

การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกัน*

Comparison of Self-Esteem of Upper Secondary School Students with Different Game Playing Behavior

สุภัทร ชูประดิษฐ์ (Supat Chupradit)**

นงลักษณ์ เขียนงาม (Nongluck Kienngam)***

ชฎาพร มหาวิน (Chadaporn Mhahawan)****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 254 คน โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติตเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น และแบบทดสอบความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมในระดับปกติและระดับน่าจะติดเกมมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมปกติ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า กลุ่มที่มีพฤติกรรมน่าจะติดเกม

คำสำคัญ : พฤติกรรมการเล่นเกม ความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

* เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัย

To publish research results

** อาจารย์ ดร. ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Lecturer Dr. Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University Email: supat.c@cmu.ac.th

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Assistant Professor Dr., Chiang Mai University Demonstration School

**** นักศึกษากิจกรรมบำบัด ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Occupational Therapy Student, Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

Abstract

The purpose of this research were to study comparison of self-esteem to upper secondary school students with different game playing behavior. The sample used in the research is upper secondary school students in Chiang Mai University Demonstration School of 254 students. The data were collected by questionnaire; Demographic data, Game Addiction Screening Test: Child and Adolescent version and Rubin's Self Esteem Scale. The statistics used in data analysis include frequency, percentage, mean, standard deviation and One Way ANOVA. Results of the study indicated there were statistically significant differences between groups of the subject at .05 level. Self-esteem of the normal group higher than the game addicted group.

Keywords: Game Playing Behavior, Self-Esteem, Upper Secondary School Students

บทนำ

ปัจจุบัน เกม ถือเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์อย่างหนึ่งที่อยู่กับวัยรุ่นมากกว่าสื่ออื่น เนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ง่ายและให้ความสนุกสนาน ทำให้เกมได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งการเล่นเกมนานจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายตามมา อาทิ ปัญหาสุขภาพร่างกาย การเรียน จิตใจ อารมณ์ การมีส่วนร่วมทางสังคม ละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบ และมีปัญหาพฤติกรรม เกมในปัจจุบันถูกสร้างขึ้นให้มีความสนุกสนาน มีระดับความยากที่เพิ่มมากขึ้นทำให้ผู้เล่นรู้สึกท้าทาย แต่ถ้าเล่นมากขึ้นจะมีโอกาสชนะและประสบความสำเร็จในเกม เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ ซึ่งถือเป็นแรงเสริมทางบวกที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเล่นเกมจนชนะและประสบความสำเร็จ ส่งผลให้วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557)

คนที่ให้คุณค่าในตนเองสูงจะมีความกระตือรือร้นในชีวิต จะต้อนรับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ยิ่งไปกว่านั้นจะไม่ยอมอยู่เฉยแต่จะแสวงหาโอกาสอย่างสร้างสรรค์ จะมีแรงจูงใจ มีพลังมีเป้าหมายที่สูง และเมื่อประสบความสำเร็จ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2553) วัยรุ่นถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นช่วงที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์และความสามารถของตนเอง เป็นวัยที่สำคัญกับกลุ่มเพื่อน ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและสังคม และเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต เป็นระยะที่เด็กต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน หากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้องจะต้องกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

จากหลักการของ Person-Environment-Occupation-Performance (PEOP) Model ในมุมมองทางกิจกรรมบำบัด ที่ว่าความสมดุลของทั้ง 3 องค์ประกอบที่มีผลซึ่งกันและกัน ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมการดำเนินชีวิต จะส่งผลต่อพฤติกรรมและความสามารถในการทำกิจกรรมที่มีความหมายนั้น สามารถนำมาอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและความสามารถในการทำกิจกรรมได้ว่า ถ้าเด็กวัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไปจนไม่ทำกิจกรรมอื่น ๆ หมายถึง ความบกพร่องขององค์ประกอบหนึ่งจะส่งผล

