ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*

Relationships between Game Playing Behavior and Time Use of Activity in Daily Life of Lower Secondary School Students

Received:	*January*	*27, 2019*
Revised:	*July*	*22, 2019*
Accepted:	*July*	*30, 2019*

สุภัทร ชูประดิษฐ์ (Supat Chupradit)**
สุรีย์พร สวัสดิ์ละ (Sureeporn Sawatla)***
นงลักษณ์ เขียนงาม (Nongluck Kienngam)****
ปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์ (Priyanut Wutti Chupradit)*****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 242 คน โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น และแบบสอบถามการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิงที่ใช้ คือ ไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่ทำในแต่ละช่วงเวลา

คำสำคัญ : พฤติกรรมการเล่นเกม, ความเครียด, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

---

* 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
*** นักศึกษากิจกรรมบำบัด ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Occupational Therapy Student, Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University
**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Assistant Professor Dr., Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Chiang Mai University
***** อาจารย์ ดร. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Lecturer Dr., Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Chiang Mai University

Abstract

The purpose of this research were to study relationships between game playing behavior and time use of activity in daily life of lower secondary school students. The sample used in the research is lower secondary school students in Chiang Mai University Demonstration School of 242 students. The data were collected by questionnaire; Demographic data, Game Addiction Screening Test: Child and Adolescent Version and Time Use of Activity in Daily Life. The statistics used in data analysis include frequency, percentage, mean, standard deviation and Chi-Square. The research found that the relationship between game playing behavior were not related to time use among lower secondary school students.

Keywords: Game Playing Behavior, Time Use, Lower Secondary School Students

บทนำ

ในการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันนั้น เราจำเป็นต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมายเพื่อให้วิถีการดำรงชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นซึ่งก็หมายถึงกิจกรรมการดำเนินชีวิต มักอยู่ในรูปแบบของกิจวัตรประจำวัน (Activity of daily life) การเรียนหรือการประกอบอาชีพที่มีผลงาน (Productivity) และการพักผ่อนหย่อนใจ (Leisure) (เทียม ศรีคำจักร์, 2553) เราทำกิจกรรมเหล่านั้นเพราะได้รับประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจหรือรู้ว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม ซึ่งกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทุกช่วงวัย

การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่ต่อเนื่องทำให้บุคคลพัฒนาความสนใจในการทำกิจกรรมนั้น ๆ และให้ความหมายแก่กิจกรรมที่ตนเองทำ ซึ่งการแสดงความสนใจในการทำกิจกรรมมักจะเห็นเด่นชัดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ซึ่งความสนใจในกิจกรรมนั้นอาจพัฒนาไปเป็นงานอาชีพหรือกิจกรรมยามว่างได้ บุคคลสามารถแสดงความสามารถเรียนรู้ว่าตนทำอะไรได้ดี ทำอะไรได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตัวเอง มีการค้นหาว่าอะไรคือความหมายที่แท้จริงของชีวิต ทำให้รู้ว่าตนควรจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดในอนาคต มีการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองจนเกิดทักษะและอุปนิสัยที่เหมาะสม ซึ่งอาจนำไปสู่บทบาทหน้าที่การทำงานและสังคมในวัยผู้ใหญ่ (Kielhofner, 2002)

พฤติกรรมการเล่นเกมที่เด็กมีความหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไปจนใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายชั่วโมง บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน เมื่อถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะมีพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาที่แสดงออก ถึงอาการหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง ซึ่งบางคนอาจถึงขั้นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ มีผลกระทบต่อเด็กหลายด้าน เช่น ปัญหาการเรียน การทำงานสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557)

วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด (พนม เกตุมาน, 2555) อีกทั้งในวัยรุ่นก็จะมีความแตกต่างในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างกับช่วงวัยอื่น

