



ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ต่อสุขภาพของ นิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม

จารุวรรณ วิโรจน์*, จรัมพร ยุคะลิ่ง*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัญหาภาวะสุขภาพ และความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนิสิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

วิธีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 263 คน สุ่มเลือกตัวอย่าง ง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้ chi-square

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 77.5 มีอายุเฉลี่ย 19.81 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ปี) พักอยู่หอพักเครือข่ายร้อยละ 53.5 นิสิตมีความคิดเห็นว่าผู้ปกครองไม่ได้มีความกังวลต่อการเล่นเกมของนิสิตร้อยละ 55.8 เหตุผลที่นิสิตเล่นเกมคือรู้สึกว่าเป็นการพักผ่อนร้อยละ 58.5 ส่วนใหญ่เคยเล่นเกมในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาร้อยละ 76.1 เมื่อพิจารณาในกลุ่มที่เล่นเกมพบว่า มีปัญหาการติดเกมร้อยละ 7.6 มีปัจจัยที่สัมพันธ์กับการติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ระยะเวลาในการเล่น อาการปวดแขน ความเครียด การอ่อนเพลียในเวลาเรียน อาการตาพร่ามัว การนอนไม่หลับ อาการหุ้อื้อ การไม่มีสมาธิเวลาเรียน การทะเลาะกับพ่อแม่ รู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย มีปัญหาการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน

สรุป ผลการศึกษพบว่า การติดเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับนิสิตเพื่อส่งเสริมให้นิสิตได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

คำสำคัญ ติดเกม เกมคอมพิวเตอร์ สุขภาพ นิสิต นักศึกษา

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2553; 55(3): 251-260

* คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



Effects of Game Addiction on Health among Public Health Students of Mahasarakham University

Jaruwan Viroj*, Jarumporn Yukalung*

Abstract

Objective: To study computer game playing, computer game addition, health problems and determine the associations between game addiction and health problems among public health students at Mahasarakham University.

Methods: The sample size consists of 263 public health students, Mahasarakham University. Simple random sampling : lottery technique was employed for sample selection. Self reported questionnaire was answered by volunteers Chi-square test was used to analyze factors association.

Result: The results revealed that the majority of samples were females (77.5%). The mean age was 19.81 years (SD = 0.95 years). Half of them (53.5%) stayed at uni-network -dormitory. When asking about their parents concerns on their children playing computer games, about 55.8% stated that their parents didn't worry about that at all. The main reason for playing games was for relaxation (58.5%). Most of them (76.1%) used to play games during the past 1 year and being met the criteria for game addition 7.6%. When analyzed the factors which associated with game addition, found that duration of playing game, arm pain, stress, sleepy in classroom, blurred vision, insomnia, lost their concentration on study, quarrel with their parents, fury and having problems when working with friend.

Conclusion: The results revealed that game addition affected students' health. Therefore, university should provide more healthy activities for the students in their leisure time.

Keywords: game addiction, game computer, health, students

J Psychiatr Assoc Thailand 2010; 55(3): 251-260

* Public Health Faculty, Mahasarakham University

บทนำ

ในปัจจุบันคอมพิวเตอร์นับว่าเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย จากการพัฒนาเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์และซอฟต์แวร์ต่างๆ ส่งผลให้ราคาของคอมพิวเตอร์และการใช้บริการต่างๆ ด้านคอมพิวเตอร์มีราคาถูกลง ประชาชนและเยาวชนไทยจึงมีการใช้คอมพิวเตอร์กันมากขึ้น¹ จากสถิติในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์และเกมออนไลน์ของกลุ่มเยาวชน ในปี พ.ศ. 2551 พบว่ากลุ่มเยาวชนอายุ 10-15 ปีเล่นเกมคอมพิวเตอร์ร้อยละ 95.72

