

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์
การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

นายพัลลภ	คงสาคร	5337463838
นายพิชญ์	โพธิ์กัน	5337465038
นางสาวแพรวณกา	มุงกลาง	5337468038

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS AMONG SOCIAL ANXIETY, COMPUTER SELF-EFFICACY,
SELF-CONTROL AND ON-LINE GAME PLAYING BEHAVIORS

Patsakorn	Kongsakorn	5337463838
Pich	Phogun	5337465038
Prawpaka	Moongklang	5337468038

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้

ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับ

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

โดย

นายพัศกร

คงสาคร

นายพิชญ์

โพธิ์กัน

นางสาวแพรวพกา

มุงกลาง

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เวรดี วัฒนทกโกศล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์มงคล มณีศรี)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เวรดี วัฒนทกโกศล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ)

..... กรรมการ

(อาจารย์สีกกพัฒน์ งามเอก)

พัศกร คงสาคร, พิชญ์ โพธิ์กัน, แพรวมภา มุ่งกลาง: ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ (RELATIONSHIPS AMONG SOCIAL ANXIETY, COMPUTER SELF-EFFICACY, SELF-CONTROL AND ON-LINE GAME PLAYING BEHAVIORS) อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรวดี วัฒนทกโกศล, 68 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ วัยรุ่นชายและหญิงที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์จำนวน 160 คน

ผลการวิจัยพบว่า

ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ไม่ดี และการควบคุมตนเองที่ดีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($r = .607, r = .588, r = .581, r = -.512, p < 0.001$) ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ไม่ดี และการควบคุมตนเองที่ดีสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ร้อยละ 58.3 ($p < 0.001$) โดยความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ และการควบคุมตนเองที่ดีมีน้ำหนักในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\beta = .319, \beta = .318, \beta = -.234$ ตามลำดับ) ส่วนการควบคุมตนเองที่ไม่ดีมีน้ำหนักในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\beta = .142$)

สาขาวิชา	จิตวิทยา	ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา	2556	ลายมือชื่อนิสิต.....
		ลายมือชื่อนิสิต.....
		ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....

##5337463838, 5337465038, 5337468038: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: SOCIAL ANXIETY / COMPUTER SELF-EFFICACY / SELF-CONTROL /

ON-LINE GAME PLAYING BEHAVIORS

PATSAKORN KONGSAKORN, PICH PHOGUN, PRAWPAKA MOONGKLANG:

RELATIONSHIPS AMONG SOCIAL ANXIETY, COMPUTER SELF-EFFICACY,

SELF-CONTROL AND ON-LINE GAME PLAYING BEHAVIORS. ADVISOR: ASST.

REWADEE WATTAKAKOSOL, Ph.D. 68 PP.

The objective of this research was to study relationships among Social anxiety, Computer self-efficacy, Self-control and On-line game playing behaviors. Participants were 160 adolescent s.

Research results are as follows:

Social anxiety, Computer self-efficacy, Bad self-control and Good self-control were significantly correlated to On-line game playing behaviors ($r = .607$, $r = .588$, $r = .581$, $r = -.512$, $p < 0.001$, respectively). Social anxiety, Computer self-efficacy, Bad self-control and Good self-control significantly predicted On-line game playing behaviors ($R^2 = 58.3$, $p < 0.001$). Social anxiety, Computer self-efficacy and Good self-control had significant standardized coefficients ($\beta = .319$, $\beta = .318$, $\beta = -.234$, $p < 0.001$, respectively). Bad self-control had significant standardized coefficients ($\beta = .142$, $p < 0.05$).

Field of Study	Psychology	Student's signature.....
Academic year	2013	Student's signature.....
		Student's signature.....
		Advisor's signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เหวดี วัฒนทกโกศล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้ความรู้ คำปรึกษา แนะนำข้อคิดเห็นในการทำวิจัย ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ นับตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความรู้ แนะนำแนวทางการศึกษาในทุกๆ ด้านผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร ครู อาจารย์ โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหารและโรงเรียนบางปะกง บวรวิทย์ายนทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณนักเรียนของโรงเรียนทุกคน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการตอบแบบสอบถาม จนทำให้การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมคณะจิตวิทยาและทุกคนในครอบครัวที่ช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจกันมาด้วยดีตลอด ทำให้ผู้พัฒนามีกำลังใจที่จะพัฒนาโครงการจนสำเร็จได้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ความวิตกกังวลทางสังคม.....	12
การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์.....	15
การควบคุมตนเอง.....	19
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	24
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	24
สมมติฐานในการวิจัย.....	24
ขอบเขตของการวิจัย.....	24
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	24
คำจำกัดความ.....	25
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	25
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
กลุ่มตัวอย่าง.....	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	35
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	43
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	46
บรรณานุกรม.....	49
ภาคผนวก.....	54
ภาคผนวก ก.....	55
ภาคผนวก ข.....	61

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์.....	27
2.	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม.....	28
3.	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์.....	29
4.	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี.....	31
5.	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรฐานวัดการควบคุมตนเองที่ดี.....	32
6.	การคัดเลือกแบบสอบถาม.....	33
7.	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยเล่นเกมต่อวัน ($N = 160$).....	34
8.	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่างๆในการวิจัย ($N = 160$).....	36
9.	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ไม่ดี และการควบคุมตนเองที่ดี	37
10.	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ไม่ดี และการควบคุมตนเองที่ดีที่ทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (Stepwise method) ($N = 160$).....	38
11.	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) คะแนนมาตรฐาน ($Beta$) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ $Beta$ ($N = 160$)	39
12.	ผลการวิเคราะห์มาตรฐานวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆทั้งหมด.....	60
13.	ผลการวิเคราะห์มาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคมและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆทั้งหมด.....	62

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์โดยโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบกลุ่มที่รู้จักสถานะอยู่แล้ว (N=60).....	63
15. ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆทั้งหมด.....	65
16. ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการควบคุมตนเองและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆทั้งหมด.....	66

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้ไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่าเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการใช้คอมพิวเตอร์ การใช้อินเทอร์เน็ต จุดประสงค์ในการใช้งานก็ต่างกันไป เช่น การรับส่งข้อมูลข่าวสาร การติดต่อพูดคุย รวมกระทั่งเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน การเล่นเกมออนไลน์เป็นหนทางหนึ่งในการใช้เทคโนโลยีเพื่อความเพลิดเพลิน ซึ่งอาจนำไปสู่การใช้งานที่มากเกินไปก่อให้เกิดผลเสียตามมา

ในอดีตที่ผ่านมาได้มีการศึกษาการใช้งานคอมพิวเตอร์เพื่อการเล่นเกมและพบว่าร้อยละ 98.7 ของวัยรุ่นอายุ 12-16 เคยเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งกลุ่มที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงสุดร้อยละ 50 อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี (Griffiths, 1998) นอกจากนี้ในประเทศไทยได้มีการสำรวจของสำนักงานนโยบายและส่งเสริมธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ปีพ.ศ. 2556 พบว่าการใช้คอมพิวเตอร์ในกลุ่มเยาวชนที่อายุน้อยกว่า 15 ปี มีจำนวนมากถึง 53.6% ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกมออนไลน์ ส่วนใช้กลุ่มอายุ 15-19 ปี มีร้อยละ 35.3 กลุ่มอายุ 20-24 ปีมีร้อยละ 22.9 ตามลำดับ จากสถิติพบว่าภายในระยะเวลา 12 ปี นับตั้งแต่ปีพ.ศ. 2544 ถึงปีพ.ศ. 2556 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีจำนวนชั่วโมงการใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 76.3 และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต (สำนักงานนโยบายและส่งเสริมธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2556)

สำหรับระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมของเยาวชนไทยที่ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์สำรวจในปีพ.ศ. 2546 พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนที่มีอายุ 10 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 37.7 ของเยาวชนเล่นเกม 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.8 เล่นเกม 5-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.5 เล่นเกมทุกวัน และพบว่าร้อยละ 54.1 เล่นเกมนานที่สุด 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 31.4 เล่นเกม 4-6 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 6.5 เล่นเกม 7-10 ชั่วโมงต่อครั้ง และร้อยละ 3.3 เล่นเกมนานที่สุดมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อครั้ง นอกจากนี้การสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมในเยาวชนระดับมัธยมศึกษาพบว่าร้อยละ 84.6 ของนักเรียนเคยเล่นเกม ร้อยละ 23.9 เล่นเกมมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ และร้อยละ 11.0 เล่นเกมทุกวัน นักเรียนที่เล่นเกมใช้เวลาเล่นเกมประมาณ 3 ชั่วโมงต่อครั้ง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นผู้ใช้

ระยะเวลาในการเล่นในแต่ละครั้งค่อนข้างนาน และจากรายงานของสำนักงานนโยบายและส่งเสริมธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ปีพ.ศ. 2556 พบว่ามีถึงร้อยละ 9 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีชั่วโมงการใช้งานต่อสัปดาห์สูงถึง 105 ชั่วโมง และมีแนวโน้มว่าจำนวนชั่วโมงในการใช้งานจะมีสูงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ปัญหาประการถัดมาคือการเล่นเกมออนไลน์ในปัจจุบันสามารถหาเล่นได้ง่ายเนื่องด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในปัจจุบันมีความแพร่หลายมากขึ้น ทำให้ในหลายๆครอบครัวนิยมมีคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลใช้ตามบ้าน นำไปสู่การเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนในครอบครัว ซึ่งจากผลการสำรวจของสำนักงานนโยบายและส่งเสริมธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตหรือคอมพิวเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2556 พบว่าในการใช้งานอินเทอร์เน็ตนั้น ร้อยละ 54.4 ใช้เพื่อรับ-ส่งอีเมล รองลงมาคือการค้นหาข้อมูล ร้อยละ 52.5 ส่วนการใช้งานเพื่อเล่นเกมออนไลน์คิดเป็นร้อยละ 13.2 การใช้งานคอมพิวเตอร์ที่แพร่หลายตามบ้านแล้วยังพบว่าจำนวนร้านที่ให้บริการคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในปัจจุบันเติบโตขึ้นอย่างมากเห็นได้จากข้อมูลที่สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) เสนอออกมาในปีพ.ศ. 2553 ว่ามีร้านเกมจดทะเบียนจำนวนทั้งสิ้น 42,853 ร้าน และผู้เข้ารับบริการส่วนใหญ่เป็นนักเรียนและนักศึกษา ถึงร้อยละ 84.1

เมื่อดูในภาพรวมของการเล่นเกมออนไลน์พบว่ารายงานการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2546-2550 พบว่า เด็กอายุ 10-20 ปี เล่นเกมออนไลน์สูงถึงร้อยละ 81-95.7 โดยใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์มากกว่า 3-4 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง โดยมีการค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการเล่นเกมออนไลน์อยู่ระหว่าง 537-759 บาทต่อเดือน และเกือบครึ่งเล่นเกมออนไลน์ที่มีความรุนแรง

นอกจากนี้ปัจจุบันร้านอินเทอร์เน็ตหลายแห่งได้มีการละเมิดกฎหมายเกี่ยวกับการประกอบกิจการร้านอินเทอร์เน็ต ว่าด้วยการอนุญาตและประกอบกิจการร้านวีดิทัศน์ พ.ศ. 2553 ที่มีข้อกำหนดหลักๆว่า

ให้เด็กอายุต่ำกว่าสิบห้าปีเข้าใช้บริการได้ตั้งแต่เวลา 14.00 นาฬิกา แต่ไม่เกิน 20.00 นาฬิกา ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และตั้งแต่เวลา 10.00 นาฬิกา แต่ไม่เกิน 20.00 นาฬิกา ในวันหยุดราชการหรือในระหว่างปิดภาคการศึกษาตามระยะเวลาที่นายทะเบียนกลางประกาศกำหนด

และให้เด็กอายุตั้งแต่สิบห้าปีขึ้นไปแต่ไม่เกินสิบแปดปีเข้าใช้บริการได้ตั้งแต่เวลา 14.00 นาฬิกา แต่ไม่เกิน 22.00 นาฬิกา ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และตั้งแต่เวลา 10.00 นาฬิกา แต่ไม่เกิน 22.00 นาฬิกา

จากการสำรวจของ พลตำรวจตรีวิชัย สังข์ประไพ ที่ปรึกษาของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2556 พบว่ามีเด็กนักเรียนเข้าไปใช้บริการเป็นจำนวนมาก อีกทั้งร้านเกมยังเปิดให้บริการจนถึง 2.00 - 3.00 น. เกินกว่าที่กฎหมายที่กำหนดไว้ให้ร้านเกมปิดให้บริการในเวลา 22.00 น. ซึ่งอาจทำให้เป็นแหล่งมั่วสุมและนำไปสู่การกระทำที่ผิดกฎหมาย (เดลินิวส์, 2556)

จากภาพรวมของการเล่นเกมออนไลน์ในประเทศไทยแสดงให้เห็นว่าเยาวชนไทยที่เล่นเกมออนไลน์มีปริมาณเพิ่มมากขึ้นและกลายเป็นเรื่องปกติที่วัยรุ่นจะเล่นเกมออนไลน์วันละ 2-3 ชั่วโมง รวมไปถึงสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่เอื้อให้วัยรุ่นมีโอกาสได้เล่นเกมออนไลน์มากขึ้น ซึ่งการเล่นเกมอย่างขาดการควบคุมดูแลอาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาอีกหลายประการ

ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

1. ปัญหาด้านสุขภาพ

การเล่นอินเตอร์เน็ตหรือเกมออนไลน์ บุคคลจะต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อและสายตา เนื่องจากไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ และใช้สายตาจ้องมองเป็นเวลานานๆ (Young, 2011) ถึงแม้ว่าการเล่นเกมจะเป็นการช่วยฝึกสายตา ทำให้ตาไวขึ้น แต่การใช้สายตามากๆ อาจส่งผลกระทบต่อที่เรียกว่า Computer vision syndrome โดยอาจมีอาการแสบตา เคืองตาและอาจมีอาการปวดหัวร่วมด้วย (ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์, 2554) นอกจากนั้นยังมีผลกระทบต่อกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อ ซึ่งการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ส่งผลให้มีการเกร็งมือตลอดเวลา จนอาจทำให้เกิดอาการนิ้วล็อก (Trigger Finger) (มติชน, 2549) ผู้เล่นบางคนที่เล่นเกมออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานๆจนทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี เช่น การอดนอนเพื่อเอาเวลาไปเล่นเกม บางรายรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาจนเกิดเป็นโรคกระเพาะ หรือกลายเป็นโรคอ้วน เพราะขาดการเคลื่อนไหว และกินอาหารตลอดเวลา ซึ่งอาจกลายเป็นโรคเบาหวานได้ (วารสารรักลูก, 2556)

2. ปัญหาด้านพฤติกรรม

จากงานของ Emes ในปีค.ศ. 1997 พบว่าการเล่นเกมออนไลน์นำมาซึ่งความเพลิดเพลินสนุกสนานแก่ผู้เล่น ประเภทของเกมออนไลน์ที่หลากหลายก็ส่งผลให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมและความคิดที่ต่างออกไป การเล่นเกมรุนแรงทำให้เด็กและวัยรุ่นมีอาการ ความคิด และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงอย่างเห็นได้ชัดทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ในกลุ่มผู้เล่นเยาวชนที่เล่นเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหาเกมรุนแรง เช่น การฆ่าฟัน การทำ

ร้าย ทบตี ผู้เล่นรุ่นเยาว์ซึ่งมีข้อมูลและพฤติกรรม รวมถึงมีการลอกเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงนี้ และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาในเวลาไม่นานหลังจากเล่นเกม การเล่นเกมที่มีความรุนแรงทำให้เด็ก และวัยรุ่นมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นลดลง พบว่าการเล่นเกมที่มีความรุนแรง ทำให้เด็กเล็กและเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากที่สุดจากกลุ่มเยาวชนอายุต่างๆ เพราะเด็กเล็กไม่สามารถแยกแยะสถานการณ์จริง จินตนาการหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในเกมได้ดีนัก บางรายงานบอกว่าทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากที่สุด เนื่องจากพัฒนาการทางจิตสังคม การเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ และการพัฒนาของสมองในระยะวัยรุ่นตอนต้น ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่ายอยู่แล้ว และปัจจัยทางด้านเพศพบว่าเพศชายมีความก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิง และนพ.ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์ (2546) ได้กล่าวถึงผลทางลบของการเล่นเกมว่า ทำให้เกิดความก้าวร้าว เขาเปรียบและรังแกผู้อื่น แม้การเล่นเกม จะทำให้เด็กได้ระบายความก้าวร้าว ความเครียดในตัว แต่ถ้ามากเกินไปอาจทำให้เกิดความเคยชินจนกลายเป็นนิสัย