การใช้เวลา จึงเป็นแนวคิดที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินของคนในสังคมไทยปัจจุบัน โดยเฉพาะในวัยรุ่นหรือวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน ทุกคนต้องขวนขวายและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและที่สำคัญที่สุดคือ การจัดสรรเวลาในแต่ละด้านให้เหมาะสม การใช้เวลามีค่าและเวลาไม่เคยรอใคร เวลาเกี่ยวข้องเกือบจะทุกสิ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เช่น นักเรียนมีระยะเวลาในการเรียนหรือทำข้อสอบ คนทำงานมีเวลาในการทำงานและส่งงานให้ทันเวลา พ่อแม่ใช้เวลาในการดูแลและสั่งสอน เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น คนที่อยากจะประสบความสำเร็จในแต่ละเรื่อง ล้วนมีเวลาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำพาไปสู่ความสำเร็จ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจและต้องการจะศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิต เพื่อจะทำการศึกษาการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของเด็กกลุ่มนี้ว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งในเด็กแต่ละคนมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่เหมือนกัน บางคนอาจมีการจัดการเวลาที่ดี มีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในแต่ละด้านได้เหมาะสม แต่เด็กบางคนอาจไม่สามารถจัดการในการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตได้เหมาะสมตามวัย จึงอาจจะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทั้งนี้ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นหน่วยส่งเสริมและบริหารงานด้านวิชาการ อยู่ในความควบคุมและอำนวยการสอนของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดสอนตั้งแต่ พ.ศ. 2511 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (จินตนา กฤษณาเวศน์, 2544) อีกทั้งด้านบริบทสิ่งแวดล้อมเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งตั้งอยู่ในตัวอำเภอเมือง รวมถึงระบบอินเทอร์เน็ตที่ให้บริการทั่วบริเวณมหาวิทยาลัย อีกทั้งร้านเกมที่ตั้งใกล้รอบบริเวณโรงเรียนและมีให้บริการหลายร้าน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิต และคาดหวังที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเป็นแนวทางที่จะนำไปแก้ปัญหาหรือพัฒนา เพื่อประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต และการใช้เวลาในการดำเนินชีวิตของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

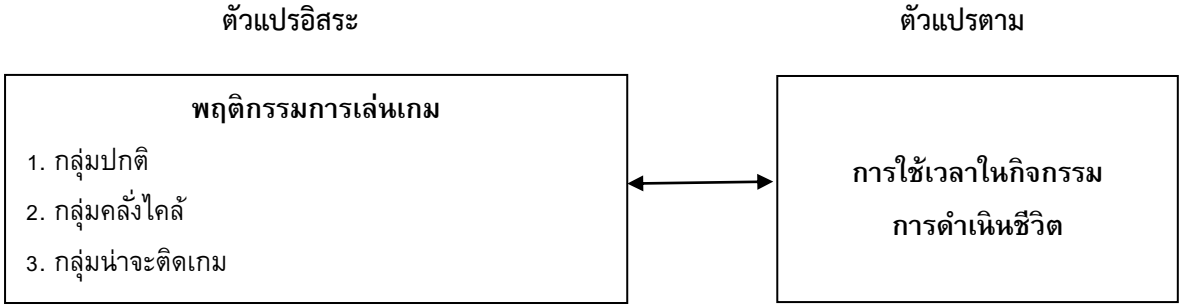
เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

พฤติกรรมการเล่นเกมมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยได้ทำการสรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กิจกรรมการดำเนินชีวิต เกม การใช้เวลา และพัฒนาการของวัยรุ่น

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% โดยใช้วิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (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 ศิริราชพยาบาลเพื่อใช้เป็นแบบคัดกรองค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกม โดยมีการให้ค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามในแบบทดสอบ .92 มีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม หมายความว่าทุกข้อคำถามสามารถนำมาวัดภาวะติดเกมได้ (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) แบบทดสอบ มีทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม มีข้อคำถามที่เรียงลำดับเหมือนกันและถามในสิ่งเดียวกันแต่แตกต่างกันเล็กน้อยที่การใช้คำ เพื่อให้เข้าใจง่าย ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่1. การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game) 2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (Loss of Control) และ 3. การสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (Function Impairment) สำหรับการแปลผลจะแยกตามเพศ คือ การแปลผลเพศชาย ดังนี้ คะแนนต่ำกว่า 24 แปลว่า ปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม, คะแนนระหว่าง 24-32 แปลว่า คลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 แปลว่า น่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมมาก และสำหรับการแปลผลเพศหญิง ดังนี้ คะแนนต่ำกว่า 16 แปลว่า ปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม, คะแนนระหว่าง 16-22 แปลว่า คลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 แปลว่า น่าจะติดเกม และมีปัญหาในการเล่นเกมมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการใช้เวลาในการทำกิจกรรม ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน คือ 1. ส่วนข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ศาสนา ที่พัก และวิชาที่ลงทะเบียนเรียน และ 2. แบบสอบถามการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ซึ่งดัดแปลงมาจาก แบบสำรวจเกี่ยวกับการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ฉบับภาษาไทย(Time Use Survey – Thai version) ของ สรินยา ศรีเพชราวุธ และเมธิศา พงษ์ศักดิ์ศรี (อ้างใน จักรพงศ์ ศิริวุฒิ, 2550) มีรายละเอียดของแบบสอบถามดังนี้ เลข 1 คือ การบำรุงรักษาตนเอง เลข 2 คือ การทำงาน เลข 3 คือ การศึกษาหาความรู้ เลข 4 คือ การทำงานบ้าน เลข 5 คือ การดูแลผู้อื่น เลข 6 คือ กิจกรรมยามว่าง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้อนุมัติในการดำเนินงานวิจัย เลขที่โครงการ AMSEC-60EX-076 ผู้วิจัยดำเนินการรับสมัครอาสาสมัคร โดยการทำหนังสือราชการติดต่อขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ติดต่อกลุ่มงานแนะแนวของโรงเรียนเพื่อหาวันเวลาในการนัดหมายชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย ขอความยินยอมพร้อมใจโดยส่งเอกสารให้ผู้ปกครองนักเรียนได้รับทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของโครงการวิจัย ชี้แจงขออนุญาตผู้ปกครองของอาสาสมัครโดยยินยอมให้เข้าร่วมโครงการ ทำการลงชื่อยินยอมเป็น

อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยนัดหมายเก็บรวบรวมข้อมูล ณ ห้องแนะแนวของโรงเรียน โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถาม แบบทดสอบการติดเกม GAST และ แบบสอบถามการใช้เวลาในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของการตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบ และเตรียมลงรหัสข้อมูลเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้บรรยายเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบสมมติฐาน ด้วยสถิติอ้างอิง ไคสแควร์

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 242 คน โดยผลการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกม ตอนที่ 3 กิจกรรมการดำเนินชีวิต และตอนที่ 4 การทดสอบ ซึ่งได้ผลการศึกษาออกมาดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง **(n=242)**

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	81	33.5
หญิง	**161**	**66.5**
รวม	242	100
อายุ (ปี)		
12	32	13.2
13	**84**	**34.7**
14	81	33.5
15	45	18.6
รวม	242	100
ผลการเรียน		
2.01-2.50 ลงไป	8	2.3
2.51-3.00	22	9.1
3.01-3.50	53	21.9
3.51 ขึ้นไป	**159**	**65.7**
รวม	242	100

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่พักอาศัย		
พักอาศัยกับบิดามารดา	**214**	**88.4**
พักอาศัยอยู่ในหอพักของโรงเรียน	1	0.4
พักอาศัยอยู่หอพักทั่วไป	21	8.7
อื่น ๆ	6	2.5
รวม	242	100
สถานภาพบิดามารดา		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	**211**	**87.2**
บิดามารดาแยกกันอยู่	25	10.3
บิดามารดาถึงแก่กรรม	4	1.7
อื่น ๆ	2	0.8
รวม	242	100
ความสัมพันธ์ครอบครัว		
รักใคร่ไม่มีความขัดแย้งกัน	**126**	**52.1**
มีความขัดแย้งกันเล็กน้อย	114	41.1
มีความขัดแย้งกันเป็นประจำและรุนแรง	2	0.8
รวม	242	100
สถานภาพเศรษฐกิจครอบครัว		
ฐานะค่อนข้างดี	43	17.8
ฐานะปานกลาง	**196**	**81**
ฐานะค่อนข้างยากจน	3	1.2
รวม	242	100

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (161 คนคิดเป็นร้อยละ 66.5) อายุ 13 ปี มีผลการเรียนอยู่ในระดับ 3.51ขึ้นไป (159 คน คิดเป็นร้อยละ 65.7) มีการพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (214 คน คิดเป็นร้อยละ 88.4) สถานภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกันรักใคร่ไม่มีความขัดแย้ง (126 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1) สถานภาพเศรษฐกิจครอบครัวมีฐานะปานกลาง (196 คน คิดเป็นร้อยละ 81)

ตารางที่ 2 ข้อมูลการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่าง (n=242)

ข้อมูลการเล่นเกม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จุดเริ่มต้นการเล่นเกม		
เพื่อนแนะนำ	152	62.8
พี่น้อง/ญาติแนะนำ	56	23.1
เลียนแบบผู้อื่น	53	21.9
อยากเล่นเอง	**166**	**68.6**
อื่น ๆ	19	7.9
รวม	242	100
ประเภทเกมที่เล่น		
เกมแอคชั่น/ต่อสู้	**159**	**65.7**
เกมวางแผน	141	58.3
เกมผจญภัย	116	47.9
เกมกีฬา	62	25.6
เกมจำลองสถานการณ์	135	55.8
อื่น ๆ	43	17.8
รวม	242	100
อุปกรณ์ที่ใช้		
คอมพิวเตอร์	145	59.9
สมาร์ทโฟน	**224**	**92.6**
Tablet	72	29.8
เครื่องเล่นเกมแบบพกพา	22	9.1
เครื่องเล่นวิดีโอเกม	28	11.6
อื่นๆ	10	4.1
รวม	242	100