เกมคอมพิวเตอร์เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมในหมู่ของเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก แต่พบว่าปัญหาและผลกระทบต่างๆ จากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีมากมาย เช่น การหนีออกจากบ้าน เด็กบางคนจะโกหกผู้ปกครองเพื่อหนีไปเล่นเกมหนีโรงเรียน ขโมยเงิน ขโมยของเอาไปขาย ปัญหาสุขภาพ³ ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งผู้เล่นอาจเกิดความรู้สึกเครียด⁴⁻⁶ และนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและรุนแรง⁷⁻⁹ นอกจากนี้พบว่าในกลุ่มเด็กวัยรุ่นมีการติดเกมคอมพิวเตอร์ร้อยละ 11.3¹⁰ ดังจะเห็นคดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้มาจากการเล่นเกมนานๆ จะทำให้เกิดการซึมซับ กระตุ้นให้เกิดการนึกคิดจินตนาการตามที่ตาเห็น และกระตุ้นให้เกิดความอยากกระทำในสิ่งที่ได้ทำในเกม จะนำมาสู่ภาวะทางจิตเรื่องการย่ำคิดย่ำทำ ซึ่งเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่อยู่ในช่วงการเรียนรู้แบบและชอบความท้าทาย^{11,12} จึงเป็นเหตุให้เกิดคดีต่างๆ ซึ่งเป็นผลจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ขึ้น

ในสวนภาครัฐได้มีการดำเนินการกำหนดระยะเวลาการใช้บริการในการเล่นเกมน โดยกำหนดช่วงเวลา ระดับอายุที่สามารถเข้าใช้บริการในร้านเกมคอมพิวเตอร์ และกำหนดรหัสผ่านของการใช้บริการของผู้เล่นเกม รวมทั้งออกมาตรการควบคุมร้านเกม การให้บริการแก่เด็กและเยาวชน แม้ว่าปัจจุบันภาครัฐมีความพยายามหาแนวทางและมาตรการในการแก้ไข

ปัญหาการเล่นเกมนดังกล่าวพบว่ายังมีปัญหาจากการเล่นเกมอยู่ ซึ่งปัญหาดังกล่าวนับเป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นภาวะสุขภาพ รวมทั้งเด็กที่เล่นเกมเป็นประจำอาจมีแนวโน้มการติดเกม¹³

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ เป็นกลุ่มเยาวชนหนึ่งที่มีการใช้คอมพิวเตอร์เป็นจำนวนมาก และนับได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่ออันตรายจากการเล่นเกม ซึ่งนิสิตเป็นเป็นช่วงวัยในการเรียนหากได้รับผลกระทบจากเกมคอมพิวเตอร์จะส่งผลไม่สามารถใช้ความรู้ความสามารถในการเล่าเรียนได้เต็มที่ อีกทั้งข้อมูลในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานชัดเจนในการศึกษาผลกระทบของสุขภาพในกลุ่มที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์และภาวะสุขภาพของเด็กเล่นเกมในกลุ่มของนิสิต เพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนและแก้ไขปัญหาการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ต่อไป

วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษา

การวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey)

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 387 คน โดยทำการสุ่มเลือกตัวอย่างอย่างง่าย แบบจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถาม แบบตอบเอง ประกอบได้ด้วยข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการเล่นเกม ภาวะสุขภาพ และแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVG) ฉบับภาษาไทย² ซึ่งใช้สำหรับการประเมินการติดเกมเมื่อนำมาทดสอบความเชื่อมั่นด้วย Kuder-Richardson (KR20) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.68

การวิเคราะห์ข้อมูล

จัดทำคู่มือการลงรหัส นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาตรวจสอบ ลงรหัส ป้อนข้อมูลเข้าโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และการปรับปรุงแก้ไขก่อนการวิเคราะห์ ซึ่งสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับการติดเกม ใช้ chi-square แต่ในกรณีที่ข้อมูลไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นของ chi-square ใช้การวิเคราะห์โดยใช้ Fisher's exact test