การติดเกมออนไลน์ทำให้บุคคลรู้สึกอยากเล่นเกมออนไลน์ตลอดเวลา จนละเลยกิจกรรมที่ควรทำ หรือกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน (Young, 2011) และขาดการดูแลและความเอาใจใส่ในเรื่องความสะอาดเรียบร้อยและเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายของตัวเอง บางรายเสียดความบันเทิงจากการเล่นเกมออนไลน์ จนทำให้ไม่สนใจเรื่องการเรียน มีพฤติกรรมการหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมออนไลน์ ส่งผลให้ผลการเรียนย่ำแย่ ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่ที่ติดเกม บางคนเล่นเกมจนไม่ไปทำงาน จนถูกไล่ออกจากงาน (Chen, 2005)

ปัญหาด้านพฤติกรรมเหล่านี้มักปรากฏอยู่ในข่าวเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจาก เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ลวงแท็กซี่ไปในที่เปลี่ยวและจ้วงแทงคนขับจนเสียชีวิต ซึ่งเป็นพฤติกรรมลอกเลียนแบบเกมออนไลน์ชื่อดัง Grand Theft Auto หรือ GTA นั้นเอง (ไทยรัฐ, 2556)

3. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ

เกมออนไลน์ส่วนใหญ่เปิดให้บริการฟรี นั่นคือผู้เล่นไม่ต้องเสียเงินเพื่อเข้าเล่นเกมออนไลน์ แค่เพียงมีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่ใช้ในการเชื่อมต่อก็สามารถเล่นเกมออนไลน์ได้ แต่ค่าใช้จ่ายเบื้องต้นที่ต้องมีนั่นคือ ค่าไฟฟ้า ค่าอินเทอร์เน็ต (Young, 2011) บางรายใช้บริการร้านอินเทอร์เน็ต ก็ต้องเสียค่าชั่วโมงให้กับทางร้าน ราคาที่ต้องจ่ายขึ้นอยู่กับร้านที่ใช้บริการ ซึ่งมีการคิดค่าบริการ อัตราชั่วโมงละ 6 – 100 บาท การเล่นเกมออนไลน์ถึงแม้ว่าจะฟรี แต่การแข่งขันที่เกิดขึ้นในเกม ส่งผลให้ผู้เล่นส่วนใหญ่ต้องการอยาก

เอาชนะ และการจะเอาชนะได้นั้นขึ้นอยู่กับ ไอเทมหรือระดับของตัวละคร ผู้เล่นจะต้องหาไอเทมหรือเพิ่มระดับตัวละครให้ได้ การที่ผู้เล่นจะหาไอเทมได้ หรือเพิ่มระดับตัวละครได้นั้น สามารถทำได้โดยการเติมเงินให้กับเกมออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยนเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยให้เล่นเกมได้เก่งขึ้น และสามารถเอาชนะ หรือผ่านด่านต่างๆได้ตามเนื้อหาของเกม จากรายงานการสำรวจของสำนักสถิติแห่งชาติ ปีพ.ศ. 2546-2550 พบว่าค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการเล่นเกมนออนไลน์อยู่ระหว่าง 537 – 759 บาทต่อเดือน ผู้เล่นบางคนมีเงินไม่เพียงพอที่จะเติมเข้าเกมนออนไลน์ จึงหาช่องทางต่างๆเพื่อหาเงินมาเล่นเกมออนไลน์ เช่น เจ้าหน้าที่ที่ได้รับแจ้งว่ามีการทำร้ายร่างกายเด็กชายวัย 9 ขวบ เนื่องจากเด็กชายขโมยเงินเพื่อนำไปเล่นเกมออนไลน์ และผู้ปกครองทนไม่ไหวจึงลงมือทุบตีจนมีรอยฟกช้ำ(ผู้จัดการ, 2548)

4. ปัญหาด้านสัมพันธภาพด้านครอบครัวและสังคม

การเล่นเกมนออนไลน์จนถึงขั้นติดเกมนั้นทำให้ผู้เล่นเกิดภาวะซึมเศร้า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แย่ลง เก็บตัวแยกจากสังคม หลีกหนีความเป็นจริง (Chen, 2005) ผลกระทบต่อผู้เล่นที่มีตามมาในลักษณะต่างๆ อย่างชัดเจนคือการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวที่ลดน้อยลง การใช้เวลาส่วนมากไปกับการเล่นเกมส่งผลให้บุคคลถูกละเลยจากสังคมเช่นกัน ความใกล้ชิดสนิทสนมในครอบครัวลดลง และความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในโลกจริงก็ลดลงเช่นกัน เมื่อกิจกรรมทางสังคมลดลง ส่งผลให้ทักษะทางสังคมลดลง ขาดทักษะทางสังคม ขาดความไวต่อการรับรู้ทางสังคม และการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นลดลง ทำให้มีปัญหาด้านการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ความสามารถในการแสดงบทบาททางสังคมที่เหมาะสมก็ลดลงเช่นกัน พบว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมติดเกม จะมีลักษณะพฤติกรรมทางสังคมที่แย่งง เช่น พุดน้อยลง สบตาน้อยลง สื่อสารไม่รู้เรื่อง บทบาททางสังคมและครอบครัวก็ไม่ใช่เช่นที่ควร จนทำให้เกิดปัญหา เช่น การหย่าร้าง (Dutton, 1985)

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ทำให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวันได้ และยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอันตรายทั้งตัวบุคคลเองและสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับเกมนออนไลน์

เกมนออนไลน์หมายถึงเกมหรือโปรแกรมที่จะต้องเล่นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต

ปี 2546 ศูนย์เทคโนโลยี อิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) ได้กล่าวถึงประเภทของเกมนออนไลน์ดังนี้

1. เกมประเภท Action เน้นการบังคับและการตัดสินใจที่รวดเร็วเป็นหลัก ปกติเกมประเภทนี้จะมี การดำเนินเรื่องไม่ซับซ้อน ข้อดีคือ การฝึกประสาทสัมผัส และการตัดสินใจเฉพาะหน้า เช่น เกม Rockman, Pacman เป็นต้น

2. เกมประเภท Adventure เป็นเกมแบบมีเนื้อเรื่อง เน้นการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน เกม ประเภทนี้จะไม่เน้นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แต่จะฝึกให้ผู้เล่นตั้งสติและวิเคราะห์โจทย์อย่างเป็นระเบียบ

3. เกมประเภท Simulation เน้นการจำลองสถานการณ์บางอย่าง เช่น เกมจำลองการขับรถไฟ (TSLG-Train simulation) เกมจำลองสงคราม (War Simulation) โดยจะมีฉากจำลองที่เสมือนจริง

4. เกมประเภท Strategy เป็นเกมประเภทวางแผนการรบ เกิดจากการต้องการจำลองสมรรถภาพทาง การทหาร ผู้เล่นต้องศึกษารูปแบบแนวทางคุณสมบัติพิเศษของตัวละครที่มีอยู่เพื่อแก้ปัญหา หาวิธีเอาชนะ เช่น Front mission(TBS) เป็นต้น

5. เกมประเภท Role Playing Game เป็นเกมที่ผู้เล่นจะถูกสมมติ หรือเลือกสมมติให้ตัวเองมี บทบาทใดบทบาทหนึ่งในเกม เพื่อค้นหาสิ่งของหรือไขปริศนา มีฉากจบได้หลายรูปแบบ มีลักษณะคล้าย เกมประเภท Adventure แต่มีการผู้เรื่องและการใช้ภาษามากกว่า เช่น Final fantasy, Dragon quest เป็นต้น

6. เกมประเภท Sport เป็นเกมจำลองการแข่งขันกีฬาต่างๆ โดยใช้กติกาเหมือนจริง เช่น ฟุตบอล สนุกเกอร์ กอล์ฟ เป็นต้น

7. เกมประเภท Hybrid เป็นเกมที่เกิดขึ้นภายหลังเมื่อเกมสายต่างๆเริ่มอิมตัวแล้ว ผู้เล่นต้องการ ความหลากหลายในการเล่นมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความคิดที่จะผสมผสานรูปแบบของการเล่นเกมต่างๆเข้า ด้วยกัน

ในปี 2552 อรวรรณ ประพฤติดี ได้แบ่งประเภทของเกมออนไลน์ในประเทศไทยไว้เป็น 2 ประเภท ใหญ่ๆ ได้แก่

1. เกมออนไลน์ประเภท Massive Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG) ลักษณะของเกมประเภทนี้คือ ผู้เล่นสร้างตัวละครขึ้นมาตัวหนึ่ง และสวมบทบาทสมมติเป็นตัวละครนั้น ผจญภัยไปตามเนื้อเรื่องของเกม สามารถเพิ่มระดับความสามารถ (Level Up) ของตัวละครได้ รวมถึง

สามารถหาซื้อสิ่งของ (Item) ต่างๆ เพื่อเพิ่มความสามารถให้กับตัวละครได้ เกมประเภทนี้สามารถเล่นได้เรื่อยๆ ไม่มีวันจบ เพราะผู้พัฒนาเกมจะทำการอัปเดตเนื้อหาและรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวละครและการดำเนินของเกมออกมาเสมอๆ เช่น เกมRagnarok Dragonnest เป็นต้น

2. เกมออนไลน์ประเภท Casual Game ลักษณะของเกมประเภทนี้คือ เกมที่เน้นความสามารถของผู้เล่นเอง โดยอาจมีตัวช่วยในการเพิ่มความสามารถให้กับผู้เล่นโดยการใช้ไอเทมต่างๆ เกมประเภทนี้อาจเล่นเป็นตา มักจบในเวลารวดเร็ว และมีรูปแบบหลากหลาย เช่น การ์ดเกม, เกมแนวกีฬา, เกมยิง (Shooting) เช่น เกม Pangya, Point Blank เป็นต้น

นอกจากนั้นหนังสือนิตยสาร online-station(2552) ซึ่งเป็นนิตยสารที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเกมออนไลน์ทั้งในและนอกประเทศได้กล่าวถึงเกมออนไลน์ประเภทใหม่ที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ได้แก่ เกมออนไลน์ประเภท Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) ลักษณะของเกมประเภทนี้คือ ผู้เล่นหนึ่งคนจะควบคุมหนึ่งตัวละครโดยแต่ละคนนั้นจะมีทักษะ(Skill) ที่แตกต่างกันออกไป รูปแบบการเล่นอาจเล่นเป็นทีมหรือเล่นแบบเดี่ยวแข่งขันกับผู้เล่นอื่นๆ ลักษณะการดำเนินเกมคือการทำลายฐานทัพและการฆ่าตัวละครฝั่งตรงข้าม ภายในแผนที่หรือพื้นที่ที่กำหนดของแต่ละเกม เช่น เกมHON, DotA เป็นต้น

การเล่นเกมที่ไม่ว่าจะเครียดและจริงจังมากนักถือว่าเป็นการเล่นตามปกติ เกมสามารถดึงดูดเวลาของผู้เล่นได้เนื่องจากการเคลื่อนไหวของเกม และความต้องการเอาชนะ โดยเฉพาะเกมออนไลน์ที่มีการพูดคุยต่อกันในขณะที่เล่นเกม การเล่นเป็นทีม การสะสมแต้ม และการสื่อสารกันได้ตลอดเวลาทำให้ผู้เล่นเพลิดเพลิน สนุกสนาน และกระตุ้นให้ผู้เล่นใช้เวลาไปกับการเล่นเกมมากขึ้น

การติดเกม

นักจิตวิทยาจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การติดเกมนั้นมีความเหมือนกับการติดยาเสพติด เนื่องจากสมองส่วนอยากเคยถูกควบคุมด้วยสมองส่วนคิด แต่การเล่นเกมจะไปกระตุ้นสมองส่วนอยากอยู่ตลอดเวลา หากไม่มีการฝึกให้เด็กเรียนรู้การควบคุมสมองส่วนคิด สมองส่วนอยากก็จะมากกว่าส่วนคิด และจะเกิดการติดเกมได้ โดยระยะความรุนแรงในการติดเกมมี 3 ระดับ ดังนี้ (นิตยสารใกล้หมอ, 2548)

1. ระยะเริ่ม ผู้เล่นเริ่มใช้เวลากับการเล่นเกมมากกว่าปกติ และเมื่อเล่นไปนานก็จะติดเกมมากขึ้น
2. ระยะที่สอง ผู้เล่นสามารถควบคุมตัวเองได้ เป็นการเล่นระยะกลางๆ ผู้เล่นจะเริ่มมีปัญหา ขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ยอมเสียเงินเพื่อนเล่นเกม แต่ยังสามารถยับยั้งตนเองได้ ตั้งกติกากับตนเองได้
3. ระยะร้ายแรง ผู้เล่นมีการติดเกมเช่นเดียวกับการติดสารเสพติด เช่น ไม่ทานข้าว ใช้เวลาในการนอนลุกขึ้นมาเล่นเกม นอนดึก ไม่ทำการบ้าน เสียการเรียน ขาดความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว พูดคุยกันน้อยลง

Griffiths (1998) ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตใจ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของผู้ที่เป็นโรคติดอินเทอร์เน็ตไว้ดังนี้

1. การใช้อินเทอร์เน็ตกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่สำคัญที่สุด หากไม่ได้ใช้งานก็จะครุ่นคิดเกี่ยวกับการใช้งาน ถูกครอบงำจากอินเทอร์เน็ต
2. รู้สึกดีเมื่อได้ใช้งานคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต รู้สึกได้ผ่อนคลายและพักผ่อน
3. มีความต้องการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเพื่อตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ
4. หากหยุดการใช้งานหรือไม่ได้ใช้งานจะรู้สึกไม่พอใจ รู้สึกเครียด และกระสับกระส่าย
5. มีการขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เมื่อถูกขัดขวางการใช้งาน
6. มีแนวโน้มที่จะกลับไปใช้งานอีกครั้งภายหลังมีการควบคุมการใช้งานหรือหยุดการใช้งานไประยะหนึ่ง

Young (2011) ได้กล่าวว่า แนวคิดของการวินิจฉัยจะเกี่ยวกับความถี่ของการใช้งานคอมพิวเตอร์ที่ผิดปกติ ได้แก่ 3 ลักษณะดังนี้ คือ การเล่นเกมมากเกินไป การหมกมุ่นทางเพศ และการส่งจดหมายหรือข้อความ โดยทั้ง 3 ลักษณะมี 4 องค์ประกอบร่วมกันต่อไปนี้ได้แก่

1. การใช้งานที่มากเกินไป จนเกิดความละเลยเรื่องเวลาและความต้องการพื้นฐานของร่างกาย
2. การถอนหรือการไม่ได้ใช้ มักรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หรือเศร้าใจเมื่อไม่สามารถใช้งาน

3. ความอดทนน้อยลง ต้องการอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่ดีขึ้น ต้องการซอฟต์แวร์ที่มากขึ้น หรือต้องการชั่วโมงใช้งานมากขึ้น

4. เกิดผลกระทบทางลบ ได้แก่ เกิดความขัดแย้ง การโกหก ความสำเร็จต่างๆด้อยลง การแยกตัวจากสังคม เกิดความเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย

เกมออนไลน์เป็นสื่อเพื่อความบันเทิงที่เปรียบเสมือนเหรียญสองด้าน เนื่องจากให้ได้ทั้งประโยชน์และโทษต่อพฤติกรรม จิตใจ สุขภาพ และสังคมของผู้เล่น การเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลานานจนนำมาสู่การติดเกม นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงนิสัยของผู้เล่นได้ ดังนั้น การเล่นเกมออนไลน์จึงควรมีการจัดการด้านการดูแลเวลาให้เหมาะสม

ปัจจัยของการติดเกม

การติดเกมออนไลน์เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ปัจจัยบางอย่างเป็นสาเหตุให้เกิดการติดสิ่งเสพติดอื่นๆ เช่น การติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การติดสารเสพติด การติดโทรทัศน์ แต่บางปัจจัยก็เป็นปัจจัยจำเพาะที่ทำให้เกิดการติดเกมออนไลน์เท่านั้น ปัจจัยของการติดเกมออนไลน์มีดังนี้

ปัจจัยทางชีวภาพ

เนื่องจากกลุ่มผู้ที่มีลักษณะติดอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์มีพฤติกรรมคล้ายการเสพติดอื่นๆ เช่น การเสพติดสารเสพติด นั่นคือเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับสารเสพติดหรือเกมออนไลน์ ก็จะมีความต้องการเสพติด คือมีความรู้สึกต้องการเล่นเกม และมีพฤติกรรมแสวงหาสารเสพติด คือมีการแสวงหาหนทางในการเล่นเกม ไม่ว่าจะเป็นการหาเวลาและโอกาส การหาร้านอินเทอร์เน็ตเพื่อไปใช้บริการ โดยที่ไม่สามารถยับยั้งความต้องการนี้ได้ แม้ทราบดีว่าจะต้องเผชิญกับผลร้ายที่อาจตามมา

