

พฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานและองค์ประกอบ  
ของปัจจัยทางด้านผลกระทบจากการเล่นเกมของวัยรุ่น  
ในเขตกรุงเทพมหานคร

วรารณณ์ ลี้มเปรมวัฒนา

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยสยาม

E-mail: varaporn.lim@siam.edu

กัณฑกณ ธรรมวัฒนา

คณะวิทยาการจัดการ

สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

E-mail: kantapoltha@pim.ac.th

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมและองค์ประกอบของปัจจัยในการเล่นของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเก็บแบบสอบถามกับวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 13-23 ปี ที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 ชุด ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เล่นเกมกระดานเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนาน เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด โดยผลกระทบต่อพฤติกรรมการเล่นเกมกระดานในภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงิน ด้านการศึกษาและสติปัญญา ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และด้านอารมณ์

สำหรับผลกระทบจากการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่น มีดังนี้ **ทางด้านบวก** ในด้านการศึกษาและสติปัญญา การเล่นเกมกระดานช่วยให้ฝึกสมอง ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ช่วยให้คิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น และช่วยให้มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ในด้านอารมณ์และความรู้สึก ทำให้ความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด สนุกสนาน เพลิดเพลิน ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น รู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้น **ส่วนทางด้านลบ** ส่งผลกระทบด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ปวดหลัง ปวดนิ้ว มีปัญหาเกี่ยวกับระบบสายตา นอนดึกหรือมีเวลาพักผ่อนน้อยลง มักลืมหิวหรือทานอาหารไม่เป็นเวลา ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น ด้านการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ได้แก่ ต้องการหาช่องทางในการหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อนำเงินมาเล่นเกมกระดาน มีเพื่อนในชั้นเรียนน้อยลง มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมกระดาน เกิดทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนบ่อยครั้ง มักใช้ความรุนแรงกับสิ่งของหรือผู้อื่น ทำกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนน้อยลง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนน้อยลง

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการเล่นเกมกระดาน, องค์ประกอบปัจจัยด้านผลกระทบ, การเล่นเกมของวัยรุ่น

# Behavior of Playing Board Games and Component of Effective Factors for Playing games of Teenagers in the Bangkok

**Varaporn Limpremwattana**

Siam University

E-mail: varaporn.lim@siam.edu

**Kantapol Thamwattann**

Panyapiwat Institute of Management

E-mail: kantapoltha@pim.ac.th

**Abstract**

The survey research focused on the behavior of board games and components of effective factors for teenagers of game playing in Bangkok area. The data was collected from 400 samples of 13-15 years-old teenagers totally. The research result indicated that most of the samples play a board game for entertainment, enjoyableness and relaxation. The overall impacts of board games playing are at medium level, in term of health; finance; education and intelligence, relationship of family and friends. Emotional impact can divide into two dimensions as followed:

Positively, the educational and intelligent factors are that playing board games supports brain development; the creative, thinking and decision-making ability and the learning concentration. For the emotional factors are that the players are released from tension; cheerful; emotion controlling and relationship development.

Negatively, the game players suffered from physical health likes back pains and other illness. Economic effect was over expense. Finally, it also affected to worse relation in family and friends.

**Keywords:** Behaviors of playing board games, component of effective factors, playing games of teenagers

## บทนำ

เกมกระดานคือ เกมที่มีผู้เล่นตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีการกำหนดพื้นที่ในการเล่น โดยมีเบี้ย หิน ลูกเต๋า การ์ด หรือ ชิ้นส่วนอื่นๆ นำมาใช้ในการเล่นเกม โดยเกมกระดานได้ชุดค้นพบทางโบราณคดีใกล้ประเทศจอร์แดน เมื่อประมาณ 7,000 ปี (Wise GEEK, 2015) โดยประโยชน์ของการเล่นเกมกระดานจะช่วยให้การพัฒนาสมอง การวางแผน การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการมีน้ำใจนักกีฬา แต่การเล่นเกมกระดานหรือเกมอื่นๆ ล้วนมีผลกระทบได้ ถ้าผู้เล่นติดเกม และการติดเกมจะส่งผลกระทบกลายเป็นปัญหาในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม จากการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางประชากรและครอบครัว ผลกระทบต่อสังคมไทยและทางเลือกเชิงนโยบาย พ.ศ. 2554 พบว่าปัญหาการติดเกมได้รับการนำเสนอตามหนังสือต่างๆ เป็น 1 ใน 4 ของปัญหาครอบครัวทั้งหมด หรือ ร้อยละ 25 ที่ทำให้ครอบครัวล้มเหลว (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554)

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต เก็บข้อมูลเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20,000 คน ทั่วประเทศไทย ระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) ของ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ ในเว็บไซต์ [www.healthygamer.net](http://www.healthygamer.net) พบว่า มีผู้เข้ามาตอบแบบสอบถามทั้งหมด 9,031 คน ติดเกมคิดเป็นร้อยละ 22.3 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด และสามารถสรุปสถานการณ์เด็กติดเกมในช่วงปี พ.ศ. 2556 ได้ว่า อัตราการติดเกมของเด็กและเยาวชนในประเทศไทยอยู่ในระดับที่วิกฤต เนื่องจากมีเด็กและเยาวชนติดเกมเป็นตัวเลขที่เพิ่มมากขึ้น ประกอบกับเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้เกมมีความหลากหลายมากขึ้น และสามารถดึงดูดใจให้ผู้เล่นติดเกมเพิ่มขึ้นอีกด้วย (HEALTHYGAMER.NET, 2556)

