

ผลกระทบของพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย : กรณีศึกษากรุงเทพมหานคร

THE EFFECT OF INTERNET BEHAVIORS UPON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF THAI CHILDREN AND YOUTH: CASE STUDY IN BANGKOK

อัจศรา ประเสริฐสิน

อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
E-mail : utsara@swu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการรับข้อมูลข่าวสารทางอินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน การวิจัยส่วนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,584 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ทั้ง 3 เขต จำนวน 851 คน และนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 733 คน เป็นการเลือกกลุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัดพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ต และแบบวัดสุขภาพกายสุขภาพจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบัค .87 และ .80 ตามลำดับ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์คานอนคอลล ผลการวิจัยพบว่า สื่ออินเทอร์เน็ต ด้านบันเทิงสามารถอธิบายผลดีต่อสุขภาพจิตได้สูงที่สุดถึงร้อยละ 25.0 การรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านลบสามารถอธิบายการเสียต่อสุขภาพจิต ได้ถึงร้อยละ 10.6 และการรับสื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา และด้านธุรกิจ/ซื้อขายสามารถอธิบายการส่งผลเสียต่อสุขภาพกายได้เพียงร้อยละ 1.2 เท่านั้น การวิจัยส่วนที่ 2 ตอนที่ 1 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชน จำนวน 5 คน และตอนที่ 2 การสัมภาษณ์บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Informal Interview) คือ ผู้บริหารหรือผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ จำนวน 4 ท่าน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ผลการวิจัยทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า การรับสื่ออินเทอร์เน็ตนั้นมีหลายด้าน โดยเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ จะได้รับผลดีมากกว่าผลเสีย แต่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปไม่ว่าด้านไหนก็จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจตามมาได้ ซึ่งแนวทางของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่มีต่อสื่ออินเทอร์เน็ต มีดังนี้

1. ภาครัฐต้องร่วมมือทำงานเชื่อมโยงกัน ในการสกัดกั้นสื่อที่ไม่ดี และส่งเสริมสื่อที่ดี
2. ภาคประชาชน สังคมต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการสอดส่องดูแล ป้องกันสื่อที่ไม่เหมาะสม
3. พ่อแม่ผู้ปกครอง ครอบครัวยุต้องช่วยกันช่วยดูแล เข้าใจ และมีเวลาให้เด็ก
4. ครูอาจารย์ ต้องช่วยแนะนำให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาและใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่เหมาะสม
5. ภาคสื่อสารมวลชนต้องนำเสนอสื่อในทางที่สร้างสรรค์ และต่อต้านสื่อที่ไม่ดี

คำสำคัญ: อินเทอร์เน็ต สุขภาพกาย สุขภาพจิต เด็ก เยาวชน

ABSTRACT

The purposes of the research were to study the behavior of the children and youth in taking mass media Internet. The samples consist of 1,584 children and youth in Bangkok who is studying in the 2550 academic year 851 of them are studying in high school and 733 of them are studying in the university. The sampling was done by multi stage sampling. The questionnaire used in collecting data are the questions concerning the behavior of taking mass media Internet and the physical and mental health test paper. The alpha coefficient trims value is .87 and .80 respectively. The Canonical Correlation Analysis statistics is also used to analyze the data. The research results reveal that mass Internet media as an entertainment can build the usefulness to mental health arrives at 25.0 taking mass media Internet percentages can explain the dilapidation can build the mental health arrives at 10.6 percentages and taking mass media the Internet for the education, or, business can explain affecting the physical health just 1.2 percentages only. In the second part of research, section one used in-depth interview the sample is the children and youth 5 persons, and section two interviewing person important informant, (Informal interview) are the executive or the expert 4 persons by specifically. From all the research result, it has indicated that taking mass media by internet which has various sides. The children and the majority of youth will receive the benefit more than the bad result. However, you low-lying that use the Internet too much either positive or negative side will cause some physical and mental health effect. The way of organization that involment the media Internet consist of 1. The government must be participated in banned the bad media internet and encourage the good media internet 2. The communities must be participated in protection the bad media internet. 3. The parents and the family must be help to takecare and have freetime foe children 4. The mass communication organization must be promotion the good media and banned the bad media.

KEYWORDS: Internet, Physical health, Mental health, Children, Youth

บทนำ

สังคมปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่า โลกของเรากำลังเกิดการเปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ซึ่งยุทธศาสตร์การเสริมสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ รัฐบาลได้มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการเชื่อมและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เพราะหลายท่านเล็งเห็นแล้วว่าเรากำลังจะเข้าสู่โลกดิจิทัล โดยมีสื่ออินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางที่มีบทบาทสำคัญต่อการสื่อสารของผู้คนทุกเพศทุกวัย และในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำธุรกิจ ความรู้รอบตัวทั่วไป หรือจะเป็นด้านบันเทิง (ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ, 2550) ซึ่งพบว่าเนื้อหาที่มีอยู่มากกว่า 1,000

ล้านเว็บไซต์ทั่วโลกนั้น มีทั้งส่วนของเนื้อหาที่เป็นประโยชน์และที่ก่อให้เกิดโทษ ซึ่งความเป็นจริงสื่ออินเทอร์เน็ตถือว่าเป็นสื่อที่ยากที่สุดในการควบคุมดูแลทั้งเนื้อหาสาระ จนถึงผู้รับสาร หากผู้รับสารเป็นเด็กหรือเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงที่วุฒิภาวะยังไม่เพียงพอในการพิจารณาใช้สื่ออินเทอร์เน็ตแล้วนั้น ยิ่งจะทำร้ายให้เกิดผลเสียต่อการดำรงชีวิตทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้ด้วย

ด้านงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลของการใช้อินเทอร์เน็ต จะมีการศึกษาผลของการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของกลุ่มวัยรุ่น (กษิตติศ นุญรัตน์ไพโรจน์, 2545) ในด้านสุขภาพที่เป็นผลมาจากการใช้อินเทอร์เน็ต ได้มีผู้ศึกษา

ในนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (เนาวรัตน์ เหลืองอ่อน, 2549) และด้านการใช้คอมพิวเตอร์ของเยาวชนไทย ซึ่งพบว่าใช้เวลากับคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่เพื่อการศึกษาหาความรู้ เมื่อสอบถามถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์ พบว่ามีปัญหา แสบตาและปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย (สลิสร เทพตระการพร, สุวรรณิ จุฑามณีพงษ์ และกรรณิการ์ บันเทิงจิต, 2550)

จะเห็นได้ว่า การศึกษาถึงผลของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพ มีแต่ผู้ที่ศึกษากับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสำหรับงานวิจัยที่ศึกษาในเยาวชนไทยก็เป็นการศึกษาการใช้คอมพิวเตอร์ ในภาพรวมมิได้เจาะลึกเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ต ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาถึงผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนและนิสิตนักศึกษา เนื่องจากมีงานวิจัยระบุว่า นักเรียนและนิสิตนักศึกษาเป็นวัยที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ (ธนิกันต์ มามะติรานนท์, 2545)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย ซึ่งนอกจากจะเป็นการศึกษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนที่เป็นผลมาจากการใช้สื่อ อินเทอร์เน็ตแล้ว ผู้วิจัยยังคาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทาง ให้บุคคล หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชนที่สนใจ ร่วมมือกันหาทางป้องกัน แก้ไขปัญหา เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และอาจเป็นประโยชน์นำไปปรับปรุงใช้ต่อยอดความรู้เพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาองค์ความรู้และประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิดประโยชน์ กับสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับข้อมูลข่าวสารทาง อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน โดยแยกตามวัตถุประสงค์การใช้ อินเทอร์เน็ตในด้านต่างๆ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับ สื่ออินเทอร์เน็ตในด้านต่างๆ กับสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ที่เป็นผลมาจากการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน
3. เพื่อศึกษาผลกระทบของอินเทอร์เน็ตทั้งทางบวก และทางลบ ที่มีต่อสภาพร่างกายและสภาพจิตใจของเด็ก

และเยาวชน

4. เพื่อศึกษาแนวทางการรณรงค์ส่งเสริมให้ใช้อินเทอร์เน็ต ในรูปแบบและระยะเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง ช่วยให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ของเด็กและเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบบผสมผสานทั้งวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและ วิจัยเชิงปริมาณ รวบรวมข้อมูลหลักจากการแจกแบบสอบถามเด็ก และเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550 ทั้งหมด จำนวน 1,584 คน ซึ่งเป็นการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) แบ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550 ใช้วิธีสุ่ม เลือกโดยแบ่งตามสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร (สพท.) 3 เขตในหนึ่งเขตการศึกษาจะเลือกโรงเรียนรัฐบาล 1 โรงเรียน และโรงเรียนเอกชน 1 โรงเรียน คัดเลือกนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 5 มาเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ตามลำดับ ระดับละ 2 ห้องเรียน 1 โรงเรียน จะได้กลุ่มตัวอย่าง 4 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 50 คน รวม 6 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 851 คน และนิสิตนักศึกษา ปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550 ใช้วิธีแยกตามประเภทมหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 733 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ต 4 ด้าน รวม 27 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .87 และแบบวัดสุขภาพกายสุขภาพจิต 3 ด้าน รวม 22 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .80 วิเคราะห์โดยใช้ สถิติสหสัมพันธ์คานอนิคอล (Canonical Correlation Analysis)

สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนที่ยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ จำนวน 5 คน เพศชาย 3 คน เพศหญิง 2 คน อายุ 16-22 ปี อายุเฉลี่ย 19 ปี ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารหรือผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ จำนวน 4 ท่าน ใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยเทคนิคการสัมภาษณ์ บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Informal Interview)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

การศึกษานี้ดำเนินการประมวลข้อมูลโดยเริ่มจากการตรวจให้คะแนนข้อคำถาม แต่ข้อคำถามในแบบวัดทั้ง 2 ชุดมีจำนวนข้อคำถามแต่ละด้านไม่เท่ากัน แบบวัดพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตแต่ละข้อมีคะแนน 0-4 ด้านการศึกษา/หาความรู้ จำนวน 5 ข้อ ด้านบันเทิงจำนวน 8 ข้อ ด้านลบจำนวน 7 ข้อและด้านการทำงาน ฐานะ/ซื้อขาย จำนวน 7 ข้อ และแบบวัดสุขภาพกายสุขภาพจิต แต่ละข้อมีคะแนน 1-5 ด้านสุขภาพกายทางลบ จำนวน 10 ข้อ ด้านสุขภาพจิตทางบวก จำนวน 6 ข้อ ด้านสุขภาพจิต

ทางลบ จำนวน 6 ข้อ เมื่อได้คะแนนรวมแต่ละด้านมาแล้วผู้วิจัยจะนำคะแนนนั้นหารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน เพื่อให้แต่ละด้านมีคะแนนเทียบเป็น 1 หน่วยเท่ากัน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตบันเทิงมากที่สุด (M = 2.46) รองลงมาได้แก่ ด้านการศึกษา (M = 1.89) ด้านธุรกิจ (M = 1.06) และสุดท้ายคือด้านลบ (M = 1.02) สำหรับผลจากการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพจิตทางบวกมากที่สุด (M = 3.40) รองลงมาคือสุขภาพกายทางลบ (M = 2.68) และสุขภาพจิตทางลบ (M = 2.04) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากแบบวัดพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ต และแบบวัดสุขภาพกายสุขภาพจิต (N = 1,584 คน)

ด้าน	Mean	S.D.
พฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ต		
ด้านการศึกษา (X1)	1.89	0.71
ด้านบันเทิง (X2)	2.46	0.68
ด้านลบ (X3)	1.02	0.75
ด้านธุรกิจ (X4)	1.06	0.75
ผลจากการใช้อินเทอร์เน็ต		
สุขภาพกายทางลบ (Y1)	2.68	0.75
สุขภาพจิตทางบวก (Y2)	3.40	0.67
สุขภาพจิตทางลบ (Y3)	2.04	0.74

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตทั้ง 4 ด้าน กับผลต่อสุขภาพกายทางลบสุขภาพจิตทางบวก และสุขภาพจิตทางลบ (N = 1,584 คน)

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	Y1	Y2	Y3
X1	1.00	.519***	.224***	.500***	.174***	.285***	.107***
X2		1.00	.432***	.475***	.196***	.468***	.114***
X3			1.00	.493***	.224***	.276***	.355***
X4				1.00	.246***	.248***	.237***
Y1					1.00	.229***	.564***
Y2						1.00	.164***
Y3							1.00

*** p < .001

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรับสื่อ อินเทอร์เน็ต ทั้ง 4 ด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบของอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกายทางลบ สุขภาพจิตทางบวก และทางลบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 โดยเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ต ด้านบันเทิงกับสุขภาพจิตทางบวก มีความสัมพันธ์สูงที่สุด .468 รองลงมาคือการใช้อินเทอร์เน็ตด้านลบกับสุขภาพจิตทางลบสัมพันธ์กัน .355 ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตด้านการศึกษากับสุขภาพจิตทางลบ สัมพันธ์กันต่ำที่สุด .107 ดังแสดงในตารางที่ 2

สหสัมพันธ์ค่าในนิกอระหว่างชุด ตัวแปรอิสระ พฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ต 4 ด้าน กับชุดตัวแปรตามผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีค่าเท่ากับ .500, .325 และ .108 ตามลำดับ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทุกชุด เมื่อพิจารณาความแปรปรวนของสหสัมพันธ์ค่าในนิกอทั้ง 3 ชุด พบว่าชุดตัวแปรอิสระพฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ตทั้ง 4 ด้าน อธิบายร่วมกันกับชุดตัวแปรตามผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 25.0, 10.6 และ 1.2 ตามลำดับ โดยชุดความสัมพันธ์ชุดที่หนึ่ง ชุดตัวแปรอิสระสามารถอธิบายชุดตัวแปรตามได้ร้อยละ 25.0 พบว่าพฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ตทั้ง 4

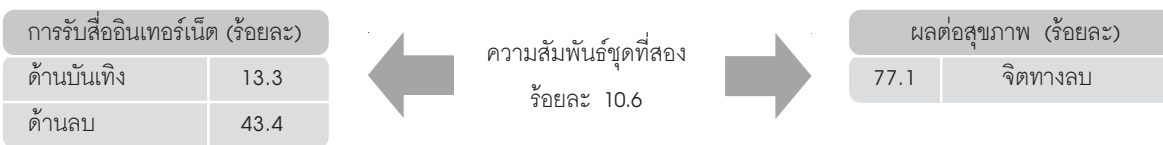
ด้าน อธิบายร่วมกันกับตัวแปรผลรวมชุดทำนายตัวที่หนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 35.9, 85.4, 51.6 และ 38.7 ตามลำดับ และสำหรับชุดตัวแปรตาม พบว่าผลต่อสุขภาพทั้ง 3 ด้าน อธิบายร่วมกันกับตัวแปรผลรวมชุดเกณฑ์ตัวที่หนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 25.3, 87.4 และ 22.3 ตามลำดับ ดังภาพที่ 1

ชุดความสัมพันธ์ชุดที่สอง ชุดตัวแปรอิสระสามารถอธิบายชุดตัวแปรตามได้ร้อยละ 10.6 พบว่าพฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงและด้านลบ อธิบายร่วมกันกับตัวแปรผลรวมชุดทำนายตัวที่สอง คิดเป็นร้อยละ 13.3 และ 43.4 ตามลำดับ และสำหรับชุดตัวแปรตาม พบว่าผลต่อสุขภาพจิตทางลบ อธิบายร่วมกันกับตัวแปรผลรวมชุดเกณฑ์ตัวที่สอง คิดเป็นร้อยละ 77.1 ดังภาพที่ 2

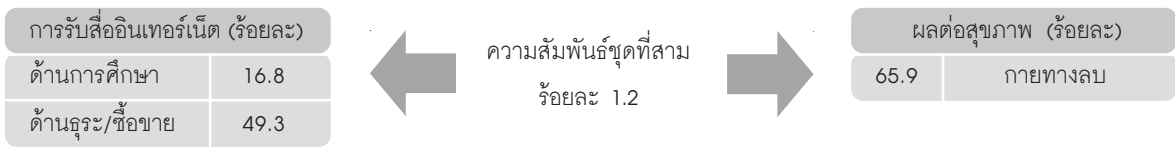
ชุดความสัมพันธ์ชุดที่สาม ซึ่งชุดตัวแปรอิสระสามารถอธิบายชุดตัวแปรตามได้ ร้อยละ 1.2 พบว่าพฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านการศึกษาและด้านธุรกิจ/ซื้อขาย อธิบายร่วมกันกับตัวแปรผลรวมชุดทำนายตัวที่สาม คิดเป็นร้อยละ 16.8 และ 49.3 ตามลำดับ และสำหรับชุดตัวแปรตาม พบว่าผลต่อสุขภาพกายทางลบ อธิบายร่วมกันกับตัวแปรผลรวมชุดเกณฑ์ตัวที่สาม คิดเป็นร้อยละ 65.9 ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 1 ชุดความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ตทั้ง 4 ด้าน ที่มีผลต่อสุขภาพทั้ง 3 ด้าน



ภาพที่ 2 ชุดความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงและด้านลบ ที่มีผลต่อสุขภาพจิตทางลบ



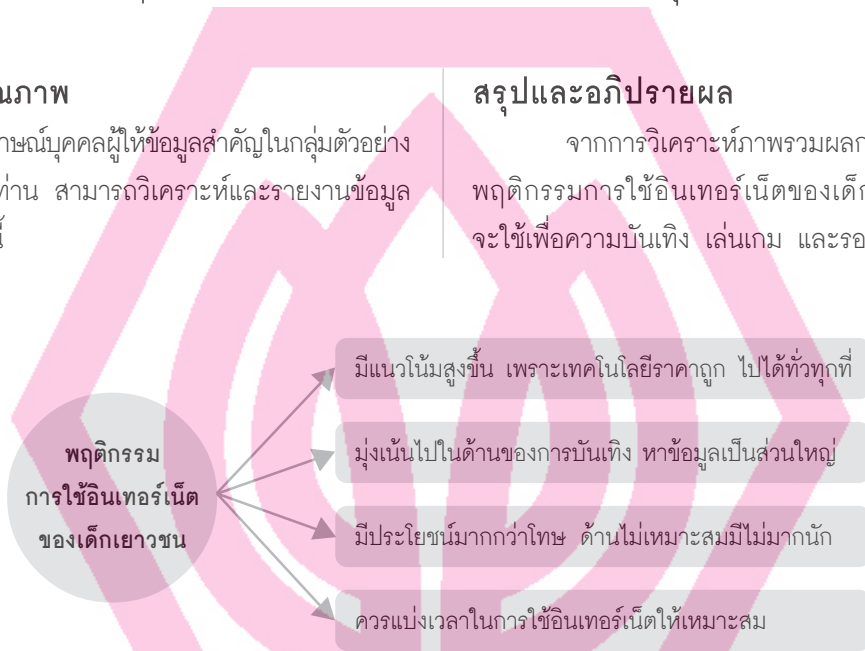
ภาพที่ 3 ชุดความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านการศึกษาด้านฐานะ/ชี้อาย ที่มีผลต่อสุขภาพกายทางลบ

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

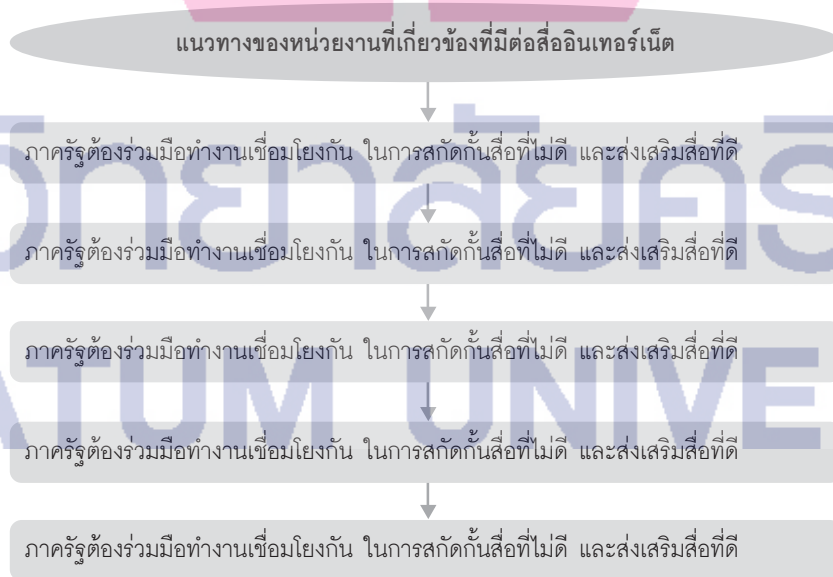
จากการสัมภาษณ์บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน สามารถวิเคราะห์และรายงานข้อมูลที่ได้เป็นภาพรวม ดังนี้

สรุปและอภิปรายผล

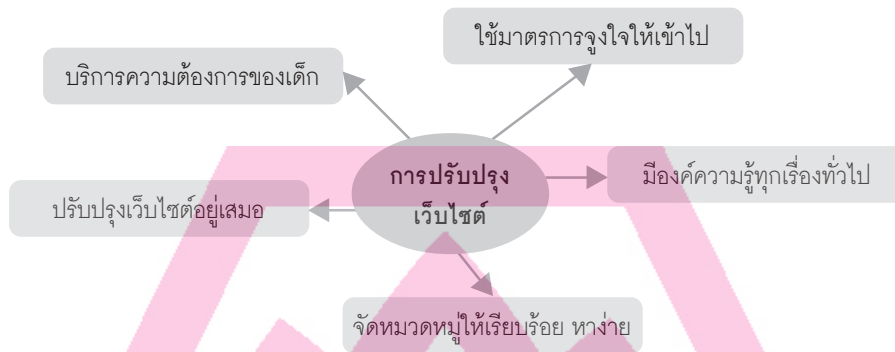
จากการวิเคราะห์ภาพรวมผลการวิจัยทั้ง 2 ส่วน พบว่าพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่จะใช้เพื่อความบันเทิง เล่นเกม และรองลงมาคือเพื่อการศึกษา



ภาพที่ 4 พฤติกรรมกรใช้สื่ออินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนในสังคมปัจจุบัน



ภาพที่ 5 แนวทางของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการกับเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม บทบาทของหน่วยงานต่างๆ ที่จะมีส่วนร่วมในการปรับปรุงและพัฒนากรใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน และแนวทางการควบคุมดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ของเด็กและเยาวชนที่เป็นผลมาจากการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต



ภาพที่ 6 การเพิ่มหรือปรับปรุงเว็บไซต์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาหรือด้านอื่น

ในส่วนของผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต จากการวิจัยพบว่า จะมีผลต่อสุขภาพจิตทางบวกมากที่สุด รองลงมาคือสุขภาพกายทางลบ และจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตทั้ง 4 ด้าน พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบของอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกายทางลบ สุขภาพจิตทางบวกและทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม จะพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงกับสุขภาพจิตทางบวก มีความสัมพันธ์กันสูงที่สุด คือ .468 รองลงมา คือ การใช้อินเทอร์เน็ตด้านลบกับสุขภาพจิตทางลบ มีความสัมพันธ์กัน .355 ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตด้านการศึกษากับสุขภาพจิตทางลบ มีความสัมพันธ์กันต่ำที่สุด คือ .107

อีกทั้งจากรูปความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์โดยใช้สหสัมพันธ์คาโนนิคอล แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงของเด็กและเยาวชน จะมีผลดีต่อสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน นั่นคือเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้วทำให้มีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น เข้าใจและพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขกับสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ในแต่ละวัน สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ให้สำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ รู้สึกสนุกเพลิดเพลินใจ

สำหรับผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นชัดเจนแล้วว่า พฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงจะมีผลดีต่อสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน ขณะที่พฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตด้านลบ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต และในส่วนของพฤติกรรมการใช้

อินเทอร์เน็ต ด้านการศึกษา และด้านฐานะ/ชื่อเสียง จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายนั้น อาจจะเป็นเพราะการที่เด็กและเยาวชนที่รับสื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา หรือด้านฐานะ/ชื่อเสียง ไม่ได้เป็นสิ่งที่เพลิดเพลินเหมือนการรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงและด้านลบ และบางครั้งอาจจะต้องเร่งงานทั้งเรื่องเรียนและการทำฐานะให้เสร็จเรียบร้อยจึงไม่อาจหยุดพักเมื่อเริ่มเกิดความรู้สึกปวดเมื่อยได้ ขณะที่การรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงและด้านลบไม่ใช่เรื่องที่เด็กและเยาวชนต้องจริงจังอะไร เมื่อรู้สึกเริ่มปวดเมื่อยจึงหยุดพักหรือเปลี่ยนอิริยาบถท่าทางของตนเอง บางครั้งอาจเล่นเพลินจนไม่ได้สนใจความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้น จึงทำให้เด็กและเยาวชนไม่ได้รู้สึกถึงผลกระทบที่มีต่อร่างกายจากการรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงและด้านลบ

อย่างไรก็ตามเมื่อดูค่าความสัมพันธ์จะเห็นได้ว่า การรับสื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา หรือด้านฐานะ/ชื่อเสียง สามารถอธิบายการส่งผลเสียต่อสุขภาพกายได้เพียงร้อยละ 1.2 เท่านั้น ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงการรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านลบที่สามารถอธิบายการเสียต่อสุขภาพจิตได้ถึงร้อยละ 10.6 จึงถือเป็นเรื่องที่ใหญ่ที่ต้องคอยดูแลเด็กและเยาวชนให้ดีด้วย ในทางตรงข้ามจะเห็นได้ว่า การรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงสามารถอธิบายผลดีต่อสุขภาพจิตได้สูงที่สุดถึงร้อยละ 25.0 โดยในงานวิจัยนี้การรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิง จะให้คำจำกัดความในเฉพาะด้านบันเทิงส่วนที่เป็นประโยชน์หรือเพื่อคลายเครียด แต่ในส่วนของบันเทิงด้านที่เป็นผลเสียนั้น จะถูกจัดอยู่ในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตด้านลบ

ซึ่งจะสอดคล้องกับการวิจัยส่วนที่ 2 ที่ได้สัมภาษณ์เชิงลึกและพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงทั่วไป การคุยกับเพื่อน หรือการดูข่าวสาร จะช่วยลดความเครียดและรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ได้ ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตด้านลบของกลุ่มตัวอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมที่ใช้ความรุนแรง การด่าว่ากันในอินเทอร์เน็ต หรือแม้แต่การติดเกมมากเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตได้ ตามข้อมูลที่ได้จากเด็กและเยาวชนด้านการจัดการกับเว็บไซต์ จะเห็นได้ว่าผลการศึกษาทั้งเชิงปริมาณในตอนต้น 4 จากแบบสำรวจความคิดเห็นทั่วไปและเชิงคุณภาพในตอนต้น 2 ที่แสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เป็นไปในทำนองเดียวกัน นั่นคือ ต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาจัดการกับเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสม การรณรงค์ให้คนรู้จักละเอียดใจที่จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับเว็บไซต์เหล่านั้น ในด้านการปรับปรุงเว็บไซต์มีประเด็นของการเพิ่มเว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์ทั้งด้านวิชาการและด้านความรู้ทั่วไปตามวัยของผู้ชม การทำเว็บไซต์ให้น่าสนใจเข้าใจง่าย จัดระเบียบให้อยู่เป็นหมวดหมู่ ดูแลข้อมูลต่างๆ ให้เป็นปัจจุบันเสมอ อีกทั้งยังมีมุมมองของเด็กและเยาวชนที่ต้องการให้เพิ่มเนื้อหาทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านแนะแนวทางการศึกษา การสอบ เนื้อหาการเรียนทุกวิชาและทุกระดับชั้น การแนะนำอาชีพ การท่องเที่ยว กีฬา ศาสนา เกมเชิงสร้างสรรค์ การบริหารจัดการ ภาษาอังกฤษ โดยเด็กและเยาวชนมองว่าอินเทอร์เน็ต ควรไปได้ถึงและมีในทุกที่ของเมืองไทย เพื่อการเรียนรู้ที่ดีของเยาวชน ประเด็นสุดท้ายคือด้านการปรับความคิดของผู้ใหญ่บางท่านที่ยังเห็นว่าอินเทอร์เน็ตเป็นเรื่องไม่ดี

ผลการวิจัยทั้ง 2 ส่วนสอดคล้องในงานวิจัยต่างประเทศที่ได้มีผู้ศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นจำนวนมาก (Pratarelli & Browne, 2002, Nalwa & Anand, 2003) โดยจะพบว่าวัยรุ่นในหลายๆ ประเทศมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตค่อนข้างมากเช่นเดียวกับของประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นประเทศจีน (Cao & Su, 2007) ประเทศไต้หวัน (Chou, 2001, Lin & Tsai, 2002, Tsai & Lin, 2003) ซึ่งในบางครั้งการใช้อินเทอร์เน็ตก็มีประโยชน์ในทางการศึกษา แต่ถ้าติดมากเกินไปก็จะส่งผลต่อการเรียนด้วย (Griffiths, Miller, Gillespie & Sparrow, 1999, Hansen, 2002) รวมถึงการส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในวัยรุ่น (Whang, Lee & Chang, 2003, Ju-Yu Yen, Chih-Hung Ko, Cheng-Fang Yen, Sue-Huei Chen, Wei-Lun Chung &

Cheng-Chung Chen, 2008)

จากผลการวิจัยทั้งหมดได้แสดงให้เห็นว่าการรับสื่ออินเทอร์เน็ตนั้นมีหลากหลายด้าน โดยเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่นั้นจะได้รับผลที่ดีมากกว่าผลเสีย จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปนั้นไม่ว่าจะด้านไหนก็จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายได้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านของสายตา หรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในด้านบันเทิงเพื่อคลายเครียด แต่ในบางกรณีกลับพบว่าวิธีแก้ปัญหาแบบนั้นจะทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนหรือปัญหาสุขภาพ ในบางครั้งถึงกลับเกิดอาการกระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่น ซึ่งทางออกที่เหมาะสมก็คือการเล่นอินเทอร์เน็ตอย่างพอเหมาะ รู้ประมาณตัวเอง และเปลี่ยนพฤติกรรมไปออกกำลังกาย อ่านหนังสือ หรือหากิจกรรมอย่างอื่นที่ตนเองชอบแทน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง

บรรณานุกรม

- กษิติศ บุญรัตน์ไพโรจน์. 2545. "อิทธิพลของอินเทอร์เน็ตที่มีผลต่อพฤติกรรมทางด้านสังคมของกลุ่มวัยรุ่นนุสสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ธนิกานต์ มามะดิรานนต์. 2545. "พฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต." วิทยานิพนธ์บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยสาขาวารสารสนเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เนาวรัตน์ เหลืองอ่อน. 2549. "ผลของการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ." ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ. 2550.

รายงานการสำรวจกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใน

ประเทศไทย ประจำปี 2550. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สลีธร เทพตระการพร, สุวรรณีย์ จูฑามณีพงษ์ และกรรณิการ์ บรรเทิงจิต. 2550. "สถานการณ์เด็กและเยาวชนในการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน : ผลกระทบต่อสุขภาพและสังคม." **วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม**. 30, 2 : 70-78.

Cao, F. & Su, L. 2007. "Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features." **Child: Care, Health and Development**. 33 : 275-281.

Chou, C. 2001. "Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study." **Cyberpsychology and Behavior**. 4 : 573-585.

Griffiths, M., Miller, H., Gillespie, T. & Sparrow, P. 1999. "Internet usage and 'internet addiction' in students and its implications for learning." **Journal of Computer Assisted Learning**. 15 : 85-90.

Hansen, S. 2002. "Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic

categories for student users." **Journal of Computer Assisted Learning**. 18 : 235-236.

Ju-Yu Yen, Chih-Hung Ko, Cheng-Fang Yen, Sue-Huei Chen, Wei-Lun Chung & Cheng-Chung Chen. 2008. "Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use." **Psychiatry and Clinical Neurosciences**. 62 : 9-16.

Nalwa, K. & Anand, A. P. 2003. "Internet addiction in students: a cause of concern." **Cyberpsychology and Behavior**. 6 : 653-656.

Pratarelli, M. E. & Browne, B. L. 2002. "Confirmatory factor analysis of internet use and addiction." **Cyberpsychology and Behavior**. 5 : 53-64.

Whang, L. S., Lee, S. & Chang, G. 2003. "Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction." **Cyberpsychology and Behavior**. 6 : 143-150.

มหาวิทยาลัยศรีปทุม

SRIPATUM UNIVERSITY



>> อัจศรา ประเสริฐสิน

จบการศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งอาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และอยู่ระหว่างการลาศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย