

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความเครียดของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

The Relationship between Behavior of Playing Online Games  
and Stress among High School Students in  
Chiang Mai University Demonstration School

สุภัทร ชูประดิษฐ์<sup>1</sup>, นงลักษณ์ เขียนงาม<sup>2</sup> และอัจฉราวดี สมนาศักดิ์<sup>1</sup>

Supat Chupradit<sup>1</sup>, Nongluck Kienngam<sup>2</sup> and Audcharawadee Somnasak<sup>1</sup>

<sup>1</sup>คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>1</sup>Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

<sup>2</sup>โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>2</sup>Chiang Mai University Demonstration School

Received: November 12, 2019

Revised: April 11, 2019

Accepted: April 17, 2019

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 254 คน จากประชากร จำนวน 719 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 และแบบวัดระดับความเครียดสวนปรง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลวิจัยพบว่า (1) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มน่าจะติดกลุ่มคลังโคล้ และกลุ่มปกติ ร้อยละ 5.9, 16.1 และ 78 (2) ระดับความเครียด ได้แก่ ระดับความเครียดรุนแรง ระดับความเครียดสูง และระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 31.1, 50.8 และ 18.1 (SD=13.74) และ (3) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์โดยรวมและรายด้านกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่มีความสัมพันธ์

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการเล่นเกม, ความเครียด, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### Abstract

The purpose of this relationship research is aimed to study the correlation between online gaming behavior and stress of high school students. The sample consisted of 254 high school students from a population of 719 students from Chiang Mai University Demonstration

School who were selected by stratified random sampling method. The data was collected by questionnaires-the Game Addiction Screening Test--GAST for children and adolescents-which has the reliability of 0.90 and the Suanprung Stress Test-20--SPST-20, which has the reliability of 0.95. The statistics used in data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's Product Relationship Coefficient. The results showed (1) the online game playing behavior can be categorized into 3 levels of gaming addiction. It was found that 5.9% were in problematic addiction stage, 16.1% in obsessive addiction stage and 78% in non- problematic addiction stage (2) when examining the stress levels, it was found that 31.1% had severe stress, 50.8% high stress and 18.1% moderate stress (SD=13.74) (3) the relationship between the behavior of playing online games were not related to stress among high school students.

**Keywords:** game playing behavior, stress, high school students



## บทนำ

ในปัจจุบัน เทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ว่าในโรงเรียนเอง ระบบการเรียนการสอนโดยใช้เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต แล็บท็อป เป็นต้น มามีบทบาทเพิ่มขึ้น ความแพร่หลายในการใช้เทคโนโลยีของผู้คนทำให้วัยรุ่นมีความตื่นตัวต่อการใช้เทคโนโลยี และด้วยความพร้อมทางการรับรู้และเรียนรู้โดยวัยแล้ว วัยรุ่นจึงรับการใช้เทคโนโลยีได้ง่าย ประกอบกับการออกแบบให้ง่ายกับการใช้งาน เกมออนไลน์ก็เป็นพัฒนาการอย่างหนึ่งจากเทคโนโลยี ที่นำเอาความบันเทิงแทรกเข้าไว้กับการใช้เทคโนโลยี ซึ่งพบว่ามนุษย์ล้วนหาความบันเทิงเข้ามาสู่ชีวิตทุกรูปแบบมาโดยตลอด ดังนั้น จึงไม่เป็นเรื่องแปลกที่จะเกิดเกมออนไลน์ขึ้นมาในสังคมปัจจุบัน (Koanantakun, 2005) ซึ่งทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้น และบางรายใช้เวลาในการเล่นเกมนานจนกระทั่งติดเกม (Deenan, 2008) พบว่า วัยรุ่นไทยมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ รวมทั้งเกมอิเล็กทรอนิกส์แบบพกพาสูงที่สุด ครองแชมป์อันดับหนึ่งในเอเชีย คือ เฉลี่ยวันละ 60.7 นาที ซึ่งการเล่นเกมนานของวัยรุ่นมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น ไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจการทำบ้าน หนีเรียนหรือหนี

ออกจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม การเรียนตกต่ำอย่างมาก ไม่ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว และละเลยการเข้าสังคม บางรายอาจมีพฤติกรรม เช่น โกหก ต้อด้าน แยกตัว เก็บตัว โดยจำแนกพฤติกรรมการเล่นเกมนานด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น และการสูญเสียหน้าที่รับผิดชอบ (Pornnoppadol et al., 2014) ในขณะที่ ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกวุ่นวาย ถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ สับสน วิดกกังวล เกิดความไม่สมดุล ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตัวเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้ง (Piyapakornchai, 2009) ดังนั้น ความเครียด หากไม่ได้รับการแก้ไขที่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การดำรงชีวิตประจำวัน การศึกษาเล่าเรียน การทำงาน จิตใจ และอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเลี่ยงไม่ได้ หรืออาจนำไปสู่การทำกิจกรรมที่หันเหความสนใจจากกิจกรรมตามบทบาทที่เป็นอยู่ เช่น มุ่งสู่การเล่นเกมนานถึงขั้นติดเกม เป็นต้น

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมนานกับความเครียดมีความเชื่อมโยงกันอยู่แต่ยังไม่มีการศึกษางานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมนานกับความเครียดโดยตรงว่ามีความสัมพันธ์ในรูปแบบใด ดังเช่น งานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการเล่นเกมนานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ของ Tungwiboon and Khumsmay (2010) พบว่าสาเหตุหลักของการเลือกเล่นเกมคือ เพื่อต้องการผ่อนคลายความเครียด และในงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และผลกระทบจากเกมออนไลน์ ของ Boontho (2011) พบว่า เกมออนไลน์ทำให้ผู้เล่นมีความรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด และบทความวิชาการเรื่อง พฤติกรรมการติดเกม:ผลกระทบและการป้องกัน ของ Chareonwanit (2014) พบว่า ผลกระทบจากการเล่นเกม ผู้เล่นเกมจะหมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกมจนไม่สนใจในการเรียน ไม่รับผิดชอบต่อนหน้าที่ของตนเอง ผลการเรียนตกต่ำลง ไม่มีสมาธิเวลาทำงานและขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับคนในครอบครัว จนก่อให้เกิดเป็นอาการซึมเศร้า วิดกกังวล และความเครียดได้

ตามหลักการทางกิจกรรมบำบัด (Person Environment Occupation Performance-PEO-P) Model ของ Christiansen and Baum (1991) ได้มองมนุษย์เป็นแบบองค์รวม โดยปัจจัยเชิงลึกภายในตัวบุคคล (person factors) ปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล (environmental factors) กิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) มีความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันในการที่จะสรุปถึงความสามารถ (performance) ของตัวบุคคล โดยความเครียดถือเป็นปัจจัยเชิงลึกภายในตัวบุคคล (person factors) และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ถือเป็นกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) ซึ่งหากความสมดุลของความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสามด้านนี้อาจส่งผลต่อความสามารถ (performance) ของบุคคลในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ใน บรรยากาศของการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีอิสระทางความคิด มีอิสระทางการแสดงออก (Kitsanaweth, 2001) และเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงอันดับต้นของจังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยหวังว่า ผลการศึกษาที่ได้สามารถเป็นแนวทางในการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

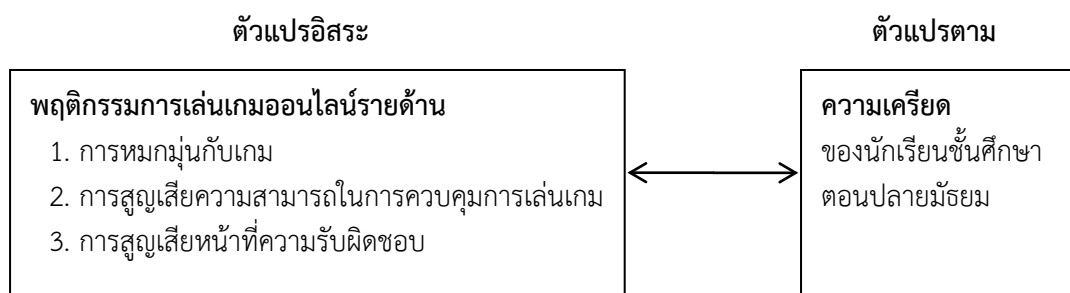
เพื่อศึกษาความสัมพันธ์พฤติกรรมการเล่นเกมกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### สมมติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในภาพรวมกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์
2. พฤติกรรมการเล่นเกมรายด้าน 3 ด้านกับความเครียดกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (correlational research)

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา พ.ศ.2560 จำนวน 719 คน ข้อมูล ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2560

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 719 คน จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของ Krejcie & Morgan ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (The Development of Game Addiction Screening Test--GAST) ของ Pornnoppadol et al., (2014) ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 เพื่อใช้คัดกรองเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกม และสามารถใช้กับเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป โดยการทดสอบการเล่นเกมในช่วงเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา แบบทดสอบการติดเกม (GAST) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่

1. การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game) ได้แก่ คำถามที่ 1, 8, 9, 11, 13, 16
2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control) ได้แก่ คำถามที่ 2, 4, 5, 6, 12

3. การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (function impairment) ได้แก่ คำถามที่ 3, 7, 10, 14, 15

## เกณฑ์การตอบแบบทดสอบ

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 4 ตัวเลือก ได้แก่ ไม่ใช่เลย ไม่น่าใช้ น่าใช้ ใช่เลย โดยการตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

ไม่ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ไม่น่าใช้ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

การให้คะแนน ให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ไม่ใช่เลย ให้ 0 คะแนน

ไม่น่าใช้ ให้ 1 คะแนน

น่าจะใช่ ให้ 2 คะแนน

ใช่เลย ให้ 3 คะแนน

## การแปลผล

คะแนนของแบบทดสอบมีค่าตั้งแต่ 0-48 คะแนน โดยมีเกณฑ์การแปลคะแนนเพศชาย ดังนี้

คะแนน 0-23 คะแนน หมายถึง มีการเล่นเกมระดับปกติ ยังไม่มีปัญหาจากการเล่นเกม

คะแนน 24-32 คะแนน หมายถึง มีการเล่นเกมระดับคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาจากการเล่นเกม

คะแนน 33-42 คะแนน หมายถึง มีการเล่นเกมระดับน่าจะติดเกม มีปัญหาจากการเล่นเกมมาก และมีเกณฑ์การแปลคะแนนพิเศษ ดังนี้

คะแนน 0-15 คะแนน หมายถึง มีการเล่นเกมระดับปกติ ยังไม่มีปัญหาจากการเล่นเกม

คะแนน 16-22 คะแนน หมายถึง มีการเล่นเกมระดับคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาจากการเล่นเกม

คะแนน 23-48 คะแนน หมายถึง มีการเล่นเกมระดับน่าจะติดเกม มีปัญหาจากการเล่นเกมมาก

ส่วนที่ 3 แบบวัดระดับความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20--SPST--20) ของ Mahatnirunku, Pumpaisanchai, and Tapanya (1997) ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 โดยโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจพื้นที่ ในปีพ.ศ. 2545 การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography--EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% โดยการแบ่งระดับความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่ (normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน แบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อคำถามที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ โดยแต่ละข้อคำถามจะมี 5 คำตอบ

### เกณฑ์การตอบแบบทดสอบ

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ การให้คะแนน การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

ไม่รู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
รู้สึกเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
รู้สึกเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
รู้สึกเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
รู้สึกเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน

### การแปลผล

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรงมีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0-23 คะแนน หมายถึง มีระดับความเครียดน้อย

คะแนน 24-41 คะแนน หมายถึง มีระดับความเครียดปานกลาง

คะแนน 42-61 คะแนน หมายถึง มีระดับความเครียดสูง

คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีระดับความเครียดรุนแรง

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

1. คะแนน 0-23 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. คะแนน 24-41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. คะแนน 42-61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่โครงการวิจัย AMSEC-60EX-081 และทำการเก็บข้อมูลและทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลต่อผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อได้รับอนุญาตจึงเข้าไปเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถาม แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น และแบบวัดความเครียด โดยการใช้ข้อมูลชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ รวมถึงสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัย ในการตัดสินใจจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัยตามความสมัครใจ ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกเก็บเป็นความลับไม่ถูกเปิดเผย ตลอดจนการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistics)

- ค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ใช้บรรยายเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน และข้อมูลจำแนกตามคำถามของแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (The Development of Game Addiction Screening Test--GAST) และแบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20--SPST-20)

- ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ในการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนของพฤติกรรมการเล่นเกม และคะแนนของระดับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### 2. สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) ได้แก่

- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) เมื่อมีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ และระดับทิศทางระหว่างตัวแปร โดยกำหนดเกณฑ์ระดับความสัมพันธ์ ( $r$ ) ดังนี้ (Taveerat, 1997)

- ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .80-1.00

ถือว่าอยู่ในระดับสูงมาก

- ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .60-.79

ถือว่าอยู่ในระดับสูง

- ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .40-.59

ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง

- ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .20-.39

ถือว่าอยู่ในระดับน้อย

- ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .00-.19

ถือว่าอยู่ในระดับน้อยมาก

### ผลการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 254 คน ด้วยแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (The Development of Game Addiction Screening Test--GAST) และแบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20--SPST-20) สามารถนำเสนอผลการศึกษาดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (n=254)