เทคโนโลยีกับการเล่นเกมในอดีตการเล่นเกมกระดานหรือเกมอื่นจะเล่นผ่านกระดานหรือ เครื่องเล่นเกม และเมื่อกล่าวถึงเฉพาะเกมกระดาน จะพบว่า เกมกระดานเป็นเกมที่ได้รับความนิยมตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยในอดีตจะ

เล่นโดยใช้กระดานและปัจจุบันจะนิยมเล่นผ่านอินเทอร์เน็ต ที่ผู้เล่นจากทั่วโลกสามารถเล่นเกมร่วมกันได้ เช่น เกมเศรษฐี เกมหมากฮอส เกมหมากล้อม เป็นต้น นอกจากนี้เทคโนโลยีการสื่อสารเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันและขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในครัวเรือนต่างๆ โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือมีอัตราการขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างมาก รองลงมาคือ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต ตามลำดับ โดยทางสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีและการสื่อสาร ได้จัดทำสถิติการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2556 ในกรุงเทพมหานครสรุปว่า ช่วงระยะเวลา 5 ปี ระหว่างปี 2552 - 2556 พบว่า การใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ต มีอัตราการใช้งานเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยกลุ่มอายุ 15-24 ปี คือ กลุ่มวัยรุ่น มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด และใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการค้นหาข้อมูล การดาวน์โหลด การเล่นเกมออนไลน์ และการรับส่งอีเมล ตามลำดับ ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะไม่ใช้กลุ่มที่นิยมเล่นเกมมากที่สุด แต่การเล่นเกมออนไลน์ให้ค่าทางสถิติไม่แตกต่างจากกิจกรรมการใช้งานอื่นบนอินเทอร์เน็ต โดยอายุ 15-19 ปี เล่นเกมออนไลน์ ร้อยละ 35.3 และ อายุ 20-24 ปี เล่นเกมออนไลน์ ร้อยละ 22.9 ตามลำดับ (HEALTHYGAMER.NET, 2556)

จากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการเล่นเกมของวัยรุ่นและผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม แต่การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการเน้นการศึกษาเฉพาะการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลการศึกษานี้ไปใช้แก้ไขปัญหาให้กับเยาวชนไทยที่ติดเกมให้มีชีวิตที่ดีขึ้น จึงเป็นที่มาของการศึกษาเรื่อง “องค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาผลกระทบจากการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของปัจจัยในการเล่นของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

### คำนิยามศัพท์

เกมกระดาน หมายถึง เกมที่ต้องใช้ชิ้นส่วนหรือตัวหมากวางไว้บนพื้นที่เล่น เคลื่อนที่หรือหยิบออกจากพื้นที่เล่น พื้นที่เล่นเปรียบได้กับ "กระดาน" ซึ่งจะมีผิวหน้าหรือรูปภาพเฉพาะสำหรับเกมนั้นๆ

### ทบทวนวรรณกรรม/แนวคิดทฤษฎี

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นก่อนการทำวิจัย พบว่า การเล่นเกมมีทั้งผลกระทบทางด้านบวกและลบ จึงขอนำเสนอทฤษฎีอ้างอิงข้อมูลทั้งสองด้าน ดังนี้

#### ผลกระทบด้านบวก

1. ด้านสุขภาพ ช่วยชะลอความแก่ ช่วยบรรเทาความเครียด สำหรับผู้ที่มักจะหมกมุ่นอยู่กับความเครียด การเล่นเกมจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยในการเบี่ยงเบนความสนใจได้อย่างดี ทำให้สภาวะความชุ่มชื้นของสมองผ่อนคลายลง แล้วยังทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรืออารมณ์ดีขึ้นได้โดย อุษณีย์ สื่อมโนธรรม (2555) ศึกษาเรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาทางด้านอารมณ์ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผลการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่ได้จากการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาทางด้านอารมณ์ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ทำให้นักเรียนมีพัฒนาทางด้านอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก นอกจากนี้ Frontiers (2017) ศึกษาเรื่อง วิดีโอเกมสามารถเปลี่ยนสมองได้ การศึกษาได้แสดงให้เห็นว่าวิดีโอเกมสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองมากมายทั้งด้านความสนใจและทักษะด้านมิติสัมพันธ์ ได้จากการมอง การแยกแยะ การรับรู้ ที่มีหลายมิติ และทำให้สมองมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ด้านสังคม ช่วยให้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ผู้ที่ชื่นชอบการเล่น เกมมักจะมีความคิดในเชิงบวกมากกว่า และมีแนวโน้มที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ดีกว่า ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการเข้าสังคม เพราะในเกมออนไลน์จะมีการหาพูดคุย แลกเปลี่ยนระหว่างผู้เล่นด้วยกัน มีการให้ความช่วยเหลือกัน และมีการร่วมเล่น กันเป็นทีม โดย ศุภนาย เขียวขุ้ย (2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ ให้เกิดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา ในเขต อำเภอ เมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผลกระทบจากการเล่นเกม ออนไลน์ในด้านดีนั้นเป็นเรื่องของการได้สังคมและความสัมพันธ์กับเพื่อน นอกจากนี้ Viviane Kovess-Masfety, et al. (2006) ศึกษาเรื่อง เวลาที่ใช้ใน การเล่นเกมอาจจะมีผลในเชิงบวกต่อเด็ก ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ ระหว่างปริมาณของเวลาที่ใช้ในการเล่นวิดีโอเกมของเด็กมีผลเชิงบวกกับเด็ก ด้านสุขภาพจิต ทักษะด้านสติปัญญาและสังคม

