

พฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีกับภาวะสุขภาพใจของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี¹

ฐิตินันท์ ฝืนนิล

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

พิมลพรรณ อิศรภักดี

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

มหาวิทยาลัยมหิดล

titidat@gmail.com

DOI : 10.14456/tujournal.2015.7

บทคัดย่อ

เทคโนโลยีการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์เคลื่อนที่มีบทบาทในชีวิตประจำวันต่อเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก ทั้งในแง่การติดต่อสื่อสาร การแสดงออกทางด้านความคิดและสภาวะจิตใจ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสื่อสารเทคโนโลยีกับสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากโครงการวิจัย “การสื่อสารโทรคมนาคมกับสุขภาพใจของวัยรุ่น” ซึ่งดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอายุ 15-19 ปีในจังหวัดกาญจนบุรีจำนวน 1,074 คน ในปีการศึกษา 2555 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตเพื่อการสร้างความสุข ความสบายใจ เพิ่มพูนข้อมูลข่าวสาร และแสดงความคิดเห็นเป็นประจำ นักเรียนหญิงมีแนวโน้มอาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ ขณะที่นักเรียนชายจะมีอาการเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า อย่างไรก็ตาม เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการสื่อสารเทคโนโลยีกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนพบว่า ปริมาณเวลาในการใช้การสื่อสารไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า แต่ปัจจัยที่มีผลมากที่สุดคือการเสพติดการสื่อสารทั้งโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตซึ่งมีผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้มากขึ้น ข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า ปริมาณการใช้งานในการสื่อสารมากหรือน้อยอาจไม่สำคัญเท่ากับภาวะความรู้สึกต้องการในลักษณะ “เสพติด” อันเป็นตัวแปรสำคัญที่สะท้อนการให้คุณค่าความสำคัญ และผูกมัดการสื่อสารเทคโนโลยีกับชีวิตของตนเองอยู่ตลอดเวลา เทคโนโลยีการสื่อสารจึงเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยลดและสร้างปัญหาทางจิตใจให้คนในยุคปัจจุบันได้ในเวลาเดียวกัน

[วารสารธรรมศาสตร์ ปีที่ 34 ฉบับที่ 2 ปี พ.ศ. 2558]

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, อินเทอร์เน็ต, โทรศัพท์เคลื่อนที่, นักเรียน, กาญจนบุรี

¹ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย “การสื่อสารโทรคมนาคมกับสุขภาพใจวัยรุ่น” โดยได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ภายใต้โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2555

Communication Technology Use Behavior and Mental Health of Secondary School Students in Kanchanaburi Province¹

Titinan Pewnil

Faculty of Humanities and Social Sciences

Phetchaburi Rajabhat University

Pimonpan Isarabhakdi

Institute for Population and Social Research

Mahidol University

titidat@gmail.com

DOI : 10.14456/tujournal.2015.7

Abstract

Communication through internet and mobile phone technologies becomes a part of daily lives of children and youth. They rely on these technologies to communicate and express their thoughts, ideas, and feelings. The objective of this article is to study of the relationship between communication behaviors and mental health. The study samples were 1,074 students, aged between 15-19 years in Kanchanaburi in the 2012 academic year. It was found that the majority of students used mobile phone or internet to communicate with other so as to bring themselves happiness and comfort. Female students tended to be mobile addicts while male students were likely to become addicted to the internet. Time spent on communication technologies did not result in depression. On the other hand, the internet and mobile phone addiction could lead to increased symptoms of depression. The finding highlighted that the amount of time spent on the communication technologies is not as important as addictive behaviors. This reflects how much they value, give importance, and attach to communication technologies. Therefore, communication technologies are likely to both reduce and create mental problems in young generation at the same time.

[Thammasat Journal, Volume 34 No.2, 2015]

Keywords: mental health, internet, mobile phone, students, Kanchanaburi

¹ This is article is a part of the research project “Telecommunications and Mental Health of Youth”, funded by Thailand Research Fund under the TRF Master Research Grants (TRF-MAG) in FY 2012.

บทนำ

เทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารถือได้ว่าเป็นตัวแทนของภาวะโลกาภิวัตน์ในยุคปัจจุบันที่แทรกซึมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ปัจจุบันความต้องการในการติดต่อสื่อสารที่มีมากขึ้นและด้วยนวัตกรรมทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น ทำให้การติดต่อสื่อสารในรูปแบบเดิมที่ได้เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะของการหลอมรวมสื่อและเทคโนโลยี (Convergence) ส่งผลให้พฤติกรรมการสื่อสารที่มีได้เป็นเพียงการติดต่อกันทางเสียงเท่านั้น หากแต่ประกอบไปด้วยการสื่อสารข้อมูล และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต การสนทนาติดต่อสื่อสารผ่านระบบเทคโนโลยีถือเป็นการพูดคุยกันผ่านทางอุปกรณ์สื่อสารที่มีคู่สนทนาไม่ได้พบปะหน้าตากันโดยตรง ปัจจุบันเป็นที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายเพราะมีความสะดวกรวดเร็ว ประหยัด สามารถสื่อสารกันได้เสมือนอยู่ใกล้ชิดกัน สอดรับกับวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมสมัยใหม่ที่มีการใช้งานอย่างทันสมัยที่ทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ อาจกล่าวได้ว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันคือการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น เป็นวัยที่นิยมการใช้การสนทนาผ่านเทคโนโลยีโทรคมนาคมมากที่สุด (ชิตาภา สุขพล้ำ, 2548) โดยกว่า 1 ใน 4 ของวัยรุ่นไทยใช้ชีวิตในแต่ละวันเป็นเวลามากถึง 6-7 ชั่วโมงกับเทคโนโลยีการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ (ฐิตินันท์ ศรีสถิต และอวยพร แซ่ตระกูล, 2552)