ในการศึกษาของ Koeppe และคณะ (1998) พบว่าสารเสพติดทุกชนิดกระตุ้นการหลั่ง dopamine ที่ nucleus accumbens ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขความเพลิดเพลินใจ แต่การหลั่ง dopamine ใน brain reward circuit ที่มีปริมาณมากและเป็นเวลานานจากฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องเกิดการเปลี่ยนแปลง (neuroplasticity) และการเปลี่ยนแปลงที่ glutamatergic projection จาก prefrontal cortex ไปยัง nucleus accumbens ผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวคือ ผู้ป่วยจะมีการหลั่ง dopamine ที่ nucleus accumbens ลดลงและ prefrontal cortex จะมีการทำงานลดลงในภาวะ

ที่ไม่มีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับสารเสพติด ผู้ป่วยจึงขาดความสนใจต่อสิ่งเร้าที่ทำให้ผลิตโดปามีนตามธรรมชาติ แต่เมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับสารเสพติด สิ่งเร้าเหล่านั้นจะกระตุ้นให้มีการหลั่ง dopamine ทั้งที่ nucleus accumbens, amygdala และ prefrontal cortex มากผิดปกติ และจะไปกระตุ้นให้ glutamatergic projection จาก prefrontal cortex ไปยัง nucleus accumbens ทำงานมากตามไปด้วย ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการต้องการเสพและพฤติกรรมแสวงหาสารเสพติดโดยไม่สามารถยับยั้งได้

เมื่อพิจารณาจะพบว่า การติดเกมออนไลน์นั้น ในขั้นแรกเมื่อบุคคลเล่นเกมก็จะได้รับความสนุกสนาน ผลิตโดปามีน จากการหลั่ง dopamine แต่เมื่อเล่นไปเรื่อย กลไกการเปลี่ยนแปลงทางสมองที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลขาดความรู้สึกตื่นเต้น เร้าใจ หรือผลิตโดปามีนกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ นั่นคือรู้สึกไม่สนุกสนาน ผลิตโดปามีนกับสิ่งเร้าอื่นๆทั่วไป แต่จะหาความสุขความสนุกสนานได้จากการเล่นเกมเท่านั้น บุคคลจึงเล่นเกมเรื่อยๆอย่างไม่สามารถยับยั้งได้

ปัจจัยจากภายในบุคคล

จิตใจ อารมณ์และบุคลิกภาพของบุคคล ก็มีผลสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้เช่นกัน จากรายงานเรื่องผู้ที่เสพติดโทรทัศน์ (McIlWraith, 2002) พบว่าส่วนมากจะเป็นผู้ที่มีภาวะอารมณ์ไม่ปกติ เบื่อง่าย จิตใจว้าวุ่น และควบคุมตนเองได้น้อยกว่าผู้ที่ไม่ติด และยังพบว่าเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเสพติดมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่ยังไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ สังคม และจิตใจ เนื่องจากขาดพื้นฐานที่ดีในโลกของความเป็นจริง รวมทั้งยังมีปัญหาในการเข้าสังคม และซื่ออายุ ทำให้ไม่สามารถจัดการ ควบคุมการใช้หรือแยกแยะข้อแตกต่างระหว่างโลกความเป็นจริงกับโลกจินตนาการได้ จึงยึดติดอยู่ในโลกแห่งความฝันในโทรทัศน์ ซึ่งเกิดขึ้นได้ในกลุ่มที่ติดเกมได้เช่นเดียวกัน และยังหากบุคคลมีบุคลิกภาพแบบ ซี้เหงา ปิดตัว ยิ่งมีความแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมติดเกม หากบุคคลประสบปัญหาและเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยการหนีปัญหา หรือถอนตัวออกจากปัญหา

เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมส่วนมากมักจะมีค่านับถือตนเองต่ำ (Low self-esteem) (Choi และ Kim, 2004) เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่นๆ เช่น มีผลการเรียนย่ำแย่อยู่แล้ว ไม่มีความสามารถด้านกีฬาหรือดนตรี เมื่อเล่นเกมแล้วประสบความสำเร็จ เช่น สามารถผ่านด่านต่างๆได้ จะรู้สึกสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกม จึงมีความต้องการที่จะเล่นเกมเรื่อยๆ จนในที่สุดก็เกินความสามารถควบคุมได้ โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นที่ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสมมาก่อน

เกมคอมพิวเตอร์มีคุณสมบัติที่สามารถตอบสนองของความต้องการทางจิตใจของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ ความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการระบายแรงขับความก้าวร้าว เป็นต้น การเล่นเกมจะมีความยากมากขึ้นตามลำดับ จึงทำให้เกิดความรู้สึกท้าทาย แต่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จมากขึ้นได้จากการเล่นซ้ำๆ และจะได้รับรางวัล เช่น คะแนน การได้เล่นในระดับสูงขึ้น เป็นต้น เป็นการเสริมแรงทางบวกจากการเล่นชนะทันที จึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเอาชนะหรือประสบความสำเร็จได้

ปัจจัยด้านสังคมและครอบครัว

ความสัมพันธ์ในสังคมก่อให้เกิดพฤติกรรมติดเกมได้เมื่อบุคคลนั้นไม่ได้รับความพึงพอใจในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจ หรือด้านสังคม อย่างเช่น การไม่ได้รับความเอาใจใส่จากผู้ปกครองเนื่องจากไม่มีเวลาใกล้ชิดสนิทสนมเพราะต้องทำงาน บุคคลจะแสวงหาสิ่งที่ชดเชยความต้องการที่ขาดแคลนเหล่านี้ จากเกมออนไลน์เนื่องจากสามารถตอบสนองของความต้องการเหล่านี้ให้กับพวกเขาได้ เมื่อยึดติดกับมันและใช้มันบ่อยๆก็จะกลายเป็นพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ไปในที่สุด

นอกจากครอบครัวแล้ว เพื่อนก็ถือว่าเป็นปัจจัยสังคมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกมได้ เนื่องจากมีการส่งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การทำกิจกรรมร่วมกัน การต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือ หากเด็กและเยาวชนมีกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ ก็จะมีแนวโน้มที่จะชักชวนกันไปเล่นเกม นอกจากนี้ในทางกลับกัน การที่บุคคลเล่นเกมออนไลน์อยู่แล้ว ก็มีแนวโน้มที่จะชักชวนเพื่อนมาเล่นด้วยกัน(นพ.ปราการ ทยายกูร, 2548) เนื่องจากเนื้อหาของเกมที่ต้องการความเป็นกลุ่มเป็นทีม การต้องการไอเทมที่ดีและมีราคาสูง ดังนั้นการชักชวนกันมาเล่นเกมย่อมได้รับประโยชน์ในแง่ความใกล้ชิดสนิทสนมที่มากขึ้น และเพิ่มความง่ายในการเล่นเกม แต่ทั้งนั้นก็ส่งผลให้ภาวะติดเกมมากขึ้นไปอีกด้วย

ในโลกของเกมออนไลน์ ผู้เล่นเกมออนไลน์มักมีการรวมตัวกันเป็นสังคม โดยมีโอกาสที่จะสร้างมิตรภาพที่แน่นแฟ้น มีปฏิริยาทางสังคมของเกมออนไลน์ที่ก่อตัวจนเป็นองค์ประกอบขนาดใหญ่ โดยการเล่นเป็นหนทางที่ผู้เล่นสามารถปลดปล่อยแสดงออกถึงตัวตนของตนที่ไม่สามารถแสดงออกได้ในชีวิตจริง มีการเล่นร่วมกันเป็นทีม และมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (Cole และ Griffiths, 2007) การเล่นเกมออนไลน์ส่วนใหญ่ จะเป็นการเล่นไปพร้อมกับเพื่อนที่รู้จักกัน อาจทั้งรู้จักกันในชีวิตจริงหรือรู้จักกันผ่านเกมออนไลน์ ง่ายต่อการนัดกันมาเล่น และยังมีกลุ่มเพื่อนที่รู้จักกันตามร้านอินเทอร์เน็ตอีกด้วย ทั้งนี้ยัง

พบว่าบางครั้งมีให้ความสำคัญกับเพื่อนที่รู้จักกันผ่านการเล่นเกมมากกว่าเพื่อนที่รู้จักกันในชีวิตจริง ทำให้ห่างเหินจากเพื่อนที่เรียนด้วยกัน เวลาที่บุคคลเล่นเกมนั้น จะทำให้พวกเขา รู้สึกว่าได้รับการตอบสนองความต้องการทางสังคมที่ขาดหาย ผู้เสพติดจะได้รับความพึงพอใจจากการเล่นเกม การได้รับความสำเร็จและชัยชนะในเกมเป็นการสร้างตัวตนของบุคคล ทำให้ได้รับการยอมรับแก่ผู้เล่น และผู้ที่มีความเหงา เปล่าเปลี่ยว การเล่นเกมก็ช่วยชดเชยความต้องการทางสังคมได้ (Brow และ Robertson, 1993)

ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ วัยรุ่นชายและหญิงที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ในการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และเป็นวัยที่กำลังพ้นจากการเป็นวัยรุ่นและก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตของประเทศไทย และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมที่ช่วยลดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นไทยอย่างเหมาะสม

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

ความวิตกกังวลทางสังคม หรือเรียกอีกอย่างว่า ความกลัวสังคม(Social Phobia) Leary(1983) ได้ให้คำนิยามว่าเป็นภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective) ของบุคคล ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นที่เกิดในกระบวนการทางปัญญา ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงลบคือ ความรู้สึกประหม่า เครียด ลังเลและไม่แน่ใจ วิตกกังวลถึงผลทางลบที่จะเกิดขึ้นตามมา หวาดหวั่นในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่จะเกิดขึ้น หวั่นการถูกประเมินและตัดสินตนในทางลบ ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นจริงหรือเกิดจากการคาดการณ์ไปเองของบุคคล แสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงจากสังคม หลีกเลียงการเผชิญหน้า เลี่ยงการเป็นจุดสนใจ เลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการนำเสนอตนเอง ความวิตกกังวลทางสังคมอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวหรืออาจกลายเป็นลักษณะติดตัวของบุคคล จนกลายเป็นหนึ่งในปัญหาสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน

ความวิตกกังวลทางสังคมจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ รวมทั้งการเชื่อว่าตนอาจกลายเป็นจุดสำคัญหรือจุดสนใจของคนอื่นๆ (Antony & Swinson, 2008) และพบบ่อยมากขึ้นในคนที่มีการประสพการณ์ในอดีตที่ตนเองได้รับผลทางลบจากการเข้าสังคม ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอารมณ์ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม (Leary & Kowalski, 1995) ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความ

ประหม่าและซื่อาย (Lorant, Henderson & Zimbardo, 2000) ในปี 1996 Wittchen & Beloch ได้ทำการศึกษา พบว่าบุคคลที่ซื่อาย มีการแสดงออกคล้ายคลึงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม เมื่อต้องตอบสนองต่อสถานการณ์ทางสังคม บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม หวาดกลัวสังคม จะประเมินผลทางลบและกลัวถูกปฏิเสธ มักคิดว่าตนตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น และไม่สามารถสร้างความประทับใจทางสังคมบางอย่างที่บุคคลนั้นปรารถนาได้ นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลในการใช้ชีวิตในสังคม

นอกจากนี้บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงตนจากสังคม จะเกิดอารมณ์ความรู้สึกหงามมากขึ้น (Ledley & Heimberg, 2006) การวิจัยของ Schwartz และ Kagan (1999) ระบุว่าความวิตกกังวลทางสังคมอาจเกิดจากปัจจัยของอารมณ์ที่ไม่แน่นอน เกิดจากพัฒนาการตั้งแต่วัยทารกที่มีรูปแบบความสัมพันธ์แบบไม่มั่นคง ส่งผลให้เติบโตกลายเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมจนกลายเป็นนิสัย ต่างจากบุคคลที่มีรูปแบบความสัมพันธ์แบบมั่นคง ซึ่งเติบโตและถูกเลี้ยงดูในครอบครัวที่มีการกระตุ้นและได้รับการตอบสนองตลอด ทำให้ไม่ค่อยแยกตัวออกจากสังคมมีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่และมั่นคงทางสังคมได้ดีกว่า

ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม มักจะเก็บความทรงจำทางด้านลบและมีอคติกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม บุคคลมักจะเน้นที่จะระลึกความจำจากภายในแทนการระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และจะมีการนำเจตคติส่วนตัวเข้าไปมีส่วนร่วมในการตีความและตัดสินสถานการณ์ที่เผชิญ ซึ่งส่งผลให้เกิดการประเมินผลไปในทิศทางลบ เช่น การประเมินว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคตจะล้มเหลว บุคคลอาจไม่สามารถระลึกถึงข้อเท็จจริงที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นอยู่จริงๆ ได้ (Ledley & Heimberg, 2006) ในสถานการณ์ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม จะไม่มีการร่วมสนทนา แต่จะมีพฤติกรรมสังเกตสิ่งต่างๆ และตีความบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะหลีกเลี่ยงการแสดงออกซึ่งการขาดทักษะทางสังคมของตนเอง เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ลักษณะการปฏิเสธปฏิสัมพันธ์นี้เกิดจากภายในบุคคลเองซึ่งจะมายืนยันความเชื่อที่พวกเขามีว่าจะเกิดผลทางลบ การตัดสินและถูกประเมินในทางลบจากการมีปฏิสัมพันธ์นำมาซึ่งความรู้สึกละอาย และด้อยค่า

การตีความและการตัดสินตนเองเป็นส่วนหนึ่งของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม มีแนวโน้มที่จะวิจารณ์ตนเอง(Ledley & Heimberg, 2006) และมักจะตัดสินตนเองในทางลบ ในสถานการณ์ทางสังคมที่คลุมเครือ บุคคลมีแนวโน้มที่จะตีความในทางลบ ความผิดปกติของความวิตกกังวลทางสังคมเชื่อมโยงกับอาการป่วยทางจิตอื่นๆ เช่นโรคหวาดกลัวผิดปกติ และภาวะซึมเศร้า

สิ่งสำคัญที่บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงแตกต่างจากคนอื่นคือ จะมีลักษณะนิสัยที่อายซึ่งเป็นธรรมชาติของบุคคลนั้นในสถานการณ์ทางสังคม (Clark & Wells, 1995) เช่น การเข้าร่วมงานสังสรรค์ต่างๆ ซึ่งชอบมีความวิตกกังวลเวลามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลที่อายจะมีลักษณะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นต่ำ และมีแนวโน้มที่จะมีความลังเลมากกว่าการกระตือรือร้นที่จะมีปฏิสัมพันธ์ (Leary & Buckley, 2000) และมีการสื่อสารทางอวัจนภาษาน้อยและไม่ค่อยแสดงท่าทางหรือภาษากาย ตอบสนองบทสนทนาช้าและพูดน้อย และมักไม่เปิดเผยตนเอง แต่จะมีปฏิสัมพันธ์ผ่านการสื่อสารแบบไม่เห็นหน้ามากกว่าแบบเห็นหน้า เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคมที่พวกเขาหวาดกลัว พวกเขาอาจจะเปิดเผยตัวเองมากขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ใหม่ได้ง่ายผ่านการสื่อสารแบบไม่เห็นหน้า (Stritzke, Nguyen & Durkin, 2004) การศึกษาพบว่าความวิตกกังวลที่มีความสัมพันธ์กับการสื่อสารผ่านข้อความ Holtgraves (2011) พบว่าบุคคลที่ใช้การติดต่อสื่อสารผ่านการส่งข้อความอยู่เสมอ มีความเหงาและมีความวิตกกังวลทางสังคมสูงกว่าบุคคลทั่วไป ความวิตกกังวลทางสังคมและความอายเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาภายหลัง โดยเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

Caplan (2003) บุคคลที่มีความรู้สึก โดดเดี่ยว ซึมเศร้า และมีปัญหาในการเข้าสังคม มีแนวโน้มที่จะพัฒนาความชอบของตนไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมออนไลน์มากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้า (face to face) เพราะรู้สึกปลอดภัยกว่า ในขณะที่ Jansz และ Tanis (2007) วิจัยเรื่อง ความดึงดูดใจของเกมออนไลน์ ประเภทเกมยิง (shooting) พบว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นเกมใช้เวลานานในการเล่นเกม คือ ต้องการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ เพื่อในการแข่งขันจะได้คะแนนสูงสุด และเพื่อการเข้าสังคม

กล่าวได้ว่าปัญหาในกลุ่มบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งมักมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม เพราะหวั่นการถูกประเมินและตีความในทางลบ ซึ่งผลจากการหลีกเลี่ยงสังคมก็ยิ่งทำให้บุคคลรู้สึกเหงา การเล่นเกมออนไลน์จึงเป็นหนทางหนึ่งในการเติมเต็มความต้องการทางจิตใจด้านสังคม และรูปแบบในการเข้าสังคมผ่านเกมออนไลน์ก็ตอบรับกับการตอบสนองทางจิตใจได้ดีด้วย นั่นคือ การสื่อสารผ่านข้อความ สามารถเปิดเผยตัวตนได้โดยไม่ต้องหวั่นการประเมินเพราะบุคคลในโลกออนไลน์ไม่มีการรู้จักกันในโลกความจริง