กระทบต่อองค์ประกอบอื่น ขาดความสมดุลขององค์ประกอบทั้ง 3 ซึ่งจะส่งผลถึงพฤติกรรมการทำกิจกรรมที่บกพร่องและความสามารถในการทำกิจกรรมที่ลดลง ส่งผลต่อการรู้คิด สุขภาพร่างกายหรือความสนใจในการทำกิจกรรมอื่น ๆ สูญเสียบทบาทของตนเอง ไม่สามารถรักษาสมดุลระหว่างความต้องการของตนเองและความต้องการของสิ่งแวดล้อม เช่น การทำงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทำกิจกรรมไม่ประสบความสำเร็จ และจะส่งผลถึงความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญสิ่งท้าทาย และการพัฒนาความรู้สึกประสบความสำเร็จเนื่องจากขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการดำเนินชีวิต (วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์, 2558)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในข้างต้น จะเห็นว่า การประสบผลสำเร็จและความพึงพอใจจากการเล่นเกมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในเรื่องพฤติกรรมการเล่นเกมและความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงที่มีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น เป็นช่วงที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเตรียมเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือเข้าสู่การทำงาน มีความต้องการประสบผลสำเร็จจากการเรียน การสอบ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง และการอยู่ในสถานะแวดล้อมที่กดดัน จากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมานี้ อาจทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหันหน้าเข้าหาเกมจนสูญเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตตามบทบาทได้ ผลจากการศึกษานี้จะทำให้สามารถทราบระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยสนใจเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับปกติ ระดับคลั่งไคล้ และและระดับน่าจะติดเกม และสามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปประยุกต์เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการวางแผนพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมภาคภูมิใจในตนเองและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการเล่นอย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกัน

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกันมีความภาคภูมิใจในตนเองต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกัน ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1

ตัวแปรอิสระ

พฤติกรรมการเล่นเกม
1. กลุ่มปกติ
2. กลุ่มคลังไคล้
3. กลุ่มน่าจะติดเกม

ตัวแปรตาม

ความภาคภูมิใจในตนเอง

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยได้ทำการสรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พฤติกรรมการเล่นเกม ความภาคภูมิใจในตนเอง และวัยรุ่น ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการเล่นเกม

เกม คือ เครื่องเล่น ของเล่น หรืออุปกรณ์การเล่นต่างๆที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิง สนุกสนาน เป็นเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอยู่ตลอด เกมที่เด็กวัยรุ่นนิยมเล่นกันในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ ได้แก่ ตู้เกมหยอดเหรียญ วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ทั้งแบบออนไลน์และไม่ออนไลน์ (ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 2551) โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559) ได้แบ่งเกมคอมพิวเตอร์ออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง เกมที่เล่นบนคอมพิวเตอร์โดยไม่ต้องผ่านระบบอินเทอร์เน็ต และ 2) เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หมายถึง เกมที่เล่นโดยผ่านระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งอาจจะเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่เสียก็ได้ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2552) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมการติดเกมเป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีความหมกมุ่นอยู่กับเกมมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้ ทำให้ต้องใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายชั่วโมง หรือต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จากเดิมเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน เมื่อถูกบังคับให้เลิกเล่นหรือหยุดเล่นจะมีพฤติกรรมเชิงต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงอาการที่หงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง ซึ่งบางคนอาจถึงขั้นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ทั้งนี้ได้อธิบายว่าสาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมมีได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งแต่การติดเกมเป็นเพียงผลลัพธ์ของหลาย ๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวข้องกันอยู่ สาเหตุหลัก ๆ ได้แก่ การเลี้ยงดูในครอบครัว สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ปัจจัยในตัวเอง ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านจิตสังคม และปัจจัยด้านชีวภาพ นอกจากนี้ ยังอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมติดเกม ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านพัฒนาการ ด้านพฤติกรรมและสภาพจิตใจ และด้านการเรียนการทำงานและสังคม

2. ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือ “ความนับถือตนเอง” (Self-Esteem) เป็นคำที่รวมความหมายหลายอย่างเข้าไว้ด้วยกัน เช่น ความรู้สึกดีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง ความตระหนักถึงคุณค่าของตน การยอมรับตนเอง และความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด คุณค่าตัวเอง คือ การรับรู้ตนเองด้วยความรู้สึกส่วนตัว ร่วมกับการตีความจากท่าทีที่คนอื่นแสดงต่อตัวเรา ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองไปตามการตัดสินใจของตัวเอง (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, 2545) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้แห่งตน (Self-Concept) ในลักษณะของการให้คุณค่าตนเองในด้านบวกหรือด้านลบ ซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คือ การคิดวิเคราะห์โดยตัวบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของเขาในสังคมสิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่ โดยระดับของความรู้สึกภาคภูมิใจของตัวบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นของบุคคลซึ่งเกิดจากประสบการณ์ของบุคคล ความสามารถของบุคคลในการทำสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น และการที่บุคคลได้รับคำชื่นชมในความสามารถของเขาจากบุคคลอื่น (Tromby, C. A. & Radomski, M. V., 2002) ทั้งนี้ อุมพร ตรังคมบดี (2553) ได้อธิบายเกี่ยวกับ ความนับถือตนเอง ในความหมาย 2 ประการ คือ 1) ความตระหนักถึงคุณค่าของตน (Self-Respect) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่าและมีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับผู้อื่น มีสิทธิและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ได้รับในสิ่งที่ตนมุ่งหวัง และมีชีวิตที่มีความสุขได้เช่นเดียวกับผู้อื่น และ 2) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self-Efficacy) หมายถึง ความตระหนักว่าตนสามารถที่จะคิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับความท้าทายหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ เป็นความไว้วางใจในตนเอง มีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้

3. วัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึงวัยที่เชื่อมต่อระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ วัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางร่างกายแต่ หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคมซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่ (Dusek, 1987 อ้างถึงใน นฤมล ตนะทิพย์, 2551) วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 13-21 ปี นักจิตวิทยาได้เรียกชื่อวัยนี้ไว้หลายชื่อด้วยกัน เช่นวัยพายุบุแคม วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ วัยหุ่นหันพลันแล่น เป็นต้น ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาอย่างเด่นชัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือพฤติกรรมทางอารมณ์ นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะเป็นวัยที่จะพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลควรจะได้รับพัฒนาให้สมบูรณ์เต็มที่เพราะบุคคลในวัยนี้จะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของประเทศชาติต่อไป นอกจากนั้น นักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต (Critical Period) เนื่องจากเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Turning Point) ของการเปลี่ยนแปลงและการค้นหา เช่น อิริคสัน มีความเห็นว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Period) ต้องการรู้จักตัวเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อย หาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็มที่ (ปรีชา วิหคโต, ปรีชา คัมภีรปกรณ, และสมร ทองดี, 2544) นอกจากนั้น ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้อธิบายถึงการแบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ตัดสินคือ 1) วัยแรกรุ่น คือช่วงอายุประมาณ 12 - 15 ปีมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็ก 2) วัยรุ่นตอนกลาง คือช่วงอายุประมาณ 16 - 17 ปีมีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ และ 3) วัยรุ่นตอนปลาย คือช่วงอายุประมาณ 18 - 25 ปีมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ โดยในช่วงวัยนี้ อิทธิพลของกลุ่ม

เพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เด็กวัยรุ่นมักจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ ลักษณะของเด็กวัยรุ่นมักจะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการการยอมรับ ความคาดหวังจากพวกกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่พวกเขายึดมั่น เป็นช่วงเวลาสำคัญในการแสวงหา ค้นหาตนเองและการเข้าใจตน ได้ให้ความสำคัญของการค้นหาตนเอง ในวัยรุ่นว่าเป็นลักษณะพัฒนาการที่สำคัญประจำวัยซึ่งเด็กวัยรุ่นจะต้องพัฒนาให้ “พบตน” จึงจะผ่านพ้นภาวะวิกฤตในวัยรุ่น และเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีตัวตนอันมั่นคง