หัวข้อข่าวที่พบเห็นได้บ่อยครั้งเกี่ยวกับมุมมองทางลบต่อเทคโนโลยีการสื่อสารกับเยาวชนผู้ใช้งาน เช่น “ชีวิตเด็กไทยเสื่อมเสียดิจิทัลเทคโนโลยีมากเกินไป” (เดลินิวส์, 2557) “สังคมก้มหน้า ภาวะติดจอตรวจสอบปัญหาท่อนสายเกิน” (ไทยโพสต์, 2557) หรือ “นักวิชาการสะท้อนปัญหาเด็กไทยปี 2556 ชี้เด็กลือกระบาด เหตุเสียดิจิทัลเทคโนโลยี ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง” (คมชัดลึกออนไลน์, 2556) สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่คนในสังคมกำลังเฝ้าระวังการเพิ่มขึ้นของบทบาทเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวันของเยาวชน เช่นเดียวกับผลการศึกษานี้ที่ผ่านมามีส่วนใหญ่อ้างอิงให้เห็นถึงผลทางลบของการใช้งานเทคโนโลยีการสื่อสารสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตใจของผู้ใช้งาน เช่น การเสพติดอินเทอร์เน็ต การเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ เสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้า ความเครียดและวิตกกังวล (ลักษณะ พลอยล้อมแสง, 2545; Sadlo et al., 2005) อย่างไรก็ตาม ยังพบว่ามีบางงานศึกษาแสดงให้เห็นถึงผลทางบวกของเทคโนโลยีการสื่อสารที่มีต่อผู้ใช้งานในหลายด้านเช่นกันแต่คนในสังคมอาจไม่ได้ให้ความสนใจหรือตระหนักถึงผลการศึกษาในส่วนที่เป็นแง่บวกมากนัก เนื่องจากผลการศึกษาที่สะท้อนผลทางลบมีส่วนในการต้อง “เฝ้าระวัง” มากกว่า กลายเป็นการประกอบสร้างมายาคติที่ว่า “เทคโนโลยีการสื่อสารเป็นมหันตภัยที่ต้องเฝ้าระวังการใช้งาน” อาทิ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อคลายเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ เข้าสู่ความบันเทิงรูปแบบต่างๆ หรือการใช้โทรศัพท์ที่นับได้ว่าเป็นการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเพื่อทำให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพ ช่วยระบายความคิดความรู้สึกของตนกับบุคคลอื่นๆ และเป็นอีกช่องทางหนึ่งของการลดภาวะความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ (Jin and Park, 2010)

ดังนั้น บทความนี้จึงไม่ได้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าเทคโนโลยีการสื่อสารจะส่งผลเสียต่อสุขภาพใจของนักเรียนเพียงอย่างเดียว ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสื่อสารผ่านเทคโนโลยีนั้นมีผลได้ทั้งในเชิงบวกและลบต่อสุขภาพจิตใจของนักเรียนในจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีอัตราการใช้บริการ

การสื่อสารเทคโนโลยีค่อนข้างสูง เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยระดับประเทศ (สถาบันรามจิตติ, 2553) ผลการศึกษานี้นำไปสู่การอธิบายความสัมพันธ์ของนักเรียนกับการสื่อสารสมัยใหม่ และสะท้อนมุมมองเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของนักเรียนที่มีลักษณะหลากหลายมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่ออธิบายลักษณะพฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีและอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีกับสุขภาพจิตทั้งในเชิงบวกและลบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา

การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีมีลักษณะสำคัญที่แตกต่างจากการใช้สื่อประเภทอื่นๆ คือ ผู้ใช้บริการมีอำนาจในการเป็นทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสาร สามารถปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับบุคคลอื่นที่ติดต่อเข้ามาได้ทันที (real time) และยังมีข้อดีในแง่ความไร้ข้อจำกัดเรื่องพื้นที่และเวลาในการใช้งาน (Time-Less and Spaceless) อาทิเช่นการสื่อสารผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ในปัจจุบัน หรือการติดต่อสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต อันเป็นเสมือนอีกโลกหนึ่งที่ใช้สามารถสร้างและมี “ตัวตน” ในโลกนั้นได้โดยปราศจากกฎเกณฑ์และไร้อุปสรรคในการเดินทางตามที่ต้องการ (ศรีศักดิ์ จามรมา, 2551) พฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีเหล่านี้สามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) เพราะการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมนั้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ มนุษย์จึงใช้การสื่อสารกับบุคคลอื่นเพื่อให้ตนบรรลุความต้องการทั้งทางกายภาพ ความปลอดภัย ความรัก ความเป็นเจ้าของ การได้รับความชื่นชมนับถือจากคนอื่น และเพื่อสร้างความรู้สึกรับประกันความปลอดภัยทางจิตใจ หากบุคคลมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ดีก็จะสามารถสร้างความสุขให้แก่ชีวิตตนเองได้ (Wood, 2012) การสื่อสารระหว่างบุคคลจึงเป็นสิ่งที่เราปฏิบัติกันเป็นปกติในชีวิตประจำวันเพื่อวัตถุประสงค์สำคัญ 6 ประการคือ 1) การค้นพบตนเอง 2) การค้นพบโลกภายนอก 3) การสร้างและดำรงความสัมพันธ์อันดี 4) เปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม 5) การค้นหาการและความบันเทิง 6) การช่วยเหลือ เช่น ให้คำแนะนำ ปลอดภัย ให้คำปรึกษา เป็นต้น (DeVito, 2012)

ผลการศึกษาเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประชากรหลายรูปแบบ การสนทนาผ่านสื่อบางประเภท เช่น “โทรศัพท์” ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยง ความใกล้ชิด ลดระยะทางความห่างไกล ช่วยให้เกิดความผูกพัน และเป็นอีกช่องทางหนึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ได้ระบายความทุกข์ใจ (จิตาภา สุขพลา, 2548) เทคโนโลยีโทรศัพท์เคลื่อนที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกความมั่นคงปลอดภัย (Security) ในเวลาที่อยู่ตามลำพังและยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งของการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ (Jin and Park, 2010) ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นก่อให้เกิดการติดต่อกับสังคมภายนอกและส่งผลให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) มากยิ่งขึ้น เพราะอินเทอร์เน็ตช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออก และสร้างการมีตัวตนของตนเองผ่านการใช้งาน

ให้ผู้อื่นเห็นได้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นชายจะได้รับประโยชน์จากการติดต่อสื่อสารกับคนอื่นๆ สูงกว่าวัยรุ่นหญิง (Valkenburg and Peter, 2009) อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ หากได้รับสื่ออินเทอร์เน็ตจะได้รับผลดีมากกว่าผลเสีย แต่ถ้าใช้งานมากเกินไปจะส่งผลไม่ดีต่อร่างกายและจิตใจตามมาได้ (ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภูมิ และอัจฉรา ประเสริฐสิน, 2552) ผู้ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากจะมีแนวโน้มอาการหดหู่ เหงา และโดดเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น (Eijnden *et al.*, 2008)

