e276813

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันการติดเกมในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ณิชกุล พิชาชาญ[1], สมบัติ ประทักษ์กุลวงศา[1*],ศิริภัททรา จุฑามณี[1] และชไมพร จั่นจุ้ย[1]

[1] คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร

(วันที่รับบทความ: 29 กรกฎาคม 2568 ; วันที่แก้ไข: 4 พฤศจิกายน 2568 ; วันที่ตอบรับ: 5 พฤศจิกายน 2568)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันการติดเกมในนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1–6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี จำนวน 115 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมกราคมถึงมีนาคม 2565 เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความเครียด ST-5 แบบทดสอบการติดเกม (GAST) และแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ฉบับเด็ก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์มาแล้ว 1–2 ปี เฉลี่ยสัปดาห์ละ 4–6 ครั้ง ครั้งละ 4–5 ชั่วโมง ช่วงเวลาเล่นเกมมากที่สุดคือ 16.01–20.00 น. โดยเล่นที่บ้านหรือหอพักกับเพื่อน ใช้จ่ายต่อสัปดาห์ 51–100 บาท นิยมเล่นเกมแนวแอคชัน ต่อสู้ ยิงปืน เช่น Special Force และ PUBG จุดประสงค์หลักคือเพื่อความสนุกสนานและคลายเครียด พบว่า 33.05% มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมในระดับสูง ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันการติดเกม ได้แก่ เพศ ซึ่งพบว่าเพศชายมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมคลั่งไคล้และเสี่ยงติดเกมมากกว่าเพศหญิง อายุ โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 8–9 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ที่สุด มีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมคลั่งไคล้เกมมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ($r = .200, .237$, $p < .05$ ตามลำดับ) เกรดเฉลี่ย โดยนักเรียนที่มี GPA ระดับดี มักสามารถควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมได้ดีกว่ากลุ่มที่มี GPA ปานกลางถึงต่ำ ($r = .673$, $p < .001$) และระดับความเครียด โดยนักเรียนที่มีความเครียดสูงมักพึ่งพาเกมออนไลน์เพื่อระบายอารมณ์ ส่งผลให้เสี่ยงต่อการติดเกมมากขึ้น ($r = -.778$, $p < .001$) ที่น่าสังเกตคือ นักเรียนที่มีความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีการป้องกันตนเองจากการติดเกมต่ำ ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกม หรือโครงการลดความเครียดเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกัน, การติดเกม, นักเรียนชั้นประถมศึกษา, ความเครียด

***ผู้รับผิดชอบบทความ:** สมบัติ ประทักษ์กุลวงศา; sombut.p@siu.ac.th

e276813

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

Factors Associated with Game Addiction Protection Among Children in Primary School

Nitchakun Phichachan[1],Sombut Pratakkulvongsa[1]*,Siripattra Juthamanee and Chamaipron Janjuy[1]

[1]Faculty of Nursing, Shinawatra University

(Received: 29 July 2025 ; Revised: 4 November 2025 ; Accepted: 5 November 2025)

Abstract

This descriptive research aimed to investigate factors associated with resilience to gaming addiction among primary school students. The sample was comprised of 115 students from grades 1–6 at a school in Lat Lum Kaeo District, Pathum Thani Province, who were selected through simple random sampling. Data were collected from January to March 2022. The research instruments included a general information questionnaire, the ST-5 Stress Assessment Scale, the Game Addiction Screening Test (GAST), and the Child Resilience to Gaming Addiction Scale. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficients.

The results revealed that most students had been playing online games for 1–2 years, typically 4–6 times per week, with each session lasting 4–5 hours, primarily between 4:01 p.m. and 8:00 p.m. They mostly played at home or in dormitories with friends, spending 51–100 baht weekly. The most popular game genres were action, fighting, and shooting games, such as Special Forces and PUBG. The main purposes of playing were entertainment and stress relief. Approximately 33.05% of the students exhibited a high risk of gaming addiction. Factors significantly correlated with resilience to gaming addiction included gender, age, grade point average (GPA), and stress level. Male students tended to exhibit higher levels of gaming enthusiasm and addiction risk than females. Students aged 8–9 years, the largest subgroup, showed greater game preoccupation than the other age groups ($r = .200, .237$, $p < .05$, respectively). Students with higher GPAs demonstrated better self-control over gaming behaviors ($r = .673$, $p < .001$). Conversely, students with higher stress levels tended to rely more on online games for emotional release, resulting in lower resilience to gaming addiction ($r = -.778$, $p < .001$). Notably, those with high stress levels exhibited the lowest capacity for self-protection from gaming addiction. These findings can inform the development of educational programs designed to enhance resilience to gaming addiction and implement stress-reduction initiatives for primary school students.

