

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL QUOTIENT AND GAME ADDICTION IN EARLY ADOLESCENCE

เกสรดา ทองประไพ*, ธันยชนก วัชรราช, ณัฐสุรางค์ คิงขุนทด

Kessara Tongprapai*, Thunchanok Wirarach, Nutsurang Kingkhuntod

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นครปฐม ประเทศไทย

Faculty of Nursing, Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom, Thailand

*Corresponding author E-mail: mary18kes@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ พฤติกรรมติดเกม และความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน อายุ 12 - 15 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 87 ราย โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลาก เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบทดสอบการติดเกม มีค่าความเชื่อมั่น อยู่ที่ 0.83 และ 0.89 ตามลำดับ ในการวิจัยครั้งนี้ไม่ได้มีการปรับปรุงเนื้อหาในแบบสอบถามจึงไม่ได้นำมาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาซ้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วงปกติ ยกเว้น องค์ประกอบด้านแง่ ในส่วนของการตัดสินใจและสัมพันธ์ภาพอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในช่วงปกติ พฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมติดเกมอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.88 รองลงมา คือ อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้ คิดเป็นร้อยละ 33.33 และอยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 13.79 ตามลำดับ และความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับปานกลาง ($r = -.340$) ผลจากการศึกษาครั้งนี้เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เพื่อจัดการกับปัญหาพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้นในปัจจุบันที่ดำเนินชีวิตท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีให้มีพฤติกรรมในการเล่นเกมที่พึงประสงค์ต่อไป

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, พฤติกรรมติดเกม, วัยรุ่นตอนต้น

Abstract

This research is descriptive research to find the relationship. The objective is to study emotional intelligence, gaming behavior, and the relationship between emotional intelligence and gaming behavior in early adolescents. The sample group is 87 students aged 12 - 15 years who are studying in the opportunity expansion school under the Office of the Primary Education Area, Ministry of Education. The sample group was selected by simple random sampling. Data were collected using the emotional intelligence assessment form and the gaming addiction test, with reliability values of 0.83 and 0.89, respectively. In this research, the content of the questionnaire was not revised, so the content validity was not re-examined. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient. The results of the research found that most early adolescents had emotional intelligence in each component in the normal range, except for the smart component. The decision-making and relationship components were lower than normal. Overall, emotional intelligence was in the normal range. The gaming behavior in early adolescents was found to be mostly in the normal range, accounting for 52.88 percent, followed by those in the obsessed group, accounting for 33.33 percent, and those in the likely gaming group. It was calculated as 13.79 percent, respectively. And emotional intelligence and gaming behavior in early adolescents had a negative relationship at a moderate level ($r = -.340$). The results from this study are useful in enhancing emotional intelligence to deal with gaming behavior problems in early adolescents today who live amidst technological advancement to continue having desirable gaming behaviors.

Keywords: Emotional Intelligence, Game Addiction, Early Adolescents

บทนำ

ในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งยุคดิจิทัลทุกคนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้ทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นจากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาการเล่นเกมส์ของเด็กไทย: สถานการณ์ความรับผิดชอบทางสังคมและข้อเสนอนโยบาย ที่ทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงและปริญญาตรี จำนวน 3,292 คน เด็กกว่าร้อยละ 85 ตอบว่าเคยเล่นเกม และพบว่า เกือบ 1 ใน 3 เล่นเกมเป็นประจำทุกวัน และมีถึงร้อยละ 10 ที่เล่นเกมมากกว่าวันละ 5 ชั่วโมง ส่วนในวันหยุดมีกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 18.05 ที่เล่นมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 80 ตอบว่าเคยเล่นเกมในรอบ 12 เดือน สำหรับเหตุผลที่เล่นเกม เพราะความสนุกสนานเพลิดเพลิน และ ร้อยละ 60 เล่น เพราะไม่มีอะไรทำที่ได้อีกแล้ว ทั้งนี้ การเล่นเกมส์ส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าเคยเล่นเกมร้อยละ 32.56 แสดงอาการหงุดหงิดไม่พอใจเมื่อถูกห้ามเล่นเกม อีกร้อยละ 8.1 ได้เถียงกับคนที่ห้ามเล่นเกมแต่ยังไม่ถึงขั้นลงไม้ลงมือ และกลุ่มตัวอย่าง จำนวนร้อยละ 5.71 ที่มีพฤติกรรมเก็บตัว ไม่ไปโรงเรียน หรือไม่พูดจากับใคร หากถูกห้ามไม่ให้เล่นเกม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ

แห่งชาติ, 2564) จากรายงานมีผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยติดเกม จนต้องเข้ารับการรักษ ในปี 2562 - 2564 จำนวน 491, 329, 450 คน ตามลำดับ จะเห็นได้ว่ามีจำนวนผู้ที่มีพฤติกรรมติดเกมที่ต้องบำบัดรักษาจำนวนไม่น้อย (กรมสุขภาพจิต, 2567) นอกจากนี้ พฤติกรรม ติดเกมในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และเป็นพฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดปัญหาต่อวัยรุ่นได้ หากเด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกมจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาด้านร่างกาย ส่งผลให้มีการพัฒนาด้านร่างกายที่ไม่เหมาะสม จากการมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ผิดปกติ อาหารที่รับประทานไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานน้อยหรือมากกว่าปกติ มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่าปกติ ไม่ได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้น้ำหนักน้อยหรือมากกว่าเกณฑ์ เจ็บป่วยบ่อยโดยหาสาเหตุไม่ได้จนอาจเสียชีวิต มีปัญหาสุขภาพจิต มีปัญหาการเรียน ไปเรียนสาย ไม่ไปเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยไปกับการซื้อของในเกม รวมไปถึงมีโอกาสติดสารเสพติดจากการใช้สารกระตุ้นที่ทำให้ตื่นตัวตลอดเวลาในการเล่นเกมน (ชญาธิกา ศรีวิชัย, 2558)

พฤติกรรมติดเกม เป็นลักษณะของอาการที่ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นเกมนได้ โดยผู้ป่วยจะเลือกทำกิจกรรมการเล่นเกมนตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน โดยไม่สนใจกิจกรรมอื่น ๆ มีพฤติกรรมโกหกเกี่ยวกับการเล่นเกมของตนเอง แสดงพฤติกรรมไม่พอใจ ก้าวร้าว หรือต่อต้าน เมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกม หรือถูกบังคับให้หยุดเล่นเกม รู้สึกกระวนกระวาย เพราะอยากเล่นเกมอย่างมาก เกิดผลกระทบในด้านต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน การเรียน การทำงาน ทั้งนี้ บุคคลที่เป็น โรคติดเกมจะมีพฤติกรรมคล้ายผู้ป่วยติดสารเสพติด โดยผู้เล่นถือเป็นผู้ป่วย (อาการทางจิต) ประเภทหนึ่งที่ต้องได้รับการรักษา (สราวุธ ตรีศรี และคณะ, 2565) วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมติดเกมมากกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากสมองส่วนหน้ายังพัฒนาไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการมีอารมณ์ ความต้องการ และความหุนหันพลันแล่น ประกอบกับวัยนี้ยังเป็นช่วงที่ฮอร์โมนเพศอย่างเทสโทสเตอโรน และเอสโตรเจนเพิ่มสูงมากขึ้น ทำให้ความไวของสมองส่วนที่แสวงหาความสุข (Limbic Reward System) มีการตอบสนองมากกว่าปกติ จึงเหมือนมีแรงผลักดันให้เด็กวัยนี้มีความรู้สึกรู้สึกอยากเห็น อยากทำอะไรใหม่ ๆ แสวงหาสิ่งแปลกใหม่ และความตื่นเต้นเร้าใจเพื่อทำให้ตัวเองมีความสุขความพึงพอใจ และส่งผลให้มีความต้องการแสวงหาความสุข (Sensation Seeking) (Cerniglia, L. et al., 2017) ซึ่งการเล่นเกมนี้อาจทำให้สมองหลังฮอร์โมนแห่งความสุขที่เปรียบเสมือนการได้รับรางวัล คือ โดพามีน จากการที่สมองส่วนต่าง ๆ ในการควบคุมตนเอง การมีความคิดที่ยังซังใจยังพัฒนาไม่เต็มที่ มีการปรับโครงสร้างของสมองในช่วงวัยรุ่น เด็กในวัยนี้มีการควบคุมตนเองไม่ดี ขาดการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ประกอบกับฮอร์โมนเพศที่กระตุ้นการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ วัยรุ่นตอนต้นจึงไม่อาจต้านทานความต้องการของร่างกายในการอยากเล่นเกมได้ หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ หรือ ไม่ได้รับการขัดเกลา การฝึกระเบียบวินัยในการควบคุมตนเองจากครอบครัว จะมีผลให้มีพฤติกรรมติดเกม (เจตพล จิตต์วิบูลย์, 2563) จากพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยแห่งการค้นหาอัตลักษณ์ตัวตนที่นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง วัยนี้มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ดังนั้น การมีตัวตนที่เป็นที่ยอมรับในสังคมจะช่วยให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในการเล่นเกมวัยรุ่นสามารถเลือกปรับแต่งตัวตนที่ตนเองอยากเป็นในแบบที่ตนเองต้องการจึงทำให้เข้าใช้งานต่อเนื่องเพื่อเป็นตัวตนตามที่ต้องการที่ในโลกความจริงไม่สามารถเป็นได้ (กมลจิตร ช่างเงิน และคณะ, 2565) และวัยรุ่นตอนต้นมักใช้ชีวิตอยู่กับกลุ่มเพื่อน มีโอกาสคล้อยตามกลุ่มเพื่อน มีความใกล้ชิดกับเพื่อน เพื่อนมักมีอิทธิพลต่อความคิด และการกระทำต่าง ๆ เมื่อเพื่อนเล่นเกมก็มีโอกาสถูกชักจูงให้เล่นเกมได้ง่าย (ซอง วอง และคณะ, 2567) นอกจากนี้ สังคมไทย

