รายงานฉบับสมบูรณ์

ชื่อโครงการ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

Project name Smart Phone Addiction Behaviors and the causal relationship model of Smart Phone Addiction Behaviors among Generation Z in Bangkok

(รหัสโครงการ 62-01619-0020)

โดย

ดร. พิชชาดา ประสิทธิโชค

ดร. ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์

ดร. สราวุฒิ ตรีศรี

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

แผนงานศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มกราคม 2564

รหัสโครงการ 62-01619-0020

รายงานฉบับสมบูรณ์

ชื่อโครงการ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

(รหัสโครงการ 62-01619-0020)

โดย

ดร. พิชชาดา ประสิทธิโชค

ดร. ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์

ดร. สราวุฒิ ตรีศรี

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

แผนงานศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Final Report

Project name Smart Phone Addiction Behaviors and the causal relationship model of Smart Phone Addiction Behaviors among Generation Z in Bangkok

(Project code 62-01619-0020)

By

Dr. Pitchada Prasittichok

Dr. Thanawat Sripairote

Dr. Sarawut Trisri

This project was supported by

Centre for Addiction Studies (CADS)

Faculty of Medicine Prince of Songkla University

January 2021

บทคัดย่อ

ในยุคเทคโนโลยีพลิกผัน สมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทที่สำคัญในวิถีชีวิตของมนุษย์ แต่การใช้สมาร์ทโฟนที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายและเงื่อนไขของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ด้วยการวิจัยแบบผสานวิธีตามแนวคิดของ Creswell and Clark (2018) แบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการศึกษาเฉพาะกรณี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ กลุ่มเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก จำนวน 5 คน ตามเกณฑ์คุณลักษณะที่กำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาและทดสอบสมมติฐาน กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร สุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ทักษะการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การกำกับควบคุมตนเอง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบในการอบรมเลี้ยงดู และระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการถอดบทเรียนโดยการเรียนรู้หลังการดำเนินงาน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์สมการโครงสร้าง และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความจำเป็น และหมกมุ่นอยู่กับสมาร์ทโฟน จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะหงุดหงิดและกระวนกระวาย เงื่อนไขและสาเหตุสามารถแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การรู้เท่าทันสื่อใหม่ การกำกับตนเอง ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบในการอบรมเลี้ยงดู และรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (X^2= 36.31, p = 0.07, df = 25, X^2/df = 1.45, SRMR = 0.03, RMSEA = 0.03, GFI = 1.00, AGFI = 0.99) พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (β = -0.52) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (β = -0.25) และการกำกับตนเอง (β = -0.24) ตามลำดับ โดยปัจจัยเชิงสาเหตุสามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้ร้อยละ 94 ในการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชนนั้น ที่มุ่งเน้นให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันและสามารถใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ใช้เป็นการบูรณาการแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนทางสังคม และ

ทฤษฎีกำกับตนเอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหรือ Self A.M.O.R model ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ความเชื่อเกี่ยวกับแรงจูงใจตนเอง (Self-motivational Beliefs) การสังเกตตนเอง (Self-observation) และการสะท้อนคิด (Self-reflection) ผ่านกระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์อภิปรายแลกเปลี่ยนรู้ร่วมกัน สื่อที่ใช้ต้องมีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต และง่ายต่อการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน การใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z การวิจัยแบบผสานวิธี

Abstract

In an era of evolving technology, smartphones have become an important part of people's lives but excessive smartphone use can cause damage to health and quality of life, particularly in children and youth. Therefore, this research aimed to 1) explore the definitions and conditions of smartphone addiction behavior among Gen Z adolescents in Bangkok, 2) study the causal relationship model of factors affecting smartphone addiction behavior among Gen Z adolescents in Bangkok, and 3) develop a manual on creative use of smartphones for adolescents. This study adopted a mixed methods approach based on Creswell and Clark's concept (2018) and was divided into 3 stages. The first stage is qualitative case study methodology. The key informants consisted of 5 Gen Z adolescents with smartphone addiction behavior who were selected according to the objectives of the study and the selection criteria. The research instrument consisted of a structured interview form. The next stage is survey research. The objectives of this stage were to study and test the research hypotheses. The sample consisted of 400 Gen Z adolescents in Bangkok who were selected using multi-stage sampling. The research instrument consisted of a scale for assessing smartphone addiction behavior, media literacy, self-regulation, perceived social support, and perceived parenting styles. The final stage is the development of a manual on creative use of smartphone for adolescents. At this stage, qualitative research was conducted using lesson-learned techniques. Five key informants were selected according to the objectives of the study. The research instrument consisted of a structured interview form. The data were analyzed using descriptive statistics, structural equation modeling, and content analysis.

The study found that smartphone addiction behavior is the excessive, obsessive, and compulsive use of smartphones leading to one's feelings of anxiety caused by being away from smartphones. The causal factors can be divided into 2 main categories: personal factors, i.e. media literacy and self-regulation, and environmental factors, i.e. perceived social support and perceived parenting styles. The causal relationship model of factors affecting smartphone addiction behavior among Gen Z adolescents in Bangkok, wherein self-regulation acted as a mediator, was consistent with the empirical data (X^2= 36.31, p = 0.07, df = 25, X^2/df= 1.45, SRMR= 0.03, RMSEA= 0.03, GFI= 1.00, AGFI= 0.99). Factors that had the highest total effect on smartphone addiction behavior are media literacy (β = -0.52), perceived social support (β = -0.25), and self-regulation (β = -0.24). The causal factors could 94% explain smartphone addiction behavior. The development of a manual on creative use of smartphones for adolescents aimed at

encouraging adolescent's resistance and creative use of smartphones. The activities integrated the concepts of media literacy, social support, and self-regulation and consisted of 4 steps (Self A.M.O.R. Model) as follows: self-awareness, self-motivational beliefs, self-observation, and self-reflection through group processes, engagement, and group discussions. Different types of media that are related to people's lifestyles and can be consistently used should be used in activities.

Keywords: smartphone addiction behavior creative use of smartphones Generation Z mixed methods research

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับทุนสนับสนุนในการทำวิจัยจากสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับศูนย์ปัญหาการเสพติด นอกจากนั้นคณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่คอยช่วยให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามและความร่วมมือเป็นอย่างดีภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) และขอขอบพระคุณทีมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสส.) ในเขตกรุงเทพมหานครทุกท่านที่คอยช่วยประสานและอำนวนความสะดวกในการเก็บข้อมูลในชุมชน เช่น คุณอภิชาติ สิทธิกรณ์ไกร และคุณประทุม โพธิ์ศรี เป็นต้น รวมทั้งเจ้าหน้าที่นักจิตวิทยาในศูนย์บริการสาธารรสุขในเขตต่าง ๆ ของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานครทุกท่านที่คอยให้คำแนะนำและอำนวนความสะดวกในการเก็บข้อมูลในชุมชนจนสำเร็จได้ด้วยดี สุดท้ายขอขอบพระคุณคณะผู้วิจัยที่ช่วยกันดำเนินการวิจัยจนสำเร็จและผ่านไปได้

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
Abstract	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
รายการตาราง	ซ
รายการภาพประกอบ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 หลักการและเหตุผล	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.5 นิยามเชิงปฏิบัติการ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน	6
2.2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน	8
2.3 กรอบแนวคิดการวิจัย	17
2.4 สมมติฐานการวิจัย	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	23
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	26
3.5 จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	26
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
4.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ	27
4.2 ผลการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ท โฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร	38
4.3 ผลการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน	46

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 5 การสรุป การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
5.1 สรุปผลการวิจัย	57
5.2 อภิปรายผล	58
5.3 ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	71

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 เกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้อง	26
ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (จำนวน 400 คน)	39
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ความโด่ง และความเบ้ของตัวแปรในการวิจัย	40
ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลการวิจัย	41
ตารางที่ 5 ค่าและผลของดัชนีหลังการปรับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร	43
ตารางที่ 6 อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร	45

สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด	17
ภาพประกอบที่ 2 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร	35
ภาพประกอบที่ 3 แบบจำลองรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร	42

บทที่ 1
บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผล

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Disruption Era) ทำให้การพัฒนาทางเทคโนโลยีเป็นไปอย่างก้าวกระโดด สมาร์ทโฟน (Smartphone) เข้ามามีบทบาทสำคัญกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันและเปรียบเสมือนปัจจัยที่ 5 เนื่องจากสมาร์ทโฟนเป็นโทรศัพท์เคลื่อนที่ผสมผสานการทำงานของคอมพิวเตอร์ ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้กับโทรศัพท์เคลื่อนที่ อีกทั้งมีระบบปฏิบัติการที่รองรับโปรแกรมประยุกต์อื่น ๆ และแอปพลิเคชัน (Application) ที่สามารถตอบสนองความต้องการในการใช้สอยของมนุษย์ได้หลากหลายในทุกที่ทุกเวลา เช่น การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ถ่ายภาพ ค้นหาข้อมูล (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2555) นอกจากนั้น บุคคลนิยมติดต่อสื่อสารทางสังคมออนไลน์ผ่านสมาร์ทโฟนเป็นจำนวนมาก ก่อให้เกิดวัฒนธรรมก้มหน้า ถ้าบุคคลมีการใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปนำไปสู่พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนขึ้นได้ ย่อมส่งผลต่อภาวะสุขภาพ เช่น 1) ตาแห้ง สายตาเบลอ เนื่องจากแสงจากหน้าจอของสมาร์ทโฟนสามารถทำลายจอประสาทตา (เรตินา) 2) นิ้วล็อค เนื่องจากการใช้นิ้วหนึ่งพิมพ์ข้อความนานเกินไป ทำให้เส้นเอ็นหรือปลอกหุ้มเอ็นที่ใช้ในการงอนิ้วข้อมือตรงบริเวณโคนนิ้วอักเสบ 3) ภาวะเครียด 4) ปวดเมื่อยคอและข้อมือ หมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร 5) ภาวะซึมเศร้า 6) โรคอ้วน นอนไม่หลับ ในขณะที่องค์การอนามัยโลกได้บรรจุให้สมาร์ทโฟนเป็นหนึ่งในรายชื่อวัตถุที่อาจก่อมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง อาจเพิ่มโอกาสให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอกในสมองมากถึงร้อยละ 40 นอกจากนั้น พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปส่งผลทางลบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง และเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น (Thomee et al., 2011)

พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนจึงเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญในหลาย ๆ ประเทศ โดยแต่ละประเทศกำลังสนใจที่จะศึกษาหาทางป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน จากการสำรวจทั่วโลกพบว่า เด็กและเยาวชนมีภาวะเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่อยากรู้อยากลอง ชอบเล่นเกม ชอบเที่ยว และชอบอัปเดตข่าวและกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง (Tindell & Bohlander, 2012) เช่นเดียวกับในประเทศไทย เด็กและเยาวชนในประเทศไทยใช้สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ย 234 นาทีต่อวัน ซึ่งสูงกว่าเด็กและเยาวชนชาวจีน และมีแนวโน้มของจำนวนผู้ใช้และปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต รวมทั้ง 91% ของผู้ตอบแบบสอบถามจะรู้สึกกระวนกระวายหากไม่ได้เช็คสมาร์ทโฟน (Gadgets & Technology, 2013) และจากข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2559) พบว่า เยาวชนในกลุ่ม

เจเนอเรชั่น Z (Gen Z) ในเขตกรุงเทพมหานคร มีแนวโน้มที่จะเกิดความเสี่ยงเสพติดสมาร์ทโฟนมากกว่าช่วงอายุอื่น เนื่องมาจากเป็นกลุ่มคนที่เกิดและเติบโตมาในยุคดิจิทัล (Digital natives) ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก ทำให้มีความสามารถในการเข้าถึงอินเตอร์เน็ตและข้อมูลต่าง ๆ จำนวนมากในเวลาอันรวดเร็ว มีพฤติกรรมรับสื่อแบบติดสื่อใหม่ ปฏิเสธสื่อแบบดั้งเดิม และมีพฤติกรรมในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ หรือโซเชียลเน็ตเวิร์คมากที่สุดและมากกว่าเจเนอเรชั่นอื่น ๆ สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561 พบว่า กิจกรรมที่เยาวชนในกลุ่มเจเนอเรชั่น Z (Gen Z) นิยมทำมาที่สุด ได้แก่ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Twitter, Instagram ร้อยละ 92.5 รองลงมา การค้นหาข้อมูลประกอบการเรียนหนังสือ ร้อยละ 76.1 และการพูดคุย/โทรศัพท์ผ่านทางออนไลน์ ร้อยละ 71.6 ตามลำดับ และส่วนใหญ่ไม่ตระหนักและมองข้ามปัญหาของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2562)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นเหตุให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาและทำความเข้าใจพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมุ่งศึกษาในกลุ่มเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีบทบาทที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงและขับเคลื่อนอนาคตของประเทศทั้งสิ้น ระเบียบวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การวิจัยแบบผสานวิธีตามแนวคิดของ Creswell and Clark (2018) โดยเริ่มด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลุ่มลึกในปรากฏการณ์ที่ศึกษา นำไปสู่การกำหนดตัวแปร สาเหตุของปรากฏการณ์ เพื่อกำหนดเป็นกรอบในการวิจัยในระยะที่ 2 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ อันจะนำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์สู่กลุ่มตัวอย่างประชากรในวงกว้าง ผลการวิจัยที่ได้สามารถนำไปประยุกต์และต่อยอดในระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ซึ่งเป็นประโยชน์กับสังคม และประเทศชาติต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

พื้นที่ในการทำวิจัย คือ พื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร

ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ คือ การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Method) แบบสำรวจตามลำดับ (Exploratory Sequential Design) ตามแนวคิดของ Creswell and Clark (2011) โดยเริ่มด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในระยะแรก แล้วจึงนำผลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพมาตรวจสอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณในระยะต่อมา และระยะสุดท้ายพัฒนาเป็นคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

ตัวแปรที่ศึกษา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ตัวแปรแฝงภายนอก ประกอบด้วย 2 ปัจจัย ได้แก่

1.1 ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การรู้เท่าทันสื่อใหม่

1.2 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและรูปแบบในการเลี้ยงดู

2. ตัวแปรแฝงภายใน ประกอบด้วย 2 กลุ่ม

2.1 ตัวแปรคั่นกลาง ได้แก่ การกำกับควบคุมตนเอง

2.2 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ความเข้าใจพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร

2. องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

3. คู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

1.5 นิยามเชิงปฏิบัติการ

พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction behavior) หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนติดต่อเป็นระยะเวลานานเกินที่ตั้งใจไว้ ทำให้เกิดผลกระทบทางลบทั้งกับตนเองและผู้อื่น โดยทำการวัดจากแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น (SAS-SV) ฉบับภาษาไทย ที่พัฒนาขึ้นโดย สุภาวดี เจริญวานิช และรังสิมันต์ สุนทรไชยา (2561) เป็นการประเมินพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟนของผู้ถูกประเมินเอง (Self-rating scale) ประกอบด้วย 10 ข้อคำถาม แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนนี้เป็นแบบสอบถามมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างมาก (6 คะแนน) จนถึงไม่เห็นด้วยอย่างมาก (1 คะแนน) เกณฑ์การแปลผล ถ้าผลรวมมีมากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่า มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ถ้าผลรวมมีน้อยกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และน้อยกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่า มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

การกำกับควบคุมตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสามารถควบคุมให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยทำการวัดจากแบบประเมินการกำกับควบคุมตนเอง ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินการกำกับควบคุม (Self-Regulation Scale: SRS) ของ Schwarzer et al. (1999) มีจำนวน 10 ข้อและเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่สามารถปฏิบัติได้ในระดับที่มากที่สุด (6 คะแนน) จนถึงสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่น้อยที่สุด (1 คะแนน) ช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 10 ถึง 60 คะแนน เกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลได้คะแนนรวมจากแบบประเมินมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการกำกับตนเองสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

การรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน วิพากษ์ ผลิตสร้างสื่อ และเข้าไปมีส่วนร่วมภายใต้นิเวศสื่อใหม่ โดยทำการวัดจากแบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy Scale) ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy Scale: NMLS) ของ Koc and Barut (2016) โดยองค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเข้าถึงสื่อ (Functional consumption) คือ ความสามารถในการเข้าถึง ได้รับ และจัดหาเนื้อหาของสื่อใหม่ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และจริยธรรม 2) การบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ (Critical consumption) คือ การตัดสินใจ เปรียบเทียบและประเมินเนื้อหาของสื่อ 3) การมีส่วนร่วม (Functional prosumption) คือ ความสามารถในการสร้างเนื้อหาของสื่อใหม่ และมีส่วนร่วมในสื่อใหม่อย่างสร้างสรรค์และคำนึงถึงจริยธรรม และ 4) การประเมินเนื้อหาของสื่อ (Critical prosumption) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินข้อมูลสารสนเทศที่ผลิตขึ้น จำนวน 35 ข้อ และเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่สามารถปฏิบัติได้ในระดับที่มากที่สุด (5 คะแนน) จนถึงสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่น้อยที่สุด (1 คะแนน) คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 คะแนน เกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลได้คะแนนเฉลี่ยมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการรู้เท่าทันสื่อด้านนั้นสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

รูปแบบในการเลี้ยงดู (Parenting style) หมายถึง การรับรู้ในวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสอบถามรูปแบบในการเลี้ยงดู Alabama (Alabama Parenting Questionnaire-Short Form (APQ-9) ซึ่งพัฒนาโดย Elgar et al. (2007) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี (Positive parenting: PP) 2) การใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด (Inconsistent discipline: ID) และ 3) การขาดการดูแลสั่งสอนของพ่อแม่ (Poor parental supervision: PS) จำนวน 9 ข้อ และเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยอย่างมาก (5 คะแนน) จนถึงไม่เห็นด้วยอย่างมาก (1 คะแนน) คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 คะแนน เกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลได้คะแนนเฉลี่ยมากกว่าแสดงว่าบุคคลนั้นมีการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูของพ่อแม่สูงด้านนั้นกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support) หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลที่ใกล้ชิด โดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกหลากหลายมิติเกี่ยวกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ฉบับปรับปรุงภาษาไทย (Thai Multi-dimensional Scale of Perceived Social Support) ถูกพัฒนาโดย Wongpakaran, Wongpakaran, and Ruktrakul (2011) ซึ่งมีพื้นฐานมาจาก Zimet et al. (1988) เป็นการสอบถามถึงการช่วยเหลือทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลพิเศษ จำนวน 12 ข้อ โดยเป็นมาตรวัดประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยที่สุด (7 คะแนน) จนถึงไม่เห็นด้วยที่สุด (1 คะแนน) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 12 ถึง 84 คะแนน ในการแปลผลได้มีการแบ่งระดับของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ บุคคลที่ได้คะแนนรวม 12 ถึง 36 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ 37 ถึง 60 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง และ 61 ถึง 84 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษาตามหัวข้อดังต่อไปนี้

2.1 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

2.2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

2.3 กรอบแนวคิดการวิจัย

2.4 สมมติฐานการวิจัย

2.1 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction)

สมาร์ทโฟนได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของมนุษย์อย่างต่อเนื่อง โดยภายในสมาร์ทโฟนมีแอพพลิเคชันและระบบปฏิบัติการต่าง ๆ อีกทั้งหาซื้อง่าย สะดวกในการพกพาและใช้งาน ทำให้ผู้คนหันมาใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้นจนถึงขั้นไม่สามารถเลิกใช้สมาร์ทโฟนได้หรือกระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้ใช้สมาร์โฟน ลักษณะอาการของผู้ที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หรือ โรคโนโมโฟเบีย (Nomophobia) ซึ่งมาจากคำว่า No mobile phone phobia ได้แก่ 1) พกสมาร์ทโฟนติดตัวตลอดเวลา หากไม่ได้อยู่กับตัวจะรู้สึกกังวลใจ 2) เปิดสมาร์ทโฟนไว้ตลอดเวลา 3) มีการใช้สมาร์ทโฟนทุกที่ในขณะทำกิจวัตรประจำวัน 4) หมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความจากสื่อสังคมออนไลน์ 5) ใช้เวลาพูดคุยกับผู้คนในโลกออนไลน์มากกว่าผู้คนที่อยู่รอบข้างจริง ๆ 6) กลัวโทรศัพท์หาย 7) กระวนกระวายใจ เมื่อหาโทรศัพท์ไม่เจอ 8) ต้องถ่ายรูปเพื่อโหลดลงสื่อสังคมออนไลน์ 9) มีปัญหาการเข้าสังคม 10) มีการโพสต์ข้อความทันที 11) สั่งซื้อของออนไลน์มากกว่าการเดินทางไปห้างสรรพสินค้า และ 12) มีการใช้โปรแกรมประยุกต์หลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการในชีวิต (วาสนา ศิลางาม, 2561) ดังนั้น การติดสมาร์ทโฟนนับว่าเป็นพฤติกรรมการเสพติดประเภทที่ไม่ใช้สารเคมีประเภทหนึ่งที่ทำให้เกิดการกระทำซ้ำ ๆ จนเกินพอดี และส่งผลลบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและประสิทธิภาพในการทำงาน (Duke & Montag, 2017)

