเทศทางยุโรปอยู่ที่ร้อยละ 1 ส่วนสหรัฐอเมริกา อยู่ที่ร้อยละ 2 โดยจำนวนเด็กติดเกมของไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2543 เป็นต้นมา

“เราต้องปกป้องเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เพราะสมองมนุษย์จะพัฒนาในอัตราเร่ง ช่วงอายุ 1-6 ปี และพัฒนาต่อไปถึง 18 ปี หากเด็กติดเกมจะกระทบต่อพัฒนาการด้านภาษา ด้านกล้ามเนื้อ การคิดวิเคราะห์ การ

ควบคุมตนเอง หรือความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สิ่งที่น่าห่วง เราพบว่าในไทยอายุของเด็กที่เริ่มติดเกมลดน้อยลงเรื่อย ๆ จากปี 2543 เริ่มที่ระดับอุดมศึกษาปีที่ 1-2 ปัจจุบันติดเกมตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 4-6”

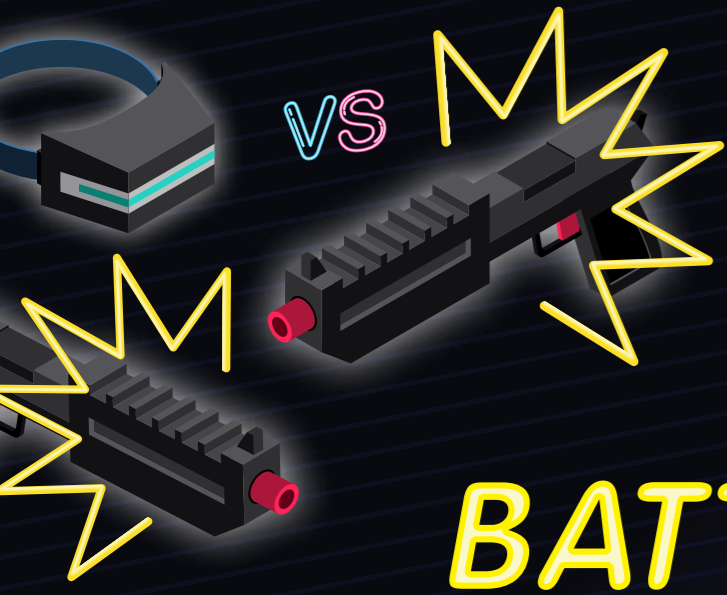
สาเหตุที่ทำให้ตัวเลขเด็กติดเกมในประเทศไทยมาแรงแซงประเทศอื่น เป็นผลจาก 4 มิติ ได้แก่ 1. เด็ก เด็กมีความเสี่ยง เพราะอยู่ในครอบครัวมีประวัติการเสพติด หรือเด็กสมาธิสั้น มีปัญหาการเรียน วิดก กังวลง่าย ซึมเศร้า ขาดทักษะทางสังคม ไม่ภูมิใจในตัวเอง 2. ครอบครัวและการเลี้ยงดู ครอบครัวเข้มงวด หรือละเลยเกินไป

ไม่ปลูกฝังเรื่องวินัยและการควบคุมตนเอง ครอบครัวไม่ได้ใช้เวลาที่ทำกิจกรรมอื่นร่วมกัน 3. สังคม สิ่งแวดล้อม เด็กอยู่ในสังคมที่คนรอบข้างหรือเพื่อนเล่นเกม 4. ภาครัฐกิจ ใช้การตลาดอย่างหนัก เพื่อชักชวนให้เล่นเกม โดยเฉพาะการเข้ามาของอีสปอร์ต (E-sports - Electronic Sports) และการพัฒนาของเทคโนโลยีที่เอื้อต่อการเล่นเกมมากขึ้น