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างนิสิตที่ศึกษาในครั้งนี้นับส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 77.5 มีอายุเฉลี่ย 19.81 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ปี) นิสิตส่วนใหญ่พักอยู่หอพักเครือข่ายร้อยละ 53.5 รองลงมาคือพักอยู่หอพักมหาวิทยาลัยร้อยละ 33.9 สถานที่พักของนิสิตส่วนใหญ่มีการติดตั้งระบบอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 89.6 นิสิตส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 118.50 บาทต่อวัน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 39.99 บาท) ในการเล่นเกมนิสิตส่วนใหญ่ไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายร้อยละ 83.3

นิสิตส่วนใหญ่เคยเล่นเกมในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 76.1 เริ่มเล่นเกมคอมพิวเตอร์มานานมากกว่า 3 ปี ร้อยละ 38.2 ใน 1 สัปดาห์พบว่านิสิตมีการเล่นน้อยกว่า 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์ร้อยละ 30.3 และกลุ่มที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ทุกวัน ซึ่งร้อยละ 20.7 ในการเล่นเกมนิตส์ครั้งนิตส์ส่วนใหญ่ใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 2 ชั่วโมง ร้อยละ 79.6 การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 0.7

สถานที่การเล่นเกมนพบว่าส่วนใหญ่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในที่พักร้อยละ 82.5 และไม่มีในตบुकส่วนตัว หรือเครื่องเล่นเกมนส่วนตัวร้อยละ 72.4 เล่นเกมชนิดที่ไม่ใช่เกม online ร้อยละ 70.1 รองลงมาคือเล่นเกม online แต่ไม่ได้จ่ายเงินเมื่อต้องการเพิ่มแต้มหรือซื้อของบางอย่างในเกมร้อยละ 23.6

ด้านพฤติกรรมการควบคุมการเล่นเกมนพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าคุณปกครองไม่ได้มีความกังวล ต่อการเล่นเกมนของนิตส์ร้อยละ 55.8 รองลงมาคือนิสิตรู้สึกว่าคุณปกครองไม่ชอบที่นิตส์เล่นเกม แต่ไม่ได้ห้ามไม่ให้เล่นเกมร้อยละ 29.1 เหตุผลที่นิตส์เล่นเกมส่วนใหญ่คือ รู้สึกว่าเป็นการพักผ่อนร้อยละ 58.5 รู้สึกสนุกร้อยละ 45.0 รองลงมาคือรู้สึกเบื่อและไม่รู้ว่าจะทำกิจกรรมอะไรร้อยละ 47.2 พบว่านิตส์ส่วนใหญ่ไม่มีการหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมร้อยละ 94.7 กลุ่มตัวอย่างมีความคิดว่าการเล่นเกมไม่ได้มีผลเสียต่อการเรียน ร้อยละ 90.1

ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมนและการติดเกมคอมพิวเตอร์ จากการศึกษาค้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเล่นเกมในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 76.1 เมื่อพิจารณาในกลุ่มที่เล่นเกมไม่ติดเกมร้อยละ 92.4 และมีปัญหาการติดเกมร้อยละ 7.6 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการเล่นเกมนและการติดเกม (n = 387)

ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมน	จำนวน (คน)	(ร้อยละ)
เด็กไม่เล่นเกม	90	(23.9)
เด็กเล่นเกม	287	(76.1)
ปกติ	257	(92.4)
ภาวะติดเกม	21	(7.6)

ปัญหาสุขภาพจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 3 อันดับแรก คือ แสบตา ตาพร่ามัว ปวดคอ ร้อยละ 38.4 27.7 และ 24.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการติดเกมคอมพิวเตอร์ทั้งสิ้น 11 ปัจจัย จาก 19 ปัจจัย พบว่านิสิตมีระยะเวลาการเล่นมากกว่า 2 ชั่วโมง มีโอกาสติดเกมมากกว่านิสิตเล่นเกมน้อยกว่า 2 ชั่วโมง 5 เท่า นิสิตที่มีการติดเกมมีอาการปวดแขน มากกว่านิสิตที่ไม่ติดเกมคอมพิวเตอร์ 4.03 เท่า