1.1 แนวคิดของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

นักวิชาการได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ในทิศทางเดียวกัน เช่น Choliz (2012) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือ การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน หรือมากกว่าที่ตั้งใจไว้ และมีการใช้สมาร์ทโฟนซ้ำ ๆ (Repeated behavior) จนไม่สามารถควบคุมหรือบังคับตนเองได้ เมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะมีอาการหงุดหงิด อาจถึงขั้นขาดความรับผิดชอบ มีปัญหาสัมพันธภาพกับ

ผู้อื่น สอดคล้องกับ Kwon et al. (2013) ที่เสนอว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินความจำเป็นจนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้ นำไปสู่ผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในขณะที่ ปทิตตา ทองเจือพงษ์ (2559) กล่าวว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนที่ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้ได้ หรือใช้สมาร์ทโฟนนานกว่าที่ตั้งใจไว้ จนส่งผลทางลบต่อตนเองและผู้อื่น และชนัดดา เพ็ชรประยูร และคณะ (2560) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การให้ความสำคัญหรือหมกหมุ่นอยู่กับการใช้สมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานาน เพราะทำให้รู้สึกดีและผ่อนคลายเมื่อใช้ จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ โดยเมื่อหยุดหรือไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจ และคับข้องใจเมื่อถูกขัดขวางจากคนรอบข้าง และจะกลับมาใช้ใหม่

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนติดต่อเป็นระยะเวลานานเกินที่ตั้งใจไว้ ทำให้เกิดผลกระทบทางลบ ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

1.2 การวัดและประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction Scale) ได้ถูกพัฒนาครั้งแรก โดย Kwon et al. (2012) จำนวน 33 ข้อ ซึ่งมีพื้นฐานมาจากโปรแกรมการวินิจฉัยการติดอินเทอร์เน็ตของตนเองในประเทศเกาหลี (The Korean self-diagnostic program for Internet addiction) และพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน แต่ไม่มีการหาค่า cut-off point ในการแบ่งระหว่างผู้ที่มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนกับผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ต่อมา Know et al. (2013) ได้พัฒนาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น (The short Smartphone Addiction Scale: SAS) ในกลุ่มตัวอย่าง 197 คน แบบวัดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้นมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 6 ระดับ จำนวน 10 ข้อ และหาค่า cut-off point โดยแบ่งแยกตามเพศ โดยมีเกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลมีคะแนนรวมมากกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง แปลว่ามีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน แบบวัดพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้นมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 และมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่ในประเทศไทยพบว่าในการพัฒนาแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในเด็กและเยาวชนยังมีอยู่จำนวนจำกัด เช่น แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ภาษาไทย (Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version: SAS-SV-TH) ของสุภาวดี เจริญวานิช และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2561) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 6 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลมีคะแนนรวมมากกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง แปลว่ามีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ

ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 และมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้นภาษาไทย (Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version: SAS-SV-TH) ของสุภาวดี เจริญวานิช และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2561) มาเป็นแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากแบบประเมินดังกล่าว ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และมีค่าสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมืออยู่ในระดับสูง

2.2 ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

ในการวิจัยครั้งนี้ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory) ของ Jessor (2014) เนื่องจากทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามีลักษณะการศึกษาพฤติกรรมที่เป็นระบบ พัฒนาขึ้น ภายใต้โครงการวิจัยร่วมกันของนักจิตวิทยา นักสังคมวิทยา และนักมานุษยวิทยา เพื่ออธิบายความแตกต่างระหว่างบุคคล โดย Jessor (1991) ได้เสนอทฤษฎีที่มีความครอบคลุมตัวแปรส่วนบุคคลและบทบาทของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการแสดงพฤติกรรม โดยมีพื้นฐานความเชื่อมาจากแนวคิดเรื่องคุณค่า ค่านิยม และความคาดหวัง ที่ว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นการกระทำที่สังคมมองว่าเป็นปัญหาหรือมองว่าเป็นการกระทำที่ผิดไปจากบรรทัดฐานของสังคม กลุ่มตัวแปรที่สำคัญในการอธิบายพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง ระบบนิเวศที่อยู่รอบตัวของบุคคลส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่

1.1 รูปแบบในการเลี้ยงดู (Parenting style)

รูปแบบในการเลี้ยงดูนับว่าเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง โดยบุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ปล่อยปะละเลยหรือเข้มงวดมากเกินไป ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้ เช่น ติดสมาร์ทโฟน ติดเกม ติดยาเสพติด เกเร หรือก้าวร้าว เป็นต้น

การวัดรูปแบบในการเลี้ยงดู

ในการวัดรูปแบบในการเลี้ยงดู นิยมใช้แบบสอบถามรูปแบบในการเลี้ยงดู (Alabama Parenting Questionnaire) พัฒนาโดย Frick (1991) ซึ่งเป็นการวัดการรับรู้การเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงดู แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี (Positive parenting practices) 2) การดูแล/สั่งสอนของพ่อแม่ (Parental monitoring/supervision) 3) การใช้วินัยเชิงบวก (Use of positive discipline) 4) ความสม่ำเสมอในการใช้กฎระเบียบ (Consistency discipline) และการลงโทษทางร่างกาย

(Corporal punishment) ต่อมา Elgar et al. (2007) ได้ปรับปรุง แบบสอบถามรูปแบบในการเลี้ยงดู (Alabama Parenting Questionnaire) ฉบับสั้น จำนวน 9 ข้อ (APQ-9) ซึ่งประกอบด้วย 1) บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี (Positive parenting) จำนวน 3 ข้อ 2) การใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด (Inconsistent discipline) จำนวน 3 ข้อ และ 3) การขาดการดูแลสั่งสอนของพ่อแม่ (Poor parental supervision) จำนวน 3 ข้อ แบบสอบถามดังกล่าวมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 แทบจะไม่เคย จนถึง 5 บ่อยมาก ในขณะที่เอพิณา คำออน และคณะ (2562) ได้ปรับปรุง แบบสอบถามรูปแบบในการเลี้ยงดู (Alabama Parenting Questionnaire) ฉบับภาษาไทย จำนวน 42 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 แทบจะไม่เคย จนถึง 5 บ่อยมาก ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การประเมินการเลี้ยงดูทางบวก (Positive parenting) ซึ่งแบ่งออกเป็น 1.1 บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี (Positive parenting practices) จำนวน 6 ข้อ โดยบุคคลที่มีคะแนน ≤ 21 คะแนน แสดงว่ามีปัญหาทางด้านบทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี 1.2 การมีส่วนร่วมของพ่อแม่ (Parental involvement) จำนวน 10 ข้อ โดยบุคคลที่มีคะแนน ≤ 35 คะแนน แสดงว่ามีปัญหาทางด้านการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ 2) การประเมินการเลี้ยงดูทางลบ ซึ่งประกอบด้วย 2.1 การขาดการดูแล/สั่งสอนของพ่อแม่ (Poor parental monitoring/supervision) จำนวน 10 ข้อ โดยบุคคลที่มีคะแนน ≥ 18 คะแนน แสดงว่าบุคคลขาดการดูแล/สั่งสอนของพ่อแม่ 2.2 การใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด (Inconsistent discipline) จำนวน 6 ข้อ โดยบุคคลที่มีคะแนน ≥ 18 คะแนน แสดงว่าพ่อแม่ของบุคคลนั้นใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด 2.3 การลงโทษทางร่างกาย (Corporal punishment) จำนวน 3 ข้อ โดยบุคคลที่มีคะแนน ≥ 7 คะแนน แสดงว่าพ่อแม่ของบุคคลนั้นใช้การลงโทษร่างกาย และ 2.4 การใช้กฎระเบียบแบบอื่น ๆ (Other discipline) เป็นการวัดที่นอกเหนือการใช้กฎระเบียบและการลงโทษ จำนวน 7 ข้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบในการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูและพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เช่น การศึกษาของ Kwan and Leung (2015) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเส้นของรูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวก ความผูกพัน การกำกับควบคุมตนเอง พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ในกลุ่มตัวอย่าง 211 คน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกและความผูกพันแบบ secure ส่งผลให้บุคคลมีการกำกับควบคุมตนเอง และการกำกับควบคุมตนเองส่งผลโดยตรงทางลบต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Ching and Tak (2017) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของรูปแบบการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาชาวฮ่องกงในระดับปริญญาตรีจำนวน 211 คน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีการกำกับควบคุมตนเองที่มากขึ้น และมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนลดลง รวมทั้งรูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกมีอิทธิผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยผ่านการกำกับควบคุมตนเอง สอดคล้องกับ การศึกษาของ Fatkuriyah (2020) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดู การกำกับควบคุมตนเอง และพฤติกรรมการเสพติด

สมาร์ทโฟนในนักเรียนชั้นมัธยมชาวอินโดนีเซีย จำนวน 158 คน ผลการศึกษาผลว่า รูปแบบการเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive parenting style) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ในขณะที่การกำกับควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

1.2 การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support)

การศึกษาการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีค่อนข้างที่จะหลากหลาย ทั้งในมิติของการช่วยในการบรรเทาหรือจัดการกับปัญหา มิติการรู้คิดทางสังคมที่มีผลต่อการสร้างอัตลักษณ์ของบุคคล และมิติของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ เน้นไปที่มิติของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ Barerra (1986) ได้เสนอว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลรับรู้ได้ถึงการสนับสนุนหรือลดความเครียดจากบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ในขณะที่ Thoits (2010) ได้ให้นิยามการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร หรือการปฏิบัติจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญ เมื่อมีความต้องการ ส่วน Taylor (2011) ได้เสนอเพิ่มเติมว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ถึงการสนับสนุนทั้งทางบวกและลบจากหลายแหล่ง เช่น ครอบครัว เพื่อน คนรัก ความผูกพันทางสังคม และเพื่อนร่วมงาน เช่นเดียวกับ Nurullah (2012) ได้กล่าวว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคม เป็นประสบการณ์ของบุคคลที่ได้รับการส่งเสริมความต้องการทางด้านอารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข้อมูลข่าวสาร และมิตรภาพจากบุคคลที่มีความสำคัญ นำไปสู่สุขภาวะที่ดี ทำนองเดียวกับ Akturk and Budak (2019) ได้เสนอว่า การรับรู้ของแต่ละบุคคลถึงได้รับการช่วยเหลือและการยอมรับ จากการศึกษาแนวคิดต่าง ๆ สามารถสรุปได้ว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ของแต่ละบุคคลถึงได้รับการช่วยเหลือและการยอมรับจากแหล่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของบุคคลคนนั้น

การวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

การวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำการวัดออกมาเป็น 2 รูปแบบ คือ การวัดเชิงปริมาณ และการวัดเชิงคุณภาพ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้เน้นการวัดในเชิงปริมาณ ซึ่งแบบวัดส่วนใหญ่พัฒนามาแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติของ Zimet et al. (1988) เช่น แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติ ฉบับปรับปรุงภาษาไทย (The Revised Thai Multi-Dimensional Scale of Perceived Social Support) ของ Wongpakaran, Wongpakaran, and Ruktrakul (2011) ประกอบด้วย 12 ข้อคำถาม มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ระดับ คะแนนรวม มีค่าตั้งแต่ 12 ถึง 84 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 เช่นเดียวกับ Hwang et al. (2016) ได้พัฒนาแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติ ฉบับเกาหลี (The Korean version of Multi-Dimensional Scale of Perceived Social Support) ที่ใช้วัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น จำนวน 12 ข้อคำถาม มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ระดับ คะแนนรวม มีค่าตั้งแต่ 12 ถึง 84

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ในการวัดการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม โดยใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมแบบพหุมิติ ฉบับปรับปรุงภาษาไทยของ Wongpakaran, Wongpakaran, and Ruktrakul (2011) เนื่องจากเป็นแบบวัดการรับรู้การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้างที่มีอิทธิพลกับตนเองที่มีความกระชับ สามารถใช้ได้กับหลากหลายช่วงอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

การศึกษาของ Konan et al. (2018) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวตุรกี จำนวน 496 คน ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Herrero et al. (2019) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ด้วยการวิจัยระยะยาว 3 ปี ในกลุ่มตัวอย่างชาวสเปน ผลการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ทำนองเดียวกับการศึกษาของ Akturk and Budak (2019) ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนพยาบาล จำนวน 1,149 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ทางการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

2. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายในบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ได้แก่

2.1 การรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy)

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ไว้ เช่น Chen Wu and Wanng (2011) ได้เสนอว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน วิพากษ์ ผลิตสร้างสื่อ และเข้าไปมีส่วนร่วมในสื่อใหม่ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ ที่เน้นการเป็นผู้บริโภคและผู้ผลิตสื่อ ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันสื่อของผู้บริโภค (Functional consumption) คือ การที่บุคคลสามารถเข้าถึงข้อมูลจากสื่อใหม่ เพื่อออกแบบสื่อใหม่และเข้าใจสิ่งที่สื่อใหม่กำลังถ่ายทอด 2) การรู้เท่าทันสื่อของผู้ผลิต (Functional prosuming literacy) คือ ความสามารถของบุคคลในการสร้างเนื้อหาของสื่อใหม่และมีส่วนร่วมในสภาพแวดล้อมของสื่อนั้น ๆ 3) การรู้เท่าทันสื่ออย่างมีวิจารณญาณ (Critical consuming literacy) คือ การที่บุคคลสามารถวิเคราะห์และตัดสินเนื้อหาของสื่อใหม่และ 4) การรู้เท่าทันสื่อในการใช้งาน (Critical presuming literacy) เป็นความสามารถในการตีความเนื้อหาของสื่อใหม่ในขณะที่มีส่วนร่วมในการบริโภคสื่อ นอกจากนั้น Lee et al. (2015) ได้เสนอว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ ความสามารถของบุคคลในการรับสารและส่งสารในสื่อใหม่ การรู้เท่าทันสื่อใหม่สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันในการบริโภคสื่อ (Functional consumption literacy) เป็นความสามารถในการที่บุคคลเลือกบริโภคเนื้อหาจาก

สื่อ (Consuming skill) และความสามารถในการเข้าใจความหมายของเนื้อหาสื่อในระดับข้อความ (Understanding) 2) การรู้เท่าทันในการบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ (Critical consumption literacy) เป็นความสามารถในการแยกแยะข้อความจากสื่อได้ด้วยตนเอง (Analysis) ความสามารถในการสรุปใจความของเนื้อหาจากสื่อได้อย่างมีความหมาย (Synthesis) และความสามารถของบุคคลในการตั้งคำถามวิพากษ์ความน่าเชื่อถือของเนื้อหาสื่อ (Evaluation) 3) การรู้เท่าทันในการมีส่วนร่วม (Functional presumption literacy) เป็นความสามารถในการผลิต สร้างสรรค์เนื้อหาของสื่อ เผยแพร่ข้อมูล และการทำซ้ำ และ 4) การประเมินเนื้อหาของสื่อ (Critical prosumption) คือ ความสามารถในการมีส่วนร่วมในการสื่อสารและวิพากษ์ในสื่อใหม่ รวมทั้งการสร้างเนื้อหาของสื่อด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับคุณค่าทางวัฒนธรรมที่ฝังอยู่และประเด็นทางอุดมคติ เช่นเดียวกับ Koc and Barut (2016) ได้เสนอว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ ทักษะในการเข้าถึง เข้าใจ สามารถประเมิน และตีความนัยยะแฝงของเนื้อความที่สื่อใหม่นำเสนอ การรู้เท่าทันสื่อใหม่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเข้าถึงสื่อ (Functional consumption) คือ ความสามารถในการเข้าถึงและเข้าใจเนื้อหาของสื่อในระดับเนื้อหาต่าง ๆ ที่ต้องการถ่ายทอด 2) การบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ (Critical consumption) คือ การเปรียบเทียบเนื้อหาของสื่อในมิติสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม มีความเข้าใจต่อโครงสร้างของข้อความ คุณค่าต่อสังคม อุดมการณ์ และจุดประสงค์ที่ต้องการสื่อ ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมของสื่อ 3) การมีส่วนร่วม (Functional prosumption) คือ ความสามารถในการรับรู้ว่าจะสร้างเนื้อหาของสื่อใหม่ได้อย่างไร และมีส่วนร่วมในสื่อใหม่อย่างหลากหลาย และ 4) การประเมินเนื้อหาของสื่อ (Critical prosumption) คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับตำแหน่งและระบุโครงสร้างของสื่อ การตีพิมพ์สื่อ การมีส่วนร่วมของสื่อ ความสามารถในการผสมผสานคุณค่าทางสังคมในโครงสร้างของสื่อและการใช้ประโยชน์จากข้อความสื่อ สำหรับในประเทศไทย การรู้เท่าทันสื่อใหม่และการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศมีความหมายใกล้เคียงกัน นักวิชาการส่วนใหญ่จึงใช้คำทั้งสองคำในความหมายเดียวกัน โดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดของ UNESCO (2013) ที่เสนอว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และนำข้อมูลในสื่อมาใช้ในการสร้างและเผยแพร่ข้อมูลผ่านสื่อต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางกฎหมายและจริยธรรม เช่น บุบผา เมฆศรี ทองคำ และ ดนุลดา จามจุรี (2554) ได้เสนอว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ ทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 ใน การเปิดรับและสร้างสรรค์สื่อในสถานการณ์ใหม่อย่างมีวิจารณญาณ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ ได้แก่ 1) ทักษะในการเข้าถึง คือ ความสามารถของบุคคลในการรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม รวมทั้งการทำ ความเข้าใจเนื้อหาของสื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ทักษะการวิเคราะห์ คือ ความสามารถในการตรวจสอบการออกแบบทั้งรูปแบบของเนื้อหาสาร โครงสร้างของเนื้อสาร และลำดับเหตุการณ์ของเนื้อหาสาร 3) ทักษะการประเมินเนื้อหาสาร คือ ความสามารถในการตัดสินเกี่ยวกับความถูกต้อง คุณภาพ และความเกี่ยวข้องของเนื้อหาสาร 4) ทักษะการสร้างสรรค์ คือ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการผลิตสื่อที่

สร้างสรรค์ และ 5) ทักษะการมีส่วนร่วม คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าไปมีส่วนร่วมหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านสื่อและเทคโนโลยี เช่นเดียวกับ สรัญญา จันทร์ชูสกุล อัจศรา ประเสริฐสิน และพินดา วราสุนันท์ (2560) คือ ชุดทักษะของบุคคลในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล สามารถประเมินคุณภาพของข้อมูล และนำข้อมูลจากสื่อไปใช้ในการสร้างและสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อ ได้แก่ 1) การเข้าถึงสื่อ (Access) คือ ความสามารถในการเข้าถึงสารสนเทศที่ต้องการและจัดเก็บสารสนเทศนั้นอย่างเป็นระบบ 2) การวิเคราะห์ (Analyze) คือ ความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นของสื่อ 3) การประเมินค่าของสื่อ (Evaluate) คือ ความสามารถในการตัดสินคุณค่าของสารสนเทศในสื่อ ทั้งในมิติความตรง ความทันสมัย และความเหมาะสมของสื่อ และ 4) การสร้างสรรค์ (Create) คือ ความสามารถในการผลิตสื่อและเผยแพร่ได้เหมาะสมและสร้างสรรค์ จากข้อมูลข้างต้น คณะผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความหมายของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน วิพากษ์ ผลิตสร้างสื่อ และเข้าไปมีส่วนร่วมภายใต้นิเวศสื่อใหม่ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การเข้าถึงสื่อ (Functional consumption) คือ ความสามารถในการเข้าถึง ได้รับ และจัดหาเนื้อหาของสื่อใหม่ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และจริยธรรม

2) การบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ (Critical consumption) คือ การตัดสินใจ เปรียบเทียบและประเมินเนื้อหาของสื่อ

3) การมีส่วนร่วม (Functional prosumption) คือ ความสามารถในการสร้างเนื้อหาของสื่อใหม่และมีส่วนร่วมในสื่อใหม่อย่างสร้างสรรค์และคำนึงถึงจริยธรรม