Keywords: resilience to gaming addiction, game addiction, primary school students, stress

***Corresponding author**: Sombut Pratakkulvongsa; sombut.p@siu.ac.th

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เติบโตมากับอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ หนึ่งในกิจกรรมยอดนิยมที่เด็กนิยมใช้เวลาว่างคือการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งแม้จะมีข้อดีในด้านความบันเทิงและการพัฒนาทักษะบางด้าน แต่อย่างไรก็ตาม การเล่นเกมอย่างไม่มีขอบเขตอาจนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรม “ติดเกม” ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่อาจกระทบต่อสุขภาพจิต การเรียน และความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวของเด็กตามมา (Anderson et al., 2560)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้จัดให้ “Gaming Disorder” เป็นหนึ่งในความผิดปกติทางสุขภาพจิตใน International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11) เมื่อปี ค.ศ. 2562 โดยให้คำนิยามว่าเป็นรูปแบบพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีความสำคัญต่อชีวิตมากเกินไป จนส่งผลต่อการใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ เช่น การเรียน การเข้าสังคม และการพักผ่อน (World Health Organization, 2562)

ข้อมูลจากงานวิจัยในประเทศไทยพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมจำนวนมากมักมีผลการเรียนถดถอย มีพฤติกรรมก้าวร้าว และมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว (อภิสิทธิ์ นาคอ่อน, 2563) นอกจากนี้ จากการสำรวจโดยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่า เด็กไทยมีแนวโน้มใช้เวลาเล่นเกมเฉลี่ยมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน โดยเฉพาะในช่วงวันหยุด (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2565) รายงานวิจัยพบว่า เด็กที่อายุน้อยที่สุดที่มีการเล่นเกม คือ 5 ปี มากที่สุด คือ 17 ปี (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2560) สำหรับกลุ่มเด็กระดับประถมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ พฤติกรรมติดเกมถือเป็นประเด็นที่น่ากังวลและควรให้ความสำคัญในการจัดการปัญหานี้อย่างเหมาะสม เร่งด่วน เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังขาดวุฒิภาวะในการควบคุมตนเอง การเล่นเกมมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสมาธิ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ความสามารถในการเข้าสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Rosyati et al., 2020) สอดคล้องกับ สุไรยา หนิเร่ และ สุวรรณี หลังปูเต๊ะ (2566) พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมติดเกมมักมีสมาธิสั้น ไม่สนใจการเรียน มีพฤติกรรมก้าวร้าว และความสัมพันธ์ในครอบครัวทางด้านลบ

จากสถานการณ์ดังกล่าวและประกอบกับจากการที่ได้นำนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ฝึกปฏิบัติงานอนามัยโรงเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ได้พบว่า นักเรียนมีการใช้สมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้น เพื่อสะดวกในการติดต่อสื่อสารและค้นคว้าหาความรู้ แต่ก็เป็นผลให้เด็กมีแนวโน้มในการในการเล่นเกมสูง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมในนักเรียนระดับประถมศึกษามีปัจจัยเสี่ยงใดบ้าง และควรมีแนวทางป้องกันหรือแนวทางการดูแลอย่างไรให้สอดคล้องกับบริบทของเด็กในวัยนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างมาตรการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมในกลุ่มเด็กวัยเรียน

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

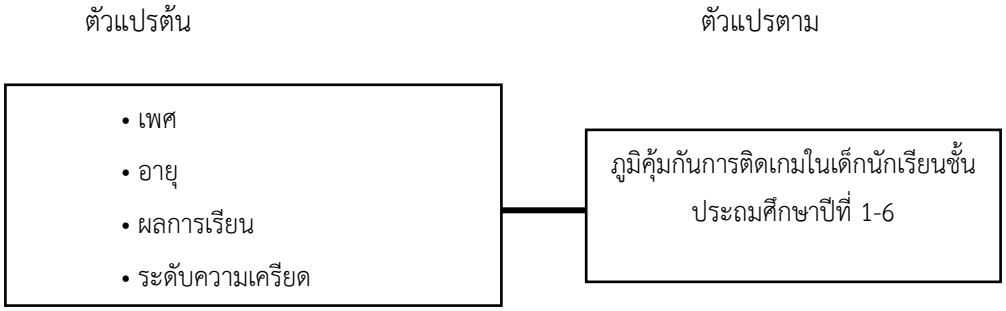
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันการติดเกม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

เพศ อายุ ผลการเรียน และระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันการติดเกมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การศึกษานี้เป็นรูปแบบวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกมในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

ประชากร คือ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานีในปีการศึกษา 2565 จำนวนทั้งสิ้น 163 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานีในปีการศึกษา 2565 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (1970) ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร และกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวน 115 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีจำแนกจำนวนประชากรนักเรียนตามระดับชั้นเรียน เพื่อใช้เป็นฐานข้อมูลในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากสัดส่วนของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นเรียน แล้วใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากรายชื่อนักเรียน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนตามสัดส่วนของประชากร โดยคำนวณตามสัดส่วน ดังนี้

