



พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

BEHAVIOR AND EFFECTS OF PLAYING ONLINE GAMES

AMONG LOEI RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS

ทศัณฐ์ ควาระสมบัติ¹ ทศัณฐ์ ควาระสมบัติ¹ ธัญญาทิพย์ แสนบุญราม¹ ธัญชัย บุญหนัก² มธุรส ชลามาตย์^{2*}

E-mail: maturrot.cha@lru.ac.th

โทรศัพท์: 0896238782

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภาคปกติ จำนวน 174 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเล่นเกมออนไลน์ ร้อยละ 59.8 โดยเพศชายมีการเล่นเกมออนไลน์ร้อยละ 79.6 เพศหญิงร้อยละ 50.8 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการเล่นออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 80.0 รองลงมาได้แก่คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาการจัดการ คณะครุศาสตร์และ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ตามลำดับ ชั้นปีที่ 3 มีการเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 66.7 นักศึกษาที่มีรายได้มากกว่า 7000 บาทต่อเดือนเล่นออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 75.9 ผู้ที่เล่นเกมส่วนใหญ่เล่นมานานเฉลี่ย 4.70 ± 4.27 ปี จำนวนครั้งที่เล่นต่อสัปดาห์เฉลี่ย 11.36 ± 19.59 ครั้ง จำนวนชั่วโมงที่เล่นเฉลี่ยต่อวันเท่ากับ 3.45 ± 3.01 ชั่วโมง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลา 20.00-24.00 น ร้อยละ 36.8 ค่าใช้จ่ายในการเล่นต่อสัปดาห์เฉลี่ย 50.93 ± 144.63 บาท ประเภทของเกมส่วนใหญ่เป็นเกมแอคชั่น ร้อยละ 76.0 รองลงมา ได้แก่ เกมเล่นตามบทบาท เกมปริศนา เกมผจญภัย เกมกีฬาตามลำดับ เหตุผลที่เล่นเกมส่วนใหญ่คือเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนาน และ ผ่อนคลายความตึงเครียดร้อยละ 71.2 รองลงมาเพื่อทดแทนความเหงา ร้อยละ 52.9 เหตุผลส่วนใหญ่ของคนไม่เล่นเกมออนไลน์คือไม่ชอบร้อยละ 62.9 และ ไม่มีเวลาร้อยละ 48.6

ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = 0.83) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผลกระทบด้านสุขภาพมากที่สุด ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 0.87) รองลงมาคือผลกระทบด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.91$, S.D. = 0.84) และด้านที่มีผลกระทบน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.10$, S.D. = 1.13) โดยผลกระทบด้านสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ นอนดึกพักผ่อนไม่พอ ปวดตา ปวดคอ และผลกระทบด้านอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ ผ่อนคลายความตึงเครียด

คำสำคัญ: เกมออนไลน์ พฤติกรรม ผลกระทบ นักศึกษา

Abstract

This survey research aims to study online gaming behavior and the effects of online gaming among students at Loei Rajabhat University. The sample consisted of 174 full-time students. Data were collected using a questionnaire. Data were analyzed using percentages, means, and standard deviations.

The results of the study found that Loei Rajabhat University students play online games 59.8 percent, with males playing online games 79.6 percent and females 50.8 percent. Faculty of Science and Technology students play the most at 80.0 percent, followed by the Faculty of Industrial Technology, Faculty of

Management Science, Faculty of Education, and Faculty of Humanities and Social Sciences, respectively, Year 3 students play online games the most, 66.7 percent. Students with an income of more than 7000 baht per month play online games the most, 75.9 percent. Most game players have been playing for an average of 4.70 ± 4.27 years. The average number of times played per week is 11.36 ± 19.59 times. The average number of hours played per day is 3.45 ± 3.01 hours. Most of them play between 8:00 p.m. and 12:00 p.m., 36.8 percent. Average weekly playing expenses were 50.93 ± 144.63 baht. The types of games played were mostly action games (76.0 percent), followed by role-playing games, puzzle games, adventure games, and sports games, respectively. The most common reason for playing games is for entertainment, fun, and stress relief (71.2%), followed by to compensate for loneliness (52.9%). The most common reasons for people not playing online games are dislike (62.9%) and lack of time (48.6%).

The overall effects of playing online games on Loei Rajabhat University students is at a moderate level ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = 0.83). When considering each aspect, it is found that health has the greatest effect ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 0.87). Followed by the emotional effect ($\bar{X} = 2.91$, S.D. = 0.84). The financial aspect had the least effect ($\bar{X} = 2.10$, S.D. = 1.13). The most common health effects were sleeping late and not getting enough rest, eye pain, and neck pain. The most common emotional effect is tension relief.

