

Stress Coping Behaviors Among Online Gamers in the Four Southern Border Provinces of Thailand

Halif Sama-ae^{1*} Penprapa Prinyapol²

^{1,2} Clinical Psychology Program, Faculty of Education, Prince of Songkla University

Abstract

This research aimed to study the stress coping behaviors of individuals who play online games in the four southern border provinces. This study was a survey research. The sample consisted of 150 online gamers in the four southern border provinces. An online questionnaire was used as the research instrument, which included: 1) general information, 2) stress coping behaviors, and 3) preferences for playing online games. The statistics used for data analysis included percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, and multiple regression analysis.

The research findings showed that: 1) gender, age, and preferred types of online games were not significantly different in terms of stress coping behaviors, and 2) the preferred types of online games were related to stress coping behaviors and could predict such behaviors. In conclusion, stress coping behaviors can be predicted from the preferred types of online games, but the results may vary depending on individual factors.

Keywords: Online games, Stress coping behaviors, Online gaming preference

How to Cite

Sama-ae, H., & Prinyapol, P. (2025). Stress Coping Behaviors Among Online Gamers in the Four Southern Border Provinces of Thailand. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, 17(1), 170-181. Retrieved from <https://so05.tcithaijo.org/index.php/irdssru/article/view/276824> (In Thai)

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้

ฮาลิฟ สะมะแอ^{1*} เพ็ญประภา ปริญญาพล²

^{1,2} จิตวิทยาคลินิก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ จำนวนทั้งสิ้น 150 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการเผชิญความเครียด 3) ความชื่นชอบในการเล่นเกมนออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ทางสถิติแบบ t-test , One way ANOVA และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) เพศ อายุและประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นที่ต่างกันมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน 2) ประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดได้ สรุปได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดสามารถพยากรณ์ได้จากประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นแต่มีผลลัพธ์มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล

คำสำคัญ: เกมออนไลน์, พฤติกรรมการเผชิญความเครียด, ความชื่นชอบในการเล่นเกมนออนไลน์

คำนำ

เกมออนไลน์ที่ในปัจจุบันได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มเยาวชน จากงานวิจัยของมินเทลพบว่า เพศหญิงที่เล่นเกมออนไลน์ 7 ใน 10 คน (71%) เล่นเกมเพื่อลดความเครียดความกังวล ซึ่งไม่ใช่ตัวเลขที่น่าตกใจ เพราะรายงานทัศนคติต่อสุขภาพจิตของผู้บริโภคไทยโดยมินเทลแสดงให้เห็นว่า ผู้บริโภคเพศหญิงนั้นมีความวิตกกังวลและหมดไฟได้มากกว่าเพศชาย เกมที่มีสีสันสดใสและเสียงประกอบที่ไพเราะเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ลดความเครียดจึงเป็นที่นิยมในกลุ่มผู้บริโภคเพศหญิง การระบายความเครียดไม่ใช่เหตุผลเดียวที่ทำให้ผู้บริโภคไทยเล่นเกมมากขึ้น ผู้บริโภค 3 ใน 4 คน (75%) ยังเชื่อว่าการเล่นเกมเป็นหนทางในการเชื่อมต่อกับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การเล่นเกมเป็นเวลานานเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน ร้อยละ 17 ของผู้บริโภคอายุ 18-44 ปี กล่าวว่าพวกเขาประสบปัญหาสุขภาพจากการเล่นเกม **ทัศนีย์ เลิศจารุโชคขจร** (Lertcharuchokkhajorn , 2023) ซึ่งพฤติกรรมเสพติดเกมเป็นปัญหาที่พบมากในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวันและอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องให้ความสำคัญ การเล่นเกมเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งซึ่งให้ความบันเทิงเป็นหลัก เสริมสร้างความสุขในช่วงเวลาว่างได้ดี แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดโทษและกลายเป็นปัญหาตามมาได้หากใช้งานไม่เหมาะสม สำหรับกิจกรรมดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การเล่นเกมทั่วไปและการติดเกม ซึ่งการติดเกมคือ ปัญหาที่ถือเป็นอาการป่วยทางจิตเวชที่ต้องได้รับการรักษา ปัญหาติดเกมเกิดจากสมองที่คุ้นชินกับสิ่งที่ทำแล้ว