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียน (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ประถมศึกษาปีที่ 1	26	18
ประถมศึกษาปีที่ 2	25	18
ประถมศึกษาปีที่ 3	28	20
ประถมศึกษาปีที่ 4	30	21
ประถมศึกษาปีที่ 5	25	18
ประถมศึกษาปีที่ 6	29	20
รวม	163	115

เกณฑ์การคัดเข้า มีดังนี้

1) สามารถอ่านออกเขียนได้และเข้าใจแบบสอบถามด้วยตนเอง

2) ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง และได้รับความยินยอมจากเด็กในการเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent & Assent)

เกณฑ์การคัดออก มีดังนี้

1) เด็กที่มีประวัติการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชหรือพัฒนาการล่าช้าอย่างชัดเจน (เช่น ADHD, Autism Spectrum Disorder)

2) เด็กที่ไม่สามารถตอบแบบสอบถามด้วยตนเองได้ หรือมีปัญหาด้านการสื่อสารที่เป็นอุปสรรคในการเก็บข้อมูล

3) เด็กที่อยู่ระหว่างการบำบัดรักษาหรือให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเสพติดหรือพฤติกรรมการเล่นเกม

4) เด็กที่ผู้ปกครองไม่ยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยมี 4 ประเภทดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ที่ทีมวิจัยพัฒนาโดยการทบทวนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกม ประกอบด้วย ประวัติของเด็ก ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน เกรดเฉลี่ยสะสมในปัจจุบัน ระยะเวลาเล่นเกมส์ออนไลน์ต่อปีต่อสัปดาห์และต่อชั่วโมง ช่วงเวลาที่เล่นเกมออนไลน์มากที่สุด สถานที่ในการเล่นเกมออนไลน์ เล่นเกมออนไลน์กับใคร ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมส์ต่อสัปดาห์ ประเภทของเกมส์ออนไลน์ที่ชอบเล่น และวัตถุประสงค์ในการเล่นเกมออนไลน์ มีทั้งหมด 14 ข้อ

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

2. แบบประเมินความเครียด (ST-5) พัฒนาโดยอรวรรณ ศิลปะกิจ (2551) เป็นแบบวัดความเครียด 5 ข้อเพื่อประเมินอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์แบ่งการประเมินเป็น 4 ระดับคือแทบไม่มี (0 คะแนน) เป็นครั้งคราว (1 คะแนน) บ่อย ๆ ครั้ง (2 คะแนน) และเป็นประจำ (3 คะแนน) คิดเป็นคะแนนรวมระหว่าง 0 – 15 คะแนน มีจุดตัดคะแนนที่ <4 เพื่อจำแนกภาวะเครียดเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ไม่มีความเครียด ≤4 คะแนน สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด 5 – 7 คะแนน และน่าจะป่วยด้วยความเครียด ≥ 8 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เป็น 0.81

3. แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test) ฉบับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งพัฒนา โดย รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล (2557) ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อประเมินปัญหาการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับ เกม (preoccupation with game) การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control) และการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (function impairment) จำนวน 16 ข้อ แบ่งการให้คะแนนเป็น 4 ระดับ 0-3 คะแนน การแปลผล ผู้ชาย คะแนนต่ำกว่า 24 ปกติ คะแนนระหว่าง 24-32 คลั่งใคล้ คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 น่าจะติดเกม ผู้หญิง คะแนนต่ำกว่า 16 ปกติ คะแนนระหว่าง 16-22 คลั่งใคล้ คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 น่าจะติดเกม มีค่า Cronbach's alpha กับ 0.92

4. แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ฉบับเด็ก เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล (2560) สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลและคณะ โดยได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เพื่อใช้สำหรับค้นหาปัจจัยที่สามารถป้องกันเด็กและวัยรุ่นจากปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มีทั้งหมด 30 ข้อ เป็นมาตรวัดการประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จาก 0-3 คะแนน โดยใช้เกณฑ์การตัดค่าคะแนน 0-65 เป็นกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันการติดเกมสูง และคะแนน 65 ขึ้นไปเป็นกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันการติดเกมต่ำ ค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.78

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลจิตเวช 2 ท่าน และ พยาบาลผู้ปฏิบัติการในชุมชน 1 ท่าน มีค่าดัชนีความตรง (CVI) เท่ากับ .86 และผู้วิจัยนำแบบประเมินความเครียด (ST-5) แบบทดสอบการติดเกม แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ฉบับเด็ก ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 30 คน ที่โรงเรียนวัดบ่อเงิน นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.81, 0.92และ 0.78 ตามลำดับ

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เก็บข้อมูลด้วยการให้ นักเรียน ตอบแบบวัดภูมิคุ้มการติดเกมของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ดำเนินการสำรวจในระหว่างเดือน มกราคม-มีนาคม 2565 ตามรายละเอียดดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลให้กับทางโรงเรียนชั้นประถมศึกษาแห่งหนึ่งในอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานีชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย
2. กำหนดวันเข้าเก็บข้อมูล