Keywords: online games, behavior, effects, university students

ความเป็นมาของปัญหา

เกมออนไลน์ หมายถึง เกมที่ต้องใช้ผ่านการเชื่อมต่อผ่านอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สามารถติดต่อกับเซิร์ฟเวอร์ของผู้ให้บริการเกมออนไลน์ เกมออนไลน์สามารถเลือกตัวละครและผู้เล่น สามารถปรับแต่งตัวละคร พูดคุย สื่อสารกับเพื่อนที่อยู่ในเกมได้ด้วยการเล่นได้แบบเป็นกลุ่ม หรือเล่นเดี่ยว โดยผู้เล่นสามารถเล่นผ่านโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ได้ที่ทุกเวลาที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ (ศิริวรรณ จันทร์เชื้อ, 2551; ธนพัทธ์ เอมะบุตรม 2558; วิกีพีเดีย, 2563) ปณณธร ชัชรรัตน์ (2552) แบ่งประเภทของเกมคอมพิวเตอร์ ออกเป็น 12 ประเภท ได้แก่ เกมแอคชั่น เกมเล่นตามบทบาท เกมผจญภัย เกมปริศนา เกมการจำลอง เกมวางแผนการรบ เกมกีฬา เกมอาเขต เกมต่อสู้ ปาร์ตี้เกม เกมดนตรี และเกมออนไลน์

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ทำให้มีการพัฒนาเกมคอมพิวเตอร์ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก มีความหลากหลาย น่าสนใจ ทำลาย สนุกสนาน เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เล่น และการพัฒนาระบบอินเทอร์เน็ตที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งด้านความครอบคลุมพื้นที่บริการ ความเร็ว ความเสถียร ประกอบกับปัจจุบันเด็กวัยเรียน วัยรุ่น เยาวชน รวมทั้งผู้ใหญ่ส่วนใหญ่นิยมใช้โทรศัพท์มือถือที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เพื่อการติดต่อสื่อสาร การใช้โซเชียลมีเดียต่างๆ การเรียน การทำงาน หรือ ทำธุรกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเข้าถึงเกมออนไลน์ได้มากขึ้น สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2561),

¹ นักศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

* ผู้แต่งหลัก (Corresponding Author)

ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์หรือเกมออนไลน์ในเด็กและเยาวชน ได้ถูกกล่าวถึงในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา และปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น สร้างความกังวลใจแก่ผู้ปกครอง และ ครู อาจารย์เป็นอย่างมาก เนื่องจากการเล่นเกมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ อารมณ์ การเรียน และ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (สุภาวดี เจริญวานิช, 2557; พิงรอง รามสูต, 2554) และบางรายได้ก่อคดีลักทรัพย์ (จารีศรี กุลศิริปัญญา, 2558, Wei Zhao et al., 2021). กุลนรี หาญพัฒนชัยกุล และคณะ. (2564). ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนในเขต เทศบาลนครขอนแก่น. พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมไม่ติดเกมมากที่สุด ร้อยละ 44.1 มีพฤติกรรมเริ่มมีปัญหาติดเกม ร้อยละ 17.7 และมีพฤติกรรมการติดเกม ร้อยละ 10.5 กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 74.6 มีปัญหาการเรียน ร้อยละ 44.5 และมีปัญหาด้านสังคม ร้อยละ 22.7

จากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ผ่านมาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (ชลดา บุญโท, 2554) และ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (กฤตัญญ์ แซ่อึ้ง, 2559) พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาเพศชายเล่นเกมออนไลน์มากกว่าเพศหญิง และ ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์เฉลี่ย 2 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเล่นเกมออนไลน์ประมาณวันละ 2 – 3 ชั่วโมง และเหตุผลที่เล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่เพื่อความเพลิดเพลิน คลายเครียด และผลกระทบส่วนใหญ่ที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์คือ ผลกระทบด้านสุขภาพโดยเฉพาะด้านสายตา ด้านการเงิน ด้านการเรียน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเพื่อให้ทราบสถานการณ์ และเป็นข้อมูลในการวางแผนในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของและลดผลกระทบของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. เพื่อศึกษาผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภาคปกติที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 4,809 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 2563)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภาคปกติชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 174 คน โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร

$$\text{สูตร } n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{d^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

$$Z_{\alpha/2} = \text{ความเชื่อมั่นที่กำหนด} = 1.96$$

$$P = \text{สัดส่วนอัตรา} = 0.873$$

$$d = \text{Precision} = 0.05$$

$$N = \text{จำนวนประชากร} = 4,809$$

วิธีการคำนวณ

$$n = \frac{(4,809)(1.96)^2(0.873)(0.127)}{(0.05)^2(4,809-1)+1.96^2(0.873)(0.127)}$$

