

ผลของการเล่นเกมโปเกมอนโก: ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพ กับผลกระทบด้านอื่นๆ

EFFECT OF POKEMON GO: RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH AND OTHER IMPACTS

บรรจบ ชุณหวัดดีกุล*

Banchob Junhasavasdikul

พยงค์ วณิเกียรติ**

Payong Wanikiat

ปริญญา คล้ายเจริญ***

Parinya Klaicharoen

*คณบดีวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยบูรพา

*Dean, College of Integrative Medicine, Dhurakij Pundit University

*Email: banchob.jun@dpu.ac.th

**อาจารย์ประจำวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยบูรพา

**Lecturer, College of Integrative Medicine, Dhurakij Pundit University

**Email: cim@dpu.ac.th

***นักวิจัย ศูนย์บริการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

***Researcher, Research Service Center, Dhurakij Pundit University

***Email: research@dpu.ac.th

บทคัดย่อ

ในช่วงปี 2016 การเล่นเกมวิดีโอเกมชื่อ "โปเกมอนโก" ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมากในประเทศไทยทั้งในกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มคนทำงาน มีเหตุจูงใจจากการที่เกมนี้ออกแบบมาให้เล่นสะดวกผ่านทางโทรศัพท์มือถือได้ การติดเกมนี้แน่นอนว่าอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและอื่นๆ รวมทั้งอันตรายแฝงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเล่น มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตได้ทำการวิจัยเพื่อวิเคราะห์ผลกระทบทั่วไปของผู้ที่เล่นเกมโปเกมอนโก โดยทำการสำรวจด้วยธุรกิจบัณฑิตยโพลที่ใช้แบบสอบถามซึ่งแจกจ่ายไปยังนักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปจำนวน 1,235 คน ผู้วิจัยกำหนดการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม 2 ชั้น โดยสุ่มเขตในกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 เขต จากนั้นแต่ละเขตที่ตกเป็นตัวอย่าง สุ่มนักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปที่เล่นเกมโปเกมอนโก โดยไม่จำกัดเพศหรือวัย ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แล้วเก็บแบบสำรวจนำมาวิเคราะห์ผลกระทบทั่วไปที่เกิดกับสุขภาพของผู้เล่นด้วยค่าร้อยละ และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพกับ อายุ ระยะเวลาการเล่นเกม และกลุ่มอาการที่อาจจะมีผลกระทบต่อการเรียน การทำงานของผู้เล่นกับผลกระทบด้านอื่นๆ โดยใช้สถิติ Chi-square และวิเคราะห์หาขนาดความสัมพันธ์ด้วยค่า Cramer's V ผลการวิจัยพบว่า ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย วัยรุ่นมากกว่าวัยผู้ใหญ่ มีการพุดคุยกับผู้เล่นเกมและเครือข่ายเหมือนเดิมแต่มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ไม่ได้เล่นเกมลดลง มีผลกระทบด้านการเรียนในผู้เรียนมากกว่าผู้ที่ทำงานแล้ว ส่วนผลกระทบด้านสุขภาพนั้นผู้เล่นเกม มีอาการปวดคอ/บ่า/ไหล่/หลัง อาการตาพร่า/เบลอ ปักผ่อนน้อย ขับถ่ายไม่เป็นเวลา และอื่นๆ โดยที่กลุ่มอาการด้านสุขภาพนี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเรียนและการงานอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการพักผ่อนร่างกาย การขับถ่ายไม่เป็นเวลา ผลเสียต่อกล้ามเนื้อหลังส่วนคอ ทำให้เกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งหากปล่อยไว้เรื่อยๆ จะเป็นปัญหาต่อร่างกายและสุขภาพ รวมทั้งบุคลิกภาพของผู้เล่นได้ นอกจากนี้ยังมีผลเสียต่อสายตาและการมองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลเสียที่จะเกิดมากขึ้นตามระยะเวลาที่ผู้เล่นใช้เวลาในการเล่น จึงอยากแนะนำว่า หากมีการเล่นเกมในลักษณะเดียวกันนี้อีกในอนาคต ควรต้องจำกัดระยะเวลา และคำนึงถึงผลต่อสิ่งที่จะเกิดตามมาเช่นเดียวกันนี้

