พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร[1]

พิชชาดา ประสิทธิโชค[2]; ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์[3]; และ สราวุฒิ ตรีศรี[4]

บทคัดย่อ

ในยุคเทคโนโลยีพลิกผัน สมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทที่สำคัญในวิถีชีวิตของมนุษย์ แต่การใช้สมาร์ทโฟนที่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความหมายและเงื่อนไขของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ด้วยการวิจัยแบบผสานวิธี ตามแนวคิดของ 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) พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลรวมสูงสูดจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ (β = -0.52) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (β = -0.25) และการกำกับตนเอง (β = -0.24) ตามลำดับ โดยปัจจัยเชิงสาเหตุสามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้ร้อยละ 94 ในการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชนนั้น ที่มุ่งเน้นให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันและสามารถใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ใช้เป็นการบูรณาการแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ 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

---

[1] รายงานวิจัย ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้โครงการ ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)

[2] อาจารย์ประจำสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล: pitchada@g.swu.ac.th

[3] นักวิจัยอิสระ

[4] อาจารย์พิเศษสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Disruption Era) ทำให้การพัฒนาทางเทคโนโลยีเป็นไปอย่างก้าวกระโดด สมาร์ทโฟน (Smartphone) เข้ามามีบทบาทสำคัญ กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันและเปรียบเสมือนปัจจัยที่ 5 เนื่องจากสมาร์ทโฟนเป็นโทรศัพท์เคลื่อนที่ผสมผสานการทำงานของคอมพิวเตอร์ ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้กับโทรศัพท์เคลื่อนที่ อีกทั้งมีระบบปฏิบัติการที่รองรับโปรแกรมประยุกต์อื่น ๆ และแอปพลิเคชัน (Application) ที่สามารถตอบสนอง ความต้องการในการใช้สอยของมนุษย์ได้หลากหลายในทุกที่ทุกเวลา 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 จากการสำรวจทั่วโลก พบว่า 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 เยาวชนในกลุ่มเจเนอเรชั่น Z (Gen Z) ในเขตกรุงเทพมหานคร มีแนวโน้มที่จะเกิดความเสี่ยงเสพติดสมาร์ทโฟนมากกว่าช่วงอายุอื่น เนื่องมาจากเป็นกลุ่มคนที่เกิดและเติบโตมาในยุคดิจิทัล (Digital natives) ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนเว็บ สื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก ทำให้มีความสามารถในการเข้าถึงอินเตอร์เน็ตและข้อมูลต่าง ๆ จำนวนมากในเวลาอันรวดเร็ว มีพฤติกรรมรับสื่อแบบติดสื่อใหม่ ปฏิเสธสื่อแบบดั้งเดิม และมีพฤติกรรมในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ หรือโซเชียลเน็ตเวิร์คมากที่สุดและมากกว่าเจเนอเรชั่นอื่น ๆ สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561 พบว่า กิจกรรมที่เยาวชนในกลุ่มเจเนอเรชั่น Z (Gen Z) นิยมทำมาที่สุด ได้แก่ การใช้สื่อสังคม

ออนไลน์ 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

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction)

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

การวัดและประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

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 คณะผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ภาษาไทย (Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version: SAS-SV-TH) ของสุภาวดี เจริญวานิช และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2561) มาเป็นแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากแบบประเมินดังกล่าว ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และมีค่าสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมืออยู่ในระดับสูง

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)

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูและพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เช่น การศึกษาของ Kwan and Leung (2015) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเส้นของรูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวก ความผูกพัน การกำกับควบคุมตนเอง พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ในกลุ่มตัวอย่าง 211 คน ผลการศึกษา พบว่า รูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกและความผูกพันแบบ secure ส่งผลให้บุคคลมีการกำกับควบคุมตนเอง และการกำกับควบคุมตนเองส่งผลโดยตรงทางลบต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Ching and Tak (2017) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของรูปแบบการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตนักศึกษาชาวฮ่องกงในระดับปริญญาตรีจำนวน 211 คน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีการกำกับควบคุมตนเองที่มากขึ้น และมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนลดลง รวมทั้งรูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกมีอิทธิผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยผ่านการกำกับควบคุมตนเอง สอดคล้องกับ การศึกษาของ Fatkuriyah (2020) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดู การกำกับควบคุมตนเอง และพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในนักเรียนชั้นมัธยมชาวอินโดนีเซีย จำนวน 158 คน ผลการศึกษาผลว่า รูปแบบการเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive parenting style) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ในขณะที่การกำกับควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