$$n = \frac{2,048.25}{12.45}$$

$$n = 164.5 \sim 165$$

และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล จึงทำการปรับขนาดตัวอย่างเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 ดังสมการ

$$n_{adj} = \frac{n}{(1-R)} = \frac{165}{1-0.05} = \frac{165}{0.95} = 174$$

เมื่อ n คือ ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง

n_{adj} คือ ขนาดตัวอย่างที่ปรับแล้ว

R คือ สัดส่วนการตกสำรวจหรือสัดส่วนการสูญหายจากการติดตาม

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงใช้ตัวอย่างในการศึกษาทั้งหมด 174 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการกระจายตามสัดส่วนของตัวแปรที่กำหนด ผู้วิจัยจึงดำเนินการกำหนดการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. นำข้อมูลจำนวนนักศึกษาทั้งหมดมาคำนวณกำหนดขนาดตัวอย่าง
2. การหาจำนวนตัวอย่างในแต่ละคณะโดยการคิดสัดส่วนจากสูตรต่อไปนี้

$$n_h = \frac{N_h \times n}{N}$$

เมื่อ n_h คือขนาดตัวอย่างในแต่ละคณะ

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องศึกษา

N คือ จำนวนประชากร

N_h คือ จำนวนประชากรในแต่ละคณะ

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคณะ

คณะ	จำนวนประชากร(คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง(คน)
1.ครุศาสตร์	1,472	53
2.มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	1,104	40
3.วิทยาการจัดการ	1,059	38
4.วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	953	35
5.เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	221	8
รวม	4,809	174

จากขนาดตัวอย่างของแต่ละคณะ ทำเก็บตัวอย่างแบบสะดวก (convenient sampling) ตามจำนวนที่กำหนดไว้ในแต่ละคณะ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ คณะที่กำลังศึกษา ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา สถานที่พักในปัจจุบัน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน เกรดเฉลี่ยสะสมในปัจจุบัน เป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด และ ปลายเปิด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ได้แก่ ระยะเวลาในการเล่นเกมออนไลน์ จำนวนครั้งเฉลี่ยต่อสัปดาห์ จำนวนชั่วโมงในการเล่นเกมออนไลน์ ต่อวัน ช่วงเวลาในการเล่นเกมออนไลน์ สถานที่ในการเล่นเกมออนไลน์ ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมออนไลน์ บุคคลที่ร่วมเล่นออนไลน์ ประเภทของเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น เป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด แบบเลือกตอบ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ด้าน 1. ด้านสุขภาพร่างกาย 2. ด้านการเงิน 3. ด้านการศึกษาและสติปัญญา 4. ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน 5. ด้านอารมณ์ ลักษณะคำถามแบบ (Linkert Scale) โดยมีระดับความคิดเห็นให้เลือก 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีหลักการให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุดให้	5	คะแนน
มาก ให้	4	คะแนน
ปานกลางให้	3	คะแนน
น้อยให้	2	คะแนน
น้อยที่สุดให้	1	คะแนน

ซึ่งระดับการให้คะแนนเฉลี่ยในแต่ละระดับชั้นใช้เทคนิคในการคำนวณช่องกว้างของชั้นของข้อมูลที่มีค่าต่อเนื่อง โดยสามารถแปลความหมายของระดับความสำคัญของคะแนนได้ดังนี้

พิสัย = (คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด)/จำนวนชั้น

ค่าเฉลี่ยของคำตอบแบบสอบถามโดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 -5.00 หมายถึง มีผลต่อผลกระทบระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง มีผลต่อผลกระทบระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 -3.40 หมายถึง มีผลต่อผลกระทบระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 -2.60 หมายถึง มีผลต่อผลกระทบระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 -1.80 หมายถึง มีมีผลต่อผลกระทบระดับน้อยมาก

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือได้ตรวจหาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน และได้หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.95

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลจากทางคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ถึงคณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บด้วยตนเอง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย รายละเอียดวิธีการรวบรวมข้อมูล จำนวนและคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ และเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างระหว่าง 1-28 กุมภาพันธ์ 2564



ตามที่คำนวณจนแล้วเสร็จ

3. ตรวจสอบความเรียบร้อยของข้อมูล

4. นำข้อมูลมาลงรหัส บันทึกข้อมูล แล้วนำไปประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for the social Science/ Personal computer Plus)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6. จริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยคำนึงถึงหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยดำเนินการอธิบายชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยรวมทั้งขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล ข้อมูลส่วนบุคคลจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอเฉพาะภาพรวมเท่านั้น งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมจาก H 024/2563 วันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2563