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลการเล่นเกม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่เล่นเกม		
บ้าน	**228**	**94.2**
หอพัก	23	9.5
ร้านเกม	20	8.3
โรงเรียน	185	76.4
อื่น ๆ	14	5.8
รวม	242	100
ความถี่ในการเล่นต่อสัปดาห์		
ไม่เล่นเลย	15	6.2
1-2 วันต่อสัปดาห์	48	19.8
3-4 วันต่อสัปดาห์	40	16.5
5-6 วันต่อสัปดาห์	32	13.2
เล่นทุกวัน	**107**	**44.2**
รวม	242	100
ระยะเวลาในการเล่นเกมต่อครั้ง		
จันทร์-ศุกร์		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง	90	37.2
1-2 ชั่วโมง/ครั้ง	**92**	**38**
3-4 ชั่วโมง/ครั้ง	36	14.9
5-6ชั่วโมง/ครั้ง	6	2.5
7 ชั่วโมง/ครั้ง	4	1.7
ไม่ตอบในข้อนี้	15	6.2
รวม	242	100
เสาร์-อาทิตย์		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง/ครั้ง	47	19.4
1-2 ชั่วโมง/ครั้ง	**78**	**32.2**
3-4 ชั่วโมง/ครั้ง	64	26.4
5-6ชั่วโมง/ครั้ง	19	7.9
7 ชั่วโมง/ครั้ง	20	8.3
ไม่ตอบในข้อนี้	15	6.2
รวม	242	100

จากตารางที่ 2 ข้อมูลการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จุดเริ่มต้นการเล่นเกมคืออยากเล่นเอง (166 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6) ประเภทเกมที่เล่นเกมแอคชั่น/ต่อสู้ (159 คน คิดเป็นร้อยละ65.7) อุปกรณ์ที่ใช้คือสมาร์ทโฟน (224 คน คิดเป็นร้อยละ 92.6) สถานที่เล่นเป็นที่บ้าน (228 คน คิดเป็นร้อยละ 94.2) และเล่นทุกวัน(107 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2) วันละ1-2 ชั่วโมง ทั้งวันจันทร์-ศุกร์ (92 คน คิดเป็นร้อยละ 38) และเสาร์-อาทิตย์ (78 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกม

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการเล่นเกม (n=242)

เพศ	พฤติกรรมการติดเกม (จำนวน=คน)					
	ปกติ	ร้อยละ	คลั่งไคล้	ร้อยละ	น่าจะติด	ร้อยละ
ชาย (81 คน) ค่าเฉลี่ย =16.53 SD = 8.19	66	81.5	12	14.8	3	3.7
หญิง (161 คน) ค่าเฉลี่ย = 11.03 SD =7.24	**127**	**78.9**	23	14.3	11	56 .8
รวม	**193**	**79.8**	35	14.5	14	5.8

จากตารางที่ 3 ผลการทดสอบการติดเกม GAST ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 161 คนมีค่าเฉลี่ยที่ 11.03 และมีพฤติกรรมการติดเกมในระดับปกติ (127 คน คิดเป็นร้อยละ 78.9) และมีผลรวมของพฤติกรรมการเล่นเกมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ (193 คน คิดเป็นร้อยละ 79.8)

ตอนที่ 3 กิจกรรมการดำเนินชีวิต

ตารางที่ 4 การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงเวลา (n=242)

ชั่วโมง	จำนวน(ร้อยละ)		
	ADL	Work	Leisure
6.00-7.00	214(88.4)	6(2.5)	22(9.1)
7.00-8.00	105(43.4)	56(23.1)	81(33.5)
8.00-9.00	18(7.4)	210(86.8)	14(5.8)
9.00-10.00	13(5.4)	209(86.4)	20(8.3)
10.00-11.00	7(2.9)	209(86.4)	26(10.7)
11.00-12.00	26(10.7)	181(74.8)	35(14.5)
12.00-13.00	113(46.7)	44(18.2)	85(35.1)
13.00-14.00	6(2.5)	212(87.6)	24(9.9)
14.00-15.00	6(2.5)	**218(90.1)**	18(7.4)
15.00-16.00	7(2.9)	190(78.5)	45(18.6)
16.00-17.00	37(15.3)	61(25.2)	**144(59.5)**
17.00-18.00	61(25.2)	55(22.7)	126(52.1)
18.00-19.00	83(34.3)	54(22.3)	105(43.4)
19.00-20.00	67(27.7)	67(27.7)	108(44.6)
20.00-21.00	47(19.4)	70(28.9)	125(51.7)
21.00-22.00	76(31.4)	40(16.5)	126(52.1)
22.00-23.00	159(65.7)	14(5.8)	69(28.5)
23.00-24.00	199(82.2)	6(2.5)	37(15.3)
24.00-1.00	223(92.1)	-	19(7.9)
1.00-2.00	229(94.6)	-	13 (5.4)
2.00-3.00	232(95.9)	-	10(4.1)
3.00-4.00	**236(97.5)**	-	6(2.5)
4.00-5.00	**236(97.5)**	-	6(2.5)
5.00-6.00	233(96.3)	-	9(3.7)