2.1 ก่อนเก็บข้อมูลมีการขอความยินยอมจากผู้ปกครอง (Informed Consent) และความยินยอมจากเด็ก (Assent) ตามหลักจริยธรรมการวิจัย

2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ก่อนทำแบบสอบถามเพื่อให้ผู้ทำแบบสอบถามเข้าใจ และสำหรับเด็กเล็กชั้นประถมปีที่ 1 และ ปีที่ 2 ที่ยังอ่านหนังสือไม่คล่อง ผู้วิจัยทำการชี้แจงด้วยวิธีการสื่อสารที่สามารถเข้าใจได้โดยง่ายสำหรับเด็กที่อ่านหนังสือได้ ทั้งนี้ในกรณีที่เด็กไม่สามารถอ่านหนังสือได้ให้ผู้วิจัยอ่านให้ฟัง และจัดทำเอกสารชี้แจงสำหรับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง อีกฉบับหนึ่ง

2.3 ทำแบบสอบถาม โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง

2.4 เก็บรวบรวมแบบสอบถาม ตรวจสอบความถูกต้อง

3. รวบรวมข้อมูล
4. วิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของประชากรและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม ใช้สถิติเชิงพรรณนาแสดงในรูปของความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ทดสอบสมมติฐานโดยหาความสัมพันธ์อายุ ผลการเรียน ระดับความเครียดกับภูมิคุ้มกันการติดเกม โดยใช้ Pearson Correlation และได้มีการทดสอบสมมติฐานเบื้องต้น เช่น การกระจายข้อมูล (normality), ความเป็นเชิงเส้น (linearity) ก่อนใช้ Pearson หากไม่เป็นไปตามสมมติฐานโดยใช้ Spearman rank correlation

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการรับรองด้านจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยชินวัตร เลขที่ IRB 21/23 ลงวันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2564 การนำเสนอผลการวิจัยจะสรุปผลเป็นภาพรวมโดยไม่มีการอ้างชื่อผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับและเก็บข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลหลังการเผยแพร่ผลการวิจัยแล้ว 1 ปี

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้วิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกม เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในอำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทั้งสิ้น 115 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 57.39 มีอายุ 8 – 9 ปี มากที่สุดร้อยละ 37.40 รองลงมาคืออายุ 10 – 11 ปี ร้อยละ 27.80 ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 19.10 รองลงมาระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 18.30 เกรดเฉลี่ยสะสมในปัจจุบันส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 2.00 – 2.50 ร้อยละ 33.90 รองลงมาอยู่ระหว่าง 2.51 – 3.00 ร้อยละ 33.00 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน น้อยกว่า 50 ร้อยละ 76.50 ระยะเวลาเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด 1 – 2 ปี ร้อยละ 47.80 รองลงมา 2 – 3 ปี ร้อยละ 28.70 ระยะเวลาในการเล่นเกมออนไลน์มากที่สุดเฉลี่ยสัปดาห์ละ 4 – 6 ครั้ง ร้อยละ 56.50 เล่นออนไลน์ 4 – 5 ชั่วโมงมากที่สุด ร้อยละ 47.00 รองลงมาเล่นเกมออนไลน์ 2 – 3 ชั่วโมง ร้อยละ 40.90 ช่วงเวลาที่เล่นเกมออนไลน์มากที่สุดเวลา 16.01 – 20.00 น. ร้อยละ 48.70 รองลงมาช่วงเวลา 20.01 – 24.00 น. ร้อยละ 29.60 สถานที่ในการเล่นเกมออนไลน์มากที่สุดคือที่บ้าน/หอพัก ร้อยละ 53.0 ส่วนใหญ่มักเล่นเกมออนไลน์กับเพื่อนร้อยละ 65.20 ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมออนไลน์ต่อสัปดาห์ 51 – 100 บาท ร้อยละ 47.00 รองลงมา 101 – 200 บาท ร้อยละ 31.30 ประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นมากที่สุดคือ เกมแอคชัน/เกมต่อสู้/เกมยิงปืน เช่น เกม special force, เกม pub G ร้อยละ 56.5 และวัตถุประสงค์ในการเล่นเกมออนไลน์มากที่สุดคือ เพื่อความบันเทิงความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด ร้อยละ 35.70 รองลงมาเพื่อหาเงินจากการเล่นเกมส เช่น การขายไอเทม ขายของในเกม ร้อยละ 22.60

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการติดเกมของนักเรียน

การศึกษาพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 นักเรียนชายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการติดเกมอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 63.64 นักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการติดเกมอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 71.43 โดยภาพรวมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการติดเกมอยู่ในระดับปกติร้อยละ 66.95 มีระดับพฤติกรรมการติดเกมระดับคลั่งไคล้และน่าจะติดเกมรวมเป็นร้อยละ 33.05 มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 18.65 คะแนน จากคะแนนเต็ม 48 คะแนน (SD.=6.57, median=18.65, min=7, max=36) ดังตารางที่ 1

