

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร

Factors Affecting Internet Addiction Behavior by Different Generations in Bangkok

นางสาวพรรณภา ชินทรเดชา

pppanapa@gmail.com

บทคัดย่อ

พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตเป็นพฤติกรรมที่มีจำนวนสูงขึ้นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ด้วยเหตุทางพฤติกรรมดังกล่าว จึงนำมาซึ่งการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อรวบรวมข้อมูลทางด้านผลกระทบและแนวทางในการสร้างมาตรวัดของปัญหาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร ในการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อรวบรวมข้อมูลทางด้านผลกระทบจากพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และพัฒนามาตรวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม การศึกษาวิจัย เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ คนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบไปด้วย 1) Great Gen (อายุ 77 ปีขึ้นไป) 2) Baby Boom (อายุ 58-76 ปี) 3) Gen X (อายุ 43-57 ปี) 4) Gen Y (อายุ 25-42 ปี) 5) Gen Z (15-24 ปี) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปลายเปิดโดยใช้การสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face to face Interview) ข้อมูลถูกนำมาวิเคราะห์และเรียบเรียงในรูปแบบสถิติเชิงพรรณนา ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยเลขคณิต

ผลการศึกษาพบว่า คนต่างวัยมีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมในการใช้เวลาอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตนานเกินไป โดยมีความแตกต่างกันในด้านการติด Application ที่ใช้งาน, ระยะเวลาการใช้งาน, ช่วงเวลาที่ใช้, เหตุผลที่ใช้งาน แต่ช่วงวัยจะมีความแตกต่างดังนี้ 1) Great Gen (อายุ 77 ปีขึ้นไป), Baby Boom (อายุ 58-76 ปี) และ Gen Z จะมีการใช้ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Entertainment” เหตุผลการใช้ Application เพื่อผ่อนคลาย/ความบันเทิงเหมือนกัน แต่จะแตกต่างกัน คือแต่ละช่วงวัยจะมีรายการที่ติดตาม และระยะเวลา/ ช่วงเวลาที่ใช้งานแตกต่างกัน 2) Gen X และ Gen Y จะมีการใช้ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Communication” โดยใช้ Application เพื่อติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่ง Gen X และ Gen Y จะมีแตกต่างกันในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ใช้งาน แต่ช่วงเวลาที่ใช้งานมีความใกล้เคียงกัน

นอกจากนั้น ภาวะการติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะที่พบได้ดังนี้ 1) มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนกระทั่งมีความรู้สึกว่าคุณภาพเสื่อมลงเนื่องจากการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากเกินไป 2) มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนสิ้นเปลือง เพราะต้อง

ใช้จ่ายเงินมากขึ้นเนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป 3) มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนเกิดความหมกหมุ่นกับโลกไซเบอร์และไม่สามารถหยุดเล่นได้ มีความพยายามลดชั่วโมงการเล่นอินเทอร์เน็ตแต่ไม่สำเร็จ 4) มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนเริ่มโกหกเกี่ยวกับชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต 5) มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนสูญเสียความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน และคนใกล้ชิด เพราะมีความรู้สึกสบายใจกับคนที่พบบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าคนที่พบในชีวิตจริง

ข้อเสนอแนะ ควรนำผลการศึกษาไปศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อปัญหาการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัย/ปัญหาสุขภาพที่มาจากการพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และเพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เพื่อป้องกันและควบคุมปัญหาต่างๆ จากการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในอนาคตต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต, คนต่างวัย, ความเสี่ยง

Abstract

Internet addiction behavior remains very high globally and also Thailand. Accordingly, these internet addiction behaviors, this research focuses on factors affecting internet addiction behavior by different generations in Bangkok which is collected the data both the affects and the way to implement the internet addiction measurement scale of different generations in Bangkok. This study aims to 1) study factors affecting internet addiction behavior by different generations in Bangkok. 2) collect data regarding the effects from internet addition behavior in order to develop and find the decent internet addiction behavior measurement. The research methodology is quantitative. The samples are different generations in Bangkok which include (Great Gen) above 77 years, (Baby Boom) 58-76 years, (Gen X) 43-57 years, (Gen Y) 25-42 years, (Gen Z) 15-24 years. The tool of the study is closed-ended questionnaires to gather the data by face-to-face interview. The data are analyzed by descriptive statistic which includes frequency, percentage, and mean.

The results indicate that different generations have different internet addiction behaviors in relation to spend too much time on the internet. The different addictions are application addiction, using time, period of internet time spending and the reason for using the internet. By different generations, it is founded that 1) Great gen, Baby boom and Gen Z use entertainment applications in relation to entertainment to enhance relaxation and entertainment. However, each generation follows the different shows in different using time and period of internet time spending. 2) Gen X and Gen Y use communication application in relation to keep in touch with other people. Besides, Gen X and Gen Y has different using time and period of internet time spending.

Furthermore, the results reveal the internet addiction condition by 1) feel some health deteriorating in relation to spend too much time on the internet. 2) money excessive spending habits in relation to excessive time on the internet. 3) cyber world oriented, cannot stop using internet and try to reduce the period of internet time spending but unsuccess 4) lie in terms of using time on the internet. 5) relationship destroyers with parents, friends and surrounded people because feel more comfortable with internet people than daily life people.

Regarding the suggestions, the finding should be studied in terms of casual factors effecting to internet addiction problems of different generations and health problems which are from internet addiction behavior. Also, the results can be implemented to protect and control many problems from internet addiction of different generations in the future.