คำสำคัญ: โปเกมอนโก ออฟฟิศซินโดรม

Abstract

During 2016, a video game called "Pokemon Go" was popularly played among Thai teenagers and adults. The game was invented to attract the players by simply providing access from their personal smart phones. Just like the others, any game addiction has effects on the personnel health and can lead to unpredictable accident. The impacts of "Pokamon Go" game players was studied by research distribution of "DPU Poll 2559" to 1,235 students and the public population. Two-Stage Cluster Random Sampling was undertaken in three districts of Bangkok Metropolitan. From each district, the "Pokamon Go" players (students and the public population) were Simple Random Sampling with no limitation of gender or age. Data were collected (from the fully filled-up returning) via Poll, then, analyzed for percentage of association between the health impacts with age, sex, hours and playing frequency. The relationship between physical symptoms and learning or working performances of the game players was also statistically analyzed by Chi-square and Relative Volume Analysis using Cramer's V method. The results show that "Pokemon Go" players are female more than male, and youngsters more than adults. The game players remarkably reduced their social relationship with friends and families. The impacts were higher in students than working adults. Physical impacts found in the players included back & shoulder pain (office syndrome),

poor vision, sleeplessness, disturbance of bowel habit, etc. These physical symptoms were significantly associated with their learning and working performances, especially to their leisure time and their bowel habit. Finally, the strain built-up to the neck muscles or the office syndrome will affect their general health and personality. The predicted long term effects could be the weakness of the eyes muscles and the poor vision. Thus, it is advised that the players should limit the time spending on the game for the better healthy living.

Keywords: Pokemon Go, Office Syndrome

บทนำ

โปเกมอนโก (Pokemon Go) คือแอปพลิเคชันเกมที่ถูกพัฒนาขึ้นมาโดยบริษัทนินเทนโดและสตูดิโอไนแอนติก ผู้ผลิตวิดีโอเกมที่มีชื่อเสียง โดยอาศัยเทคโนโลยี ที่ผสานเอาโลกแห่งความเป็นจริง (Real) เข้ากับโลกเสมือน (Virtual) หรือ Augmented Reality ซึ่งใช้คุณสมบัติของระบบกำหนดตำแหน่งบนโลก (Global Positioning System หรือ GPS) เป็นตัวหลัก ผู้เล่นสามารถเล่นเกมผ่านทางอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือทั้งระบบ iOS และ Android ที่ทุกคนมีติดตัว ในการเล่นโปเกมอนโก ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นโปเกมอนเทรนเนอร์ที่ออกเดินทางจับตัวการ์ตูนโปเกมอน โดยการใช้กล้องมือถือในการค้นหาโปเกมอนในที่ต่างๆ และใช้โทรศัพท์มือถือในการจับโปเกมอนจากสถานที่ในโลกจริง จึงเป็นการผสานเอาโลกแห่งความเป็นจริงเข้ากับโลกเสมือนโดยใช้สถานที่จริงบนโลกบอกตำแหน่งที่มีโปเกมอน การออกแบบให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกท้าทาย สนุกสนาน เพลิดเพลิน และตื่นเต้นที่สามารถค้นพบโปเกมอน หลังจากนั้นก็นำมาฝึก แลกเปลี่ยนกันโดยมีการหาทีมเพื่อร่วมมือกันจับโปเกมอนและต่อสู้กันกับผู้เล่นคนอื่นๆ เป็นการกระทำที่ต้องการเอาชนะโดยมีคะแนนเป็นตัวล่อ ผู้เล่นโปเกมอนโกที่ออกไปหาโปเกมอนจะไม่ย่อท้อต่อระยะทางความยากลำบากและอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น สังเกตเห็นได้จากการที่มีวัยรุ่นหรือแม้แต่ผู้ใหญ่ เดินก้มหน้าตามท้องถนนจ้องมองที่โทรศัพท์มือถือ ถึงแม้ว่าจะเดินกันมาเป็นกลุ่ม แต่ทุกคนมักก้มหน้าเหมือนไม่ได้มาด้วยกัน บางครั้งก็เดินๆหยุดๆหันไปหันมาเอามืออูหน้าจอเป็นช่วงๆ แสดงถึงการติดเกมมาก โปเกมอนโก สร้างกระแสนิยมมากในประเทศไทยในช่วงปี 2016 ซึ่งมีการเล่นกันแพร่หลายทั่วไป ผู้เล่นส่วนใหญ่ติดเกมง่ายเพราะสนุกและเล่นง่าย โดยวัตถุประสงค์แล้วเกมนี้มีส่วนต้อยู่บ้างที่ออกแบบให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การเรียน การงานในหน้าที่ ได้ออกนอกบ้านหรือที่ทำงานไปอยู่ในสังคมที่แตกต่างออกไป แต่ในการติดเกมนี้ แนนอนว่ามีอันตรายแฝงจากผลกระทบอื่นๆที่ตามมา ได้แก่ การขาดสติ ที่จะควบคุมตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่เล่น เกมนี้ดึงดูดให้ผู้เล่นก้มหน้า ตาจ้องที่หน้าจอโทรศัพท์เกือบตลอดเวลาขาดความระมัดระวังตัว ในสภาพแวดล้อมที่อาจจะไม่ปลอดภัย จึงเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ มิจฉาชีพ รวมถึงอาชญากรรมที่รุนแรง แม้ว่าเกมจะทำให้พบปะคนอื่นบ้าง แต่การสื่อสารของผู้เล่นเกมกับผู้อื่นกลับลดลงเนื่องจากมัวแต่จ้องอยู่กับการเล่น จึงมีการสนทนาแลกเปลี่ยนเมื่อเจอกันเกิดขึ้นน้อย และแม้ว่าเกมโปเกมอนโก จะจัดสถานที่สำคัญต่างๆให้เป็นจุดโปเกสตอป (PoKStop) เพื่อดึงดูด ให้เกิดการทัศนศึกษา แต่ผู้เล่นคนไทยมักจะให้ความสนใจกับเกมมากกว่าสถานที่สำคัญเหล่านั้น โดยมุ่งเน้นที่จะจับโปเกมอนแปลกๆ ในสถานที่นั้นๆ มากกว่า