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมต่างกัน โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 719 คน สำหรับการกำหนดขนาดตัวอย่าง (Sampling Size) ผู้วิจัยได้มาโดยตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ R.V. Krejcie และ D.W. Morgan โดยมีระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และสัดส่วนความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้เท่ากับ 5% โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยวิธีการสุ่มเป็นระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 254 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือในการศึกษานี้ เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับชั้น ถิ่นที่อยู่อาศัยปัจจุบัน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และสถานภาพด้านเศรษฐกิจของครอบครัว และตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการเล่นเกม

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบการติดเกม GAST ซึ่งมีข้อคำถามที่ใช้ในการวัดระดับการติดเกม จากพฤติกรรมที่สังเกตได้ และตอบในแบบสอบถาม แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ร่วมกับสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลเพื่อใช้เป็นแบบคัดกรองค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาด้านติดเกม โดยมีการให้ค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามในแบบทดสอบ .92 มีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม หมายความว่าทุกข้อคำถามสามารถนำมาวัดภาวะติดเกมได้ (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) แบบทดสอบ มีทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม มีข้อคำถามที่เรียงลำดับเหมือนกันและถามในสิ่งเดียวกันแต่แตกต่างกันเล็กน้อยที่การใช้คำ เพื่อให้เข้าใจง่าย ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ 1. การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game) ข้อคำถามที่ 1, 8, 9, 11, 13, 16 2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control) ข้อคำถามที่ 2, 4, 5, 6, 12 และ 3. การสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (function impairment) ข้อคำถามที่ 3, 7, 10, 14, 1 สำหรับการแปลผลจะแยกตามเพศ คือ การแปลผลเพศชาย ดังนี้ คะแนนต่ำกว่า 24 แปลว่า ปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน, คะแนนระหว่าง 24-32 แปลว่า คลังไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมน และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 แปลว่า น่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมนมาก และสำหรับการแปลผลเพศหญิง ดังนี้ คะแนนต่ำกว่า 16 แปลว่า ปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน, คะแนนระหว่าง 16-22 แปลว่า

คลังโคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 แปลว่า น่าจะติดเกม และมีปัญหาในการเล่นเกมมาก

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความภาคภูมิใจในตนเองแบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ใหัรายงานตัวเอง ประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ ข้อคำถามมีการให้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 (กรมสุขภาพจิต, 2547) แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self Concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบรับหรือปฏิเสธ โดยทำเครื่องหมาย X ทับคำว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ โดยในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบ rating scale 4 ระดับ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่แสดงว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง / เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ และ ตอนที่ 3 เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self Concept Rating) จำนวน 22 ข้อ เป็นแบบ Rating Scale 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย / ไม่บ่อยนัก / บางครั้ง / บ่อยครั้ง / ตลอดมา ช่วงคะแนนตั้งแต่ 62-190 ในการแบ่งคะแนนระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในการแปลผลตามเกณฑ์เป็นดังนี้ คะแนนตั้งแต่ 159 - 190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง, คะแนนตั้งแต่ 95 - 158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง และคะแนนตั้งแต่ 62 - 94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้อนุมัติในการดำเนินงานวิจัย เลขที่โครงการ AMSEC-60EX-075 ผู้วิจัยดำเนินการรับสมัครอาสาสมัคร โดยการหาหนังสือราชการติดต่อขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ติดต่อกลุ่มงานแนะแนวของโรงเรียนเพื่อหาวันเวลาในการนัดหมายชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย ขอความยินยอมพร้อมใจโดยส่งเอกสารให้ผู้ปกครองนักเรียนได้รับทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของโครงการวิจัย ชี้แจงขออนุญาตผู้ปกครองของอาสาสมัครโดยยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ ทำการลงชื่อยินยอมเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยนัดหมายเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเวลาว่างที่ไม่กระทบต่อการเรียนการสอนหรือกิจกรรมของโรงเรียน ช่วงเวลาหลังเลิกเรียน โดยอาสาสมัครสะดวกที่จะให้ทำการเก็บข้อมูลโดยนัดหมาย ณ ห้องแนะแนวของโรงเรียน จากนั้นดำเนินการเก็บข้อมูล โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามและแบบทดสอบในส่วนแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติดเกม GAST และ แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของการตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบ และเตรียมลงรหัสข้อมูลเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้บรรยายเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบสมมติฐาน ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการเล่นเกม และความภาคภูมิใจในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนทั่วไป ข้อมูลทั่วไปและลักษณะของกลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ระหว่าง 14-19 ปีและมีอายุเฉลี่ยที่ 16.61 เป็นเพศชาย จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 35.4 และเป็นเพศหญิง จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 64.6 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 44.1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 22 ศึกษาในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5 และแผนการเรียนศิลป์จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมอยู่ที่ 3.51-4.00 จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 60.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดา มารดาจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานะภาพสมรสของบิดา มารดาคือบิดา มารดาอยู่ด้วยกันจำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 83.5 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นแบบรักใคร่ไม่มีความขัดแย้งกันจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 63.8 และสถานะภาพด้านเศรษฐกิจของครอบครัวส่วนมากมีฐานะปานกลางจำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 84.6 ข้อมูลการเล่นเกมนของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจุดเริ่มต้นการเล่นเกมนมาจากอยากเล่นเองจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 78.3 ประเภทของเกมที่ใช้เล่นเป็นแบบเกมออนไลน์จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 86.2 อุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงเกมคือ สมาร์ทโฟน จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 94.9 สถานที่ที่เล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือที่บ้าน จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 94.1 มีความถี่ในการเล่นเกมนต่อสัปดาห์ คือ เล่นทุกวันจำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 ระยะเวลาในการเล่นเกมนต่อครั้งของกลุ่มตัวอย่างวันจันทร์-ศุกร์ ส่วนใหญ่ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 102 คนคิดเป็นร้อยละ 40.2 ไม่ระบุ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 และวันเสาร์-อาทิตย์ส่วนใหญ่ใช้เวลาการเล่นเกมน 1-2 ชั่วโมงต่อครั้งจำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 30.3 ไม่ระบุ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่นเกม

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง (n=254)

ระดับการติดเกม	จำนวน	ร้อยละ
ระดับปกติ	198	78
ระดับคลั่งไคล้	41	16.1
ระดับน่าจะติดเกม	15	5.9
รวม	254	100

จากตารางที่ 1 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับปกติ จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 78 พฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับคลั่งไคล้ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และ พฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับน่าจะติดเกม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

เพศ	พฤติกรรมการเล่นเกม						รวม จำนวน (ร้อยละ)
	ระดับปกติ		ระดับคลั่งไคล้		ระดับน่าจะติดเกม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ชาย $\bar{x}$ = 15.24 SD = 7.56	76	84.4	13	14.5	1	1.1	90 (100)
หญิง $\bar{x}$ = 10.52 SD = 8.17	122	74.4	28	17.1	14	8.5	164 (100)

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมมากกว่านักเรียนหญิง ($\bar{X} = 15.24$ และ $\bar{X} = 10.52$ ตามลำดับ) นักเรียนชายมีพฤติกรรมการเล่นเกมจำนวน 76 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 122 คน อยู่ในระดับปกติ นักเรียนชายจำนวน 13 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 28 คน อยู่ในระดับคลั่งไคล้ นอกจากนั้น มีนักเรียนชายจำนวน 1 คน นักเรียนหญิง จำนวน 14 คน อยู่ในระดับน่าจะติด

ผลการวิเคราะห์ความภาคภูมิใจในตนเอง

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับความภาคภูมิใจในตนเอง (n=254)