จากตารางที่ 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมด้าน ADL เช่นการนอนหลับพักผ่อน ในช่วงเวลา 3.00-4.00 น. และ 4.00-5.00 น. เป็นจำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 97.5 กิจกรรมด้าน work เช่น การศึกษาเล่าเรียน ในช่วงเวลา 14.00-15.00 น. เป็นจำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 90.1 และกิจกรรมด้าน Leisure ในช่วงเวลา 16.00-17.00 น. เป็นจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5

ตารางที่ 5 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดเกมกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิต

ช่วงเวลา / กิจกรรมที่ทำ	พฤติกรรมการติดเกม (จำนวน)			chi square (χ^2)	p
	ปกติ	คลั่งไคล้	น่าจะติด		
6.00-7.00				3.832	0.429
ADL	167	34	13		
Work	6	0	0		
Leisure	20	1	1		
7.00-8.00				0.303	0.990
ADL	84	15	6		
Work	44	12	4		
Leisure	65	8	4		
8.00-9.00				1.518	0.823
ADL	15	2	1		
Work	167	30	13		
Leisure	11	3	0		
9.00-10.00				1.552	0.817
ADL	12	1	0		
Work	165	31	13		
Leisure	16	3	1		
10.00-11.00				0.697	0.9
ADL	6	1	0		
Work	166	30	13		
Leisure	21	4	1		
11.00-12.00				3.464	0.483
ADL	21	5	0		
Work	142	26	13		
Leisure	30	4	1		
12.00-13.00				0.701	0.951
ADL	92	15	6		
Work	35	7	2		
Leisure	66	13	6		
13.00-14.00				2.715	0.607
ADL	6	15	6		
Work	16	7	2		
Leisure	21	13	6		

ตารางที่ 5 ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดเกมกับกิจกรรมในการดำเนินชีวิต

ช่วงเวลา / กิจกรรมที่ทำ	พฤติกรรมการติดเกม (จำนวน)			chi square (χ^2)	p
	ปกติ	คลั่งไคล้	น่าจะติด		
14.00-15.00				1.617	0.806
ADL	6	0	0		
Work	173	32	13		
Leisure	14	3	1		
15.00-16.00				2.231	0.693
ADL	6	0	1		
Work	150	29	11		
Leisure	37	6	2		
16.00-17.00				0.865	0.929
ADL	30	4	3		
Work	49	9	3		
Leisure	114	22	8		
17.00-18.00				4.666	0.323
ADL	48	8	5		
Work	48	4	3		
Leisure	97	23	6		
18.00-19.00				6.116	0.191
ADL	72	8	3		
Work	4	6	4		
Leisure	77	21	7		
19.00-20.00				4.988	0.289
ADL	53	12	2		
Work	58	6	3		
Leisure	82	17	9		
20.00-21.00				4.290	0.368
ADL	37	5	5		
Work	59	9	2		
Leisure	97	21	7		
21.00-22.00				3.320	0.506
ADL	65	9	2		
Work	32	5	3		
Leisure	96	21	9		

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ช่วงเวลา / กิจกรรมที่ทำ	พฤติกรรมการติดเกม (จำนวน)			chi square (χ^2)	p-value
	ปกติ	คลั่งไคล้	น่าจะติด		
22.00-23.00					
ADL	130	22	7	4.365	0.359
Work	11	3	0		
Leisure	52	10	7		
23.00-24.00					
ADL	160	28	11	0.932	0.920
Work	5	1	0		
Leisure	28	6	3		
24.00-1.00					
ADL	180	31	12	1.752	0.416
Leisure	13	4	2		
1.00-2.00					
ADL	184	33	12	2.387	0.303
Leisure	9	2	2		
2.00-3.00					
ADL	187	33	12	4.357	0.112
Leisure	6	2	2		
3.00-4.00					
ADL	189	34	13	1.412	0.494
Leisure	4	1	1		
4.00-5.00					
ADL	188	35	13	2.159	0.340
Leisure	5	0	1		
5.00-6.00					
ADL	185	35	13	1.908	0.385
Leisure	8	0	1		