การไล่ล่าโปเกมอนต้องใช้พลังงาน ทั้งแบตเตอรี่โทรศัพท์ และพลังงานกายของผู้เล่นจากการแข่งขันและการอยากเอาชนะ ผู้เล่นถูกกระตุ้นให้ใช้เวลาอยู่กับโทรศัพท์มือถือนานๆ ใช้เงินทองกับอุปกรณ์การเล่นเกมนานขึ้นๆ และผู้เล่นจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวตลอดเวลา เกิดภาวะเครียดแฝง เพราะต้องคอยตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม ร่างกายถูกใช้งาน ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน ก้มมองโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน จึงไม่มีช่วงที่ได้ผ่อนคลายจริงๆระหว่างเล่น ในท้ายที่สุด มีผลเสียต่อการเรียน การทำงาน สุขภาพกาย และสุขภาพจิต

ในด้านผลเสียต่อสุขภาพกาย คนส่วนหนึ่งคิดว่าเกมนี้ทำให้คนออกกำลังกายด้วยการเดินมากขึ้นเพื่อตามล่าหาตัวโปเกมอนในจุดสำคัญๆ และตามเก็บของแจกในเกมระหว่างทาง แต่ในขณะเดียวกันเกมบังคับให้ผู้เล่นก้มมองจอตลอดเวลา เพื่อดูว่าโปเกมอนอยู่ตรงไหน จะมีช่วงเวลาปกติที่ฟังเสียงหรือการสนทนาได้โดยไม่ต้องมองจอ แต่ก็มึนงงกับของเกือบลอดทางอยู่ดี การใช้เวลาก้มมองหน้าจอโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่องหลายชั่วโมง นำมาสู่อาการปวดคอ จากการที่กล้ามเนื้อคอและไหล่ เกิดการหดเกร็ง เพื่อดึงศีรษะ ลงมาจนเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ ปา ไหล่ สะบัก (Gillespie, 2002) ซึ่งเป็นภาวะรูปแบบหนึ่งของกลุ่มอาการที่มีชื่อว่าออฟฟิศซินโดรม (office syndrome) ซึ่งผู้เล่นไม่ได้สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะแรกนี้ แต่ในระยะยาวจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย อาการคอเย็นคือกระดูกสันหลังส่วนคอเย็นออกไปข้างหน้ามากกว่าปกติ จะทำให้ผู้เล่นเกมนี้มีหลังค่อม คอเย็น ส่งผลต่อบุคลิกภาพโดยตรง นอกจากนี้การจ้องมองจุดใดๆ เช่น การจ้องหน้าจอโทรศัพท์มือถือที่เป็นอุปกรณ์เครื่อง