การเสพติดเทคโนโลยีถูกสังคมนาว่าเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งของวัยรุ่นในปัจจุบัน วัยรุ่นไทยมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ใช้สูงสุดในเอเชียถึงร้อยละ 72 สูงกว่าค่าเฉลี่ยในเอเชียที่มีโทรศัพท์เคลื่อนที่ร้อยละ 64 และพูดคุยนานโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่เป็นอันดับ 1 ของภูมิภาค โดยมีจำนวนชั่วโมง รวม 1.7 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 23 ของวัยรุ่นไทยระบุว่าไม่สามารถอยู่ได้โดยปราศจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ (MCOT.NET, 2553) ทั้งนี้ อาการเสพติดดังกล่าวมีส่วนจากการที่วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบพูดชอบคุย อยากสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน จึงพบพฤติกรรมใช้โทรศัพท์เกินความจำเป็น พ่อแม่จำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาลูกวัยรุ่นติดโทรศัพท์ ส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา (ทวิศิลป์ วิษณุโยธิน, 2551) นอกจากนี้ งานวิจัยหลายชิ้นสะท้อนให้เห็นว่าเด็กรุ่นใหม่เสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่อย่างมาก โดยเด็กส่วนใหญ่พึ่งพาเทคโนโลยีจนเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต โดยเด็กจะไม่สามารถทนอยู่ได้โดยไม่มีเครื่องมือสื่อสารใดๆ จนเกิดความรู้สึกทรมาน หลายคนยอมรับว่าติดโทรศัพท์เหมือนติดยาเสพติด เมื่อไม่มีโทรศัพท์จะรู้สึกสับสน กระวนกระวาย โกรธ โดดเดี่ยว ไม่นั่นคง ไม่ปลอดภัย ตกใจ หงุดหงิด ฯลฯ (สรวงมณต์ สิทธิสมาน, 2554) ส่วนการกำหนดลักษณะอาการเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่นั้น ในประเทศไทย สถาบันคุ้มครองผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ได้อธิบายลักษณะเบื้องต้นของผู้ที่เสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้ 8 ประการประกอบด้วย 1) ตื่นเช้ามาจะต้องหยิบมือถือมาดู Missed call ก่อน 2) เข้าห้องน้ำจะต้องพกมือถือติดตัวไปด้วย 3) กระวนกระวายถ้าไม่ได้ส่งข้อความ แชนท์ บนมือถือ 4) เวลากินข้าวจะมีมือถือวางไว้ด้วย 5) หมดความมั่นใจ ถ้าลืมมือถือไว้ที่บ้าน 6) รู้สึกเหงา ว้าเหว อ้างว้าง ถ้าไม่มีสายโทรเรียกเข้าหลายชั่วโมงติดต่อกัน 7) หงุดหงิดทุกครั้งที่ต้องปิดมือถือ 8) เมื่อเปิดมือถือหลังจากปิดเครื่อง/แบตเตอรี่หมด สิ่งแรกที่ทำคือดูว่ามีใครโทรมาหาบ้าง (ฐิตินันท์ ศรีสถิตย์ และอวยพร แซ่ตระกูล, 2552)

ในขณะที่เดียวกันปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งการใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่มีลักษณะการสร้างเป็นสังคมเสมือน อาทิ ห้องแชทรวม เว็บบอร์ด หรือเกมออนไลน์ของวัยรุ่นที่ใช้งานมากเกินไปจนถูกมองว่าเป็นปัญหากลุ่มอาการทางจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งหากผู้ใช้ยึดติดกับสังคมในโลกของอินเทอร์เน็ตจนแยกไม่ออกว่าโลกของความจริงและโลกเสมือนจะนำมาซึ่งสาเหตุของเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ (ศรีศักดิ์ จามรมาน, 2551) สมาคมจิตแพทย์ของอเมริกา (American Psychiatric Association) ได้วินิจฉัยลักษณะอาการหรือพฤติกรรมผิดปกติที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า ลักษณะอาการของคนติดอินเทอร์เน็ตนั้นจะคล้ายกับลักษณะอาการของคนติดการพนันคือมีอาการหมกมุ่น หงุดหงิด กระวนกระวายเวลาที่ไม่ได้เล่น และสาเหตุของการติดก็คล้ายคลึงกันคือการเล่นเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาผ่อนคลาย ระบายอารมณ์เวลาที่เหงาหรือรู้สึกไม่มีใคร ทั้งนี้ ในทางวิชาการได้เริ่มสร้างและพัฒนาหลักการที่นำมาใช้อธิบายลักษณะของผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต โดย Young (2004) กำหนดลักษณะอาการ

ติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Use) ไว้ 8 ประการคือ 1) รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต 2) มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานมากขึ้นเรื่อยๆ 3) ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ 4) รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ 5) คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น 6) ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา 7) หลอกหลวงคนในครอบครัวหรือเพื่อนเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง 8) มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หดหู่ กระจวนกระวาย

ทั้งนี้ จากแนวคิดและงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งนำเสนอมาข้างต้น กรอบแนวคิดการศึกษานี้จึงคาดว่าพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ทั้งในแง่ของปริมาณการใช้งานการสื่อสารประเภทต่างๆ และอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสารทั้งการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่และใช้อินเทอร์เน็ต พฤติกรรมดังกล่าวจะมีผลต่อสุขภาพจิตทั้งในด้านความสุขและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น โดยเฉพาะการเสพติดการสื่อสารจะมีผลทางลบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นมากกว่า

นิยามศัพท์

นักเรียนระดับมัธยมศึกษา การศึกษาครั้งนี้ หมายถึง นักเรียนเพศชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปีที่อาศัยและกำลังเรียนอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดกาญจนบุรี

พฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี หมายถึง ปริมาณการใช้งานโทรศัพท์ประจำที่ โทรศัพท์สาธารณะ โทรศัพท์เคลื่อนที่ สื่อสารข้อความ (chat) เครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยมีหน่วยนับเป็นจำนวนนาทีที่ใช้งานในแต่ละวัน

อาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสาร หมายถึง ลักษณะอาการเสพติดการใช้งานโทรศัพท์เคลื่อนที่ และลักษณะอาการเสพติดการใช้งานอินเทอร์เน็ต

ความสุข หมายถึง สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุนต่างๆ ที่ครอบคลุมประเด็นความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ณ ขณะเวลาที่ทำการสำรวจ

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะอารมณ์โดดเดี่ยว เหงา หดหู่ใจ เศร้า ท้อถอยในชีวิตของบุคคล ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ณ ขณะเวลาที่ทำการสำรวจ

วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผสมผสานการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี อ้างอิงข้อมูลนักเรียน ณ ปีการศึกษา 2555 มีจำนวนรวม 9,125 คน ในการกำหนดขนาดตัวอย่างขั้นต่ำใช้วิธีการประมาณค่าอัตรรวมและค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ความแปรปรวนที่ระดับ 0.5 ขนาดความคลาดเคลื่อนของค่าประมาณที่ 0.04 การวิจัยเชิงปริมาณมีนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 1,074 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 12 คน

การสุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณใช้การสุ่มแบบที่เป็นไปตามโอกาสทางสถิติ (Probability Sampling) กำหนดเป็น 2 ขั้นตอนคือ ในขั้นแรกแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามโรงเรียนที่นักเรียนสังกัด จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) สุ่มเลือกโรงเรียนออกมา 3 โรงเรียน จากทั้งหมด 32 โรงเรียน ด้วยวิธีการจับสลาก จากนั้นในแต่ละโรงเรียนจะทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 ชั้นภูมิตามระดับการศึกษา (มัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6) แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) สุ่มเลือกนักเรียนออกมาชั้นละ 4 ห้องเรียนแบบคละแผนการเรียน โดยเก็บข้อมูลนักเรียนทุกคนที่เข้าเรียนและยินดีเข้าร่วมการวิจัยในวันที่ดำเนินการเก็บข้อมูล เครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามโดยกลุ่มตัวอย่างตอบด้วยตนเอง (Self-Administered Questionnaire) สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ การเลือกกลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยใช้เกณฑ์ลักษณะที่มีความเหมือนกัน (Homogeneous) เนื่องจากเด็กนักเรียนนั้นมีลักษณะไม่แตกต่างกันมากนัก คัดเลือกนักเรียนที่เต็มใจเข้าร่วมวงสนทนากลุ่มโดยเป็นนักเรียนกลุ่มเดียวกับที่เคยให้ข้อมูลแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณ สำหรับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง มีทั้งหมด 12 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มละ 6 คน จำนวน 2 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มนักเรียนตัวอย่างจะคละเพศและชั้นเรียนกัน แนวคำถามที่ใช้เน้นการให้เหตุผล เล่าเหตุการณ์ ประสบการณ์ รวมทั้งบริบทการกระทำในพฤติกรรมด้านต่างๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ในการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามดังนี้

1) คำถามเกี่ยวกับข้อมูลคุณลักษณะทั่วไป (เพศ อายุ)
2) คำถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี ใช้การวัดปริมาณการใช้งานโทรศัพท์ ประจำที่ โทรศัพท์สาธารณะ โทรศัพท์เคลื่อนที่ สื่อสารข้อความ (Chat) เครือข่ายสังคมออนไลน์ และการใช้อินเทอร์เน็ต ในแต่ละวัน โดยให้รายงานเป็นจำนวนนาทีที่ใช้งาน และการสอบถามวัตถุประสงค์การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่และอินเทอร์เน็ตเพื่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

3) ข้อคำถามวัดอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสาร ประกอบด้วยอาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ ใช้การสร้างมาตรวัดขึ้นมาใหม่ตามรายละเอียดของสถาบันคุ้มครองผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ระบุไว้ จำนวน 8 ข้อ ส่วนอาการเสพติดใช้อินเทอร์เน็ต ใช้การสร้างมาตรวัดตามเกณฑ์ของ Young (2004) คำถามประกอบด้วยข้อความ 8 ข้อเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ มาตรวัดทั้ง 2 กำหนดการให้คะแนนข้อมูล 3 ระดับ คือ ไม่เคยเลย=1 นานๆ ครั้ง=2 และ เป็นประจำ= 3 เกณฑ์การแบ่งคะแนนอาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่และใช้อินเทอร์เน็ต แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

8.00-13.33	คะแนน หมายถึง มีอาการเสพติดในระดับน้อย
13.34-18.66	คะแนน หมายถึง มีอาการเสพติดในระดับปานกลาง
18.67-24.00	คะแนน หมายถึง มีอาการเสพติดในระดับมาก

4) ข้อมูลสุขภาพจิต ได้แก่ ความสุข และภาวะซึมเศร้า ใช้มาตรวัดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาใช้ในการศึกษาโดยไม่มี การปรับข้อความ แบบวัดความสุข ใช้แบบวัดความสุขคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ มีคะแนนระหว่าง 15-60 คะแนน ประกอบด้วยคำถามเชิงบวก 12 ข้อ และคำถามเชิงลบ 3 ข้อ คำถามแต่ละข้อจะมีมาตรวัด 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก และมากที่สุดการให้คะแนน

สำหรับข้อความทางบวก คือ ไม่เลย=0 เล็กน้อย=1 มาก=2 และมากที่สุด=3 ส่วนข้อความทางลบจะ ให้คะแนนกลับกัน (อภิชัย มงคล และคณะ, 2547) ส่วนแบบวัดภาวะซึมเศร้า ใช้แบบคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย ใช้สำหรับวัยรุ่นที่มีอายุ 15-18 ปี ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อเกี่ยวกับอาการซึมเศร้า ระดับการวัดจะแบ่งออกเป็น 4 ระดับคือ ไม่เลย บางครั้ง บ่อยๆ และ ตลอดเวลา การให้คะแนนสำหรับข้อความแสดงอาการภาวะซึมเศร้าคือ ไม่เลย=0 บางครั้ง=1 บ่อยๆ=2 และตลอดเวลา=3 ส่วนข้อความที่แสดงอาการตรงข้ามกับภาวะซึมเศร้าจะให้คะแนนกลับกันมีคะแนน ในช่วง 0-60 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่า 22 คะแนน ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า (อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ, 2540)