Keywords: Internet Addiction Behavior, Different Generations, Risk

บทนำ

ศตวรรษที่ 21 นำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงทางข้อมูลและความรู้ของมวลมนุษยชาติ สิ่งที่น่ามาซึ่งความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวคือศักยภาพของอินเทอร์เน็ต อินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือนปัจจัยซึ่งนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่สิ่งต่างๆ ในศตวรรษที่ 21 นอกเหนือจากการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสืบค้นความรู้และเป็นแหล่งข้อมูลต่างๆ แล้ว อินเทอร์เน็ตยังกลายมาเป็นพื้นที่ที่เชื่อมต่อปัจเจกกับสังคม อินเทอร์เน็ตเป็นเสมือนสะพานเชื่อมผู้คนกับความรู้ทางเศรษฐกิจ การเมือง และการเรียนรู้อย่างไม่เคยมีเทคโนโลยีไหนทำได้มาก่อนในประวัติศาสตร์ และด้วยศักยภาพที่มีพลังในการเชื่อมต่อของอินเทอร์เน็ตดังกล่าวจึงทำให้อินเทอร์เน็ตได้รับความนิยมอย่างไม่มีอะไรหยุดยั้งศักยภาพของอินเทอร์เน็ตได้ นอกจากนี้ ด้วยค่าใช้จ่ายในการใช้ที่ถูกลงทำให้ประชากรมีการเข้าถึงการใช้อินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดผลกระทบทางสังคมตามมา (K. Young 2004) นอกจากนี้ ศักยภาพของอินเทอร์เน็ตยังอาจถูกใช้ในทางที่นำพาความเสี่ยงใหม่ๆ มาให้สังคม เช่น การคุกคามทางเพศ การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ การละเมิดความเป็นส่วนตัว การละเมิดลิขสิทธิ์ การเผยแพร่ข่าวลวง ประทุษวาจา หรือภาพโป๊เด็ก และอีกสารพัดปัญหาที่อินเทอร์เน็ตกำลังทำลายสังคม (Thaidigizen 2018) และจากสารพัดปัญหาที่อินเทอร์เน็ตกำลังทำลายสังคมนี้อาการติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction) คือปัญหาที่สำคัญในการนำมาซึ่งการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของผู้คนในวัยที่ต่างกัน

จากการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561 ของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (สำนักยุทธศาสตร์สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ 2018) แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้คนในวัยที่ต่างกันของประชากรไทย โดยผลการสำรวจแสดงให้เห็นถึงจำนวนการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปีนี้อยู่ที่ 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน คือมีการใช้เวลาเกือบครึ่งหนึ่งของวันเข้าไปอยู่ในโลกออนไลน์ ทั้งนี้จากการวิจัยของ We Are Social และ Hootsuite เผยผลสำรวจ “Global Digital 2019” ที่อัปเดตสถานการณ์การใช้งานดิจิทัล และอินเทอร์เน็ตประจำปี 2019 ที่รวบรวมทั่วโลกมีสถิติที่น่าสนใจนี้ มากกว่า 50% ของประชากรโลก เข้าถึง “อินเทอร์เน็ตหรือโซเชียลมีเดีย” ทั่วโลกมีประชากร 7,876 ล้านคน แบ่งเป็นประชากรผู้หญิง 49.5% – ผู้ชาย 50.5% มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 4,388 ล้านคนของจำนวนประชากรโลก อีกทั้งทั่วโลกมีจำนวนผู้ใช้โทรศัพท์มือถือ 5,112 ล้านคน มีจำนวนผู้ใช้ Social Network 3,484 ล้านคนของจำนวนประชากรโลก ในจำนวนผู้ใช้ Social Network ทั้งหมดพบว่ามีมากถึง 3,256 ล้านคนที่ใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือ (Marketingoops 2019)

ในส่วนของประเทศไทย สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (สพธอ.) หรือ ETDA ได้จัดทำ รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561 (Thailand Internet User Profile 2018) ซึ่งมีผู้เข้าร่วมตอบแบบสำรวจผ่านทางเว็บไซต์จำนวน 10,730 คน ผลจากการวิจัยคนไทย

ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวัน 10 ชั่วโมง 5 นาที, วันทำงาน/เรียน 9 ชั่วโมง 48 นาที ต่อวัน, วันหยุด 10 ชั่วโมง 54 นาที ต่อวัน ช่วงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันสูงที่สุดคือ Gen Z และ Gen Y ตามด้วย Gen X และ Baby Boomer จากผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ประชากรในประเทศไทยใช้เวลาจำนวนมากไปกับอินเทอร์เน็ต (Mahittivanicha 2019)

ในส่วนของกรุงเทพมหานคร จากสถิติของบริษัท We Are Social และ Hootsuite ชี้ให้เห็นถึง กรุงเทพมหานครอันดับ 1 เมืองที่มีผู้ใช้ Facebook มากที่สุดในโลก ถึง 22,000,000 คน อันดับ 2 ธากา (บังคลาเทศ) อันดับ 3 เบกาซิ (อินโดนีเซีย) อันดับ 4 จาการ์ต้า (อินโดนีเซีย) และอันดับ 5 เม็กซิโกซิตี (เม็กซิโก) อย่างไรก็ตาม Hootsuite ชี้ให้เห็นถึงคนไทยเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และนิยมใช้โซเชียลมีเดียผ่านมือถือ โดยแสดงข้อมูลเกี่ยวกับประเทศไทยว่า มีประชากร 69.24 ล้านคน แบ่งเป็นผู้หญิง 51.3% และผู้ชาย 48.7% ประมาณ 50% ของจำนวนประชากรทั้งหมด อาศัยอยู่ในเขตเมือง มีเบอร์โทรศัพท์มือถือ 92.33 ล้านเลขหมาย ซึ่งมากกว่าประชากรไทยทั้งประเทศ นั่นหมายถึง 57 ล้านคน สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ต, 51 ล้านคน มีบัญชี Social Media และ 49 ล้านคน ใช้ Social Media ผ่านโทรศัพท์มือถือ (Marketingoops 2019)