4) การประเมินเนื้อหาของสื่อ (Critical prosumption) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินข้อมูลสารสนเทศที่ผลิตขึ้น

การวัดการรู้เท่าทันสื่อใหม่

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่ผ่านมา นักวิชาการจำนวนมากได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้สำหรับในการวัดและการประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ในเด็กและเยาวชนไว้จำนวนมาก เช่น Lee et al. (2015) ได้สร้างและพัฒนาแบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ สำหรับเด็กและเยาวชนสิงค์โปร จำนวน 574 คน จำนวน 61 ข้อ แบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และมีค่าความเที่ยงรายด้านอยู่ระหว่าง 0.72-0.96 และมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อทดสอบความตรงเชิงโครงสร้าง เช่นเดียวกับ Koc and Barut (2016) ได้สร้างและพัฒนาแบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy Scale: NMLS) สำหรับเยาวชนตรุกี จำนวน 1,226 คน จำนวน 35 ข้อ แบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ มีค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 และมีค่าความเที่ยงรายด้านอยู่ระหว่าง 0.85-0.93 และมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อทดสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันสื่อใหม่ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

การศึกษาของ บุหงา ชัยสุวรรณ และพรพรรณ ประจักษ์เนตร (2557) ได้ทำศึกษาความรู้เท่าทันสื่อใหม่ผ่านพฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของเด็กและเยาวชนอายุ 10 ถึง 19 ปี ในโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสานวิธี ทั้งการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คนและการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 19 คน ผลการศึกษา พบว่า เด็กและเยาวชนมีการใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone) มากที่สุด โดยใช้ติดต่อกันเฉลี่ยชั่วโมงครึ่งจนถึงสองชั่วโมง แต่ถ้าเด็กและเยาวชนได้รับการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อใหม่จะทำให้เด็กและเยาวชนมีการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสมขึ้น สอดคล้องกับการศึกษา Shirzad, Dilmaghani and Lafte (2019) พบว่า การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) มีอิทธิพลทางลบการเสพติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Deonisius, Lestari and Sarkadi (2019) ที่พบว่า การรู้เท่าทันดิจิทัล (digital Literacy) ส่งผลต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction)

2.2 การกำกับตนเอง (Self-regulation)

การกำกับตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่นับว่ามีความสำคัญที่ช่วยป้องกันให้บุคคลหลีกเลี่ยงพฤติกรรมกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนได้ และจัดว่าเป็นตัวแปรคั่นกลางที่ช่วยให้บุคคลสามารถไปถึงเป้าหมายที่กำหนดได้โดยเฉพาะในวันรุ่น (Carey et al., 2004) การกำกับตนเองนั้นมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive Theory) ของ Bandura (1986) ที่เชื่อว่า มนุษย์สามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง นอกเหนือจากการเสริมและการลงโทษจากภายนอก

ความหมายและองค์ประกอบของการกำกับตนเอง

มีนักวิชาจำนวนมากได้ให้ความหมายของการกำกับตนเอง เช่น Schwarzer, Diehl and Schmitz (1999) ได้ให้ความหมายของ การกำกับตนเอง คือ การกระทำของบุคคลในการมุ่งไปสู่เป้าหมาย ถึงแม้จะมีปัญหาและอุปสรรค ทำนองเดียวกับ Asgari et al. (2011) ได้ให้ความหมายของ การกำกับตนเอง เพิ่มเติม คือ ความสามารถในการพัฒนา นำไปปรับใช้ และยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถทำตามแผนที่ออกแบบไว้ จนบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ สอดคล้องกับ Zimmerman (2013) ที่ให้ความหมายของการกำกับตนเอง คือ กระบวนการควบคุมตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ปฏิบัติตามกลวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ พร้อมทั้งบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การกำกับตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลสามารถควบคุมให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

สำหรับนักวิชาการประเทศไทย ได้แก่ อังศินันท์ อินทรกำแหง (2556) ได้สรุปความหมายของการกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นการสังเกตพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ผ่านการตั้งเป้าหมายและวางแผนตนเอง อาจมีการกระทำด้วยการจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

มีการกระตุ้นเตือนตนเองให้กระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ และ พิณนภา หมวกยอด (2558) ได้ให้นิยามเกี่ยวกับการกำกับตนเอง ว่าเป็นการควบคุมตนเองในการแสดงพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและอารมณ์ โดยมีการจูงใจตนเองเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนได้วางไว้

การวัดการกำกับตนเอง

Schwarzer, Diehl and Schmitz (1999) ได้พัฒนาแบบวัดการกำกับตนเอง (Self-Regulation Scale: SRS) จากกลุ่มตัวอย่าง 442 คน จำนวน 10 ข้อ แบบวัดการกำกับตนเองเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า 4 ระดับ จากไม่เป็นความจริงจนถึงจริงมากที่สุด โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76 และมีค่าความคงทนหลังจากวัดซ้ำ (The scale yielded a retest stability) หลังจากผ่านไป 6 เดือน เท่ากับ .62 สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แบบวัดการกำกับตนเอง (Self-Regulation Scale: SRS) ของ Schwarzer Diehl and Schmitz (1999) มาเป็นแบบวัดการกำกับตนเอง เนื่องจากแบบประเมินดังกล่าวผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และมีค่าสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมืออยู่ในระดับสูง

นอกจากนี้ พิณนภา หมวกยอด (2558) ได้สร้างและพัฒนาแบบวัดการกำกับตนเอง ตามพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura (1986) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินการกระทำของตนเอง และปฏิกิริยาสะท้อนต่อตนเอง จำนวน 15 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.86 เช่นเดียวกับธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์ (2559) ได้พัฒนาแบบวัดการกำกับตนเอง จำนวน 6 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.67 นอกจากนี้ อังศินันท์ อินทรกำแหง และอนันต์ มาลารัตน์ (2556) ได้ทำการพัฒนาแบบวัดการกำกับตนเอง โดยมุ่งเน้นการกำกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง จำนวน 31 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “ปฏิบัติมากที่สุด” ถึง “ไม่ปฏิบัติเลย” โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.81

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

งานวิจัยที่ผ่านมาจำนวนมาก แสดงหลักฐานที่ชัดเจนถึง อิทธิพลของการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยบุคคลที่มีระดับการกำกับตนเองสูง ทำให้บุคคลนั้นสามารถตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และควบคุมตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ ในขณะที่บุคคลที่มีการกำกับตนเองต่ำ มีโอกาสสูงที่จะมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เช่น การศึกษาของ Gökçearslan et al. (2016) ที่ทำการศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาชาวตุรกีจำนวน 598 คน ผลการศึกษาพบว่า การกำกับตนเองมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน บุคคลที่มีการกำกับตนเองสูงส่งผลให้มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่น้อยลง และการศึกษาของ Yildiz (2017) พบว่า กระบวนการกำกับตนเองมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยบุคคลที่ไม่สามารถกำกับตนเองได้ ทำให้มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมากขึ้น

นอจากนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การกำกับได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายนอก ได้แก่ 1) รูปแบบในการเลี้ยงดูที่เหมาะสม เช่น Manzeske and Stright (2009) ที่พบว่า การเลี้ยงดูที่เหมาะสม เช่น ไม่เข้มงวดจนเกินไปหรือปล่อยปะละเลย ช่วยทำนายการกำกับตนเองทางด้านอารมณ์ได้ และ 2) การสนับสนุนทางสังคม เช่น Perry et al. (2018) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมช่วยทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของเด็กและเยาวชน ส่วนปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การรู้เท่าทันสื่อใหม่ เช่น การศึกษาของ Yang and Kim (2015) ที่พบว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่มีผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของเด็กและเยาวชนที่เรียนแบบ e-learning เช่นเดียวกับการศึกษาของ Lee et al. (2015) ที่พบว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่มีผลต่อผลการเรียนของเด็กและเยาวชน โดยส่งผ่านมาทางการกำกับตนเอง

2.3 กรอบแนวคิด

ในการศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory) ของ Jessor (2014) มาเป็นฐานของกรอบแนวคิดหลักในการอธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ดังภาพประกอบที่ 1 ได้แก่

ตัวแปรแฝงภายนอก ประกอบด้วย

1.1 การรู้เท่าทันสื่อใหม่

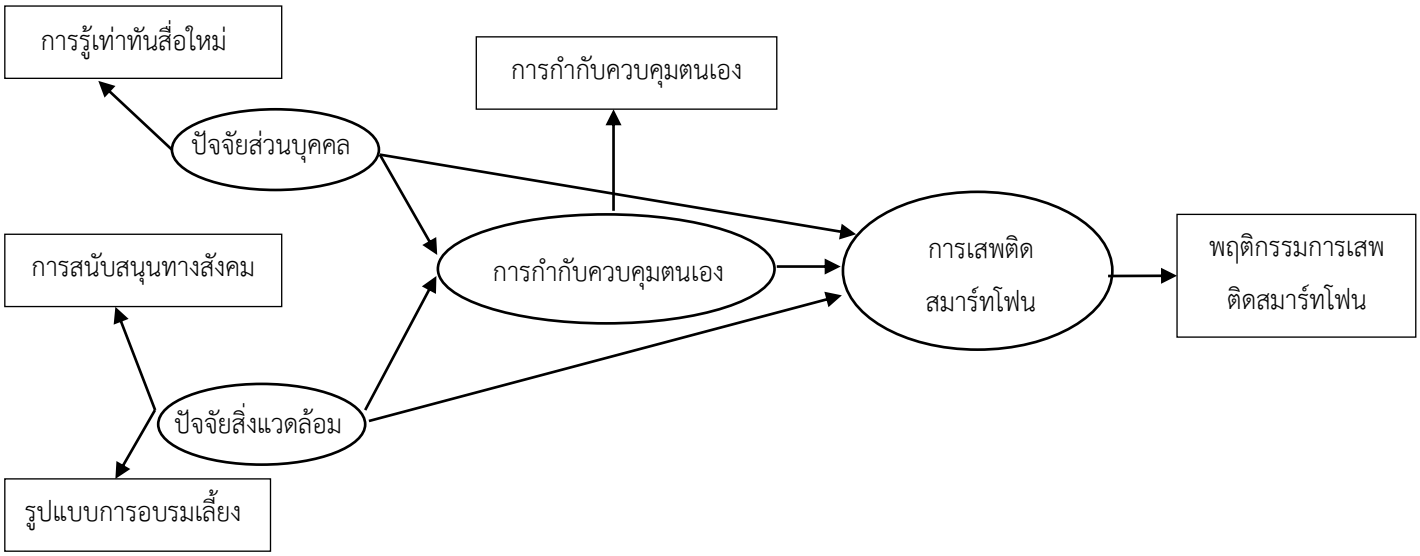
1.2 การสนับสนุนทางสังคม

1.3 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

ตัวแปรแฝงภายใน ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรคั่นกลาง ประกอบด้วย การกำกับควบคุมตนเอง

2.2 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิด

2.4 สมมติฐาน

1. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลโดยตรงจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการกำกับตนเอง

3. พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลโดยทางอ้อมจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง

4. การกำกับตนเองได้รับอิทธิพลโดยทางตรงจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ วิธีการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) แบบสำรวจตามลำดับ (Exploratory Sequential Design) ตามแนวคิดของ Creswell and Clark (2018) โดยในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใต้บริบทแวดล้อมที่ศึกษา นำไปสู่การศึกษาในระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ แบบตัดขวาง (Cross-sectional study) เพื่อศึกษาและทดสอบสมมติฐาน ซึ่งเป็นการพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร และระยะที่ 3 พัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีวิทยาการถอดบทเรียน (Lesson learned methodology) ด้วยเทคนิคการถอดบทเรียนโดยการเรียนรู้หลังการดำเนินงาน (Retrospect) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ระเบียบวิธีวิจัยแบบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) พื้นที่การศึกษา คือ กรุงเทพมหานคร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ กลุ่มเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposeful sampling) จำนวน 5 คน ตามเกณฑ์คุณลักษณะที่กำหนดไว้ 1) เยาวชนที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีผลรวมของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน มากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่ามากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง 2) สามารถติดต่อสื่อสารด้วยภาษาไทย และ 3) ยินดีร่วมมือในการวิจัยด้วยความสมัครใจ หากไม่เข้าร่วมก็ไม่มีผลต่อคะแนนหรือเกรดในรายวิชาใด ๆ โดยเน้นบุคคลที่สามารถถ่ายทอดประสบการณ์อย่างลึกซึ้งตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สามารถสะท้อนถึงประสบการณ์พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และปัจจัยเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงปริมาณ แบบตัดขวาง (Cross-sectional study) พื้นที่การศึกษา คือ พื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร ประชากร คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน จำนวน 400 คน ซึ่งในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ยึดตามข้อเสนอของไคล์ (Kline, 2005) ที่ระบุว่า ขนาดกลุ่มตัวอย่างควรอยู่ระหว่าง 10-20 คนต่อหนึ่งตัวแปรสังเกต และทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) โดยมีรายละเอียด ดังนี้ ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random sampling) โดยแบ่งชั้นภูมิตามการแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กรุงเทพชั้นประกอบด้วย 21 เขตปกครอง คือ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ พญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง วัฒนา 2) กรุงเทพชั้นกลาง ประกอบด้วย 18 เขตปกครอง คือ พระโขนง ประเวศ บางเขน บางกะปิ ลาดพร้าว บึงกุ่ม บางพลัด ภาษีเจริญ จอมทอง ราษฎร์บูรณะ สวนหลวง บางนา ทุ่งครุ บางแค วังทองหลาง คันนายาว สะพานสูง สายไหม และ 3) กรุงเทพชั้นนอก ประกอบด้วย 11 เขตปกครอง คือ มีนบุรี ดอนเมือง หนองจอก ลาดกระบัง ตลิ่งชัน หนองแขม บางขุนเทียน หลักสี่ คลองสามวา บางบอน ทวีวัฒนา (ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร, 2556) โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากทุกกลุ่มเขตการปกครอง แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มเขตการปกครองละ 2 เขต จำนวนทั้งหมด 6 เขต หลังจากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดตัวอย่าง (Quota sampling) ของขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรในเขตนั้น ๆ จนได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

ระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

การวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีวิทยาการถอดบทเรียน (Lesson learned methodology) ด้วยเทคนิคการถอดบทเรียนโดยการเรียนรู้หลังการดำเนินงาน (Retrospect) พื้นที่การศึกษา คือ พื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposeful sampling) จำนวน 5 คน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 1) เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ที่มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยมีผลรวมของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน น้อยกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และน้อยกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง และ 2) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่สำคัญที่สุดของการวิจัย คือ ผู้วิจัยที่ต้องมีประสบการณ์และสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะต้องทำการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ตั้งแต่การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งนี้ในระหว่างที่ทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะต้องจดบันทึกภาคสนามและทำการบันทึกเทป นอกจากนั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในระยะนี้ ได้แก่ อุปกรณ์สำหรับบันทึกเสียง อุปกรณ์สำหรับจดบันทึกภาคสนาม และแบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานครและเงื่อนไขสาเหตุการเกิดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ โดยภายหลังจากสร้างแบบสัมภาษณ์ขึ้นตามกรอบแนวคิด จุดมุ่งหมายการวิจัย จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ และนำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้จริงกับวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครที่มีคุณสมบัติตรงกับกรณีศึกษาที่ได้กำหนดไว้ เพื่อปรับแนวการสัมภาษณ์ให้เหมาะสมก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

ตัวอย่างแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเพียงกรอบการสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้เบื้องต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประเด็นในการถามสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และลักษณะของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตัวอย่างของแนวคำถาม เช่น

ประเด็นในการถาม: ความหมายของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

วัตถุประสงค์ของการถาม: เพื่อทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร

คำถามหลัก (Main questions): ท่านคิดว่าพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในมุมมองของท่านคืออะไร

คำถามเพื่อขอรายละเอียด (Probing questions): พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนคืออะไร เริ่มต้นพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้อย่างไร ช่วยเล่าถึงประสบการณ์ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเงื่อนไขที่ทำให้ท่านเกิดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คืออะไร อย่างไร และผลที่เกิดจากพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนคืออะไรบ้าง อย่างไร

ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาและทดสอบสมมติฐาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1) **แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น (SAS-SV) ฉบับภาษาไทย** ที่พัฒนาขึ้นโดย สุภาวดี เจริญวานิช และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2018) เป็นการประเมินพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟนของผู้ถูกประเมินเอง (Self-rating scale) ประกอบด้วย 10 ข้อคำถาม แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนนี้เป็นแบบสอบถามมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด (6 คะแนน) จนถึงไม่จริงเลย (1 คะแนน) เกณฑ์การแปลผล ถ้าผลรวมมีมากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่า มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ถ้าผลรวมมีน้อยกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และน้อยกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่า มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

2) แบบประเมินการกำกับควบคุมตนเอง โดยดัดแปลงมาจากแบบประเมินการกำกับควบคุม (Self-Regulation Scale: SRS) ของ Schwarzer et al. (1999) มีจำนวน 10 ข้อและเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด (6 คะแนน) จนถึงไม่จริงเลย (1 คะแนน) ช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 10 ถึง 60 คะแนน เกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลได้คะแนนรวมจากแบบประเมินมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการกำกับตนเองสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

3) แบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy Scale) โดยดัดแปลงมาจากแบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (New Media Literacy Scale: NMLS) ของ Koc and Barut (2016) โดยองค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อใหม่ สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเข้าถึงสื่อ (Functional consumption) คือ ความสามารถในการเข้าถึง ได้รับ และจัดหาเนื้อหาของสื่อใหม่ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และจริยธรรม 2) การบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ (Critical consumption) คือ การตัดสินใจ เปรียบเทียบและประเมินเนื้อหาของสื่อ 3) การมีส่วนร่วม (Functional prosumption) คือ ความสามารถในการสร้างเนื้อหาของสื่อใหม่ และมีส่วนร่วมในสื่อใหม่อย่างสร้างสรรค์และคำนึงถึงจริยธรรม และ 4) การประเมินเนื้อหาของสื่อ (Critical prosumption) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินข้อมูลสารสนเทศที่ผลิตขึ้น จำนวน 35 ข้อ และเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด (5 คะแนน) จนถึงไม่จริงเลย (1 คะแนน) คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 คะแนน เกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลได้คะแนนเฉลี่ยมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการรู้เท่าทันสื่อด้านนั้นสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

4) แบบสอบถามรูปแบบในการเลี้ยงดู Alabama (Alabama Parenting Questionnaire-Short Form (APQ-9) ซึ่งพัฒนาโดย Elgar et al. (2007) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี (Positive parenting: PP) 2) การใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด (Inconsistent discipline: ID) และ 3) การขาดการดูแลสั่งสอนของพ่อแม่ (Poor parental supervision: PS) จำนวน 9 ข้อ และเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่เป็นประจำ (5 คะแนน) จนถึงไม่เคยเลย (1 คะแนน) คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 ถึง 5 คะแนน เกณฑ์การแปลผล ถ้าบุคคลได้คะแนนเฉลี่ยมากกว่าแสดงว่าบุคคลนั้นมีการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูของพ่อแม่สูงด้านนั้นกว่าผู้ที่มีคะแนนน้อยกว่า

5. แบบสอบถามความรู้สึกหลากหลายมิติเกี่ยวกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ฉบับปรับปรุงภาษาไทย (Thai Multi-dimensional Scale of Perceived Social Support) ถูกพัฒนาโดย Wongpakaran, Wongpakaran, and Ruktrakul (2011) ซึ่งมีพื้นฐานมาจาก Zimet et al. (1988) เป็นการสอบถามถึงการช่วยเหลือทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และบุคคลพิเศษ จำนวน 12 ข้อ โดยเป็นมาตรวัดประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่เห็นด้วยที่สุด (7 คะแนน) จนถึงไม่เห็นด้วยที่สุด (1 คะแนน) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 12 ถึง 84 คะแนน ในการแปลผลได้มีการแบ่งระดับของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ บุคคลที่ได้คะแนนรวม 12 ถึง 36 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ 37 ถึง 60 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง และ 61 ถึง 84 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง

ในการหาคุณภาพเครื่องมือ คณะผู้วิจัยหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยการนำแบบวัดให้ผู้ทรงเชี่ยวชาญจำนวน 5 คน หลังจากผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และให้ความเห็นชอบข้อเสนอแนะ รวมทั้งแนวการปรับแก้ข้อคำถามให้มีความสมบูรณ์ตรงตามนิยามปฏิบัติการของตัวแปรมากยิ่งขึ้น แล้วนำแบบสอบถามมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับหรือมากกว่า .05 ส่วนทดสอบหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยทดลองใช้กับบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

ระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในการเก็บข้อมูลแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลของการวิจัยในระยะที่ 1 คณะผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Inclusion criteria) โดยทำการศึกษาข้อมูล เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ

2. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการกำหนดประเด็นปัญหาวิจัยไว้เบื้องต้น แล้วจัดทำแนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึก และทำการตรวจสอบคุณภาพของแนวคำถามโดยผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้กับบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงกับกรณีศึกษาที่กำหนดไว้ แล้วนำมาปรับแนวคำถามก่อนนำแนวคำถามไปใช้ในสถานการณ์จริง

3. ติดต่อประสานเพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ตรงกับเกณฑ์ที่กำหนด โดยคณะผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ เหตุผลในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญตอบรับการสัมภาษณ์ จึงทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งดำเนินการทำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากหน่วยงานต้นสังกัดไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อทำการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการตามวัน เวลา สถานที่ที่ได้นัดหมายไว้

4. ลงสนามและเก็บข้อมูล โดยการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัน เวลา สถานที่ที่ได้นัดหมายไว้ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเองทุกราย ในขั้นเริ่มต้นการสัมภาษณ์จะมีการแนะนำตัวของผู้สัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ แนะนำวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ก่อนทุกครั้ง หลังจากนั้นจึงเป็นการซักถามตามแนวการสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ เมื่อทำการสัมภาษณ์เสร็จเรียบร้อยคณะผู้วิจัยจะทำการถอดเทปที่บันทึกการสัมภาษณ์ในลักษณะคำต่อคำ เพื่อรักษาข้อมูลให้เป็นข้อมูลที่จริงมากที่สุด และตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลที่ได้รับ ถ้าข้อมูลยังไม่ครบถ้วนคณะผู้วิจัยจะทำการติดต่อกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสอบถามเพิ่มเติม

5. เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกรณีศึกษาแล้ว คณะผู้วิจัยทำการถอดคำสัมภาษณ์ทันที และทำการตรวจสอบความถูกต้องน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยการตรวจสอบจากข้อมูลที่มาจากหลายแหล่ง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากทุกแหล่งว่ามีความเหมือนกันหรือไม่ อย่างไร พร้อมทั้งให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้ตรวจสอบ (Members Check) ตรวจสอบการถอดคำสัมภาษณ์ว่าถูกต้องหรือไม่ หากพบว่ามีการบิดเบือนจากที่ให้สัมภาษณ์จะได้ทำการปรับแก้คำให้ถูกต้อง

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในระยะที่ 2 ใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล การดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ติดต่อและนำหนังสือแสดงความยินยอมกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา รายละเอียดของแบบสอบถามและการเก็บข้อมูลก่อนที่จะเก็บข้อมูล

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. คณะผู้วิจัยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และอธิบายรายละเอียดของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยคณะผู้วิจัยเป็นอธิบายวัตถุประสงค์ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง พร้อมทั้งเป็นผู้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามโดยใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างจะได้รับของที่ระลึกเพื่อเป็นการตอบแทนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

5. คณะผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมด แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน โดยการดำเนินการถอดบทเรียนด้วยการระดมความคิดจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการสนทนากลุ่ม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขออนุญาตดำเนินการฯ ชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย พร้อมทั้งนัดวัน เวลา และสถานที่ในการการสนทนากลุ่ม

2. ประชุมชี้แจงผู้ช่วยนักวิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก

3. ทำการสนทนากลุ่ม เพื่อถอดบทเรียน โดยผู้วิจัยและคณะวิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม เพื่อถอดบทเรียน (Lesson Learned) เรื่องพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

4. นำข้อมูลจากระยะที่ 1 – 2 และผลจากการถอดบทเรียนในข้อที่ 3 มาวิเคราะห์แล้วจัดทำเป็นคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในระยะที่ 1 จะทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำหลังจากการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น เพื่อนำข้อมูลมาพิจารณาว่ายังขาดประเด็นใดบ้าง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ในการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของไมล์และฮูเบอร์แมน (Miles & Huberman, 1994) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การลดข้อมูล (Data Reduction) โดยการเขียนสรุปลงรหัส จัดกลุ่ม สร้างหลักในการจำแนกข้อมูล เพื่อค้นหาข้อความที่มีความหมายตรงประเด็นกับคำถามวิจัยที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ 2) การจัดรูปข้อมูล (Data Display) เป็นการจัดกระทำข้อมูล โดยใช้กระบวนการเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์ และนำเสนอให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ง่าย เช่น การนำเสนอในรูปของการพรรณนา ตาราง หรือแผนภาพ และ 3) การร่างข้อสรุปและการยืนยัน (Conclusion Drawing and

Verification) นำแนวคิด ทฤษฎีมากกว่า 1 แนวคิดมาใช้ในการวิเคราะห์และทำความเข้าใจกับข้อมูล รวมทั้งตีความการทำความเข้าใจ และยืนยันรูปแบบความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันของข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวม เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปได้อย่างละเอียดลุ่มลึก

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในระยะที่ 2 สามารถแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามวิจัย ซึ่งมีแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ด้วยโปรแกรม SPSS ดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ

2) การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อทราบลักษณะการแจกแจงของตัวแปร ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่งของตัวแปร รวมทั้งเพื่อทราบลักษณะความสัมพันธ์เบื้องต้น โดยการหาค่าความสัมพันธ์รายตัวแปรก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามวิจัย

3) การตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับแบบสอบถามแต่ละชุด ทำการตรวจสอบการกระจายของตัวแปรว่ามีการกระจายเป็นโค้งปกติรายตัวแปรหรือไม่ โดยใช้โปรแกรม LISREL หากบางตัวแปรมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติจะทำการแปลงข้อมูลให้มีการกระจายเป็นโค้งปกติก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล และมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นการใช้สถิติในการวิเคราะห์ของการวิจัยครั้งนี้

2. การวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Structural Equation Modeling) เพื่อตรวจสอบความตรงของแบบจำลองสมมติฐานเชิงทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามขั้นตอนดังนี้

1) การกำหนดข้อมูลจำเพาะของแบบจำลอง (Specification of The model) เพื่อศึกษาว่าตัวแปรสาเหตุใดบ้างที่ส่งผลโดยตรงและอ้อมต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนแออัด ด้วยรูปแบบการวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นของแบบจำลองว่าความสัมพันธ์ของแบบจำลองทั้งหมดเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (Linear) ความสัมพันธ์เชิงบวก (Additive) และเป็นความสัมพันธ์ทางเดียว (Endogenous Variables)

2) การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของแบบจำลอง (Identification of the model) ภายใต้เงื่อนไขกฎที (t-rule) คือ จำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่าจะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง

3) การประมาณค่าพารามิเตอร์ของแบบจำลอง (Parameter estimation from the model) โดยวิธี Maximum Likelihood ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้แพร่หลาย เนื่องจากมีความคงเส้นคงวา มีประสิทธิภาพและเป็นอิสระจากมาตราวัด นอกจากนั้นในการประมาณค่าพารามิเตอร์ของแบบจำลองยังสามารถใช้การประมาณค่าโดยวิธี MLR (Maximum Likelihood with Robust Standard Error) เมื่อข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ เพื่อให้ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีความแข็งแกร่งและทนทานต่อการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น

4) การตรวจสอบความกลมกลืนของแบบจำลอง (Goodness-of-fit index) เพื่อศึกษาภาพรวมของแบบจำลองว่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพียงใด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้อง

ดัชนีความสอดคล้อง	เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้อง
p value ของ X^2	$0.05 < p \leq 1.00$
X^2/df	$0.00 < X^2/df \leq 2.00$
SRMR	$0.00 \leq SRMR \leq 0.05$
RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.05$
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$

การตีความและการปรับแบบจำลอง (Interpreting and modifying the model) ในการตรวจสอบการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น เมื่อตรวจสอบแบบจำลองแล้วพบว่าแบบจำลองยังไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือต้องทำการปรับแบบจำลองโดยพิจารณาจาก (1) ความเป็นไปได้ในเชิงทฤษฎี และจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในระยะที่ 3 ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ที่ได้จากการถอดบทเรียน โดยการดึงข้อมูลที่เป็น Keyword แล้วนำข้อมูลที่ได้จำแนกแยกแยะและจัดเป็นหมวดหมู่ (Clustering) และนำข้อมูลแต่ละหมวดมาวิเคราะห์สรุปประเด็น (Thematically analysis) พร้อมทั้งตีความ (Interpretation) เนื้อหาจากเรื่องราวที่ปรากฏ แล้วทำการสรุปข้อค้นพบเบื้องต้น หลังจากนั้นทำการพิสูจน์บทสรุป (Verifying conclusion) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยการทวนสอบข้อมูลผ่านกระบวนการกลุ่มก่อนสรุปและพัฒนาเป็นคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

3.5 จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การศึกษาครั้งนี้ ได้รับการรับรองจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีรหัสการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คือ SWUEC-114/2563E ผู้เข้าร่วมในการวิจัยจะได้รับการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยก่อนการเก็บข้อมูลทุกครั้ง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการศึกษา และเหตุผลในการเลือกเข้ามาเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับมาตรการที่จะรักษาความลับ โดยจะมีการปกปิดชื่อ นามสกุล เป็นความลับ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

คณะผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาความหมายและเงื่อนไขของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ดังนั้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

4.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

4.2 ผลการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

4.3 ผลการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

4.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการศึกษาในการศึกษาระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ความหมายของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความจำเป็น และหมกหมุ่นอยู่กับสมาร์ทโฟน จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกหงุดหงิดและกระวนกระวายใจได้ ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“ใช้มากจนไม่ได้ทำอะไร ไปไหนก็เล่นแต่โทรศัพท์ สมาร์ทโฟนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น ผมพกโทรศัพท์มือถือติดตัวตลอดเวลา ให้ความสนใจโลกออนไลน์ อยู่กับแอพพลิเคชั่นในสมาร์ทโฟน เช่น Instagram, Facebook, YouTube, Netflix จนไม่ได้สนใจโลกภายนอกเท่าที่ควร พอไม่ได้เล่นไม่ได้จับ ก็จะรู้สึกไม่ดี จะรู้สึกเหมือนขาดอะไรไป แปบๆก็ต้องหยิบสมาร์ทโฟนขึ้นมาเล่น เช็คนู้นนี่นั้นไปเรื่อย ตั้งแต่ตื่นนอนลืมตาขึ้นมา หรือก่อนจะหลับตาลงนอนจะต้องหยิบสมาร์ทโฟนขึ้นมาเล่นก่อน เหมือนมันกลายเป็นอวัยวะที่ 33 ที่ร่างกายขาดไม่ได้จนกลายเป็นการเสพติด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“น่าจะเป็นการหมกมุ่นอยู่กับมือถือ คอยอัพเดทข้อมูลในสมาร์ทโฟน แม้ไม่มีเรื่องด่วน ก็หยิบขึ้นมาดูแทบตลอดเวลา เล่นตลอดเวลา ขาดไม่ได้ รอไม่ได้ งานที่กำลังทำจะพักไว้ก่อน ถ้าไม่ได้หยิบดูในทันทีจะไม่มีสมาธิในการทำงานที่ค้างอยู่ ใจมันจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ในมือถือ ต้องตรวจเช็คตลอดเวลา เพราะกลัวตกกระแสตกข่าว ใช้เวลาต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ทำให้นอนดึก จับโทรศัพท์เป็นอันดับแรกหลังการตื่นนอน ขณะเรียนไปเล่นโทรศัพท์ไป หรือ จะทำการบ้าน ก็ขอเวลาไปเล่นโทรศัพท์ก่อนค่อยทำ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“การจดจ่ออยู่กับหน้าจอสมาร์ทโฟน วันละหลายๆ ชั่วโมงติดต่อกัน ไม่สามารถห่างจากสมาร์ทโฟนได้ หรือสมาร์ทโฟนอยู่ในทุกช่วงเวลาของชีวิต เช่น ใช้สมาร์ทโฟนระหว่างกินข้าว น้ำสมาร์ทโฟนไว้กับตัวตลอดเวลาไม่สามารถห่างได้ หรือการเล่นมากเกินไป เล่นจนเคยชินและรู้สึกว่าอยากเล่นอยู่ตลอด ใช้พร่ำเพื่อขาดโทรศัพท์ไม่ได้ อยู่ห่างจากสมาร์ตโฟนไม่ได้ ต้องจับตลอดเวลา หรือห่างแล้วจะเกิดอาการกระวนกระวายคอยเช็กอีเมล เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือแอพต่างๆ ทำประจำจนเป็นนิสัยไปแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“เล่นเป็นเวลานานเกินความจำเป็น ใช้เวลาหลายๆ ชั่วโมงต่อวันในการใช้สมาร์ทโฟน โดยไม่มีความรู้สึกเบื่อ คอยเช็คโซเชียลมีเดียตลอดเวลา เล่นโทรศัพท์มากๆ จนไม่สามารถอยู่ห่างได้ รู้สึกกังวลเมื่อไม่มีโทรศัพท์อยู่ใกล้ๆ ตื่นเช้ามาจะต้องเช็คโทรศัพท์ตลอด และมีอาการตัวสั่นเมื่อไม่มีมือถืออยู่ใกล้ๆ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ใช้สมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวันมากจนเกินไป จนกลายเป็นปัจจัยที่ 5 ในชีวิต โดยที่เราไม่สนใจเรื่องอื่นๆ หมกมุ่นอยู่กับการดูสื่อสังคมออนไลน์ ใช้โปรแกรมต่างๆ แทนการพูดคุย ถ้าว่างหรือไม่มีอะไรทำจะ

หยิบสมาร์ทโฟนมาเล่นเสมอๆ แล้วเมื่อเวลาไหนที่ไม่ได้เล่นจะเกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจอยู่ไม่ได้ ต้องหามาเล่นอยู่ตลอดเวลา พูดง่ายๆ คือ การเล่นโทรตลอดเวลา ไม่แบ่งแยกความเหมาะสมและกาลเทศะ ให้ลำดับความสำคัญของสมาร์ทโฟนเป็นลำดับแรก ๆ และใช้งานสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานเกินความจำเป็น ต้องเล่น facebook twitter ก่อนนอนไม่งั้นจะนอนไม่หลับ หรือไม่ว่าจะทำอะไรก็จะมีใจพุ่งไปหาที่สมาร์ทโฟนเป็นอันดับแรก"

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

นอกจากนั้นแล้ว เงื่อนไขหรือสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ การขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการไม่สามารถกำกับตนเองได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ทักษะการรู้เท่าทันสื่อนั้นนับว่าเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากในสมาร์ทโฟนมีแอปพลิเคชั่นต่างๆ มากมายที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งาน การขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อ ทำให้ไม่สามารถเลือกที่จะเข้าถึง วิเคราะห์ และประเมินค่าสื่อได้ โดยเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครที่ขาดทักษะเหล่านี้จะทำให้เกิดความไม่ตระหนักและมีพฤติกรรมการบริโภคสื่อโดยไม่ใช่ปัญญา นำไปสู่การใช้สมาร์ทโฟนเกินความจำเป็นและไม่สามารถหยุดได้ ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

"สมาร์ทโฟนมีแอปพลิเคชั่นเป็นจำนวนมากที่สามารถใช้งานได้หลากหลาย ตอบโจทย์ ทั้งการดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ทำให้ติดเกม ติดซีรี่ย์ คลิปวิดีโอ สั่งสินค้าออนไลน์ chatกับเพื่อน จนไม่สามารถหลุดออกจากวงจรของสมาร์ทโฟนได้"

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“สมาร์ทโฟนเป็นแหล่งรวมทุกอย่าง social game เลยสนใจที่จะเล่น เข้าถึงง่าย ยิ่งสมัยนี้ internet เข้าถึงเกือบทุกคน สามารถ เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง มีสิ่งที่ชอบและสามารถหาเข้าถึงได้ง่ายทันทีตามที่ตนเองต้องการ ไม่ต้องคิดอะไรมาก สนใจก็กดดูได้เลย ไม่สนก็เลื่อนผ่าน แชทผ่านแอปพลิเคชัน อาทิ ไลน์ วอทซ์แอป เท่านี้ก็รู้เรื่องโดยไม่ต้องยกหูส่งเสียงเช่นที่ผ่านมา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ในนั้นมันมีกิจกรรมทำ และอีกทั้งได้คุย/เล่นกับเพื่อนได้แม้จะอยู่คนละประเทศหรือคนละที่ก็ตาม พวกการละครหรือซีรีย์ มีมาจากหลายประเทศ ซึ่งใน 1 ตอนของละครก็ใช้เวลานานจึงอาจเป็น 1 สาเหตุที่ทำให้ต้องใช้สมาร์ทโฟนติดต่อเป็นเวลานาน และความสะดวกและรวดเร็วในการใช้งานมากๆ ตอบสนองต่อความใจร้อนของพวกเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“อยากโพสอะไรก็โพส หรือแชร์ต่อๆ กันผ่านโซเชี่ยลได้อย่างรวดเร็วทันที จะได้ไม่ตกกระแส บางครั้งก็จริงบ้างไม่จริงบ้าง ตอนแรกอาจใช้เพื่อการทำงานใช้เพื่อคลายควาเครียด แต่พอนานๆไปความต้องการก็ค่อยๆเพิ่มมากขึ้นจนกลายเป็นการเสพติด แอพพลิเคชันที่ได้รับการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นจนสามารถทำอะไรหลายๆอย่างได้ จึงไม่สามารถเลิกสมาร์ทโฟนได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“สมาร์ทโฟนมีลูกเล่นหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็นเกม VDO call ในโซเชียลมีเดียต่างๆ เช่น facebook Instagram line twitter อย่างเกมส์ในสมาร์ทโฟนที่มีหลากหลายแนวให้เลือกเล่น ซึ่งบางครั้งไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

1.2 การไม่สามารถกำกับควบคุมตนเองได้ การกำกับควบคุมตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญต่อการตัดสินใจในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ถ้าบุคคลไม่สามารถกำกับควบคุมตนเองได้ บุคคลนั้นก็อาจจะไม่สามารถเล่นสมาร์ทโฟนภายใต้ช่วงเวลาที่จำกัดได้ ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“เล่นเกินเวลาที่ตั้งใจไว้ มันเพลิด เลยไม่ได้กำหนดไว้ว่าต้องเล่นได้ถึงกี่โมง ยอมรับว่าจัดสรรแบ่งเวลาไม่ดีพอ ทำให้เวลาเล่นติดกันนานๆ จนติดโทรศัพท์”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“โหลดเกมที่ชอบมาเล่น เกมหนึ่งก็ใช้เวลาในแต่ละด่าน ไม่ได้ควบคุมจำนวนเวลาหรือการใช้ให้พอดี เลยติด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“มีสิ่งเร้ามากมาย ไม่ว่าจะเป็น เกม ของออนไลน์ ทำให้เวลาเล่นติดกันนานๆ ทำให้เกิดนิสัยการติดโทรศัพท์ได้เหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ไม่แบ่งเวลาจนทำให้เคยชิน แม่ชอบว่า ไม่มีวินัย และแอปพแคชั่นทำตอบโจทย์ความต้องการของเราจึงใช้เวลากับสิ่งนั้นมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ติดเกมจากในมือถือนั้นๆ และไม่อยากทำอย่างอื่น แค่เล่นเกมในนั้นอย่างเดียวก็เลยเวลาที่ต้องทำอย่างอื่นไปแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

2. ปัจจัยทางสังคม สามารถแบ่งออกเป็น 2 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม และการเลี้ยงดู โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เนื่องจากเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ต้องการยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน รวมทั้งสมาร์ทโฟนยังสามารถช่วยในการสืบค้นหาข้อมูลในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังข้อความที่ว่า