ไฟฟ้าต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีผลต่อกล้ามเนื้อรอบดวงตาและองค์ประกอบอื่นๆของตา รวมทั้ง สายตาทำให้เกิดอาการอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออกตา ตาแห้ง ผู้เล่นจะรู้สึกอ่อนเพลีย ปวดศีรษะโดยเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง กระจายเข้าไปจนถึงปวดมากแบบที่เรียกว่าไมเกรน บางคนปวดจนวิงเวียน คลื่นไส้ และอาเจียนได้ (Hauge, & Paynee, 2003) การหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม ยังทำให้ผู้เล่นรับประทานอาหารและขับถ่ายผิดเวลา และพักผ่อนไม่เพียงพอ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคล และผลกระทบด้านต่างๆ จากการเล่นเกมโปเกมอนโก เช่น ผลกระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อน และเครือข่ายติ ผลกระทบต่อการเรียน ผลกระทบต่อการทำงานและผลกระทบด้านสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพกับผลกระทบอื่นๆ ได้แก่ ผลกระทบต่อการเรียนการทำงานและเวลาที่ใช้เล่นเกม และความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้เล่นเกมโปเกมอนโกกับผลกระทบต่อการเรียนและการทำงาน

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปที่เล่นเกมโปเกมอนโกในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

ขนาดตัวอย่างสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปที่เล่นเกมโปเกมอนโกในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,235 คน โดยใช้สูตรของคอคแรน (Cochran, 1977) ซึ่งใช้ในกรณีที่ไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน โดยที่ระดับความเชื่อมั่น 95% กำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ 0.027886% และสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ได้ขนาดตัวอย่างเป็น 1,235 คน ผู้วิจัยกำหนดการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม 2 ชั้น (Two-Stage Cluster Random Sampling) โดยสุ่มเขตในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 เขต จากนั้นแต่ละเขตที่ตกเป็นตัวอย่างทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ชั้นที่ 1 สุ่มเขตในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 เขต โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้แก่ เขตดอนเมือง เขตบางกะปิ และเขตราชเทวี

ชั้นที่ 2 สุ่มนักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปที่เล่นเกมโปเกมอนโก โดยไม่จำกัดเพศหรือวัย ในแต่ละเขตที่สุ่มได้ด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตารางที่ 1 ขนาดตัวอย่างจำนวนนักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปที่เล่นเกมโปเกมอนโกในเขตที่สุ่มได้

เขตที่สุ่มได้	ขนาดตัวอย่าง
เขตดอนเมือง	411
เขตบางกะปิ	412
เขตราชเทวี	412
รวม	1,235

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตได้ทำการวิจัยเพื่อวิเคราะห์ผลกระทบทั่วไปของผู้ที่เล่นเกมโปเกมอนโก โดยทำการสำรวจด้วยธุรกิจบัณฑิตยโพลที่ใช้แบบสอบถาม ออกแบบโดยธุรกิจบัณฑิตยโพล 2559 ซึ่งแจกจ่ายไปยังตัวอย่างนักเรียน นักศึกษา บุคคลทั่วไปที่เล่นเกมโปเกมอนโก โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะประชากรที่เกี่ยวข้องกับผู้ตอบ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ ดังนี้ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

ส่วนที่ 2 ผลกระทบจากการเล่นเกมโปเกมอนโก ได้แก่ ผลกระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อน และเครือญาติ ผลกระทบต่อการเรียน ผลกระทบต่อการทำงาน และผลกระทบด้านสุขภาพ

การวัดประสิทธิภาพของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 2 ส่วน เสนอผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ

ผู้วิจัยเก็บตัวอย่างทั้งหมดที่ได้จากแบบสำรวจที่มีผู้ตอบแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ ในเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และผลกระทบทั่วไปที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ แล้วจึงดำเนินการขยายผลการวิจัยถึงผลของการเล่นเกมโปเกมอนโกกับสุขภาพของผู้เล่นโดยเพิ่มการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจที่มีการนำรายละเอียดของอายุ เพศ ความถี่ ระยะเวลาการเล่น และกลุ่มอาการที่อาจจะมีผลกระทบต่อการเรียน หรือการทำงานของผู้เล่นมาทำการวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Chi-square และ p-value เพื่อวัดระดับนัยสำคัญทางสถิติ และวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ Cramer's V (Cramér, H. 1946, p.282) เพื่อทำให้ได้ผลการศึกษามีรายละเอียดเชิงลึกถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพจากการเล่นเกม "โปเกมอนโก" กับผลกระทบด้านอื่นๆ

ผลการวิจัย

1. ผลกระทบทั่วไปจากการเล่นเกมโปเกมอนโก

จากการตอบแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้เล่นจำนวน 1,235 คน ได้ผลสรุป ดังนี้

1) **ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง** ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 53.93 และ 46.07 ตามลำดับ) เป็นวัยรุ่นมากกว่าวัยผู้ใหญ่ คือมีอายุต่ำกว่า 15 ปี และอายุระหว่าง 15-24 ปี (ร้อยละ 36.44 และ 29.38 ตามลำดับ) มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่ามากที่สุด (ร้อยละ 66.31) รองลงมาคือ มัธยมศึกษา/ปวช. (ร้อยละ 29.38) และส่วนใหญ่ยังเป็นนักเรียน/นักศึกษา (ร้อยละ 53.78) รองลงมาคือ เป็นคนทำงานแล้ว (ร้อยละ 44.51) และเป็นผู้ว่างงาน (ร้อยละ 1.71)

2) **ผลกระทบจากการเล่นเกมโปเกมอนโก** ผลกระทบของการเล่นเกม "โปเกมอนโก" ต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อน และเครือญาติพบว่า ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างหรือเพื่อนเหมือนเดิม และทำให้รู้จักเพื่อนใหม่ (ที่เล่นเกมเหมือนกัน) ร้อยละ 27.57 พุดคุยกับปฏิสัมพันธ์มากขึ้นเพราะคุยในเรื่องเกม ร้อยละ 25.48 และพุดคุยกับปฏิสัมพันธ์น้อยลงเพราะเอาเวลาไปเล่นเกม ร้อยละ 19.38 นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กับเครือญาติส่วนใหญ่ยังคงเหมือนเดิม ร้อยละ 50.65 แต่พุดคุยกับปฏิสัมพันธ์น้อยลงเพราะเอาเวลาไปเล่นเกม ร้อยละ 29.27 และพุดคุยกับปฏิสัมพันธ์มากขึ้น เพราะคุยในเรื่องเกม ร้อยละ 20.08 นอกจากนี้ยังได้รายงานผลกระทบด้านการเรียนและการทำงานของผู้เล่นให้ข้อมูลพบว่า การเล่นเกม "โปเกมอนโก" มีผลกระทบด้านการเรียน สำหรับผู้ที่ยังเรียนอยู่ ร้อยละ 57 ไม่มีผลกระทบ ร้อยละ 43 มีผลกระทบ โดยมีผลกระทบในเรื่องไม่ตั้งใจเรียน ร้อยละ 40.53 ง่วงนอน/อ่อนเพลีย ร้อยละ 27.24 ไม่มีสมาธิในการเรียน ร้อยละ 26.58 เข้าเรียนสาย ร้อยละ 22.26 เรียนไม่รู้เรื่อง ร้อยละ 17.28 และไม่ทำการบ้าน ร้อยละ 14.29 ส่วนผู้ที่ทำงานแล้ว ร้อยละ 64.86 ไม่มีผลกระทบต่อการทำงาน ร้อยละ 35.14 มีผลกระทบ โดยสาเหตุที่มีผลกระทบต่อการทำงาน อันดับ 1 คือ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ร้อยละ 35.10 อันดับ 2 ไม่ตั้งใจทำงาน (เล่นเกมตอนทำงาน) ร้อยละ 34.62 อันดับ 3 ง่วงนอน/อ่อนเพลีย ร้อยละ 31.25 อันดับ 4 เข้าทำงานสาย ร้อยละ 22.12 และอันดับ 5 ทำงานล่าช้า ร้อยละ 21.16 ส่วนผลกระทบด้านสุขภาพนั้นผู้เล่นเกม ร้อยละ 33.09 จะมีการปวดคอ/ปวดไหล่/หลัง ร้อยละ 31.09 จะมีการตารพร่า/เบลอ ร้อยละ 20.18 ปักผ่อนน้อย ร้อยละ 3.18 ขับถ่ายไม่เป็นเวลา ร้อยละ 4.00 อื่นๆ เช่น ปวดแขนขา และไม่ผลกระทบด้านสุขภาพเลย ร้อยละ 8.45