วารสารจะระบุชื่อผู้แต่งในการอ้างอิงครั้งแรก (เฉพาะภาษาไทย)*

เกิดความสุข จึงมีความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ โดยจะส่งผลกระทบมากต่อกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากสมองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่โดยเฉพาะสมองในส่วนของการยับยั้งชั่งใจหรือการใช้เหตุผล เด็กวัยนี้จึงควรศึกษาศักยภาพของสมองเอาไว้ โดยการฝึกวินัยกับตัวเองให้มาก ๆ ผู้ปกครองก็มีส่วนสำคัญในการป้องกันปัญหาดังกล่าว (Trisri, Woraurai, Supatchayabhumi, & Lamainil, 2022) **สราวุฒิ ตรีศรี, สุทธิพงศ์ วรอุไร, จิณณา สุภัทรชยาภุมิ และศิวพร ละม้ายนิล**

จากการศึกษาวิจัยของ **กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ** (Hanpattanachai-kun et al., 2021) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและผลกระทบจากการติดยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมไม่ติดยาเสพติดมากที่สุด ร้อยละ 44.1 มีพฤติกรรมเริ่มมีปัญหาติดยาเสพติด ร้อยละ 17.7 และมีพฤติกรรมติดยาเสพติด ร้อยละ 10.5 กลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 74.6 มีปัญหาการเรียน ร้อยละ 44.5 และมีปัญหาด้านสังคม ร้อยละ 22.7 แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการเล่นเกมที่เป็ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายใน เขตเทศบาลเมือง มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพ และมีส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ในงานวิจัยที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสนใจพฤติกรรมการเล่น ความเครียดโดยคุกและเฮปเปอร์ (Cook & Heppner, 1997) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเล่น ความเครียด ว่าเป็นความพยายามของบุคคลทั้งด้านความคิด และการกระทำเพื่อจัดการบรรเทา ลดความต้องการ หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งพฤติกรรมการเล่นความเครียดนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ พฤติกรรมการเล่นความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม (Takerngkiat, 2015) **จินดานุช เถกิงเกียรติ**

การติดเกมออนไลน์เป็นประเด็นที่ส่งผลในระดับประเทศ และส่งผลกระทบต่อหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงประชากรในพื้นที่ 4 จังหวัดชายแดนใต้ ดังนั้นบทความวิจัยนี้จะนำเสนอผลการศึกษา พฤติกรรมการเผชิญความเครียดกับประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นว่ามีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อกัน อย่างไร ผู้วิจัยหวังว่าข้อมูลและผลการวิจัยครั้งนี้ จะสามารถนำไปต่อยอดให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนขยายผล ในการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมออนไลน์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ โดยจำแนกเป็นเพศ อายุ และประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
3. เพื่อพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้จากประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ที่มีเพศ อายุ และประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเล่นความเครียดที่ต่างกัน

2. ประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
3. ประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Studies) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยครั้งนี้ประชากร คือ ผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการคาดคะเนประชากรเป็นเปอร์เซ็นต์โดยสามารถคาดคะเนประชากรที่เล่นเกมออนไลน์ได้จำนวนทั้งสิ้น 1,958,784 คน คิดเป็นร้อยละ 60% ของประชากรทั้งหมดที่อาศัยอยู่ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้จำนวน 3,264,640 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรม G*Power 3.1.9.4 (Wiratchai, 2012) **นงลักษณ์ วิรัชชัย** ได้จำนวนทั้งสิ้น 150 คน โดยใช้การสุ่มแบบ Snowball Selection เป็นการคัดเลือกแบบลูกโซ่และผู้วิจัยได้ติดต่อบุคคลที่รู้จักในพื้นที่ 4 จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาเป็นจำนวนทั้งสิ้น 44 คนและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ (1) เป็นผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ (2) ระยะเวลาเล่นเกมออนไลน์มากกว่า 7 ชั่วโมงขึ้นไปภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

เครื่องมือวิจัย

แบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ จังหวัด ระยะเวลาเล่นเกมออนไลน์และประเภทของเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น โดยแบบสอบถามนี้มีลักษณะให้เลือกคำตอบเพียงข้อเดียว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความชื่นชอบในการเล่นเกมนออนไลน์ โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาได้นำแบบสอบถาม Gaming Preferences Questionnaire: GPQ (Zammitto, 2010) มาดัดแปลงและแปลภาษาเป็นภาษาไทยให้เหมาะสมกับบริบทผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ในประเทศไทยและนำมาศึกษาในกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านที่ 1 เกมยิงปืน ด้านที่ 2 เกมวางแผน และด้านที่ 3 เกมกีฬา จำนวนทั้งหมด 9 ข้อ มีลักษณะการตอบมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (2) ไม่เห็นด้วย (3) เห็นด้วย และจนถึง (4) เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตัวอย่างข้อคำถามได้แก่ “ฉันชอบเล่นเกมใช้ปืนเพราะปืนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด” เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงได้เท่ากับ .80

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่พัฒนาขึ้นจากแบบสอบถามของ (Takerngkiat, 2015) ตามแนวความคิดของคุกและเฮปป์เนอร์ (Cook & Heppner, 1997) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านที่ 1 พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ด้านที่ 2 พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคมและด้านที่ 3 พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีจำนวนทั้งหมด 32 ข้อ ลักษณะการตอบมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ คือ (1) ข้อความนั้น ๆ ตรงกับตัวทำน้อยที่สุด (2) ข้อความนั้น ๆ ตรงกับตัวทำน้อย (3) ข้อความนั้น ๆ ตรงกับตัวทำปานกลาง (4) ข้อความนั้น ๆ ตรงกับตัวทำมาก และจนถึง (5) ข้อความนั้น ๆ ตรงกับตัวทำมากที่สุด ตัวอย่างข้อคำถามได้แก่ “ทำรวบรวมความพยายามที่จะหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหา” เป็นต้น และทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ผลลัพธ์เท่ากับ 0.89 จากนั้นนำหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงได้เท่ากับ .86

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บรวบรวมครั้งนี้ข้อมูลผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามออนไลน์ Google form จากนั้นผู้วิจัยติดต่อประสานงานขอความร่วมมือผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ในพื้นที่ 4 จังหวัดชายแดนใต้ โดยผู้วิจัยติดต่อบุคคลที่รู้จักที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาในพื้นที่เป็นจำนวนทั้งสิ้น 44 คน เพื่อให้มีการแชร์ Google form ข้างต้นและในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ผู้วิจัยชี้แจงเขียนขอความยินยอมแก่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ขอความร่วมมือในการกรอกแบบฟอร์มครั้งนี้ อีกทั้งอธิบายถึงรายละเอียดของแบบฟอร์มให้มีความชัดเจนว่าเป็นการตอบแบบสอบถามที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนในการเข้าร่วมวิจัย ตลอดจนรายละเอียดอื่น ๆ เพื่อประโยชน์สูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) Version 25

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน โดยการคำนวณ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์หาความแตกต่างของเพศ และอายุกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดน โดยใช้การวิเคราะห์ทางสถิติแบบ Independent Samples t-test

3.วิเคราะห์หาความแตกต่างของประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้การวิเคราะห์ทางสถิติแบบ One-Way ANOVA หากพบความแตกต่างนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ต่อ

4.วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้โดยใช้ทางสถิติแบบการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลเบื้องต้น ของกลุ่มตัวอย่าง 150 คน

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ระดับ
ชาย	96	63.2	มาก
หญิง	54	35.5	น้อย
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	41	27.0	น้อย
21 -30 ปี	109	71.7	มาก
เกมยิงปืน (Shooting)	38	25	น้อย
เกมวางแผน (Strategy)	81	53.3	ปานกลาง
เกมกีฬา (Sport Game)	31	20.4	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 1 จากการวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลเบื้องต้น ของกลุ่มตัวอย่าง 150 คน แบ่งตามเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 96 คน (ร้อยละ 63.2) และเป็นเพศหญิง 54 คน (ร้อยละ 35.5) แบ่งตามอายุ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ 21 – 30 ปี จำนวน 109 คน โดยมีอายุมากที่สุดคือ 29 ปี (ร้อยละ 71.7) และผู้ที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี จำนวน 41 คน โดยมีอายุน้อยที่สุดคือ 16 ปี (ร้อยละ 27.0) แบ่งตามประเภทเกมออนไลน์ที่ชื่นชอบ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ชื่นชอบเกมวางแผน (Strategy) จำนวน 81 คน (ร้อยละ 53.3) ผู้ที่ชื่นชอบเกมยิงปืน (Shooting) จำนวน 38 คน (ร้อยละ 25.0) และผู้ที่ชื่นชอบเกมกีฬา (Sport game) จำนวน 31 คน (ร้อยละ 20.4) โดยมีเกณฑ์ระดับค่าคะแนนคือ (0-20) น้อยที่สุด (21-40) น้อย (41-60) ปานกลาง (61-80) มาก (81-100) มากที่สุด (Moolkum & Moolkum 2018) **สุวิทย์ มุลคำ**