3. ด้านการเรียนและการทำงาน ช่วยทำความจำดีขึ้น วิดีโอเกมส่วนใหญ่มักต้องใช้ความคิดสูงมาก ยิ่งถ้าเป็นเกมที่ต้องใช้ความจำในการเล่นแล้ว ยิ่ง สามารถช่วยให้สมองส่วนความจำของผู้เล่นพัฒนาได้รวดเร็วอย่างเหลือเชื่อ ช่วย ส่งเสริมการทำงาน การเล่นเกมทำให้ผู้เล่นต้องลองผิดลองถูกเองในหลายๆ ครั้ง ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเมื่อเจอปัญหาต่างๆ ในการทำงาน พวกเขาจึงมีแนวโน้มที่จะแก้ปัญหาได้เองสูง โดย Elizabeth N. Treher (2011) ศึกษาเรื่อง การเรียนรู้ด้วยเกมกระดาน: การเล่นเกมเพื่อให้มี ประสิทธิภาพ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เกมกระดานให้ประโยชน์ต่อ การศึกษาและการเรียนการสอนมากและจะมีคุณค่ามากขึ้นถ้าได้รับการ ออกแบบอย่างเหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ นอกจากนี้ Esmā Bulus Kirikkaya, et al. (2010) ศึกษาเรื่อง เกมกระดานเกี่ยวกับอวกาศ ระบบสุริยะ สำหรับ นักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ภาพจากเกมกระดาน สามารถนำมาใช้ในการประเมินระดับความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับการศึกษา เกี่ยวกับอวกาศและระบบสุริยะได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับ Yong Mei Fung and Yeo Li Min (2016) ศึกษาเรื่อง ผลของเกมกระดาน กับ ความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของผู้เรียนที่มีความสามารถด้าน



ภาษาอังกฤษต่ำ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เกมกระดานเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์เพื่อประกอบการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในชั้นเรียน และเพื่อส่งเสริมความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของผู้เรียนที่มีความสามารถด้านภาษาอังกฤษต่ำ และ อุษา บิ๊กกินส์ (2551) ศึกษาเรื่อง การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการติดต่อออนไลน์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผลด้านบวกของการเล่นเกมคือ เยาวชนได้มีสังคม มีการใช้เวลาว่าง มีการฝึกสมองในการคิดและการแก้ไขปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายและหาวิธีการเพื่อสู่เป้าหมายนั้น นอกจากนี้การเล่นเกมจะช่วยให้พิมพ์เร็วขึ้น รู้ศัพท์ภาษาอังกฤษ ได้รู้จักเพื่อนและเรียนรู้การวางแผน

### ผลกระทบด้านลบ

1. ด้านสุขภาพ ร่างกายเกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กเล่นเกม ซึ่งมีทั้งเด็กขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากการที่เด็กเล่นเกมนั้น การใส่ใจในการรับประทานอาหารจะลดลง ส่วนบางคนนั้นก็กินมาก กินแต่ขนม จึงก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนได้ นอกจากนี้การเล่นเกมมากจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เนื่องจากขาดการพักผ่อนส่งผลให้สมองมีความเฉื่อยชา ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง เนื่องสมองอ่อนล้า อีกทั้งยังเสี่ยงต่อภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน และเกิดอาการปวดข้อมือ เนื่องจากการเล่นต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนนี้เป็นเวลานาน ส่วนด้านสุขภาพจิต จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นน้อยลง และยังก่อให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบ เนื่องจากเด็กในช่วงวัยรุ่น ตามทฤษฎีของ Erikson นั้น เป็นช่วงที่กำลังค้นหาตัวเอง และมักหาตัวแบบในการเล่นแบบในสิ่งที่ตนเองชอบ อีกทั้งเด็กวัยนั้น สมองส่วนหน้ายังพัฒนาไม่สมบูรณ์ทำให้ความยับยั้งชั่งใจยังไม่ดีพอ อาจแยกไม่ออกระหว่างโลกของความเป็นจริงกับเกม อาจนำวิธีที่ใช้ในเกมมาแก้ปัญหาของตนเองได้ ดังที่ได้เห็นจากข่าวต่างๆ ที่ปรากฏ มีการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา โดย ศุภนาย เขียวขู้ (2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผลเสียนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ นอกจากนี้ ปิยะณัฐ หนองเหนียว (2551) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกมหานคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นด้านผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ รู้สึกปวดตา แสบตา อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือเวลาพักผ่อนน้อยลง อยู่ในระดับมาก และชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าอ่านหนังสืออยู่ในระดับปานกลาง และ ดาริกา ไตรวัฒนวงษ์ (2555) การศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในกรุงเทพมหานคร พบว่า การเล่นเกมออนไลน์มีผลกระทบกับด้านสุขภาพ โดยจะทำให้รู้สึกกระหายเคื่องหรือปวดตาเมื่อเล่นเกมออนไลน์นานๆ มากที่สุด

2. ด้านสังคม เกิดปัญหาเด็กโกหก ลักขโมย ทำร้ายร่างกายผู้อื่น เกิดปัญหาภายในครอบครัว เพราะเด็กจะติดเกมจนไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง หรือเด็กอาจขโมยหรือลอกเอาเงินจากผู้ปกครองไปเล่นเกม ทำให้ขาดความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่มีเวลาให้กัน ขาดความเข้าใจ โกรธใส่กัน โดย ดาริกา ไตรวัฒนวงษ์ (2555) การศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่า การเล่นเกมออนไลน์มีผลกระทบด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน โดยความสัมพันธ์กับครอบครัว ผู้ปกครองจะบ่นถึงพฤติกรรมการเล่นเกมให้ผู้อื่นฟังเสมอ และความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน เมื่อเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมอื่นจะรู้สึกหงุดหงิด นอกจากนี้ Funk, et al. (2004) ศึกษาเรื่องการเปิดรับความรุนแรงในชีวิตจริง วิดีโอเกม โทรทัศน์ ภาพยนตร์และอินเทอร์เน็ต: มีกระบวนการการหลีกเลี่ยงหรือลดปฏิกิริยาความรุนแรงหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า การเล่นเกมที่รุนแรงมีผลกระทบกับการใช้ความรุนแรงในชีวิตจริง