“เริ่มจากการที่ต้องติดต่อกับพ่อแม่ ต่อมาใช้เพราะจะได้มีเหมือนเพื่อนๆ ในกลุ่มก็เล่นกันตามเพื่อน ตามกระแสอ่ะ โลกทำอะไรกัน เดี๋ยวตามไม่ทัน ต้องคอยเช็คข้อมูลต่างๆ อยู่ตลอด จะได้ตามเขาทัน สมาร์ทโฟน เป็นประตูสู่สังคมออนไลน์ก็ว่าได้ มีสิ่งที่น่าสนใจอยู่ในโทรศัพท์ทั้งแอปทั้งสังคมออนไลน์และถ้าไม่ใช้ก็จะรู้สึกเหมือนตกเทรน หากหยุดการใช้สมาร์ทโฟนไปชั่วขณะหนึ่ง ก็จะมีความรู้สึกเหมือนขาดติดต่อจากโลกภายนอก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“พวกพับจี ROV ได้เล่นเป็นทีม ได้เล่นกับเพื่อนๆ สนุกและทำให้ติดได้ โดยบางคนเล่นทั้งวันทั้งคืน มันมีสิ่งที่ชอบอยู่ในนั้น อย่างพอผมได้สมาร์ทโฟนมา ก็จะโหลดเกมส์นู่นนี่มาเล่น ก็จะเล่นตลอดเวลา แก้เบื่อแก้เหงา อย่างว่างๆ เลยทำให้หาอะไรทำ หาอะไรดู พูดคุยกับเพื่อน ผ่าน Video call ดูหนัง ฟังเพลง และสามารถติดต่อกันได้ง่าย รวดเร็ว สะดวกสบายจนติดแล้วขาดไม่ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เห็นคนอื่นมีจึงอยากมีและมีสิ่งที่น่าสนใจในอินเตอร์เน็ตมากมายสามารถพูดคุยกับเพื่อนในระยะไกลได้ ซึ่งสะดวกสบายและมีความหลากหลายให้ได้ติดตามหรือค้นหา เพราะสมัยนี้สมาร์ทโฟนทำได้หลายอย่างทั้ง อ่านข่าว เล่นเกม หาข้อมูล ดูรายการหนัง แชทคุยกับเพื่อน ส่งงาน คุยงาน สามารถทำอะไรได้สะดวกขึ้นเมื่อมีสมาร์ทโฟน ติดจนเป็นนิสัย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“การเรียนการสอนก็ใช้สมาร์ทโฟนเป็นตัวช่วยในการเรียนมากขึ้น ทำให้ยิ่งมีช่วงเวลาที่ต้องใช้อุปกรณ์ชนิดนี้มากขึ้น พวกสื่อการเรียนการสอน สื่อบันเทิง เกมส์ ข่าว ใช้โลกออนไลน์เพื่อสื่อสารมากขึ้น รวมไปถึง smart phone ก็มีความสามารถในการใช้งานมากกว่าสมัยก่อน ทำให้ smart phone ถูกนำมาใช้มากขึ้นไม่ใช่แค่เฉพาะพวกเรา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ส่วนมากจะใช้โทรศัพท์มากกว่าการพูดคุย มันมีแอพที่เป็นสื่อ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ค ไว้สื่อสารระหว่างกันง่ายขึ้นผ่านแชท โดยที่ไม่ต้องออกจากบ้านไปเจอกัน ทำให้ต้องพกโทรศัพท์ติดตัวตลอดเวลา สามารถเล่นไปพร้อมๆกับเพื่อนๆ อินไปกับเกมที่เล่น ทำให้เราสามารถหาความสนุกได้ง่ายๆ เพียงแค่สมาร์ทโฟนเครื่องเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

2.2 การเลี้ยงดู พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ปกครองปล่อยปะละเลย ไม่เข้มงวดในการใช้โทรศัพท์ไม่มีเวลาให้ที่เอาทำแต่งานพ่อแม่ไม่มีเวลาเอาใจใส่ลูกอย่างที่ควร ทำให้ให้เล่นสมาร์ทโฟนมากเกินไป รวมทั้งเลี้ยงแบบตามใจลูก เมื่อเห็นลูกงอแงจะเล่นก็ไม่ห้าม ดังตัวอย่างที่ว่า

“พ่อแม่ไม่ค่อยว่างหรอก ใช้วิธีเลี้ยงผ่านมือถือ เปิดการ์ตูน ให้เล่นเกม จะได้ไม่มาวุ่นวาย ไม่ซน เสพติดไปโดยอัตโนมัติ และยิ่งสมัยนี้เทคโนโลยีก้าวหน้า จึงทำให้เข้าถึงได้ง่ายกว่าสมัยก่อนมาก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“พ่อแม่ให้เล่นตั้งแต่เล็ก ทำให้จดจ่อกับโทรศัพท์ ไม่ได้จำกัดเวลาในการเล่น พ่อแม่มักติดงาน ทำให้อยู่ต้องคนเดียว เลยเลือกที่จะเอาโทรศัพท์มาเป็นเพื่อน ยิ่งเล่นก็ยิ่งติด เพราะในปัจจุบันก็มีสารพัดแอพพลิเคชันที่ดึงดูด ให้เข้าไปใช้ได้อย่างไม่มีทางเบื่อ เอาง่ายๆ นะ พ่อแม่ไม่เวลาให้ เลยหันมาเล่นสมาร์ทโฟน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“พ่อแม่ไม่เข้มงวดในการใช้โทรศัพท์ตั้งแต่ต้น อยากเล่นเท่าไรก็ให้เล่นไม่มีการจำกัดเวลาในการเล่น และพ่อแม่เองก็เล่นโทรศัพท์ทั้งวันจนไม่สนใจและเป็นตัวอย่าง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

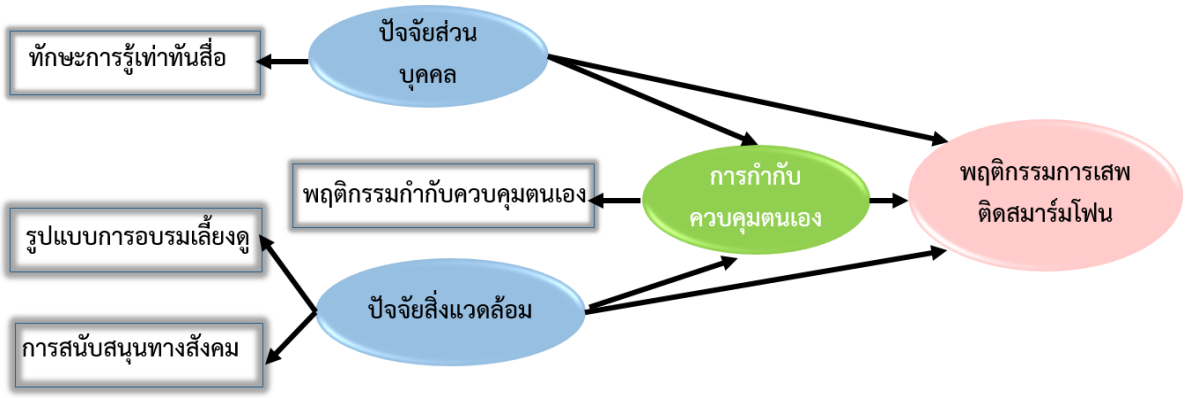
“พ่อแม่ปล่อยปะละเลย ไม่มีเวลาให้ เลยให้ดูโทรศัพท์แทนที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้โตมากับสมาร์ทโฟน ทั้งเล่นเกมส์และโซเชี่ยลมีเดีย เมื่อนานไปจึงขาดสมาร์ทโฟนไม่ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ทุกวันนี้หันไปทางไหนก็จะเห็นว่าทุกคนล้วนมีสมาร์ทโฟนคู่ใจ ถึงแม้ว่าราคาจะสูงพ่อแม่ยอมควักเงินซื้อให้ บางรายมีถึง 2 เครื่องแม้จะคนละยี่ห้อก็ตาม และด้วยคุณสมบัติชั้นเลิศ พกพาไปทุกที่ แชททุกเวลา ไม่เว้นแม้แต่ในห้องเรียน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ดังนั้น จากผลการสัมภาษณ์ทำให้สามารถสรุปเป็น รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ดังภาพที่ 1



ภาพประกอบที่ 2 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลกระทบของพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟน

จากสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 5 คน พบว่า ผลกระทบของพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนสามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านร่างกาย** การใช้ไปนาน ๆ ทำให้ส่งผลเสียต่อระบบการมองเห็น และเมื่อหยุดหรือไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟนจะทำให้มีอาการทางกาย เช่น ตัวสั่นเมื่อไม่มีมือถืออยู่ใกล้ๆ ในขณะที่เมื่อใช้สมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานาน ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“เล่นสมาร์ทโฟนติดกันเป็นเวลานาน เล่นจนทำลายสายตาและการรับรู้ต่อภายนอกไปชั่วขณะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ติดโทรศัพท์มากจนไม่ได้ทำอะไรไปไหนก็เล่นแต่โทรศัพท์ จนบางครั้งติดมากจนทำให้สุขภาพเราไม่ดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

2. **ด้านจิตใจ** เมื่อหยุดหรือไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟนจะทำให้รู้สึกวิตกกังวล อยากเล่นอยู่ตลอด กระวนกระวายใจ ใจร้อน หงุดหงิด เครียดถ้าไม่ได้เล่น ไม่มีสมาธิจดจ่อทำอย่างอื่น มีความอดทนและอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลง รู้สึกหดหู่ โดดเดี่ยว ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“กระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้ และหยิบมาดูบ่อย ๆ แม้ไม่มีแจ้งเตือน วางโทรศัพท์ไม่ลง ต้องหยิบออกมาเล่นเมื่อตอนว่าง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“วิตกกังวล กระวนกระวายใจเมื่อหาสมาร์ทโฟนไม่เจอ พกสมาร์ทโฟนติดตัวตลอดเวลา กลัวสมาร์ทโฟนหาย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เล่นจนเคยชินและรู้สึกว่าอยากเล่นอยู่ตลอด ลืมโทรศัพท์มือถือไว้ที่บ้านก็จะรู้สึกหงุดหงิดเหมือนขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง รู้สึกถูกทอดทิ้งแต่เมื่อได้มันกลับมาอยู่ในมืออีกครั้งก็รู้สึกสบายใจ เปิดดูสาระพัดหน้าอย่างมีความสุข”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ไม่ได้เล่นจะเกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจอยู่ไม่ได้ต้องหาต้องเล่นอยู่ตลอดเวลาเล่นจนแยกเวลาไม่ได้ว่าเหมาะสมที่จะเล่นหรือไม่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ทำให้รู้สึกหดหู่ โดดเดี่ยวเมื่อขาดสมาร์ทโฟน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

3. **ด้านสังคม** ทำให้ไม่สนใจคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเองและความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“หากไม่ได้เช็คสมาร์ทโฟน ทำให้ผลที่ตามคือความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

4. **ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน** ทำให้กลายเป็นบุคคลขี้เกียจโดยไม่รู้ตัว นอนดึก/ อดหลับอดนอน/พักผ่อนไม่เพียงพอ ประสิทธิภาพในการทำงานหรือเรียนน้อยลง ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“ทำให้คนใจร้อนมากขึ้น มีความอดทนและอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลง เพราะเราคุ้นเคยกับความรวดเร็วของสิ่งที่ต้องการผ่านจอ เรามีความสุขสนุกสนานมากขึ้นผ่านเรื่องราวต่าง ๆ ในโซเชียลมีเดีย มีสังคมที่กว้างขวาง รับรู้สิ่งใหม่ๆในโลกและหาความรู้ได้ในเวลาเพียงเสี้ยววินาที ฯลฯ มันมีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีปนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ไม่สามารถควบคุมเวลาใช้ได้ จนเกิดผลเสียต่อตัวเอง ทำให้นอนดึก บางคืนอดหลับอดนอน ผลการเรียนตกลง ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน และลืมสนใจสิ่งรอบข้าง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“การใช้งานวันละหลายชั่วโมงที่ส่งผลถึงกิจวัตรบางอย่างจนได้รับผลกระทบ จ้องอยู่กับสมาร์ทโฟนไม่มีเวลาทำอย่างอื่น กลายเป็นบุคคลขี้เกียจใจร้อนโดยไม่รู้ตัว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

4.2 ผลการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาในการศึกษาระยะที่ 2 การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ สามารถแบ่งออกเป็น 6 ส่วน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย โดยการวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ความโด่ง ความเบ้

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม 2563 และแบบสอบถามที่ส่งไป 450 ฉบับ และส่งกลับคืนจำนวน 420 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 93.33 ของแบบสอบถามของแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งหมด เมื่อตรวจสอบข้อมูลมีความสมบูรณ์ครบถ้วน และข้อมูลมีการแจกแจงปกติและสามารถนำมาวิเคราะห์ตามหลักสถิติได้ทั้งหมดจำนวน 400 ฉบับบ คิดเป็นร้อยละ 95.24 ของแบบสอบถามที่ส่งกลับคืนมาทั้งหมด

เมื่อพิจารณาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 205 คน (ร้อยละ 51.25) มีอายุเฉลี่ย 18.05 ± 2.39 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 16-20 ปี จำนวน 241 คน (ร้อยละ 60.25) เขตที่อยู่อาศัยพบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพชั้นใน จำนวน 160 คน (ร้อยละ 40.00) และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท จำนวน 298 คน (ร้อยละ 74.50) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (จำนวน 400 คน)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	195	48.75
หญิง	205	51.25
อายุ ($\overline{X}$ = 18.66 SD = 2.47)		
11-15 ปี	64	16.00
16-20 ปี	241	60.25
21-23 ปี	95	23.75
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	64	16.00
มัธยมศึกษาตอนปลาย	83	20.75
อุดมศึกษา	253	63.25
เขตพื้นที่		
เขตกรุงเทพชั้นใน 21 เขตปกครอง คือ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ พญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง วัฒนา	160	40.00
เขตกรุงเทพชั้นกลาง 18 เขตปกครอง คือ พระโขนง ประเวศ บางเขน บางกะปิ ลาดพร้าว บึงกุ่ม บางพลัด ภาษีเจริญ จอมทอง ราษฎร์บูรณะ สวนหลวง บางนา ทุ่งครุ บางแค วังทองหลาง คันนายาว สะพานสูง สายไหม	136	34.00
เขตกรุงเทพชั้นนอก 11 เขตปกครอง คือ มีนบุรี ดอนเมือง หนองจอก ลาดกระบัง ตลิ่งชัน หนองแขม บางขุนเทียน หลักสี่ คลองสามวา บางบอน ทวีวัฒนา	104	26.00
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	56	14.00
10,001 - 20,000 บาท	298	74.50
20,001 - 30,000 บาท	36	9.00
มากกว่า 30,000 บาท	10	2.50

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย โดยการวิเคราะห์ด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ความโด่ง ความเบ้

การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ โดยพิจารณาจาก ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ความโด่ง และความเบ้ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ความโด่ง และความเบ้ของตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรสังเกต	$\bar{X}$	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน	43.68	7.07	34.00	59.00	0.39	-1.20
การกำกับตนเอง	33.27	8.81	10.00	50.00	-0.70	-0.48
การเข้าถึงสื่อ	2.81	1.23	1.00	5.00	-0.19	-1.25
การบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ	2.58	1.27	1.00	5.00	0.34	-1.36
การมีส่วนร่วม	3.08	1.16	1.00	5.00	-0.56	-0.80
การประเมินเนื้อหาของสื่อ	3.24	0.94	1.00	5.00	-0.50	-0.56
บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี	3.24	0.93	1.00	5.00	-0.58	-0.46
การใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด	2.88	1.01	1.00	5.00	-0.24	-0.94
การขาดการดูแลสั่งสอนของพ่อแม่	2.95	0.99	1.00	5.00	-0.46	-0.95
การรับรู้ในการสนับสนุนทางสังคม	33.95	15.41	12.00	67.00	-0.06	-1.37

จากตาราง 4.2 พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงใกล้เคียงแบบโค้งปกติ ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์เส้นทางของความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง และเลือกใช้การประมาณค่าด้วยวิธี Maximum likelihood ได้

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย

ในการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต คณะผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการวิจัย ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลการวิจัย

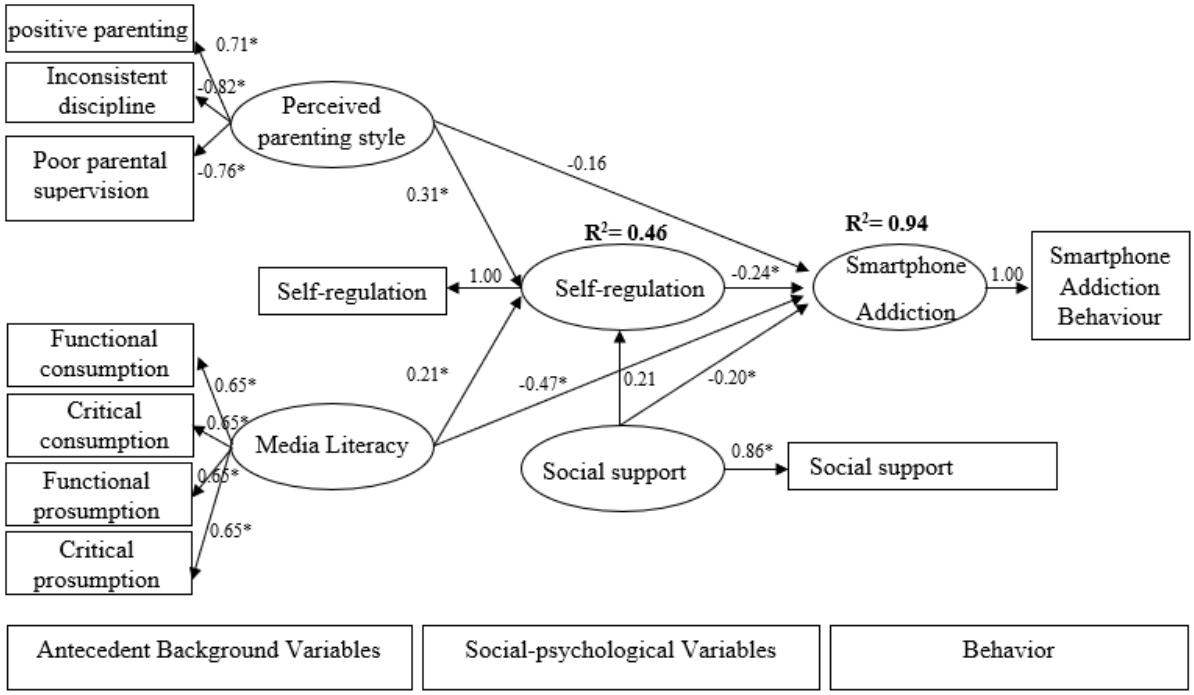
ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน	1.00									
การกำกับตนเอง	-0.77**	1.00								
การเข้าถึงสื่อ	-0.69**	0.47**	1.00							
การบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ	-0.63**	0.44**	0.46**	1.00						
การมีส่วนร่วม	-0.59**	0.38**	0.49**	0.42**	1.00					
การประเมินเนื้อหาของสื่อ	-0.63**	0.42**	0.41**	0.38**	0.41**	1.00				
บทบาทการเป็นพ่อแม่ที่ดี	-0.64**	0.43**	0.41**	0.38**	0.42**	0.63**	1.00			
การใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด	0.65**	-0.48**	-0.46**	-0.36**	-0.43**	-0.53**	-0.44**	1.00		
การขาดการดูแลสั่งสอนของพ่อแม่	0.63**	-0.52**	-0.45**	-0.36**	-0.34**	-0.43**	-0.47**	0.69**	1.00	
การรับรู้ในการสนับสนุนทางสังคม	-0.76**	0.55**	0.54**	0.48**	0.48**	0.53**	0.53**	-0.44**	-0.47**	1.00

หมายเหตุ ** $p < .01$

จากตาราง 4.3 ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลการวิจัยมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์มีค่าอยู่ระหว่าง 0.34 ถึง 0.77 มีค่าความสัมพันธ์สูงสุด (r = 0.77, $p < .01$) และค่าความสัมพันธ์ต่ำสุด (r = 0.34, $p < .01$) จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดลการวิจัยไม่เกิน 0.80 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ (Multicollinearity) (Shrestha, 2020) ทำให้สามารถทำการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครต่อไปได้

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากดัชนีความกลมกลืน ได้แก่ Chi-square= 36.31, p = 0.07, df = 25, Chi-square/df= 1.45, SRMR= 0.03, RMSEA= 0.03, CFI= 1.00, GFI= 1.00, AGFI= 0.99 ซึ่งไปไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ดังภาพประกอบที่ 3 และตารางที่ 5



Chi-square= 36.31, p = 0.07, df = 25, Chi-square/df= 1.45, SRMR= 0.03, RMSEA= 0.03, CFI= 1.00, GFI= 1.00, AGFI= 0.99

ภาพประกอบที่ 3 แบบจำลองรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 5 ค่าและผลของดัชนีหลังการปรับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ดัชนีความสอดคล้อง	เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้อง	ค่าดัชนีก่อนปรับโมเดล	ค่าดัชนีหลังปรับโมเดล	ผลการพิจารณา
p value ของ X^2	0.05 < p ≤ 1.00	0.00	0.07	ผ่าน
X^2/df	0.00 < X^2/df ≤ 2.00	5.15	1.45	ผ่าน
SRMR	0.00 ≤ SRMR ≤ 0.05	0.05	0.03	ผ่าน
RMSEA	0.00 ≤ RMSEA ≤ 0.05	0.10	0.03	ผ่าน
CFI	0.97 ≤ CFI ≤ 1.00	1.00	1.00	ผ่าน
GFI	0.95 ≤ GFI ≤ 1.00	0.99	1.00	ผ่าน
AGFI	0.90 ≤ AGFI ≤ 1.00	0.99	0.99	ผ่าน