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละผลการคัดกรองการติดเกม GAST จำแนกตามค่าคะแนนการประเมินตนเองของนักเรียน

พฤติกรรมการติดเกม	จำนวน (n = 115)	ร้อยละ
นักเรียนชาย	**66**	
ระดับปกติ (คะแนนต่ำกว่า 24)	42	63.64
ระดับคลั่งไคล้ (คะแนน 24-32)	16	24.24
ระดับน่าจะติดเกม (คะแนน ≥33)	8	12.12
นักเรียนหญิง	**49**	
ระดับปกติ (คะแนนต่ำกว่า 16)	35	71.43
ระดับคลั่งไคล้ (คะแนน 16-22)	12	24.49
ระดับน่าจะติดเกม (คะแนน ≥23)	2	4.08
ภาพรวม		
ระดับปกติ	77	66.95
ระดับคลั่งไคล้	28	24.35
ระดับน่าจะติดเกม	10	8.70
$\bar{x}$ = 18.65, SD. = 6.57, min = 7, max = 36		

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันการติดเกมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

การศึกษาพบว่าเพศ และอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r= .200, .237, p < .05 ตามลำดับ) ผลการเรียนความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r= .673, p < .001) และระดับความเครียดความสัมพันธ์ทางลบในระดับสูงกับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r= -.778, p < .001) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันการติดเกมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา (N=115)

ตัวแปร	$\bar{x}$ (SD)	ระดับความสัมพันธ์ (r)	P-value
เพศ	-	.200*	.032
อายุ	8.98 (1.81)	.237*	.011
ผลการเรียน	2.77 (0.52)	.673**	.000
ระดับความเครียด	5.11 (2.20)	-.778**	.000

*p < 0.05 **P < 0.001

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

อภิปรายผล

การคลั่งไคล้เกม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1–6 มีแนวโน้มเล่นเกมออนไลน์ในระดับสูง โดยร้อยละ 47.00 ใช้เวลาเฉลี่ย 4–5 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมากเกินกว่าที่เหมาะสมสำหรับวัยเรียนเมื่อเทียบกับกิจกรรมด้านการเรียน การพักผ่อน และการเข้าสังคม ปัจจัยแวดล้อมในพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบทที่เด็กมีเวลาว่างมาก และผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้าน ยิ่งเอื้อให้เกิดการเข้าถึงเกมโดยขาดการควบคุม ข้อมูลนี้สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2564) ที่รายงานว่าเด็กไทยเล่นเกมเฉลี่ย 5 ชั่วโมงต่อวัน และกรมสุขภาพจิต (2563) ที่ระบุว่าเด็กชายเล่นเฉลี่ย 4 ชั่วโมง 39 นาทีต่อวัน ส่วนเด็กหญิงเฉลี่ย 2 ชั่วโมง 56 นาที ซึ่งอยู่ในระดับที่กระทบต่อพัฒนาการอย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกัน Alzahrani & Griffiths (2024) ชี้ว่า พฤติกรรมการคลั่งไคล้เกมมักเกิดจากการใช้เกมเพื่อหลีกหนีปัญหาด้านการเรียน หรือเพื่อชดเชยความรู้สึกสำเร็จที่ขาดหายไป โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ

เล่นเกมอยู่ที่บ้าน/หอพัก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนประถมศึกษาร้อยละ 53.00 นิยมเล่นเกมที่บ้านหรือหอพัก ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนตัวที่ขาดการควบคุมจากผู้ใหญ่ ทำให้มีแนวโน้มเล่นเกมบ่อยและนานขึ้น แม้การเล่นเกมจะช่วยผ่อนคลาย แต่หากขาดการใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ อาจนำไปสู่ภาวะเสพติดได้ กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ (2564) พบว่า เด็กส่วนใหญ่เล่นเกมที่บ้าน รองลงมาคือโรงเรียน บ้านเพื่อน และร้านเกม โดยใช้อุปกรณ์หลักคือโทรศัพท์มือถือ ขณะที่จักรา จั่นคล้าย และสมยศ อวเกียรติ (2566) ก็ยืนยันว่าบ้านและหอพักเป็นสถานที่เล่นเกมหลัก สอดคล้องกับ Hidayat et al. (2022) ที่อธิบายว่าวัยรุ่นนิยมเล่นเกมในพื้นที่ส่วนตัวเพราะเข้าถึงง่ายและไม่ถูกจำกัดเวลา แสดงให้เห็นว่าบ้านเป็นศูนย์กลางสำคัญของพฤติกรรมการเล่นเกมในชีวิตประจำวันของเด็ก