3. ด้านการเรียนและการทำงาน เด็กจะไม่สนใจเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ไม่เชื่อฟังครูและผู้ปกครอง ให้ความสำคัญกับการเล่นเกมมากกว่าทำงาน

ทำให้เสียการงาน ทำงานไม่สำเร็จและไม่มีสมาธิในการทำงานโดย ดาริกา ไตรวัฒน์วงศ์ (2555) การศึกษาเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่า การเล่นเกมออนไลน์มีผลกระทบด้านการศึกษา จะทำให้ผลการเรียนตกต่ำลงมากที่สุด และ จุฑาทุฒิ จันทรมาลี (2559) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิตในการเล่นเกมนออนไลน์ กรณีศึกษาเกมโปเกมอนโก พบว่า เกมโปเกมอนโก เกิดผลกระทบต่อตนเองและสังคมอยู่ในระดับมาก คือ เสียการเรียนหรือการทำงาน ร่องลงมาเป็นระดับปานกลาง ได้แก่ เสียทรัพย์สิน ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล เป็นอันตรายต่อผู้เล่นและบุกรุกสถานที่

### วิธีการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 13-23 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 756,662 คน (กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย, 2558)

### กลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากจำนวนประชากรวัยรุ่น อายุระหว่าง 13-23 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 756,662 คน จึงจำเป็นต้องกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมโดยใช้สูตรการหาขนาดตัวอย่างจากสัดส่วนประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยประมาณค่าสัดส่วนหรือร้อยละ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ 384 ตัวอย่าง และเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนและสร้างความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัย ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 400 ตัวอย่าง

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคิดค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อการวิเคราะห์ และเปรียบเทียบข้อมูล โดยแสดงความสัมพันธ์และแจกแจงค่าของตัวแปรของข้อมูล ตั้งแต่ 2 ตัวแปรขึ้นไป

2. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้กับการวัดมาตราตามวิธีของไลเกิร์ต (Likert Scale) โดยแบ่งเป็น 5 อันดับ และให้คะแนนจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

3. การวิเคราะห์ปัจจัย โดยการสร้างตัวแปรใหม่ของกลุ่มตัวแปร ด้วยการวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) เพื่อลดจำนวนตัวแปร ใช้วิธีองค์ประกอบหลัก (Principle Component) ในการสกัดปัจจัย และหมุนแกนปัจจัยมุมฉากแบบ Varimax เพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและจัดกลุ่ม

## ผลการศึกษา

### 1. พฤติกรรมการเล่นเกมของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

ช่องทางการเล่นเกมกระดานทางออนไลน์ (ผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ) เล่นเกมกระดานน้อยกว่า 1 ปี เล่นเกมเฉลี่ยต่อสัปดาห์จำนวน 1 - 3 ครั้ง เล่นเกมกระดานในแต่ละวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมง เล่นเกมกระดานช่วงเวลา 16.01 – 20.00 น. เล่นเกมกระดานที่บ้านหรือหอพัก กลุ่มตัวอย่างมีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมกระดานต่อสัปดาห์ (ค่าชั่วโมงอินเทอร์เน็ต ค่าบัตรเล่นเกม) น้อยกว่า 50 บาท เล่นเกมกระดานกับเพื่อน ชอบเล่นเกมกระดานประเภท มะ-นอ-พะ-ลิ เกมเศรษฐี เล่นเกมกระดานเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือผ่อนคลายความตึงเครียด

### ผลกระทบจากการเล่นเกมกระดาน

กลุ่มตัวอย่างให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบต่อพฤติกรรมการเล่นเกมกระดานแยกตามประเด็นได้ดังนี้

#### 1. ผลกระทบในด้านบวก

1.1 ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญาคือ การเล่นเกมกระดานช่วยให้ฝึกสมอง เล่นเกมกระดาน ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ช่วยให้คิด

และตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น การเล่นเกมกระดานช่วยให้มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ตามลำดับ

1.2 ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกคือ มีความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด เมื่อได้เล่นเกมกระดาน มีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน เมื่อได้เล่นเกมกระดาน ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น รู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมกระดาน ตามลำดับ

## 2. ผลกระทบในด้านลบ

2.1 ด้านสุขภาพร่างกาย มีผลกระทบเมื่อเล่นเกมกระดานนานๆ จะรู้สึกมีปัญหากับระบบสายตา เกิดอาการปวดตาสาายตาสั้น

2.2 ด้านการเงิน ทำให้เสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมกระดานมากที่สุด

2.3 ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน กลุ่มตัวอย่างคิดว่ามีผลกระทบในภาพรวมระดับปานกลาง เมื่อแยกเป็นรายข้อพบว่า การเล่นเกมกระดานช่วยให้รู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมกระดานมากที่สุดแต่ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวลดลง เนื่องจากให้ความสนใจจดจ่อกับการเล่นเกมจะไม่ได้พูดคุยกับคนรอบข้าง

## 2. องค์ประกอบของปัจจัยในการเล่นของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาโครงสร้างองค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่น ซึ่งสามารถแบ่งได้ 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1: การวิเคราะห์ปัจจัยอันดับหนึ่ง เป็นการจับกลุ่มหรือจำแนกองค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่น ที่มีความสัมพันธ์กันจะถูกจัดไว้ในกลุ่มเดียวกัน ในทางตรงข้ามองค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กันจะถูกจัดไว้คนละกลุ่มกัน