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์กับผลกระทบต่อการเรียน

พบว่า ผลกระทบด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 34.234 p-value < 0.001) โดยมีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.232 โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เกิดการพักผ่อนน้อย การขี้เกียจไม่เป็นเวลา และตาพร่า/เบลอ มีผลกระทบต่อการเรียนมากกว่ากลุ่มอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 57.14, 52.38 และ 50.00 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพกับผลกระทบต่อการเรียน จากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์

ผลกระทบด้านสุขภาพ	ผลกระทบต่อการเรียน(คิดเป็นร้อยละ)	
	มีผลกระทบ	ไม่มีผลกระทบ
ปวดคอ/บ่า/ไหล่/หลัง	45.77	54.23
ตาพร่า/เบลอ	50.00	50.00
พักผ่อนน้อย	57.14	42.86
ขี้เกียจไม่เป็นเวลา	52.38	47.62
อื่นๆ	25.93	74.07
ไม่มีผลกระทบด้านสุขภาพ	13.46	86.54
รวม	46.08	53.92
n = 638 Chi-square = 34.234 df = 5 p-value = 0.000 Cramer's V = 0.232		

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์กับผลกระทบต่อการทำงาน

พบว่า ผลกระทบด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 47.802 p-value < 0.001) โดยมีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.298 โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เกิดการขี้เกียจไม่เป็นเวลาและการพักผ่อนน้อย ซึ่งมีกระทบต่อการทำงานมากกว่ากลุ่มอื่นๆ คือ คิดเป็นร้อยละ 56.25 และ 55.37 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพกับผลกระทบต่อการทำงาน จากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์

ผลกระทบด้านสุขภาพ	ผลกระทบต่อการทำงาน(คิดเป็นร้อยละ)	
	มีผลกระทบ	ไม่มีผลกระทบ
ปวดคอ/บ่า/ไหล่/หลัง	34.22	65.78
ตาพร่า/เบลอ	35.66	64.34
พักผ่อนน้อย	55.37	44.63
ขี้เกียจไม่เป็นเวลา	56.25	43.75
อื่นๆ	5.56	94.44
ไม่มีผลกระทบด้านสุขภาพ	7.69	92.31
รวม	36.50	63.50
n = 537 Chi-square = 47.802 df = 5 p-value = 0.000 Cramer's V = 0.298		

4. ความสัมพันธ์ระหว่างอายุของผู้เล่นเกมไปเกมออนไลน์กับผลกระทบด้านสุขภาพกับผลกระทบต่อการทำงานของผู้เล่นเกมไปเกมออนไลน์จำแนกตามอายุ

เมื่อจำแนกตามช่วงอายุแล้ว พบว่า ผู้เล่นเกมไปเกมออนไลน์ที่มีอายุ 15-24 ปี ผลกระทบด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อการทำงาน จากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 13.257 p-value < 0.05) มีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.252 โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เกิดการพักผ่อนน้อยและตาพร่า/เบลอ มีกระทบต่อการทำงานจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์มากกว่ากลุ่มอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 51.11 และ 38.98 ตามลำดับ สำหรับผู้เล่นเกมไปเกมออนไลน์ที่มีอายุ 25-29 ปี ผลกระทบด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อการทำงานจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 10.900 p-value < 0.05) มีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.249 โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เกิด การพักผ่อนน้อย มีผลกระทบต่อการทำงานจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์มากกว่ากลุ่มอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 55.56 และผู้เล่นเกมไปเกมออนไลน์ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ผลกระทบด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อการทำงานจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 16.745 กระทบต่อการทำงานจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์มากกว่ากลุ่มอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 61.29 เช่นเดียวกัน ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบด้านสุขภาพกับผลกระทบต่อการทำงานจากการเล่นเกมไปเกมออนไลน์ จำแนกตามอายุ