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 174 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 120 คน (ร้อยละ 69.0) อายุระหว่าง 18-25 ปี อายุเฉลี่ย 20.43 ± 1.16 ปี ส่วนใหญ่สังกัดคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 30.5 รองลงมาได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 23.0 คณะวิทยาการการจัดการ ร้อยละ 21.8 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร้อยละ 20.1 และ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ร้อยละ 4.6ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 51.7 รองลงมาได้แก่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 30.1 และ ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 17.2 มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย $6,117.82 \pm 2,789.24$ บาท (median =5250 บาท) ส่วนใหญ่พักหอพักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 83.8 รองลงมาพักบ้านบิดามารดา ร้อยละ 7.5 และ หอพักในมหาวิทยาลัยร้อยละ 6.3

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมออนไลน์จำนวน 104 คน (ร้อยละ 59.8) เหตุผลในการเล่นเกมนออนไลน์ส่วนใหญ่เล่นเพื่อความบันเทิง สนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดร้อยละ ร้อยละ 71.2 รองลงมาเพื่อทดแทนความรู้สึกเหงาร้อยละ 52.9 และเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ร้อยละ 32.7 เพื่อหาเพื่อน/พบปะกับเพื่อนใหม่ๆ ร้อยละ 32.7 เพื่อต้องการเป็นผู้ชนะและยอมรับจากคนอื่น ร้อยละ 13.5และ เพื่อหาเงินจากการเล่นเกม ร้อยละ 13.5 และ อื่น ๆ ร้อยละ 1.9 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่เพราะไม่ชอบเล่น ร้อยละ 62.9 รองลงมาได้แก่ ไม่มีเวลา ร้อยละ 48.6 เสียเวลา ร้อยละ 40.0 เสียการเรียน ร้อยละ 32.9 เสียเงิน ร้อยละ 27.1 เสียสุขภาพร้อยละ 22.9 และ อื่นๆ ร้อยละ 8.6 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาร้อยละการเล่นเกมนออนไลน์ตามเพศ คณะ ชั้นปี รายได้ พบว่า เพศชายเล่นเกมนออนไลน์ร้อยละ 79.6 เพศหญิงเล่นเกมนร้อยละ 50.8 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเล่นเกมนออนไลน์สูงสุด ร้อยละ 80.0 รองลงมาได้แก่คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาการการจัดการ คณะครุศาสตร์ และ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ตามลำดับ ชั้นปีที่ 3 เล่นเกมมากที่สุด ร้อยละ 66.7 รองลงมาได้แก่ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 7000 บาทต่อเดือนเล่นเกมมากที่สุดร้อยละ 75.9 นักศึกษาที่พักบ้านพ่อแม่เล่นเกมมากที่สุด ร้อยละ 61.5 รายละเอียดตารางที่ 2

ระยะเวลาที่เล่นเกมมาแล้ว เฉลี่ย 4.70 ± 4.27 ปี จำนวนครั้งในการเล่นเกมนต่อสัปดาห์เฉลี่ย 11.36 ± 19.59 ครั้ง จำนวนชั่วโมงในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อวันเฉลี่ย 3.45 ± 3.01 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่เล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่ คือ ช่วงเวลา 20.01-24.00 น ร้อยละ 36.8 รองลงมาได้แก่ช่วง 16.00-20.00 น สถานที่เล่นเกมส่วนใหญ่ คือหอพัก (ร้อยละ 78.8) ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนออนไลน์เฉลี่ย 50.93 ± 144.63 บาทต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ร่วมเล่นเกมกับเพื่อน ร้อยละ 65.4 รองลงมาเล่นคนเดียว เล่นกับพี่น้อง แฟน/คนรัก และ พ่อแม่ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่เล่นเกมส่วนใหญ่เล่นเกมประเภทแอคชั่นมากที่สุด ร้อยละ 76.0 รองลงมาได้แก่ เกมปริศนา และ เกมเล่นตามบทบาท ร้อยละ 43.3 เกมดนตรีร้อยละ 34.6 เกมผจญภัยและเกมกีฬาร้อยละ 31.7 เกมต่อสู้ร้อยละ 29.8 เกมวางแผน การรบร้อยละ 28.8 เกมปาร์ตี้ร้อยละ 27.9 และเกมจำลอง ร้อยละ 26.0 ตามลำดับ รายละเอียดตารางที่ 3



ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของการเล่นเกมและไม่เล่นเกมออนไลน์จำแนกตาม เพศ อายุ คณะ ชั้นปี รายได้ และที่พัก