ประเภทของเกมส์ออนไลน์ที่ชอบเล่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนประถมศึกษาร้อยละ 56.50 นิยมเล่นเกมแนวแอคชัน ต่อสู้ หรือยิงปืน เช่น Special Force และ PUBG สะท้อนถึงความต้องการความตื่นเต้น การแข่งขัน และการยืนยันความสามารถของตนผ่านการเล่นเป็นทีมและการเลื่อนระดับ หากขาดการชี้แนะจากผู้ใหญ่ เกมประเภทนี้อาจนำไปสู่การเลียนแบบพฤติกรรมรุนแรง จึงควรควบคู่กับการพัฒนาทักษะคิดวิเคราะห์และการใช้สื่ออย่างมีวิจารณญาณ งานของ นฤมล ปิ่นโต (2565) ยังพบว่า เด็กนิยมเกมแนววางแผนการรบและเอาตัวรอด เช่น ROV และ PUBG เพราะตอบสนองทั้งความสนุก การคลายเหงา และการเล่นกับเพื่อน ขณะที่ สวรส ศรีสุตโต และวาริภัทร์ เสริมพงศ์เสถียร (2566) ชี้ว่า เกมแนว MMORPG ได้รับความนิยมสูง เนื่องจากเข้าถึงได้ง่ายผ่านอุปกรณ์หลากหลาย และสอดคล้องกับ Kim et al. (2022) ที่ระบุว่าเกมแนว RPG และ FPS ให้ประสบการณ์แบบเรียลไทม์และการมีส่วนร่วมทางสังคมสูง โดยรวมสะท้อนว่า เด็กประถมชื่นชอบเกมที่ท้าทายและกระตุ้นการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากที่สุด

พฤติกรรมการติดเกม ผลการศึกษาพบว่า แม้นักเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่ (66.96%) เล่นเกมในระดับปกติ แต่ยังมีร้อยละ 33.05 ที่อยู่ในระดับคลั่งไคล้และเสี่ยงติดเกม ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นในการเสริมทักษะการควบคุมตนเองและการบริหารเวลา หากขาดการดูแล อาจนำไปสู่ภาวะติดเกมในอนาคต ผลนี้สอดคล้องกับ นิภาพร อภิสิทธิวาสนา และคณะ (2564) ที่พบว่านักเรียนยังขาดความรู้และความตระหนักต่อผลกระทบของการติดเกม ขณะที่ ยุภา หม่วยนอก และคณะ (2566) ชี้ว่า ผู้ที่ติดเกมมักเผชิญปัญหาทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ความดันสูง

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

รวมถึงปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวระยะยาว สอดคล้องกับ André et al. (2022) ที่ระบุว่า การเล่นเกมอย่างหักโหมกระทบต่อชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเด็กผู้ชายมักมีปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนเด็กผู้หญิงได้รับผลกระทบด้านอารมณ์มากกว่า

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับภูมิคุ้มกันการติดเกม เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

เพศ ผลการศึกษาพบว่า เพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับภูมิคุ้มกันการติดเกม (r=.200) โดยนักเรียนชายมีแนวโน้มคลั่งไคล้และเสี่ยงติดเกมมากกว่าเด็กหญิง เนื่องจากนิยมเกมแนวแอคชันและยิงปืน เช่น Special Force และ PUBG ที่เน้นความตื่นเต้นและการแข่งขันสูง ทำให้เกิดความพึงพอใจและโอกาสติดเกมมากกว่า ขณะที่เด็กหญิงมักสนใจเกมแนวสร้างสรรค์หรือตกแต่งที่ไม่เน้นความรุนแรง จึงมีแนวโน้มติดเกมน้อยกว่า ผลนี้สอดคล้องกับ กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ (2564) ที่ชี้ว่า เด็กชายอยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้และติดเกมมากกว่าเด็กหญิง ส่วนกลุ่มเพศทางเลือกมีแนวโน้มใกล้เคียงเด็กหญิง ขณะเดียวกัน ยุภา หม่วยนอก และคณะ (2566) ก็พบว่า เด็กชายมีแนวโน้มคลั่งไคล้เกมสูงกว่าเด็กหญิงที่เล่นในระดับปกติเป็นส่วนใหญ่ และสอดคล้องกับ Aziz et al. (2021) ที่ระบุว่า วัยรุ่นชายเล่นเกมนานกว่าและมีอัตราติดเกมสูงกว่า เพราะชื่นชอบเกมแนวแข่งขันหรือผู้เล่นหลายคน (MMOGs) ที่ตอบสนองความท้าทายและความสำเร็จ