การเก็บรวบรวมข้อมูล โครงการวิจัยดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัยซึ่งรับรอง โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รหัสโครงการ COA. No.2012/252/1008 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงรายละเอียดโครงการและลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจทุกคน การรวบรวมข้อมูลดำเนินการในปีการศึกษา 2555 ระหว่างเดือน สิงหาคม 2555 - มีนาคม 2556

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการอธิบายลักษณะพฤติกรรมและวัตถุประสงค์ของการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี ส่วนการทดสอบสมมติฐานการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีกับสุขภาพจิตของวัยรุ่น ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression Analysis) โดยใช้ตัวแปรเพศและอายุเป็นตัวแปรควบคุม สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการ วิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการศึกษา

ผลการสำรวจกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี อายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 1,074 คน เป็นเพศหญิง 582 คน (ร้อยละ 54.2) เพศชาย 492 คน (ร้อยละ 45.8) พบว่า ข้อมูลสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมมีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข เท่ากับ 31.0 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน และมีภาวะซึมเศร้าเฉลี่ย 15.7 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 60) ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่เข้าข่ายการเป็นภาวะโรคซึมเศร้า (เกณฑ์ตัดคะแนนที่ 22)

ด้านพฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี กว่าร้อยละ 98 ใช้การติดต่อสื่อสารผ่านโทรศัพท์ เคลื่อนที่ ส่วนการสื่อสารผ่านโทรศัพท์ประจำที่หรือโทรศัพท์บ้านนั้นมีผู้ใช้งานร้อยละ 33.2 ส่วนการใช้ โทรศัพท์สาธารณะนั้นพบว่ามีผู้ใช้งานเพียงร้อยละ 13.8 เท่านั้น ซึ่งถือว่าน้อยมาก (ตารางที่ 1) สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า วัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรีให้ความสำคัญกับการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยเฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่ มากกว่าดังเช่นความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่ระบุไว้

“...เป็นผมถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ผมไม่ใช้นะ เดี่ยวนี้ในโรงเรียนก็ไม่ค่อยมีใครใช้กัน
ถ้าจำเป็นต้องโทร ผมก็ใช้ (โทรศัพท์) มือถือเอานะ สะดวกและเร็วกว่าเยอะ...”
(กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายชั้น ม.6 อายุ 18 ปี)

นอกจากนี้การให้ความสำคัญกับการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่แสดงให้เห็นได้จากปริมาณการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ การแชท และการใช้อินเทอร์เน็ต มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการใช้งานสื่อสารผ่านโทรศัพท์ โดยแต่ละวันวัยรุ่นจะสื่อสารข้อความหรือแชทประมาณ 1.45 ชั่วโมง ติดต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ประมาณวันละ 1.42 ชั่วโมง และเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตประมาณ 1.53 ชั่วโมงต่อวัน (ตารางที่ 1) ปริมาณการใช้ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรีใช้เวลากับการสื่อสารเทคโนโลยีค่อนข้างมาก ผลการวิจัยเชิงคุณภาพจากกลุ่มตัวอย่างสนับสนุนว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางสำคัญในการติดต่อสื่อสารรวมถึงเป็นแหล่งในการค้นคว้าข้อมูล เห็นได้จากมุมมองของนักเรียนหลายคนที่สะท้อนอิทธิพล “ความจำเป็น” ของการใช้อินเทอร์เน็ตผนวกไว้ในวิถีชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ ของตนเองดังเช่นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายชั้น ม.4 อายุ 15 ปี อธิบายว่า

“...ผมว่ามันจำเป็นมากนะ อินเทอร์เน็ตนะ เพราะเดี๋ยวนี้ต้องกูเกิ้ล (Google) หาข้อมูล ทำรายงาน สัมภาษณ์ คุยกับเพื่อน เฟสบุ๊ก (Facebook) เล่นเกมส์ ดูยูทูป (YouTube) ส่งอีเมลล์การบ้านให้อาจารย์ บางทีถ้ามือถือต่อเน็ตได้ ก็ใช้พวก GPS ไรพวกนี้ได้ด้วยนะ...”

เมื่อสอบถามวัตถุประสงค์ในการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี จากการวิจัยเชิงปริมาณ ดังตารางที่ 2 พบว่า เหตุผลในการใช้งานสามอันดับแรกของวัยรุ่นเพศชายและหญิง มีลักษณะคล้ายคลึงกันใกล้เคียงกันคือเป็นไปในการสร้างความสุข ความสบายใจ ใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารให้ตนเอง และเป็นช่องทางในการแสดงความคิดเห็นของตนเองในเรื่องต่างๆ นอกจากนี้พบว่า วัยรุ่นชายมีแนวโน้มใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อตอบสนองทางด้านจิตใจ ในลักษณะขอรับความช่วยเหลือ เปิดเผยความในใจ และแสดงออกสร้างตัวตนของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อระบายความเครียด อึดอัดใจ และการช่วยผ่อนคลายความเหงาความหว่านเหว่มากกว่า

สำหรับอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสาร (ตารางที่ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ ส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสารในระดับน้อย โดยอาการเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่มักจะเป็นในลักษณะของการดูว่ามีใครโทรมาหาบ้างหลังจากปิดเครื่องหรือแบตเตอรี่ (ร้อยละ 36.9) และอาการหยิบมือถือมาดู Missed call เมื่อตื่นนอนตอนเช้า (ร้อยละ 25.0) ส่วนลักษณะอาการเสพติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรี อาการที่เป็นมากที่สุดคือ ความคิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น รองลงมาได้แก่ อาการมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อยๆ และอาการรู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต

ทั้งนี้ ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นด้วยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression) ดังตารางที่ 4 ปรากฏผลคือ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารมีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำ

กว่า 0.05 โดยการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในระยะเวลาที่มากขึ้นจะทำให้ความเครียดลง ส่วนตัวแปรด้านพฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีที่มีผลสำคัญต่อภาวะสุขภาพจิตคือ อาการเสพติดเทคโนโลยี การสื่อสาร โดยอาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้มากขึ้น ในขณะที่อาการเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด (เมื่อพิจารณาจากค่า Beta) หากวัยรุ่นมีการเสพติดอินเทอร์เน็ตมากขึ้น จะส่งผลด้านลบทั้งสองทางต่อสุขภาพจิตคือทำให้วัยรุ่นมีความเครียดลง และเกิดภาวะซึมเศร้าเพิ่มสูงขึ้น