ในส่วนของงานวิชาการที่เป็นรูปธรรม Dr. Kimberly S. Young ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ติดอินเทอร์เน็ตอันชี้ให้เห็นว่า การติดอินเทอร์เน็ตส่วนมากเป็นพฤติกรรมที่คนหลีกหนีความทุกข์บนโลกความเป็นจริง จึงเลือกอยู่ในโลกเสมือนที่ตัวเองได้รับการยอมรับ สร้างทุกสิ่งทุกอย่างที่อยากได้ อยากมี อยากเป็นได้ เพียงแค่กดคลิก และเมื่อให้ค่าความสุขแบบนั้นนานเข้า ก็ยิ่งถลาลึก และไม่อยากจะอยู่บนโลกความจริงอีกต่อไป เมื่อต้องอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงจึงมีอาการซึมเศร้าเป็นผลข้างเคียง อาการติดอินเทอร์เน็ตเป็นอาการทางจิตชนิดหนึ่ง เรียกกันในชื่อ Internet Addicted Disorder เป็นอาการของคนที่ใช้เวลากับคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนกระทบหน้าที่การงาน สุขภาพ การเงิน และความสัมพันธ์ต่างๆ (K. Young 1998)

อย่างไรก็ตาม ผลกระทบของพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตนั้น การเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อผู้เสพติดในหลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน รวมถึงด้านมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และด้านการเข้าสังคม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา การทำงานและการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ อย่างผิดพลาด โดยสามารถแบ่งปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเสพติดอินเทอร์เน็ตออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. ปัญหาทางการเรียน การใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตมากๆ จะทำให้นักเรียน นักศึกษา ไม่มีเวลาทำการบ้าน ศึกษาหาความรู้ และไม่สนใจการเรียน เพราะจิตใจมัวแต่จดจ่อกับการสนทนาออนไลน์และการเล่นเกมออนไลน์

2. ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือครอบครัว โดยผู้เสพติดจะไม่สนใจครอบครัว ละทิ้งหน้าที่ประจำวันเพื่อเข้าไปใช้อินเทอร์เน็ต ผู้เสพติดจะใช้เวลาน้อยลงกับบุคคลรอบข้างในชีวิตเพื่อที่จะมีเวลาเข้าไปใช้อินเทอร์เน็ตมากยิ่งขึ้น การปรับตัวเข้าสู่สังคมคนจริงๆ เริ่มถดถอยและอาจหายไปสู่อินเทอร์เน็ต
3. ปัญหาทางการเงิน ผู้เสพติดจะสูญเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากไปกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นค่าบริการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต้องเสียที่ร้านอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ รวมถึงการติดพันออนไลน์ เป็นต้น
4. ปัญหาด้านอาชีพการงาน การเสพติดอินเทอร์เน็ตนั้นทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้ผู้ใช้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่
5. ปัญหาด้านร่างกาย การใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปทำให้เกิดการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เกิดปัญหาทางด้านสายตาที่เกิดจากการมองจอคอมพิวเตอร์นานๆ กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรงเพราะนั่งในท่าเดิมเป็นระยะเวลานาน เกิดอาการเมื่อยล้า เสียความสมดุลทางอารมณ์ เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ศักยภาพการสื่อสารทางสัมผัสทางตา หูจมูก ลดลง เป็นต้น (อรวรรณ 2013)

นอกจากปัญหาดังกล่าวข้างต้น (Newborne 2000) ได้สรุปถึงผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตทางกายภาพไว้อย่างน่าสนใจ คือ การเป็นโรคอ้วน เนื่องจากไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย การใช้สายตามากเกินไป เนื่องจากเพ่งมองหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานานเกินไป นอกจากนั้น (คมสันต์และคณะ 2014) ชี้ให้เห็นถึง ผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ภาวะอ้วน เนื่องจากใช้เวลาหมดไปกับการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างน้อยทำให้เกิดการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น เมื่อสรุปปัญหาต่างๆ ของการติดอินเทอร์เน็ตจากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นภาพของผู้ที่มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ต ดังนี้

1. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนหยุดเล่นอินเทอร์เน็ตไม่ได้ ยิ่งหยุดอาการยิ่งรุนแรงมากขึ้น เช่น สัญญากับตัวเองหรือ บุคคลอื่นว่าจะลดเวลาการออนไลน์ แต่ผลสุดท้ายก็ทำไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้
2. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนเริ่มโกหก เช่น โกหกบุคคลรอบข้างว่าไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ต แต่จริงๆ แล้วพยายามทุกวิถีทางเพื่อหาโอกาสออนไลน์
3. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนกระทั่งสถานการณ์เริ่มเลวร้าย แต่ยังไม่รู้ตัว เช่น เสียเวลาอยู่ในโลกออนไลน์มากจนทำให้ไม่มีเวลาไปทำกิจกรรมอย่างอื่น อีกทั้งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

4. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนมีพฤติกรรมผิดศีลธรรม เวลาเข้าไปอยู่ในโลกออนไลน์ เริ่มกลายเป็นคนชอบโกหก หลอกลวง กล้าทำกล้าพูดในสิ่งผิดศีลธรรม เพราะรู้ว่าสามารถปกปิดสถานะที่แท้จริงของตัวเองได้
5. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนไม่รู้เวลา นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตเพื่อเล่นอินเทอร์เน็ต จัดลำดับความสำคัญของการงาน หรือ การเรียนไม่ได้
6. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนเหมือนติดยาเสพติด เวลาออนไลน์แล้วรู้สึกขัดแย้งในตัวเอง เช่น รู้ว่าการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเป็นสิ่งไม่ดี แต่ห้ามตัวเองไม่ได้ เพราะมีภาวะการติดอินเทอร์เน็ต
7. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนชีวิตขาด "อินเทอร์เน็ต" ไม่ได้ แสดงปฏิกิริยาต่อต้านทันที เมื่อถูกบีบบังคับ หรือ จำเป็นต้องลดเวลาการออนไลน์
8. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหาร ทำงาน อ่านตำรา ฯลฯ จะห้ามใจไม่ให้เกิดถึงการเล่นอินเทอร์เน็ตไม่ได้
9. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนแยกตัว เกิดอาการแยกตัวจากสังคม ไม่กล้าเผชิญหน้ากับชีวิตจริง โดยเข้าไปหลบตัวอยู่ในโลกของอินเทอร์เน็ตแทน
10. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนสิ้นเปลืองเงินทองในการซื้อโปรโมชั่น แพคเกจอินเทอร์เน็ต เสพติดการอยู่ในโลกออนไลน์ หรือใช้จ่ายเงินหมดไปกับเวลาค่าใช้อินเทอร์เน็ตโดยไม่จำเป็น
11. มีภาวะการติดอินเทอร์เน็ตจนเป็นโรคอ้วน ไม่ขยับตัวทำกิจกรรมอื่น ไม่เคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ เพราะหมกมุ่นอยู่ในโลกออนไลน์

จากผลกระทบของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตดังกล่าว การศึกษาถึงปัจจัยที่สัมพันธ์และอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตนั้นมีความจำเป็นในยุคปัจจุบัน นอกจากเพื่อทำความเข้าใจในการเสพติดแล้วยังทำให้แก้ไขปัญหาดังกล่าวเหล่านี้ได้ถูกต้องอีกด้วย ปัจจัยที่สัมพันธ์จากผลกระทบของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตเช่น (ไชยรัตน์ 2547)

1. ปัจจัยจิตพลวัตและบุคลิกภาพ (Psychodynamics and Personality)

การเสพติดโดยทั่วไปสามารถเริ่มต้นได้จากวัยเด็กและมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางบุคลิกภาพหรือความผิดปกติอื่นๆ รวมถึงลำดับขั้นของพัฒนาการตั้งแต่ในวัยเด็กเล็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งตัวแบบการเสพติดจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตรวมมากขึ้น ในแต่ละคนจะพบว่ามีปัจจัยหลายตัวที่ชักจูงให้มีแนวโน้มต่อการเสพติด เช่น เหล้า (Alcoholic), เฮโรอีน (Heroin), การพนัน (Gambling), เพศสัมพันธ์ (Sex), การจับจ่ายซื้อของ (Shopping) หรือแม้แต่บริการบนเครือข่ายคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ชนิดของสิ่งเสพติดต่างๆ เหล่านี้อาจเป็นปัจจัยชักจูงที่ทำให้เกิดการเสพติดได้ ถ้าหากเกิดความเครียดหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในช่วงเวลานั้นอาจทำให้โน้มเอียงไปสู่การเสพติดได้ในที่สุด เช่น ถ้าเริ่มดื่มเหล้าบางครั้งแต่ต่อเนื่อง ก็มีแนวโน้มว่าจะมีปริมาณและความถี่ในการดื่มเหล้าเพิ่มขึ้น และพัฒนาไปสู่ผู้ติดเหล้า (Alcoholic) สำหรับการติดอินเทอร์เน็ตรวมอาจเกิดขึ้นจากเวลา, สถานที่ และสถานการณ์ที่เหมาะสม อาจจะมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตรวมขึ้น

2. สังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural)

การเสพติดพบว่า เพศ, อายุ, สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม, เชื้อชาติ ศาสนา และที่พำนักอาศัย โดยสังคมบางแห่งอาจมองว่าการเสพติดกลายเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว เช่น ผู้ที่ติดเหล้าจะพบมากในกลุ่มชนชั้นกลาง เป็นชาวพื้นเมืองและไอริชอเมริกัน และพบในศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิก และคนผิวขาวมีการใช้สารเสพติด แต่อาจพบน้อยกว่าในกลุ่มคนผิวดำหรือกลุ่มคนลาตินที่นิยมใช้เฮโรอีน ลักษณะของการติดอินเทอร์เน็ตรวมยังไม่มีข้อมูลมากพอที่จะอธิบายได้ทั้งหมด เนื่องจากความหลากหลายของจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรวมและจำนวนประชากรในอินเทอร์เน็ตรวมที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทุกปี

3. พฤติกรรม (Behavior)