1.2 การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support)

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)

การศึกษาของ บุหงา ชัยสุวรรณ และพรพรรณ ประจักษ์เนตร (2557) ได้ทำศึกษาความรู้เท่าทันสื่อใหม่ผ่านพฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของเด็กและเยาวชนอายุ 10 ถึง 19 ปี ในโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัย

แบบผสานวิธี ทั้งการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คนและการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 19 คน ผลการศึกษา พบว่า เด็กและเยาวชนมีการใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone) มากที่สุด โดยใช้ติดต่อกันเฉลี่ยชั่วโมงครึ่งจนถึงสองชั่วโมง แต่ถ้าเด็กและเยาวชนได้รับการพัฒนาความรู้เท่าทันสื่อใหม่จะทำให้เด็กและเยาวชนมีการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสมขึ้น สอดคล้องกับ การศึกษา 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)

งานวิจัยที่ผ่านมาจำนวนมาก แสดงหลักฐานที่ชัดเจนถึง อิทธิพลของการกำกับตนเองที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน 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 การกำกับได้รับอิทธิพลมาจาก ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน 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

สมมติฐานการวิจัย

1. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานครโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลโดยตรงจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการกำกับตนเอง

3. พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้รับอิทธิพลโดยทางอ้อมจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู โดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง

4. การกำกับตนเองได้รับอิทธิพลโดยทางตรงจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่ การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

วิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ วิธีการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods) แบบสำรวจตามลำดับ (Exploratory Sequential Design) ตามแนวคิดของ Creswell and Clark (2018) โดยในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

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 กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร 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) กรุงเทพชั้น ประกอบด้วย 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 เขต

ปกครอง 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 โดยมีผลรวมของคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนน้อยกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และน้อยกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง และ 2) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

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

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 ในการแปลผล ในการแปลผลได้มีการแบ่งระดับของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ บุคคลที่ได้คะแนนรวม 12 ถึง 36 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ 37 ถึง 60 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง และ 61 ถึง 84 หมายถึง การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง

ในการหาคุณภาพเครื่องมือ คณะผู้วิจัยหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยการนำแบบวัดให้ผู้ทรงเชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน หลังจากผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และให้ความเห็นชอบ ข้อเสนอแนะ รวมทั้งแนวการปรับแก้ข้อคำถามให้มีความสมบูรณ์ตรงตามนิยามปฏิบัติการของตัวแปรมากยิ่งขึ้น แล้วนำแบบสอบถามมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับหรือมากกว่า .05 ส่วนทดสอบหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยทดลองใช้กับบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมา คำนวณหาค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

ระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในการเก็บข้อมูลแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

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 เมื่อผู้ให้

ข้อมูลสำคัญตอบรับการสัมภาษณ์ จึงทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งดำเนินการทำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากหน่วยงานต้นสังกัดไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อทำการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการตามวัน เวลา สถานที่ที่ได้นัดหมายไว้

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

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

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในระยะที่ 2 ใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล การดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ติดต่อและนำหนังสือแสดงความยินยอมกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษารายละเอียดของแบบสอบถามและการเก็บข้อมูลก่อนที่จะเก็บข้อมูล

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. คณะผู้วิจัยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และอธิบายรายละเอียดของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

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

5. คณะผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมด แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน 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

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยในระยะที่ 1 จะทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำหลังจากการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น เพื่อนำข้อมูลมาพิจารณาว่ายังขาดประเด็นใดบ้าง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ในการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดของไมล์และฮูเบอร์แมน (Miles & Huberman, 1994) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การลดข้อมูล (Data Reduction) โดยการเขียนสรุป ลงรหัส 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 ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงบรรยาย และการวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Structural Equation Modeling)

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

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

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

นอกจากนั้นแล้ว เงื่อนไขหรือสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ การขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อและการไม่สามารถกำกับตนเองได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

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

“อยากโพสอะไรก็โพส หรือแชร์ต่อๆ กันผ่านโซเชี่ยลได้อย่างรวดเร็วทันที จะได้ไม่ตกกระแส บางครั้งก็จริงบ้างไม่จริงบ้าง ตอนแรกอาจใช้เพื่อการทำงานใช้เพื่อคลายความเครียด แต่พอนานๆไปความต้องการก็ค่อยๆเพิ่มมากขึ้นจนกลายเป็นการเสพติด แอพพลิเคชันที่ได้รับการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นจนสามารถทำอะไรหลายๆอย่างได้ จึงไม่สามารถเลิกสมาร์ทโฟนได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

