

อีสปอร์ต ดาบสองคม

THE IMPACT OF ESPORTS

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลิริรัตน์เรชา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

อีสปอร์ต (Esports) เป็นกระแสความนิยมในกลุ่มเยาวชนทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทย อีสปอร์ตมีทั้งด้านที่ส่งเสริมทักษะและโอกาสทางอาชีพ แต่ในขณะเดียวกันก็แฝงไว้ด้วยความเสี่ยงทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการติดเกม เปรียบเสมือนดาบ 2 คม ถ้าใช้ไม่เหมาะสมก็จะเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ได้ โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน

พบว่า อีสปอร์ตมีทั้งผลเชิงบวก เช่น การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ความสามารถในการทำงานเป็นทีม และโอกาสในการสร้างรายได้ แต่ก็มีผลเชิงลบเช่นเดียวกัน เช่น การติดเกม ปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาด้านความสัมพันธ์ และปัญหาการเรียน

การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตอันดับต้น ๆ และมีรายได้จำนวนมาก ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย และไม่ได้เกิดกับทุกคน แต่ต้องเกิดจากการฝึกฝนอย่างหนักทุกวัน รวมไปถึงต้องใช้เวลาในการติดตามข้อมูลเกมต่าง ๆ อยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้ล้วนต้องแลกมาด้วยเวลาที่ใช้ในการเรียน และการทำกิจกรรมอื่น ๆ ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตจะต้องพิจารณาผลกระทบต่าง ๆ อย่างรอบด้านด้วย

บทความนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ข้อมูลความรู้ในผลกระทบของอีสปอร์ตต่อเยาวชนในประเทศไทย โดยอ้างอิงจากงานวิจัย และรายงานการสำรวจที่เกี่ยวข้อง นำเสนอแนวทางป้องกันผลกระทบที่เกิดจากอีสปอร์ต

อีสปอร์ตคืออะไร

อีสปอร์ต (Esports) หรือ กีฬาอิเล็กทรอนิกส์ (electronic sports) คือ กีฬาประเภทบุคคลหรือทีมชนิดหนึ่ง ที่เกี่ยวกับการแข่งขันวิดีโอเกม โดยมีการแข่งตามประเภทของวิดีโอเกม เช่น เกมวางแผนการรบ, เกมต่อสู้, เกมยิงมุมมองบุคคลที่หนึ่ง, โมบา, เกมอินดี้

การแข่งขันนั้นแบ่งออกเป็นระดับสมัครเล่น กึ่งอาชีพ และระดับมืออาชีพ รวมถึงมีรายการแข่งขัน และจัดลีกต่าง ๆ เช่นเดียวกับกีฬาทั่วไป กีฬาอีสปอร์ตที่นิยมแข่งขันในปัจจุบัน เช่น League of Legends, Dota, Counter-strike, Valorant, Street Fighter

ในประเทศไทย ได้มีการคัดค้านการรับรองอีสปอร์ตเป็นกีฬา โดยเห็นว่าอีสปอร์ตยังไม่เหมาะสมกับสังคมไทยที่มีปัญหาการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยเฉพาะปัญหาเด็กและเยาวชนเสพติดเกม แต่การกีฬาแห่งประเทศไทยก็ได้เห็นชอบให้อีสปอร์ตเป็นชนิดกีฬา ตั้งปี พ.ศ. 2560 และสามารถจดทะเบียนจัดตั้งเป็นสมาคมกีฬาในประเทศไทยได้

อีสปอร์ต เป็นกิจกรรมที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วในประเทศไทย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ด้วยการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย และการบรรจุอีสปอร์ตในรายการแข่งขันระดับชาติและนานาชาติ เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ ส่งผลให้เยาวชนจำนวนมากหันมาให้ความสนใจและมีส่วนร่วมในวงการนี้

ผลดีของอีสปอร์ต

ก่อนอื่นขอกล่าวถึงผลดีของอีสปอร์ต เพื่อให้เห็นถึงมุมมองของการที่ทำให้ได้รับการส่งเสริมเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง

1. การพัฒนาทักษะทางสติปัญญาและการทำงานเป็นทีม

จากการศึกษาวิจัย พบว่า ผู้เล่นอีสปอร์ตต้องใช้การตัดสินใจอย่างรวดเร็ว การวางแผนกลยุทธ์ และการสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม ซึ่งส่งเสริมความสามารถทางปัญญาและการทำงานร่วมกัน การแข่งขันอีสปอร์ตส่วนมากจะอยู่ในรูปแบบ Team Battle ซึ่งผู้เล่นทุกคนต้องร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อชัยชนะ

2. โอกาสทางอาชีพและเศรษฐกิจ

ข้อมูลจาก สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล ระบุว่า ตลาดอีสปอร์ตในประเทศไทยมีมูลค่าเกิน 48,000 ล้านบาท และมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีเยาวชนจำนวนมากที่สามารถสร้างรายได้จากการสตรีมเกม การแข่งขัน หรือการเป็นโค้ชอีสปอร์ต

นอกจากนี้ อีสปอร์ตยังสร้างงานให้อาชีพที่เกี่ยวข้องอีกหลากหลาย เช่น นักพัฒนาเกม (game developer) นักสร้างสรรค์เนื้อหา (content creator) ผู้จัดการงานอีเวนต์ ผู้จัดการรายการ และการตลาด

ผลกระทบจากอีสปอร์ต

อีสปอร์ต เมื่อกล่าวถึงผลดีแล้ว ก็ไม่ควรละเลยผลเสียเช่นเดียวกัน เพราะถ้าจัดการไม่ดี ผลดีที่กล่าวมาก็อาจไม่เกิดประโยชน์อันใด ผลเสียและผลกระทบที่เกิดจากอีสปอร์ตมีดังนี้

1. ผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการติดเกม

พบว่า เยาวชนไทยมีแนวโน้มเล่นเกมมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ยิ่งผู้ที่ซุ่มเล่นเกมเพื่อการแข่งขันอีสปอร์ตจะใช้เวลามากขึ้น อาจถึง 8 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลให้เกิดการติดเกม หรือโรคติดเกม (gaming disorder) ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า สมาธิสั้น และปัญหาการเรียน

ลักษณะของอีสปอร์ตที่เล่นผ่านออนไลน์อาจทำให้ผู้เล่นต้องเผชิญกับการคุกคาม และคำพูดที่แสดงความเกลียดชัง การเล่นเกมโดยไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงก็อาจทำให้มีการใช้คำพูดที่ไม่เป็นมิตร การล่วงละเมิด และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้เล่นได้

2. ผลกระทบทางร่างกาย

พบความเชื่อมโยงระหว่างการเล่นเกมออนไลน์รวมถึงอีสปอร์ต กับผลลัพธ์ด้านการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การออกกำลังกายที่ลดลง ดัชนีมวลกาย (BMI) ที่เพิ่มขึ้น พฤติกรรมอยู่เนิ่นๆในที่ อากาศออฟฟิศซินโดรม ปัญหาสายตา ปวดข้อมือ ปวดคอ และความอ่อนล้าทางร่างกาย

นอกจากนี้ยังมีผลกระทบด้านโภชนาการ จากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม บริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรือคาเฟอีนมากเกินไป และยังมีปัญหาการนอนหลับ ทั้งเรื่องคุณภาพการนอน ระยะเวลาการนอนที่ลดลง ง่วงนอนมากขึ้น

3. ผลกระทบต่อพฤติกรรม

เด็กและเยาวชนที่เล่นเกมที่มีเนื้อหารุนแรง มีแนวโน้มที่จะแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมที่ก้าวร้าวมากขึ้น ยิ่งมีการแข่งขันจะยิ่งส่งเสริมการแสดงอารมณ์ที่ก้าวร้าวขึ้นชัดเจน

4. ผลกระทบต่อความสัมพันธ์

ผู้ที่ขอมเล่นเกมเพื่อการแข่งขันอีสปอร์ต จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัวในสังคมจริงน้อยลง มีแต่เพื่อนในโลกเสมือน ซึ่งบางคนไม่เคยพบกันมาก่อนเลย อาจนำไปสู่การแยกตัวจากสังคม