ความภาคภูมิใจในตนเอง	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	196	77.2
ระดับปานกลาง	58	22.8
ระดับต่ำ	0	0
รวม	254	100

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูงจำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 77.2 รองลงมาระดับความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระดับความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายและหญิง

เพศ	ความภาคภูมิใจในตนเอง						รวม
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง		จำนวน(ร้อยละ)
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ชาย $\bar{X} = 149.2$ SD = 17.03	0	0	65	72.2	25	27.8	90 (100)
หญิง $\bar{X} = 146.7$ SD = 15.53	0	0	131	79.9	33	20.1	164 (100)

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่านักเรียนหญิง โดยนักเรียนชายมีคะแนนความภาคภูมิใจ 149.2 คะแนน ส่วนนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ย 146.7 คะแนน นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับปานกลางเป็นนักเรียนชาย จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 72.2 นักเรียนหญิง จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 79.9 ส่วนนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับสูง เป็นนักเรียนชายมีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 และนักเรียนหญิง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 20.1 และไม่มีนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง (n=254)

	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระดับความ ภาคภูมิใจใน ตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1889.629	2	944.815	3.729*	.025
	ภายในกลุ่ม	63599.410	251	253.384		
	ผลรวมทั้งหมด	65489.039	253			

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน มีพฤติกรรมการเล่นเกมระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นเกม 3 ระดับ (n=254)

ระดับการติดเกม	ระดับปกติ (MD)	ระดับคลั่งไคล้ (MD)	ระดับน่าจะติด (MD)
ระดับปกติ	-	4.96	9.49*
ระดับคลั่งไคล้	-4.96	-	4.53
ระดับน่าจะติดเกม	-9.49*	-4.53	-

*p < .05

จากตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมแตกต่างกัน ทั้ง 3 กลุ่มโดยค่าสถิติ LSD ของฟิชเชอร์ (Fisher's LSD) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมในระดับปกติและระดับน่าจะติดเกมมีความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมปกติ มีความภาคภูมิใจสูงกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมน่าจะติดเกม ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พบว่า มีพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับปกติ หมายถึงยังไม่มีปัญหาจากการเล่นเกม และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการเล่นเกมในนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่านักเรียนหญิง อาจเนื่องมาจาก ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นเพศชายแล้ว เป็นวัยที่ชอบความตื่นเต้น ความสนุกสนาน ความท้าทาย ความรุนแรง มีความก้าวร้าวมากกว่าวัยรุ่นเพศหญิง และมีอิสระในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่า นอกจากนี้เกมในปัจจุบันออกแบบมาให้เหมาะสมกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยมีความน่าสนใจ และมีรูปแบบของเกมที่หลากหลาย เช่น เกมผจญภัย เกมต่อสู้ เป็นต้น ซึ่งด้วยสมบัติของเกมที่สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จและการระบายแรงขับเคลื่อนความก้าวร้าว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลให้ผู้เล่นเกมเกิดความรู้สึกท้าทายกับการเล่นที่มีระดับความยากเพิ่มมากขึ้นและยิ่งในปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบเกมออกมาใหม่ ๆ มากมาย และที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบันคือ Massively-Multiplayer Role-Playing Online Game (MMRPOG) ซึ่งเป็นเกมที่ผู้เล่นแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวละครตัวหนึ่งในโลกสร้างสังคมออนไลน์ในเกมสามารถสร้างห้องขึ้นมาพูดคุยแลกเปลี่ยนมีการส่งข้อความถึงกันได้ในเกมเพื่อสื่อสารกัน จากสมบัติของเกมนี้สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจด้านสังคมให้กับเด็กและวัยรุ่นด้วย เช่น ความรู้สึกมีกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ตามที่ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2552) และสุภาวดี เจริญวานิช (2557) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าคุณสมบัติของเกมในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเพศชายมากกว่าเพศหญิงและเพศชายให้ความสนใจกับเกมมากกว่าเพศหญิง แต่เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการเล่นเกมในแต่ละระดับแล้วพบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมทั้ง 3 ระดับ ระดับปกติ ระดับคลั่งไคล้ และระดับน่าจะติดเกม จำนวนนักเรียนหญิงมีมากกว่านักเรียนชายซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาณินทร์ สุธีประเสริฐ และคณะ (2561) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมในระดับน่าจะติดเกม เป็นจำนวนนักเรียน