เพื่อให้เด็กไทย “ทันเกม” ปี 2564 กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ จะจัด “ค่ายเด็กติดเกม” เปิดรับสมัครเด็กมัธยมต้นและมัธยมปลาย มาร่วมปรับพฤติกรรมแก้ปัญหาดังกล่าว สร้างความรู้ความเข้าใจกับผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังสนับสนุนการจัดทำคู่มือการดูแลเด็กและวัยรุ่นติดเกมที่ถูกคนสามารถนำไปใช้ดูแลเด็กในครอบครัวได้ด้วยตนเองด้วย



3 ด้านที่ หาสัญญาณชีวิตกัน



การแพทย์ได้กำหนดเกณฑ์การวินิจฉัยโรคสำหรับ "โรคติดเกม" เป็น 3 กลุ่มอาการหลัก คือ 1. เสียการควบคุม เล่นเกมจนไม่สามารถควบคุมให้ตัวเองหยุดเล่นได้ 2. ยอมเสียเวลาทำกิจกรรมอื่น ละเว้นการทำเรื่องสำคัญในชีวิต เช่น ไม่กินข้าว ไม่อาบน้ำ เพื่อเอาเวลาไปเล่นเกม และ 3. รู้ว่าชีวิตพังก็ยังไม่เลิกเล่นเกม ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ "พฤติกรรมที่สังเกตได้ คือ บอกให้เลิกเล่นแล้วเลิกไม่ได้ หัวร้อน บางคนก้าวร้าว อาละวาด ขว้างปาข้าวของ ขาดความรับผิดชอบ และกลุ่มเพื่อนที่คบเปลี่ยนไป ทั้งกิจกรรมที่เคยชอบทำ หมกหมุ่นแต่เรื่องเกม 'เกมขึ้นสมอง' แล้ว พ่อแม่หรือครูต้องสังเกตและรู้ทัน บางคนหลับในห้องเรียน ส่งงานไม่ตรงเวลา ถ้าจับสัญญาณได้ก็จะช่วยได้"



5 ด้านที่ ก่อปรากร สร้างเมืองใหม่

"พ่อแม่ต้องตระหนักว่า เด็กทุกคนไม่มีภูมิคุ้มกันเพียงพอที่จะต่อสู้กับภาวะติดเกม เราต้องสร้างวัคซีนให้ลูก ด้วยการมีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวที่ดี และหาเครื่องมือมาช่วย โดยติดตั้งแอปพลิเคชันเพื่อดูแลการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต เช่น Screen Time สำหรับ iOS หรือ Google Family Link สำหรับแอนดรอยด์ ซึ่งไม่มีค่าบริการ และหากจะให้มือถือเด็กใช้ ควรบอกว่าเป็นมือถือของพ่อแม่ เพื่อขอคืนมาเก็บไว้ได้ และต้องกำหนดกติการ่วมกันตั้งแต่ต้นว่าให้ใช้เวลาไหน ระยะเวลาเท่าไร สามารถแบ่งให้เด็กเล่นเป็นรอบได้ แต่เวลารวมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน เพราะระยะเวลาการเล่นที่นานขึ้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมติดเกม"

ในเด็กที่อาการติดเกมไม่รุนแรง พ่อแม่ยังสามารถช่วยปรับพฤติกรรมลูกได้ แต่หากพ่อแม่จัดการเองไม่ได้แล้วนั้นถึงเวลาที่ต้องพามาพบแพทย์ เพื่อไม่ให้ "โรคติดเกม" ทำลายสมองลูกคุณ

4 ด้านที่ แหกป้อมกลเกม



เมื่อมาพบคุณหมอ เด็กหลายคนมาพร้อมแรงบันดาลใจ โดยมีนักแคสต์เกม หรือนักกีฬาอีสปอร์ตชื่อดังเป็นไอดอล ซึ่งคุณหมอชาญวิทย์ถึงกับบอกว่า "เด็กไทยหลายล้านคน โดนล้างสมองไปเรียบร้อยแล้ว" สิ่งที่ต้องทำ คือ ชี้ให้เห็นความจริงว่าโอกาสที่จะประสบความสำเร็จน้อยนิดมาก