นอกจากนี้ ยังทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจในการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม ใช้อภัยคำและน้ำเสียงที่รุนแรง จนติดมาใช้ในการชีวิตประจำวัน เกิดปัญหาในความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง

5. ผลกระทบต่อการเรียน

ผู้ที่สนใจแต่การขอมเล่นเกมเพื่อการแข่งขันอีสปอร์ต ทำให้ขาดสมาธิ และขาดแรงจูงใจในการเรียน เพราะคิดถึงแต่เรื่องการเล่น เกม การแข่งขันตลอดเวลา ส่งผลให้ไม่มีใจจดจ่อกับเนื้อหาที่เรียน ไม่มีความสุขกับการเรียน ทำให้ไม่สนใจทำการบ้าน ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการเรียนถดถอย จนอาจถึงขั้นต้องออกจากโรงเรียน

โรคติดเกม

“โรคติดเกม” ตรงกับชื่อการวินิจฉัยโรคว่า “Gaming Disorder” ตามเกณฑ์การวินิจฉัย ICD-11 ขององค์การอนามัยโลก คือ รูปแบบพฤติกรรมการเล่น เกม (การเล่นเกมนิตจัท หรือวิดีโอเกม) โดยมีลักษณะที่ควบคุมการเล่น เกมได้ไม่ได้ เล่นเกมมากกว่ากิจกรรมอื่น จนทำให้การเล่น เกมมีความสำคัญเหนือกว่าความสนใจและกิจกรร มประจำวันอื่น ๆ และยังคงเล่น เกมต่อหรือเพิ่มขึ้น แม้จะมีผลกระทบเชิงลบเกิดขึ้นก็ตาม

เพื่อให้วินิจฉัยโรคติดเกมได้ รูปแบบพฤติกรรมจะต้องมีความรุนแรงเพียงพอที่จะส่งผลให้การทำงานส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม การศึกษา อาชีพ หรือด้านอื่น ๆ ที่สำคัญ ได้รับความบกพร่องอย่างมีนัยสำคัญ และโดยปกติแล้ว จะต้องปรากฏอาการเป็นเวลาอย่างน้อย 12 เดือน

โรคติดเกม ยังมีอีกชื่อว่า “Internet Gaming Disorder” (IGD) ตามเกณฑ์การวินิจฉัย DSM-5-TR ของสมาคมจิตแพทยอเมริกัน กำหนดให้มีอาการเหล่านี้อย่างน้อย 5 อาการขึ้นไป ภายในระยะเวลา 1 ปี อาการดังกล่าวอาจรวมถึงการเล่น เกมทางอินเทอร์เน็ตกับผู้อื่นหรือเล่นคนเดียว ดังนี้

1. หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม
2. อาการขาดเกม เมื่อไม่สามารถเล่นเกมได้ เช่น เศร้า วิตกกังวล หงุดหงิด
3. ความต้องการที่จะใช้เวลาเล่นเกมมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการ
4. ไม่สามารถลดการเล่น เกม พยายามเลิกเล่นเกมแต่ไม่สำเร็จ
5. เลิกทำกิจกรรมอื่น ๆ หมดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำเนื่องจากการเล่นเกม
6. เล่นเกมต่อไปแม้จะมีปัญหาตามมา
7. โกหกสมาชิกในครอบครัวหรือผู้อื่น เกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้เล่นเกม
8. เล่นเกมเพื่อบรรเทาอารมณ์ด้านลบ เช่น ความรู้สึกผิดหรือหมดหวัง

9. เสี่ยงต่อการตกงานหรือสูญเสียความสัมพันธ์เนื่องจากการเล่นเกม

แนวทางป้องกัน

การป้องกันและควบคุมผลกระทบจากการเล่นเกม การฝึกซ้อมเพื่อเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งผู้ปกครอง โรงเรียน และผู้เกี่ยวข้องในอุตสาหกรรมเกม ดังนี้