ตารางที่ 1 อัตราผู้ใช้งานและปริมาณการใช้งานสื่อสารโทรคมนาคม

N=1,074

ประเภทการสื่อสาร	ผู้ให้บริการ		ปริมาณการใช้งาน (นาทีต่อวัน)			
	ร้อยละ	จำนวน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
โทรศัพท์ประจำที่	33.2	347	1.0	240.0	14.2	25.4
โทรศัพท์สาธารณะ	13.8	148	1.0	120.0	6.3	12.3
โทรศัพท์เคลื่อนที่	98.0	1,053	5.0	300.0	49.4	66.6
สื่อสารข้อความ (Chat)	83.4	896	5.0	600.0	104.5	120.3
เครือข่ายสังคมออนไลน์	84.5	908	5.0	600.0	101.9	104.8
การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต	92.6	995	5.0	600.0	113.2	118.8

ตารางที่ 2 วัตถุประสงค์การสื่อสารผ่านเทคโนโลยี

(N=1,053)

วัตถุประสงค์	ร้อยละ		
	ชาย	หญิง	รวม
1. ระบายความเครียด อึดอัดในใจ	20.7	29.0	25.2
2. ทำให้หายเหงา หัว้าเหว่	33.7	35.6	34.7
3. เปิดเผยความในใจ	19.9	13.4	16.4
4. แสดงความคิดเห็น	40.7	49.8	45.6
5. เพิ่มความคุ้นเคยใกล้ชิด สนับสนุน	40.4	38.0	39.1
6. สร้างเครือข่ายสังคม รู้จักคนอื่นๆ มากขึ้น	41.9	40.7	41.2
7. สร้างความสุข สบายใจ	54.5	59.3	57.1
8. ขอรับความช่วยเหลือ	24.2	15.6	19.6
9. พัฒนาการเรียนรู้ เพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร	42.3	52.7	48.0
10. สามารถแสดงออก และสร้างตัวตนของตนเองผ่านการใช้งานให้ผู้อื่นเห็นได้มากขึ้น	25.4	23.0	24.1

ตารางที่ 3 อาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสาร

(N=1,053)

อาการเสพติด	ระดับ (ร้อยละ)		
	น้อย	ปานกลาง	มาก
อาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (N=1,053)			
1. ตื่นเช้ามาจะต้องหยิบมือถือถือมาดู Missed call ก่อน	38.3	36.8	25.0
2. เข้าห้องน้ำจะต้องพกมือถือติดตัวไปด้วย	47.8	34.9	17.3
3. กระทบกระวายถ้าไม่ได้ส่งข้อความ แชนท บนมือถือ	70.0	22.2	7.8
4. เวลากินข้าวจะมีมือถือวางไว้ด้วย	48.7	35.6	15.7
5. หมดความมั่นใจ ถ้าลืมมือถือไว้ที่บ้าน	43.5	36.2	20.3
6. รู้สึกเหงา ว่าเหว อ่างว้าง ถ้าไม่มีสายโทรเรียกเข้าหลายชั่วโมงติดต่อกัน	58.5	31.1	10.4
7. หงุดหงิดทุกครั้งที่ต้องปิดมือถือ	66.0	25.2	8.8
8. หลังจากปิดเครื่อง/แบตเตอรี่หมด สิ่งแรกเพื่อดูว่ามีใครโทรมาหาบ้าง	22.5	40.6	36.9
รวม	55.6	31.6	12.8
อาการเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ต (N=995)			
1. รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต	36.9	50.4	12.8
2. มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อยๆ	26.6	50.3	23.1
3. ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้	47.1	38.3	14.6
4. รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง หรือหยุดใช้	44.4	43.0	12.6
5. คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น	17.0	54.9	28.1
6. ใช้อินเทอร์เน็ตในการหลีกเลี่ยงปัญหา	45.2	45.3	9.4
7. หลอกคนในครอบครัว หรือเพื่อน เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง	80.3	16.4	3.3
8. มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หดหู่ กระทบกระวาย	70.9	24.0	5.1
รวม	53.6	38.3	8.1

หมายเหตุ : ช่วงคะแนนสำหรับคะแนนรวมคือ 8-24 คะแนน ส่วนช่วงคะแนนในแต่ละข้อย่อยคือ 1-3 คะแนน

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุของสุขภาพจิตนักเรียนจังหวัดกาญจนบุรี

N=975

ปัจจัย	ความสุข		ภาวะซึมเศร้า	
	B	Beta	B	Beta
พฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี				
ปริมาณการใช้งาน				
โทรศัพท์เคลื่อนที่	-0.006*	-0.084	0.006	0.059
การสื่อสารข้อความ (Chat)	0.003	0.081	-0.001	-0.025
เครือข่ายสังคมออนไลน์	0.002	0.037	-0.004	-0.053
อินเทอร์เน็ต	0.000	0.010	-0.002	-0.028
อาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสาร				
อาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่	-0.027	-0.023	0.174**	0.099
อาการเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ต	-0.272**	-0.203	0.592**	0.306
คุณลักษณะทั่วไป				
เพศชาย (อ้างอิง: เพศหญิง)	-0.105	-0.011	-0.675	-0.048
อายุ	0.472**	0.094	-0.218	-0.030
ค่าคงที่	27.155**		24.18**	
R ²	0.068		0.136	
Adjusted R ²	0.060		0.129	
F	8.798**		19.013**	