"ประเทศไทยมีนักกีฬาอีสปอร์ตแค่ 100-200 คน ที่มีสโมสรสังกัด โดยได้รับเงินเดือนหลักพันบาท ส่วนนักกีฬาที่ได้เงินเดือนหลักหมื่นมีไม่ถึงร้อยคน ขณะที่เด็กไทยอยากเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตหรือนักแคสต์เกมราว 200,000 คน แต่ทำงานได้เพียงแค่ 5-6 ปี หรือในช่วงอายุเฉลี่ย 20-25 ปี เท่านั้น พออายุ 20 ปลาย ๆ ก็ต้องถูกปลดระวางแล้ว เพราะความว่องไวสู้เด็กไม่ได้ นักกีฬาอีสปอร์ตต้องฝึกไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมงต่อวัน บางคนบาดเจ็บ นิ้วล็อกต้องผ่าตัด ร่างกายทรุดโทรมแต่ไม่ถูกเปิดเผย หากเดินทางนี้แล้วไปไม่ถึง เด็กจะสูญเสียโอกาสของชีวิตที่ย้อนกลับไปไม่ได้ ผู้ใหญ่ต้องไม่让孩子ถูกหลอกจนหลงทาง ค้นหาทักษะและต่อยอดให้เขามีทางเลือกอื่นไว้รองรับ"

นิยาม "ติดเกม"

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) นิยามการติดเกม หมายถึง การเล่นเกมไม่ว่าจะออนไลน์หรือไม่ก็ได้ เป็นการเล่นซ้ำ ๆ และต่อเนื่องที่มีลักษณะ


1. ไม่สามารถควบคุมการเล่นเกมของตนเอง
2. ให้ความสำคัญกับการเล่นเกมมากกว่ากิจกรรมอื่น
3. ยังเล่นเกมหรือเล่นมากขึ้นถึงที่ก่อผลเสียกับตนเอง

การเล่นเป็นความผิดปกติ เมื่อส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม การเรียน การทำงาน หน้าที่ ความรับผิดชอบ และเกิดขึ้นต่อเนื่องอย่างน้อย 12 เดือน



แก้เกมไม่ติดเกม

สถานการณ์ติดเกมเด็กไทย

15-50% เด็กและวัยรุ่นมีปัญหาจากเกม
 5.4% เด็กมัธยมติดเกม
 12-20 ปี ช่วงวัยที่ติดเกมมากที่สุด
 1.4 เท่า ชายติดเกม > หญิง
 3.4% เด็กทั่วโลกติดเกม 

5 สัญญาณติดเกม

หยุดหิวเมื่อถูกห้าม
หรือเล่นไม่ได้

เล่นเกมมากขึ้น
ทำกิจกรรมอื่น
น้อยลง

1

เล่นเกมแก้เบื่อ
คลายเครียดบ่อย

2

หมกมุ่นอยู่กับเกม

3

4

ยืงวเล่นเกม
แม้เริ่มมีปัญหา

5

อาการเด็กติดเกม

ป่วยใจ 

ป่วยกาย 

ดูเฉยง่าย

นอนไม่หลับ

เกรี้ยวกราด
เมื่อไม่มีโทรศัพท์
หรือใช้เวลานานไม่ได้

กินข้าวไม่เป็นเวลา

เพื่อนในเกม
สำคัญที่สุด

ไม่ดูแลตนเอง

ควบคุมตัวเองไม่ได้
หัวเสีย เมื่อผู้อื่น
เล่นไม่ได้ด้วยใจ

สุขภาพทรุดโทรม

รู้สึกแยหากต้อง
ทำอย่างอื่น
แทนเล่นเกม

ปวดหัว ตาพร่ามัว
ปวดเมื่อย มือชา

“จบเกม”