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ (Computer Self-Efficacy)

ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) เป็นทฤษฎีที่ Albert Bandura(1997) ได้พัฒนามาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory, 1977) ตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura

Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้น จะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) กับปัจจัยทางด้าน พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม

การที่ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันนั้น ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆกัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ

ทฤษฎีความสามารถตนเอง(Self-Efficacy Theory) ประกอบด้วย แนวคิดที่สำคัญคือ การรับรู้ความสามารถตนเอง(Perceived Self-Efficacy) และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ(Outcome expectation) ซึ่งความแตกต่างระหว่าง การรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) มีความหมายว่าเป็นการตัดสินใจ

ความสามารถตนเองว่า สามารถทำงานในระดับใด หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจและพฤติกรรม

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคล

ประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่ปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำในรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังผลลัพธ์นั้น บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดจากการกระทำพฤติกรรมเนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้น ไม่สามารถแยกจากกันได้เด็ดขาด เพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งแสดงถึงความเหมาะสมเพียงพอของพฤติกรรมที่ได้กระทำไป และยังเป็นสิ่งที่ช่วยในการตัดสินใจอีกว่า จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือพฤติกรรมอื่นใดต่อไปอีกหรือไม่ การรับรู้ความสามารถตนเองจะเป็นตัวทำนายแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

Bandura(1978) กล่าวว่าผู้ที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงจะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่างๆ แม้กระทำความล้มเหลว หรือสิ่งที่ยากและพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีความรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะไม่มั่นใจต่อการกระทำของตนเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้ จะพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญต่อปัญหา คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ซึ่งจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่ำหรือปานกลาง จนอาจทำให้บุคคลไม่พยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น มีอยู่ด้วยกัน 4 ปัจจัย (Bandura, 1963) คือ

1. การประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) : เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง การประสบความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) : การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน และได้รับผลกระทบพึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่า เขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆ โดยที่ให้ผู้สังเกตที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง ก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่างๆ เหล่านั้นได้ (Kazdin, 1974) การเสนอตัวแบบหลายๆตัว จะช่วยทำให้มีการเสนอตัวแบบที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้สังเกตจะพบว่า มีตัวแบบบางตัวมีลักษณะคล้ายกับตนเองจนทำให้ได้เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมหลายๆอย่าง ทำให้ผู้สังเกตมีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการแสดงออกในหลายๆ สภาพการณ์

Bandura(1977) ตัวแบบนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ (Live Model) คือตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยู โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสืออนิเมชัน เป็นต้น

บุคคลจะมีแนวทางในการเลือกตัวแบบนั้นมีหลักการในการเลือกอย่างกว้างๆ

- ตัวแบบควรจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งในด้าน เพศ เชื้อชาติและทัศนคติ ซึ่งการที่ตัวแบบมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้น จะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นเหมาะสม และสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะทำได้เช่นกัน

- ตัวแบบควรจะเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้ามีชื่อเสียงมากจนเกินไปก็จะทำให้เขามีความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นจริงสำหรับเขาได้
- ระดับความสามารถของตัวแบบนั้น ควรจะมีระดับที่ใกล้เคียงกับผู้สังเกตเพราะถ้าใช้ตัวแบบที่มีความสามารถสูงมาก ก็จะทำให้ผู้สังเกตคิดว่าเขาไม่น่าจะทำตามได้ ทำให้เขาปฏิเสธที่จะทำตามตัวแบบนั้น ดังนั้นควรที่จะเลือกตัวแบบที่มีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกตเพียงเล็กน้อย หรือเริ่มจากสภาพการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกต แล้วค่อยๆ เพิ่มความสามารถขึ้นไป
- ตัวแบบนี้ควรมีลักษณะที่เป็นกันเองและอบอุ่น
- ตัวแบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับการเสริมแรง จะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้สังเกตมากขึ้น

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) : เป็นการบอกว่าคุณคนนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไปซึ่ง การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Evans, 1989) ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคล อย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่ จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้อาจจะทำให้เกิดความกลัว และจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้น ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี อันจะนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลงไปอีก แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบได้จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร มีความสุข เป็นกันเอง ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองดีขึ้นด้วย (สุปรียา ตันสกุล, 2548)

จากแนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเห็นได้ว่าผู้ที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงในเรื่องใดมักจะเคยประสบความสำเร็จในการทำเรื่องนั้นมาก่อน ซึ่งจะทำให้มีความพยายามในการทำสิ่งนั้นๆมากขึ้น เช่นเดียวกันกับการรับรู้ความสามารถด้านคอมพิวเตอร์ผู้ที่มีความชำนาญในการใช้งานคอมพิวเตอร์จะมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์บ่อยครั้ง ซึ่งในวัยรุ่นนกิจกรรมส่วนมากที่ใช้คอมพิวเตอร์จะเป็นการใช้เพื่อเล่นเกมดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่คนที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงในด้านคอมพิวเตอร์จะเล่นเกมออนไลน์มากกว่าคนทั่วไป

3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเอง (Self-Control)

ทฤษฎีการควบคุมตนเองนั้นในอดีตนั้น มีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน รวมทั้งมีมโนทัศน์ทางจิตวิทยาที่ใกล้เคียงอยู่หลายมโนทัศน์เช่นกัน ได้แก่ การจัดการตนเอง(self-manage) การกำกับตนเอง(self-regulation) การกำหนดตนเอง(Self-Determination Theory) (Borich and Tombari, 1995)การเตือนตนเอง (self-monitoring) ซึ่งมีมโนทัศน์เหล่านี้ต่างเกี่ยวข้องกับการแสดงออก และการตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

ในปี 1950 Skinner ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง นักจิตวิทยาในสมัยนั้นรับรู้ว่าการควบคุมตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับพลังใจ(will Power) เนื่องจากเป็นข้อถกเถียงกันว่า ทำไมบางคนสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดี เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ในขณะที่บางคนไม่สามารถควบคุมตนเองได้เลย มีคำอธิบายถึงปรากฏการณ์ข้างต้นว่า เกิดจากอำนาจภายใน หรือที่เรียกว่าพลังใจ นั่นคือ คนที่สามารถควบคุมตนเองได้ดีคือบุคคลที่มีพลังใจมากกว่าคนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยมไม่ยอมรับในคำอธิบายนี้ เนื่องจากมีความคลุมเครือ ว่าการพลังใจมากทำให้เกิดการควบคุมตนเองได้ดี แล้วหากบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้นั้น เกิดจากการขาดพลังใจ จึงไม่จำเป็นต้นหสาเหตุของการล้มเหลวในการควบคุมตนเองครั้งนี้ต่อไป เพราะคำตอบคือการขาดพลังใจ ดังนั้นจึงเกิดคำถามต่อมาว่า แล้วพลังใจอยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วบุคคลรับรู้ได้อย่างไรว่าตนมีพลังใจเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งคำถามเหล่านี้เป็นเรื่องยากที่จะหาคำตอบ การให้คำอธิบายเรื่องการควบคุมตนเองด้วยพลังใจจึงไม่มีประโยชน์มากนักในการพัฒนาให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น แม้พลังใจจะเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมตนเองก็ตาม ต่อมาในช่วงปี 1967 Bandura & Perloff ได้เสนอว่า การเสริมแรงตนเองน่าจะเป็นกลไกที่สำคัญที่ในการควบคุมตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้ใกล้เคียง

กับแนวคิด การเรียนรู้แบบการกระทำของ Skinner ซึ่งวิธีการทั้งสองนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ทางปัญญาของบุคคล

Kazdin(1989) ได้ศึกษาเรื่องการควบคุมตนเองกับการได้รับสิ่งเร้า พบว่าระดับของการควบคุมตนเองมีผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่ได้รับ นั่นคือ หากบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลได้น้อย ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลใดที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ในระดับต่ำ สิ่งเร้าภายนอกย่อมส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก เช่นกัน เช่น กลุ่มเด็กเล็กที่มีทักษะการควบคุมตนเองน้อยเมื่อได้ยินเสียงการรบกวนก็จะผละจากการบ้านที่กำลังทำอยู่ได้อย่างรวดเร็ว ต่างจากในกลุ่มเด็กโตที่ส่วนมากมีทักษะการควบคุมตนเองมากกว่าจึงยังคงควบคุมตนเองให้ทำการบ้านอยู่ต่อไปได้

Parker และ Price(1994) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการควบคุมตนเองว่าเป็นคุณลักษณะที่ปรากฏ เนื่องจากพลังภายในที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ กำหนดการกระทำ ที่ส่งผลต่อการทำงานและผลของงาน รวมถึงการใช้เหตุผลเพื่อลงมือปฏิบัติ

Kouzes และ Posner(1995) การกระทำที่แสดงว่าบุคคลสามารถควบคุมตนเอง เช่น สามารถกำหนดวิถีชีวิตและพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินใจระทำการใดๆ อย่างมีเหตุผลมีจิตสำนึก และสามารถแสดงออกซึ่งคุณค่าความสามารถที่มีอยู่ในตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความอดทนและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และวิฤติการณ์ต่างๆ สามารถบริหารจัดการทรัพยากรและสิ่งจำเป็นในการทำงาน ให้บรรลุผลสมบูรณ์

ในปี 1980 Block&Block ได้อธิบายว่าการควบคุมตนเองของบุคคลจะมีความแตกต่างกันในมิติทั้งสูงและต่ำ นั่นคือ ในมิติต่ำคือ ระดับที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ (under control) จะมีลักษณะ มักแสดงอารมณ์ทันทีทันใด มีความหุนหันพลันแล่น ตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างรวดเร็วโดยขาดการพิจารณา ไตร่ตรอง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆที่เข้ามาโดยง่าย ส่วนมากมักเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่วนมิติสูงคือ ระดับที่การควบคุมตนเองที่มากเกินไป(over control) จะลักษณะ คิดไตร่ตรองอย่างมากก่อน ตัดสินใจต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มักปฏิเสธความต้องการของตนเอง เจ้าระเบียบ ไม่หวั่นไหวต่อสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถทำกิจกรรมที่ซ้ำๆจำเจได้เป็นเวลานาน โดยส่วนมากมักเป็นพฤติกรรมที่เกินความจำเป็น การที่บุคคลมีการควบคุมตนเองน้อยเกินไปหรือมากเกินไปขึ้นอยู่กับปรับตัวกับสถานการณ์ที่

เผชิญ โดยส่วนมากแล้ว บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงจะได้เปรียบในหลายๆบริบท แต่ในสถานการณ์ที่ต้องการแสวงหาความสุขทางจิตใจ กลุ่มที่มีการควบคุมตนเองสูงมักไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งหากมีการควบคุมตนเองมากไปก็อาจเกิดอันตรายต่อตัวบุคคลได้ เช่น เกิดการเก็บกดจากการควบคุมพฤติกรรมมากเกินไปจนเกิดการระเบิดของพฤติกรรมออกมาได้

ความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลจึงเป็นสิ่งพื้นฐานทางจิตใจในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล รวมไปถึงพฤติกรรมกาเสพติดต่างๆเช่นกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับความวิตกกังวลทางสังคม

ในปี 2007 Caplan ได้ทำการศึกษาผลเสียจากพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งผลทางด้านสังคม โดยการเรียบเรียงงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตคือ ความรู้สึกเหงา (Loneliness) ในงานวิจัยนี้เขาได้ระบุสาเหตุว่าการที่บุคคลรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวนั้นเกิดจากความวิตกกังวลทางสังคม นั่นคือการเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคม บุคคลจะเลือกที่จะถอนตัวออกจากสังคม หลีกหนีกิจกรรมต่างๆที่ทำร่วมกับผู้อื่น และส่งผลให้เกิดความรู้สึกเหงาตามมา แล้วจึงมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์

Kardefelt-Winther (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการเล่นเกมออนไลน์กับปัจจัยทางด้านจิตวิทยา โดยการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์กับผู้เล่นเกม World of Warcraft (WoW) ซึ่งเป็นเกมประเภท MMORPG พบว่า ความเหงามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลเสียของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($r = 0.22, p < 0.01$) ความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลเสียของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($r = 0.24, p < 0.01$) และความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลเสียของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($r = 0.3, p < 0.01$)

ดังนั้นจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ กล่าวคือ ความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยสามารถอธิบายได้ว่าหากบุคคลมีความวิตกกังวลสูงก็จะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์สูงไปด้วยนั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์

Hill และคณะ (1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ พบว่ามีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตในการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งในปัจจุบันการเล่นเกมที่เล่นผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์นั้นนอกจากคอมพิวเตอร์ได้อีกมากมาย เช่น การเล่นผ่านโทรศัพท์มือถือ เทปเล็ต เครื่องเล่นเกมต่างๆ ฯลฯ

การศึกษาดังกล่าวพบว่าเพศชายมีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ของตนเองสูงกว่าในกลุ่มเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Miura, 1987; Murphy, Coover, & Owen, 1989)

Sam, Othman, & Nordin (2005) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ ความวิตกกังวลทางคอมพิวเตอร์ และเจตคติที่มีต่อการใช้งานอินเทอร์เน็ต พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานอินเทอร์เน็ตกับการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ นั่นคือ ในกลุ่มที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากจะมีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สูง และในกลุ่มที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตน้อย มีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ต่ำ

ในปี 2008 Ceyhan & Ceyhan ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา ความซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ชาวตุรกีจำนวน 559 พบว่าตัวแปรต้นทั้งสามสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ 27.9% โดยความเหงาสามารถทำนายได้ 21.8% ($\beta = 0.32, p < 0.01$) ความซึมเศร้าทำนายได้ 3.3% ($\beta = 0.24, p < 0.01$) และการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สามารถทำนายได้ 2.8% ($\beta = 0.18, p < 0.01$)

ดังนั้นจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ (Computer Self-Efficacy) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยสามารถอธิบายได้ว่าหากบุคคลรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ของตนเองสูงก็จะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์สูงไปด้วยนั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กับการควบคุมตนเอง

Kim และคณะ (2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะการติดเกมออนไลน์กับความควบคุมตนเอง ความก้าวร้าว และบุคลิกภาพแบบหลงตนเองจากผู้เล่นเกมออนไลน์ประเภท MMORPG จำนวน 1471 คน พบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะการติดเกมออนไลน์ ($r = -0.33, p < 0.001$) ในขณะที่ความก้าวร้าวและบุคลิกภาพแบบหลงตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะการติดเกมออนไลน์ ($r = 0.36, p < 0.001$) และในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการติดเกมออนไลน์พบว่าการควบคุมตนเองเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีผลต่อการติดเกมออนไลน์ ($r = -0.347, p < 0.001$) Oh Wo (2003)

สุคนธ์ โชติชัยสถิต (2548) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ พบว่าเมื่อกลุ่มวัยรุ่นได้ผ่านการให้คำปรึกษาแล้วจะมีการควบคุมตนเองที่ดีขึ้นสามารถบริหารจัดการเวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ ลดเวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ และสามารถแก้ไขพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองได้

ในงานวิจัยของ อัครเดช หอเจริญ (2553) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนในช่วงมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนที่ไม่ติดเกมออนไลน์นั้นจะมีการควบคุมตนเองในระดับที่มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.85 กลุ่มที่มีความเสี่ยงในการติดเกมออนไลน์จะมีการควบคุมตนเองในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 38.17 และในกลุ่มที่ติดเกมมากและมากที่สุดนั้น จะมีการควบคุมตนเองในระดับที่น้อยและน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 10.9 ($\chi^2 = 1572.89, p < .05$)

ดังนั้นจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์แบบผกผันกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ กล่าวคือ การควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยสามารถอธิบายได้ว่าหากบุคคลมีการควบคุมตนเองสูงก็จะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ต่ำไปด้วยนั่นเอง

จากงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ และการควบคุมตนเอง มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นของประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

- ตัวแปรต้น คือ
1. ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)
 2. การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ (Computer Self-Efficacy)
 3. การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Bad Self-Control)
 4. การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control)

ตัวแปรตาม คือ 1. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ (On-line game playing behaviors)

สมมติฐานของงานวิจัย

ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์และการควบคุมตนเอง ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ขอบเขตของการวิจัย

วัยรุ่นชายและหญิง อายุ 16 – 18 ปี ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ติดต่อกันเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ตัวแปรทั้งสาม นั่นคือ ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางด้านคอมพิวเตอร์ และการควบคุมตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
2. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

คำจำกัดความ

1. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ (Game-Online Behavior)

หมายถึง การมีพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งจำเป็นต้องมีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เกมออนไลน์ที่มีลักษณะต่างจากเกมออฟไลน์ ตรงที่มีการแข่งขัน การช่วยเหลือ การรวมกลุ่ม มีการสื่อสาร เป็นลักษณะสังคมโลกออนไลน์ซึ่งแตกต่างจากสังคมที่มีอยู่จริง (ศุภนัยเทคโนโลยี อิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ, 2546)

2. ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

หมายถึง ปฏิกริยาที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นที่เกิดในกระบวนการทางปัญญา ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงลบคือ ความรู้สึกประหม่า เครียด ลังเลและไม่แน่ใจ วิตกกังวลถึงผลทางลบที่จะเกิดขึ้นตามมา หวาดหวั่นในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่จะเกิดขึ้น หวั่นการถูกประเมินและตัดสินตนในทางลบ ทั้งนี้อาจเกิดขึ้นจริงหรือเกิดจากการคาดการณ์ไปเองของบุคคล แสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมกรหลักหนีจากสังคม หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า เลี่ยงการเป็นจุดสนใจ เลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการนำเสนอตนเอง ความวิตกกังวลทางสังคมอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวหรืออาจกลายเป็นลักษณะติดตัวของบุคคล (Leary, 1983)

3. การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ (Computer- Self Efficacy)

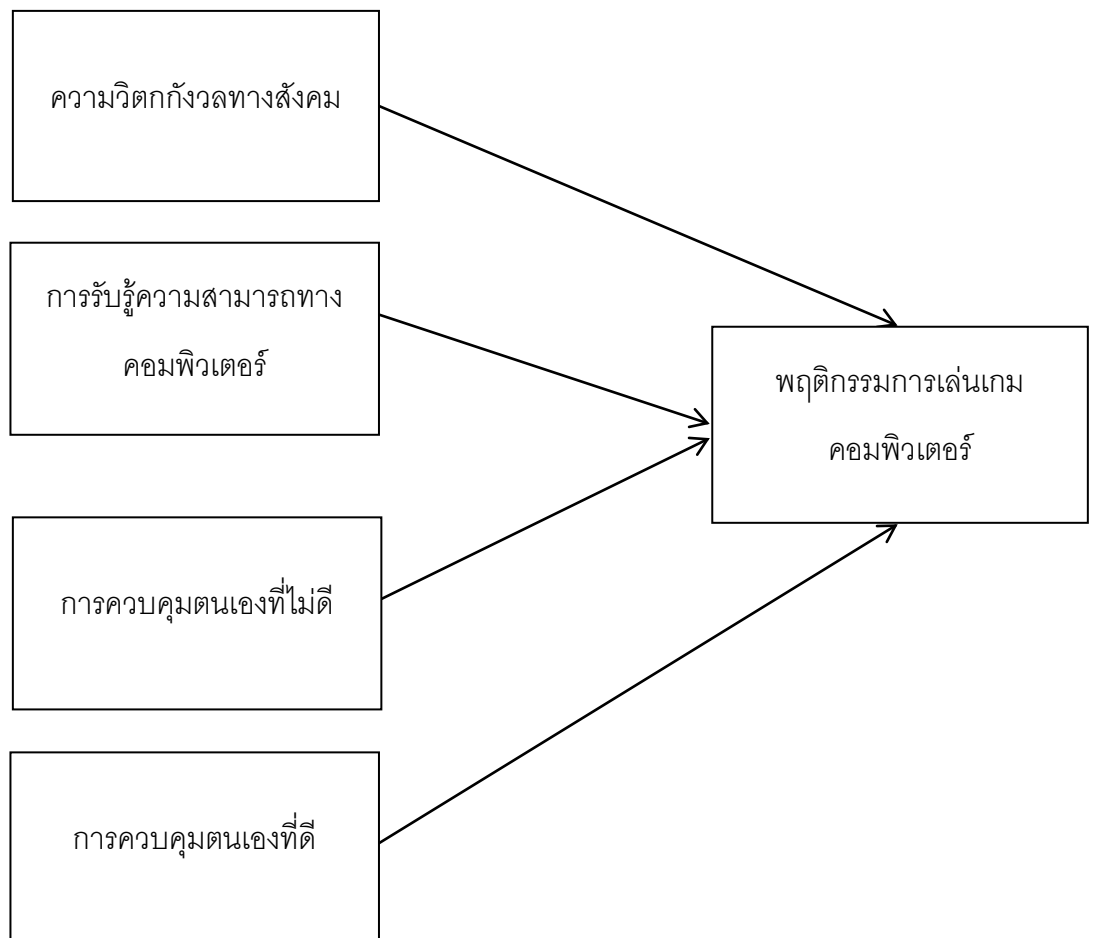
หมายถึง การตัดสินใจความสามารถในการใช้งานคอมพิวเตอร์ของตนเองว่า สามารถใช้งานได้ในระดับใด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจและพฤติกรรม ในการใช้คอมพิวเตอร์ และยังส่งผลต่อการคาดหวังผลลัพธ์จากการใช้งานคอมพิวเตอร์ตามมามากอีกด้วย ซึ่งหากผลลัพธ์จากการใช้งานคอมพิวเตอร์ออกมาในทิศทางที่ดี ก็จะส่งผลให้บุคคลเพิ่มแนวโน้มในการใช้งานคอมพิวเตอร์ ในทางตรงกันข้าม เมื่อพิจารณาผลลัพธ์จากการใช้งานคอมพิวเตอร์ แล้วพบว่าออกมาในทิศทางลบ บุคคลก็จะหลีกเลี่ยงการใช้งานคอมพิวเตอร์ (Bandura, 1977)

4. การควบคุมตนเอง(Self-Control)

4.1 การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) หมายถึง เป็นความสามารถสงบอารมณ์ของตนเองให้กลับสู่ภาวะปกติภายหลังจากความรู้สึกตื่นเต้น/ตกลใจ ความสามารถในการชะลอ/เลื่อนความปรารถนาของตนเองออกไป รวมถึงความสามารถในการวางแผน ตรวจสอบ และลงมือแก้ปัญหาได้ (Block & Block, 1980)

4.2 การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) เป็นการขาดความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ตนเอง มีลักษณะหุนหันพลันแล่น ขาดความสามารถในการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รวมถึงไม่มีความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งเร้า สภาพแวดล้อมรอบตัว (Block & Block, 1980)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

วัยรุ่นชายและหญิง อายุ 16 – 18 ปี ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ จำนวน 160 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น

1. มาตรฐานวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยพัฒนาจาก Game Addiction Scale (Jeroen, Patti, & Jochen, 2009)
2. มาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยนำมาจาก พรหมพร ผลาเกษ (2555)
3. มาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ โดยพัฒนาจาก Computer Self-Efficacy Scale (Sam, Othman, & Nordin, 2005)
4. มาตรฐานวัดการควบคุมตนเอง โดยนำมาจาก สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2555)

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. มาตรฐานวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
 - 1.1 ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรฐานวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์จากมาตรฐานวัด Game Addiction Scale (Jeroen, Patti, & Jochen, 2009)
 - 1.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 21 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน Salience, Tolerance, Mood Modification, Relapse, Withdrawal, Conflict และ Problems ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เป็นมาตรการประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ ทำบ่อยมาก ทำบ่อย ปานกลาง แทบจะไม่เคย และไม่เคยทำเลย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตาราง 1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ระดับความสม่ำเสมอ	คะแนน
ทำบ่อยมาก	5
ทำบ่อย	4
ปานกลาง	3
แทบจะไม่เคย	2
ไม่เคยทำเลย	1

1.3 ผู้วิจัยนำมาตรวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่ใช้บริการร้านคอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งมีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 73 คน และคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical r) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 [$r(71) = .19$, $\alpha = .05$] โดยข้อกระทงแบ่งเป็น 7 ด้านดังนี้

1.3.1 ด้าน Salience จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 3 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .791

1.3.2 ด้าน Tolerance จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 3 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .675

1.3.3 ด้าน Mood Modification จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าไม่มีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์โดยมีค่า r ต่ำกว่าค่าวิกฤติจำนวน 1 ข้อ จึงเหลือข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 2 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .626

1.3.4 ด้าน Relapse จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 3 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .764

1.3.5 ด้าน Withdrawal จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 3 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .789

1.3.6 ด้าน Conflict จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 3 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .764

1.3.7 ด้าน Problems จำนวน 3 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 3 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 12) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .674

2. มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม

2.1 ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมของ พรหมพร ผลาเกษ (2555) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 26 ข้อ เป็นมาตราการประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตาราง 2 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

2.2 ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความวิตกกังวลทางสังคมไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่ใช้บริการร้านคอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมนอนไลน์ ซึ่งมีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 73 คน และคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical r) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 [$r(71) = .19, \alpha = .05$] พบว่า มีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์โดยมีค่า r ต่ำกว่าค่าวิกฤติจำนวน 6 ข้อ จึงเหลือข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 20 ข้อ

2.3 คำนวณค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .872

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ และความเที่ยงของมาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคม แสดงไว้ในภาคผนวก ข

3. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์

3.1 ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์จากมาตรวัด Computer Self-Efficacy Scale (Sam, Othman, & Nordin, 2005) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 29 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เป็นมาตรการประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ มั่นใจมากที่สุด มั่นใจมาก ปานกลาง ไม่มั่นใจ และไม่มั่นใจมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์

ระดับความมั่นใจ	คะแนน
มั่นใจมากที่สุด	5
มั่นใจมาก	4
ปานกลาง	3
ไม่มั่นใจ	2
ไม่มั่นใจมากที่สุด	1

3.2 หาความตรงของมาตรโดยโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบกลุ่มที่รู้ลักษณะอยู่แล้ว (Known Group) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สูง ได้แก่ กลุ่มพนักงานตำแหน่งโปรแกรมเมอร์และIT ของบริษัท อินทรีดีจิตอล จำกัด (มหาชน) ซึ่งมีความเชี่ยวชาญ ชำนาญ และมีความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตอย่างดี จำนวน 30 คน

กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ต่ำ ได้แก่ กลุ่มพนักงานทำความสะอาดในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีความเชี่ยวชาญ ชำนาญ และมีความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตต่ำจำนวน 30 คน

เมื่อนำค่าเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มมาทำการทดสอบค่าที (t -test) โดยกำหนดนัยสำคัญที่ .001 ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มพนักงานตำแหน่งโปรแกรมเมอร์และIT ของบริษัท อินทรีดีจิตอล จำกัด (มหาชน) ($M = 130.30, SD = 8.36$) มีคะแนนการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สูงกว่า กลุ่มพนักงานทำความสะอาดในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ($M = 40.23, SD = 8.75$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(58) = 40.73, p < .001$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามาตรวัดรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์มีอำนาจจำแนกผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สูง และผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ต่ำได้

3.3 ผู้วิจัยนำมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่ใช้บริการร้านคอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมนอนไลน์ ซึ่งมีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 73 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิกฤติ (Critical r) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 [$r(71) = .19, \alpha = .05$] พบว่า ทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้งหมด 29 ข้อ

3.4 คำนวณค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .960

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ความเที่ยงและความตรงของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ แสดงไว้ในภาคผนวก ข

4. มาตรการวัดการควบคุมตนเอง

ผู้วิจัยใช้มาตรการวัดการควบคุมตนเองของ สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2555) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 24 ข้อ โดยมาตรนี้จะแบ่งออกเป็นสองมาตรย่อยๆ ดังนี้

4.1 มาตรการวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เป็นมาตรการประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ ตรงมากที่สุด ตรงมาก ปานกลาง ตรงน้อย และตรงน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตาราง 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรการวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
ตรงมากที่สุด	5
ตรงมาก	4
ปานกลาง	3
ตรงน้อย	2
ตรงน้อยที่สุด	1

4.1.1 ผู้วิจัยนำมาตรการวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดีไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่ใช้บริการร้านคอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมนอนไลน์ ซึ่งมีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 73 คน และคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิฤติ (Critical r) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 [$r(71) = .19, \alpha = .05$] โดยแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

4.1.1.1 ด้านความหุนหันพลันแล่น จำนวน 4 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 4 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 16) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .809

4.1.1.2 ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ จำนวน 4 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 4 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 16) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .853

4.1.1.3 ด้านขาดความอดทนอดกลั้น จำนวน 4 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 4 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 16) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .801

4.2 มาตรวัดการควบคุมตนเองที่ดี ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 10 ข้อ เป็นข้อกระทงทางลบ 2 ข้อ เป็นมาตรการประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับได้แก่ ตรงมากที่สุด ตรงมาก ปานกลาง ตรงน้อย และตรงน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตาราง 5 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการควบคุมตนเองที่ดี

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
ตรงมากที่สุด	5	1
ตรงมาก	4	2
ปานกลาง	3	3
ตรงน้อย	2	4
ตรงน้อยที่สุด	1	5

4.2.1 ผู้วิจัยนำมาตรวัดการควบคุมตนเองที่ดีไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยรุ่นที่ใช้บริการร้านคอมพิวเตอร์ในการเล่นเกมนอนไลน์ ซึ่งมีความคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 73 คน และคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (CITC) โดยเทียบกับค่า r วิฤติ (Critical r) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 [$r(71) = .19, \alpha = .05$] โดยแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

4.2.1.1 ด้านความสามารถในการสงบอารมณ์ จำนวน 4 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 4 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 16) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .652

4.2.1.2 ด้านความสามารถในการชะลอความปรารถนา จำนวน 4 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 4 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 16) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .513

4.2.1.3 ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา จำนวน 4 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัดพบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 4 ข้อ (ดูภาคผนวก ข ตาราง 16) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .794

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีแจกแบบสอบถามจำนวน 300 ชุด ให้กับวัยรุ่นชายและหญิงที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะชุดแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือ ผู้ตอบตอบแบบสอบถามครบทุกข้อ และผู้ตอบมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) คือ 1.มีการเล่นเกมออนไลน์ไม่ต่ำกว่า 6 เดือน 2.อายุ 16-18 ปี มาใช้ในการวิเคราะห์ ดังนั้นข้อมูลที่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้จึงมีทั้งหมด จำนวน 160 ชุด

ตาราง 6 การคัดเลือกแบบสอบถาม

การคัดเลือกแบบสอบถาม	ความถี่	ร้อยละของความถี่
แบบสอบถามที่ผ่านการคัดเลือก	160	53.3
แบบสอบถามที่ไม่ผ่านการคัดเลือก		
ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก	82	27.3
ตอบไม่ครบถ้วน	36	12.0
ไม่ตั้งใจตอบ	22	7.3
รวม	300	100

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิเคราะห์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ คณะผู้วิจัยนำเสนอโดยแบ่งออกเป็นสองตอน

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise)

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยเล่นเกมต่อวัน ($N = 160$)

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละของความถี่
1. เพศ		
ชาย	136	85
หญิง	24	15
รวม	160	100
2. อายุ		
16 ปี	58	36.3
17 ปี	85	53.1
18 ปี	17	10.6
รวม	160	100.0
3. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	42	26.3
มัธยมศึกษาปีที่ 5	98	61.3
มัธยมศึกษาปีที่ 6	17	10.6
ไม่ระบุ	3	1.9
รวม	160	100.0

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และจำนวนชั่วโมงเฉลี่ยเล่นเกมต่อวัน (N = 160) (ต่อ)

ตัวแปร	ความถี่	ร้อยละของความถี่
4. จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยเล่นเกมต่อวัน		
1 ชม.	2	1.3
2 ชม.	54	33.8
3 ชม.	32	20.0
4 ชม.	26	16.3
5 ชม.	18	11.3
6 ชม.	13	8.1
7 ชม.	3	1.9
8 ชม.	4	2.5
9 ชม.	3	1.9
10 ชม.	1	0.6
12 ชม.	3	1.9
13 ชม.	1	0.6
รวม	160	100.0

จากตาราง 7 จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 85 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด สำหรับอายุกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 17 ปี มีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 61.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และส่วนใหญ่เล่นเกมเฉลี่ยวันละ 2 ชม. มีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่างๆในการวิจัย (N = 160)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	68.66	12.22	31	92
ความวิตกกังวลทางสังคม	65.61	11.55	23	98
การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์	112.74	17.13	59	142
การควบคุมตนเองที่ไม่ดี	39.53	7.41	12	54
การควบคุมตนเองที่ดี	33.32	5.44	24	56

จากตาราง 8 พบว่า มาตรการวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.66 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.22 มีคะแนนต่ำสุด (31) – สูงสุด (92)

มาตรการวัดความวิตกกังวลทางสังคม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.61 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.55 มีคะแนนต่ำสุด (23) – สูงสุด (98)

มาตรการวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 112.74 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.13 มีคะแนนต่ำสุด (59) – สูงสุด (142)

มาตรการวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.53 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.41 มีคะแนนต่ำสุด (12) – สูงสุด (54)

มาตรการวัดการควบคุมตนเองที่ดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 33.32 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.44 มีคะแนนต่ำสุด (24) – สูงสุด (56)

ตาราง 9 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ไม่ดี และการควบคุมตนเองที่ดี