ผลกระทบด้านสุขภาพ	ผลกระทบต่อการทำงาน(คิดเป็นร้อยละ)	
	มีผลกระทบ	ไม่มีผลกระทบ
อายุ 15-24 ปี		
ปวดคอ/บ่า/ไหล่/หลัง	36.36	63.64
ตาพร่า/เบลอ	38.98	61.02
พักผ่อนน้อย	51.11	48.89
ขี้เกียจไม่เป็นเวลา/อื่นๆ	23.08	76.92
n = 208 Chi-square = 13.257 df = 4 p-value = 0.010 Cramer's V = 0.252		
อายุ 25-29 ปี		
ปวดคอ/บ่า/ไหล่/หลัง	31.34	68.66
ตาพร่า/เบลอ	33.33	66.67
พักผ่อนน้อย	55.56	44.44
ขี้เกียจไม่เป็นเวลา/อื่นๆ	36.36	63.64
ไม่มีผลกระทบด้านสุขภาพ	14.29	85.71
รวม	36.93	63.07
n = 176 Chi-square = 10.900 df = 4 p-value = 0.028 Cramer's V = 0.249		

ตารางที่ 4 (ต่อ)

6. ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้เล่นเกมไปเกมอนโกกับผลกระทบต่อการเรียน

ผลการศึกษาพบว่า เวลาในการเล่นเกมไปเกมอนโกมีความสัมพันธ์กับผลกระทบด้านการเรียน (จากการเล่นเกมไปเกมอนโก) อย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 15.659 p-value < 0.005) มีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.156 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นเกมอนโกตั้งแต่ 10 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวันมีกระทบต่อการเรียน (จากการเล่นเกมไปเกมอนโก) มากกว่าช่วงเวลาอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 58.51 ในขณะที่ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนคิดเป็นร้อยละ 41.49 ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้เล่นเกมไปเกมอนโกกับผลกระทบต่อการเรียน

เวลาที่ใช้เล่นเกมไปเกมอนโก	ผลกระทบต่อการเรียน (คิดเป็นร้อยละ)	
	มีผลกระทบ	ไม่มีผลกระทบ
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	30.77	69.23
1 ถึงน้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน	39.13	60.87
4 ถึงน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน	45.27	54.73
7 ถึงน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน	47.50	52.50
ตั้งแต่ 10 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน	58.51	41.49
รวม	43.03	56.97
n = 646 Chi-square = 15.659 df = 4 p-value = 0.004 Cramer's V = 0.156		

7. ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้เล่นเกมไปเกมอนโกกับผลกระทบต่อการทำงาน

ผลการศึกษาพบว่า เวลาในการเล่นเกมไปเกมอนโกมีความสัมพันธ์กับผลกระทบด้านการทำงานอย่างมีนัยสำคัญ (Chi-square = 10.290 p-value < 0.05) มีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.139 โดยพบว่า การเล่นเกมไปเกมอนโกตั้งแต่ 10 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวันมีผลกระทบต่อการทำงาน (จากการเล่นเกมไปเกมอนโก) โดดเด่นกับการไม่ผลกระทบต่อการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 49.06 และ 50.94 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้เล่นเกมไปเกมอนโกกับผลกระทบต่อการทำงาน

เวลาที่ใช้เล่นเกมไปเกมอนโก	ผลกระทบต่อการทำงาน (คิดเป็นร้อยละ)	
	มีผลกระทบ	ไม่มีผลกระทบ
น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน	22.39	77.61
1-น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน	35.07	64.93
4-น้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน	33.04	66.96
7-น้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน	26.67	73.33
ตั้งแต่ 10 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน	49.06	50.94
รวม	33.96	66.04
n = 533 Chi-square = 10.290 df = 4 p-value = 0.036 Cramer's V = 0.139		