อายุ ผลการศึกษาพบว่า อายุของนักเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับภูมิคุ้มกันการติดเกม (r=.237) โดยกลุ่มอายุ 8–9 ปี มีแนวโน้มคลั่งไคล้เกมมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ขณะที่กลุ่มอายุ 12–13 ปี มีพฤติกรรมติดเกมต่ำกว่า สะท้อนว่าการเติบโตและวุฒิภาวะช่วยให้เด็กโตกว่าสามารถควบคุมเวลาและการเล่นได้ดีขึ้น ส่วนเด็กเล็กยังเปราะบางต่อสิ่งเร้าที่ดึงดูด เช่น เกมที่มีสีสันและการแข่งขันสูง ผลนี้สอดคล้องกับทฤษฎีของ Erikson และ Piaget ที่อธิบายว่า เด็กวัยประถมต้นยังอยู่ในช่วงฝึกควบคุมพฤติกรรม และมักแสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งที่ตอบสนองรวดเร็ว งานวิจัยของ นิภาพร อภิสิทธิวาสนา และคณะ (2564) ชี้ว่า เด็กเริ่มเล่นเกมตั้งแต่อายุน้อยเพราะผู้ปกครองให้ใช้โทรศัพท์และปล่อยเล่นหลังเลิกเรียนหรือวันหยุด ขณะที่ กมลจิตร ช่างเงิน และคณะ (2565) ระบุว่า เด็กอายุน้อยที่ขาดการดูแลมีโอกาสติดเกมสูงจากการเข้าถึงสื่อโดยไร้การควบคุม นอกจากนี้ Gülü et al. (2023) พบว่า แม้อายุที่มากขึ้นจะสัมพันธ์กับการเสพติดเกมดิจิทัล แต่กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (15–19 ปี) มีปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มวัยเด็กตอนต้น (10–14 ปี)

ผลการเรียน ผลการศึกษาพบว่า ผลการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับภูมิคุ้มกันการติดเกม (r=.673) โดยนักเรียนที่มี GPA ดี มักควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมได้ดีกว่า เพราะมีวินัยในตนเอง บริหารเวลาเป็น และมีแรงจูงใจทางการเรียน ขณะที่นักเรียนผลการเรียนปานกลางถึงต่ำมีแนวโน้มเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่า ผลนี้สอดคล้องกับ กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ (2564) ที่พบว่า นักเรียนที่มี GPA ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไปส่วนใหญ่ไม่ติดเกม ส่วนกลุ่มที่ติดเกมมักมีผลการเรียนต่ำลงตามลำดับ เช่นเดียวกับ ชยพล ยะวร และพิมพ์ชนก โสภา (2566) ที่ระบุว่านักเรียนที่ติดเกมขาดสมาธิ ใช้เวลาอ่านหนังสือน้อย และผลการเรียนลดลง นอกจากนี้ Alzahrani & Griffiths (2024) ยังชี้ว่า ผลการเรียนที่ตกต่ำอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การเล่นเกมอย่างมีปัญหา มากกว่าจะเป็นผลที่เกิดจากการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

ระดับความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงลบสูงกับภูมิคุ้มกันการติดเกม (r=-.778) โดยนักเรียนที่มีความเครียดสูงมักหันไปพึ่งเกมออนไลน์เพื่อระบายอารมณ์ ทำให้เสี่ยงต่อการติดเกมมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่ขาดทักษะการจัดการอารมณ์หรือไม่มีแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ จุดประสงค์หลักของการเล่นเกมที่พบมากที่สุดคือเพื่อความบันเทิงและการผ่อนคลายความตึงเครียด (ร้อยละ 35.70) ผลนี้สอดคล้องกับ นิภาพร อภิสิทธิวาสนา และคณะ (2564) ที่ชี้ว่า แม้เด็กบางคนมีภูมิคุ้มกันสูง แต่ก็ยังต้องได้รับการส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่สร้างความภาคภูมิใจและการยอมรับทางสังคม ขณะที่ กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ (2564) พบว่า นักเรียนที่ติดเกมมักประสบปัญหาการเรียน เช่น ขาดสมาธิและจัดการเวลาไม่ได้ ซึ่งเชื่อมโยงกับความเครียดและการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ Han et al. (2022) ยังระบุว่า ในช่วงโควิด-19 ผู้ที่มีความเครียดสูงใช้การเล่นเกมเพื่อลดความรู้สึกด้านลบ แม้ช่วยได้ชั่วคราว แต่เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเกมในระยะ

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับการติดเกมในเด็กระดับชั้นประถมศึกษาเพื่อนำไปขยายผล เช่น ด้านมาตรการการป้องกัน (Prevention) สำหรับเด็กที่ยังไม่ติดเกม และด้านมาตรการเชิงแก้ไข โดยการออกแบบโปรแกรม (Intervention) เพื่ออบรมเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือติดเกมแล้ว ผู้ปกครอง ครู เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในเด็กที่มีปัญหาติดเกมแล้วหรือในกลุ่มที่คลั่งไคล้เกมให้มีแนวโน้มการเล่นเกมที่ลดลง อีกทั้งผู้บริหารสามารถนำไปสร้างมาตรการการเฝ้าระวังการติดเกมในนักเรียน รวมถึงกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเกมได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง (quasi-experimental study) เพื่อพัฒนาโปรแกรมป้องกันปัญหาการติดเกมเพื่อช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา ให้กับเด็กนักเรียนกลุ่มที่ประเมินตนเองว่าคลั่งไคล้ติดเกมแล้วต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กมลจิตร ช่างเงิน, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และครรชิต แสนอุบล. (2565). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา, 5*(2), 140-152.