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อายุ	14-19 ปี	16.61	.963
<b>ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง</b>		<b>จำนวน (ร้อยละ)</b>	
เพศ	ชาย	90 (35.4)	
	หญิง	164 (64.6)	
<b>รวม</b>		254 (100)	
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 4	86 (33.9)	
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	112 (44.1)	
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	56 (22.0)	
<b>รวม</b>		254 (100)	
แผนการเรียน	วิทย์-คณิตฯ	212 (83.5)	
	ศิลป์	42 (16.5)	
<b>รวม</b>		254 (100)	
เกรดเฉลี่ย	2.00 – 2.50	16 (6.3)	
	2.50 – 3.00	34 (13.4)	
	3.00 – 3.50	51 (20.1)	
	3.50 – 4.00	153 (60.2)	
<b>รวม</b>		254 (100)	
ที่พักอาศัยปัจจุบัน	พักอาศัยกับบิดา มารดา	170 (66.9)	
	พักอาศัยอยู่หอพักของโรงเรียน	22 (8.7)	
	พักอาศัยอยู่หอพักทั่วไป	44 (17.3)	
	อื่น ๆ	18 (7.1)	
<b>รวม</b>		254 (100)	
สถานภาพสมรสของบิดา มารดา	บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน	212 (83.5)	
	บิดา มารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง	35 (13.8)	
	บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	6 (2.4)	
	อื่น ๆ	1 (0.4)	
<b>รวม</b>		254 (100)	

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)
สถานภาพด้านเศรษฐกิจ	
ฐานะค่อนข้างดี	35 (13.8)
ฐานะปานกลาง	215 (84.6)
ฐานะค่อนข้างยากจน	4 (1.6)
<b>รวม</b>	<b>254 (100)</b>

จากตาราง 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ที่มีอายุตั้งแต่ 14-19 ปี เป็นเพศหญิง 164 คน คิดเป็นร้อยละ 64.6 และเพศชาย 90 คน คิดเป็นร้อยละ 35.4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.50-4.00 จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 ส่วนใหญ่พักอาศัย

อยู่กับบิดามารดาจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกันจำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ส่วนใหญ่รักใคร่ ไม่มีความขัดแย้งกันจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 63.8 และสภาพเศรษฐกิจอยู่ในฐานะปานกลาง จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 84.6

ตาราง 2

จำนวนและร้อยละของข้อมูลการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง (n=254)

ข้อมูลการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)	
จุดเริ่มต้นการเล่นเกม	เพื่อนแนะนำ	156 (61.4)
	พี่น้อง/ญาติแนะนำ	62 (24.4)
	เลียนแบบผู้อื่น	27 (10.6)
	อยากเล่นเอง	199 (78.3)
	อื่น ๆ	8 (3.1)
ประเภทของเกม que เล่น	เกมออนไลน์	219 (86.2)
	เกมออฟไลน์	169 (66.5)
	วิดีโอเกม/Play station	39 (15.4)
	อื่น ๆ (เกมจากมือถือ)	7 (2.8)
อุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึง การเล่นเกม	คอมพิวเตอร์	185 (72.8)
	สมาร์ทโฟน	241 (94.9)
	Tablet	67 (26.4)
	เครื่องเล่นเกมแบบพกพา	33 (13)
	เครื่องเล่นวิดีโอเกม/Play station	32 (12.6)
อื่น ๆ	3 (1.2)	



ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลการเล่นของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน (ร้อยละ)
สถานที่ที่ใช้เล่นเกม	บ้าน	239(94.1)
	หอพัก	68 (26.8)
	ร้านเกม	46 (18.1)
	โรงเรียน	188 (74.0)
	อื่น ๆ	9 (3.5)
ความถี่ในการเล่นเกมนต่อสัปดาห์	ไม่เล่นเลย	11 (4.3)
	1-2 วันต่อสัปดาห์	84 (33.1)
	3-4 วันต่อสัปดาห์	39 (15.4)
	5-6 วันต่อสัปดาห์	24 (9.4)
	เล่นทุกวัน	96 (37.8)
<b>รวม</b>		<b>254 (100)</b>
ระยะเวลาในการเล่นเกมนต่อครั้ง (วันจันทร์-ศุกร์)	น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง	102 (40.2)
	1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง	96 (37.8)
	3-4 ชั่วโมงต่อครั้ง	36 (14.2)
	5-6 ชั่วโมงต่อครั้ง	6 (2.4)
	7 ชั่วโมงขึ้นไปต่อครั้ง	3 (1.2)
<b>รวม</b>		<b>243 (95.7)</b>
ระยะเวลาในการเล่นเกมนต่อครั้ง (วันเสาร์-อาทิตย์)	น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง	69 (27.2)
	1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง	77 (30.3)
	3-4 ชั่วโมงต่อครั้ง	52 (20.5)
	5-6 ชั่วโมงต่อครั้ง	31 (12.2)
	7 ชั่วโมงขึ้นไปต่อครั้ง	14 (5.5)
<b>รวม</b>		<b>243 (95.7)</b>