ส่วนที่ 2: การวิเคราะห์ปัจจัยอันดับสอง เป็นการศึกษาน้ำหนักของปัจจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ปัจจัยอันดับหนึ่ง ซึ่งจะชี้ให้เห็นว่าองค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่นนใด มีความสำคัญมากน้อยกว่ากัน โดยแต่ละส่วนมีผลการวิเคราะห์ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์ปัจจัยอันดับหนึ่ง (The First-order Factor Analysis) การวิเคราะห์ปัจจัยอันดับหนึ่งเป็นการจัดกลุ่มหรือจำแนกองค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่นน ในการวิเคราะห์ปัจจัยนี้ จะใช้วิธี Varimax ซึ่งเป็นวิธีการหมุนแกนแบบมุมฉาก เพื่อให้ค่าน้ำหนักปัจจัย (Factor loading) ของตัวแปร มีค่ามากขึ้นหรือลดลงจนกระทั่งทำให้ทราบว่าตัวแปรนั้นควรอยู่ในปัจจัยใด (วิยะดา ต้นวัฒนากุล 2548, หน้า 215, อ้างถึงใน ยุทธ ไทยวรรณ 2551: 87) ซึ่งได้ผลดังนี้

กลุ่มที่ 1: ปัจจัยด้านการเงินและความสัมพันธ์ในครอบครัวรวมทั้งกลุ่มเพื่อน ประกอบด้วยตัวแปรทั้งสิ้น 15 ตัวแปร ซึ่งอธิบายความผันแปรของตัวแปรเดิมได้ 32.03% และสามารถเรียงลำดับตามค่าน้ำหนักปัจจัยได้ดังนี้ ต้องการหาช่องทางในการหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อนำเงินมาเล่นเกมกระดาน มีรายได้เพิ่มจากการเล่นเกมกระดาน เล่นเกมกระดาน ทำให้มีเพื่อนในชั้นเรียนน้อยลง ต้องการลดค่าใช้จ่ายส่วนอื่นในประจำวันเพื่อใช้ในการเล่นเกมกระดาน มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมกระดาน ความทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนบ่อยครั้งในการเล่นเกมกระดาน เสียค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมกระดาน มักใช้ความรุนแรงกับสิ่งของหรือผู้อื่น ทำกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนน้อยลง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนน้อยลง ตามลำดับ

กลุ่มที่ 2: ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญา ประกอบด้วยตัวแปรทั้งสิ้น 4 ตัวแปร ซึ่งอธิบายความผันแปรของตัวแปรเดิมได้ 14.23% และสามารถเรียงลำดับตามค่าน้ำหนักปัจจัยได้ดังนี้ การเล่นเกมกระดานช่วยให้ฝึกสมอง เล่นเกมกระดาน ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ช่วยให้คิดและ

ตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น การเล่นเกมกระดานช่วยให้มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ตามลำดับ

กลุ่มที่ 3: ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกาย ประกอบด้วยตัวแปรทั้งสิ้น 4 ตัวแปร ซึ่งอธิบายความผันแปรของตัวแปรเดิมได้ 13.24% และสามารถเรียงลำดับตามค่าน้ำหนักปัจจัยได้ดังนี้ เคยปวดหลัง ปวดนิ้ว นิ้วแข็ง เมื่อต้องนั่งเล่นเกมกระดานออนไลน์หน้าคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือื่อนานๆ เมื่อเล่นเกมกระดานนานๆ จะรู้สึกมีปัญหาเกี่ยวกับระบบสายตา เกิดอาการปวดตา สายตาสั้น การเล่นเกมกระดาน ทำให้ต้องนอนดึกหรือมีเวลาพักผ่อนน้อยลง การเล่นเกมกระดาน ทำให้มีกลิ่นหรือทานอาหารไม่เป็นเวลา รู้สึกว่าร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น ตามลำดับ

กลุ่มที่ 4: ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึก ประกอบด้วยตัวแปรทั้งสิ้น 4 ตัวแปร ซึ่งอธิบายความผันแปรของตัวแปรเดิมได้ 12.40% และสามารถเรียงลำดับตามค่าน้ำหนักปัจจัยได้ดังนี้ มีความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด เมื่อได้เล่นเกมกระดาน มีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน เมื่อได้เล่นเกมกระดาน ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น รู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมกระดาน ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ปัจจัยอันดับสอง (The Second-order Factor Analysis) เป็นการศึกษาน้ำหนักของปัจจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ปัจจัยอันดับหนึ่ง ซึ่งจะชี้ให้เห็นว่าปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่น ปัจจัยใดมีความสำคัญมากกว่ากัน ผลลัพธ์แสดงได้ดังนี้