การอธิบายถึงการเสพติดมีพื้นฐานมาจากการศึกษาของ B.F. Skinner กล่าวคือ พฤติกรรมเกิดขึ้นเนื่องจากการได้รับรางวัลหรือการลงโทษ สำหรับกลุ่มของพฤติกรรมเสพติด พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนที่มีลักษณะกลัวการเข้าสังคม (Social Phobia), วิตกกังวล (Anxiety), ภาวะซึมเศร้า (Depression) ฯลฯ กล่าวคือ มักหลีกเลี่ยงการปฏิสัมพันธ์, กลัวหรือวิตกกังวลที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเสพติด เช่น การติดยาเสพติด, เหล้า, เพศสัมพันธ์, การพนัน, อินเทอร์เน็ตรวม, การจับจ่ายซื้อของ ฯลฯ พฤติกรรมดังกล่าวอาจทำให้ได้รับความสุข, ความตื่นเต้นทำท่าย, ความพึงพอใจ และตอบสนองความต้องการทางร่างกายและจิตใจ สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนรางวัล (Reward) ที่ทำให้พฤติกรรมเสพติดมีความถี่หรือปริมาณที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง สำหรับอินเทอร์เน็ตรวม อาจกลายเป็นอุปกรณ์สำหรับคนบางกลุ่มที่ต้องการหลีกเลี่ยงสิ่งสังคมที่แท้จริง จึงทำให้ใช้อินเทอร์เน็ตรวมมากขึ้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) และเกิดขึ้นเป็นวัฏจักรต่อเนื่อง (SKINNER 1998)

4. ชีวภาพทางการแพทย์ (Biomedical)

การอธิบายถึงการเสพติดอาจมีผลสืบเนื่องมาจากพันธุกรรมและอาจเป็นมาตั้งแต่แรกเกิด กล่าวคือ ความไม่สมดุลทางเคมีในสมองและระบบประสาท โครโมโซมและระดับฮอร์โมนในร่างกายอาจจะเกินหรือขาด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาท, สมอง และการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ปัจจัยเหล่านี้นี้อาจมีผลต่อพฤติกรรม การเสพติด (Sue 1994) ซึ่งงานวิจัยได้ระบุผลอย่างชัดเจนว่ายาสีเสพติดบางประเภทมีผลต่อระบบประสาทในสมอง กล่าวคือ ยาเสพติดบางชนิดจะมีปฏิกิริยาต่อ Synaptic gap ของระบบประสาทในสมอง ทำให้เกิดความบกพร่อง ได้ในที่สุด แนวความคิดนี้เป็นเหตุผลในการอธิบายถึงพฤติกรรมเสพติดที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ เช่น การใช้ยาเสพติด, การเล่นเกมพนัน ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์กับการติดอินเทอร์เน็ทได้ แต่ก็ยังไม่ได้มีการสรุปอย่างแน่ชัดว่าการติดอินเทอร์เน็ทนั้นมีผลต่อกลไกการทำงานของระบบประสาทหรือสมองหรือไม่ (Ferris 1999)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ท มีจำนวนสูงขึ้นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย จึงนำมาซึ่งการศึกษาวิจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อรวบรวมข้อมูลทางด้านผลกระทบและแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร อีกทั้งทดลองวิจัยเพื่อหามาตรวัดที่เหมาะสมเพื่อหาทางยับยั้งความรุนแรงในพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทและเพื่อหาวิธีเปลี่ยนแปลงและสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพตามกฎบัตรออกตาวา และสร้างความตระหนักรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามกฎบัตรกรุงเทพในด้านพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ท

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวิจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อรวบรวมข้อมูลทางด้านผลกระทบจากพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ท และพัฒนา หามาตรวัด พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทที่เหมาะสม