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	3.49	.66	สูง
2. มุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม	3.21	.93	ปานกลาง
3. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.26	.86	ปานกลาง
รวมทุกด้าน	3.35	.40	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ด้วยค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิเคราะห์พบว่า ระดับของ

พฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดของผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, $S.D. = .40$) และเมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่าผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ ส่วนใหญ่มีการใช้พฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.49$, $S.D. = .66$) ในขณะที่พฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหานี้ ($\bar{X} = 3.26$, $S.D. = .86$) และพฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม ($\bar{X} = 3.21$, $S.D. = .93$) อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดกับประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น

ประเภทของ เกม	รูปแบบพฤติกรรม การเล่นการเผชิญความเครียด	$\bar{X}$	$S.D.$	ระดับ
เกมยิงปืน (Shooting)	1. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	3.40	.60	ปานกลาง
	2. มุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม	2.89	1.01	ปานกลาง
	3. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.42	.81	สูง
เกมวางแผน (Strategy)	1. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	3.52	.61	สูง
	2. มุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม	3.30	.86	ปานกลาง
	3. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	3.34	.78	ปานกลาง
เกมกีฬา (Sport Game)	1. มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	3.51	.83	สูง
	2. มุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม	3.37	.97	ปานกลาง
	3. แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	2.86	.99	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดกับประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นในผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ด้วยค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ผลการวิเคราะห์พบว่า เกมยิงปืน (Shooting) มีการใช้พฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหานี้ ($\bar{X} = 3.42$) เกมวางแผน (Strategy) ใช้พฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.52$) และเกมกีฬา (Sport Game) ใช้พฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดแบบแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.51$)

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดโดยจำแนกตามเพศ

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	$S.D.$	df	t
ชาย	96	3.30	.41	148	.071
หญิง	54	3.43	.38		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างของพฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดในผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ 4 จังหวัดชายแดนใต้ที่มีเพศต่างกัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นการเผชิญความเครียดโดยจำแนกตามอายุ

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	$S.D.$	df	t
----------------	------------	-----------	--------	----	---

ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	41	3.37	.37	148	.735
21 -30 ปี	109	3.34	.42		

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ 4 จังหวัดชายแดนใต้ที่มีอายุต่างกัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยจำแนกตามประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig.
ประเภทเกม ระหว่างกลุ่ม	.709	2	.35	2.12	.115
ออนไลน์ ภายในกลุ่ม	23.72	147	.16		
รวม	24.43	149			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ 4 จังหวัดชายแดนใต้กับประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นต่างกัน พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 วิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุระหว่างประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	Sig.
เกมยิงปืน	-.088	.047	-.185	-1.89	.061
เกมวางแผน	-.035	.067	-.057	-.530	.597
เกมกีฬา	.188	.064	.290	2.92	.004
ค่าคงที่	3.11	.177		17.53	.000

$R^2 = .066$, $SE = .39$, * $p < .05$

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การวิเคราะห์ถดถอยพหุ (multiple regression analysis) พบว่าประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียด คิดเป็นร้อยละ 6.6 ($R^2 = .066$)

สรุปผล

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ใน 4 จังหวัดชายแดนใต้พบว่าความแตกต่างของเพศและอายุไม่มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ส่วนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยจำแนกตามประเภทเกมออนไลน์ ไม่พบความแตกต่างเช่นเดียวกัน แต่พบว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสามารถพยากรณ์ได้จากประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่น คิดเป็นร้อยละ 6.6 แต่ผลลัพธ์ที่ได้มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม

อภิปรายผล

1. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยจำแนกตามเพศและอายุ จากผลวิจัยข้างต้นไม่พบความแตกต่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Reinecke, 2009) บ่งชี้ว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้เล่นเกมไม่มีความแตกต่างที่ชัดเจนตามเพศเนื่องจากเกมคอมพิวเตอร์มีบทบาทในการฟื้นฟูจากความเครียด โดยเฉพาะเมื่อผู้เล่นใช้เกมเพื่อ "หลบหนี" หรือ "พักผ่อน" จากความกดดันในชีวิตประจำวัน การเล่นเกมจึงสร้างพื้นที่ให้ผู้เล่นได้คลายความเครียดมากกว่า แต่การเปรียบเทียบตามเพศยังคงเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาเพิ่มเติมในอนาคตเพื่อหาคำตอบที่ชัดเจนในด้านผลกระทบหรือพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในประเภทเกมออนไลน์ต่าง ๆ จากผลวิจัยข้างต้นไม่พบความแตกต่าง แต่คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ในเกมยิงปืน (Shooting) มีคะแนนสูงที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Maroney, Williams, Thomas, Skues, & Moulding, 2018) พบว่าเกมยิงมุมมองบุคคลที่หนึ่ง (First Person Shooter) มีคะแนนในด้านการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยง (Escapsim) มากกว่าเกมแนว MMORPG ที่มีการใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา โดยผู้วิจัยมีความเห็นว่าในเกมวางแผน (Strategy) เป็นเกมต้องการการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการวางแผนอย่างเป็นระบบ ผู้เล่นต้องจัดการทรัพยากรและสร้างกลยุทธ์เพื่อเอาชนะอีกฝ่ายจึงใช้ทักษะการวิเคราะห์ ถึงกระนั้นในงานวิจัยนี้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีคะแนนที่สูงในเกมวางแผน (Strategy) เช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Basak, Boot, Voss, & Kramer, 2008) พบว่าการฝึกฝนการเล่นเกม RTS ช่วยพัฒนาความสามารถทางปัญญาของผู้สูงอายุและช่วยเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและการวางแผน ซึ่งอาจส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในเกมกีฬา (Sport Game) โดยทั่วเกมกีฬาเป็นเกมที่เน้นการวางแผนและการใช้กลยุทธ์ในการแข่งขัน เช่น การเลือกตัวผู้เล่น การจัดตำแหน่ง การวางแผนในการเล่น เพื่อให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ พัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ซึ่งสามารถส่งผลให้ผู้เล่นพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงได้ และงานวิจัยของ (Adachi & Willoughby, 2015) พบว่าการเล่นเกมกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาความมั่นใจในตนเองของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่เล่นเกมกีฬามีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมกีฬาในชีวิตจริงมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป การเล่นเกมทำให้พวกเขาได้พัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและสร้างความมั่นใจมากขึ้น

3. วิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุระหว่างประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดจากผลวิจัยข้างต้นบ่งบอกว่าประเภทเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดได้โดย Anderson and Dill กล่าวว่า (Anderson & Dill, 2000) การเล่นเกมวิดีโอเกมที่มีความรุนแรง ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ก้าวร้าว โดยมีผลกระทบที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การเพิ่มขึ้นของการคิดเชิงก้าวร้าว อารมณ์เชิงก้าวร้าวและผลกระทบเหล่านี้มีได้แก่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ รวมทั้งชายและหญิง อีกทั้งยังบอกได้ว่าเกมที่มีความท้าทายสามารถส่งเสริมกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพในผู้เล่นได้เช่นเดียวกัน งานวิจัยของ (Finan, Schulz, Smith, & Ohannessian, 2013) พบว่าเกมกีฬาแบบดั้งเดิมและเกมสงคราม/ต่อสู้ (Traditional Sports Games, War/Fighting Games) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นแก้ปัญหาและเกมแนวแฟนตาซี (Fantasy Games) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นแก้ปัญหาและ

อีกงานวิจัยของ (Gentile, Lynch, Linder, & Walsh, 2004) พบว่าเกมออนไลน์สามารถเป็นทางเลือกในการจัดการกับความเครียด แต่มีผลลัพธ์ที่หลากหลายขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ดังที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจและค้นหาแนวทางในการใช้เกมออนไลน์เป็นเครื่องมือสนับสนุนในระบบการศึกษา และเพื่อสามารถนำผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการเล่นของเกมออนไลน์แต่ละประเภท ไปสู่การส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมที่หลากหลายในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยขึ้นอยู่กับประเภทเกมออนไลน์ที่เล่น เช่น การเล่นเกมวางแผนในการฝึกฝนการตัดสินใจและการคิดเชิงกลยุทธ์ แต่ทั้งนี้จำเป็นต้องมีการศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมที่ต่อเนื่องไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ มีดังนี้ ควรปรับเปลี่ยนและใช้แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมที่แตกต่างจากงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากเครื่องมือในงานวิจัยครั้งนี้อาจไม่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และแบบวัดความชื่นชอบในการเล่นเกมที่ออนไลน์สามารถจัดกลุ่มประเภทเกมออนไลน์ได้เพียง 3 ประเภทหากต้องการเก็บข้อมูลเกมออนไลน์อื่น ๆ ควรศึกษา และทำความเข้าใจแบบสอบถามนี้เพิ่มเติมในอนาคต