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากตารางที่ 6 อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

การกำกับตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

การรู้เท่าทันสื่อใหม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.47 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ท

โฟน ผ่านการกำกับตนเอง มีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ผ่านการกำกับตนเอง มีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.05 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยบางส่วน

รูปแบบในการเลี้ยงดูมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.16 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ผ่านการกำกับตนเอง มีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.08 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

เมื่อพิจารณา อิทธิพลทางตรงของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อการกำกับตนเองของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนี้

การรู้เท่าทันสื่อมีอิทธิพลทางตรงต่อการกำกับตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการกำกับตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

รูปแบบในการเลี้ยงดูมีอิทธิพลทางตรงต่อการกำกับตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ 0.31 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

และปัจจัยเชิงสาเหตุสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้ร้อยละ 94 และการกำกับตนเอง 46 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	การกำกับตนเอง			พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การเลี้ยงดู	0.31*	-	0.31*	-0.16	-0.08	-0.24
การสนับสนุนทางสังคม	0.21	-	0.21	-0.20*	-0.05	-0.25*
การรู้เท่าทันสื่อ	0.21*	-	0.21*	-0.47*	-0.05*	-0.52*
การกำกับตนเอง	-	-	-	-0.24*	-	-0.24*
R^2	0.46			0.94		

หมายเหตุ * *p<0.05*

4.3 ผลการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

จากการถอดบทเรียน (Lesson learned methodology) แบบเทคนิคการถอดบทเรียนโดยการเรียนรู้หลังการดำเนินงาน (Retrospect) ผลการศึกษา พบว่า แนวทางการจัดกิจกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. เนื้อหา

แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนทางสังคม และทฤษฎีกำกับตนเอง

2. บรรยากาศในการเรียนรู้

บรรยากาศควรเป็นกันเอง ปลอดภัย กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนสามารถคิดวิเคราะห์ วิพากษ์บนพื้นฐานความรู้ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

3. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

จากการถอดบทเรียนการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน หรือ Self A.M.O.R model ได้แก่

การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งผ่านการสำรวจตนเอง (Self-inquiry) ตามความเป็นจริงอย่างมีสติ เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนตนเอง ทำให้ทราบปัญหาและสาเหตุของปัญหาในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเปิดใจยอมรับที่อยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ของตนเองอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง (Self-motivational beliefs) เป็นการเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดของตนเองเกี่ยวกับความเชื่อและบทบาทของตนเอง เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ (Goal orientations) ในการตั้งเป้าหมายนั้น จะต้องเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนและมีความเป็นไปได้จริง จะช่วยให้เกิดแนวทางหรือวิธีการในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ท้าทาย และเหมาะสมกับความสามารถและความต้องการของตนเองมากที่สุด (Task value beliefs) นอกจากนั้นแล้วบุคคลจะต้องเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะควบคุมตนเองให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Self-Efficacy) ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นมีกระตือรือร้นในการริเริ่มในการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างสรรค์ด้วยตนเอง

การสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการสังเกต เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ และติดตามการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง แล้วทำการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณาผลการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเองอย่างรอบคอบภายหลังจากได้ดำเนินการตามแผนที่ตั้งไว้ โดยเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากพบว่าการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้วางไว้ ให้พิจารณาปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ แล้วทำการปรับปรุงแผนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แต่ถ้าหากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้

จริงเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ก็จะต้องมีการเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเองทันที ทำให้มีความพยายามและไม่ย่อท้อต่อในการทำตามเป้าหมายต่อไป

การสะท้อนคิด (Self-reflection) เป็นการคิด วิเคราะห์อย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง โดยการตอบคำถามตนเองที่ว่า จากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ผ่านมา สิ่งที่ได้เรียนรู้คืออะไร ความรู้สึกต่อการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เป็นอย่างไร อะไรที่ทำได้ดีแล้ว อะไรที่ยังทำไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น มีวิธีการที่ดีกว่านี้ในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเองเป็นอย่างไร

4. **เทคนิคที่ใช้**

เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมควรเป็นเทคนิคที่หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต และง่ายต่อการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง เช่น กระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์อภิปรายแลกเปลี่ยนรู้ร่วมกัน โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของบริบทของเด็กและเยาวชน

ร่าง

คู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

กิจกรรมที่ 1 สังคมก้มหน้า

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถรับรู้อย่างมีสติเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและผลกระทบของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน
2. เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสามารถวางแผนและมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

แนวคิดสำคัญ:

พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนส่งผลกระทบทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น ผู้ที่เสพติดสมาร์ทโฟนจะเกิดอาการกระวนกระวายใจเมื่ออยู่ห่างจากสมาร์ทโฟน พักผ่อนไม่เพียงพอ มีปัญหาทางสายตา นิ้วล๊อค โรคอ้วน อีกทั้งยังทำให้ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทำให้เพิกเฉยต่อเหตุการณ์และบุคคลในโลกความเป็นจริง

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม: 10 - 15 คน

ระยะเวลา: 180 นาที

สื่ออุปกรณ์:

1. กระดาษ Flipchart
2. ปากกาสีเมจิก คละสี
3. กระดาษการ์ดสี
4. ใบกิจกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model

ขั้นตอนกิจกรรม:

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมและผลลัพธ์ในการเรียนรู้ให้กับเด็กเยาวชน
2. อธิบายการใช้ใบกิจกรรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก A.M.O.R model โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) แบ่งกลุ่มเด็กและเยาวชนออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับมอบหมายให้แสดงบทบาสมมุติที่เกี่ยวกับปัญหาสังคมก้มหน้าและผลกระทบของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่ใกล้เคียงกับสภาพปัญหาที่พบเจอได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบันที่แตกต่างกัน แล้วนำเสนอในรูปแบบ

การแสดงบทบาทสมมติเป็นเวลา 5 - 10 นาที ซึ่งเป็นการสร้างการตระหนักรู้ และการดึงความรู้สึก ความคิด ทัศนคติต่าง ๆ ที่อยู่ในส่วนลึกของผู้แสดงออกมาเป็นข้อมูลในการเรียนรู้ เพื่อปรับทัศนคติ ความคิดต่าง ๆ ของผู้เรียน

ขั้นความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง (Self-motivational beliefs) เด็กและเยาวชนได้รับมอบหมายให้กำหนดเป้าหมายในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามความต้องการข้องแต่ละบุคคล หลังจากนั้นให้ออกแบบและสร้างต้นแบบวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเองในลักษณะ Infographic และทำการนำเสนอผลงานในรูปแบบ Gallery walks หลังจากนั้นให้เด็กและเยาวชนเจ้าของผลงานนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุง

ขั้นการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการสังเกต เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ และติดตามการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง แล้วทำการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณาผลการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเองอย่างรอบคอบภายหลังจากได้ดำเนินการตามแผนที่ตั้งไว้ โดยเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากพบว่าการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้วางไว้ ให้พิจารณาปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ แล้วทำการปรับปรุงแผนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แต่ถ้าหากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ก็จะต้องมีการเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเองทันที ทำให้มีความพยายามและไม่ย่อท้อต่อในการทำตามเป้าหมายต่อไป

ขั้นการสะท้อนคิด (Self-reflection) เป็นการคิด วิเคราะห์อย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง ได้รับการแจกกระดาษการ์ดสี เพื่อสะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ อารามณ์ความรู้สึก และการนำไปประยุกต์ใช้ เช่น จากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ผ่านมา สิ่งที่ได้เรียนรู้คืออะไร ความรู้สึกต่อการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เป็นอย่างไร อะไรที่ทำได้ดีแล้ว อะไรที่ยังทำไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น มีวิธีอื่น ๆ ที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ได้อย่างไร แล้วทำการร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียน

การประเมินผล

1. การสังเกตเจตคติในการเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมในชั้นเรียน
3. การประเมินจากแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบ Rubrics

เกณฑ์การประเมิน	การให้คะแนน		
	2	1	0
ความชัดเจนในการนำเสนอ	มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจนครบถ้วน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ	มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนบางส่วน	ไม่มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน และยากต่อการทำความเข้าใจ
ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหามีความถูกต้องตามแนวคิดและหลักการที่ได้กำหนดไว้	เนื้อหามีความถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง
ความคิดสร้างสรรค์	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนมีความแปลกใหม่และน่าสนใจ สามารถนำมาใช้ได้จริง	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนมีความแปลกใหม่ แต่ไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนไม่มีความแปลกใหม่ และไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง

ข้อเสนอแนะในการปรับกิจกรรม

สามารถเพิ่มบทบาทหรือสถานการณ์อื่น ๆ เพื่อสร้างสีสันในการรับชม ทำให้เกิดความสนุกสนานและนำไปสู่แรงจูงใจในการรับชม

กิจกรรมที่ 2 คนลวง กลลวง

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถวิเคราะห์และแยกแยะข้อเท็จจริงที่ปรากฏผ่านสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ บนสมาร์ทโฟน
2. เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสามารถวางแผนและมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

แนวคิดสำคัญ:

การบริโภคสมาร์ทโฟนอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการเปิดรับข่าวสารต่าง ๆ ในสมาร์ทโฟนด้วยทักษะการคิดวิจารณญาณในการทำความเข้าใจ วิเคราะห์ ตีความและประเมินสารต่าง ๆ บนสมาร์ทโฟน โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสมาร์ทโฟน

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม: 10 - 15 คน

ระยะเวลา: 180 นาที

สื่ออุปกรณ์:

1. กระดาษ Flipchart กลุ่มละ 1 แผ่น
2. ปากกาสีเมจิก คละสี กลุ่มละ 2 ด้าม
3. ภาพหรือข้อความที่เกี่ยวข้องกับการหลอกลวงบนออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ
4. ใบกิจกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model

ขั้นตอนกิจกรรม:

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมและผลลัพธ์ในการเรียนรู้ให้กับเด็กเยาวชน
2. ทบทวนและสรุปผลการทดลองใช้วิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์
3. อธิบายการใช้ใบกิจกรรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนภายในกลุ่มทำการวิเคราะห์และแยกแยะข้อเท็จจริงที่ปรากฏในสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ บนสมาร์ทโฟนผ่านการตั้งคำถาม 5 คำถาม (Five Key Question) (Thoman & Jolls, 2003: 23-27) ได้แก่ 1) ใครเป็นผู้สร้างเนื้อหาสารนี้ (Who created this message?) 2) เทคนิควิธีอะไรในสารที่ถูกใช้ดึงดูดความสนใจของเรา (What creative techniques are used to attract my attention?) 3) ผู้คนที่แตกต่างจากเราจะเข้าใจเนื้อหาสารแตกต่างจากเราอย่างไร (How might different people understand this message differently from me?) 4) เนื้อหาสารได้สื่อแทนถึงวิถีชีวิต ค่านิยม และมุมมองแบบไหน และ วิถีชีวิต ค่านิยม มุมมองแบบไหนที่ถูกละเลย (What lifestyles, values and points of view are represented in, or omitted from, this message?) และ 5) ทำไมเนื้อหาสารนี้จึงถูกส่งออกมา (Why is this message being sent?) ด้วยเทคนิค Think pair share Think pair square เพื่อปลดล็อคให้เด็กและเยาวชนก้าวเข้าสู่กระบวนการการบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

ขั้นความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง (Self-motivational beliefs) เด็กและเยาวชนได้รับมอบหมายให้กำหนดเป้าหมายในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามความต้องการข้องแต่ละบุคคล หลังจากนั้นให้ออกแบบและสร้างต้นแบบวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเองในลักษณะ Infographic และทำการนำเสนอผลงานในรูปแบบ Gallery walks หลังจากนั้นให้เด็กและเยาวชนเจ้าของผลงานนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุง

ขั้นการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการสังเกต เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ และติดตามการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง แล้วทำการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณาผลการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเองอย่างรอบคอบภายหลังจากได้ดำเนินการตามแผนที่ตั้งไว้ โดยเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากพบว่าการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้วางไว้ ให้

พิจารณาปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ แล้วทำการปรับปรุงแผนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แต่ถ้าหากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ก็จะต้องมีการเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเองทันที ทำให้มีความพยายามและไม่ย่อท้อต่อในการทำตามเป้าหมายต่อไป

ขั้นการสะท้อนคิด (Self-reflection) เป็นการคิด วิเคราะห์อย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง ได้รับการแจกกระดาษการ์ดสี เพื่อสะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ อารามณ์ความรู้สึก และการนำไปประยุกต์ใช้ เช่น จากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ผ่านมา สิ่งที่ได้เรียนรู้คืออะไร ความรู้สึกต่อการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เป็นอย่างไร อะไรที่ทำได้ดีแล้ว อะไรที่ยังทำไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น มีวิธีอื่น ๆ ที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ได้อย่างไร แล้วทำการร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียน

การประเมินผล

1. การสังเกตเจตคติในการเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมในชั้นเรียน
3. การประเมินจากแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบ Rubrics

เกณฑ์การประเมิน	การให้คะแนน		
	2	1	0
ความชัดเจนในการนำเสนอ	มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจนครบถ้วน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ	มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนบางส่วน	ไม่มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน และยากต่อการทำความเข้าใจ
ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหามีความถูกต้องตามแนวคิดและหลักการที่ได้กำหนดไว้	เนื้อหามีความถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง
ความคิดสร้างสรรค์	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนมีความแปลกใหม่และน่าสนใจ สามารถนำมาใช้ได้จริง	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนมีความแปลกใหม่ แต่ไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนไม่มีความแปลกใหม่ และไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง

ข้อเสนอแนะในการปรับกิจกรรม

กรณีศึกษาที่นำมาใช้ควรเป็นเรื่องใกล้ตัวของเด็กและเยาวชนและง่ายต่อการทำความเข้าใจหรือเชื่อมโยงในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 3 การใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนรู้เท่าทันการใช้สมาร์ทโฟนและจัดสรรเวลาการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสร้างสื่อผ่านสมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยการนำความรู้เรื่องการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ไปถ่ายทอดและเผยแพร่ในชุมชนหรือสังคมได้

แนวคิดสำคัญ:

การใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ เป็นการรู้เท่าทันการใช้สมาร์ทโฟนและกำกับควบคุมตนเองในการจัดสรรเวลาการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสม โดยการสร้างสมดุลระหว่างกิจกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างลงตัวและเหมาะสม

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม: 10 - 15 คน

ระยะเวลา: 180 นาที

สื่ออุปกรณ์:

1. กระดาษ Flipchart กลุ่มละ 1 แผ่น
2. ปากกาสีเมจิก คละสี กลุ่มละ 2 ด้าม
3. สื่อที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์
4. สมาร์ทโฟน
5. ใบกิจกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model

ขั้นตอนกิจกรรม:

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมและผลลัพธ์ในการเรียนรู้ให้กับเด็กเยาวชน
2. ทบทวนและสรุปผลการทดลองใช้วิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์
3. อธิบายการใช้ใบกิจกรรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) นำเสนอสื่อที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เพื่อกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดความสนใจ อาจเป็นสื่อที่แสดงเนื้อหาอย่างกว้างๆ ยังไม่ได้เป็นเนื้อหาที่เจาะลึก ทั้งนี้ควรเป็นสื่อที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจในระยะเวลาอันสั้น เช่น เกม Bingo การใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสร้างความตระหนักถึงการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง และได้รับมอบหมายให้จัดทำคลิปหรือ podcast เผยแพร่การใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ เช่น การบริหารจัดการเวลา การ

จัดการและควบคุมตนเอง เป็นต้น โดยต้องให้ความรู้อย่างละเอียด ถูกต้อง ชัดเจน ความยาวไม่เกิน 3 นาที และทำการเผยแพร่บนสื่อสังคมออนไลน์

ขั้นความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง (Self-motivational beliefs) เด็กและเยาวชนได้รับมอบหมายให้กำหนดเป้าหมายในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามความต้องการข้องแต่ละบุคคล หลังจากนั้นให้ออกแบบและสร้างต้นแบบวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเองในลักษณะ Infographic และทำการนำเสนอผลงานในรูปแบบ Gallery walks หลังจากนั้นให้เด็กและเยาวชนเจ้าของผลงานนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุง

ขั้นการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการสังเกต เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ และติดตามการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง แล้วทำการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง พิจารณาผลการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเองอย่างรอบคอบภายหลังจากได้ดำเนินการตามแผนที่ตั้งไว้ โดยเทียบกับเกณฑ์เป้าหมายที่ตั้งไว้ หากพบว่าการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้วางไว้ ให้พิจารณาปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ แล้วทำการปรับปรุงแผนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แต่ถ้าหากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ก็จะต้องมีการเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเองทันที ทำให้มีความพยายามและไม่ย่อท้อต่อในการทำตามเป้าหมายต่อไป

ขั้นการสะท้อนคิด (Self-reflection) เป็นการคิด วิเคราะห์อย่างใคร่ครวญเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ของตนเอง ได้รับการแจกกระดาษการ์ดสี เพื่อสะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ อารามณ์ความรู้สึก และการนำไปประยุกต์ใช้ เช่น จากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ผ่านมา สิ่งที่ได้เรียนรู้คืออะไร ความรู้สึกต่อการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์เป็นอย่างไร อะไรที่ทำได้ดีแล้ว อะไรที่ยังทำไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น มีวิธีอื่น ๆ ที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ได้อย่างไร แล้วทำการร่วมกันสรุปความคิดรวบยอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั้นเรียน

การประเมินผล

1. การสังเกตเจตคติในการเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมในชั้นเรียน
3. การประเมินจากแบบประเมินความเหมาะสมของวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบ Rubrics

เกณฑ์การประเมิน	การให้คะแนน		
	2	1	0
ความชัดเจนในการนำเสนอ	มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจนครบถ้วน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ	มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนบางส่วน	ไม่มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนที่ชัดเจน และยากต่อการทำความเข้าใจ
ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหามีความถูกต้องตามแนวคิดและหลักการที่ได้กำหนดไว้	เนื้อหามีความถูกต้องเพียงบางส่วน	เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง
ความคิดสร้างสรรค์	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนมีความแปลกใหม่และน่าสนใจ สามารถนำมาใช้ได้จริง	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนมีความแปลกใหม่ แต่ไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง	วิธีการใช้สมาร์ทโฟนไม่มีความแปลกใหม่ และไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง

ข้อเสนอแนะในการปรับกิจกรรม

-

กิจกรรมที่ 4 สรุปและประเมินผล

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าของการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ:

การใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม: 10 - 15 คน

ระยะเวลา: 180 นาที

สื่ออุปกรณ์:

1. กระดาษ Flipchart กลุ่มละ 1 แผ่น
2. ปากกาสีเมจิก คละสี กลุ่มละ 2 ด้าม
3. ใบกิจกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model

ขั้นตอนกิจกรรม:

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมและผลลัพธ์ในการเรียนรู้ให้กับเด็กและเยาวชน
2. แบ่งกลุ่มเพื่อทบทวนและสรุปผลการทดลองใช้วิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์จากการทำใบกิจกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ตามหลัก Self A.M.O.R model ได้แก่ ขั้นการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ขั้นความเชื่อเกี่ยวกับแรงจูงใจตนเอง (Self-motivational beliefs) ขั้นการสังเกตตนเอง (Self-observation) และขั้นการสะท้อนคิด (Self-reflection) ผ่านการระดมสมองและนำเสนอในรูปแบบแผนที่ทางความคิด (Mind map) และอภิปรายร่วมกัน
3. ทดสอบว่าเด็กและเยาวชนถึงความเข้าใจวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ อาจเป็นการทดสอบโดยการปฏิบัติจากสื่อ หรือการกระทำของเด็กและเยาวชน เพื่อทดสอบว่าเด็กและเยาวชนมีวิธีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์อย่างถูกต้อง ครบถ้วนหรือไม่

การประเมินผล

1. การสังเกตเจตคติในการเรียน
2. การสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมในชั้นเรียน
3. แบบวัดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะในการปรับกิจกรรม

บรรยากาศให้ห้องจัดกิจกรรมควรเอื้ออำนวยให้เด็กและเยาวชนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