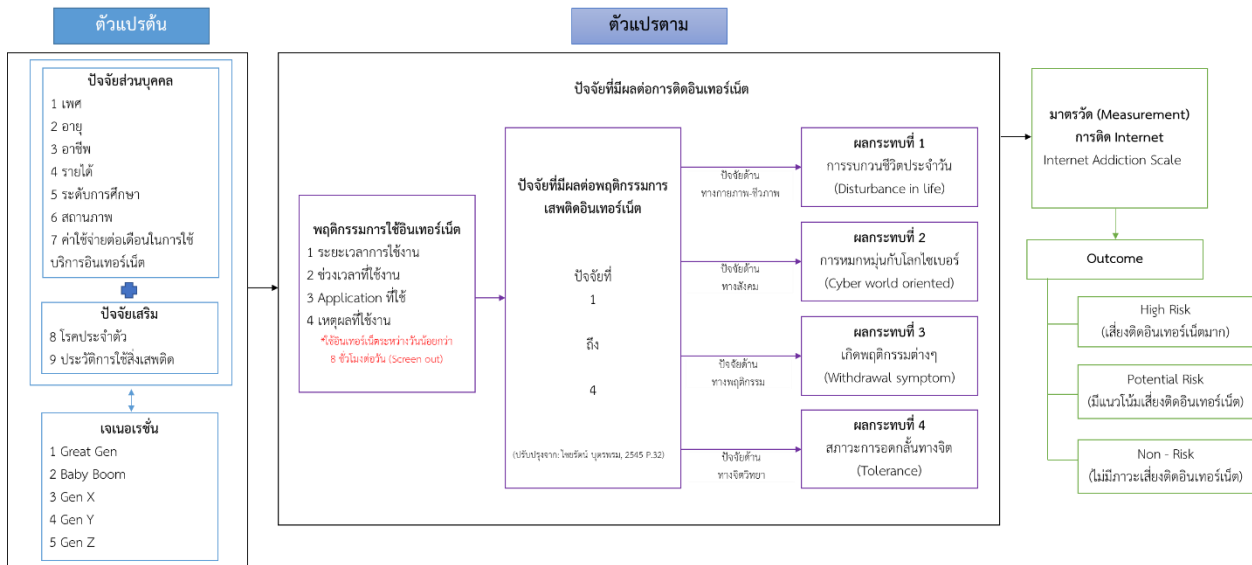
นิยามศัพท์

1. พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ท คือ การมีพฤติกรรมซ้ำในการใช้เวลาอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ท
2. คนต่างวัย คือ ประชากรต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งประกอบไปด้วย
 - 2.1 Greater Generation ประชากรที่เกิดปีพศ. 2486 หรือก่อนหน้า
 - 2.2 Baby Boomer ประชากรที่เกิดปีพศ.2487- 2505
 - 2.3 Gen X ประชากรที่เกิดปีพศ. 2506 -2520
 - 2.4 Gen Y ประชากรที่เกิดปีพศ. 2521-2538
 - 2.5 Gen Z ประชากรที่เกิดปีพศ. 2539 เป็นต้นมา

3. ผลกระทบจากพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต คือ การรบกวนชีวิตประจำวัน ,การหมกมุ่นกับโลกไซเบอร์ การเกิดพฤติกรรมต่างๆ และสภาวะการอดกลั้นทางจิต

กรอบแนวคิดในการศึกษา

Conceptual Framework



Adapted from (National Information Society Agency 2013)

ภาพที่ 1: กรอบแนวคิดในการศึกษา

การกำหนดประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง

วิธีสุ่มตัวอย่าง:

1. ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ประชากรทั้งชาย และหญิงที่มีอายุระหว่าง 15 ปีขึ้นไป ซึ่งมีประชากรรวมทั้งสิ้น 4,585,714 คน (เป็นจำนวนประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป) โดยอาศัยอยู่ใน 50 เขต ของกรุงเทพมหานคร (กรมการปกครอง, 2555)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ประชากรทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 15 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขต กรุงเทพมหานคร โดยในการกำหนดตัวอย่างเพื่อทำการศึกษาค้างนี้ โดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ จากจำนวนประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งหมด 4,585,714 คน โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 ค่าระดับความคลาดเคลื่อนยอมรับได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 หรือที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ตามการคำนวณตามสูตรต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 คำนวณหาขนาดตัวอย่าง (Sample Size) ของประชากรโดยใช้สูตรการคำนวณของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973, p.727) โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นที่ 95% ดังสูตรการคำนวณดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยแทนค่า

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร คือ ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร

e = ค่าความคลาดเคลื่อนระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวอย่างและค่าเฉลี่ยของประชากร
แทนค่าตามสูตร ได้ผลดังนี้

$$n = \frac{4,585,714}{1 + 4,585,714(0.05)^2}$$

$$n = 399.965112$$

ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างศึกษา 401 คนจากคนคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการศึกษาวิจัย

แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้น 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ เพื่อให้เลือกตอบ (Check List) จำนวน 9 ข้อ แบ่งเป็น 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา สถานภาพ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนในการใช้บริการอินเทอร์เน็ต 2) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย โรคประจำตัว ประวัติการใช้สิ่งเสพติด

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต การมีพฤติกรรมซ้ำในการใช้เวลาอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตนานเกิน โดยพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ติด Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด , ระยะเวลาการใช้งาน, ช่วงเวลาที่ใช้, เหตุผลที่ใช้งาน เป็นต้น จำนวน 4 ข้อ ลักษณะข้อคำถามแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามประเมินความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบต่อพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ ผลกระทบทางด้านกายภาพและชีวภาพ, ผลกระทบทางสังคม, ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม, ผลกระทบทางด้านจิตวิทยา จำนวน 14 ข้อ

การเก็บข้อมูล

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพมาใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน 401 ชุด และข้อมูลแบบสอบถามผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่มีความถูกต้องและครบถ้วนคัดเลือกเฉพาะฉบับที่มีความสมบูรณ์มาลงรหัส (Code) ตามเกณฑ์ของเครื่องมือแต่ละส่วนแล้วจึงนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติด้วยการคำนวณ โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมและค้นคว้ามาจากหนังสือ เอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