- แค่ **1** เดี่ยว
- เล่นเกมไม่เกิน **1 ชั่วโมง/วัน**
 - เล่นเกมต่อเนื่อง ไม่เกิน **1 ชั่วโมง/ครั้ง**
 - ไม่เล่นเกม **1 ชั่วโมงก่อนเข้านอน**

คลายล็อก การ์ดอย่างตลก



กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ 

เดินหน้าสื่อสารป้องกันโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง

สแกน QR Code เพื่อรับชม



นิทาน “อสังเค้งโค้ง
อยู่บ้าน...ต้านโควิด”

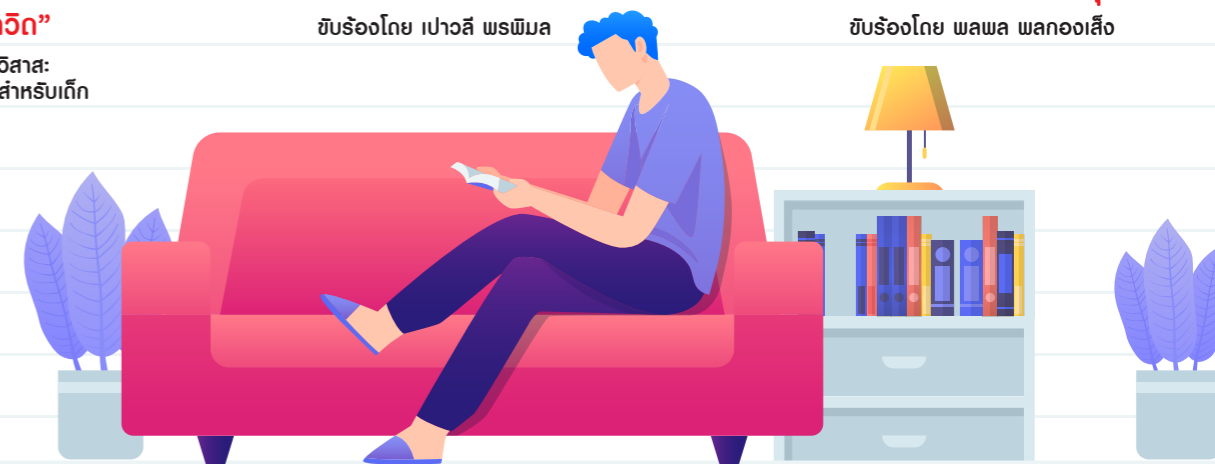
ออกแบบโดย ครูชิววัน วิสาสะ:
นักเขียนและนักออกแบบสื่อสำหรับเด็ก

เพลง ห่าง ห้อย ก้อย นิด โควิด-19

ขับร้องโดย เปาวลี พรพิมล

เพลง โรคร้ายที่เหงาที่สุด

ขับร้องโดย พลพล พลกองเส็ง



COVID-19

CORONAVIRUS

CORONAVIRUS

COVID-19

สื่อแบบไหนที่อยากเห็นในสังคมไทย?



SCAN ME

รอบตัวเรามีสื่อมากมาย สื่อที่ดีมีมาก สื่อร้ายก็ไม่น้อย
 เช่นกัน เราเลยอยากรู้ว่าถ้าเลือกได้ คุณอยากเห็นสื่อแบบไหน
 ในสังคมไทยของเรา สแกน QR Code เข้าไปตอบคำถามสั้น ๆ
 ภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2563 เท่านั้น
 สำหรับผู้ที่เข้าไปตอบคำถาม 10 คนแรก รับไปเลย!
 หน้ากากอนามัยยี่ห้อ ๆ ไว้ใส่ป้องกันโควิด
 รับตอบกันเข้ามาเยอะ ๆ นะคะ





กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

เลขที่ 388 อาคารเอส.พี. (ไอบีเอ็ม) อาคารบี ชั้น 6 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0 2273 0116-8 โทรสาร 0 2273 0119 อีเมล : contact@thaimediafund.or.th website : www.thaimediafund.or.th