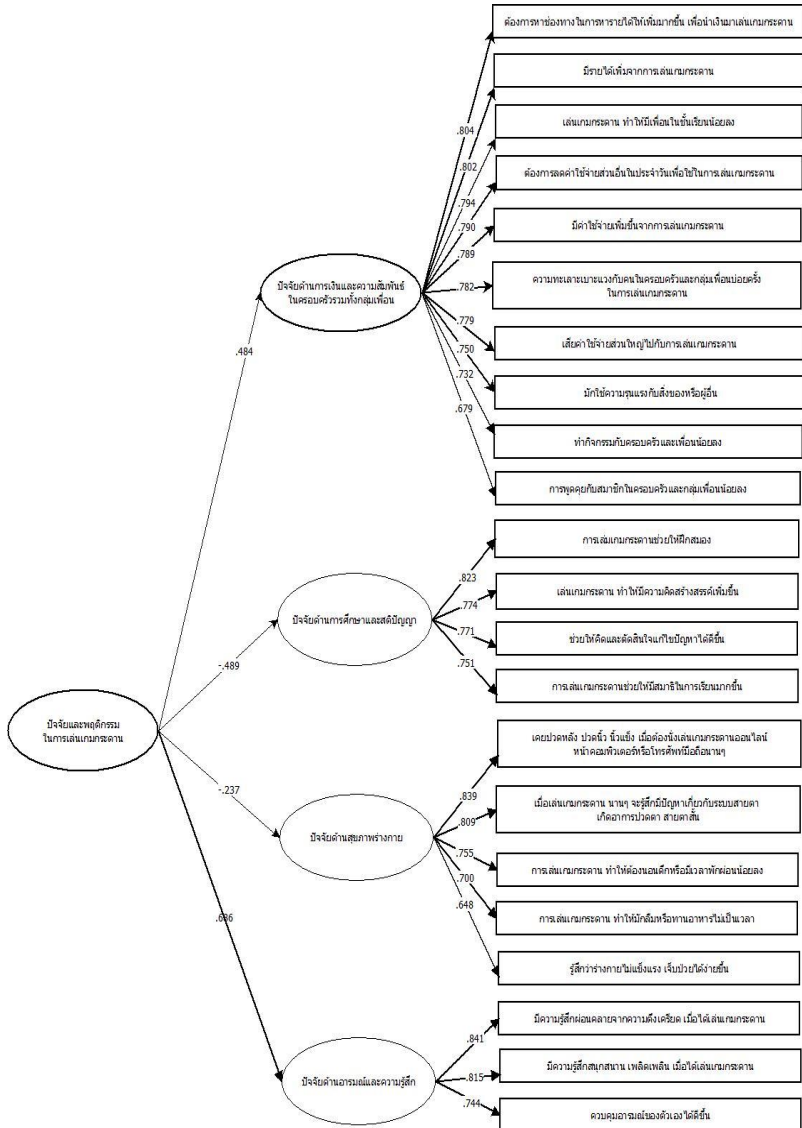
## ตารางที่ 1 ค่าน้ำหนักปัจจัยในการวิเคราะห์ปัจจัยอันดับสอง

ปัจจัย	น้ำหนัก ปัจจัย
กลุ่มที่ 4: ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึก	.686
กลุ่มที่ 2: ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญา	-.489
กลุ่มที่ 1: ปัจจัยด้านการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	.484
กลุ่มที่ 3: ปัจจัยด้านสุขภาพร่างกาย	-.237

จากตารางที่ 1 แสดงค่าน้ำหนักปัจจัยในการวิเคราะห์ปัจจัยอันดับสอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่น มีปัจจัยทั้งสิ้น 4 ปัจจัย ซึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญเรียงจากค่าน้ำหนักมากไปน้อย ได้ดังนี้ ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึก ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญา ปัจจัยด้านการเงินและความสัมพันธ์ในครอบครัวรวมทั้งกลุ่มเพื่อน และปัจจัยด้านสุขภาพร่างกาย

ผลจากการวิเคราะห์ปัจจัยอันดับหนึ่งและอันดับสอง สามารถแสดงได้แผนภาพสรุปได้ดังนี้





ภาพที่ 1 องค์ประกอบของปัจจัยและพฤติกรรมในการเล่นเกมนกระดาน

## สรุปลผลการวิจัย

### ด้านพฤติกรรม

วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครเล่นเกมกระดานทางออนไลน์ (ผ่านคอมพิวเตอร์, โทรศัพท์มือถือ) ใช้เวลาเล่นเกมในแต่ละวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงเล่นเกมเฉลี่ยต่อสัปดาห์จำนวน 1 - 3 ครั้ง มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมกระดานต่อสัปดาห์ น้อยกว่า 50 บาท เล่นเกมกระดานกับเพื่อน ชอบเล่นเกมกระดานประเภทมะ-นอ-พะ-ลิ เกมเศรษฐี เล่นเกมกระดานเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด

### ผลกระทบจากการเล่นเกมกระดาน

ผลกระทบทางด้านบวก ได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญาและปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึก และผลกระทบทางด้านลบได้แก่ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงิน และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

### อภิปรายผล

วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครเล่นเกมกระดานทางออนไลน์ (ผ่านคอมพิวเตอร์, โทรศัพท์มือถือ) ใช้เวลาเล่นเกมในแต่ละวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงเล่นเกมเฉลี่ยต่อสัปดาห์จำนวน 1-3 ครั้งเล่นเกมกระดานเพื่อความบันเทิง ความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือผ่อนคลายความตึงเครียด สอดคล้องกับธนพร เฒติมเกื้อกุลพงค์ (2556) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนลาซาลา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างเล่นเกมผจญภัยเหตุผลในการเล่น เกม คือ ต้องการความสนุกสนานเพลิดเพลินส่วนสถานที่เล่นเกมคือที่บ้าน เล่นเกมวันละ 1-2 ชั่วโมงค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเล่นเกมคือ ต่ำกว่า 50 บาท