** p< 0.01 *p<0.05

อภิปรายผล

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรีให้ความสำคัญกับการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่โดยเฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า “มือถือ” ที่หลายคนเห็นว่าสะดวกและรวดเร็วติดต่อได้ง่ายมากกว่าการสื่อสารโดยใช้โทรศัพท์ประจำที่ และโทรศัพท์สาธารณะ จากในอดีตถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นของการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลในระยะห่างไกลกัน แต่เมื่อเทคโนโลยีของ “มือถือ” ก้าวหน้าและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง บทบาทของโทรศัพท์ที่ขยับไม่ได้อย่างโทรศัพท์บ้านหรือโทรศัพท์สาธารณะ จึงถูกลดทอนคุณค่าและความจำเป็นลงไป ในขณะที่วัตถุประสงค์การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารในภาพรวมของนักเรียนชายและหญิงมีการใช้งานหลักๆ คล้ายคลึงกันคือการสร้างเสริมจิตใจ เพื่อสร้างความสุขและความสบายใจ โดยกลุ่มนักเรียนชายในจังหวัดกาญจนบุรีเน้นการใช้เทคโนโลยีช่วยเหลือทางด้านจิตใจในแง่การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสร้างตัวตนของตนเองให้เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนหญิงเน้นการใช้เทคโนโลยีในการระบายออกซึ่งเรื่องราวในความคิดและจิตใจของตนเองมากกว่า

จากข้อมูลพฤติกรรมการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีที่พบในการศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนในจังหวัดกาญจนบุรีใช้การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีจำนวนมากทั้งแง่ของสัดส่วนผู้ใช้บริการและปริมาณเวลาการใช้งานต่อวัน แต่การระยะเวลาของการใช้อาจไม่ได้บ่งชี้ภาวะอารมณ์ความต้องการหรือจิตใจที่พันผูกอยู่กับเทคโนโลยีการสื่อสารได้โดยตรงมากนัก แม้ปริมาณการใช้งานจะยาวนานหลายนาทียังอาจไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นนั้น “เสพติด” เสมอไป สอดคล้องกับแนวคิดในกลุ่มนักวิทยาการเสพติดที่มองลักษณะของความต้องการมากกว่าปริมาณการใช้งาน (Young, 2004) เมื่อพิจารณาข้อมูลอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสารของวัยรุ่นในจังหวัดกาญจนบุรีเห็นได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีอาการเสพติดเทคโนโลยีในระดับน้อย กล่าวอีกนัยยะหนึ่งคือ แม้จะใช้งานเยอะ ใช้นาน แต่ไม่ได้เฝ้าหรือเสพติดยึดติดอยู่ตลอดเวลาทั้งในด้านการเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่และอินเทอร์เน็ต มีสัดส่วนและคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันมากนัก

ความน่าสนใจของข้อมูลพฤติกรรมอาการเสพติด หากมองในกลุ่มนักเรียนที่มีการเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ระดับมาก การเมื่อเปิดมือถือหลังจากปิดเครื่อง/แบตเตอรี่หมด สิ่งแรกที่ทำคือดูว่ามีใครโทรมาหาบ้าง เป็นลักษณะอาการที่มีนักเรียนแสดงออกมากที่สุด รองลงมาคือ อาการที่ระบุว่าเมื่อตื่นเช้ามาจะต้องหยิบมือถือมาดู Missed call ก่อน และอาการหมดความมั่นใจ ถ้าลืมมือถือไว้ที่บ้าน อาการเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า เด็กรุ่นใหม่วิตกกังวลเรื่องการสื่อสารระหว่างบุคคลในลักษณะของความกลัวการ “พลาด” การติดต่อสื่อสาร อาจเป็นเพราะช่วงวัยนี้เป็นวัยที่เน้นการสื่อสารกับกลุ่มเพื่อนอันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมหลากหลายด้านในชีวิตประจำวัน การขาดการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนแม้เพียงในระยะเวลาสั้นๆ อาจทำให้รู้สึกวิตกกังวลขาดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสำคัญะไรบางอย่างไป ส่วนการเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ตนั้น ส่วนมากเป็นไปในลักษณะของการคิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้วทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น และมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อยๆ ลักษณะเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการช่วยผ่อนคลายทางจิตใจของวัยรุ่นในปัจจุบัน นอกจากจะรู้สึกดีในระหว่างใช้งานแล้วยังรู้สึกอยากใช้ต่อไปไม่มีรู้สึกเบื่อหน่าย และนำไปสู่ความรู้สึกหมกมุ่นและต้องการใช้อยู่ตลอดเวลา สะท้อนถึงพฤติกรรมที่วัยรุ่นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีการจัดระเบียบความคิดและการควบคุมความต้องการตนเองผิดพลาด ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองให้ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมจนอินเทอร์เน็ตเข้าไปแทรกแซงกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันมากเกินไป (อรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง, 2554)

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติในการศึกษาคั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารแม้ว่าจะช่วยให้ผู้ใช้งานรู้สึกดีขึ้น แต่หากมีการเสพติดแล้วจะทำให้มีความสุขลดลง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น ดังนั้นอิทธิพลของเทคโนโลยีในการสื่อสารมีผลต่อสุขภาวะจิตใจของคนเรา ได้ทั้งในทางบวกและทางลบ สอดคล้องกับผลการศึกษาคั้งอื่น ๆ และแนวคิดการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสารที่ยืนยันว่า การเสพติดเทคโนโลยีจะส่งผลให้จิตใจผู้ใช้งานย่ำแย่ลงไป (Eijnden et al., 2008)

แม้ว่าสถานการณ์ทางสังคมจะอาศัยเทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวันมากขึ้น และกลุ่มวัยรุ่นคนรุ่นใหม่ถูกมองว่าเป็นผู้ใช้เทคโนโลยีเหล่านี้มากขึ้นไป จนเกิดภาวะที่สังคมวิตกกังวล มีการศึกษาและนำเสนอปรากฏการณ์ต่างๆ มากมายที่พยายามสร้างภาพลักษณ์ที่เลวร้ายของเทคโนโลยีโดย

เฉพาะการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่และอินเทอร์เน็ต หากมองในเชิงลึก ความจริงแล้วทุกอย่างล้วนมีสองด้าน เทคโนโลยีให้ทั้งคุณประโยชน์และโทษของการสื่อสาร ภาพข่าวทางสังคมพยายามนำเสนอว่าคนรุ่นใหม่พึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป ซึ่งจะนำผลเสียมาสู่ตัวตนของเขา รวมถึงสังคมโดยรวม แต่สิ่งหนึ่งที่สังคมอาจลืมนึกถึงไปคือ เทคโนโลยีเป็นตัวแทนของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนยุคปัจจุบัน ภาพของวัยรุ่นไทยผูกติดชีวิตกับเทคโนโลยีถูกผลิตซ้ำผ่านสื่อตลอดเวลา แต่ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นส่วนเล็กๆ ของกลุ่มวัยรุ่นคนรุ่นใหม่ในจังหวัดกาญจนบุรีที่พบว่าไม่ได้มีชีวิตผูกพันกับเทคโนโลยีการสื่อสารตลอดเวลา ความวิตกกังวลของคนในสังคมต่อการเสพติดของวัยรุ่นอาจจะไม่น่ากังวลมากหนักในพื้นที่นี้ ผลการศึกษาสำคัญที่บ่งชี้ให้เห็นว่า เทคโนโลยีมีประโยชน์ต่อตัววัยรุ่นด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในแง่การเป็นตัวช่วยทางด้านจิตใจ การสื่อสารระหว่างบุคคลช่วยให้คุณบุคคลได้รับการตอบสนองทางจิตใจในลักษณะต่างๆ รวมถึงการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย เทคโนโลยีจึงถือว่าเป็นสิ่งสร้างสุข (Wood, 2012) แต่ทุกสิ่งย่อมมีสองด้าน หากยึดติดเทคโนโลยีการสื่อสารมากเกินไป ความสุขอาจลดลง และภาวะซึมเศร้าทางจิตใจย่อมเกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

ในเชิงปฏิบัติการ ควรมีการเสนอแนะการใช้งานการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีอย่างเหมาะสมให้กับวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี รวมถึงการให้เฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการสื่อสารที่เข้าข่ายอาการเสพติดเทคโนโลยีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลทางด้านลบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น ในขณะที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมการใช้การสื่อสารให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านจิตใจ การสร้างความสัมพันธ์ และการเรียนรู้ที่เหมาะสมตามช่วงวัย

ในเชิงวิชาการ ในอนาคตควรมีการศึกษาพัฒนาและปรับปรุงตัวชี้วัดอาการเสพติดเทคโนโลยีการสื่อสาร โดยเฉพาะอาการเสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เนื่องจากลักษณะพฤติกรรมกรรมการใช้งานมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามลักษณะของการพัฒนาเทคโนโลยีโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่มีคุณสมบัติในการใช้งานได้หลากหลายกว่าเดิม

เอกสารอ้างอิง

คมชัดลึกออนไลน์. (10 มกราคม 2556). *เด็กลือกระบาด! เหตุเสพติดเทคโนโลยี นักวิชาการสะท้อนปัญหาเด็กไทยปี 2556* ซีเด็กลือกระบาด เหตุเสพติดเทคโนโลยี ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง. สืบค้นจาก <http://www.komchadluek.net/detail/20130110/149109/เด็กลือกระบาด!เหตุเสพติดเทคโนโลยี.html>.

จิตภา สุกพลา. (2548). *การสื่อสารระหว่างบุคคล*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

จิตินันท์ ศรีสถิต, และอวยพร แซ่ตระกูล. (2552). *มือถือในมือเด็ก*. กรุงเทพฯ: สถาบันคุ้มครองผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ.

เดลินิวส์ออนไลน์. (12 พฤษภาคม 2557). *ชีวิตเด็กไทยเสื่อมเสพติดเทคโนโลยีมากเกินไป*. สืบค้นจาก <http://www.dailynews.co.th/Content/education/236876/ชีวิตเด็กไทยเสื่อมเสพติดเทคโนโลยีมากเกินไป>.

- ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน. (2551). *เตือน! ติดโทรศัพท์มือถืออาจทำให้เป็นโรคด่วนได้*. สืบค้นจาก <http://highlight.kapook.com/view/25357>.
- ไทยโพสต์. (29 มีนาคม 2557). *สังคมก้มหน้า ภาวะติดจอ ตรวจสอบปัญหาท่อนสายเกิน*. สืบค้นจาก <http://www.thaipost.net/x-cite-kidz/290314/88202>.
- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภูมิ, และอัจฉรา ประเสริฐสิน. (2552). *ผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย: กรณีศึกษากรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ.
- ลักษณะ พลอยล้อมแสง. (2545). *ผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่*. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2545 สุขภาพจิตกับยาเสพติด (หน้า 125). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ศรีศักดิ์ จามรมาน. (21 สิงหาคม 2551). *โรค "ติดอินเทอร์เน็ต" ระบาดหนัก*. สืบค้นจาก eduzones: <http://www2.eduzones.com/magazine/8596>.
- สถาบันรามจิตติ. (2553). *ข้อมูลระดับจังหวัดกาญจนบุรี ปี 2551 - 2552*. สืบค้นจาก http://www.childwatchthai.org/projects_province_detail.php?zone_id=2&province_id=27&year_province=3.
- สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. (24 มิถุนายน 2554). *มือถือ : สิ่งเสพติดที่ละลายพฤติกรรมของคนยุคนี้...!* สืบค้นจาก <http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=954000006> 8880.
- อภิชัย มงคล, ทวี ตั้งเสรี. พิเชษฐ อุดมรัตน์, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรวรรณ จุฑา. (2547). *การพัฒนาและทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่*. ขอนแก่น: พระธรรมขันธ์.
- อรรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง. (2554). *การเสพติดอินเทอร์เน็ตของชุมชนชาวออนไลน์*. *นักบริหาร* 31, 3 (ก.ค-ก.ย. 2554).
- อุมาพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์, และปิยลัมพร หะวานนท์. (2540). *การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(1), 2-13.
- DeVito, J. A. (2012). *The Interpersonal Communication Book 13th Edition*. Pearson.
- Eijnden V., R. J., Meerkerk, G., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44 (3), 655-665.
- Jin, B., & Park, N. (2010). In-Person Contact Begets Calling and Texting: Interpersonal Motives for Cell Phone Use, Face-to-Face Interaction, and Loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13 (6), 611-618.
- MCOT.NET. (27 พฤศจิกายน 2553). *เสพติดมือถือ โรคฮิตเด็กไทย*. สืบค้นจาก <http://www.mcot.net/site/content?id=4ff672620b01dabf3c018e5d#.VBERQfmSwUU>.
- Sadlo, M., Campus, B., & Chambers, S. (2005). *Effects of Communication Mode on Connectedness and Subjective Well-Being*. Doctoral dissertation, Thesis, Australian Center of Quality of life.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Psychological Science*, 18 (1), 1-5.
- Wood, J. (2012). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters*. Cengage Learning.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.