มีความเครียดมากกว่า 3.23 เท่า มีความอ่อนเพลียใน เวลาเรียนมากกว่า 5.88 เท่า มีอาการตาพร่ามัวมากกว่า 5.10 เท่า นอนไม่หลับมากกว่า 7.54 เท่า มีอาการหุ้ อมากกว่า 10.12 เท่า ไม่มีสมาธิเวลาเรียนมากกว่า 6.57 เท่า ทะเลาะกับพ่อ-แม่มากกว่า 4.08 เท่า มีความรู้สึ กหงุดหงิดโมโหง่ายมากกว่า 4.82 เท่า และมีปัญหา ในการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนมากกว่า 3.28 เท่า (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 ปัญหาสุขภาพจากการเล่นเกม

ปัญหาสุขภาพจากการเล่นเกม	จำนวนทั้งหมด	จำนวนคนที่		
		ตอบว่า มี (%)	ตอบว่า บางครั้ง (%)	ตอบว่า ไม่มี (%)
ปวดหลัง	378	89 (23.5)	196 (51.9)	93 (24.6)
ปวดคอ	379	91 (24.0)	195 (51.5)	93 (24.5)
ปวดแขน	379	80 (21.1)	189 (49.9)	110 (29.0)
ปวดศีรษะ	377	87 (23.1)	171 (45.3)	119 (31.6)
ความเครียด	380	70 (18.4)	147 (38.7)	163 (42.9)
อ่อนเพลีย เช่น ง่วงในห้องเรียน	377	67 (17.8)	133 (35.3)	177 (46.9)
แสบตา	378	145 (38.4)	161 (42.6)	72 (19.0)
ตาพร่ามัว	376	104 (27.7)	143 (38.0)	129 (34.3)
นอนไม่หลับ	379	42 (11.1)	107 (28.2)	230 (60.7)
หุ้ อ (การได้ยินเสียงลดลง)	378	22 (5.8)	105 (27.8)	251 (66.4)
ไม่มีสมาธิเวลาเรียน	378	30 (7.9)	120 (31.8)	228 (60.3)
ทะเลาะกับพ่อ-แม่	377	16 (4.2)	36 (9.6)	325 (86.2)
รู้สึกหงุดหงิดและโมโหง่าย	377	26 (6.9)	89 (23.6)	262 (69.5)
ไม่ยอมยกพบปะผู้คน	377	21 (5.6)	52 (13.8)	304 (80.6)
มีปัญหาในการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน	377	19 (5.0)	37 (9.8)	321 (85.2)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับการติดเกม (n = 278)

ตัวแปร	การติดเกม n (%)		OR	95% CI	p-value*
	ไม่ติด	ติด			
เพศ					
ชาย	59 (23.0)	8 (38.1)	1		
หญิง	198 (77.0)	13 (61.9)	0.48	0.19 - 1.22	0.119
ชั้นปี					
1	74 (28.7)	4 (19.0)	1		
2	105 (40.9)	6 (28.6)	1.06	0.29 - 3.88	
3	78 (30.4)	11 (52.4)	2.61	0.80 - 8.56	0.115
ระยะเวลาเล่นเกม (วัน/สัปดาห์)					
น้อยกว่า 2	128 (50.2)	6 (28.6)			
3 - 5	64 (25.1)	7 (33.3)	2.33	0.75 - 7.23	
มากกว่า 5	63 (24.7)	8 (38.1)	2.71	0.90 - 8.14	0.155
ระยะเวลาการเล่น (ชม.)					
น้อยกว่า 2	209 (82.0)	10 (47.6)	1		
มากกว่า 2	46 (18.0)	11 (52.4)	5.00	2.00 - 12.47	0.001**
การมีคอมพิวเตอร์ส่วนตัว					
ไม่มี	75 (29.2)	3 (14.3)	1		
มี	182 (70.8)	18 (85.7)	2.47	0.71 - 8.64	0.144
ปวดหลัง					
ไม่มี	196 (77.2)	17 (81.0)	1		
มี	58 (22.8)	4 (19.0)	1.26	0.41 - 3.89	0.467
ปวดคอ					
ไม่มี	197 (77.3)	18 (85.7)	1		
มี	58 (22.7)	3 (14.3)	1.77	0.50 - 6.21	0.276
ปวดแขน					
ไม่มี	179 (70.2)	19 (90.5)	1		
มี	76 (29.8)	2 (9.5)	4.03	0.92 - 17.75	0.047
ปวดศีรษะ					
ไม่มี	166 (65.6)	16 (76.2)	1		
มี	87 (34.4)	5 (23.8)	1.68	0.59 - 4.73	0.324