จากตาราง 2 แสดงข้อมูลการเล่นของกลุ่มตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่เริ่มเล่นเนื่องจากอยากเล่นเอง 199 คน คิดเป็นร้อยละ 78.3 ประเภทของเกมที่ใช้เล่นคือ เกมออนไลน์ 219 คน คิดเป็นร้อยละ 86.2 มีอุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงการเล่นเกมนคือสมาร์ตโฟน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 94.9 สถานที่ที่ใช้เล่นเกมส่วนใหญ่คือที่บ้าน 239 คน

คิดเป็นร้อยละ 94.1 ความถี่ในการเล่นเกมนต่อสัปดาห์ส่วนใหญ่คือเล่นทุกวัน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 ระยะเวลาในการเล่นเกมนในวันจันทร์-ศุกร์ ส่วนใหญ่เล่นเกมนน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 102 คน คิดเป็นร้อยละ 40.2 และวันเสาร์-อาทิตย์ ส่วนใหญ่เล่นเกมน 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง 77 คน คิดเป็นร้อยละ 30.3

### ตาราง 3

จำนวนและร้อยละของข้อมูลพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง (n=254)

พฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)
ปกติ	198 (78)
คลังไคล้	41 (16.1)
น่าจะติด	15 (5.9)
รวม	254 (100)

### ตาราง 4

จำนวนและร้อยละของข้อมูลพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างแยกตามเพศ; นักเรียนชายและนักเรียนหญิง (n=254)

เพศ	พฤติกรรมการเล่นเกม			รวม จำนวน (ร้อยละ)
	ปกติ จำนวน (ร้อยละ)	คลังไคล้ จำนวน (ร้อยละ)	น่าจะติด จำนวน (ร้อยละ)	
ชาย ค่าเฉลี่ย=15.244 SD=7.559	76 (84.4)	13 (14.5)	1 (1.1)	90 (100)
หญิง ค่าเฉลี่ย=10.524 SD=8.173	122 (74.4)	28 (17.1)	14 (8.5)	164 (100)

จากตาราง 3 และ 4 แสดงข้อมูลพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างจากแบบทดสอบการติดเกม GAST โดยผลของพฤติกรรมการเล่นเกม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ มีจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 78 ซึ่งเพศชายมีคะแนน

เฉลี่ยที่ 15.244 คะแนน พฤติกรรมการเล่นเกมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ 76 คน คิดเป็นร้อยละ 84.4 และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยที่ 10.524 คะแนน พฤติกรรมการเล่นเกมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ 122 คน คิดเป็นร้อยละ 74.4

ตาราง 5

จำนวนและร้อยละของข้อมูลระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n=254)

ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)
ระดับความเครียดต่ำ	0 (0)
ระดับความเครียดปานกลาง	46 (18.1)
ระดับความเครียดสูง	129 (50.8)
ระดับความเครียดรุนแรง	79 (31.1)

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)	Min-Max (คะแนน)	ค่าเฉลี่ย (คะแนน)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
254	24-96	55.14	13.74

จากตาราง 5 แสดงข้อมูลระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดระดับความเครียดสวนปรง โดยผลของระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดสูง จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8 และมีค่าเฉลี่ยในช่วงคะแนนอยู่ที่ 68.9 คะแนน

สัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้มีการทดสอบการกระจายของข้อมูลโดยใช้ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ซึ่งข้อมูลมีการกระจายเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมคือ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน มาใช้ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับความเครียด ได้ข้อมูลดังตารางต่อไปนี้

การทดสอบสมมติฐาน

จากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้ศึกษาเรื่องความ

ตาราง 6

การแสดงผลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อมูลของพฤติกรรมการเล่นเกมกับความเครียด (n=254)

ตัวแปร	1) หมกมุ่นกับเกม	2) สูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม	3) สูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ	4) ผลรวมคะแนน การติดเกม	5) ผลรวมคะแนน ความเครียด
(1) หมกมุ่นกับเกม	1				
(2) สูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม	.626**	1			
(3) สูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ	.529**	.626**	1		
(4) ผลรวมคะแนน การติดเกม	.875**	.879**	.799**	1	
(5) ผลรวมคะแนน ความเครียด	-.045	-.020	-.084	-.003	1