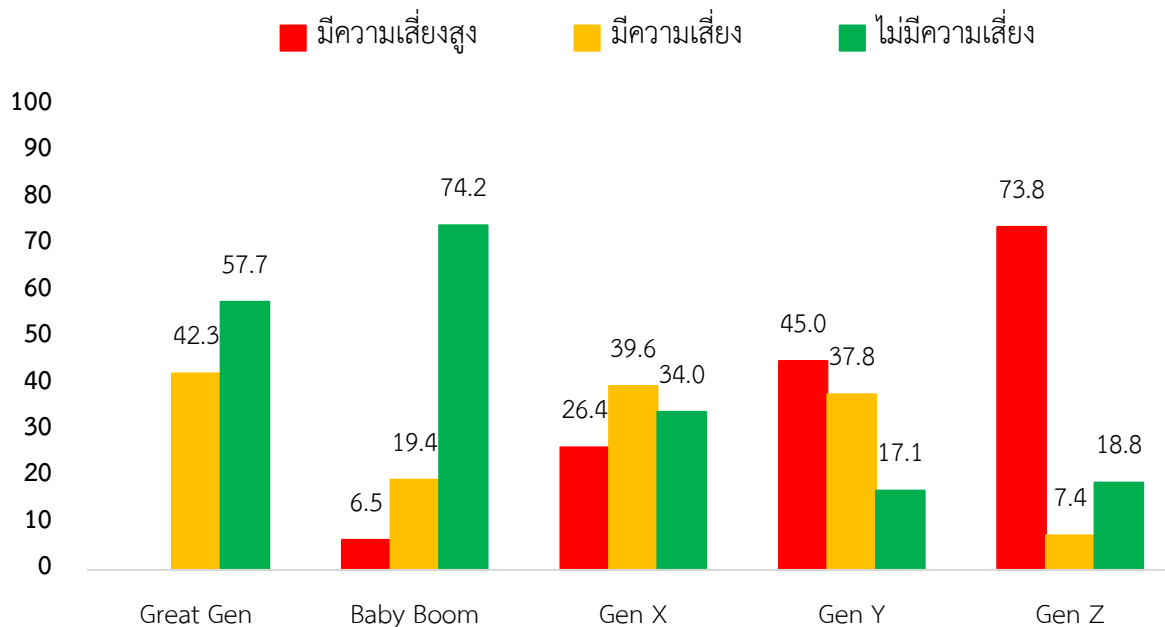
การวิเคราะห์และประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อคำนวณค่าสถิติ ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

ผลการศึกษา

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมและภาวะการตัดสินใจของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมและภาวะการตัดสินใจแตกต่างกัน ดังนี้

- 1) ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร คือ
 - 1.1 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของกลุ่ม Great Gen (อายุ 77 ปีขึ้นไป) คือ ปัจจัยทางด้านพฤติกรรม ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการตัดสินใจ
 - 1.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของกลุ่ม Baby Boom (อายุ 58-76 ปี) คือ ปัจจัยทางด้านสังคมและทางด้านพฤติกรรม ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการตัดสินใจ
 - 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของกลุ่ม Gen X (อายุ 43-57 ปี) คือ ปัจจัยทางด้านสังคม ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการตัดสินใจ
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของกลุ่ม Gen Y (อายุ 25-42 ปี) คือ ปัจจัยทางด้านกายภาพ-ชีวภาพ ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการตัดสินใจ
 - 1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของกลุ่ม Gen Z (15-24 ปี) คือ ปัจจัยทางด้านสังคม ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการตัดสินใจ

ระดับความเสี่ยงตามมาตรวัด



ภาพที่ 2: ระดับความเสี่ยงตามมาตรวัด

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัย เมื่อนำมาประมวลผลตามมาตรวัด (Measurement) การติด Internet Addiction Scale โดยใช้เกณฑ์ประเมินระดับผลกระทบจากพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่กำหนดไว้ดังนี้

ความเสี่ยงสูง = คะแนนรวมมากกว่า 42 หรือ (ปัจจัยที่ 1 มากกว่า 14 คะแนน, ปัจจัยที่ 3 มากกว่า 12 คะแนน, ปัจจัยที่ 4 มากกว่า 13 คะแนน)

มีความเสี่ยง = คะแนนรวม 39 - 41 หรือ (ปัจจัยที่ 1 มากกว่า 13 คะแนน)

ไม่มีความเสี่ยง = คะแนนรวมน้อยกว่าหรือเท่ากับ 38 คะแนน

*(Adapted from "Measurement of Internet Addiction" National Information Society Agency, Korea,2013)

พบว่า

- Great Gen (อายุ 77 ปีขึ้นไป) มีความเสี่ยง ร้อยละ 42.3
- Baby Boom (อายุ 58-76 ปี) มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 6.5
- Gen X (อายุ 43-57 ปี) มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 26.4
- Gen Y (อายุ 25-42 ปี) มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 45.0
- Gen Z (อายุ 15-24 ปี) มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 73.8

2) ผลกระทบจากพฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1: พฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ต

Gen ปัจจัย	Application ที่ใช้บ่อย	ระยะเวลา ที่ใช้งาน	ช่วงเวลาต่อวัน ที่ใช้งาน	เหตุผลที่ใช้ Application
Great Gen	YouTube 100%	16.01 – 20.00 น.	8.7 ชั่วโมงต่อวัน	ผ่อนคลาย/ ความบันเทิง
Baby Boom	YouTube 61.3%	12.01 – 16.00 น.	8.6 ชั่วโมงต่อวัน	ผ่อนคลาย/ ความบันเทิง
Gen X	Line 75.5%	08.01 – 16.00 น.	9.8 ชั่วโมงต่อวัน	ติดต่อสื่อสาร กับบุคคลอื่นๆ
Gen Y	Line, Facebook Messenger 100%	12.01 – 16.00 น.	14.2 ชั่วโมงต่อวัน	ผ่อนคลาย/ ความบันเทิง
Gen Z	YouTube 100%	16.01 – 20.00 น.	14.2 ชั่วโมงต่อวัน	ผ่อนคลาย/ ความบันเทิง

- Great Gen (อายุ 77 ปีขึ้นไป) คือ ผลกระทบต่อการเกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น “ฉันกระสับกระส่ายและวิตกกังวลเมื่อไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้” พฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ตที่พบ ได้แก่ การใช้ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Entertainment” อาทิ ดู Youtube เช่น รายการโชว์ต่างๆ, การ์ตูน, ติดตามข่าวด้านสื่อ/ข่าวสาร/การเมือง เป็นต้น
- Baby Boom (อายุ 58-76 ปี) คือ ผลกระทบต่อการเกิดความหมกหมุ่นกับโลกไซเบอร์ เช่น “ฉันรู้สึกสบายใจกับคนที่พบบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าคนที่พบในชีวิตจริง” และมีผลกระทบต่อการเกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น “ฉันกระสับกระส่ายและวิตกกังวลเมื่อไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้” พฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ตที่พบ ได้แก่ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Entertainment” อาทิ ดู Youtube เช่น รายการโชว์ต่างๆ, ฟังเพลง, ติดตามข่าวด้านสื่อ/ข่าวสาร/การเมือง เป็นต้น
- Gen X (อายุ 43-57 ปี) คือ ผลกระทบต่อการเกิดความหมกหมุ่นกับโลกไซเบอร์ เช่น “ฉันรู้สึกสบายใจกับคนที่พบบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าคนที่พบในชีวิตจริง” พฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ตที่พบ ได้แก่ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Communication” อาทิ Line ใช้สำหรับการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ
- Gen Y (อายุ 25-42 ปี) คือ ผลกระทบต่อการรบกวนชีวิตประจำวัน เช่น “ฉันโกหกเกี่ยวกับชั่วโมงการใช้ อินเทอร์เน็ตของฉัน” พฤติกรรมกาติดอินเทอร์เน็ตที่พบ ได้แก่ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Communication” และ “Entertainment” อาทิ Line, Facebook Messenger ดู Youtube เช่น ฟังเพลง, ดูหนัง/ซีรีส์, รายการโชว์ต่างๆ เป็นต้น

- Gen Z (อายุ 15-24 ปี) คือ ผลกระทบต่อการเกิดความหมกหมุ่นกับโลกไซเบอร์ เช่น “ฉันรู้สึกสบายใจกับคนที่พบบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าคนที่พบในชีวิตจริง” พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่พบ ได้แก่ Application ที่ใช้งานอยู่ในหมวด “Entertainment” อาทิ ดู Youtube เช่น ฟังเพลง, ดูรายการโชว์ต่างๆ, ดูหนัง/ซีรีส์ เป็นต้น

นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า คนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกัน ซึ่งภาวะการติดอินเทอร์เน็ตเป็นสภาวะส่วนบุคคลในแต่ละ Generation มีลักษณะหมกหมุ่นอยู่กับการเล่นอินเทอร์เน็ต โดยใช้เวลาร่วมอยู่กับ Application ที่ชอบเป็นเวลานาน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย/ความบันเทิง และ ใช้ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องงานวิจัยของ (ศิริรัตน์ 2015) คือ การเสพติดอินเทอร์เน็ตเป็นกลุ่มอาการของการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนรบกวนการดำเนินชีวิต

และผลกระทบจากพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของคนต่างวัยในเขตกรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับแนวคิดของ ดร.คิมเบอร์ลี ยัง (K. Young 1998) ทำให้เกิดผลกระทบต่อการเกิดพฤติกรรมต่างๆ รวมถึง ผลกระทบต่อการเกิดความหมกหมุ่นกับโลกไซเบอร์และ ผลกระทบต่อการรบกวนชีวิตประจำวัน บุคคลใดที่มีอาการดังกล่าว แสดงว่าพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการพัฒนา

การนำผลการวิจัยไปใช้ในเชิงสถานการณ์ควรคำนึงถึงการใช้มาตรวัดที่ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย และเพิ่งถูกเริ่มพัฒนา มาตรวัดการติดอินเทอร์เน็ตมาตรฐานที่ใช้แพร่หลายมีเพียงสองฉบับ คือ แบบวัดของ ดร. Kimberly S. Young คือ 1. Young’s Diagnosing Questionnaire 2. Internet Addiction Test (IAT)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัย การติดอินเทอร์เน็ตแบบแยกแต่ละ Generation อย่างละเอียด ในบริบทที่เปลี่ยนไปเนื่องจากปัจจัย disruptive technology และ past-pandemic ซึ่งทั้งสองปัจจัยมีผลให้การใช้ internet เพิ่มขึ้นอยู่แล้ว (ถึงประชากรอาจไม่ติดอินเทอร์เน็ต แต่มีความจำเป็นต้องใช้) สิ่งเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร และแต่ละปัจจัย ส่งผลต่อกันหรือไม่

2.2 ควรศึกษาการติดอินเทอร์เน็ตของ Gen Alpha ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น และมีการสัมผัสกับอุปกรณ์ดิจิทัลมากที่สุดทั้งในการศึกษาเล่าเรียนและสภาพแวดล้อมย่อยในชีวิตประจำวัน อีกทั้งการเกิดสภาพแวดล้อมใหม่ทางเทคโนโลยีที่มีการติดต่อสื่อสารมีการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยส่งผลต่อการติดอินเทอร์เน็ต

2.3 การศึกษาแบบ Longitudinal study โดยนำมาเทียบกับ (Cross-sectional study) เพื่อผลการศึกษาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้งานในอนาคตที่ตึ่มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

Young, K. 1998. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder : CyberPsychology and Behavior.*

ศิริรัตน์, วีรชาติยานุกุล. 2015. "ผลของการเสพติดอินเทอร์เน็ต ต่อผลการเรียนของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ." *วารสาร มฉก.วิชาการ ปีที่ 18 ฉบับที่ 36 มกราคม - มิถุนายน* 47-63.