1.2 การไม่สามารถกำกับควบคุมตนเองได้ การกำกับควบคุมตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญต่อการตัดสินใจในการกระทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ถ้าบุคคลไม่สามารถกำกับควบคุมตนเองได้ บุคคลนั้นก็อาจจะไม่สามารถเล่นสมาร์ทโฟนภายใต้ช่วงเวลาที่จำกัดได้ ดังตัวอย่างข้อความที่ว่า

“ไม่แบ่งเวลาจนทำให้เคยชิน แม่ชอบว่า ไม่มีวินัย และแอปพแคชั่นทำตอบโจทย์ความต้องการของเราจึงใช้เวลากับสิ่งนั้นมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

2. ปัจจัยทางสังคม สามารถแบ่งออกเป็น 2 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม และการเลี้ยงดู โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน เนื่องจากเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ต้องการยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน รวมทั้งสมาร์ทโฟนยังสามารถช่วยในการสืบค้นหาข้อมูลในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังข้อความที่ว่า

“พวกพับจี ROV ได้เล่นเป็นทีม ได้เล่นกับเพื่อนๆ สนุกและทำให้ติดได้ โดยบางคนเล่นทั้งวันทั้งคืน มันมีสิ่งที่ชอบอยู่ในนั้น อย่างพอผมได้สมาร์ทโฟนมา ก็จะโหลดเกมส์นู่นนี่มาเล่น ก็จะเล่นตลอดเวลา แก้เบื่อ แก้เหงา อย่างว่างๆ เลยทำให้หาอะไรทำ หาอะไรดู พูดคุยกับเพื่อน ผ่าน Video call ดูหนัง ฟังเพลง และ สามารถติดต่อกันได้ง่าย รวดเร็ว สะดวกสบายจนติดแล้วขาดไม่ได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

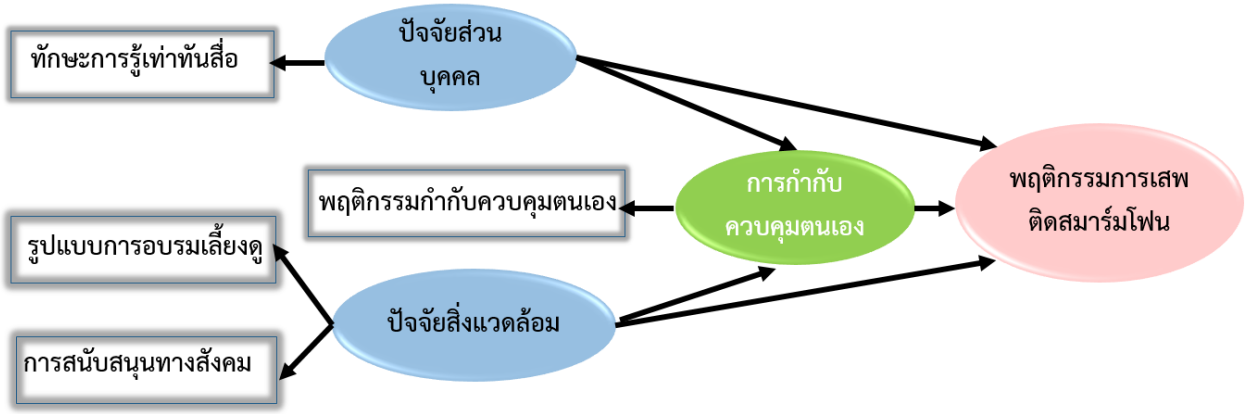
2.2 การเลี้ยงดู พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ปกครองปล่อยปะละเลย ไม่เข้มงวดในการใช้โทรศัพท์ไม่มีเวลาให้ ที่เอาทำแต่งานพ่อแม่ไม่มีเวลาเอาใจใส่ลูกอย่างที่ควร ทำให้ให้เล่นสมาร์ทโฟนมากเกินไป รวมทั้งเลี้ยงแบบตามใจลูก เมื่อเห็นลูกงอแงจะเล่นก็ไม่ห้าม ดังตัวอย่างที่ว่า

“พ่อแม่ให้เล่นตั้งแต่เล็ก ทำให้จดจ่อกับโทรศัพท์ ไม่ได้จำกัดเวลาในการเล่น พ่อแม่มักติดงาน ทำให้อยู่ต้องคนเดียว เลยเลือกที่จะเอาโทรศัพท์มาเป็นเพื่อน ยิ่งเล่นก็ยิ่งติด เพราะในปัจจุบันก็มีสารพัด