ผู้ปกครอง

1. กำหนดกติกาในการเล่นให้ชัดเจน ควรมีข้อตกลงทั้งเรื่องของการใช้เวลาในการเล่น สถานที่ รวมถึงกิจกรรมที่ต้องทำให้เสร็จเรียบร้อยก่อน โดยส่วนใหญ่แนะนำให้เยาวชนเล่นเกมไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยมีเวลาพักเป็นระยะ ไม่ควรเล่นต่อเนื่อง ถ้าเป็นระดับประถม ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และเด็กเล็กไม่ควรเล่นเลย
2. ให้คำชมเชยเมื่อเด็กสามารถรักษาเวลาการเล่นได้ตามที่กำหนด และแสดงท่าทีจริงจัง หนักแน่น ยืนยันตามกฎกติกา หากเด็กไม่รักษากฎกติกาตามที่ตกลงกันไว้ ควรหลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง
3. เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สนใจ เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ DIY หรืองานอดิเรกอื่น ๆ มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว จัดทำกิจกรรมที่สนุกสนานและสร้างสรรค์อย่างอื่นให้เด็กทำ
4. สังเกตพฤติกรรมและให้คำแนะนำอย่างเข้าใจ
5. หากเด็กติดเกมระดับรุนแรง พยายามแก้ไขเต็มที่แล้วไม่ได้ผล ควรปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

โรงเรียน

1. การบูรณาการหลักสูตรการเรียนรู้เกี่ยวกับอีสปอร์ต ในรูปแบบที่เน้น STEM และ soft skills
2. สอดส่องดูแล สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และให้คำแนะนำอย่างเข้าใจ
3. ไม่ควรส่งเสริมการแข่งขันอีสปอร์ตในโรงเรียน เนื่องจากไม่ใช่ภารกิจของโรงเรียน และยังส่งผลกระทบต่อการเรียนอย่างชัดเจน

ผู้เกี่ยวข้องในอุตสาหกรรมเกม

1. ส่งเสริมอีสปอร์ตเชิงสร้างสรรค์ เช่น การจัดกิจกรรมแข่งขันแบบเน้นทักษะ ไม่ใช่ความรุนแรง
2. ไม่จัดการแข่งขันในผู้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปี
3. กำหนดเรตติ้งเกมให้ชัดเจน ว่าเป็นเกมประเภทใด เหมาะกับผู้เล่นในช่วงอายุใด และมีการลงทะเบียนผู้เล่นด้วยบัตรประชาชน เพื่อควบคุมอายุผู้เล่นเกมให้เหมาะสม
4. การคุ้มครองดูแลนักกีฬาอีสปอร์ตให้อยู่ในมาตรฐานที่เหมาะสม เช่น สภาพแวดล้อมในการฝึกซ้อม ระยะเวลา อุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน ตลอดจนช่วยเหลือคุ้มครองให้ได้รับความเป็นธรรมเกี่ยวกับสัญญา โดยหน่วยงานกำกับดูแลควรมีการออกระเบียบปฏิบัติ

บทสรุป

อีสปอร์ตมีศักยภาพในการส่งเสริมทักษะและสร้างโอกาสทางอาชีพให้กับเยาวชน แต่ต้องมีการกำกับดูแลอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ครอบครัว โรงเรียน และอุตสาหกรรมเกม เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและควบคุมผลกระทบจากอีสปอร์ต เพื่อให้อีสปอร์ตสามารถพัฒนาไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

วัฒนา ธรรมลังกา. (2565). อีสปอร์ต: กัดกัดหรือโอกาสในสังคมไทย. วารสารความเป็นธรรมทางสังคมและความเหลื่อมล้ำ. 3(3): 67-79.

American Psychiatric Association. (2025). **Internet gaming**. from <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

Parimala, S., Pokar, V., Mutha, V. L., Shah, D. S., Khemka, Y. V., Jain, T. (2025). The Impact of eSports on youth. International Journal of Research Publication and Reviews, 6(3): 8914-24.

Wikipedia. (2025). **Esports**. from <https://en.wikipedia.org/wiki/Esports>

World Health Organization. (2020). **Addictive behaviours: Gaming disorder**. from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2568). อีสปอร์ต ดาบสองคม. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh15-esports.html>

(บทความต้นฉบับ: เมษายน 2568)