**p < .01

จากตารางที่ 5 พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่ทำในแต่ละช่วงเวลา

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 242 คน โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม GAST โดย ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2559) และแบบสอบถามการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ซึ่งดัดแปลงมาจาก แบบสำรวจเกี่ยวกับการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ฉบับภาษาไทย (Time Use Survey – Thai Version) โดย สรินยา ศรีเพชราวุธ และเมธิศา พงษ์ศักดิ์ศรี (อ้างใน จักรพงศ์ ศิริวุฒิ, 2550) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 13 ปี ศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีผลการเรียนอยู่ในระดับ 3.51 ขึ้นไปมีการพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา สถานภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกันรักใครไม่มีความขัดแย้ง สถานภาพเศรษฐกิจครอบครัวมีฐานะปานกลาง (ตารางที่ 1) ในส่วนข้อมูลการเล่นเกม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เริ่มต้นมาจากอยากเล่นเอง แนวเกมแอคชั่น/ต่อสู้ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงเกม คือ สมาร์ทโฟน สถานที่ที่เล่นเป็นที่บ้าน และมีการเล่นเป็นประจำทุกวันอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงต่อครั้งในวันจันทร์-ศุกร์ และวันเสาร์-อาทิตย์ (ตารางที่ 2)

จากแบบทดสอบการติดเกม GAST ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเล่นเกมในระดับปกติ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 13 ปี มีการเล่นเป็นประจำทุกวันอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงต่อครั้งในวันจันทร์-ศุกร์ และวันเสาร์-อาทิตย์ (ตารางที่ 2) เมื่อแบ่งเป็นช่วงอายุ พบว่า เด็กช่วงอายุ 11-14 ปี และ15-18 ปี มีการใช้สื่อในวันธรรมดา 12 ชั่วโมงต่อวัน เด็กผู้ชายใช้เวลากับสื่อ เทคโนโลยี มากกว่าเด็กผู้หญิง โดยเฉพาะการเล่นวีดีโอเกม และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงเกมคือ สมาร์ทโฟน โดยผลการสำรวจพบว่า วัยรุ่นยุคใหม่ ส่วนใหญ่อันดับ 1 ใช้สมาร์ทโฟน เพื่อการติดต่อสื่อสาร เช่น E-mail, Internet เป็นต้น และอันดับ 2 เพื่อความบันเทิง เช่น เล่นเกมถ่ายภาพ ดูหนัง ฟังเพลง (พัชนา สุวรรณแสน, 2545) จึงอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเล่นเกมในระดับปกติ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ ธานินทร์ สุธีประเสริฐ และคณะ (2561) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมในระดับน่าจะติดเกม เป็นจำนวนนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย

ผลการศึกษาจำนวนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่การใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยใช้แบบสอบถามการใช้เวลาในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมในด้าน ADL เช่น การนอนหลับพักผ่อน (ร้อยละ 97.5) กิจกรรมด้าน Work เช่น การเข้าชั้นเรียน (ร้อยละ 91.1) และกิจกรรมด้าน Leisure เช่น การดูหนังฟังเพลง เล่นเกม (ร้อยละ59.5) (ตารางที่ 4) จากผลการสำรวจการใช้เวลาในการทำกิจกรรมหลักที่สำคัญในวัยรุ่น พบว่า ในรอบวันหนึ่ง ๆ ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป โดยเฉลี่ยใช้เวลาดูแลตัวเองซึ่งได้แก่ การรับประทานอาหาร การนอนและการได้รับการดูแลรักษาตัวเอง เป็นต้น วันละ 12.1 ชั่วโมง ทำงานและเรียนรู้ วันละ 6.3 ชั่วโมง และใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมเชิงสังคม วัฒนธรรม หรือเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การพบปะสังสรรค์ ทำงานอดิเรก รวมทั้งการใช้เวลากับสื่อต่าง ๆ เป็นต้น วันละ 3.6 ชั่วโมง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) ซึ่งเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในด้าน ADL มากกว่าการทำกิจกรรมยามว่าง จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการติดเกมอยู่ในระดับปกติหรือมีการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรม การให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