แอพพลิเคชันที่ดึงดูด ให้เข้าไปใช้ได้อย่างไม่มีทางเบื่อ เอาง่ายๆ นะ พ่อแม่ไม่เวลาให้ เลยหันมาเล่นสมาร์ทโฟน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ดังนั้น จากผลการสัมภาษณ์ทำให้สามารถสรุปเป็น รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้ดังภาพที่ 1



ภาพประกอบที่ 2 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร

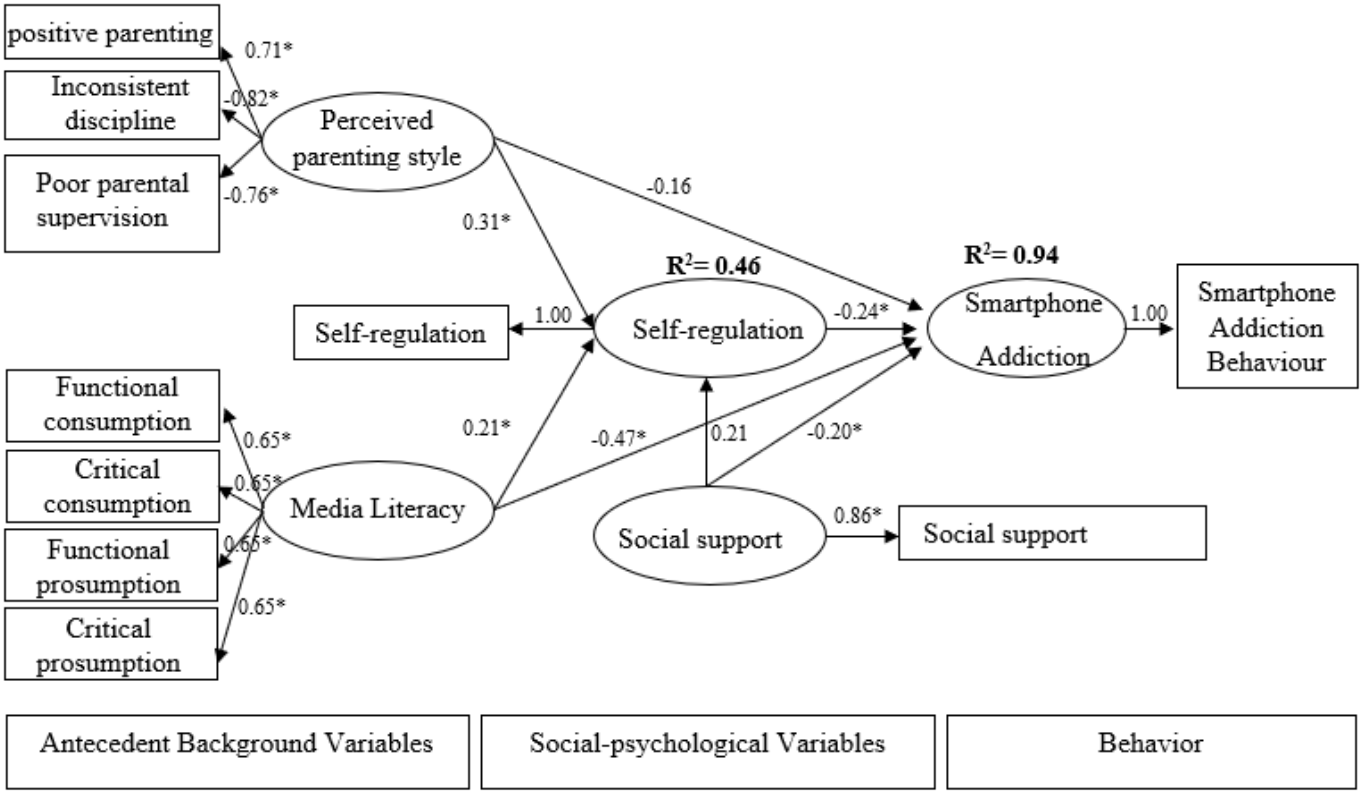
ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากดัชนีความกลมกลืน ได้แก่ Chi-square= 36.31, p = 0.07, df = 25, Chi-square/df= 1.45, SRMR= 0.03, RMSEA= 0.03, CFI=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

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

การกำกับตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

การรู้เท่าทันสื่อใหม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยมีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.47 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ผ่านการกำกับตนเอง มีขนาดอิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -0.05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