\*\* p<.01

จากตาราง 6 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมนับกับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์

### การอภิปรายผล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมนับกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ด้วยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน โดยใช้แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (The Development Of Game Addiction Screening Test--GAST) และแบบวัดระดับความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20--SPST - 20) แบ่งเป็นเพศชาย 90 คน และเพศหญิง 164 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 14-19 ปี ส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.50-4.00 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวส่วนใหญ่รักใคร่ ไม่มีความขัดแย้งกัน และสภาพเศรษฐกิจอยู่ในฐานะปานกลาง (ตาราง 1) การเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างนั้น โดยส่วนใหญ่เริ่มเล่นเนื่องจากอยากเล่นเอง ประเภทของเกมที่เล่นคือเกมออนไลน์ มีอุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงการเล่นคือสมาร์ตโฟน สถานที่ที่ใช้เล่นเกมส่วนใหญ่คือที่บ้าน ความถี่ในการเล่นต่อสัปดาห์ส่วนใหญ่คือเล่นทุกวัน ระยะเวลาในการเล่นในวันจันทร์-ศุกร์ ส่วนใหญ่เล่นเกมน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และวันเสาร์-อาทิตย์ ส่วนใหญ่เล่นเกม 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง (ตาราง 2) ผลของพฤติกรรมการเล่นเกมนับส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ ทั้งเพศชายและหญิง (ตาราง 3 และ 4) และผลของระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดมาก (ตาราง 5) ซึ่งจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมนับกับความเครียด สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ ดังนี้

จากแบบทดสอบการติดเกม GAST ผลของพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับน่าจะ 2 ติดถึง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 และอยู่ในระดับคลั่งไคล้ถึง 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 แต่อย่างไรก็ตามจากแบบทดสอบ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแนวโน้มคะแนนอยู่ในระดับปกติ (ตาราง 3) และแบ่งการแปลผลออกเป็นเพศชายและเพศหญิงซึ่งแต่ละเพศมีการอภิปรายผลดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง 161 คนมีค่าเฉลี่ยที่ 10.524 โดยส่วน

ใหญ่มีผลของพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ที่ระดับปกติจำนวน 122 คน และเพศชาย 76 คน มีค่าเฉลี่ยที่ 15.244 โดยส่วนใหญ่มีผลของพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ที่ระดับปกติเช่นกัน (ตาราง 4) ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลถึงพฤติกรรมการเล่นเกม เช่นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา อาจทำให้ถูกควบคุมหรือจำกัดเวลาในการเล่น (ตาราง 1) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเล่นเกมทุกวัน แต่เล่นเพียงวันละน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 102 คน คิดเป็นร้อยละ 40.2 ในวันจันทร์-ศุกร์ และวันเสาร์-อาทิตย์ ส่วนใหญ่เล่นเกม 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง 77 คน คิดเป็นร้อยละ 30.3 เท่านั้น (ตาราง 2)

จากแบบวัดระดับความเครียด ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดสูง จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8 รองลงมาคือระดับความเครียดรุนแรง และระดับเครียดปานกลาง จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 และ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 ตามลำดับ ซึ่งความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดอยู่ที่ 55.14 (ตาราง 5) คือ ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้ ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในช่วงวัยนี้ อาจมีสาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ และกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ต้องเรียนได้ผลการเรียนที่อยู่ในระดับที่คาดหวัง ซึ่งจากกลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยอยู่ที่ 3.50-4.00 จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 (ตาราง 1) ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น คนไม่สวยอย่างคนอื่น คนไม่รวยเท่าคนอื่น เป็นต้น หรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ หรือเข้ามหาวิทยาลัย เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พฤติกรรมการเล่นเกมนับกับความเครียดไม่มี

ความสัมพันธ์กัน ซึ่งในความสัมพันธ์นี้บ่งบอกได้ว่า เด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนั้นไม่มีความสัมพันธ์ใดกับความเครียด อาจเนื่องมาจากเด็กวัยรุ่นในกรณีนี้ศึกษาได้จากข้อมูลทั่วไปพบว่ามีอาการอยู่อาศัยกับครอบครัวที่อยู่กับพ่อแม่เป็นส่วนใหญ่รักใคร่กันดี และมีผลการเรียนในระดับสูง รวมไปถึงการเล่นเกมนั้นอยู่เกิดจากการที่เด็กอยากเล่นเองอยากรู้อยากเห็นและไม่ได้เล่นเป็นเวลานานสถานที่เล่นอยู่ในการควบคุมของผู้ปกครอง และครู ทำให้มีการควบคุมพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดี จากแบบทดสอบการติดเกม GAST มีการแบ่งพฤติกรรมการเล่นเกมออกเป็น 3 ด้านที่สัมพันธ์ต่อความเครียดดังนี้

1. การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game) และความเครียดไม่มีความสัมพันธ์
2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control) และความเครียดไม่มีความสัมพันธ์
3. การสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (function impairment) และความเครียดไม่มีความสัมพันธ์

ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์ โดยพบว่า เด็กที่มีความเครียดสูงมีแนวโน้มของการติดเกมสูงตามไปด้วย แต่ยังมีอีกหลายปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยในตัวเด็กเอง ครอบครัว เพื่อน หรือสังคม ซึ่งจุดประสงค์ของการเล่นเกมที่หลากหลาย เช่น เล่นเพื่อคลายเครียด เล่นเพื่อหาเพื่อน เล่นเพื่อเข้าสังคมให้ได้เพื่อนใหม่ เล่นเพื่อทำธุรกิจ เล่นเพื่อก้าวสู่ความเป็นหนึ่ง มีความต้องการต่อของรางวัล หรือการจัดอันดับ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเล่นเกมมีหลายตัวแปรที่นอกจากความเครียด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ และวิธีการจัดการความเครียดมีหลายวิธี เช่น วิธีการหันเหความสนใจด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง ออกกำลังกาย ดูหนัง เล่นเกม หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ แม้จะไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาโดยตรง แต่ก็ยังเป็นวิธีที่ง่ายในการลดความเครียด นอกจากนั้นการจัดการความเครียดยังสามารถทำได้อีกหลายวิธี เช่น วิธีผ่อนคลาย หรือควบคุมความเครียด คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ และการทำสมาธิ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หลักการ (Person Environment Occupation

Performance--PEO-P) Model ของ Christiansen and Baum (1991) ได้มองมนุษย์เป็นแบบองค์รวม โดยปัจจัยเชิงลึกภายในตัวบุคคล (person factors) ปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล (environmental factors) กิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) มีความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันในการที่จะสรุปถึงความสามารถ (performance) ของตัวบุคคล โดยความเครียดถือเป็นปัจจัยเชิงลึกภายในตัวบุคคล (person factors) และพฤติกรรมการเล่นเกมนั้นถือเป็นกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupation) ซึ่งหากความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสามด้านนี้อาจส่งผลต่อความสามารถ (performance) ของบุคคลในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเรื่องของบริบทของโรงเรียนจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ตลอดจนการดำเนินงานด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีเป็นจำนวนมาก ซึ่งกระทบหรือเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการเล่นและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มนี้ในช่วง 3 เดือน นับย้อนจากช่วงเวลาเก็บข้อมูลในเดือนธันวาคม คือเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมามาตามแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นที่ใช้เป็นเครื่องมือในงานวิจัย ปัจจัยด้านบริบทของโรงเรียน คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในโรงเรียน เช่น กิจกรรมพินิจจุดเทียนเพื่อแสดงความอาลัย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ลูกช้างร่วมใจ ถวายอาลัยองค์ภูมิพล กิจกรรมการแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียน ครั้งที่ 63 ระดับเขตพื้นที่การศึกษา กิจกรรมการแข่งขันด้านการศึกษา ด้านดนตรี การแสดง กิจกรรมกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ 42 อินทนิลเกมส์ เป็นต้น รวมถึงนโยบายและเป้าหมายของโรงเรียนที่ต้องการปลูกฝังให้นักเรียนพัฒนาศักยภาพตนเอง แสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนมีจิตสำนึก ในการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมไทย และสังคมโลก จึงจัดให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีส่วนในการรับผิดชอบหน้าที่หลากหลายด้าน เช่น ฝึกดูแลน้อง โดยการที่พี่ชั้นโตมาสอนหรือทำกิจกรรมร่วมกับน้อง ๆ ชั้นที่อ่อนกว่า การมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบในงาน

กีฬาอีสปอร์ต เช่น การช้อปปิ้ง การทำฝ่ายศิลป์ การซ่อมกีฬา เป็นต้น และการมีสถานักเรียนให้นักเรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมาย จากกิจกรรมข้างต้นทำให้ข้อมูลของผลการศึกษาด้านพฤติกรรมการเล่นเกมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ เนื่องจากการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีกิจกรรมทำที่หลากหลาย ตามความสามารถของเด็กแต่ละคน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการเล่นเกมโดยส่วนใหญ่เป็นปกติ และในช่วง 6 เดือน คือเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมา ตามแบบวัดความเครียดสวนปรุง ปัจจัยด้านบริบทของโรงเรียนที่อาจเกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของเด็กกลุ่มนี้ เช่น การจัดกิจกรรมทดสอบเพื่อวัดความรู้และทักษะกระบวนการทางคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กิจกรรมทบทวนและเสริมความรู้ทางวิชาการสำหรับนักเรียนชั้น ม.6 ปีการศึกษา 2560 การแข่งขันโอลิมปิกวิชาการ ระดับชาติ (สอวน.) ประจำปี 2560 การแข่งขันตอบปัญหากฎหมายเนื่องในวันรพี ประจำปี 2560 รวมถึงช่วงสอบปลายภาคเรียนจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ข้อมูลระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดมาก และระดับเครียดรุนแรงตามลำดับ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทั้งปัจจัยหรือสาเหตุของการเล่นเกมมีหลายปัจจัย และปัจจัยเกี่ยวกับความเครียดมีหลายประการที่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นจากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมและมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจึงไม่มีความสัมพันธ์กันแน่ชัด ทั้งนี้ ข้อจำกัดของการวิจัยอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาที่อาจจะยังไม่มากนัก และลักษณะกลุ่มตัวอย่างอาจมีความจำเพาะที่คล้ายคลึงกัน จำเป็นที่จะต้องมีการทบทวนตัวแปรอื่น ๆ ร่วมด้วยเพื่อทำการศึกษาในครั้งต่อไป

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งนี้

1. สามารถนำผลการศึกษานี้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม เพื่อนำ

ไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในเด็กวัยรุ่น การป้องกันและการจัดการกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 15-18 ปี ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

2. เป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง สร้างเสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมให้เป็นอย่างดีเหมาะสมตามช่วงวัย

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับความเครียดของนักเรียนชนบทและนักเรียนในเมือง สถานศึกษาที่มีสิ่งแวดล้อมรอบโรงเรียนมีความชุกของร้านเกม และการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของนักเรียน เป็นต้น

2. ศึกษาในตัวแปรอื่น เช่น การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมกับผลการเรียน การใช้ชีวิตในสังคมกับกลุ่มเพื่อน สังคม และชุมชน เป็นต้น

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test--GAST) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณคณะกรรมการที่ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยนี้คือ รองศาสตราจารย์เทียม ศรีคำจักษ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเพ็ญ ศิริสัตยวงค์ อาจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตลอดจนผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเป็นอาสาสมัครของการวิจัยครั้งนี้จนงานสำเร็จเรียบร้อย



## References

- Boontho, C. (2011). *Online game playing behavior of Rajamangala University of Technology Thanyaburi students and online game playing impact*. Bachelor of Business Administration, Rajamangala University of Technology Thanyaburi. (in Thai)
- Chareonwanit, S. (2014). Game addicted behavior: impact and prevention. *Journal of Science and Technology*, 22(6), 873-875. (in Thai)
- Christiansen, C., & Baum, C. (1991). *Introduction to occupation: The art and science of living*. New Jersey: Prentic Hall.
- Deenan, A. (2008). *Adolescence health promotion concept and method*. Chon Buri: Higden Group. (in Thai)
- Kitsanaweth, J. (2001). *Factors affecting selective buying of snack products by Chiang Mai University demonstration school students*. Graduate School, Chiang Mai University. (in Thai)
- Koanantakun, T. (2005). *Violence in the cultural dimension*. (Research report). Bangkok: National Research Council of Thailand. (in Thai)
- Mahatnirunku, S., Pumpaisanchai, W., & Tapanya, P. (1997). *Suanprung stress test* (Research report). Chiang Mai: Suan Prung Psychiatric Hospital. (in Thai)
- Piyapakornchai, P. (2009). *Human response to stress*. Nonthaburi: Praboromrajchanok. (in Thai)
- Pornnoppadol, C., & et al. (2014). *Game addiction screening test development* (Research report). Bangkok: National Research Council of Thailand. (in Thai)
- Taveerat, P. (1997). *Behavioral sciences and social science research methodology*. Bangkok: Educational and Psychological Test Bureau. (in Thai)
- Tungwiboon, K., & Khumsmay, S. (2010). *Online game playing behavior of high school students of Ratcha Borika Nukhro school, Ratchaburi province*. Bachelor of Management Science. Silpakorn University. (in Thai)