ในปัจจุบัน เทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์และการสื่อสารได้เข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการเรียน การติดต่อสื่อสารและการทำงาน เด็กสามารถเข้าถึงคอมพิวเตอร์ได้ง่ายและสะดวก จึงทำให้เด็กเข้าถึงเกมได้ง่าย (สุทิพย์ ประทุม และสร้อยณี อุเสินยาง, 2565)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 3) ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (กรมสุขภาพจิต, 2561) โดยหากบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เป็นคนที่ 1) มีความดี คือ สามารถควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนต่อส่วนรวมในโลกความจริง ทำให้เมื่อเล่นเกมจะสามารถควบคุมตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมติดเกม คิดถึงผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่นหากตนเองมีพฤติกรรมติดเกม 2) เป็นคนเก่ง รู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้สามารถผลักดันตนเองให้มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และแสดงความสามารถของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมในโลกความจริง ลดการพึ่งพาเกมในโลกเสมือนจริงในการสร้างแรงจูงใจและเป็นพื้นที่ในการแสดงออกทางความสามารถที่ไม่สามารถทำได้ในโลกความจริง และ 3) เป็นคนที่มีความสุข สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจในโลกความจริง ลดการพึ่งพาเกมในการทำให้ตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจ พึงพอใจในชีวิต หรือสร้างความสุขที่ไม่คงทนถาวรให้กับตนเอง

จากพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นที่สมองในการควบคุมตนเองยังมีพัฒนาการไม่สมบูรณ์ ความแปรปรวนของฮอร์โมนเพศทำให้ง่ายต่อการมีพฤติกรรมติดเกม รวมไปถึงธรรมชาติของวัยรุ่นตอนต้นที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต การต้องการเป็นที่ยอมรับ ต้องการสร้างตัวตนให้เหมาะสมกับสังคมในโลกความจริงไม่สามารถทำได้ รวมทั้งการเข้าถึงเทคโนโลยีในปัจจุบันที่ง่าย และสะดวกมากยิ่งขึ้น สามารถเข้าถึงได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ทำให้เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งวัยรุ่นหากมีพฤติกรรมติดเกมจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอาจทำให้เจริญเติบโตอย่างไม่มีคุณภาพ ผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ผลกระทบต่อสังคมทั้งการเรียน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้วยเหตุนี้ทางโรงเรียนบ้านสบเตี๊ยะ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เชียงใหม่ เขต 6 กระทรวงศึกษาธิการ ตำบลสบเตี๊ยะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ได้เล็งเห็นถึงผลกระทบของการติดเกม ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น โดยโรงเรียนมีนโยบายในการผลิตนักเรียนที่มีคุณภาพ ให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายในตนเองและสิ่งแวดล้อม ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนก้าวผ่านช่วงเปลี่ยนผ่านไปยังช่วงวัยต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น ประกอบกับในปัจจุบันยังไม่มีผู้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้นในประเทศไทย โดยหากการศึกษานี้ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมติดเกม จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เพื่อ ป้องกัน จัดการ และลดพฤติกรรมติดเกมได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณใช้รูปแบบการศึกษาเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (Correlation Descriptive Study) ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดยะลา รหัสโครงการวิจัย SCPHYLIRB-2568/006