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



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

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

ผลการพัฒนาคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน

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

1. ด้านเนื้อหา

แนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ การสนับสนุนทางสังคม และทฤษฎีกำกับตนเอง

2. บรรยากาศในการเรียนรู้

บรรยากาศควรเป็นกันเอง ปลอดภัย กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนสามารถคิดวิเคราะห์ วิพากษ์บนพื้นฐานความรู้และสามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

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) ใน

การตั้งเป้าหมายนั้น 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 แต่ถ้าหากการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่ทำได้จริงเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ก็จะต้องมีการเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเองทันที ทำให้มีความพยายามและไม่ย่อท้อต่อในการทำตามเป้าหมายต่อไป

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

เทคนิคที่ใช้

เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมควรเป็นเทคนิคที่หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต และง่ายต่อการนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง เช่น กระบวนการกลุ่ม การมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์อภิปรายแลกเปลี่ยนรู้ร่วมกัน โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของบริบทของเด็กและเยาวชน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาในระยะที่ 1 ที่ศึกษาความหมายและเงื่อนไขของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น Z ในกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความจำเป็น และหมกมุ่นอยู่กับสมาร์ทโฟน จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะหงุดหงิดและกระวนกระวาย สอดคล้องกับ Bilieux (2012) ที่เสนอว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนเป็นการสูญเสียความสามารถในการกำกับควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนนำไปผลกระทบทางลบในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ไม่สามารถหยุดการใช้สมาร์มโฟนหรือกิจกรรมออนไลน์ได้ ทุกข์ทรมาน

ถ้าไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน 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 อาจเนื่องจากการรู้เท่าทันสื่อใหม่เป็นความสามารถในการใช้สื่อหรือเทคโนโลยีใหม่ เพื่อผลิดและบริโภคเนื้อหาทางดิจิทัลได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ 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 การสนับสนุนทางสังคมที่เพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปส่งผลให้พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนลดลงและการกำกับตนเองส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจเนอเรชั่น 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 ในเขตกรุงเทพมหานครทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยมีการกำกับตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลางอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .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 พัฒนาคู่มือพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชนด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ 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 ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลที่นอกเหนือจากแบบวัด มาประกอบ เช่น สภาพความเป็นอยู่รูปแบบในการใช้ชีวิต เป็นต้น และอัตราการตอบกลับน้อยจึงจะต้องเพิ่มจำนวนในการเก็บมากขึ้น เพื่อให้ได้จำนวนเพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูล และ 2) การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบเก็บข้อมูลครั้งเดียว (Cross-sectional study) ที่เน้นรายงานลักษณะค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และไม่สามารถทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

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

2. ควรให้ความรู้และส่งเสริมให้เกิดการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยสถาบันการศึกษาหรือชุมชนควรมีศูนย์ให้คำปรึกษา ที่เด็กและเยาวชนสามารถเข้ามาขอคำแนะนำในช่องทางที่ตนเองต้องการด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร

3. ในสถานการณ์ที่เกิดโรคระบาดอยู่นั้น กิจกรรมจากคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนควรปรับให้อยู่ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการใช้งานและเข้าถึงกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ร่วมกับการให้คำปรึกษารายบุคคล กลุ่มจิตบำบัด หรือการให้สุขภาพจิตศึกษา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองใช้คู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ด้วยการวิจัยเชิงทดลองและติดตามผลในระยะยาว เพื่อศึกษาประสิทธิผลของคู่มือการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของเด็กและเยาวชน

2. ควรมีการนำตัวแปรที่อยู่นอกกรอบแนวคิดในการวิจัยมาร่วมศึกษา เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายและจิตใจ คุณลักษณะในการใช้สมาร์ทโฟน เป็นต้น เพื่ออธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้สูงขึ้น ควรตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้วยวิธีอื่น ๆ เพื่อยืนยันความถูกต้องขององค์ประกอบและข้อคำถาม เช่น การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง นอกจากการหาค่า IOC แล้ว สามารถใช้วิธี Know Group Technique ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบค่าคะแนนของกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกลุ่มที่มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ ถ้ากลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมากกว่ากลุ่มที่มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์ แสดงว่า แบบวัดนั้นมีคุณภาพและน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

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.

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

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., & Plano Clark, 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).

Elgar, F. J., Waschbusch, D. A., Dadds, M. R., and 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/.

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

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.

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

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

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

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.

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

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.

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.

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

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.

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

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.

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

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.

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

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.

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