ตัวแปร	พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	ความวิตกกังวลทางสังคม	การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์	การควบคุมตนเองที่ไม่ดี	การควบคุมตนเองที่ดี
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	1.000				
ความวิตกกังวลทางสังคม	.607***	1.000			
การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์	.588***	.380***	1.000		
การควบคุมตนเองที่ไม่ดี	.581***	.583***	.499***	1.000	
การควบคุมตนเองที่ดี	-.512***	-.360***	-.333***	-.400***	1.000

*** $p < 0.001$ (2-tailed)

จากตาราง 9 พบว่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีความสัมพันธ์กัน โดยความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .607 ($r = .607, p < 0.001$) การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .588 ($r = .588, p < 0.001$) การควบคุมตนเองที่ไม่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .581 ($r = .581, p < 0.001$) การควบคุมตนเองที่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.512 ($r = -.512, p < 0.001$)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise)

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ไม่ดี และการควบคุมตนเองที่ดีที่ทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยการวิเคราะห์แบบขั้นบันได (Stepwise method) ($N = 160$)

ลำดับขั้นการพยากรณ์	R	R square	Adjusted R square	R square change	F
ขั้นที่ 1 ความวิตกกังวลทางสังคม	.607	.368	.364	.368	92.08***
ขั้นที่ 2 ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์	.720	.518	.512	.150	84.35***
ขั้นที่ 3 ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ดี	.756	.572	.564	.054	69.54***
ขั้นที่ 4 ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเองที่ดี การควบคุมตนเองที่ไม่ดี	.764	.583	.572	.011	54.23***

*** $p < 0.001$

จากตาราง 10 สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความวิตกกังวลทางสังคมถูกเลือกเข้าสู่สมการเป็นอันดับแรก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแตกต่างจากศูนย์ เท่ากับ .607 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งความวิตกกังวลทางสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ร้อยละ 36.8

ขั้นที่ 2 การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์เข้าสู่สมการเป็นลำดับถัดมา คือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแตกต่างจากศูนย์เพิ่มขึ้นเป็น .720 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ร้อยละ 51.8 กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สามารถอธิบายความแปรปรวนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 15.0 (พิจารณาจากค่า R^2 change)

ขั้นที่ 3 การควบคุมตนเองที่ดีเข้าสู่สมการเป็นลำดับถัดมา คือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแตกต่างจากศูนย์เพิ่มขึ้นเป็น .756 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งการควบคุมตนเองที่ดีสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ร้อยละ 57.2 กล่าวคือ การควบคุมตนเองที่ดีสามารถอธิบายความแปรปรวนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.4 (พิจารณาจากค่า R^2 change)

ขั้นที่ 4 การควบคุมตนเองที่ไม่ดีเข้าสู่สมการเป็นลำดับสุดท้าย คือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณแตกต่างจากศูนย์เพิ่มขึ้นเป็น .764 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งการควบคุมตนเองที่ไม่ดีสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ร้อยละ 58.3 กล่าวคือ การควบคุมตนเองที่ไม่ดีสามารถอธิบายความแปรปรวนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 1.1 (พิจารณาจากค่า R^2 change)

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายในรูปคะแนนดิบ (b) คะแนนมาตรฐาน ($Beta$) การทดสอบการมีนัยสำคัญทางสถิติของ $Beta$ ($N = 160$)

ตัวแปรพยากรณ์ที่เข้าสู่สมการ	b	SEb	$Beta(\beta)$
(ค่าคงที่)	29.22	8.14	
ความวิตกกังวลทางสังคม	.337	.069	.319***
การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์	.227	.044	.3.18***
การควบคุมตนเองที่ดี	-.526	.130	-.234***
การควบคุมตนเองที่ไม่ดี	.234	.115	.142*

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอย พบว่า ความวิตกกังวลทางสังคม มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .319$) รองลงมาคือการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ ($\beta = .318$) ถัดมาคือการควบคุมตนเองที่ดี ($\beta = -.234$) และการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ($\beta = .142$) ตามลำดับ

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ = 29.22* + .337*** ความวิตกกังวลทางสังคม + .227*** การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ - .526*** การควบคุมตนเองที่ดี + .234* การควบคุมตนเองที่ไม่ดี**

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

จากสมการทำนายสามารถแปลความหมายได้ดังนี้

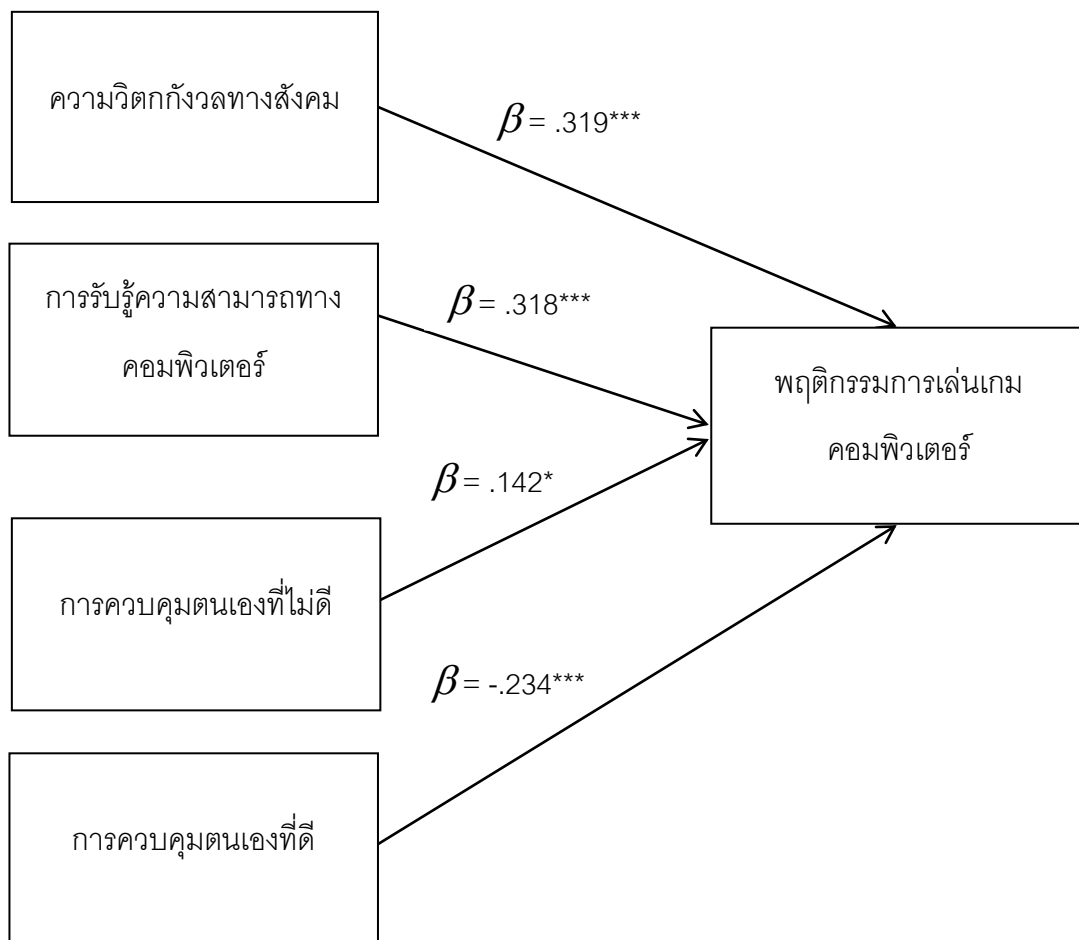
ความวิตกกังวลทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .337 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 จะทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มขึ้น .337 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .227 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 จะทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มขึ้น .227 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

การควบคุมตนเองที่ดีสามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ -.526 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการควบคุมตนเองที่ดีเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 จะทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลดลง .526 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

การควบคุมตนเองที่ไม่ดีสามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) เท่ากับ .234 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการควบคุมตนเองที่ไม่ดีเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 จะทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มขึ้น .234 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรนำมาเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ จากการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

สมมติฐานของงานวิจัย

ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์และการควบคุมตนเอง ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ผลการวิจัย

จากการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .607$) และมีอิทธิพลสูงที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .319, p < .001$)

การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .588$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับที่สองในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .318, p < .001$)

การควบคุมตนเองที่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .512$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับที่สามในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = -.234, p < .001$)

การควบคุมตนเองที่ไม่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .581$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับสุดท้ายในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .142, p < .05$)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ถ้าวัยรุ่นมีความวิตกกังวลทางสังคมสูงก็จะทำให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย การที่วัยรุ่นมีความวิตกกังวลทางสังคมนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ รวมทั้งการเชื่อว่าตนอาจกลายเป็นจุดสำคัญหรือจุดสนใจของคนอื่นๆ (Antony & Swinson, 2008) และพบบ่อยมากขึ้นในคนที่มีประสบการณ์ในอดีตที่ตนเองได้รับผลทางลบจากการเข้าสังคม ความวิตกกังวลทางสังคมเป็นอารมณ์ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม (Leary & Kowalski, 1995) กล่าวคือ การที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงก็จะทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงไม่ยอมที่จะเข้าสังคม ไม่อยากจะทำกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ทำให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตัวคนเดียว นั่นก็คือการเล่นเกม และจากงานวิจัยของ Caplan ในปี 2007 ยังพบอีกว่าเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคม บุคคลจะเลือกที่จะถอนตัวออกจากสังคม หลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ที่ทำร่วมกับผู้อื่น และส่งผลให้เกิดความรู้สึกเหงาตามมา แล้วจึงมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์

ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นอีกว่าถ้าวัยรุ่นมีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สูงก็จะทำให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเองคือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำได้สิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจและพฤติกรรม Bandura(1978) กล่าวคือ ผู้ที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงในเรื่องใดมักจะเคยประสบความสำเร็จในการทำเรื่องนั้นมาก่อน ซึ่งจะทำให้มีความพยายามในการทำสิ่งนั้นๆ มากขึ้น เช่นเดียวกันกับการรับรู้ความสามารถด้านคอมพิวเตอร์ ผู้ที่มีความชำนาญในการใช้งานคอมพิวเตอร์จะมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้งานคอมพิวเตอร์บ่อยครั้ง ซึ่งในวัยรุ่นส่วนมากที่ใช้คอมพิวเตอร์จะใช้เพื่อเล่นเกม ดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองทางคอมพิวเตอร์สูงจะเล่นเกมออนไลน์มากกว่าคนทั่วไป จากงานวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานอินเทอร์เน็ตกับการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ คือในกลุ่มที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากจะมีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์สูง และในกลุ่มที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตน้อย มีการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ต่ำ Sam, Othman, & Nordin(2005)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าถ้าหากวัยรุ่นมีการควบคุมตนเองที่ไม่ดีสูงก็จะทำให้มีพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น และยังพบอีกว่าถ้าหากวัยรุ่นมีการควบคุมตนเองที่ดีสูงก็จะทำให้มีพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ลดน้อยลงไปด้วย จากงานวิจัยของ Kazdin (1989) พบว่าระดับของการควบคุมตนเองมี ผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกที่ได้รับคือ หากบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้า ภายนอกก็ย่อมส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลได้น้อย กล่าวคือ การที่บุคคลมีความสามารถในการ ควบคุมตนเองที่ดีนั้น จะทำให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ได้ดี เช่น การเล่นเกม ถึงแม้ว่าจะมี เวลาว่างเป็นจำนวนมากแต่ก็จะสามารถควบคุมตนเองได้ไม่เล่นเกมมากเกินไป และสามารถบริหาร เวลาได้เป็นอย่างดี ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลใดที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ในระดับต่ำ สิ่งเร้า ภายนอกย่อมส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้มาก กล่าวคือ บุคคลนั้นจะมีการควบคุมพฤติกรรม ตนเองได้ไม่ดีพอ ยิ่งในการเล่นเกมนั้นเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ง่าย ถ้าไม่มีการควบคุมที่ดีพอก็จะส่งผลให้เล่นเกม อย่างไม่มีการควบคุม และไม่คิดถึงความเหมาะสมของพฤติกรรม ทำให้ไม่กิน อดหลับอดนอนเพื่อที่จะเล่น เกม และจากงานวิจัยของ ออนไลน์ Kim และคณะ (2003) พบว่าความสามารถในการควบคุมตนเองมี ความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะการติดเกม

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในกิจกรรมที่ช่วยลดพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ โดย การลดความวิตกกังวลทางสังคมก็จะช่วยลดพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ได้ สามารถลดความวิตกกังวล ทางสังคมได้โดย การสนับสนุนจากสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ และยัง สามารถลดพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ได้โดยการฝึกพัฒนาการควบคุมตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้ตนเอง สามารถทนต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาต่างๆ ได้ สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองได้โดย มีการตั้งเป้าหมายใน พฤติกรรมต่างๆ การเสริมแรงและการลงโทษในการปรับพฤติกรรม และรวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัว และโรงเรียนที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคม และช่วยพัฒนาการควบคุมตนเองให้ ดีขึ้น

บทที่ 5

วิธีการดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

สมมติฐานของงานวิจัย

ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์และการควบคุมตนเอง ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

วัยรุ่นชายและหญิงที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์จำนวน 160 คน อายุ 16 – 18 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรฐานวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยพัฒนาจาก Game Addiction Scale (Jeroen, Patti, & Jochen, 2009)
2. มาตรฐานวัดความวิตกกังวลทางสังคม โดยนำมาจาก พรหมพร ผลาเกษ (2555)
3. มาตรฐานวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ โดยพัฒนาจาก Computer Self-Efficacy Scale (Sam, Othman, & Nordin, 2005)
4. มาตรฐานวัดการควบคุมตนเอง โดยนำมาจาก สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2555)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีแจกแบบสอบถาม ให้กับวัยรุ่นชายและหญิง อายุ 16 -18ปี ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows ใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบขั้นบันได (Stepwise)

ผลการวิจัย

จากการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .607$) และมีอิทธิพลสูงที่สุดในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .319, p < .001$)

การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .588$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับที่สองในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .318, p < .001$)

การควบคุมตนเองที่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .512$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับที่สามในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = -.234, p < .001$)

การควบคุมตนเองที่ไม่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .581$) และมีอิทธิพลเป็นลำดับสุดท้ายในการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ($\beta = .142, p < .05$)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ตัวแปรทั้งสาม นั่นคือ ความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางด้านคอมพิวเตอร์ และการควบคุมตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
2. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไป ในการศึกษาครั้งต่อไปอาจจะศึกษากลุ่มนิสิต นักศึกษา ซึ่งอาจจะมีผลแตกต่างกันของในแต่ละช่วงวัย
2. จากการศึกษาทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบว่ามีความแปรปรวนอื่น ๆ ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ เช่น ความเหงา (Loneliness)

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กฎกระทรวง ว่าด้วยการอนุญาตและการประกอบกิจการร้านวีดิทัศน์ พ.ศ. 2552. (2552, 29 กันยายน).

ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 126 ตอนที่ 72 ก. หน้า 7-13.

ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์. (2552). การศึกษาการควบคุมตนเองที่มีผลต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล.

พรหมพร ผลาเกษ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ความวิตกกังวลทาง

สังคม กับการติดการส่งข้อความอิเล็กทรอนิกส์. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

ตะวันเศรษฐ์ เซ็นนันท์. (2549). พฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ของกลุ่มผู้เล่นเกมใน

ระดับนักเรียน นักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาวารสารสนเทศ

ภาควิชาวารสารสนเทศ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีตา ตันโชติกุล, พิริยา ยั่งรอด, และลัภภรณ์ โชติรัตน์นิมล. (2555). อิทธิพลของความวิตกกังวลทางสังคม

และความเบื่อหน่ายในยามว่างต่อการติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ ในนิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรี.

โครงการทางจิตวิทยาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีระชัย สถาพรธนาสิน. (2552). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา

สุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สลด เด็กมะกัน 8 ขวบยิงยายดับหลังเล่นเกมGTA4. (26 สิงหาคม 2551). ไทยรัฐออนไลน์. สืบค้นจาก

<http://www.thairath.co.th/content/oversea/365781>

สั่ง50เขตบังคับใช้ทุกกฎหมาย จัดระเบียบร้านเกมส์. (11 กรกฎาคม 2556). เดลินิวส์ออนไลน์. สืบค้นจาก

<http://www.dailynews.co.th/Content/bangkok/131270>

สุคนธ์ โชติชัยสถิต. (2548). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการ
ควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำนักนโยบายและส่งเสริมธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

(2556). รายงานสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556. กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์.

ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์. (13 มีนาคม 2546). เยาวชนกับเกมออนไลน์ยุคปัจจุบัน. สืบค้นจาก

<http://research.bu.ac.th/oldpoll210/poll126.html>

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. (2546). รายงานการสำรวจสถานภาพการทำ

ธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ ประจำปี 2546. เอกสารเผยแพร่

ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์. (2546). แร็กนาร์ร็อก เกมออนไลน์กับมุมมองสุขภาพ คลินิก. วารสารเวชปฏิบัติ และ

การใช้ยา, 19, 265-266.