สรุปผลการวิจัย พฤติกรรมการเล่นเกมโปเกมอนโกและผลกระทบ

การสำรวจผลกระทบของผู้ที่เล่นเกมโปเกมอนโกจาก ธุรกิจบัณฑิตยโพล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยที่ทำเป็นครั้งแรกในกลุ่มผู้เล่นวิดีโอเกมในประเทศไทยเพื่อที่จะศึกษาผลกระทบทางด้านสุขภาพและทางสังคมด้านต่างๆ จากการเล่นเกมโปเกมอน ซึ่งอาจเกิดทำให้ผู้เล่นเกิดพฤติกรรมติดเกมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายโดยรวมในระยะยาว (Weaver, et al, 2009) ผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การเล่นเกมนี้มีผลเสียการดำรงชีพและต่อสุขภาพร่างกายของผู้เล่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เล่นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ซึ่งได้รับผลกระทบมากกว่าวัยทำงาน โดยรวมแล้วผลกระทบจะเกิดต่อเนื่อง จากผลต่อสมาธิในการเรียน การพักผ่อนร่างกาย อันสามารถส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานได้ การเล่นเกมเป็นเวลานานตั้งแต่ 4-10 ชั่วโมงต่อวัน มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งปรากฏให้เห็นชัดเจน ได้แก่ ผลต่อกล้ามเนื้อหลังส่วนคอและหลัง ทำให้เกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม การขยับถ่ายไม่เป็นเวลา ซึ่งหากปล่อยไว้เรื่อยๆ จะเป็นปัญหาต่อร่างกายและสุขภาพโดยรวม รวมทั้งบุคลิกภาพของผู้เล่นได้ นอกจากนี้ยังมีผลเสียต่อสายตา การมองเห็น ระบบย่อยอาหาร และอื่นๆ ดังนั้นผู้เล่นจึงควรเล่นเกม เพื่อการผ่อนคลาย และเล่นเพื่อเป็นการออกกำลังกายที่ดี โดยผู้เล่นควรจำกัดเวลาเล่นของตัวเอง ในระหว่างการเล่นเกม ควรพักสายตาด้วยการหลับตา หรือมองไประยะไกล ๆ เพื่อผ่อนคลายสายตา อย่างไรก็ตามในการสำรวจครั้งนี้พบว่า ในระยะเวลาสองเดือนผ่านไปกระแสความนิยมเล่นเกมโปเกมอนลดลงอย่างรวดเร็วโดยสอบถามได้จากผู้เล่นเกมนี้ ซึ่งมีถึงร้อยละ 72.56 ที่เล่นเกมลดลง มีเพียงร้อยละ 23.04 ที่ยังเล่นเกมเท่าเดิม และร้อยละ 4.40 เล่นเพิ่มขึ้นโดยใช้เวลาในการเล่นเฉลี่ยวันละ 3 ครั้ง/เฉลี่ยครั้งละ 1.30 ชั่วโมง จึงอยากแนะนำว่า หากมีการเล่นเกมในลักษณะเดียวกันนี้อีกในอนาคต ทางวิดีโอเกมหรือ online ควรต้องคำนึงถึงผลต่อเนื่องที่จะเกิดตามมาเช่นเดียวกันนี้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่เคยมีพฤติกรรมติดเกม

บรรณานุกรม

- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Technique. (Third Edition)*. New York, USA: John Wiley & Sons.
- Cramér, H. (1946). *Mathematical Methods of Statistics*. Princeton: Princeton University Press.
- Hauge, M.R. & Paynee, J.R. (2003). *Video Game Addiction among Adolescents: Associations with Academic Performance and Aggression*. Society for Research in Child Development Conference, Tampa Florida.
- Gillespie, R.M. (2002). The physical impact of computers and electronic game use on children and adolescents, A review of current literature. *Work*. 18(3); 249–259.
- Weaver, J.B., Mays, D., Sargent, W.S., Kannenberg, W., Hopkins, G.L., Eroglu, D., & Bernhardt, J.M. (2009). Health-risk correlates of video-game playing among adults. *Am J Prev Med*. 37(4); 299–305.