ตัวแปร	เล่น	ไม่เล่น
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.เพศ		
เพศชาย	43 (79.6)	11 (20.4)
เพศหญิง	61 (50.8)	59 (49.2)
2. อายุ (ปี)		
18-19	22 (53.7)	19 (46.3)
20-21	67 (60.9)	43 (39.1)
≥ 22	15 (65.2)	8 (34.8)
3. คณะ		
ครุศาสตร์	29 (54.7)	24(45.3)
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	20 (50.0)	20 (50.0)
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	28 (80.0)	7 (20.0)
วิทยาการจัดการ	22 (57.9)	16 (42.1)
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	5(62.5)	3(37.5)
4. ชั้นปี		
ปี 1	30 (55.6)	24(44.4)
ปี 2	14 (46.7)	16(53.3)
ปี 3	60 (66.7)	30(33.3)
5. รายได้ต่อเดือน (บาท)		
≤3000	10(71.4)	4(28.6)
3001-5000	39(53.4)	34(46.6)
5001-7000	33(56.9)	25(43.1)
>7,000	22(75.9)	7(24.1)
6. ที่พัก		
หอพักในมหาวิทยาลัย	6(54.5)	5(45.5)
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	90(60.0)	60(40.0)
บ้าน/พ่อแม่	8(61.5)	5(38.5)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้เล่นเกมออนไลน์จำแนกตามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

พฤติกรรม	จำนวน (104)	ร้อยละ
1. ระยะเวลาที่เคยเล่นเกมออนไลน์		
≤ 2 ปี	39	37.5
3-4 ปี	22	21.2
5-6 ปี	19	18.3
7-8 ปี	6	5.7
9 ปี ขึ้นไป	18	17.5
(min = 1 max =20 median =3.00 \bar{x} = 4.70 ปี S.D.= 4.27)		



2. จำนวนครั้งในการเล่นเกมนอนไลน์ต่อสัปดาห์

≤ 3 ครั้ง	38	36.6
4-6 ครั้ง	22	21.2
7-9 ครั้ง	19	18.3
10 ครั้งขึ้นไป	18	17.4

(Min = 1 max =105 median =5.00 \bar{X} = 11.36 ครั้ง S.D.= 19.59)

3. จำนวนชั่วโมงในการเล่นเกมนอนไลน์ต่อวัน

≤ 2 ชั่วโมง	50	48.0
3-4 ชั่วโมง	30	28.8
5-6 ชั่วโมง	13	12.5
7 ชั่วโมงขึ้นไป	11	10.7

(min =1 max =20 median = 3.00 \bar{X} = 3.45 ชั่วโมง S.D.= 3.01)

4. ช่วงเวลาที่เล่นเกมออนไลน์

00.01 – 04.00 น.	16	9.2
04.01 – 08.00 น.	6	3.4
08.01 – 12.00 น.	7	4.0
12.01 – 16.00 น.	18	10.3
16.01 – 20.00 น.	29	16.7
20.01 – 24.00 น.	64	36.8

6. สถานที่ในการเล่นเกมนอนไลน์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

บ้าน	29	27.9
หอพัก	82	78.8
ในสถานศึกษา	22	21.2
ร้านอินเทอร์เน็ต/ร้านเกมออนไลน์	5	4.8

6. ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนอนไลน์ต่อสัปดาห์

0 - 9 บาท	78	75.0
10 - 50 บาท	5	4.9
51 -100 บาท	11	10.6
> 100 บาท	10	9.7

(min =0 max =1000 median = 0 \bar{X} = 50.93 บาท S.D.= 144.634)

7. ประเภทของเกมนอนไลน์ที่ชอบเล่นมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1 เกมแอคชั่น ได้แก่	79	76.0
1 เกม Garena Free Fire	46	44.2
2 เกม Bomber Friends	12	11.5
3 เกม Metal soldiers	4	3.8
4 อื่นๆ เช่น Pub G, ROV	30	28.8
2 เกมเล่นตามบทบาท ได้แก่	45	43.3
.1 เกม Ragnarok M New Generation	17	16.3
2 เกม Plants vs Zombies 3	17	16.3
3 เกม Minecraft Earth	10	9.6