ศักดิ์ชัย วงศ์กิตติรักษ์. (29 เมษายน 2554). เด็กติดเกม ส่งผลต่อสุขภาพตา 1 [วิดีโอทัศน์ออนไลน์]. สืบค้น

จาก <http://www.youtube.com/watch?v=NbRuw8AIZ0k>

อนาถ!! เด็ก 9 ขวบ ติดเกมออนไลน์ แอบขโมยเงินแม่ สุดท้ายถูกตีบาดเจ็บ.(25 ตุลาคม 2548). ผู้จัดการ

ออนไลน์. สืบค้นจาก <http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?>

NewsID=9480000146775

อัครเดช หอเจริญ. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาษาอังกฤษ

- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, Step By-Step Techniques for Overcoming Your Fear*, CA: New Harbinger.
- Bandura, A., Adams, N.E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1 (4), 139-161.
- Bandura, A., Perloff, B. (1967).Relative efficacy of self-monitored and externally imposed reinforcement system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7 (2), 111-116.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior, In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposium on ChildPsychology*, (pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baron, S. W., Forde, D.R.,Kay, F.M. (2007). Self-control, risky lifestyles, and situation : The role of opportunityand context in the general theory. *Journal of Criminal Justice*, 35 (2), 119-136.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematicinternet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10 (2), 234-242.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use
- Charlton, J. P. (2005). Measuring perceptual and motivational facets of computer control: The development and validation of the computing control scale. *Computers in Human Behavior*, 21 (5), 791-815.
- Chen, Y. C., Chen, P. S., & Hwang, J. J. (2005). An analysis of gaming crime characterristic. *Internet Research*, 15, 246-261.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology and Behavior, 10* (4), 575-583.
- Compeau, D. R., Haggins, C. A. (1995). Computer Self-Efficacy: Development of a Measure and Initial Test. *MIS Quarterly, 19* (2), 189-211
- Emes CE. (1997). Is Mr. Pac Eating our Children? A Review of the effect of video game on children. *Canadian Journal of Psychiatry, 42*(4), 409–414
- Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). *Dependence on computer games by adolescents. Psychological Reports, 82* (2). 475-480.
- Holtgraves, T. (2011). Text messaging, personality, and the social context. *Journal of Research in Personality, 45*, 92-99.
- Jansz, J., & Tanis, M. (2007). Appeal of playing online first person shooter games. *Cyberpsychology and Behavior, 10* (1), 133-136.
- Kim, E.J., Namkoong, K., Ku, T., Kim, S.J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry, 23* (3), 212-218.
- Kardefelt-Winther D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior, 31* (1), 118-122.
- Karsten, R., Roth, R. M. (1998). Computer self-efficacy: A practical indicator of student computer competency in introductory IS courses. *Informing Science, 1* (3), 61-68.
- Koepp M. J., Gunn R. N., Lawrence A. D., et al. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature, 393* (6682), 266-268.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment, 47* (1), 66-75.
- Leary, M. R., & Buckley, K. E. (2000). Shyness and the pursuit of social acceptance. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation, and change* (pp. 139-153). New York: Routledge.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.

- Leary, M. R., & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive Vulnerability to Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 755-758
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 12 (1)*, 77-95.
- Lorant, T., Henderson, L., & Zimbardo, P. (2000). Co-morbidity in shyness clinic sample. *Depression and Anxiety, 12*, 232-237
- Sam H. K., Othman A. E. A., Nordin Z. S. (2005). Computer self-efficacy, computer anxiety, and attitudes toward the Internet: A study among undergraduates in Unimas. *Educational Technology and Society, 8 (4)*, 205-219.
- Schwartz, C. E., Snidman, N., Kargan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38*, 1008-1015.
- Stritzk, W. G. K., Nhuyen, A., & Durkin, K. (2004). Shyness and Computer-Mediated Communication : A self –presentational theory perspective. *Media Psychology, 6*, 1-22.
- Tangney, J. P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality, 72 (2)*, 271-324.
- Young, K. S. (2011). Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients. *Internet Addiction*, pp.18-34. NJ: John Wiley & Sons.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามในการวิจัย

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประกอบการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคม การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์”

ขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบแบบสอบถามชุดนี้ด้วยความถูกต้องตรงกับความจริงมากที่สุด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อให้คณะวิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้รับจากท่านไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

คณะผู้วิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง

2. ระดับมัธยมศึกษาปี

3. อายุ ปี

4. เกรดเฉลี่ย GPA

5. เริ่มเล่นเกมออนไลน์เมื่ออายุ..... ปี

6. ท่านเล่นเกมเฉลี่ยวันละ.....ชม.

7. ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมาท่านเล่นเกมต่อเนื่องเป็นประจำ ใช่ ไม่ใช่

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อและใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา คุณมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความสม่ำเสมอ				
		1 ไม่เคย ทำเลย	2 แทบจะ ไม่เคย	3 ปาน กลาง	4 ทำบ่อย	5 ทำบ่อย มาก
1	คุณครุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์เกือบตลอดเวลา					
2	คุณใช้เวลาว่างในการเล่นเกมออนไลน์ตลอดเวลา					
3	คุณรู้สึกว่าคุณติดเกมออนไลน์					
4	คุณเล่นเกมออนไลน์นานกว่าที่ตั้งใจไว้					
5	คุณใช้เวลาเพิ่มขึ้นกับการเล่นเกมออนไลน์					
6	คุณไม่สามารถหยุดเล่นเกมออนไลน์ได้หากเริ่มเล่นไปแล้ว					
7	คุณรู้สึกลืมโลกความเป็นจริงเมื่อเล่นเกมออนไลน์					
8	คุณเล่นเกมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายความเครียด					
9	คุณรู้สึกอารมณ์ดีขึ้นเมื่อเล่นเกมออนไลน์					
10	คุณไม่สามารถลดเวลาการเล่นเกมออนไลน์ลงได้					
11	คนอื่น ๆ ก็ไม่สามารถทำให้คุณลดเวลาการเล่นเกมออนไลน์ลงได้					
12	คุณเคยประสบความล้มเหลวในการพยายามลดเวลาการเล่นเกมออนไลน์					
13	คุณรู้สึกแย่มากเมื่อไม่ได้เล่นเกมออนไลน์					
14	คุณรู้สึกโกรธเมื่อไม่ได้เล่นเกมออนไลน์					
15	คุณรู้สึกเครียดเมื่อไม่ได้เล่นเกมออนไลน์					
16	คุณทะเลาะกับคนอื่น ๆ (เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ) ในเรื่องการใช้เวลาไปกับการเล่นเกม					
17	คุณไม่สนใจคนอื่น ๆ (เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ) ในขณะที่คุณกำลังเล่นเกมออนไลน์อยู่					
18	คุณโกหกคนอื่น ๆ เกี่ยวกับเรื่องการใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์					
19	การเล่นเกมนทำให้คุณพักผ่อนไม่เพียงพอ					
20	คุณละเลยในการทำกิจกรรมที่สำคัญ (เช่น ไปโรงเรียน ทำการบ้าน) เพื่อไปเล่นเกมออนไลน์					
21	คุณรู้สึกแย่หลังจากเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลานาน					

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อและใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	2 ไม่เห็น ด้วย	3 เห็นด้วย และไม่ เห็นด้วย พอๆกัน	4 เห็นด้วย	5 เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันมักจะรู้สึกกังวลใจแม้จะอยู่ในบรรยากาศการสังสรรค์สบายๆ					
2	ฉันสามารถพูดคุยกับเพศตรงกันข้ามได้อย่างไร้ความกังวล					
3	ฉันวิตกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับครูหรือหัวหน้า					
4	คู่สนทนามักทำให้ฉันรู้สึกกังวลและอึดอัด					
5	บางครั้งฉันรู้สึกเกร็งเมื่อต้องพูดคุยกับคนเพศเดียวกันถ้าไม่รู้จักเขาดีพอ					
6	ฉันรู้สึกประหม่าถ้าฉันกำลังจะสัมภาษณ์งาน					
7	ฉันอยากมีความมั่นใจมากขึ้นในสถานการณ์ทางสังคม					
8	ฉันรู้สึกไม่ค่อยกังวลใจในสถานการณ์ทางสังคม					
9	โดยปกติฉันเป็นคนขี้อาย					
10	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับเพศตรงกันข้ามที่น่าสนใจ					
11	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องคุยโทรศัพท์กับคนที่ฉันไม่รู้จัก					
12	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับคนที่มีอำนาจ					
13	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับคนแปลกหน้า					
14	ฉันไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมหรือในที่สาธารณะ					
15	ฉันสามารถพูดคุยกับคนแปลกหน้าอย่างไม่รู้สึกละอาย					
16	ฉันไม่กล้าสบตาเวลาพูดคุยกับคนอื่นที่ไม่รู้จัก					
17	ฉันมักแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมเสมอๆ					
18	ฉันสามารถพูดคุยกับคนแปลกหน้าผ่านทางโทรศัพท์ได้อย่างคล่องแคล่ว					
19	ฉันกล้าพูดคุยกับบุคคลที่มีชื่อเสียงโดยไม่ตื่นเต้นและเขินอาย					
20	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลามีคนจับจ้องเวลาที่ฉันกำลังทำงาน					
21	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญเมื่อมีผู้อื่นกำลังตั้งใจฟังสิ่งที่ฉันพูด					
22	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อเดินเข้าไปในห้องที่คนอื่นนั่งกันเรียบร้อยแล้ว					
23	ฉันมักจะเป็นผู้พูดเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน					
24	ฉันรู้สึกวิตกกังวลเวลาต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มเล็กๆ					
25	ฉันมักนั่งหลบอยู่ในมุมมืดเวลาไปงานปาร์ตี้					
26	ฉันไม่กล้าว่ากล่าวบุคคลที่เดินมาแซงคิวฉันในที่สาธารณะ					

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อและใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น
คุณรู้สึกมั่นใจมากน้อยแค่ไหนในการทำสิ่งต่างๆดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
		1 ไม่มั่นใจ มากที่สุด	2 ไม่มั่นใจ	3 ปาน กลาง	4 มั่นใจ มาก	5 มั่นใจ มากที่สุด
1	การทำงานต่างๆด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์					
2	การเปิดโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆและทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำงาน					
3	การใช้คู่มือการใช้งานคอมพิวเตอร์ในการแก้ปัญหาได้เมื่อต้องการ					
4	การบันทึกข้อมูลต่างๆออกมาเป็นไฟล์					
5	การปิดการทำงานของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆ					
6	การเรียกดูไฟล์ข้อมูลให้ขึ้นมาบนจอคอมพิวเตอร์					
7	การเข้าใจศัพท์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับฮาร์ดแวร์					
8	การเข้าใจศัพท์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับซอฟต์แวร์					
9	การใช้งานแผ่นดิสก์ได้อย่างถูกต้อง					
10	การเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวกับงานเฉพาะด้าน เช่น โปรแกรมตัดต่อรูปภาพ (Photoshop)					
11	การเรียนรู้ทักษะการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์บางประเภทได้อย่างลึกซึ้ง					
12	การใช้งานคำสั่งต่างๆบนหน้าจอคอมพิวเตอร์					
13	การใช้งานคอมพิวเตอร์ในการคำนวณข้อมูลตัวเลข					
14	การใช้เครื่องพริ้นเตอร์ในการพิมพ์งานของคุณ					
15	การคัดลอกแผ่นดิสก์					
16	การคัดลอกไฟล์					
17	การเพิ่มและลบข้อมูลออกจากไฟล์ข้อมูล					
18	การเคลื่อนลูกศรเมาส์ไปรอบๆจอ					
19	การเขียนโปรแกรมง่ายๆสำหรับคอมพิวเตอร์					
20	การใช้คอมพิวเตอร์สำหรับการเขียนจดหมายหรือเรียงความ					
21	การอธิบายการทำงานของอุปกรณ์คอมพิวเตอร์(เช่น คีย์บอร์ด จอ ซีพียู)					
22	การทำความเข้าใจกระบวนการประมวลผลข้อมูลได้แก่ การนำข้อมูลเข้า (Input), การประมวลผลข้อมูล (Process) และ การแสดงผลข้อมูล (Output)					

23	การขอความช่วยเหลือเมื่อระบบคอมพิวเตอร์มีปัญหา					
24	การลงโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้อย่างถูกต้อง					
25	การอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มีปัญหา					
26	การใช้คอมพิวเตอร์ในการจัดการข้อมูล					
27	การลบไฟล์ที่ไม่ต้องการแล้ว					
28	การบริหารและจัดการไฟล์ต่างๆ					
29	การแก้ไขปัญหาคอมพิวเตอร์					

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อและใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1 ตรงน้อย ที่สุด	2 ตรงน้อย	3 ปาน กลาง	4 ตรงมาก	5 ตรงมาก ที่สุด
1	ฉันมักทำอะไรโดยไม่ยั้งคิด					
2	ฉันมักจะทำอะไรตามอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น โดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน					
3	ฉันมักจะพูดตามอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น โดยไม่ระวังว่าอาจทำให้คนฟังเสียใจ					
4	ฉันมักมีเรื่องกับใครๆ เพราะความปากเสียของตนเอง					
5	ฉันถูกรบกวนจากสิ่งรอบตัวได้ง่าย จนไม่เป็นอันเรียนหรือทำงาน					
6	ฉันวอกแวกกับสิ่งต่างๆรอบตัวได้ง่าย					
7	เพียงแค่มีสสิ่งรบกวนเล็กน้อย เช่น เสียงคนคุยกัน เสียงวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ ฉันก็อ่านหนังสือหรือทำงานไม่ได้แล้ว					
8	ต้องมีคนคอยเตือนให้ฉันทำสิ่งต่างๆ มิฉะนั้นฉันจะไม่ได้ทำ					
9	ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับการเข้าแถว หรือรอคิว					
10	ฉันไม่มีความอดทนที่จะรอคอยสิ่งใดได้นาน					
11	ฉันถูกยั่วโมโหง่ายได้ง่าย					
12	ฉันเปลี่ยนใจได้ง่าย เพียงแค่เจออุปสรรคเล็กน้อย					
13	เมื่อตกใจ ฉันจะหายตกใจและกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว					
14	เมื่อฉันโกรธใครสักคน ฉันสามารถควบคุมความโกรธได้โดยเร็วอย่างสมเหตุสมผล					
15	ฉันอดทนต่อความหงุดหงิดของตนเอง จากการเข้าคิวเพื่อรอรับบริการต่างๆได้					

16	ฉันสามารถสงบอารมณ์ตนเองลงได้ เมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือกระวนกระวายใจ					
17	ฉันมีความอดทนกับการรอคิวเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
18	ฉันเชื่อในคำพูดที่ว่า “เราควรอดเปรี้ยวไว้กินหวาน”					
19	ฉันทิ้งงานที่ต้องทำ เพื่อไปเที่ยวกับเพื่อนก่อน					
20	ฉันต้องได้ในทุกๆสิ่งที่ต้องการโดยทันที					
21	เมื่อต้องทำหลายๆเรื่องในเวลาเดียวกัน ฉันมักจะวางแผนการทำงานเป็นอย่างดี					
22	เมื่อเกิดปัญหา ฉันวางแผนการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนและเป็นระบบ					
23	ในการแก้ปัญหา ฉันจะคอยตรวจสอบว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้สำเร็จลุล่วงหรือไม่					
24	ในการแก้ปัญหาเรื่องต่างๆฉันจะพิจารณาจากหลายๆแง่มุมก่อนตัดสินใจเสมอ					

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆทั้งหมด ($N=73$) [$r(71) = .19, \alpha = .05$]

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อความ	CITC	ข้อที่นำไปใช้
1. Salience	1	คุณครุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมส์ออนไลน์เกือบตลอดเวลา	.620	✓
	2	คุณใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์ออนไลน์ตลอดเวลา	.665	✓
	3	คุณรู้สึกว่าคุณติดเกมส์ออนไลน์	.644	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค			.791	
2. Tolerance	4	คุณเล่นเกมส์ออนไลน์นานกว่าที่ตั้งใจไว้	.495	✓
	5	คุณใช้เวลาเพิ่มขึ้นกับการเล่นเกมส์ออนไลน์	.652	✓
	6	คุณไม่สามารถหยุดเล่นเกมส์ออนไลน์ได้หากเริ่มเล่นไปแล้ว	.357	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค			.675	
3. Mood Modification	7	คุณรู้สึกลืมโลกความเป็นจริงเมื่อเล่นเกมส์ออนไลน์	.096	X
	8	คุณเล่นเกมส์ออนไลน์เพื่อผ่อนคลายความเครียด	.336	✓
	9	คุณรู้สึกอารมณ์ดีขึ้นเมื่อเล่นเกมส์ออนไลน์	.340	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (3 ข้อ)			.407	
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (2 ข้อ)			.626	
4. Relapse	10	คุณไม่สามารถลดเวลาการเล่นเกมส์ออนไลน์ลงได้	.659	✓
	11	คนอื่นๆก็ไม่สามารถทำให้คุณลดเวลาการเล่นเกมส์ออนไลน์ลงได้	.633	✓
	12	คุณเคยประสบความล้มเหลวในการพยายามลดเวลาการเล่นเกมส์ออนไลน์	.507	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค			.764	
5. Withdrawal	13	คุณรู้สึกแย่มากเมื่อไม่ได้เล่นเกมส์ออนไลน์	.545	✓
	14	คุณรู้สึกโกรธเมื่อไม่ได้เล่นเกมส์ออนไลน์	.772	✓
	15	คุณรู้สึกเครียดเมื่อไม่ได้เล่นเกมส์ออนไลน์	.587	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค			.789	

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
ข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด ($N=73$) [$r(71) = .19, \alpha = .05$] (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อความ	CITC	ข้อที่ นำไปใช้
6. Conflict	16	คุณทะเลาะกับคนอื่น ๆ (เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ) ในเรื่องการใช้เวลาไปกับการเล่นเกม	.606	✓
	17	คุณไม่สนใจคนอื่น ๆ (เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ) ในขณะที่คุณกำลังเล่นเกมออนไลน์อยู่	.578	✓
	18	คุณโกหกคนอื่น ๆ เกี่ยวกับเรื่องการใช้เวลาในการเล่นเกมน์ออนไลน์	.602	✓
	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.764	
7. Problems	19	การเล่นเกมทำให้คุณพักผ่อนไม่เพียงพอ	.492	✓
	20	คุณละเลยในการทำกิจกรรมที่สำคัญ(เช่น ไปโรงเรียน ทำการบ้าน)เพื่อไปเล่นเกมออนไลน์	.508	✓
	21	คุณรู้สึกแย่หลังจากเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลานาน	.464	✓
	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.674	

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดความวิตกกังวลทางสังคมและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ
 กระทบแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด ($N=73$) [$r(71) = .19, \alpha = .05$]

ข้อ	ทิศทาง	ข้อความ	CITC	ข้อที่นำไปใช้
1	+	ฉันมักจะรู้สึกกังวลใจแม้จะอยู่ในบรรยากาศการสังสรรค์สบายๆ	.255	✓
2	-	ฉันสามารถพูดคุยกับเพศตรงกันข้ามได้อย่างไร้ความกังวล	.238	✓
3	+	ฉันวิตกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับครูหรือหัวหน้า	.533	✓
4	+	คู่สนทนามักทำให้ฉันรู้สึกกังวลและอึดอัด	.497	✓
5	+	บางครั้งฉันรู้สึกเกร็งเมื่อต้องพูดคุยกับคนเพศเดียวกันถ้าไม่รู้จักเขาดีพอ	.587	✓
6	+	ฉันรู้สึกประหม่าถ้าฉันกำลังจะสัมภาษณ์งาน	.701	✓
7	+	ฉันอยากมีความมั่นใจมากขึ้นในสถานการณ์ทางสังคม	.226	✓
8	-	ฉันรู้สึกไม่ค่อยกังวลใจในสถานการณ์ทางสังคม	.181	X
9	+	โดยปกติฉันเป็นคนขี้อาย	.236	✓
10	+	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับเพศตรงกันข้ามที่น่าสนใจ	.595	✓
11	+	ฉันมักจะรู้สึกกังวลเมื่อต้องคุยโทรศัพท์กับคนที่ไม่รู้จัก	.458	✓
12	+	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับคนที่มีอำนาจ	.674	✓
13	+	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับคนแปลกหน้า	.653	✓
14	+	ฉันไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมหรือในที่สาธารณะ	.590	✓
15	-	ฉันสามารถพูดคุยกับคนแปลกหน้าอย่างไม่รู้สึกละอาย	.006	X
16	+	ฉันไม่กล้าสบตาเวลาพูดคุยกับคนอื่นที่ไม่รู้จัก	.513	✓
17	-	ฉันมักแสดงความคิดเห็นในที่ประชุมเสมอๆ	.080	X
18	-	ฉันสามารถพูดคุยกับคนแปลกหน้าผ่านทางโทรศัพท์ได้อย่างคล่องแคล่ว	.094	X
19	-	ฉันกล้าพูดคุยกับบุคคลที่มีชื่อเสียงโดยไม่ตื่นเต้นและเขินอาย	.308	✓
20	+	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาที่มีคนจับจ้องเวลาที่ฉันกำลังทำงาน	.436	✓
21	-	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญเมื่อมีผู้อื่นกำลังตั้งใจฟังสิ่งที่ฉันพูด	-.132	X
22	+	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อเดินเข้าไปในห้องที่คนอื่น ๆ นั่งกันเรียบร้อยแล้ว	.277	✓
23	-	ฉันมักจะเป็นผู้พูดเวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน	.183	X
24	+	ฉันรู้สึกวิตกกังวลเวลาต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มเล็กๆ	.518	✓
25	+	ฉันมักนั่งหลบอยู่ในมุมมืดเวลาไปงานปาร์ตี้	.388	✓
26	+	ฉันไม่กล้าว่ากล่าวบุคคลที่เดินมาแซงคิวฉันในที่สาธารณะ	.448	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (26 ข้อ) ครั้งที่ 1			.833	
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (20 ข้อ) ครั้งที่ 2			.872	

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์โดยโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบกลุ่มที่รู้ลักษณะอยู่แล้ว (N=60)

ข้อ	ข้อความ	กลุ่มพนักงาน ตำแหน่ง โปรแกรมเมอร์ (N=30)		กลุ่มพนักงาน ทำความสะอาด (N=30)		t
		M	SD	M	SD	
1	การทำงานต่างๆด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์	4.43	0.50	1.56	0.50	22.02***
2	การเปิดโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆและทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำงาน	4.66	0.47	1.76	0.72	18.22***
3	การใช้คู่มือการใช้งานคอมพิวเตอร์ในการแก้ปัญหาได้เมื่อต้องการ	4.43	0.50	1.46	0.50	22.72***
4	การบันทึกข้อมูลต่างๆออกมาเป็นไฟล์	4.56	0.50	1.46	0.57	22.28***
5	การปิดการทำงานของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆ	4.33	0.66	1.69	0.64	15.63***
6	การเรียกดูไฟล์ข้อมูลให้ขึ้นมาบนจอคอมพิวเตอร์	4.56	0.50	1.60	0.67	19.29***
7	การเข้าใจศัพท์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับฮาร์ดแวร์	4.00	0.45	1.24	0.42	24.19***
8	การเข้าใจศัพท์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับซอฟต์แวร์	4.26	0.69	1.10	0.30	22.93***
9	การใช้งานแผ่นดิสก์ได้อย่างถูกต้อง	4.16	0.46	1.31	0.46	23.95***
10	การเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับงานเฉพาะด้าน เช่น โปรแกรมตัดต่อรูปภาพ (Photoshop)	4.10	0.54	1.23	0.43	22.54***
11	การเรียนรู้ทักษะการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์บางประเภทได้อย่างลึกซึ้ง	4.63	0.71	1.30	0.46	21.32***
12	การใช้งานคำสั่งต่างๆบนหน้าจอคอมพิวเตอร์	4.80	0.40	1.31	0.46	31.02***
13	การใช้งานคอมพิวเตอร์ในการคำนวณข้อมูลตัวเลข	4.43	0.50	1.30	0.59	21.98***
14	การใช้เครื่องพริ้นเตอร์ในการพิมพ์งานของคุณ	4.43	0.67	1.33	0.60	18.65***
15	การคัดลอกแผ่นดิสก์	4.56	0.50	1.26	0.44	26.75***
16	การคัดลอกไฟล์	4.86	0.34	1.26	0.44	34.75***
17	การเพิ่มและลบข้อมูลออกจากไฟล์ข้อมูล	4.90	0.79	1.30	0.46	35.39***
18	การเคลื่อนลูกศรเมาส์ไปรอบๆจอ	5.00	0.00	1.30	1.19	11.77***
19	การเขียนโปรแกรมง่ายๆสำหรับคอมพิวเตอร์	4.16	0.79	1.30	0.46	17.09***
20	การใช้คอมพิวเตอร์สำหรับการเขียนจดหมายหรือเรียงความ	4.76	0.43	1.30	0.89	17.75***
21	การอธิบายการทำงานของอุปกรณ์คอมพิวเตอร์(เช่น คีย์บอร์ด จอ ซีพียู)	4.23	0.85	1.36	0.71	14.02***

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรายข้อของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์โดยโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบกลุ่มที่รู้ลักษณะอยู่แล้ว (N=60) (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	กลุ่มพนักงาน ตำแหน่ง โปรแกรมเมอร์ (N=30)		กลุ่มพนักงาน ทำความสะอาด (N=30)		t
		M	SD	M	SD	
		22	การทำความเข้าใจกระบวนการประมวลผลข้อมูลได้แก่ การนำข้อมูลเข้า (Input), การประมวลผลข้อมูล (Process) และ การแสดงผลข้อมูล (Output)	4.16	0.83	
23	การขอความช่วยเหลือเมื่อระบบคอมพิวเตอร์มีปัญหา	4.33	0.47	1.20	0.40	27.28***
24	การลงโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้อย่างถูกต้อง	4.03	0.71	1.20	0.40	18.79***
25	การอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มีปัญหา	4.10	0.80	1.36	0.55	15.32***
26	การใช้คอมพิวเตอร์ในการจัดการข้อมูล	4.70	0.59	1.20	0.40	26.56***
27	การลบไฟล์ที่ไม่ต้องการแล้ว	5.00	0.00	1.33	0.60	33.11***
28	การบริหารและจัดการไฟล์ต่างๆ	5.00	0.00	1.20	0.40	51.15***
29	การแก้ไขปัญหาคอมพิวเตอร์	4.63	0.55	1.23	0.43	26.48***

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด ($N=73$) [$r(71) = .19$, $\alpha = .05$]

ข้อ	ข้อความ	CITC	ข้อที่นำไปใช้
1	การทำงานต่างๆด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์	.638	✓
2	การเปิดโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆและทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำงาน	.693	✓
3	การใช้คู่มือการใช้งานคอมพิวเตอร์ในการแก้ปัญหาได้เมื่อต้องการ	.653	✓
4	การบันทึกข้อมูลต่างๆออกมาเป็นไฟล์	.712	✓
5	การปิดการทำงานของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆ	.612	✓
6	การเรียกดูไฟล์ข้อมูลให้ขึ้นมาบนจอคอมพิวเตอร์	.782	✓
7	การเข้าใจศัพท์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับฮาร์ดแวร์	.661	✓
8	การเข้าใจศัพท์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับซอฟต์แวร์	.634	✓
9	การใช้งานแผ่นดิสก์ได้อย่างถูกต้อง	.618	✓
10	การเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับงานเฉพาะด้าน เช่น โปรแกรมตัดต่อรูปภาพ (Photoshop)	.570	✓
11	การเรียนรู้ทักษะการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์บางประเภทได้อย่างลึกซึ้ง	.809	✓
12	การใช้งานคำสั่งต่างๆบนหน้าจอคอมพิวเตอร์	.780	✓
13	การใช้งานคอมพิวเตอร์ในการคำนวณข้อมูลตัวเลข	.754	✓
14	การใช้เครื่องพริ้นเตอร์ในการพิมพ์งานของคุณ	.746	✓
15	การคัดลอกแผ่นดิสก์	.800	✓
16	การคัดลอกไฟล์	.725	✓
17	การเพิ่มและลบข้อมูลออกจากไฟล์ข้อมูล	.664	✓
18	การเคลื่อนลูกศรเมาส์ไปรอบๆจอ	.484	✓
19	การเขียนโปรแกรมง่ายๆสำหรับคอมพิวเตอร์	.617	✓
20	การใช้คอมพิวเตอร์สำหรับการเขียนจดหมายหรือเรียงความ	.704	✓
21	การอธิบายการทำงานของอุปกรณ์คอมพิวเตอร์(เช่น คีย์บอร์ด จอ ซีพียู)	.699	✓
22	การทำความเข้าใจกระบวนการประมวลผลข้อมูลได้แก่ การนำข้อมูลเข้า (Input),การประมวลผลข้อมูล (Process) และ การแสดงผลข้อมูล (Output)	.600	✓
23	การขอความช่วยเหลือเมื่อระบบคอมพิวเตอร์มีปัญหา	.342	✓
24	การลงโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้อย่างถูกต้อง	.673	✓
25	การอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้โปรแกรมคอมพิวเตอร์มีปัญหา	.639	✓
26	การใช้คอมพิวเตอร์ในการจัดการข้อมูล	.706	✓
27	การลบไฟล์ที่ไม่ต้องการแล้ว	.627	✓
28	การบริหารและจัดการไฟล์ต่างๆ	.595	✓
29	การแก้ไขปัญหาคอมพิวเตอร์	.555	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.960	

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการควบคุมตนเองและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆทั้งหมด ($N=73$) [$r(71) = .19, \alpha = .05$]

ด้าน	องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อ	ข้อความ	CITC	ข้อที่นำไปใช้
การควบคุมตนเองที่ไม่ดี	ความหุนหัน	+	1	ฉันมักทำอะไรโดยไม่ยั้งคิด	.642	✓
	พลันแล่น	+	2	ฉันมักจะทำอะไรตามอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น โดยไม่ได้ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน	.720	✓
			3	ฉันมักจะพูดตามอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น โดยไม่ระวังว่าอาจทำให้คนฟังเสียใจ	.695	✓
			4	ฉันมักมีเรื่องกับใครๆ เพราะความปากเสียของตนเอง	.456	✓
			ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.809	
	การขาดสมาธิจดจ่อ	+	5	ฉันถูกรบกวนจากสิ่งรอบตัวได้ง่าย จนไม่เป็นอันเรียนหรือทำงาน	.814	✓
			6	ฉันวอกแวกกับสิ่งต่างๆรอบตัวได้ง่าย	.712	✓
			7	เพียงแค่มีสื่งรบกวนเล็กน้อย เช่น เสียงคนคุยกัน เสียงวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ ฉันก็อ่านหนังสือหรือทำงานไม่ได้แล้ว	.680	✓
			8	ต้องมีคนคอยเตือนให้ฉันทำสิ่งต่างๆ มิฉะนั้นฉันจะไม่ได้ทำ	.578	✓
	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.853			
	ขาดความอดทนอดกลั้น	+	9	ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับการเข้าแถว หรือรอคิว	.607	✓
			10	ฉันไม่มีความอดทนที่จะรอคอยสิ่งใดได้นาน	.622	✓
11			ฉันถูกยั่วโมโหง่ายได้ง่าย	.567	✓	
12			ฉันเปลี่ยนใจได้ง่าย เพียงแค่เจออุปสรรคเล็กน้อย	.665	✓	
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.801				
การควบคุมตนเองที่ดี	ความสามารถในการสงบ	+	13	เมื่อตกใจ ฉันจะหายใจและกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว	.371	✓
			14	เมื่อฉันโกรธใครสักคน ฉันสามารถควบคุมความโกรธได้โดยเร็วอย่างสมเหตุสมผล	.537	✓
	อารมณ์	+	15	ฉันอดทนต่อความหงุดหงิดของตนเอง จากการเข้าคิวเพื่อรอรับบริการต่างๆได้	.629	✓
			16	ฉันสามารถสงบอารมณ์ตนเองลงได้ เมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือกระวนกระวายใจ	.217	✓
			ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค		.652	

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์มาตรวัดการควบคุมตนเองและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมด ($N=73$) [$r(71) = .19, \alpha = .05$] (ต่อ)

ด้าน	องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อ	ข้อความ	CITC	ข้อที่นำไปใช้
การควบคุมตนเองที่ดี	ความสามารถ	+	17	ฉันมีความอดทนกับการรอคิวเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ	.304	✓
	ในการชะลอ	+	18	ฉันเชื่อในคำพูดที่ว่า “เราควรอดเบรียวกว่ากินหวาน”	.410	✓
	ความ	-	19	ฉันทิ้งงานที่ต้องทำ เพื่อไปเที่ยวกับเพื่อนก่อน	.244	✓
	ปรารถนา	-	20	ฉันต้องได้ในทุกๆ สิ่งที่ต้องการโดยทันที	.268	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค					.513	
	ความสามารถ	+	21	เมื่อต้องทำหลายๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน ฉันมักจะวางแผนการทำงานเป็นอย่างดี	.549	✓
	ในการแก้ปัญหา	+	22	เมื่อเกิดปัญหา ฉันวางแผนการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนและเป็นระบบ	.698	✓
		+	23	ในการแก้ปัญหา ฉันจะคอยตรวจสอบว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้สำเร็จลุล่วงหรือไม่	.565	✓
		+	24	ในการแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ ฉันจะพิจารณาจากหลายๆ แง่มุมก่อนตัดสินใจเสมอ	.614	✓
ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค					.794	