### ผลกระทบจากการเล่นเกมกระดาน

ผลกระทบทางด้านบวก ได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญาและปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึก ตามลำดับ สอดคล้องกับ Elizabeth N. Treher (2011) ศึกษาเรื่อง การเรียนรู้ด้วยเกมกระดาน: การเล่นเพื่อให้มีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เกมกระดานให้ประโยชน์ต่อการศึกษาและการเรียนการสอนมากและจะมีคุณค่ามากขึ้นถ้าได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Esma Bulus Kirikkaya, et al. (2010) ศึกษาเรื่อง เกมกระดานเกี่ยวกับอวกาศ ระบบสุริยะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ภาพจากเกมกระดานสามารถนำมาใช้ในการประเมินระดับความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับการศึกษาเกี่ยวกับอวกาศและระบบสุริยะได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ Yong Mei Fung and Yeo Li Min (2016) ศึกษาเรื่อง ผลของเกมกระดานกับความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของผู้เรียนที่มีความสามารถด้านภาษาอังกฤษต่ำ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เกมกระดานเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์เพื่อประกอบการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในชั้นเรียน และเพื่อส่งเสริมความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของผู้เรียนที่มีความสามารถด้านภาษาอังกฤษต่ำ และเมื่อเปรียบเทียบกับผลของการเล่นเกมออนไลน์ อูซา บักกันส์ (2551) ศึกษาเรื่อง การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการติดสื่อออนไลน์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผลแบ่งออกของการเล่นเกมคือเยาวชนได้มีสังคม มีการใช้เวลาว่างมีการฝึกสมองในการคิดและการแก้ไขปัญหา มีการกำหนดเป้าหมายและหาวิธีการเพื่อสู่เป้าหมายนั้นนอกจากนี้การเล่นเกมจะช่วยให้พิมพ์เร็วขึ้น รู้ศัพท์ภาษาอังกฤษ ได้รู้จักเพื่อและเรียนรู้การวางแผน

ผลกระทบทางด้านลบ ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการเงิน และด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยไม่พบผลด้านลบของการเล่นเกมกระดาน แต่พบผลกระทบด้านลบจากการเล่นเกมออนไลน์ที่สอดคล้องกับ ศุภนาย เขียวขุ้ย (2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบบให้เกิดพฤติกรรม

ติดเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาในเขต อำเภอเมือง จังหวัด พิษณุโลก ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ใน ด้านดีนั้นเป็นเรื่องของการได้สังคมและความสัมพันธ์กับเพื่อนส่วนผลเสีย นั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายและยังสอดคล้องกับ ปิยะณัฐ หน่วงเหนี่ยว (2551) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกมหานคร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านผลกระทบจาก การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยรวมอยู่ในปานกลาง โดยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงความคิดเห็นเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 ลำดับแรก ได้แก่ รู้สึกปวดตา แสบตา อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือเวลาพักผ่อนน้อยลง อยู่ในระดับมาก และชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าอ่านหนังสืออยู่ในระดับ ปานกลางและยังสอดคล้องกับ อุษา บิ๊กกินส์ (2551) ศึกษาเรื่อง การสร้าง ชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการติดสื่อออนไลน์ของเยาวชนใน เขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผลเสียของการเล่นเกม ออนไลน์ทำให้เสียการเรียน เสียเงิน เสียเวลา เสียคนรัก เสียสุขภาพและทำให้ เห็นแก่ตัว

สรุป ผลกระทบจากการเล่นเกมกระดานของวัยรุ่น ทางด้านบวก คือ ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญา จะช่วยให้ฝึกสมองทำให้มีความคิด สร้างสรรค์เพิ่มขึ้น ช่วยให้คิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น และช่วยให้มี สมาธิในการเรียนมากขึ้น ส่วนปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึก จะช่วยให้รู้สึก ผ่อนคลายจากความตึงเครียด สนุกสนาน เพลิดเพลิน ควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ได้ดีขึ้น รู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ เพิ่มขึ้น สำหรับทางด้านลบ คือ ปัจจัยด้านสุขภาพ ร่างกาย จะมีอาการปวดหลัง ปวดนิ้ว มีปัญหาเกี่ยวกับระบบสายตา นอนดึก หรือมีเวลาพักผ่อนน้อยลง มักลืมหิวหรือทานอาหารไม่เป็นเวลา ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น ส่วนปัจจัยด้านการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและกลุ่ม เพื่อน จะก่อให้เกิดความต้องการหาช่องทางในการหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้นเพื่อ นำเงินมาเล่นเกมกระดาน มีเพื่อนในชั้นเรียนน้อยลง มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากการ เล่นเกมกระดาน เกิดทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

บ่อยครั้ง มักใช้ความรุนแรงกับสิ่งของหรือผู้อื่น ทำกิจกรรมกับครอบครัวและเพื่อนน้อยลง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนน้อยลง

### ข้อเสนอแนะเชิงกลยุทธ์

#### ผลกระทบในด้านบวก

1. ปัจจัยด้านการศึกษาและสติปัญญา ด้านการเรียนและการทำงาน ช่วยเพิ่มความจำดีขึ้น วิดีโอเกมส่วนใหญ่มักต้องใช้ความคิดสูงมาก ยิ่งถ้าเป็นเกมที่ต้องใช้ความจำในการเล่นแล้ว ยิ่งสามารถช่วยให้สมองส่วนความจำของผู้เล่นพัฒนาได้รวดเร็วอย่างเหลือเชื่อ ช่วยส่งเสริมการทำงาน การเล่นเกมทำให้ผู้เล่นต้องลองผิดลองถูกเองในหลายๆ ครั้ง ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหา โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเมื่อเจอปัญหาต่างๆ ในการทำงาน พวกเขาจึงมีแนวโน้มที่จะแก้ปัญหาได้เองสูงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเล่นเกมของเยาวชนโดยการส่งเสริมให้เล่นเกมที่มีการฝึกและพัฒนาสมองและสติปัญญาหรือการแทรกเกมเหล่านี้เข้าไปในกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นต้น