บทที่ 5
การสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 การสรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายและเงื่อนไขของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ด้วยการวิจัยแบบผสานวิธีตามแนวคิดของ Creswell and Clark (2018) แบ่งการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการศึกษาเฉพาะกรณี ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ กลุ่มเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก จำนวน 5 คน ตามเกณฑ์คุณลักษณะที่กำหนดไว้ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาและทดสอบสมมติฐาน กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร สุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ทักษะการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การกำกับควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบในการเลี้ยงดู และระยะที่ 3 พัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีวิทยาการถอดบทเรียน ด้วยเทคนิคการถอดบทเรียนโดยการเรียนรู้หลังการดำเนินงาน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์สมการโครงสร้าง และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความจำเป็น และหมกมุ่นอยู่กับสมาร์ทโฟน จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะหงุดหงิดและกระวนกระวาย เงื่อนไขและสาเหตุสามารถแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การรู้เท่าทันสื่อใหม่ การกำกับตนเอง ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบในการเลี้ยงดู และรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลรวมสูงสุดจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การสนับสนุนทางสังคม และการกำกับตนเองตามลำดับ โดยปัจจัยเชิงสาเหตุสามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้ร้อยละ 94 ในการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟน อย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชนนั้น ที่มุ่งเน้นให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันและสามารถการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ใช้เป็น

การบูรณาการแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนทางสังคม และทฤษฎีกำกับตนเอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหรือ Self A.M.O.R model ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ความเชื่อเกี่ยวกับแรงจูงใจตนเอง (Self-motivational beliefs) การสังเกตตนเอง (Self-observation) และการสะท้อนคิด (Self-reflection) ผ่านกระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์อภิปรายแลกเปลี่ยนรู้ร่วมกัน สื่อที่ใช้ต้องมีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต และง่ายต่อการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง

5.2 การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาในระยะที่ 1 ที่ศึกษาความหมายและเงื่อนไขของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความจำเป็น และหมกมุ่นอยู่กับสมาร์ทโฟน จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะหงุดหงิดและกระวนกระวาย สอดคล้องกับ Bilieux (2012) ที่เสนอว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนเป็นการสูญเสียความสามารถในการกำกับควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนนำไปผลกระทบทางลบในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ไม่สามารถหยุดการใช้สมาร์มโฟนหรือกิจกรรมออนไลน์ได้ ทุกข์ทรมานถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน และทำลายความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และ Ghosh (2020) ที่ได้เสนอว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนเป็นพฤติกรรมการติดชนิดหนึ่ง ถึงแม้ว่ายังไม่มีเกณฑ์วินิจฉัยโรคที่เป็นสากล แต่อาจอาศัยเกณฑ์การวินิจฉัยโรคติดเกมออนไลน์ (Internet Gaming Disorder DSM-5) เช่น มีการใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่นึกถึงกิจกรรมอื่น ๆ เมื่อไม่ได้ใช้จะมีอาการกระวนกระวาย ขาดสมาธิ จนกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน สำหรับเงื่อนไขและสาเหตุสามารถแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การรู้เท่าทันสื่อใหม่ การกำกับตนเอง ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบในการเลี้ยงดู พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนเป็นผลมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ การกำกับควบคุมอารมณ์ ความวิตกกังวล เป็นต้น และปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคม การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว เป็นต้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory) ของ Jessor (2014) ที่เสนอว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นการกระทำที่แปลกแยกไปจากบรรทัดฐานของสังคมและปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวส่งผลและกระตุ้นให้เกิดแนวโน้มของโอกาสที่จะกระทำผิดไปจากบรรทัดฐานของสังคม

นอกจากนั้น ผลการศึกษาในระยะที่ 2 ที่ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยการวิจัยเชิงสำรวจ พบว่า การรู้เท่าทันสื่อใหม่ การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบในการเลี้ยงดูส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นโดยปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมากที่สุดสูด

คือ การรู้เท่าทันสื่อใหม่ อาจเนื่องจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่เป็นความสามารถในการใช้สื่อหรือเทคโนโลยีใหม่เพื่อผลิตและบริโภคเนื้อหาทางดิจิทัลได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ รวมทั้งเป็นความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณในการเปิดรับและใช้สื่อใหม่อย่างมีเหตุผลและรับผิดชอบ ทำให้บุคคลที่มีทักษะการรู้เท่าทันสื่อใหม่สูงส่งผลให้บุคคลมีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างมีวิจารณญาณนำไปสู่พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่ลดลง (Lee, et al., 2015; Tugtekin & Koc, 2020) ดังเช่น การศึกษาของ Ghosh (2020) ที่เสนอว่า การรู้เท่าทันสื่อสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถจัดสรรและใช้สมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสม นำไปสู่พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่ลดลง สถาบันทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สถาบันทางการศึกษา และสังคมควรส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้และพัฒนาฝึกฝนทักษะการรู้เท่าทันสื่อใหม่อย่างต่อเนื่อง

รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคมส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องจากในช่วงวัยนี้ เป็นช่วงวัยที่ต้องการยอมรับจากสังคมสูง โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน ทำให้หันมาสร้างความสัมพันธภาพกับเพื่อนในสังคมออนไลน์มากขึ้น และบางส่วนอยากมีอิสรเสรีภาพทางความคิด ต้องการระบายความรู้สึกอัดอันหรือหนีอารมณ์ในชีวิตจริง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เล่มเกม เป็นต้น ซึ่งสามารถมาทำได้ง่ายผ่านสมาร์ทโฟน ทำให้กระทบความสัมพันธ์กับคนรอบข้างในชีวิตจริง การสนับสนุนทางสังคมน้อย จึงมักจะหันมาใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้น จนถึงมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และไม่สามารถกำกับควบคุมตนเองได้ ดังเช่น การศึกษาของ Akturk and Budak (2019) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของนิสิตนักศึกษาพยาบาลชาวตุรกี จำนวน 1,149 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ทั้งจากครอบครัว เพื่อน หรือคนสำคัญในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยบุคคลที่มีการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่ำ เช่นเดียวกับ Herrero et al. (2019) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและการสนับสนุนทางสังคมเป็นระยะยาว 3 ปี ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่เพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปส่งผลให้พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนลดลง

และการกำกับตนเองส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร อาจเนื่องจากการกำกับตนเองเป็นกระบวนการในการควบคุมตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้ และการกระทำของตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (Zimmermam, 2013) บุคคลที่ไม่สามารถกำกับตนเองได้ส่งผลให้มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่สูงขึ้น (van Deursen et al., 2015) ดังเช่น การศึกษา Gokçearsla et al. (2016) ที่ทำการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนชาวตุรกี จำนวน 498 คน ผลการศึกษาพบว่า การกำกับตนเองส่งผลทางลบโดยตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

แต่ในการศึกษาครั้งนี้กลับพบว่า รูปแบบในการเลี้ยงดูส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลางอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นอาจเนื่องจาก เด็กและเยาวชนในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองขาดความรู้ในการอบรมเลี้ยงดูและไม่ทันกับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งมุ่งหารายได้มากกว่าจนไม่มีเวลาการอบรมเลี้ยงดูลูก ทำให้พ่อแม่ส่วนใหญ่มักเลี้ยงลูกเด็กและเยาวชนด้วยสมาร์ทโฟน สอดคล้องกับสุริยเดว ทรีปาตี (2556) ที่เสนอว่า สถานการณ์ของการอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนในเมืองใหญ่นั้น เป็นครอบครัวขนาดเล็กมากขึ้น พ่อแม่มีความรู้แต่อบรมเลี้ยงดูบุตรไม่เป็น ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาพัฒนาการที่ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาของ Bae (2015) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุในระยะยาวของการรับรู้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ความพึงพอใจในมิตรภาพ และแรงจูงใจในการเรียนรู้ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในเด็กและเยาวชนชาวเกาหลี จำนวน 2,376 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนที่มีการรับรู้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบกำกับดูแลอย่างอบอุ่นและอธิบายเหตุผลส่งผลให้พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนอยู่ในระดับที่ต่ำ นอกจากนั้นยังส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนผ่านความพึงพอใจในมิตรภาพ และแรงจูงใจในการเรียนรู้ ในขณะที่ Kwak et al. (2018) ที่ศึกษาผลของการปล่อยปะละเลยของผู้ปกครองที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในวัยรุ่นชาวเกาหลีใต้ จำนวน 1170 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองที่ปล่อยปะละเลยส่งผลให้วัยรุ่นชาวเกาหลีใต้มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่เพิ่มขึ้น

และในขณะที่ผลการศึกษาในระยะที่ 3 พัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า กิจกรรมที่ใช้เป็นการบูรณาการแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนทางสังคม และทฤษฎีกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหรือ Self A.M.O.R model ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความเชื่อเกี่ยวกับแรงจูงใจด้วยตนเอง (Self-motivational beliefs) การสังเกตตนเอง (Self-observation) และการสะท้อนคิดตนเอง (Self-reflection) สอดคล้องกับแนวคิดกระบวนการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ของ Zimmerman (1989) ที่เสนอว่า เมื่อบุคคลตระหนักและตั้งเป้าหมายในการกำกับตนเองแล้ว นำไปสู่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดการเฝ้าติดตามและรวบรวมด้วยการสังเกตพฤติกรรมและจะบันทึกพฤติกรรมตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเปรียบเทียบและประเมินตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ผ่านกระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์อภิปรายแลกเปลี่ยนรู้ร่วมกัน สื่อที่ใช้ต้องมีความหลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต และง่ายต่อการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งคู่มือดังกล่าวสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ได้ด้วยตนเอง

อย่างไรก็ตามในการศึกษาครั้งนี้ ในการทำการวิจัยอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) ทำให้มีข้อจำกัดในการวิจัย 2 ประการ ได้แก่ 1) ทำให้เกิดอุปสรรคในการเก็บข้อมูลแบบเผชิญหน้า จึงต้องทำการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์แทน ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลที่นอกเหนือจากแบบวัดมาประกอบ เช่น สภาพความเป็นอยู่ รูปแบบในการใช้ชีวิต เป็นต้น และอัตราการตอบกลับน้อยจึงจะต้องเพิ่มจำนวนในการเก็บมากขึ้น เพื่อให้ได้จำนวนเพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูล และ 2) การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบเก็บข้อมูลครั้งเดียว (Cross-sectional study) ที่เน้นรายงานลักษณะค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และไม่สามารถทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับกลุ่มตัวอย่าง

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อค้นพบในการศึกษาครั้งนี้ สามารถแบ่งได้ 2 ประการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นแนวทางหรือข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบกิจกรรมเพื่อป้องกันและลดปัญหาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยปรับให้เหมาะสมกับพัฒนาการและความสนใจของเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย เช่น ชมรมคนรู้เท่าทันสื่อใหม่ ระบบนิเวศการเรียนรู้ดิจิทัล กิจกรรมกีฬาและนันทนาการต่าง ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และพัฒนาความสามารถของตนเอง มากกว่าการใช้เวลาไปกับการใช้สมาร์ทโฟน

2. ควรให้ความรู้และส่งเสริมให้เกิดการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยสถาบันการศึกษาหรือชุมชนควรมีศูนย์ให้คำปรึกษา ที่เด็กและเยาวชนสามารถเข้ามาขอคำแนะนำในช่องทางที่ตนเองต้องการด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร

3. ในสถานการณ์ที่เกิดโรคระบาดอยู่นั้น กิจกรรมจากคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนควรปรับให้อยู่ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการใช้งานและเข้าถึงกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนร่วมกับการให้คำปรึกษารายบุคคล กลุ่มจิตบำบัด หรือการให้สุขภาพจิตศึกษา

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองใช้คู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ด้วยการวิจัยเชิงทดลองและติดตามผลในระยะยาว เพื่อศึกษาประสิทธิผลของคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของเด็กและเยาวชน

2. ควรมีการนำตัวแปรที่อยู่นอกกรอบแนวคิดในการวิจัยมาร่วมศึกษา เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ คุณลักษณะในการใช้สมาร์ทโฟน เป็นต้น เพื่ออธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้สูงขึ้น

3. ควรตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้วยวิธีอื่น ๆ เพื่อยืนยันความถูกต้องขององค์ประกอบและข้อคำถาม เช่น การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง นอกจากการหาค่า IOC แล้วสามารถใช้วิธี Know Group Technique ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบค่าคะแนนของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกลุ่มที่มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ ถ้ากลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมากกว่ากลุ่มที่มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ แสดงว่า แบบวัดนั้นมีคุณภาพและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

Administrative Strategy Division. (2019). *Bangkok population by age 2019*. Retrieved from https://bit.ly/2IGkCOf

Ahmed, N. (2019). Generation Z's Smartphone and Social Media Usage: A Survey. *Journalism and Mass Communication, 9*(3), 101-122.

Akturk, U., & Budak, F. (2019). The Correlation Between the Perceived Social Support of Nursing Students and Smartphone Addiction. *International Journal of Caring Sciences, 12*(3), 1825-1836.

Aljomaa, S., Qudah, M., Bursan, I., Bakhiet, S., & Abduljabbar, A. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior, 61*, 155-164. doi:10.1016/j.chb.2016.03.041

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bae, S. M. (2015). The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International, 36*(5), 513-53.

Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, *8*(4), 299–307. https://doi.org/10.2174/157340012803520522

Brislin, R. W. (1970). Back-Translation for Cross-Cultural Research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 1*(3): 185-215.

Charoenwanit, S., & Soonthornchaiya, R. (2019). Development of Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAA-SV-TH). *Journal of Mental Health of Thailand,* 27(1): 25-36.

Chen, D.-T., Wu, J., & Wang, Y.-M. (2011). Unpacking new media literacy. *Journal on Systemics. Cybernetics and Informatics, 9*(2), 84e88.

Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The Structural Model in Parenting Style, Attachment Style, Self-regulation, and Self-esteem for Smartphone Addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences, 3*(1), 85-103.

Chóliz M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progr. Health Sci*, 2, 33–44.

Creswell, J. W., & Clark, P. V. L. (2018). *Designing and Conducting: Mixed Methods Research*. 3rd eds. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Deonisius, R, F., Lestari, I., & Sarkadi, S. (2019). The effect of digital literacy to internet addiction. *Journal education, 5*(2).

Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 90-95. doi:https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002

Elgar, F. J., Waschbusch, D. A., Dadds, M. R., & Sigvaldason, N. (2007). Development and Validation of a Short Form of the Alabama Parenting Questionnaire. *Journal of Child and Family Studies* 16: 243-259. https://doi.org/10.1007/s10826-006-9082-5

Fatkuriyah, L. (2020). *Relationship among parenting style, self-regulation, and smartphone addiction proneness in Indonesian*. These (Master's Degree) Dept of Nursing Seoul National University.

Herrero, J., Torres, A., Vivas, P., & Urueña López, A. (2019). Smartphone Addiction and Social Support: A Three-year Longitudinal Study. *Psychosocial Intervention, 28*. doi:10.5093/pi2019a6

Gadgets, & Technology. (2556). คนไทยติดสมาร์ทโฟน98% ใช้ตั้งแต่ตื่นนอน รับขาดไม่ได้ถึงขั้นลงแดง. สืบค้น 23 มกราคม 2563, จาก http://www.myhappyoffice.com/index.php/2013/04/thai-addict-smartphone/.

Gestsdottir, S., Bowers, E., von Eye, A., Napolitano, C. M., & Lerner, R. M. (2010). Intentional self-regulation in middle adolescence: the emerging role of loss-based selection in positive youth development. *J. Youth Adolesc,* 39, 764–782. doi: 10.1007/s10964-010-9537-2

Ghosh, P. (2020). Smartphone Addiction-A New Disorder or Just a Hype. *Clinical Psychiatry, 6*(1), 1-5.

Goleman, D. (1998). *Emotional Intelligence: why it matters more than IQ*. New York: Bantam Books.

Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior, 63*, 639-649. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091

Herreroa, J., Torresa, A., Vivasb, P., & Urueña, A. (2019). Smartphone Addiction and Social Support: A Three-year Longitudinal Study. *Psychosocial Intervention, 28*(3), 111-118.

House, J. S. (1981). *Work stress and social Support*. Philadelphia: Addison Wesley.

Hwang, I. C., Park, K. H., Kim, J. J., Yim, J., Ko, K. P., Bae, S. M., & Kyung, S. Y. (2017). Perceived Social Support as a Determinant of Quality of Life Among Medical Students: 6-Month Follow-up Study. *Academic Psychiatry, 41*(2), 180-184. doi:10.1007/s40596-016-0503-5

Jessor, R. (2014). *Problem Behavior Theory: A Half-Century of Research on Adolescent Behavior and Development in The Developmental Science of Adolescence: History Through autobiography*. Edited by Lerner, R. M.; & et al. USA: Taylor & Francis Group

Kittitussaranee, S. (2009). The relationship betweenparentingstylesanddepression of the forth level students in Nonthaburi province education service area office zone I. *Rama Nurs J. 15*, 36-47.

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. 2nd, Guilford Press, New York.

Koc, M., & Barut, E. (2016). Development and validation of New Media LiteracyScale (NMLS) for university students. *Computers in Human Behavior, 63*, 834–843.

Konan, N., Durmus, E., Bakir, A. A., & Turkoglu, D. (2018). The Relationship between Smartphone Addiction and Perceived Social Support of University Students'. *International Online Journal of Educational Sciences, 10* (5), 244-259

Kwan, H. C., & Leung, M. T. (2015). The path model of parenting style, attachment style, self-regulation and Smartphone addiction. *Applied Psychology,* 196-214

Kwak, J. Y., Kim, J. Y., & Yoon, Y. W. (2018). Effect of parental neglect on smartphone addiction in adolescents in South Korea. *Child Abuse & Neglect, 77,* 75–84. https:// doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.12.008.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, *8*(2), 1-7.

Lee, L., Chen, D.-T., Li, J.-Y., & Lin, T.-B. (2015). Understanding new media literacy: The development of a measuring instrument. *Computers & Education, 85*, 84-93. doi:https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.02.006

Lee, J., Moon, J., & Cho, B. (2015). The Mediating Role of Self-regulating Between Digital Literacy and Learning Outcomes. *Educational Technology International, 16*(1), 58-83.

Lemola, S., Perkison-Gloor, N., Brand, S., & Dewald-Kaufmann, J. F., Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc*, *44*(2), 405-18.

Manzeske, D., & Stright, A. (2009). Parenting Styles and Emotion Regulation: The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood. *Journal of Adult Development, 16*, 223-229. doi:10.1007/s10804-009-9068-9

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook, 2nd ed*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

National Statistical office of Thailand. (2017). *The 2016 Household survey on the information and communication Technology*. Retrieved from http://www.nso.go.th/sites/2014en/Pages/Statistical%20Themes/ICT.aspx

Nurullah, A. S. (2012). Received and provided social support: A review of current evidence and future directions. *American Journal of Health Studies, 27*(3), 173-188.

Office of Higher Education Commission. (2016). Higher Education Institution affiliated with Higher Education Commission. Retrieved September, 1 2019, from http://www.mua. go.th/ohec/Department.html.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addiction, 7*(2), 252-259.

Park, B.-W., & Lee, K. C. (2011). *'The Effect of Users' Characteristics and Experiential Factors on the Compulsive Usage of the Smartphone'*, in Kim, T.-h., Adeli, H., Robles, R.J. & Balitanas, M. (eds.) Ubiquitous Computing and Multimedia Applications: Second International Conference, UCMA 2011, Daejeon, Korea, April 13-15, 2011. Proceedings, Part II. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Perry, J. C., Fisher, A. L., Caemmerer, J. M., Keith, T. Z., & Poklar, A. E. (2018). The Role of Social Support and Coping Skills in Promoting Self-Regulated Learning Among Urban Youth. *Youth & Society, 50*(4), 551-570.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Diclemente, C. C. (2006). *Changing for Good. A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward.* New York: Harper Collins Publishers

Prochaska, J. O., Redding, C. A, & Evers, K. E. (2008). *The transtheoretical model and stages of change.* In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), Health behavior and health education: Theory, research, and practice (pp. 97-125). San Francisco: Jossey-Bass.

Reynolds, N. R., & Alonzo, A. A. (2000). *Self-regulation: The commonsense model of illness representation.* In: Rice VH, editor. Handbook of stress, coping, and health. Thousand Oaks:Sage.

Schwarzer, R., Diehl, M., & Schmitz, G. S. (1999). Self-regulation scale. Eris¸ im tarihi: 15.04.2015 http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfreg_e.htm.

Shirzad, M., Dilmaghani, N. T., K., Lafte, A. (2019). The role of media literacy in health literacy and Internet addiction among female postgraduate students. *Journal of Research & health, 9*(3), 254-260.