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

วัยรุ่นอายุ 12 - 15 ปี กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนบ้านสบเตี๊ยะ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 6 กระทรวงศึกษาธิการ ตำบลสบเตี๊ยะ อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 107 คน

กลุ่มตัวอย่าง

วัยรุ่นอายุ 12 - 15 ปี กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนบ้านสบเตี๊ยะ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 6 กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2567 คำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสูตรเครซีและมอร์แกน (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W., 1970) จำนวน 87 คน

การได้มาซึ่งจำนวนอาสาสมัครหรือกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. พื้นที่ในการศึกษาผู้วิจัยทำการเลือกโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) คือ โรงเรียนบ้านสบเตี๊ยะ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 6 กระทรวงศึกษาธิการ อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วน (Proportional Random Sampling) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นเรียน
3. การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยติดต่อคุณครูหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการขอข้อมูลจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตามเกณฑ์ที่ต้องการศึกษา คือ อายุ 12 - 15 ปี หากไม่ได้อยู่ในช่วงอายุดังกล่าวจะไม่ถูกคัดเลือกในการเข้าร่วมงานวิจัย
4. เมื่อทราบจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกผู้วิจัยสุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก (Lottery) ให้ได้จำนวนตามการสุ่มแบบสัดส่วน (Proportional Random Sampling) ที่ได้คำนวณไว้ และหากกลุ่มตัวอย่างปฏิเสธเข้าร่วมการวิจัย จะทำการสุ่มใหม่จนกว่าจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา ผลการเรียนรู้ ประสิทธิภาพการเล่น

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี ของ กรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย ข้อคำถาม 52 ข้อ วัดความฉลาดทางอารมณ์ใน 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านดี ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และ รับผิดชอบ 2) ด้านเก่ง ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ และ 3) ด้านสุข ได้แก่ ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ แบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ 4 ระดับ เกณฑ์การแปลผล หลังจากหาคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนสูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

เกณฑ์การแปลผล หลังจากหาคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนสูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

- ด้านดี ได้แก่

ควบคุมตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = 13 - 18

เห็นใจผู้อื่น ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 21

รับผิดชอบ ช่วงคะแนนปกติ = 17 - 22

- ด้านเก่ง ได้แก่

มีแรงจูงใจ ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 20

ตัดสินใจและแก้ปัญหา ช่วงคะแนนปกติ = 14 - 19

สัมพันธภาพ ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 20

- ด้านสุข ได้แก่

ภูมิใจตนเอง ช่วงคะแนนปกติ = 9 - 13

พอใจชีวิต ช่วงคะแนนปกติ = 16 - 22

สุขสงบทางใจ ช่วงคะแนนปกติ = 15 - 21

3. แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Version) ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เด็กและวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับ รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ 1) การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation With Game) 2) การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น (Loss of Control) และ 3) การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (Function Impairment) คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ การคิดคะแนน ไม่ใช่เลย ให้ 0 คะแนน ไม่น่าใช่ ให้ 1 คะแนน น่าจะใช่ ให้ 2 คะแนน และใช่เลย ให้ 3 คะแนน การแปลผลคะแนน จะถูกจัดอยู่ใน 3 ช่วง ได้แก่ อยู่ในกลุ่มปกติ คือ ยังไม่มีปัญหาในการเล่น อยู่

กลุ่มคลังโคล้ คือ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม อยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม คือ มีปัญหาในการเล่นเกมมาก (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557)

การแปลผลคะแนน

- ผู้ชาย

คะแนนต่ำกว่า 24 อยู่ในกลุ่มปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม

คะแนนระหว่าง 24 - 32 อยู่ในกลุ่มคลังโคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 อยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมมาก

- ผู้หญิง

คะแนนต่ำกว่า 16 อยู่ในกลุ่มปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม

คะแนนระหว่าง 16 - 22 อยู่ในกลุ่มคลังโคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 อยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity)

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้นำมาแก้ไขเนื้อหาใด จึงไม่ได้นำไปประเมินหาความตรงตามเนื้อหาซ้ำ

2. แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test - GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Version) โดยแบบประเมินมีค่าความแม่นยำตรงด้านโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่า Loading Factor อยู่ในเกณฑ์สูง (มากกว่า 0.4) ซึ่งบ่งชี้ว่าเป็นข้อคำถามที่เหมาะสมในการนำมาใช้ทดสอบ (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้นำมาแก้ไขเนื้อหาใด จึงไม่ได้นำไปประเมินหาความตรงตามเนื้อหาซ้ำ

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี และแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Version) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 20 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยมีค่า 0.83 และ 0.89 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้วผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยไปโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

3. ผู้วิจัยติดต่อประสานไปยังครูหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการขอข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อประกอบในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

4. ผู้วิจัยนัดหมายและเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในห้องที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้เป็นห้องที่เงียบ สงบ เป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวน ผู้วิจัยแนะนำตัว แจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลวัตถุประสงค์ การขอความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง แจ้งกลุ่มตัวอย่างว่า การเข้าร่วมหรือไม่ เข้าร่วมการวิจัยไม่มีผลต่อการเรียน ผลการเรียน หรือสิทธิพื้นฐานที่กลุ่มตัวอย่างพึงจะได้รับ ชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม ดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามส่วนบุคคล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบทดสอบการคิดเกม

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลแบบสอบถามส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และร้อยละ

2. ผู้วิจัยนำคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนพฤติกรรมติดเกม วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และร้อยละ

3. ผู้วิจัยวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น โดยนำข้อมูลไปทดสอบการกระจายของข้อมูลโดยใช้สถิติโคลโมโกรอฟ - สไมนอฟ (Kolmogorov-smirnov) ข้อมูลมีการแจกแจงเป็นแบบโค้งปกติ ใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ผู้วิจัยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.5 โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ซึ่งใช้เกณฑ์พิจารณาระดับความสัมพันธ์ ดังนี้ (Gray, J. R. et al., 2016)

ค่า $r = 0$ แสดงว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ค่า $r = -/+ .01 - .29$ แสดงว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกหรือทางลบในระดับต่ำ

ค่า $r = -/+ .30 - .69$ แสดงว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกหรือทางลบในระดับปานกลาง

ค่า $r = -/+ .70 - .99$ แสดงว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกหรือทางลบในระดับสูง

ค่า $r = -/+ 1$ แสดงว่า มีความสัมพันธ์กันทางบวกหรือทางลบอย่างสมบูรณ์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 87 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ด้วยค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.62 มีอายุอยู่ที่ 13 และ 14 ปี เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 26.43 ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 29.88 มีผลการเรียนอยู่ในช่วง 3.00 - 4.00 เป็นคิดเป็นร้อยละ 66.67 และกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการเล่นเกมน้อยกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.62

1. ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้น

ตารางที่ 1 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (n = 87)

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ)	อยู่ในช่วงปกติ (ร้อยละ)	สูงกว่าปกติ (ร้อยละ)	คะแนนเฉลี่ย	แปลผล
1. ด้านดี					
1.1 ควบคุมตนเอง	10.34	69.97	20.69	16.37	ปกติ
1.2 เห็นใจผู้อื่น	36.78	51.72	11.49	16.96	ปกติ
1.3 รับผิดชอบ	42.53	52.87	4.60	17.53	ปกติ
2. ด้านเก่ง					
2.1 มีแรงจูงใจ	41.38	49.43	9.20	15.00	ปกติ
2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	49.43	42.23	9.20	13.49	ต่ำกว่าปกติ
2.3 สัมพันธภาพ	50.57	47.13	2.30	14.49	ต่ำกว่าปกติ
3. ด้านสุข					
3.1 ภูมิใจตนเอง	9.20	79.31	11.49	10.87	ปกติ
3.2 พอใจชีวิต	33.33	56.32	10.35	17.64	ปกติ
3.3 สุขสงบทางใจ	33.33	60.92	5.75	16.25	ปกติ
ความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม				138.61	ปกติ