* Fisher's Exact test **significant p<0.05

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับการติดเกม (n = 278)

ตัวแปร	การติดเกม n (%)		OR	95% CI	p-value*
	ไม่ติด	ติด			
ความเครียด					
ไม่มี	127 (49.8)	16 (76.2)	1		
มี	128 (50.2)	5 (23.8)	3.23	1.15 - 9.07	0.020**
อ่อนเพลีย เช่น ง่วงในห้องเรียน					
ไม่มี	107 (42.0)	17 (81.0)	1		
มี	148 (58.0)	4 (19.0)	5.88	1.92 - 17.97	0.001**
ตาพร่ามัว					
ไม่มี	164 (65.1)	19 (90.5)	1		
มี	88 (34.9)	2 (9.5)	5.10	1.16 - 22.39	0.017**
นอนไม่หลับ					
ไม่มี	76 (29.8)	16 (76.2)	1		
มี	179 (70.2)	5 (23.8)	7.54	2.67 - 21.31	< 0.001**
หูอื้อ (การได้ยินเสียงลดลง)					
ไม่มี	61 (24.0)	16 (76.2)	1		
มี	193 (76.0)	5 (23.8)	10.12	3.56 - 28.78	< 0.001**
ไม่มีสมาธิเวลาเรียน					
ไม่มี	70 (27.6)	15 (71.4)	1		
มี	184 (72.4)	6 (28.6)	6.57	2.45 - 17.61	< 0.001**
ทะเลาะกับพ่อ-แม่					
ไม่มี	18 (7.1)	5 (23.8)	1		
มี	235 (92.9)	16 (76.2)	4.08	1.34 - 12.41	0.022**
รู้สึกหงุดหงิดโมโหง่าย					
ไม่มี	47 (18.6)	11 (52.4)	1		
มี	206 (81.4)	10 (47.6)	4.82	1.93 - 12.01	0.001**
ไม่อยากพบปะผู้คน					
ไม่มี	35 (13.8)	3 (15.0)	1		
มี	219 (86.2)	17 (85.0)	1.10	0.31 - 3.96	0.554
มีปัญหาในการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน					
ไม่มี	22 (8.7)	5 (23.8)	1		
มี	231 (91.3)	16 (76.2)	3.28	1.10 - 9.81	0.042**

* Fisher's Exact test **significant p<0.05

วิจารณ์

นิสิตที่มีปัญหาการติดเกมร้อยละ 7.6 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าอัตราการติดเกมในเยาวชนร้อยละ 7.4 - 14.5^{10, 14} ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะใกล้เคียงกันคือ เป็นกลุ่มนักเรียนนักศึกษา จึงมีอัตราการติดเกมใกล้เคียงกัน โดยอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลายซึ่งวัยดังกล่าวมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ดีกว่าวัยเด็ก และในปัจจุบันได้มีการรณรงค์ให้เป็นอันตรายของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น และมีการส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมอื่นๆ แทนการเล่นเกมนั้นจึงทำให้อัตราการติดเกมไม่สูงมากนัก และเมื่อพิจารณาปัญหาการติดเกมจำแนกตามชั้นปีเปรียบเทียบกับจำนวนผู้ติดเกมจำแนกตามระดับชั้นเรียนพบว่าไม่พบความแตกต่างของจำนวนผู้ติดเกมในแต่ละชั้นปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะประชากรที่ศึกษาเป็นกลุ่มวัยเดียวกัน ดังนั้นจึงมีพฤติกรรมใกล้เคียงกัน¹⁵ จึงทำให้การศึกษาไม่พบความแตกต่างของปัญหาการติดเกม

ปัญหาสุขภาพมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ แสบตา ตาพร่ามัว ปวดคอ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต้องใช้สายตาในการมองภาพเกมคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา ซึ่งส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสายตา หากจอภาพที่มีแสงบนจอมากเกินไป มีแสงสะท้อนรบกวนสายตา จอภาพที่มีสีสั่นมากเกินไป แสงภายในห้องมีความสว่างต่างกับจอมาก หรือภาพบนจอไม่นิ่ง จะทำให้อาการปวดเมื่อยตา เคืองตา ตาแห้งแดง^{6, 16, 17} และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผู้เล่นจะมีนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งการนั่งเป็นระยะเวลาที่ติดต่อกัน ทำให้เกิดการปวดเมื่อยบริเวณร่างกาย^{18, 19}

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าระยะเวลาการเล่นมากกว่า 2 ชั่วโมงมีโอกาสติดเกมมากกว่า นิสิตเล่นเกมน้อยกว่า 2 ชั่วโมงถึง 5 เท่า สอดคล้องกับผลการศึกษานอื่นๆ ที่พบว่าระยะเวลาการเล่นเกมมี

ความสัมพันธ์กับการติดเกม เมื่อมีระยะเวลาการเล่นเกมนานขึ้นจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเกมมากขึ้น^{13, 20} ทั้งนี้เนื่องจากการเล่นเกมส่งผลต่อจิตใจของผู้เล่น ทำให้เกิดการกระตุ้นให้เกิดความต้องการเล่นเกม และพบว่า นิสิตติดเกมมีอาการปวดแขนมากกว่านิสิตที่ไม่ติดเกมคอมพิวเตอร์ 4.03 เท่า นิสิตที่ติดเกมมีอาการตาพร่ามัวมากกว่านิสิตที่ไม่ติดเกม 5.10 เท่า ทั้งนี้เนื่องจากเด็กที่ติดเกมจะใช้เวลาจำนวนมากในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เมื่อมีการใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลกระทบต่อสายตา และก่อให้เกิดความเมื่อยล้าของร่างกาย^{6, 21-23} จึงเป็นเหตุให้เด็กที่ติดเกมมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าเด็กที่ไม่ติดเกม นอกจากนี้ ผลการศึกษาพบว่านิสิตที่ติดเกมคอมพิวเตอร์จะปัญหาด้านการมีความเครียด การนอนไม่หลับ การขาดสมาธิในการเรียน รู้สึกหงุดหงิดโมโหง่าย และการมีปัญหาในการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน มากกว่านิสิตที่ไม่ติดเกม ทั้งนี้การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลกระทบต่อจิตใจ พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์^{3, 6, 24} ซึ่งผู้ที่ได้รับผลกระทบจะมีอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตมากที่สุด⁴ นอกจากนี้ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจพบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และอาจแสดงออกมาด้วยอาการนอนไม่หลับ⁵ ดังนั้นนิสิตที่ติดเกมจึงเกิดปัญหาด้านสภาพจิตใจมากกว่านิสิตที่ไม่ติดเกม

ข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ได้ทำการคำนวณขนาดตัวอย่างและทำการสุ่มเลือกตัวอย่างเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนที่ดีของประชากร แต่เมื่อทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับการติดเกมคอมพิวเตอร์พบว่าไม่สามารถนำปัจจัยต่างๆ มาพิจารณาร่วมกันเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ได้ (multivariate analysis) ทั้งนี้เนื่องจากพบจำนวนผู้ติดเกมจำนวนน้อย ดังนั้น