หญิงมากกว่านักเรียนชาย แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อีระชัย สถาพรนาสิน (2552) ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าเพศชายมีปัญหาการเล่นเกมนมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องจากเกณฑ์การแปลผลพฤติกรรมการเล่นของเพศชายและเพศหญิงต่างกัน

ผลการสำรวจระดับความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาระดับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่านักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่านักเรียนหญิง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตัวเองของแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมถึงประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และสิ่งที่บุคคลได้รับ และอาจเนื่องจากในช่วงวัยรุ่นที่เปลี่ยนมาจากวัยรุ่นตอนต้นและจะพัฒนาไปสู่วัยรุ่นใหญ่ เพศหญิงมีการเจริญเติบโตที่เร็วกว่าเพศชายจึงทำให้เป็นผู้ใหญ่เร็วกว่า และใส่ใจดูแลตัวเองมากกว่า ทำให้มีกิจกรรมหรือความรับผิดชอบที่มากกว่า นอกจากนี้เพศหญิงยังมีความกังวลต่อร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในช่วงวัยที่ผ่านมา ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้อธิบายว่าจะส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น สอดคล้องกับ ธัญญภัสร ศิริธรรมาโรจน์ (2559) ที่พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ อยู่ใน ระดับมาก พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับมากเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย 3 อันดับแรกได้แก่ ด้านเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประสิทธิภาพ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนอันดับสุดท้ายได้แก่ ด้านเคารพตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัฒนธรรมการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ให้ การยอมรับในการตัดสินใจของบุตร การให้การศึกษาของโรงเรียนและสถาบันการศึกษาที่ผ่านมาที่เปิดโอกาสให้ แสดงความคิดเห็นที่เปิดกว้างทำให้นักศึกษาที่ได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดูและการศึกษา เกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออก

ผลการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มพฤติกรรมการเล่น 3 กลุ่ม พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มพฤติกรรมการเล่น 3 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นในระดับปกติมีระดับความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นระดับน่าจะติดเกม เนื่องจาก เด็กที่รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ ถือเป็นปัจจัยในตัวเด็กปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป และด้วยคุณสมบัติของเกมเมื่อผู้เล่นเล่นชนะและได้รับรางวัลตอบแทน ได้แก่ คะแนนพิเศษที่ได้จากการชนะและการเล่นในระดับที่สูงขึ้น เป็นต้น ซึ่งถือเป็นแรงเสริมทางบวกที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเล่นจนชนะหรือประสบความสำเร็จได้โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จึงมักสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกม ดังที่ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2557) ได้กล่าวไว้ นอกจากนี้ Stanley Coopersmith, S. (1967) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกในการป้องกันตนเองรับรู้ว่าคุณค่าหรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริงซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัวไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ดังนั้น เด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จึงแสวงหาการยอมรับ และตัวตนของตัวเอง ที่สามารถหาได้จากการเล่นเกม เพื่อให้ตัวเองมีตัวตน และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หรือตอบสนองความต้องการของตนเองที่ไม่ได้รับจากโลกความเป็นจริง ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการเล่นในระดับปกติกับระดับ

คลังโคล้ และระดับคลังโคล้กับระดับน่าจะติดเกม ระดับความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ดังงานวิจัยของ Zhengchuan Xu, Ofir Turel and Yufei Yuan (2011) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจและการป้องกันการติดเกมออนไลน์ในวัยรุ่น ได้อธิบายว่าความต้องการที่หลากหลาย เช่น ต้องการความสังคมหรือไม่ต้องการเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเล่นเกมออนไลน์และติดเกมออนไลน์ ส่วนปัจจัยการป้องกันและลดอันตราย เช่น การศึกษา ความสนใจในการเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำ เป็นสิ่งที่ลดระยะเวลาการเล่น และลดการติดเกมออนไลน์ ผลกระทบของแรงจูงใจและปัจจัยการป้องกันการติดเกมออนไลน์มีผลต่อการเล่นเกมออนไลน์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยในครั้งนี้

1. สามารถนำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนในการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมในกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มปกติ กลุ่มคลังโคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกม

2. เป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง การดูแลจากทางครอบครัว และโรงเรียน ในการช่วยการดูแลนักเรียนให้ใช้เวลาได้อย่างเกิดประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมกับตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล พฤติกรรมการใช้ชีวิตในสังคมกับกลุ่มเพื่อน สังคม และชุมชน

2. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมของกลุ่มตัวอย่างในต่างบริบทโรงเรียน เช่น ในนักเรียนชนบท เปรียบเทียบกับนักเรียนในเมือง สถานศึกษาที่มีสิ่งแวดล้อมรอบโรงเรียนมีความชุกของร้านเกม และการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของนักเรียน

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองกับเด็กกลุ่มต่าง ๆ คือ กลุ่มปกติ กลุ่มคลังโคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกม รวมถึงการจัดกิจกรรมแก่ครูและผู้ปกครอง ผู้ดูแลนักเรียน เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่นักเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2547). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น).

นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2545). จิตวิทยาคลินิก : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย.

ชาลวิทย์ พรนภดล และคณะ (2552). การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ:

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

ชาลวิทย์ พรนภดล และคณะ (2557). “การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม”. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง

ประเทศไทย. 59,1 (มกราคม – มีนาคม) : 3-14.

นฤมล ตนะทิพย์. (2551). “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์กับความฉลาดทาง

อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดน่าน”. วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตร์มหา

บัณฑิต: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปรีชา วิหคโต, ปรีชา คัมภีรปรกรณ์, และ สมร ทองดี. (2544). พฤติกรรมวัยรุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ธัญญภัทร์ ศิริธรรมาโรจน์. (2559). “การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยิ่งตัวของ

นักศึกษาระดับปริญญาตรี”. Veridian E-Journal, Silpakorn University 9,2

(พฤษภาคม – สิงหาคม) : 715-732.

ธานินทร์ สุธีประเสริฐ และคณะ (2561). “พฤติกรรมการเล่นเกมและการติดเกมของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี”. วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน

มหาวิทยาลัยขอนแก่น 6,1 (มกราคม – มีนาคม) : 1-17.

ธีระชัย สถาพรณสิน. (2552). “ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภูซงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2551). ปัญหาจิต ปัญหาใจ ปัญหาเด็กเด็ก ปัญหาผู้ใหญ่แก้ได้ด้วยตัวคุณ.

(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บ.สรรพสาร จำกัด.

วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์. (2558). เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา 513282. กิจกรรมบำบัดด้านสุขภาพจิต

และจิตเวช 2 (อัดสำเนา). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (เล่มที่ 2). (พิมพ์ครั้งที่ 9).

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). “พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน”. วารสารวิทยาศาสตร์และ

เทคโนโลยี, 22,6 (ฉบับพิเศษ) : 873-875.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559). สรุปผลที่สำคัญสำหรับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารใน

ครัวเรือน พ.ศ.2559. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2553). EVEREST พาถูกค้นหาความนับถือตนเอง. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชันต้าการพิมพ์.

ภาษาต่างประเทศ

Coopersmith, S. (1967). **The Antecedents of Self-esteem**. San Francisco: W.H. Freeman.

Tromby, C. A. & Radomski, M. V. (2002). **Occupational Therapy for Physical Dysfunctions**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Zhengchuan Xu, Ofir Turel, Yufei Yuan. (2012). "Online game addiction among adolescents : motivation and prevention factors". *European Journal of Information Systems*. 21, 321-340.