เนื่องจากเป็นกิจวัตรประจำวันพื้นฐานที่จำเป็น เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของร่างกายส่งผลให้คนเรา มีความสม่ำเสมอของการทำกิจกรรมในแต่ละวัน คือ อุปนิสัย (Habit) ที่จะทำให้เกิดกิจกรรมพื้นฐานที่จำเป็น (Christiansen , 1996 อ้างใน เทียม ศรีคำจักร์, สรินยา ศรีเพชราวุธ, พีรยา มั่นเขตวิทย์ และสายฝน ซาวล้อม, 2550) การที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการบำรุงรักษาตนเอง เช่น การนอนหลับพักผ่อน จำนวน 236 คน (ร้อยละ 97.5) อาจจะมีค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับการนอน จึงใช้เวลาส่วนมากไปกับการนอน นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญในด้าน Work เช่น การศึกษาหาความรู้ และในด้านกิจกรรมยามว่างรองลงมา เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียนเป็นสำคัญ และมีกิจกรรมยามว่างเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจคลายความเครียด

ในการศึกษาด้านความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการติดเกมกับการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (ตารางที่ 5) พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่ทำในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งอาจสอดคล้องถึงการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง ที่ครอบครัวมีความรักใคร่กันดีจึงได้รับการควบคุมดูแลจากผู้ปกครอง ทำให้กิจกรรมในการดำเนินชีวิตมีความสมดุลกัน อีกทั้งการแข่งขันด้านการศึกษาที่สูงตามบริบทของโรงเรียน อาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมได้ดี และให้ความสำคัญไปกับเรื่องของการศึกษามากกว่าใช้เวลาไปกับการเล่นเกม ดังเช่นผลการศึกษาของ นาตยา อยู่คง (2561) พบว่าการสร้างนวัตกรรมสัญญาการเรียนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรับผิดชอบต่อการเข้าชั้นเรียนและการตรงต่อเวลาเรียน เป็นสัญญาการเรียนประเภทแบบปิด เจาะจง ที่มีการทำเป็นกลุ่ม ซึ่งการเรียนการสอนในยุคปัจจุบันได้มีการสร้างบรรยากาศที่เน้นการทำงานเป็นกลุ่มเป็นทีม ซึ่งคล้ายกับลักษณะของบริบทการเรียนในโรงเรียนแห่งนี้

ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ แม้จะพบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่ทำในแต่ละช่วงเวลาก็ตาม และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับปกติที่ 90 คน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีรูปแบบกิจกรรมของบุคคล (Human Occupational Model) ตามแนวคิดของหรีดและแซนเดอร์สัน (Reed and Sanderson) กล่าวว่าคนที่มีความสุขคือคนที่ปรับตัวได้ ซึ่งต้องมีทักษะในการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Occupational Area) ได้อย่างสมดุล ความสมดุลนั้นขึ้นอยู่กับเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน คือ กิจวัตรประจำวัน 10 - 11 ชั่วโมง การทำงาน 5 - 6 ชั่วโมง และกิจกรรมยามว่าง 7 - 8 ชั่วโมง ส่วนการใช้เวลาเฉลี่ยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ได้อย่างสมดุลกัน ซึ่งอาจจะแสดงถึงการสามารถจัดการเวลาได้ดี ในการทำกิจกรรม เช่น ในด้านการเรียน การเล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง และการนอนหลับพักผ่อน เป็นต้น อย่างไรก็ตามการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต้องขึ้นอยู่กับบทบาทของแต่ละบุคคลด้วย ในแนวความคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่อาจมองเรื่องการจัดการเวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่ดี จะส่งผลให้กิจกรรมที่ทำมีประสิทธิภาพส่งผลกับการเรียนที่ดีและประสบความสำเร็จทางการศึกษาซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญในวัยนี้ การใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในแต่ละด้านมากเกินไป อาจทำให้เกิดความไม่สมดุลส่งผลเสียต่อในด้านร่างกาย จิตใจหรืออื่น ๆ ตามมา จึงแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล และให้

ความสำคัญกับการศึกษาและการบำรุงรักษาตนเอง อาจเพราะได้ทำตามความคาดหวังของครอบครัวและสังคมในการศึกษาเล่าเรียนให้ประสบผลสำเร็จ

ผลการวิจัยแสดงให้ทราบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งมีหน้าที่ตามบทบาทในการศึกษาหาความรู้ และสามารถใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตให้สมดุลในแต่ละด้านเพื่อการทำกิจกรรมที่มุ่งหวังให้ประสบความสำเร็จ และสามารถใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลาย

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ในการศึกษาการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิต น่าจะมีระยะเวลาการศึกษาระยะยาวเป็นการติดตามการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตแต่ละชั้นปี หรือแต่ละช่วงของการเรียน เช่น ก่อนสอบ หรือหลังจากประกาศผลคะแนน

2. สามาถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนในการส่งเสริมการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมในกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มปกติ กลุ่มคลั่งไคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกม

3. ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจจะศึกษาถึงความสัมพันธ์พฤติกรรมการเล่นเกมกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการทำกิจกรรมในการดำรงชีวิต มีการศึกษากลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมในโรงเรียนทั้งในเมืองและชนบท เนื่องจากมีบริบทและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่อนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ในการวิจัยนี้

References

American Occupational Therapy Association. (1995). “Occupational therapy practice framework: Domain and process.” **American Journal Occupational Therapy**, 49, pp.1015-1018.