ในการศึกษาครั้งต่อไปควรพิจารณาถึงความเพียงพอของขนาดตัวอย่างเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัย และควรมีการเก็บข้อมูลเชิงลึกในกลุ่มที่มีปัญหาด้านการติดเกม เพื่อสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาการติดเกมและหาแนวทางในการช่วยเหลือกลุ่มดังกล่าวได้มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. ศรีศักดิ์ จามรมาน, นพดล กรรณิกา. એબકโพลล์: การเล่นเกมคอมพิวเตอร์และเกมออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ตในกลุ่มเยาวชน. www.ryt9.com/s/abcp/102502/ - 94k.; 2549
2. ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, ชัชวาล ศิลปะกิจ, สุวรรณา เรืองกาสรูจนเศรษฐ์. การพัฒนาแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2549; 51:315-29.
3. Weaver JB 3rd, Mays D, Sargent Weaver S, Kannenberg W, Hopkins GL, Eroglu D, Bernhardt JM. Health-risk correlates of video-game playing among adults. *Am J Pre Med* 2009; 37:299-305.
4. มณีรัตน์ ลีอนันต์ศักดิ์ศิริ. ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชา การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2548.
5. วิไลรัตน์ วัฒนไวยุทธชัย. การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 12-15 ปี ในเขตกรุงเทพ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี; 2547.
6. วิทยา อยู่สุข. อาชีวอนามัยความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2544.
7. วิลาวลัย อินทร์ชำนาญ. ผลกระทบของเกมคอมพิวเตอร์ที่มีต่อกระบวนการคิดและกระบวนการเรียนรู้ กรณีศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต; 2550.
8. สุทธิพร นิราพาท. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาจิตวิทยาการปรึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
9. อรณลิน ไชยวสุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
10. ดลฤดี เพชรสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. พฤติกรรมการเล่นเกมและภาวะติดเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กและวัยรุ่นที่มาับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอกจิตเวชโรงพยาบาลรามาริบัติ. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551; 53:257-70.
11. จตุพร ลิ้มมั่นคง. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2546.
12. ทรงพล ภูมิพัฒน์. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีปทุม; 2540.
13. จารุรินทร์ ปิยานุพงศ์, วรัชณา คุณาติศร. พฤติกรรมและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมในนักศึกษาแพทย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551; 53:343-54.
14. สุกา จันมุก, สมพร เนติรัฐกร. ปัจจัยที่สัมพันธ์และผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมของนักเรียน. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2550; 15:187-98.

15. ประดับ เรืองมาลัย. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด; 2519.
16. กาญจนา นาถะพินธุ. อาชีวนามัยและความปลอดภัย. ขอนแก่น: ภาควิชาวิทยาศาสตร์ อนามัยสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2542.
17. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ส. สุขศาสตร์อุตสาหกรรมพื้นฐาน หน่วยที่ 9 - 15. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2544.
18. สุทธิ ศรีบุรพา. เออร์กอนอมิกส์ : วิศวกรรมมนุษย์ปัจจัย. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น; 2540.
19. อนามัย เทศกะทีก. อาชีวนามัยและความปลอดภัย. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์; 2549.
20. Tejeiro Salguero RA, Moran RM. Measuring problem video game playing in adolescents. Addiction 2002; 97: 1601-6.
21. Joseph J, Biundo J, Perry J. Rush. Carpal tunnel syndrome. American College of Rheumatology; 2006
22. กาญจนา นาถะพินธุ. อาชีวนามัยและความปลอดภัย. ขอนแก่น: ภาควิชาวิทยาศาสตร์ อนามัยสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2542.
23. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ส. เอกสารการสอนชุดวิชาเออร์กอนอมิกส์และจิตวิทยาในการทำงาน 54109 หน่วยที่ 1-7, 8-15. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2549.
24. Monsen RB. Children and video games. J Pediatr Nurs 2003; 18: 206-7.