4 อื่นๆ	6	5.8
3 เกมผจญภัย ได้แก่	33	31.7
.1 เกม Light of: Glory of Cepheus	15	14.4
2 เกม Harry Potter: Hogwarts Mystery	10	9.6
3 อื่นๆ	4	3.8
4 เกมปริศนา ได้แก่	45	43.3
1 เกมปริศนาจิ๊กซอว์ (Jigsaw puzzle)	16	15.4
2 เกมปริศนาอักษรไขว้ (Cross word)	13	12.5
3 เกมจับผิด (Spot the Difference)	31	29.8
4 อื่นๆ	3	2.9
5 เกมจำลอง ได้แก่	27	26.0
1 เกม PC Building Simulator	11	10.6
2 เกม Planet Zoo	16	15.4
3 เกม Esports Life Tycoon	6	5.8
4 อื่นๆ	2	1.9
6. เกมวางแผนการรบ ได้แก่	30	28.8
1 เกม Lords Hooray: Island Rush	14	13.5
2 เกม Civilization war	8	7.7
3 เกมพิชิตอาณาจักรสามก๊ก	3	2.9
.4 อื่นๆ	7	6.7
7. เกมกีฬา ได้แก่	33	31.7
1 เกม Stick Tennis (เทนนิส)	14	13.5
2 เกม Badminton League (แบดมินตัน)	12	11.5
3 เกม Table Tennis Champion (ปิงปอง)	10	9.6
4 อื่นๆ	5	4.8
8. เกมต่อสู้ ได้แก่	31	29.8
1 เกม Street Fighter (สตรีทไฟท์เตอร์)	18	17.3
2 เกม Samurai Supirititsu (ซามูไร สปิริตส์)	6	5.8
3 เกม Super Smash Bros (ซูเปอร์แมชบราเธอร์)	6	5.8
.4 อื่นๆ	2	1.9
9 เกมปาร์ตี้ ได้แก่	29	27.9
1 เกม UNO Mobile Game Platform	18	17.3
.2 เกม Super Mario Party Platform	9	8.7
3 เกม Overcooked	6	5.8
10 เกมดนตรี	36	34.6
1 เกมPiano Gamers Mini Instrument & Rhythm (เกมเล่นเปียโน)	27	26.0
2 เกมBang Dream Girls party (เกมตั้งวงดนตรีผู้เล่นต้องหาคคนมาร่วมวงด้วย)	13	12.5
3 เกมBNK48 Oshi Festival (เกมรวมเพลงของbnk48มาให้เล่น)	6	5.8
4 อื่นๆ	3	2.9

ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์

ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 2.77, S.D. = 0.83) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผลกระทบด้านสุขภาพมากที่สุด (\bar{X} = 3.42, S.D. = 0.87) รองลงมาคือผลกระทบด้านอารมณ์ (\bar{X} = 2.91, S.D. = 0.84) และด้านที่มีผลกระทบน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการเงิน (\bar{X} = 2.10, S.D. = 1.13) โดยผลกระทบด้านสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ นอนดึกพักผ่อนไม่พอ ปวดตา ปวดคอ และผลกระทบด้านอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ ผ่อนคลายความตึงเครียด รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานผลกระทบการเล่นเกมออนไลน์

ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์	\bar{X}	S.D	แปลผล
1.ด้านสุขภาพ			
1 รู้สึกมีปัญหาเกี่ยวกับระบบ สายตา เกิดอาการปวดตา สายตาสั้น	3.72	1.04	มาก
2 รู้สึกว่าร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น	2.59	1.22	น้อย
3. การเล่นเกมออนไลน์ทำให้หิวกลิ้มหรือทานอาหารไม่เป็นเวลา	3.13	1.39	ปานกลาง
4. การเล่นเกมออนไลน์ทำให้ต้องนอนดึกหรือมีเวลาพักผ่อนน้อยลง	3.86	1.11	มาก
5. รู้สึกปวดหลัง เมื่อต้องนั่งเล่นเกมออนไลน์นานๆ	3.47	1.19	มาก
6. รู้สึกปวดคอ เมื่อต้องนั่งเล่นเกมออนไลน์นานๆ	3.62	1.16	มาก
7. รู้สึกปวดมือ เมื่อต้องนั่งเล่นเกมออนไลน์นานๆ	3.54	1.16	มาก
8. รู้สึกปวดหัวไหล่ เมื่อต้องนั่งเล่นเกมออนไลน์นานๆ	3.43	1.13	มาก
ภาพรวมด้านสุขภาพ	3.42	0.87	มาก
2.ด้านการเงิน			
1 เสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมออนไลน์	2.27	1.40	น้อย
2 มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์	2.18	1.34	น้อย
3. ต้องการลดค่าใช้จ่ายส่วนอื่นในชีวิตประจำวันเพื่อใช้ในการเล่นเกมออนไลน์	2.13	1.33	น้อย
4. ต้องหาช่องทางในการหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อนำเงิน มาเล่นเกม	1.98	1.28	น้อย
5.มีรายได้เพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์ เช่น การขายไอเทมภายในเกม	2.25	1.39	น้อย
6. ต้องไปขอยืมเงินจากเพื่อนหรือคนรู้จัก เพื่อใช้จ่ายในการเล่นเกมออนไลน์	1.78	1.26	น้อยมาก
ภาพรวมด้านการเงิน	2.10	1.13	น้อย
3.ด้านการศึกษาและสติปัญญา			
1 การเล่นเกมออนไลน์ทำให้ผลการเรียนต่ำลง	2.38	1.37	น้อย
2 การเล่นเกมออนไลน์มักขาดความรับผิดชอบในภาระที่ได้รับมอบหมาย เช่น ไม่ส่งการบ้าน หรือ รายงาน	2.46	1.36	น้อย
3. การเล่นเกมออนไลน์ทำให้ความสนใจด้าน การเรียนลดลง	2.53	1.35	น้อย
4.เกมออนไลน์ทำให้ใช้คอมพิวเตอร์ได้ดีขึ้น	3.13	1.30	ปานกลาง
5. เกมออนไลน์ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น	3.40	1.22	ปานกลาง
6. เกมออนไลน์ทำให้มีสมาธิในการเรียนสั้นลง	2.76	1.25	ปานกลาง
ภาพรวมด้านการศึกษาและสติปัญญา	2.77	0.97	ปานกลาง
4.ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน			
1 พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนน้อยลง	2.29	1.32	น้อย
2 ทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน บ่อยครั้งในการเล่นเกมนออนไลน์	2.11	1.38	น้อย