Shrestha, N. (2020). Detecting Multicollinearity in Regression Analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics,* 8 (2), 39-42.

Singh, A. (2014). Challenges and Issues of Generation Z. *IOSR Journal of Business and Management, 16* (7), 59-63.

Statista Facts on Social Networks. (2015). *Average numbers of hours per day spent by social media users on all social media channels.* Retrieved from https://www.statista.com/statistics/270229/usage-duration-of-social networks-by-country/

Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Tsubohara, Y., Ayood, P., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., . . ., & Kihara, M. (2020). Factors associated with smartphone addiction: A comparative study between Japanese and Thai high school students. *PLoS ONE, 15*(9), e0238459. doi:10.1371/journal.pone.0238459

Tindell, D. R., & Bohlander, R. W. (2012). The Use and Abuse of Cell Phones and Text Messaging in the Classroom: A Survey of College Students. *College Teaching, 6,* 1-9.

Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior, 51*, S41-S53.

Thomee, S., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and Stress, Sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health, 66*(11).

Tindell, D. R. & Bohlander, R. W. (2012). The Use and Abuse of Cell Phones and Text Messaging in the Classroom: A Survey of College Students. *College Teaching*, *6,* 1-9.

Tugtekin, E. B., & Koc, M. (2020). Understanding the relationship between new media literacy, communication skills, and democratic tendency: Model development and testing. *New Media & Society*, *22*(10), 1922–1941. https://doi.org/10.1177/1461444819887705

Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Ruktrakul, R. (2011). Reliability and validity of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): Thai version. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 7, 161-166. doi:10.2174/1745017901107010161

van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45,* 411e420. http://dx.doi.org/10.1016/ j.chb.2014.12.039.

UNESCO. (2013). *Global media and information literacy assessment framework: Country readiness and competencies*. [Online]. Available from: http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/resources/publications-and-communication-materials/publications/full-list/global-media-and-information-literacy-assessment-framework/

Urueña, A., Arenas, Á. E., & Hidalgo, A. (2018). Understanding workers' adoption of productivity mobile applications: a fuzzy set qualitative comparative analysis (fsQCA). *Economic Research-Ekonomska Istraživanja, 31*, 967-981. https://doi.org/10.1080/1331677X.2018.1436451

Yang, M. S., & Kim, J. K. (2015). The effect of learners' digital literacy on self-regulated learning skill at university e-learning environment. *18*, 1925-1930.

Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *JOURAL OF EDUCATIONAL SCIENCE & PSYCHOLOGY, VII* (LXIX)(1/2017), 66-78.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment,* 52, 30-41.

Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, *48*(3), 135–147. http://dx.doi.org/10.1080/00461520.2013.794676

ชนัดดา เพ็ชรประยูร, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล & กาญจนา ภัทราวิวัฒน์. (2560). การติดสมาร์ทโฟนของนักศึกษา: การพัฒนาแบบวัดในบริบทนักศึกษาปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 11*(3), 325-339.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2550). รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม(Interactionism model) และแนวทางการตั้งสมมติฐาน ในการวิจัยสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ในประเทศไทย. *วารสารพัฒนาสังคม, 9*(1), 85-117.

บุบผา เมฆศรีทองคำ และ ดนุลดา จามจุรี. (2554). *การศึกษาการรู้เท่าทันสื่อ: วิถีทางในการสร้างพลังการรู้เท่าทันสื่อ.* [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/april_june_11/pdf/aw8.pdf[

บุหงา ชัยสุวรรณ และ พรพรรณ ประจักษ์เนตร. (2557). พฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของวัยรุ่น อายุระหว่าง 10 – 19 ปี. *วารสารการสื่อสารและการจัดการ นิด้า, 1*(1), 31-57.

ปทิตตา ทองเจือพงษ์. (2559). ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงานโรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้. *วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ, 2*(3), 40-54.

พิณนภา หมวกยอด. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะองค์รวมของเยาวชนครอบครัวแตกแยก. *วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, 55*(1), 51-80.

วาสนา ศิลางาม. (2561). อันตรายของการเสพติดสมาร์ทโฟน. *วารสาร มฉก. วิชาการ, 22*, 43-44.

สรัญญา จันทร์ชูสกุล, อัจศรา ประเสริฐสิน และพินดา วราสุนันท์. (2560). *การพัฒนามาตรวัดการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา.* กรุงเทพมหานคร: สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน)

สุภาวดี เจริญวานิช และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา. (2561). การพัฒนาแบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 27*(1), 25-36.

สุริยเดว ทรีปาตี. (2556). *คุณภาพชีวิตเด็ก 2556*. สืบค้นจาก http://resource.thaihealth.or.th/library/musthave/14624.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561*. กรุงเทพมหานคร: สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2555). *สมาร์ทโฟน.* สืบค้น 23 กันยายน 2562, จาก http://www.thaiglossary.org/node/59286

ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพมหานคร. (2556). *รูปแบบการบริหารกรุงเทพ.* สืบค้นจาก http://203.155.220.230/m.info/bma_k/knw5.html

อังศินันท์ อินทรกำแหง, และอนันต์ มาลารัตน์. (2556). *รายงานการวิจัยฉบับที่ 141 เรื่องผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของนิสิตที่มีภาวะอ้วน*.กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอพิณา คำออน, ชวนันท์ ชาญศิลป์,มานิต ศรีสุรภานนท์, ชวิศา สุระดม. (2562). การพัฒนาและทดสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องของแบบประเมินการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 27*(2), 107-120.

ภาคผนวก

ลำดับแบบสอบถาม ☐☐☐

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง ขอความกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง

2. อายุ .....ปี

3. ระดับการศึกษา ☐ 1) มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 2) มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ 3) อุดมศึกษา

4. เขตที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

☐ 1) **เขตกรุงเทพชั้นใน** 21 เขตปกครอง คือ พระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน บางรัก ยานนาวา สาทร บางคอแหลม ดุสิต บางซื่อ พญาไท ราชเทวี ห้วยขวาง คลองเตย จตุจักร ธนบุรี คลองสาน บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ ดินแดง วัฒนา

☐ 2) **เขตกรุงเทพชั้นกลาง** 18 เขตปกครอง คือ พระโขนง ประเวศ บางเขน บางกะปิ ลาดพร้าว บึงกุ่ม บางพลัด ภาษีเจริญ จอมทอง ราษฎร์บูรณะ สวนหลวง บางนา ทุ่งครุ บางแค วังทองหลาง คันนายาว สะพานสูง สายไหม

☐ 3) **เขตกรุงเทพชั้นนอก** 11 เขตปกครอง คือ มีนบุรี ดอนเมือง หนองจอก ลาดกระบัง ตลิ่งชัน หนองแขม บางขุนเทียน หลักสี่ คลองสามวา บางบอน ทวีวัฒนา

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

☐ 1) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ☐ 2) 10,001 - 20,000 บาท

☐ 3) 20,001 - 30,000 บาท ☐ 4) มากกว่า 30,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ภาษาไทย

คำชี้แจง ขอความกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของทุกข้อ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดเป็นคำตอบที่ถูก หรือ ผิด

6 หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างมาก 5 หมายถึง ท่านเห็นด้วย

4 หมายถึง ท่านเห็นด้วยเล็กน้อย 3 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยเล็กน้อย

2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วย 1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างมาก

พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน	**ระดับความคิดเห็น**					
	6	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. ฉันใช้สมาร์ทโฟนจนไม่สามารถทำงานตามแผนที่กำหนดไว้ได้						
2. ฉันใช้สมาร์ทโฟนจนไม่มีสมาธิในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย						
3. เมื่อฉันใช้สมาร์ทโฟน ฉันปวดที่ข้อมือหรือต้นคอ						
4. ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายทุกครั้ง						
5. ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน ฉันรู้สึกหงุดหงิด						
6. ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน ฉันคิดถึงสมาร์ทโฟนอยู่ตลอด						
7. ฉันไม่สามารถเลิกใช้สมาร์ทโฟนได้ แม้ว่าจะส่งผลกระทบกับชีวิตประจำวัน						
8. ฉันต้องเช็คข้อความในสมาร์ทโฟนตลอดเวลา						
9. ฉันใช้สมาร์ทโฟนนานกว่าที่ตั้งใจไว้						
10. คนรอบข้างมองว่า ฉันใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความพอดี						

ตอนที่ 3 แบบประเมินการกำกับควบคุมตนเอง

คำชี้แจง ขอความกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในทุกข้อ ที่ตรงกับความสามารถของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดเป็นคำตอบที่ถูก หรือ ผิด

6 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่มากที่สุด

5 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่มาก

4 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับค่อนข้างมาก

3 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่ค่อนข้างน้อย

2 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่น้อย

1 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่น้อยที่สุด

การกำกับควบคุมตนเอง	**ระดับความสามารถ**					
	6	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. ฉันมีสามารถจดจ่อกับที่ที่กำลังทำอยู่ตรงหน้าได้เป็นระยะเวลานาน						
2. ฉันสามารถเรียกสมาธิกลับคืนมาให้ทำงานให้เสร็จ หลังจากที่ฉันวอกแวกหรือสนใจสิ่งอื่น ๆ						
3. ถึงแม้ว่ากิจกรรมจะมีความน่าสนใจและน่าตื่นเต้นมาก ฉันสามารถควบคุมให้ตนเองสามารถทำงานให้สำเร็จได้						
4. เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากและท้าทาย ฉันสามารถควบคุมสติและจัดการตนเองให้สามารถผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้						
5. มันเป็นความยากลำบากที่ฉันจะหยุดคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามารบกวน ขณะที่ฉันกำลังทำงานอยู่						
6. ฉันสามารถรวบรวมสติไม่ให้หลุดไปกับเรื่องที่เข้ามารบกวนจิตใจ						
7. ฉันรู้สึกกังวลและไม่มีสมาธิในการทำงาน						
8. ถ้าฉันถูกรบกวนหรือขัดจังหวะ ฉันสามารถเรียกสติกลับคืนมาได้						
9. ฉันสามารถรวบรวมสติให้ทำงานที่อยู่ตรงหน้าให้สำเร็จได้						
10. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ไปถึงเป้าหมาย โดยไม่วอกแวก						

ตอนที่ 4 แบบประเมินการรู้เท่าทันสื่อใหม่

คำชี้แจง ขอความกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในทุกข้อ ที่ตรงกับความสามารถของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดเป็นคำตอบที่ถูก หรือ ผิด

5 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่มากที่สุด 4 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่มาก

3 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง 2 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่น้อย

1 หมายถึง ท่านสามารถปฏิบัติได้ในระดับที่น้อยที่สุด

การรู้เท่าทันสื่อใหม่	**ระดับความสามารถ**				
	5	4	3	2	1
1. ฉันรู้วิธีการใช้เครื่องมือสืบค้นเพื่อได้ข้อมูลที่ต้องการ					
2. ฉันทราบและติดตามการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงของสื่อต่าง ๆ					
3. ฉันสามารถเลือกใช้สื่อที่หลากหลายเพื่อเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ					
4. ฉันเข้าใจเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ					
5. ฉันสามารถระบุได้ว่า เนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เนื้อหาใดเป็นการกลั่นแกล้งหรือมีการใช้ความรุนแรง					
6. ฉันเข้าใจเนื้อหาของสื่อต่าง ๆ ทั้งในมิติสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม					
7. ฉันยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างที่ปรากฏในเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ					
8 ฉันใช้วิจารณญาณในการเปิดรับสื่อ โดยพิจารณาไตร่ตรองถึงความเหมาะสมในการใช้งาน					
9 ฉันสามารถระบุได้ว่าเนื้อหาของสื่อมีข้อความที่แฝงผลประโยชน์ในเชิงพาณิชย์					
10 ฉันเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการใช้งาน					
11 ฉันเปรียบเทียบความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ					
12 ฉันสามารถเรียบเรียงเนื้อหาสารสนเทศโดยใช้ประสบการณ์และความรู้ใหม่					
13 ฉันเลือกใช้สื่อต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ					
14 มันเป็นการง่ายที่ฉันประเมินและตัดสินความถูกต้องของเนื้อหา					

การรู้เท่าทันสื่อใหม่	ระดับความสามารถ				
	5	4	3	2	1
หรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ					
15 ฉันสามารถวิเคราะห์ผลกระทบทางบวกและลบของเนื้อหาสื่อที่อาจเกิดขึ้นต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม					
16 ฉันสามารประเมินสื่อในเรื่องความถูกต้องทางกฎหมาย และหลักจริยธรรมได้ เช่น ลิขสิทธิ์ (copyright) สิทธิมนุษยชน (human rights) เป็นต้น					
17 ฉันสามารถประเมินความน่าเชื่อถือ (Reliability) ข้อมูลมีความหมายชัดเจนเป็นนัยเดียวไม่ถูกบิดเบือนไปจากความจริง (Objectivity) หรือความเป็นปัจจุบัน (Currency) ของสื่อต่าง ๆ					
18 ฉันป้องกันและปิดกั้นตนเองจากความเสี่ยงและภัยที่มาจากสื่อต่าง ๆ					
19 มันเป็นการง่ายที่ฉันจะสร้างบัญชีรายชื่อและรหัส เพื่อเข้าไปมีส่วนร่วมในสื่อต่าง ๆ					
20 ฉันใช้เครื่องมือที่เป็นอุปกรณ์ ฮาร์ดแวร์ (hardware) เช่น สมาร์ตโฟน ในการพัฒนาเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม					
21 ฉันสามารถใช้เครื่องมือที่เป็นโปรแกรมหรือซอฟต์แวร์ (Software) เช่น แอปพลิเคชัน (Application) ในการพัฒนาเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม					
22 ฉันสามารถใช้เครื่องมือปฏิบัติการพื้นฐาน เช่น hyperlinks, file transfer ในการมีส่วนร่วมในสื่อใหม่อย่างหลากหลาย					
23 ฉันเผยแพร่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต โดยคำนึงถึงข้อกำหนดทางกฎหมายและหลักจริยธรรม					
24 ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอ (comments) ถึงความเหมาะสมของเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ					
25 ฉันสามารถให้คะแนน (rate) หรือ รีวิวเนื้อหาที่ถูกเผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ					
26 ฉันสามารถประเมินและระบุเทคนิคที่สื่อใช้เพื่อดึงดูดความสนใจ					
27 ฉันสามารถสร้างสื่อ โดยคำนึงถึงค่านิยมทางสังคม เศรษฐกิจ อุดมการณ์					

การรู้เท่าทันสื่อใหม่	ระดับความสามารถ				
	5	4	3	2	1
28 ฉันมีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้สื่อที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการใช้งาน					
29 มันเป็นการง่ายในการสร้างตัวตนในโลกออนไลน์					
30 ฉันแสดงความคิดเห็น อภิปราย และให้ข้อเสนอแนะผ่านช่องทางต่าง ๆ ตามหลักความถูกต้องตามกฎหมายและหลักจริยธรรม					
31 ฉันสร้างสรรค์และผลิตเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ					
32 ฉันสร้างสรรค์และผลิตเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย					
33 ฉันสร้างสรรค์และผลิตเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ โดยเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิทธิความเป็นส่วนตัวของแต่ละบุคคล					
34 ฉันคำนึงถึงความถูกต้องตามกฎหมายและหลักจริยธรรมในการพัฒนาเนื้อหาหรือข้อมูลที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ					
35 ฉันสามารถพัฒนาเนื้อหาของสื่อในรูปแบบภาพ (visual media contents) และเนื้อหาของสื่อในรูปแบบข้อความ (textual media contents) เช่น video clips, web page อื่น ๆ					

ตอนที่ 5 แบบประเมินรูปแบบการเลี้ยงดู

คำชี้แจง ขอความกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในทุกข้อ ที่ตรงกับความสามารถของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดเป็นคำตอบที่ถูก หรือ ผิด

5 หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างมาก 4 หมายถึง ท่านเห็นด้วย

3 หมายถึง ท่านเห็นด้วยปานกลาง 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างมาก

รูปแบบการเลี้ยงดู	**ระดับความสามารถ**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1. พ่อแม่หรือผู้ปกครองบอกให้ฉันทราบว่า ฉันทำบางสิ่งบางอย่างได้ดี					
2. พ่อแม่หรือผู้ปกครองขู่ว่าจะลงโทษ เมื่อฉันทำผิด แต่ไม่ได้ลงโทษจริง					
3. เมื่อฉันออกนอกบ้าน พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ทราบว่า ฉันออกไปที่ไหน					
4. เมื่อฉันทำผิด ฉันสามารถคุยกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เพื่อเลี่ยงการถูกลงโทษ					
5. ฉันกลับเข้าบ้านดึก เลยเวลาที่ต้องกลับบ้าน					
6. พ่อแม่หรือผู้ปกครองชื่นชม เมื่อฉันทำบางสิ่งบางอย่างได้ดี					
7. พ่อแม่หรือผู้ปกครองยกย่องฉัน เมื่อฉันประพฤติตัวดี					
8. ฉันออกไปเที่ยวกับเพื่อนที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่รู้จัก					
9. พ่อแม่หรือผู้ปกครองใช้กฎระเบียบแบบไม่เคร่งครัด					

ตอนที่ 6 แบบประเมินการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ขอความกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในทุกข้อ ที่ตรงกับความสามารถของท่านมากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดเป็นคำตอบที่ถูก หรือ ผิด

7 หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างมาก 6 หมายถึง ท่านเห็นด้วย

5 หมายถึง ท่านค่อนข้างเห็นด้วย 4 หมายถึง ท่านเฉยๆ

3 หมายถึง ท่านค่อนข้างไม่เห็นด้วย 2 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างมาก

รูปแบบการเลี้ยงดู	**ระดับความสามารถ**						
	7	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. ฉันมีบุคคลที่คอยช่วย หากฉันต้องการความช่วยเหลือขึ้นมา							
2. ฉันมีบุคคลพิเศษที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกับฉันได้							
3. ครอบครัวของฉันพยายามช่วยฉันจริง ๆ							
4. ฉันได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางจิตใจจากครอบครัวตามที่ฉันต้องการ							
5. ฉันมีบุคคลพิเศษ ซึ่งเป็นผู้ที่ให้ความสบายใจจริง ๆ แก่ฉัน							
6. เพื่อนของฉันพยายามช่วยฉันจริง ๆ							
7. ฉันสามารถพึ่งพาอาศัยเพื่อนได้เมื่อมีปัญหาขึ้นมา							
8. ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้ครอบครัวฟังได้							
9. ฉันมีเพื่อนผู้ซึ่งสามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกับฉันได้							
10. ฉันมีบุคคลพิเศษในชีวิตที่คอยห่วงใยความรู้สึกของฉัน							
11. ครอบครัวของฉันเต็มใจที่จะช่วยฉันในการตัดสินใจ							
12. ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้เพื่อนฟังได้							

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 114/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ชื่อผู้วิจัยหลัก: อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสิทธิโชค

สังกัด: สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้

เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 มิ.ย. 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 มิ.ย. 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 มิ.ย. 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 มิ.ย. 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-114/2563

วันที่ให้การรับรอง : 22/06/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 22/06/2564

ผู้รับผิดชอบโครงการและคณะ

1. หัวหน้าโครงการวิจัย

(ภาษาไทย) ดร. พิชชาดา ประสิทธิโชค

(ภาษาอังกฤษ) Dr. Pitchada Prasitichok

สถานที่ทำงาน/ติดต่อ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 114 ซอยสุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

E-mail address: pitchada@g.swu.ac.th

2. ผู้ร่วมโครงการวิจัยทุกคน

2.1 ผู้ร่วมโครงการ

(ภาษาไทย) ดร. ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์

(ภาษาอังกฤษ) Dr. Thanawat Sripairote

ตำแหน่ง นักวิจัยอิสระ

สถานที่ทำงาน/ติดต่อ 58 เกศสิริอพาร์ตเมนต์ ซอยประดิพัทธ์ 25 สามเสนใน พญาไท กรุงเทพ 10400

E-mail address: thanawat_ku60@hotmail.com

2.2 ชื่อผู้ร่วมโครงการ

(ภาษาไทย) ดร. สราวุฒิ ตรีศรี

(ภาษาอังกฤษ) Dr. Sarawut Trisri

ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้

สังกัด (สาขา/ภาควิชา/คณะ) สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้

สถานที่ทำงาน/ติดต่อ 15 ทิพย์มงคลชัยอพาร์ทเม้นต์ ห้อง 414 ตึกบี ชั้น 4 ซ. ประชาราษฎร์บำเพ็ญ ซอย 9 ถ.ประชาราษฎร์บำเพ็ญ แขวง ห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กทม 10310

E-mail address: sarawut.trisri@g.swu.ac.th