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้น ด้วย ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วงปกติ ยกเว้น องค์ประกอบด้านเก่ง ในส่วนของการตัดสินใจและสัมพันธภาพอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ องค์ประกอบที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด ได้แก่ องค์ประกอบด้านสุขในส่วนของการมีความภาคภูมิใจในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 138.61 อยู่ในช่วงปกติ

2. พฤติกรรมติดยาเสพติดในวัยรุ่นตอนต้น

ตารางที่ 2 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (n = 87)

ระดับพฤติกรรมติดยาเสพติด	เพศชาย	เพศหญิง	รวม	ร้อยละ
อยู่ในกลุ่มปกติ	25	21	46	52.88
อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้	10	19	29	33.33
อยู่ในกลุ่มน่าจะติดยา	1	11	12	13.79
รวม	36	51	87	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมติดยาเสพติดในวัยรุ่นตอนต้น ด้วยค่า ร้อยละ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมติดยาเสพติดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 52.88 รองลงมา คือ อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้ ร้อยละ 33.33 และอยู่ในกลุ่มน่าจะติดยา ร้อยละ 13.79 ตามลำดับ และในเพศหญิงพบมีพฤติกรรมติดยาเสพติดมากกว่าในเพศชาย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดยา

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์	P-value	แปลผล
ความฉลาดทางอารมณ์และ พฤติกรรมติดเกม	-.340*	.001	ปานกลาง

*p < .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น การวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ -.340 แปลผลว่า ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ หากวัยรุ่นตอนต้นมีความฉลาดทางอารมณ์มากจะมีพฤติกรรมติดเกมน้อยในทางกลับกัน หากวัยรุ่นตอนต้นมีความฉลาดทางอารมณ์น้อยจะมีพฤติกรรมติดเกมมาก

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยเพศหญิงมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีรูปแบบของชีวิต (Life Style) ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์มากกว่าเพศชาย และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.00 - 4.00 เนื่องจากผลการเรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญ เป็นตัวชี้วัดว่าสำเร็จการศึกษาหรือไม่สำเร็จ ผลการเรียนในระดับที่สูงและความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เป็นไปได้ทั้งผลการเรียนสูงส่งผลให้ระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง และระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงส่งผลให้ระดับผลการเรียนสูง โดยผลการเรียนที่สูงสะท้อนถึงการมีความรับผิดชอบ การควบคุมตนเองในการเรียน มีแรงจูงใจ มีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาศ ปานเจียง ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา (ประภาศ ปานเจียง, 2556) เมื่อนำความฉลาดทางอารมณ์แยกตาม องค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด ได้แก่ องค์ประกอบด้านสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพรรณ หาญณรงค์ และคณะ ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความฉลาดทางอารมณ์ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด คือ ด้านสุข ได้แก่ การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (พรพรรณ หาญณรงค์ และคณะ, 2563) การมีความพอใจ และความสงบสุข สะท้อนถึงการมีอารมณ์เชิงบวกต่อตนเอง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากวิธีการอบรมเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ ช่วยพัฒนากล่อมเกลาคะควบคุมพื้นอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถส่งเสริมพื้นอารมณ์ด้านบวกให้ดียิ่งขึ้น คนในครอบครัวให้กำลังใจ สนับสนุน ชื่นชม และมีความเข้าใจสามารถชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในชีวิตจะช่วยส่งเสริมให้เด็กเห็นถึงคุณค่าในตนเอง ภาคภูมิใจ

พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ในส่วนขององค์ประกอบที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ได้แก่ ด้านเก่ง ในส่วนของการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา และสัมพันธภาพ อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงของชีวิตที่ต้องปรับตัว ในหลาย ๆ ด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจส่งผลต่อกระบวนการคิด การมองโลกในแง่ลบที่แตกต่างออกไป รวมถึงการเผชิญปัญหาที่แปลกใหม่ ปัญหาที่ไม่เคยประสบมาก่อน ประกอบกับการมีประสบการณ์ในชีวิตน้อย ประการที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอให้แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อความสามารถในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2555) และนอกจากนี้ สังคมในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งเทคโนโลยี วัยรุ่นมีการเสพสื่อสังคมออนไลน์หรือเล่นเกมมากยิ่งขึ้น พึ่งพาเทคโนโลยีเป็นส่วนใหญ่ อาจเป็นสาเหตุทำให้ขาดพัฒนาการทางสังคม ขาดทักษะการอยู่ร่วมกัน ส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นตอนต้นกับบุคคลรอบข้าง (อริสา แก้วลี และเฟื่องอรุณ ปรีดีติลล, 2562)

พฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิเคราะห์ ด้วยค่าร้อยละ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมติดเกมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 52.88 รองลงมา คือ อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้ ร้อยละ 33.33 และอยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกมร้อยละ 13.79 ตามลำดับ และในเพศหญิงพบมีพฤติกรรมติดเกมมากกว่าในเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ กลุนรี หาญพัฒนชัยกุล และคณะ ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในเขตเทศบาล นครขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมติดเกมอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมา คือ อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกมตามลำดับ (กลุนรี หาญพัฒนชัยกุล และคณะ, 2564) ในส่วนของเพศ พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมติดเกมมากกว่าเพศชาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ นิภาพร อภิสิทธิ์वासนา และคณะ ที่ได้ศึกษาเรื่อง สถานการณ์การติดเกม และปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกมในเด็กนักเรียน ระดับประถมศึกษา: เขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครปฐม เขต 2 พบว่า เพศหญิงประเมินตนเองว่าจะติดเกมมากกว่าเพศชาย อธิบายได้ว่าเพศชายมีกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นให้ปฏิบัติหลากหลายกว่าเพศหญิง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมน้อยเนื่อง จึงเลือกที่จะเล่นเกมมากกว่าประกอบกับเพศหญิงที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นมักมีอารมณ์แปรปรวน อ่อนไหว มากกว่าเพศชายทั้งจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทำให้รับมือกับตนเองได้ยาก การเล่นเกมจึงอาจช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์ที่อาจเกิดจากความเครียด หรือหงุดหงิดของตนเองได้ (นิภาพร อภิสิทธิ์वासนา และคณะ, 2564)

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น วิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ -.340 จากผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.340$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kircaburun, K. et al. ที่ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และโรคติดเกมอินเทอร์เน็ต ความผิดปกติในหมู่นักเล่นเกม: บทบาทสื่อกลางของเกมออนไลน์แรงจูงใจในการเล่นและบทบาทการบรรเทาของกลุ่มอายุ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางในวัยรุ่น ($r = -.440$) อธิบายได้ว่า การที่บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ทำบุคคลมีความคิดเชิงลบต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ รู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จ รู้สึกว่าตนเองไม่เหมาะกับสังคมในโลกความจริง ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ทำให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด รู้สึกเหงา เศร้า วิตกกังวล รวมไปถึงปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ

บุคคลจึงหลีกเลี่ยงปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้และความไม่พึงพอใจในชีวิตตนเองในโลกความจริงเข้าสู่โลกอินเทอร์เน็ตผ่านการเล่นเกม (Kircaburun, K. et al., 2020) และสอดคล้องกับแนวคิดของ Herodotou, C. et al. ที่กล่าวว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในเกมให้เป็นสภาพแวดล้อมตามที่ตนเองพึงพอใจในโลกความจริงไม่สามารถทำได้ สภาวะดังกล่าวยังเป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำเล่นเกมอย่างต่อเนื่อง (Herodotou, C. et al., 2011) และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Che, D. et al. ที่กล่าวว่าในทางกลับกันบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในโลกความจริงมากกว่า จึงมีแนวโน้มมีพฤติกรรมติดเกมน้อยกว่า (Che, D. et al., 2017)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้น ได้แบ่ง 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ที่ 13 และ 14 ปี ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีผลการเรียนอยู่ในช่วง 3.00 - 4.00 และมีประสบการณ์ในการเล่นเกมน้อยกว่า 1 ปี และ 2) ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละองค์ประกอบอยู่ในช่วงปกติ องค์ประกอบด้านสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมมีคะแนนอยู่ในช่วงปกติ พฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมติดเกมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่วนกลุ่มคลังโคลี และกลุ่มน่าจะติดเกม มีพฤติกรรมติดเกมน้อยตามลำดับ และในเพศหญิงพบมีพฤติกรรมติดเกมมากกว่าในเพศชาย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้น วิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ที่ $-.340$ จากผลการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้นมีความสัมพันธ์กัน จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น 1) ควรนำไปใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นตอนต้นเพื่อจัดการ หรือลดปัญหาการมีพฤติกรรมติดเกม 2) ควรมีการศึกษาวิจัยในภูมิภาคอื่น ๆ ของประเทศ และ 3) ควรทำการศึกษาปัจจัยทำนายของความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมติดเกม รวมถึงโปรแกรมในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกมในวัยรุ่นตอนต้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กมลจิตร ช่างเงิน และคณะ. (2565). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารวิจัยธรรมศึกษา, 5(2), 140-152.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2561). คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิวเด็ก ปฐมสำหรับครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก. (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2567). รายงานผู้ช่วยมารับบริการด้านจิตเวช. เรียกใช้เมื่อ 15 มกราคม 2568 จาก <https://dmh.go.th/report/datacenter/dmh>

- กุลนรี หาญพัฒนชัยกุล และคณะ. (2564). พฤติกรรมและผลกระทบจากการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น.วารสารศูนย์อนามัยที่ 9. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม,
15(38), 561-573.
- เจตพล จิตต์วิบูลย์. (2563). ผลกระทบของเกมออนไลน์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ใน สารนิพนธ์
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป. มหาวิทยาลัยสยาม.
- ชญาณิกา ศรีวิชัย. (2558). “วัยรุ่นตอนต้นติดเกมคอมพิวเตอร์” มีผลกระทบอย่างไร. วารสารพยาบาลสาธารณสุข,
29(1), 157-164.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557). การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,
59(1), 3-14.
- ของ วอง และคณะ. (2567). แนวทางสำหรับการแก้ปัญหาพฤติกรรมเด็กติดเกมออนไลน์ ด้วยหลักไตรสิกขา.
วารสารนพพุทธศาสตร์, 3(1), 33-49.
- นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ในนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 42(1), 66-77.
- นิภาพร อภิสิทธิ์वासนา และคณะ. (2564). สถานการณ์การติดเกม และปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกมในเด็กนักเรียน
ระดับประถมศึกษา: เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาานครปฐม เขต 2. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล,
37(3), 254-66.
- ประภาศ ปานเจียง. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา. ใน วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ศึกษาทั่วไป. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- พรพรรณ หาญณรงค์ และคณะ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ,
13(1), 136-144.
- สรารุณ ตรีศรี และคณะ. (2565). การศึกษาแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์
ในกลุ่มเยาวชน. ใน รายงานการวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2564). ผลวิจัยชี้ เด็ก - เยาวชน ติดเกม เฉลี่ย 5 ชั่วโมง/วัน ค่าใช้จ่าย
5,000 บาท/เดือน. เรียกใช้เมื่อ 15 มกราคม 2568 จาก <https://old.nationalhealth.or.th/th/node/3006>
- สุทิพย์ ประทุม และสร้อยณี อุเสินยาง. (2565). การยอมรับเทคโนโลยีสารสนเทศในยุควิถีชีวิตใหม่. วารสารละศี,
6(1), 1-18.
- อริสา แก้วลี และเฟื่องอรุณ ปรีดีติลล. (2562). ความฉลาดทางสังคมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร.
วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 34(3), 27-34.
- Cerniglia, L. et al. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and
clinical issues. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 76(1), 174-184.

- Che, D. et al. (2017). Dimensions of Emotional Intelligence and Online Gaming Addiction in Adolescence: The Indirect Effects of Two Facets of Perceived Stress. *Frontier Psychology*, 13(8), 1206-1216.
- Gray, J. R. et al. (2016). Burns and Grove's the Practice of Nursing Research-E-Book: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence. (8th ed.). Philadelphia: Elsevier Health Sciences.
- Herodotou, C. et al. (2011). The role of trait emotional intelligence in gamers' preferences for play and frequency of gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1815-1819.
- Kircaburun, K. et al. (2020). Trait emotional intelligence and internet gaming disorder among gamers: The mediating role of online gaming motives and moderating role of age groups. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1446-1457.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.