Charoenwanit, S. (2014). “phruttikam kān tit kēm : phonkrathop læ kān pǭngkan” [Game Addiction Behaviors: Impact and Preventions]. Thai Science and Technology Journal. 22,6 (Special Issue). : 873-875.

Chafee, B.S. (1989). **Occupational Therapy: Introductory Concepts.** Baltimore: The C.V. Mosby.

Cole MB. & Tufano R. (2008). **Applied Theories in Occupational Therapy: A Practical Approach.** Thorofarc. NJ: SLACK Incorporated.

Katumarn, P. (2012). phatthanākān wairun. [Adolescent Development]. Access on March, 9, 2018. http ://teenage1519.blogspot.com

Kritsanaweth, J.(2012). patčhai thī mī phon tǭ kānlūak sū phalittaphan khanom khop khīeokhǭng nakrīan rongrīan sāthit mahāwitthayālai Chīang Mai. [Factors Affecting Selective Buying of Snack Products by Chiang Mai University Demonstration School Students]. Chiang Mai: Nutrition Education, Master of Science, Graduate School, Chiang Mai University.

Kielhofner. (2002). G. **A Model of Human Occupational: Theory and Application.** 3nd Ed. Baltimore: Williams & Wilkins.

National Statistical Office, Ministry of Information Communication and Technology. (2016). sarup phon thī samkhan samruat kānmī kānchai theknoloyi sārasonthēt læ kānsusān Phǭ.Sǭ. sǭngphanhārǭihasipkāo. [Summary Survey of ICT in 2016]. Access on August, 8, 2017. http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/icthh59.pdf

Pornnoppadol, C. et al. (2014). “kānphatthanā bǣp thotsǭp kān tit kēm”. [The Development of Game Addiction Screening Test (GAST)]. J Psychiatr Assoc Thailand. Vol. 59 No. 1 (January – March) : 3-14.

Siriwut, C.(2007). kānchai welā nai chīwit pračham wan khǭng phū dūlǣ phūpūai ʻammaphāt thī kœ̄t čhāk kān batčhep khǭng khaisanlang thī ʻāsai yū nai chumchon čhangwat Chīang Mai. [The time survey use in daily living of primary caregiver of spinal cord injuries living in the community]. Chiang Mai: Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University.

Srikhamjak, T. (2010). bǣpčhamloṇg kitčhakam kān̄damnoēn chīwit khoṇg manut. [Model of Human Occupation]. Chiang Mai: Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University.

Srikhamjak, T., Sriphetcharawut, S., Munkhetvit, P. and Saolom, S. (2007). bǣpphǣn kitčhakam kān̄damnoēn chīwit khoṇg phū mī phāwa čhittaphēt nai chumchon čhangwat Chīang Mai. [Occupational lifestyle of persons with schizophrenia living in the community of Chiang Mai Province]. Chiang Mai: Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University.

Suteeprasert, T. et al. (2018). “phruttikam kān̄ len kēm læ kān̄ tit kēm khoṇg nakrīan radap matthayommasuksā toṇ ton rongrīan hǣng nưng nai ʻamphoē bāng būa thoṇg čhangwat nonthaburī ”. [Game Behavior and Addiction among Junior Secondary Students of a School in Bang Bua Thong District, Nonthaburi]. Community Health Development Quarterly Khon Kaen University. 6,1 (January – March) : 1-17.

Suwansan, P. (2002). patčhai thī mī phon to̱ kān̄chai thōrasap khlūanthī khoṇg naksuksā mahāwitthayālai Khoṇ Kǣn. [Factors Affecting Mobile Telephone Usage of Students in Khon Kean University]. Independent Study, Master of Science, Applied Statistics, Khon Kean University.

U-Kong, N. (2018). “nawattakam withīkān čhatkān rīan kānsoṇ dūai sanyā kān rīan (LEARNING CONTRACT) thī songsoēm hai phū rīan rapphitchoṇp to̱ kān khaochan rīan læ kān trong to̱ welā rīan khoṇg raīwichā sīroj nưngroj̱sip ʻet sangkhom khāosān”. [Learning Contract: Innovation for Increasing students’ responsibility for attending class and punctuality in the 400111 Information World Course]. Veridian E-Journal, Silpakorn University. 11,1 (January – April) : 2657-2674.