3. ทำกิจกรรมกับคนในครอบครัวและเพื่อนน้อยลง	2.27	1.34	น้อย
4. เกมออนไลน์ทำให้มีเพื่อนในชั้นเรียนน้อยลง	2.14	1.41	น้อย
5. รู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากการเล่นเกม	3.27	1.43	ปานกลาง
ภาพรวมด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	2.41	1.15	ปานกลาง
5.ด้านอารมณ์			
1. มีความรู้สึกหงุดหงิด หรือกระวนกระวายใจ เมื่อไม่ได้เล่น เกมออนไลน์	2.45	1.32	น้อย
2. มักใช้ความรุนแรงกับสิ่งของ หรือผู้อื่น	2.04	1.23	น้อย
3. มีความรู้สึกหยาบคายเยาะเย้ย หรืออยากเอาชนะผู้อื่นอยู่ เสมอ	2.45	1.40	น้อย
4. มีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน เมื่อได้เล่นเกม ออนไลน์	3.74	1.23	มาก
5. มีความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด เมื่อได้เล่นเกมออนไลน์	3.88	1.07	ปานกลาง
ภาพรวมด้านอารมณ์	2.91	0.84	ปานกลาง
เฉลี่ยรวมทั้งหมด	2.77	0.83	ปานกลาง

สรุปผลการวิจัย และ อภิปรายผล

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเล่นเกมออนไลน์ ร้อยละ 59.8 โดยเพศชายมีการเล่นเกมออนไลน์ร้อยละ 79.6 เพศหญิง ร้อยละ 50.8 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิมา ธรรมเจริญ (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2561 ซึ่งพบว่าเพศชายเล่นเกมมากกว่าเพศหญิง และ เพศมีความสัมพันธ์กับการติดเกม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการเล่นออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 80.0 รองลงมาได้คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกิตติชัย ตั้งไวบูลย์ (2553) ที่ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี ซึ่งพบว่า ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่ศึกษาในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ผู้ที่เล่นเกมส่วนใหญ่เล่นมานานเฉลี่ย 4.70 ± 4.27 ปี จำนวนครั้งที่เล่นต่อสัปดาห์เฉลี่ย 11.36 ± 19.59 ครั้ง จำนวนชั่วโมงที่เล่นเฉลี่ยต่อวันเท่ากับ 3.45 ± 3.01 ชั่วโมง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลา 20.00-24.00 น ร้อยละ 36.8 ค่าใช้จ่ายในการเล่นต่อสัปดาห์เฉลี่ย 50.93 ± 144.63 บาท ประเภทของเกมส่วนใหญ่เป็นเกมแอคชั่น ร้อยละ 76.0 รองลงมาได้แก่เกมเล่นตามบทบาท เกมปริศนา เกมผจญภัย เกมกีฬาตามลำดับ สาเหตุที่เล่นเกมส่วนใหญ่คือเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนาน และ ผ่อนคลายความตึงเครียดร้อยละ 71.2 รองลงมาเพื่อทดแทนความเหงา ร้อยละ 52.9

ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยภาพรวมอยู่ในระดับปาน เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ามีผลกระทบด้านสุขภาพสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 0.87) รองลงมาคือผลกระทบด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 2.91$, S.D. = 0.84) และ ด้านที่มีผลกระทบน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการเงิน ($\bar{X} = 2.10$, S.D. = 1.13) โดยผลกระทบด้านสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ นอนดึก พักผ่อนไม่พอ ปวดตา ปวดคอ ทั้งนี้การนั่งทางเดิมเป็นเวลานานจากการเล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ได้ และ การจ้องจออุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเกมส์ได้แก่ จอโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือ จอคอมพิวเตอร์ จะปล่อยแสงสีฟ้า ซึ่งส่งผลทำให้เกิดตาล้า ตาแห้งได้ (Alvin Munsamy et al., 2022). ผลกระทบด้านอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ ผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชลดา บุญโท (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีธบุรี สอดคล้องกับการศึกษาของกฤตณัย แซ่ฮึ้ง (2559) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งพบว่า ผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่คือผลกระทบด้านสุขภาพ และ สอดคล้องกับการศึกษาของ นฤมล ปิ่นโต. (2565). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร ที่พบว่า วัยรุ่นประเมินตนเองว่าการเล่นเกมนออนไลน์ส่งผลกระทบบต่อด้านร่างกายมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1 จากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เล่นเกมเพื่อความเพลิดเพลิน และ คลายเครียด ดังนั้นมหาวิทยาลัย หรือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเป็นทางเลือกในแก่นักศึกษา เพื่อลดความถี่ในการเล่น และ ระยะเวลาในการเล่นลง

2. ผลกระทบที่เกิดกับส่วนใหญ่เป็นผลกระทบทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะด้านสายตา การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงการปวดคอ และ หลัง ดังนั้นควรให้ความรู้ หรือ สร้างความตระหนักถึงอันตรายในการเล่นเป็นเวลานาน เพื่อลดระยะเวลาในการเล่นลง เพื่อป้องกันผลกระทบที่เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาติดตามอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตามแนวโน้มการเล่นออนไลน์ และ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
2. ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึกถึงเหตุผลในการเล่นเกมส์ และ หาแนวทางในการลดการเล่นออนไลน์

เอกสารอ้างอิง

- กุลนรี หาญพัฒนชัยกุล และคณะ. (2564). พฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9: วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 15(38): 561-573
- กฤตณัย แซ่อึ้ง และคณะ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. *รายงานการวิจัยหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*
- กิตติชัย ตั้งไวบูลย์ และสุจิตรา คุ่มสมัย. (2553). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี. *สารนิพนธ์หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจและ ภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร*.
- จารีศรี กุลศิริปัญญา. (2558). พฤติกรรมวัยรุ่นติดเกมออนไลน์จนก่อคดีลักทรัพย์ : กรณีศึกษา อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 5 (3) 16-23
- ชลลดา บุญโท. (2554). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และผลกระทบจากเกมออนไลน์. *การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาระบบสารสนเทศคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*.
- ธนพัทธ์ เอมะบุตร. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเล่นเกมออนไลน์ของประชาชนในกรุงเทพมหานครปี 2558. *การค้นคว้าอิสระ ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*.
- นฤมล ปิ่นโต. (2565). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศาสตร์*. 15 (1): 157-197.
- ปณณธร ชัชรรัตน์. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมใน เขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. *วารสารวิจัยกาสะลองคำ*. 7 (1): 39-49
- พิรธรอง รามสุต. (2557). การสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมออนไลน์สำหรับเยาวชนไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์*, 32 (2) : 25-44
- วิกิพีเดีย (2563) “เกมออนไลน์”, สืบค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2563, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/เกมออนไลน์>
- วิธมา ธรรมเจริญ, จิระพงศ์ หลาวเพชร, ปวีณา วรไชย, นิตยา ทองหนู้ย และ ญาดาภา โชติติติก. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2561. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 14 (1), 117-130.
- ศิริวรรณ จันทร์เชื้อ (2551). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดนครสวรรค์. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.



- ศุภสรณ์ บุญเรือง. (2549). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. รายงานการศึกษานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 22 (6) supplement: 872-879.
- สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. (2563) จำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ภาคปกติ ปีการศึกษา 2563.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2561), “รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561”, สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2562, จาก http://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:145655
- Alvin Munsamy et al. (2022). Evidence on the effects of digital blue light on the eye: A scoping review. **African Vision and Eye Health** .81 (1): 1-9.
- Wei Zhao et al. (2021). The Influence of Online Game Behaviors on the Emotional State and Executive Function of College Students in China. **Frontiers in Psychiatry**. 12 (October 2021) สืบค้นเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2564ม จาก <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.713364/full>