2. ข้อเสนอแนะในการการวิจัยครั้งถัดไป มีดังนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์ ดังนั้นควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมที่สามารถนำข้อมูลมาสนับสนุนพฤติกรรมการเล่นเกมที่ประเภทต่าง ๆ เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความกังวล ความฉลาดทางอารมณ์ หรือทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ เป็นต้น

จากผลวิจัยครั้งนี้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ที่เล่นเกมออนไลน์ได้เพียงสามประเภทควรมีการขยายขอบเขตของศึกษาเพิ่มเติม โดยการศึกษาประเภทเกมออนไลน์อื่น ๆ เช่น เกมจำลองหรือเกมเสมือนจริง เกมปริศนา เป็นต้น โดยความนิยมในการเล่นเกมที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของยุคสมัย ทั้งนี้เพื่อสามารถนำข้อมูลมาเปรียบเทียบและเห็นถึงพฤติกรรมการเล่นเกมที่เครียดและตัวแปรอื่น ๆ ในประเภทเกมออนไลน์ต่าง ๆ เพื่อสร้างความชัดเจนมากขึ้น

References

- Adachi, P., & Willoughby, T. (2015). From the coach to the sports field: The longitudinal associations between sports video game play, self-esteem, and involvement in sports. *Psychology of Popular Media Culture, 4*(4), 329–341. <https://psycnet.apa.org/record/2014-33469-001>
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.4.772>
- Basak, C., Boot, W. R., Voss, M. W., & Kramer, A. F. (2008). Can training in a real-time strategy video game attenuate cognitive decline in older adults?. *Psychology and Aging, 23*(4), 765–777. <https://doi.org/10.1037/a0013494>

- Cook, S. W., & Heppner, P. P. (1997). A psychometric study of three coping measures. *Educational and Psychological Measurement*, 57(6), 906–923. <https://doi.org/10.1177/001316449705700600>
- Finan, L. J., Schulz, J., Smith, L., & Ohannessian, C. M. (2013). The relationship between video game play and coping during adolescence: Does the type of video game played matter? Retrieved from <https://adolescentadjustmentproject.com/wp-content/uploads/2013/05/laura-et-al-aps.pdf>
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5–22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.002>
- Hanpattanachai-kun, K., Butrudom, E., Udmueangphai, T., Raksri, S., Thointh, P., & Muenthaisong, S. (2021). Game addiction behavior and impacts of game addiction in secondary and high school students in Khon Kaen Municipality. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*, 15(38), 561–573. Retrieved from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/251524> (In Thai)
- Lertcharuchokkhajorn, T. (2023). According to a survey by Mintel, 76% of Thais play games for at least 1 hour a day. *Thai Health Promotion Foundation*. Retrieved from <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/7ebd6981-059d-ed11-80fb-00155d1aab67#> (In Thai)
- Maroney, N., Williams, B. J., Thomas, A., Skues, J., & Moulding, R. (2018). A stress-coping model of problem online video game use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 845–858. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9887-7>
- Moolkum, S., & Moolkum, O. (2019). *Writing a learning management plan that focuses on thinking* (3rd ed.). Bangkok: Parbpim Printing. (In Thai)
- Reinecke, L. (2009). Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 21(3), 126–142. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.21.3.126>
- Takerngkiat, J. (2015). *Emotional quotient, stress coping behaviors, and good organizational citizen behaviors of signal department*. In Individual research submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts. Bangkok: Thammasat University. Retrieved from https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:91668 (In Thai)
- Trisri, S., Woraurai, S., Supatchayabhum, T., & Lamainil, S. (2022). A study of preventing and reducing the effects of online gaming addiction among adolescent group. In *This project was supported by Central for Alcohol Studies (CAS)*. Bangkok: Chulalongkorn University. Retrieved from <https://cads.in.th/cads/content?id=327> (In Thai)
- Wiratchai, N. (2012). *Determining sample size in research hypothesis testing*. Retrieved from <https://llskill.com/web/files/GPower.pdf> (In Thai)

Zammitto, V. L. (2010). *Gamers' personality and their gaming preferences* (Master's thesis, Simon Fraser University). Retrieved from <https://summit.sfu.ca/item/11349>