2. ปัจจัยด้านอารมณ์และความรู้สึกเนื่องจากการเล่นเกมช่วยบรรเทาความเครียด สำหรับผู้ที่มักจะหมกมุ่นอยู่กับความเครียด การเล่นเกมจะเป็นทางหนึ่งที่ช่วยในการเบี่ยงเบนความสนใจได้อย่างดี ทำให้สภาวะความชุ่มชื้นของสมองผ่อนคลายลง แถมยังทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรืออารมณ์ดีขึ้นได้ตั้งนั้นภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริม การพัฒนา ให้ความรู้กับครูอาจารย์ ผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เล่นเกมที่พัฒนาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกและการบรรเทาความเครียดเพื่อเป็นทางออกสำหรับเด็กหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะทางอารมณ์หรือความเครียดเป็นต้น

#### ผลกระทบในด้านลบ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเล่นเกมของเยาวชน ถึงแม้เกมกระดานจะมีผลกระทบในด้านบวก แต่ก็ไม่ควรมองข้ามผลกระทบในด้านลบ เนื่องจากจะทำให้ส่งผลกระทบใน

หลายเรื่องไม่ว่าจะเป็นทางด้านสุขภาพ การเงิน และความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ผู้ปกครองควรให้เวลากับเยาวชนและหากิจกรรมอื่นๆ ที่ทำร่วมกัน เพื่อไม่ให้เยาวชนหันไปใช้เวลากับการเล่นเกม สำหรับทางด้านอาจารย์ควรสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากการเล่นเกมให้กับนักเรียน นักศึกษา เพื่อรู้ให้เท่าทันโทษภัยจากการเล่นเกม

2. ภาครัฐควรมีการส่งเสริม การพัฒนา การแก้ไขปัญหาลเล่นเกม และการเล่นโทรศัพท์มือถือ โดยทุกวันนี้มีนักวิชาการหลายท่านให้คำนิยามว่าเป็นสังคมก้มหน้า สำหรับในต่างประเทศ เช่น ประเทศญี่ปุ่นเริ่มมีมาตรการแก้ไขปัญหาลเล่นเกมและการเล่นโทรศัพท์มือถือออกมาในเชิงนโยบายแล้ว

## รายการอ้างอิง

## ภาษาไทย

- กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย. (2558). ประกาศสำนักทะเบียนกลาง เรื่องจำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2558. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: [http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat\\_age\\_disp.php](http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php). (วันที่เข้าถึง 10 มีนาคม 2559)
- จุฑาทุฒิจันทร์มาลี. (2559). การศึกษาพฤติกรรมกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิตในการเล่นเกมออนไลน์ กรณีศึกษาเกมโปเกมอนโก. การประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายวิจัยสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ ครั้งที่ 11. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- ดาริกา ไตรวัฒนวงษ์. (2555). การศึกษาผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนพร เผติเม็กอุบลพงศ์ และ ฉัตรวรรณี องคสิงห์. (2556). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา:กรณีศึกษาโรงเรียนลาซาลาน เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร.การประชุมวิชาการในโอกาสครบรอบ 25 ปี วิทยาลัยวิศวกรรมศาสตร์และการประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ปีการศึกษา 2556. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรังสิต
- ธานีินทร์ ศิลป์จารุ. (2550). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: วี อินเทอร์เน็ต.

- ปิยะณัฐ หนองเหนียว. (2551). **พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณติต. กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง**
- ยุทธ ไกยวรรณ. (2551). **วิเคราะห์ข้อมูลวิจัย 4. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.**
- ไวท์กรีซ. (2558). **ความหมายของเกมกระดาน. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.wisegEEK.com/what-is-a-board-game.htm#did-you-know-out> (วันที่เข้าถึง 8 มีนาคม 2559)**
- ศุภนาย เขียวขู้. (2553). **ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดพฤติกรรมติตเกมออนไลน์ของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา ในเขต อำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณติต. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.**
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิตล. (2554). **การศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางประชากรและครอบครัว: ผลกระทบต่อสังคมไทยและทางเลือกเชิงนโยบาย. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิตล.**
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีและการสื่อสาร. (2556). **สรุปผลสำคัญการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/icthh5\\_6.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/icthh5_6.pdf) (วันที่เข้าถึง 8 มีนาคม 2559)**
- อุษณีย์ ส้อมโนธรรม. (2555). **เกมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาทางด้านอารมณ์ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณติต .ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.**



อุษา ปีกกินส์. (2551). การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์ กับ พฤติกรรมการติดสื่อออนไลน์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิดำรงชัยธรรม.

เฮลตี้เกมเมอร์ดอทเน็ต. (2556). บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติดเกม. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: [http://www.healthygamer.net/sites/default/files/scribd/bthwiekhraaahsthaankaaredktidekm\\_2556.pdf](http://www.healthygamer.net/sites/default/files/scribd/bthwiekhraaahsthaankaaredktidekm_2556.pdf) (วันที่เข้าถึง 10 มีนาคม 2559)

### ภาษาอังกฤษ

Elizabeth N. Treher. (2011). Learning with Board Games: Play for Performance. **The Learning Key, Inc.** (online). Available: [www.thelearningkey.com](http://www.thelearningkey.com)

Esmā Bulus Kirikkaya, et al. (2010). Board game about space and solar system for primary school students. **TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology**, 9(2): 1-13.

Frontiers. (2017). Video games can change your brain: Studies investigating how playing video games can affect the brain have shown that they can cause changes in many brain regions. **ScienceDaily.** (online). Available: [www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170622103824.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170622103824.htm) (10 March 2016).

Funk, et al. (2004). Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: is there desensitization. **Journal of Adolescence**, 27(1): 23-39.

Viviane Kovess-Masfety, et al. (2016). Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive and social skills in young children. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**. (online). Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26846228> (10 March 2016).

Yong Mei Fung and Yeo Li Min. (2016). Effects of Board Game on Speaking Ability of Low-proficiency ESL Learners. **International Journal of Applied Linguistics & English Literature**, (5) 3: 261-271.