กรมสุขภาพจิต. (2563). *ภาวะการเล่น (ติด) เกมออนไลน์ของเด็กไทย*. สืบค้นจาก https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30541

กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร, เอมอร บุตรอุดม, ทิพย์รัตน์ อุดเมืองเพีย, สุกัญญา รักศรี, ภาสินี โทอินทร์ และทรงสุดา หมื่นไธสง. (2564). พฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, *15*(38), 561–563.

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

จักรา จั่นคล้าย และสมยศ อวเกียรติ. (2566). ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, *9*(3), 51–53.

ชยพล ยะวร, พิมพ์ชนก โสภา, และสุจิตรา ยะวร. (2566). รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดสมาร์ทโฟน ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, *32*(3), 437–438.

ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง และเสาวนีย์ พัฒนอมร. (2557). การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม [The development of game addiction screening test (GAST)]. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59*(1), 3-14.

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์ และตวงพร สุรพงษ์พิวัฒนะ. (2560). การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม Development of Game Addiction Protection Scale (GAME-P). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62*(1), 3-16.

นฤมล ปิ่นโต. (2565). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศาสตร์*, มกราคม–เมษายน, 157–163.

นิภาพร อภิสิทธิวาสนา, เจียมใจ ศรีชัยรัตนกูล และมณีรัตน์ เทียมหมอก. (2564). สถานการณ์การติดเกม และปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกมในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา: เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 2. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, *37*(3), 254–256.

ยุภา หม่วยนอก, ดวงใจ วัฒนสินธุ์ และภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์. (2566). ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, *31*(2), 17–33.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น. (2560). *รายงานประจำปี 2560.* กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น.

สวรส ศรีสุตโต และวาริภัทร์ เสริมพงศ์เสถียร. (2566). การศึกษาการรับรู้คุณค่าที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกผู้ให้บริการเกมออนไลน์ซ้ำ: กรณีศึกษาบริษัท XYZ จำกัด. *วารสารวิทยาการจัดการวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์*, *5*(2), 88–90.

สุไรยา หนิเร่ และสุวรรณี หลังปูเต๊ะ. (2566). ความทุกข์ของผู้ปกครองต่อพฤติกรรมและผลกระทบของการติดเกมออนไลน์ของเด็กในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ในจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารนิสิตวัง*, *25*(1), 25–33.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2564). *ผลวิจัยชี้ เด็ก-เยาวชน ติดเกม เฉลี่ย 5 ชั่วโมง/วัน ค่าใช้จ่าย 5,000 บาท/เดือน*. สืบค้นจาก https://old.nationalhealth.or.th/th/node/3006

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565). *รายงานพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2565.* กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

อภิสิทธิ์ นาคอ่อน. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดเกมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, *46*(2), 111-141.

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2568
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 5 No. 3 September-December 2025

อรวรรณ ศิลปกิจ. (2551). แบบวัดความเครียดฉบับศรีธัญญา. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 16*(3),177-185.

Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic gaming and students' academic performance: A systematic review. International *Journal of Mental Health and Addiction*, 1-34.

Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(4), 430–454.

André, F., Munck, I., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. (2022). Game addiction scale for adolescents—Psychometric analyses of gaming behavior, gender differences and Adhd. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 791254.

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics, 10*(9), 996.

Gülü, M., Yagin, F. H., Gocer, I., Yapici, H., Ayyildiz, E., Clemente, F. M., Ardigò, L. P., Zadeh, A. K., Prieto-González, P., & Nobari, H. (2023). Exploring obesity, physical activity, and digital game addiction levels among adolescents: A study on machine learning-based prediction of digital game addiction. *Frontiers in Psychology, 14*, 1097145.

Han, T., Cho, H., Sung, D., & Park, M.-H. (2022). A systematic review of the impact of COVID-19 on the game addiction of children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 976601.

Hidayat, Z., Permatasari, C. B., & La Mani. (2022). Cyber violence and bullying in online game addiction: A phenomenological study. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology, 100*(5), 1428–1433.

Kim, D., Nam, J. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PLOS ONE, 17*(2), e0263645.

Krejcie, R. & Morgan, D. (1970). Determining sample sizes for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30,* 607-610.

Rosyati, T., Purwanto, M. R., Gumelar, G., Yulianti, R. T., & Mukharrom, T. (2020). Effects of games and how parents overcome addiction to children. *Journal of Critical Reviews, 7*(1), 65–67.

World Health Organization. (2019). *Gaming disorder*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder