



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสพติดสมาร์ตโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย

Factors influencing Smartphone Addiction Behavior in Generation Y

Received: August 10, 2019

Revised: November 22, 2019

Accepted: December 26, 2019

ภัทรวดี หงส์เอก¹ ลลิดา วาระเพียง²

จุฬาลักษณ์ สงมา³ และฐิติรัตน์ เจนศิริรัตนกร⁴

Phattrawadee Hong-aeek, Lalida Waraphiang,

Julalak Songma, and Thitirat Chanesirittanakorn

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน รวมถึงปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย จำนวน 197 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ จากนั้นคัดกรองผู้ที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟนตามเกณฑ์การแปรผล

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟน ได้แก่ ปัจจัยสภาพแวดล้อม ด้านอิทธิพลทางสังคม และปัจจัยพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน ด้านระยะเวลาในการใช้งานต่อวัน และด้านวัตถุประสงค์ในการใช้งาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟน แต่ปัจจัยภายในบุคคลด้านการกำกับตัวเอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน นอกจากนี้ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟนของกลุ่มตัวอย่างได้ มีทั้งหมด 3 ปัจจัย โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน ด้านวัตถุประสงค์การใช้สมาร์ตโฟน มีประสิทธิภาพในการอธิบายหรือพยากรณ์มากที่สุด คือร้อยละ 28.1 ซึ่งมีค่าเบต้าเท่ากับ 0.351 รองลงมาคือปัจจัยสภาพแวดล้อม ด้านอิทธิพลทางสังคม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการอธิบายหรือพยากรณ์ ร้อยละ 12.0 และพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนด้านระยะเวลาการใช้งานต่อวัน มีประสิทธิภาพในการอธิบายหรือพยากรณ์ ร้อยละ 5.1

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง อิทธิพลทางสังคม พฤติกรรมการใช้ เสพติดสมาร์ตโฟน เจนเอเรชั่นวาย

^{1, 2, 3, 4} นักศึกษาปริญญาโท คณะนิเทศศาสตร์ และนวัตกรรมการจัดการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์; Graduate students of Communication Arts and Management Innovation, National Institute of Development Administration.
Email: s.phattra25@gmail.com, lalida.wara@gmail.com, praewjulaluk19@gmail.com, thiti.be@gmail.com



ABSTRACT

In this research investigation, the researchers examine the relationship between demographic factors, environmental factors, smartphone use behavior, and predictive factors affecting smartphone addiction behavior. The study was conducted on the sample population of 197 generation Y smartphone users using the method of convenient sampling. Data were collected using an online questionnaire. Then the respondents who had smartphone addiction behavior were selected in accordance with Smartphone Addiction Scale.

Findings showed that the factors affecting smartphone addiction behavior were the environmental factor in the aspect of social influence and the smartphone user behavior factor. The aspects of the period of use per day and the purpose of use positively correlated with smartphone addiction behavior. However, the personal factor in the aspect of self-regulation did not correlate with smartphone use behavior. Three factors could predict smartphone addiction behavior of the members of the sample population. The factor of smartphone use behavior in the aspect of the purpose of use exhibited an efficiency in the explanation or prediction at the highest level at 28.1 percent ($\beta = 0.351$). Next in descending order were the environmental factor in the aspect of social influence with an efficiency in the explanation or prediction at 12.0 percent and smartphone use behavior in the aspect of the period of use per day with an efficiency in the explanation or prediction at 5.1 percent.

Keywords: Self-regulation, Social Influence, Use Behavior, Smartphone Addiction, Generation Y

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสมาร์ทโฟนได้เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์มากยิ่งขึ้น ระบบ 4G ที่ถูกพัฒนาจากระบบในอดีตทำให้มีอินเทอร์เน็ตที่เร็วขึ้น จากการตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานที่เปลี่ยนไป สมาร์ทโฟนถูกพัฒนาขึ้นทั้งด้านฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์และแอปพลิเคชัน เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกต่อการใช้งาน หรือการพัฒนาแอปพลิเคชันที่ช่วยแก้ไขปัญหาหรือช่วยให้การทำการกิจกรรมของผู้ใช้งานได้สะดวก รวดเร็วขึ้น เรียกได้ว่าเป็นการเติบโตของสมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่อง (Vora, 2015)

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (2562, น. 42) ได้สำรวจจำนวน ผู้ใช้บริการโทรศัพท์มือถือ ในปี 2561 พบว่า มีจำนวน 124.8 ล้านหมายเลข ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2554 ถึง ร้อยละ 60 นอกจากนี้ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561, น. 19) พบว่า กลุ่มคนอายุ 25 – 34 ปี คือกลุ่มที่มีการ



ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนมากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 15 – 24 ปี จึงสรุปได้ว่า กลุ่มคนที่ใช้สมาร์ทโฟนส่วนใหญ่คือ กลุ่มคนวัยทำงาน และนักเรียน/นักศึกษา หรือกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย (คนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2528 – 2543) (ปรีชญา แม่นมินทร์, 2558; พรจันทร์ วงศ์คุ้มสิน, 2557) โดยทำกิจกรรมส่วนใหญ่ผ่านสมาร์ทโฟน ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นเรื่องง่ายมากขึ้น เช่น การค้นหาข้อมูล การติดต่อสื่อสาร และการแลกเปลี่ยนข้อมูล จนเกิดการใช้งานเกินความจำเป็น ส่งผลให้คนในสังคมไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม การใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้ ใช้งานสมาร์ทโฟนสม่ำเสมอเป็นเวลานานกว่าที่ตั้งใจไว้ หรือที่เรียกว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (ปติตตา ทองเจือพงษ์, 2559) ซึ่งถ้าหากเสพติดขั้นรุนแรงจะก่อให้เกิด โรคโนโมโฟเบีย (Nomophobia) คือ อาการกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ โดยในแต่ละวันจะใช้เวลาพูดคุยกับผู้คนผ่านโทรศัพท์ในโลกออนไลน์มากกว่าพูดคุยกับผู้คนรอบข้าง และอาการนี้กำลังเสนอให้จัดเป็นโรคจิตเวชประเภทหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มวิตกกังวล

การเสพติดสมาร์ทโฟนก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและสังคม ผู้เสพติดสมาร์ทโฟนจะเกิดอาการ วิตกกังวล กลัวการตกกระแสนของสังคม กลัวการไม่ถูกยอมรับจากสังคมในโซเชียลมีเดีย ผลกระทบทางด้านจิตใจนี้ จะส่งผลกระทบต่อร่างกายของตัวผู้ใช้ เช่น โรคภัยที่เกิดจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน การพักผ่อนไม่เพียงพอ อาการตาแห้งก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับระบบประสาทสายตา เกิดอาการเมื่อยล้า บริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ เนื่องจากนั่งเล่นมือถือในท่าเดิมเป็นเวลานาน ๆ อาการนี้วัดผลจากการเกร็งของระบบกล้ามเนื้อ และยังก่อให้เกิดโรคอ้วน นอกจากนั้นการเสพติดสมาร์ทโฟน ทำให้ผู้คนขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในโลกของความเป็นจริงมากขึ้น เนื่องจากให้ความสำคัญกับโลกเสมือนจริงที่มองผ่านมือถือตลอดเวลา ทำให้รู้สึกเพิกเฉยต่อเหตุการณ์และบุคคลที่เกิดขึ้นจริง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนจำเป็นต้องรู้สาเหตุก่อน การศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย” จึงมีความสำคัญ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการวางแผนทางป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการเสพติดสมาร์ทโฟนในระดับบุคคล หรือในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่มีอิทธิพลต่อการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย
3. เพื่อศึกษาปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ที่พยากรณ์พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย



นิยามศัพท์

การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองให้กระทำ หรือไม่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ และเชื่อว่าจะสามารถควบคุมการกระทำของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้

อิทธิพลทางสังคม หมายถึง กระบวนการหรือการกระทำต่าง ๆ ของ เพื่อน ครอบครัว ค่านิยมในสังคม สื่อโฆษณา และสภาพแวดล้อมในสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลหนึ่ง

ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อที่ประกอบไปด้วยความนิยมชมชอบ การให้คุณค่าต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วยอมรับนับถือว่ามีค่าเพียงพอที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่บุคคลหรือสังคมยึดถือ ค่านิยมจึงมีบทบาทสำคัญในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

สมาร์ทโฟน หมายถึง โทรศัพท์มือถือที่ความสามารถในการทำงานได้อย่างหลากหลาย เช่น การสนทนา การถ่ายรูป ส่งข้อความ เล่นเกม ผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่ติดตั้งในโทรศัพท์มือถือ และยังสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อใช้งานออนไลน์ได้

พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน หมายถึง ระยะเวลา ฟังก์ชัน และวัตถุประสงค์ในการใช้งานสมาร์ทโฟน เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของบุคคล

การเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การที่ผู้ใช้งานไม่สามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้ หรือใช้งานสมาร์ทโฟนสม่ำเสมอ เป็นเวลานานกว่าที่ตั้งใจไว้

กลุ่มเจนเนอเรชันวาย หมายถึง กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2528 – 2543 ชอบหาข้อมูลในสื่ออินเทอร์เน็ต และสังคมออนไลน์ ให้ความสำคัญกับเพื่อนในขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมรวมทั้งในสังคมออนไลน์ด้วย

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Bandura (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) ได้อธิบายความหมายของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์นั้น มีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดซึ่งกันและกัน ได้แก่ ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรม

ปัจจัยภายในบุคคล คือ ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ภายในบุคคล ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมขึ้น โดยการกำกับตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง จากการสังเกตตนเอง การตัดสินใจพฤติกรรม และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เพราะบุคคลสามารถกระทำบางสิ่งเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก เพื่อให้เกิดผลลัพธ์สำหรับตัวเขาได้ Van Deursen, Hegner, and Kommers (2015) พบว่า ความล้มเหลวในการกำกับตนเองทำให้เกิดความเสี่ยงในการเสพติดสมาร์ทโฟนสูง เช่นเดียวกับ Gökçearslan, Mumcu, Haşlamam, and Çevik (2016) และ Jeong, Kim, Yum, and Hwang (2016) ที่พบว่า นักเรียนที่มีการกำกับตนเองต่ำจะมีแนวโน้ม



ในการเสพติดสมาร์ทโฟนมากกว่าคนที่สามารถกำกับตนเองได้ สามารถสรุปได้ว่า หากนักเรียนมีปัญหาในการควบคุมการใช้สมาร์ทโฟน ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลนั้นเสพติดการใช้สมาร์ทโฟนได้

ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อม หรือสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ของบุคคลจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลขึ้น และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้อาจเกิดมาจากการเรียนรู้ สังเกต จากพฤติกรรมตัวแบบที่ถ่ายทอดความคิด และการกระทำที่แสดงออกมา Kwak, Kim, and Yoon (2018) พบว่า การละเลยและไม่ใส่ใจของผู้ปกครอง รวมถึงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครูและเพื่อน มีผลต่อการเสพติดสมาร์ทโฟนของนักเรียน ชีวรัตน์ ปราสาร (2559) ได้พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการใช้สมาร์ทโฟน คือ การอยู่ในสถานที่ที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต การอยู่คนเดียวในที่สาธารณะ และเพื่อน ด้านค่านิยมในสังคมมีต่อการเสพติดสมาร์ทโฟน เนื่องจากในปัจจุบันนิยมใช้สมาร์ทโฟนในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ทั้งเรื่องส่วนตัว เรื่องงาน หรือแม้กระทั่งการเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองในสังคมอีกด้วย (วรพร เอกมณัส, 2558) ด้านสื่อโฆษณาก็มีผลต่อพฤติกรรมเสพติด ศุภณัฐ รัตนเสวีวงศ์ (2559) พบว่า การเปิดรับสื่อโฆษณาที่มีประโยชน์ สร้างการตระหนักรู้ และส่งเสริมให้มีการตัดสินใจเลือกเล่นเกมมีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมมากขึ้น สามารถสรุปได้ว่า ตัวแบบในสังคมทั้งที่เป็นบุคคลจริง ได้แก่ ครอบครัว ครู เพื่อน และตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ ได้แก่ สภาพแวดล้อมของสถานที่ในขณะนั้น รวมถึงค่านิยมทางสังคม และสื่อโฆษณาเองก็มีอิทธิพลต่อการเสพติดสมาร์ทโฟนด้วย

พฤติกรรมทุกอย่างที่บุคคลแสดงออกมานั้น เกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความถี่ในการทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสพติดต่อไปได้ Hong, Chiu, and Huang (2012) พบว่า นักศึกษาหญิงที่มีพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนมีแนวโน้มที่จะใช้การโทรและการส่งข้อความมากที่สุด สมาน ลอยฟ้า (2557) รวมถึง ตัน นิลมาติ และวิโรจน์ มโนพิโมกษ์ (2558) พบว่า ผู้ใช้สมาร์ทโฟนมีการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภท เฟซบุ๊ก มากที่สุด เพื่อสนทนากับเพื่อน ติดตามความเคลื่อนไหวของเพื่อน เนื่องจากสามารถใช้ติดต่อสื่อสารได้สะดวกและรวดเร็ว ใช้งานไม่ยุ่งยากใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา และค้นหาข้อมูลข่าวสารได้ทุกประเภท

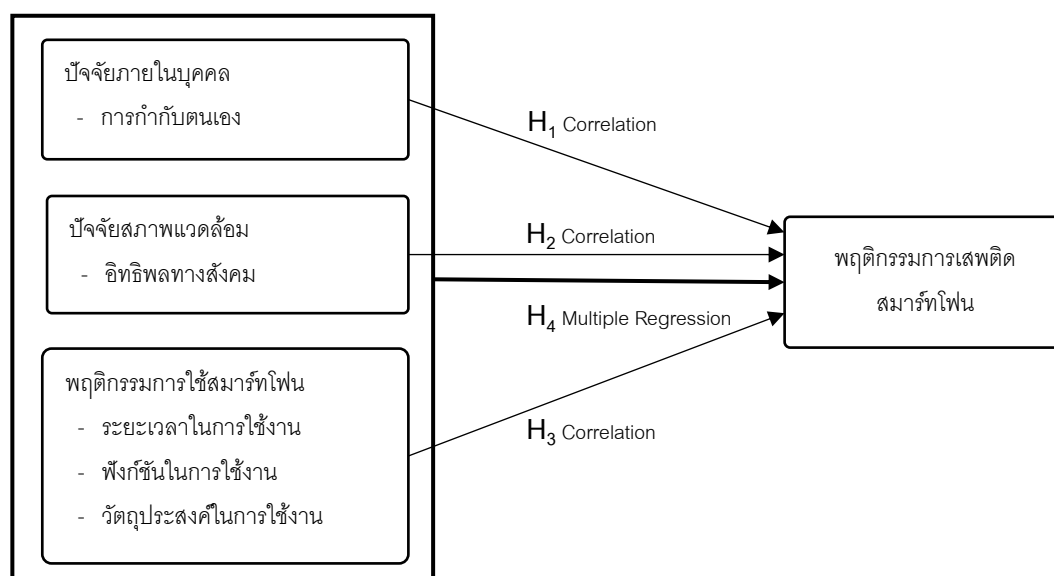
การศึกษครั้งนี้จึงนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมที่มีปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรม มาเป็นปัจจัยในการหาความสัมพันธ์ต่อการมีพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวาย ด้วยวิธีทดสอบโดยใช้สถิติ Correlation เพื่อหาความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดสมาร์ทโฟน และ Multiple Regression เพื่อหาว่าปัจจัยใดที่สามารถร่วมกันอธิบาย หรือสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสัมพันธ์ของตัวแปร กับพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนได้



สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยภายในบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย
2. ปัจจัยสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย
3. พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย
4. ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีผลต่อพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีเชิงปริมาณ (Quantitative Method) ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenience Sampling) เก็บข้อมูลออนไลน์ ในช่วงเดือนเมษายน พ.ศ. 2562 เลือกสุ่มตัวอย่างที่แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยการคัดกรองตามเกณฑ์การแปลผลการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยนับคะแนนในข้อคำถามพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หรือ Smartphone Addiction Scale (SAS) หากคะแนนที่ได้มีค่ามากกว่า 31 คะแนนจาก 65 คะแนน จะนับว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการเสพติดในระดับปานกลาง (ชีวรัตน์ ปราสาร, 2559) แล้วเลือกกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเสพติดระดับปานกลาง และระดับสูง มาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยผู้วิจัยใช้สูตรคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนของ Cochran (1963) กำหนดระดับ



ความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ระดับความคลาดเคลื่อนร้อยละ 7 จากสูตรคำนวณจะได้กลุ่มตัวอย่าง 196 ราย ทั้งนี้การศึกษาในครั้งนี้ได้เก็บตัวอย่างและคัดกรองตามเกณฑ์ได้จำนวน 197 ราย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านลักษณะประชากร จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยภายในบุคคลด้านการกำกับตนเอง จำนวน 9 ข้อ ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคมมีผลต่อการใช้สมาร์ทโฟน จำนวน 8 ข้อ ตอนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน จำนวน 17 ข้อ และตอนที่ 5 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน จำนวน 13 ข้อ โดยรูปแบบคำถามในส่วนที่ 2 - 5 เป็นแบบระดับช่วง (Interval Scale) มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบ Likert โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาแบบสอบถามและตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคุณลักษณะที่ต้องการวัด (Indexes of Item-Objective Congruence: IOC) และหาค่าความเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามจากตัวอย่างแบบสอบถาม 50 ชุด ได้ค่าเท่ากับ 0.888 ซึ่งสรุปได้ว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 197 คน แบ่งเป็นชาย 52 คน และหญิง 145 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30 - 34 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.8 (106 คน) ส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน ร้อยละ 53.3 (105 คน) และมีรายได้มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.5 (62 คน)

ผลการศึกษาตัวแปรปัจจัยในแต่ละด้านของกลุ่มเจนเอเรชั่นวายที่มีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน พบว่า ปัจจัยภายในบุคคลด้านความสามารถกำกับตนเองได้ดีเมื่อต้องทำกิจกรรมหนึ่ง ๆ เป็นเวลานาน และยังสามารถควบคุมความรู้สึกของตัวเองได้เมื่อต้องให้เหตุผลในการแก้ปัญหา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 สำหรับปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคมมีผลอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคนกลุ่มนี้ต้องอยู่คนเดียวในที่สาธารณะท่ามกลางคนแปลกหน้า นอกจากนี้ การอยู่ในสถานที่ที่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตมีผลต่อการใช้สมาร์ทโฟนของคนกลุ่มนี้ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนต่อวัน ตั้งแต่ 4 ชม.แต่น้อยกว่า 8 ชม. คิดเป็นร้อยละ 55.3 รองลงมาใช้งานตั้งแต่ 1 ชม. แต่น้อยกว่า 4 ชม. คิดเป็นร้อยละ 22.8 และใช้งานตั้งแต่ 8 ชม. ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 21.8 เน้นการใช้งานในส่วน of สังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 27.4 รองลงมาคือ สนทนาออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 23.2 และอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 21.3 ส่วนวัตถุประสงค์ในการใช้สมาร์ทโฟนจะใช้ไปกับการหาข้อมูลข่าวสาร หาข้อมูลความรู้ ใช้เพราะสามารถใช้ได้ทุกที่ และใช้ไปกับสังคมออนไลน์ และการสนทนาออนไลน์ โดยอยู่ในระดับน้อยมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 เมื่อศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชั่นวายพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเสพติด



สมาร์ทโฟนอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 โดยจะใช้สมาร์ทโฟนทุกครั้งที่ต้องการอินเทอร์เน็ต มีสมาร์ทโฟนติดตัวเอาไว้เสมอ เปิดสมาร์ทโฟนทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง และคิดว่าสมาร์ทโฟนเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน

จากผลการวิจัยปัจจัยตัวแปรในแต่ละด้านที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน สามารถนำมาสรุปผลการทดสอบสมมติฐานได้ดังนี้

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวาย

ปัจจัย	พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน	
	ค่าสหสัมพันธ์	P
การกำกับตนเอง	-0.014	0.841
อิทธิพลทางสังคม	0.522**	0.000
ด้านระยะเวลาในการใช้งาน	0.374**	0.000
วัตถุประสงค์ในการใช้งาน	0.530**	0.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สมมติฐานข้อที่ 1: ปัจจัยภายในบุคคลมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวาย ผลการทดสอบพบว่า ปัจจัยภายในบุคคลด้านการกำกับตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (ตาราง 1) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 หมายความว่า บุคคลที่มีการกำกับตนเองได้นั้นไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

สมมติฐานข้อที่ 2: ปัจจัยสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวาย ผลการทดสอบพบว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ที่ค่าสหสัมพันธ์ 0.522 (ตาราง 1) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 หมายความว่า เมื่อมีอิทธิพลทางสังคมสูงจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเสพติดที่สูงขึ้นไปด้วย

สมมติฐานข้อที่ 3: พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวาย ผลการทดสอบพบว่า ปัจจัยพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ด้านระยะเวลาในการใช้งานต่อวัน และด้านวัตถุประสงค์ในการใช้งาน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสหสัมพันธ์ที่ 0.374 และ 0.530 ตามลำดับ เป็นไปตาม



สมมติฐานที่ 3 ซึ่งหมายความว่า เมื่อมีระยะเวลาการใช้งานต่อวันที่สูง และมีวัตถุประสงค์ในการใช้งานที่สูง จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกาเสพติดที่สูงขึ้นไปด้วย

สมมติฐานข้อที่ 4: ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมกาใช้สมาริ์ทโฟนมีผลต่อพฤติกรรมกาใช้สมาริ์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวาย

ตาราง 2 การวิเคราะห์ค่าสถิติถดถอยพหุคูณ

ตัวแปรพยากรณ์	R ²	R ² Change	Adjusted R ²	สัมประสิทธิ์		t	sig
				ถดถอย			
				B	β		
- พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน	0.281	0.281	0.277	0.459	0.351	6.011	0.000*
ด้านวัตถุประสงค์การใช้สมาร์ทโฟน (X ₁)							
- ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคม (X ₂)	0.401	0.120	0.394	0.281	0.342	5.873	0.000*
- พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน	0.451	0.051	0.443	0.221	0.233	4.231	0.000*
ด้านระยะเวลาการใช้งาน (X ₃)							

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการทดสอบพบว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคม ปัจจัยพฤติกรรมกาเสพติดสมาริ์ทโฟนด้านระยะเวลาการใช้งานต่อวันและด้านวัตถุประสงค์กาใช้สมาริ์ทโฟน สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมกาเสพติดสมาริ์ทโฟนของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คิดเป็นร้อยละ 45.1 โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมกาใช้สมาริ์ทโฟนด้านวัตถุประสงค์กาใช้สมาริ์ทโฟน มีประสิทธิภาพในการอธิบายหรือพยากรณ์มากที่สุด คือร้อยละ 28.1 ซึ่งมีค่าเบต้าเท่ากับ 0.351 รองลงมาคือ ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการอธิบายหรือพยากรณ์ ร้อยละ 12.0 และพฤติกรรมกาใช้สมาริ์ทโฟนด้านระยะเวลาการใช้งานต่อวัน มีประสิทธิภาพในการอธิบายหรือพยากรณ์ ร้อยละ 5.1 ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เพียงบางส่วน โดยปัจจัยภายในบุคคลด้านการกำกับตนเองไม่สามารถนำมาร่วมพยากรณ์พฤติกรรมกาเสพติดสมาริ์ทโฟนได้ หมายความว่า เมื่อมีปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคม มีพฤติกรรมกาใช้สมาริ์ทโฟนในด้านระยะเวลาการใช้งานต่อวัน และวัตถุประสงค์ในการใช้งานที่มากขึ้น จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกาเสพติดสมาริ์ทโฟนที่มากขึ้นนั่นเอง

สรุปและอภิปรายผล

สมาริ์ทโฟนเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของคนเราในปัจจุบัน จนเกิดเป็นการใช้จนเกินความพอดีขึ้น งานวิจัยนี้พัฒนากรอบแนวคิดมาจากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory: SCT)



โดยใช้ปัจจัยส่วนบุคคลในด้านการกำกับตนเอง ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านอิทธิพลทางสังคม และปัจจัยพฤติกรรมด้านระยะเวลาการใช้งานและวัตถุประสงค์ในการใช้งาน เพื่อนำมาอธิบายพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยผู้วิจัยพบว่าอิทธิพลจากทางสังคม เช่น อิทธิพลจากสื่อ การอยู่คนเดียวท่ามกลางคนแปลกหน้า และพฤติกรรมการใช้งานสมาร์ทโฟน เช่น วัตถุประสงค์ในการใช้งาน และ ระยะเวลาในการใช้งาน มีผลต่อการนำไปสู่พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัทิตตา ทองเจือพงษ์ (2559) ที่พบว่า อิทธิพลทางสังคม อัตราการใช้งาน ความหลากหลายในการใช้งาน ส่งผลทางบวกต่อการเสพติดสมาร์ทโฟน และการเสพติดสมาร์ทโฟนส่งผลทางบวกต่อโรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ โดยใช้ทฤษฎีการแพร่กระจายของการใช้งาน ที่กล่าวว่าความหลากหลายในการใช้งานมีผลต่ออัตราการใช้งานของมนุษย์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเมื่อมีการใช้งานหลากหลายวัตถุประสงค์ส่งผลให้อัตราการใช้งานสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นด้วยนั่นเอง นอกจากนี้ยังพบว่าอิทธิพลจากทางสังคมจะผลักดันให้เกิดการใช้งานสมาร์ทโฟนมากขึ้นเพื่อรักษาความสัมพันธ์ตามทฤษฎีปัญญาสังคม สอดคล้องกับวิจัยของ Van Deursen et al. (2015) ที่พบว่า ปัจจัยด้านความเครียดจากสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการใช้เป็นนิสัย และเกิดการพัฒนาไปสู่การติดพฤติกรรมสมาร์ทโฟน

ผู้วิจัยพบว่า การกำกับตนเองไม่มีผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ซึ่งขัดแย้งกับ สมมติฐานของผู้วิจัย และ Jeong et al. (2016) ตลอดจนงานวิจัยของ Gökçearslan et al. (2016) ซึ่งพบว่า การกำกับตัวเอง และความเครียดมีผลต่อการเสพติดสมาร์ทโฟน หากบุคคลมีการกำกับตนเองต่ำ จะมีแนวโน้มในการเสพติดสมาร์ทโฟนสูง ทั้งนี้จากงานวิจัยของ Van Deursen et al. (2015) พบว่า อายุมีผลต่อการกำกับตนเองในการใช้งานสมาร์ทโฟน โดยอายุที่มากขึ้น จะมีโอกาสน้อยลงที่จะเกิดพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และนอกจากนี้อาจเกิดจากปัจจัยอื่น โดยงานวิจัยของ วุฒิ สุขเจริญ และอรุณลักษณ์ วิทยวิจิณ (2559) ได้ศึกษาพฤติกรรมตอบคำถามของผู้บริโภค พบว่า ร้อยละ 86.9 ของผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมตอบแบบสอบถามแบบรักษาน้ำ ซึ่งทำให้ผู้บริโภค หรือผู้ตอบแบบสอบถามไม่ตอบคำถามตามความเป็นจริง ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผลวิจัยส่วนหนึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถขยายผลได้ถึงอิทธิพลปัจจัยด้านต่าง ๆ เพื่อหาแนวทางป้องกันการเสพติดสมาร์ทโฟนของกลุ่มเจนเอเรชันวายได้
2. หน่วยงานภาครัฐและเอกชนสามารถนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ เพื่อประกอบหรือเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย ข้อกำหนดมาตรการ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างพอดีในของกลุ่มเจนเอเรชันวาย



3. สำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ สามารถนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่เกินความจำเป็นในกลุ่มเจนเอเรชั่นวาย และเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม

4. การใช้ประโยชน์ในระดับการบริหาร ผู้บริหารหน่วยงานภาครัฐและเอกชนสามารถนำข้อมูลไปใช้กำหนดข้อบังคับ เพื่อวางแผน หลีกเลียง และรับมือกับปัญหาการเสพติดสมาร์ทโฟนของบุคลากรในองค์กร ได้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติงาน

เอกสารอ้างอิง

- ชีวรัตน์ ปราสาร. (2559). ความชุกของภาวะอาการ Nomophobia ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ใช้สมาร์ทโฟน ในมหาวิทยาลัยภาครัฐ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ต้น นิลมาติ และวิโรจน์ มโนพิโมกษ์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมติดการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน, วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา, 4(1), 157-165.
- ปัทมिता ทองเจือพงษ์. (2559). ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงาน โรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้. วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ, 2(3), 40-54.
- ปรีชญา แม่นมินทร์. (2558). ค่านิยมและการใช้สื่อของเจนเอเรชั่นเบบี้บูมเมอร์ เอ็กซ์และวายไทย. ดุษฎีนิพนธ์นิเทศศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรจันทร์ วงศ์คุ้มสิน. (2557). การตอบสนองของผู้บริโภคที่มีต่อการตลาดแบบไวรัลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ส เจนเอเรชั่นเอ็กซ์ และเจนเอเรชั่นวาย. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- วรพร เอกมณัส. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และอิทธิพลเชิงบวกต่อการเสพติดสมาร์ทโฟน ของพนักงานในกลุ่มบริษัทผู้ผลิตมีเดีย A ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วุฒิ สุขเจริญ และอรุณลักษณ์ วิทยวิจิณ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมการตอบแบบสอบถามของผู้บริโภคในการวิจัยการตลาด. วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, 6(2), 110-126.
- ศุภณัฐ รัตนเสวีวงศ์. (2559). การเปิดรับสื่อโฆษณาเกมกับพฤติกรรมการตัดสินใจเล่นเกมออนไลน์บนโทรศัพท์มือถือ. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- สมาน ลอยฟ้า. (2557). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใหญ่ในชนบท. *อินฟอร์เมชั่น*, 21(2), 18-28
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). (2562). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2561. สืบค้นเมื่อ 30 กันยายน 2562, จาก <https://www.etda.or.th/publishing-detail/thailand-internet-user-profile-2018.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2561 (ไตรมาส 1). สืบค้นเมื่อ 19 กันยายน 2562 จาก http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านICT/เทคโนโลยีในครัวเรือน/2561/ict61-สรุปผลที่สำคัญ_Q1.pdf
- Cochran, W. G. (1963). *Sampling Techniques*. New York: John Wiley & Sons.
- 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.
- Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Jeong, S.-H., Kim, H., Yum, J.-Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.
- 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.
- Van Deursen, A., Hegner, S., & Kommers, P. (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, 411-420.
- Vora, L. J. (2015). Evolution of mobile generation technology: 1G to 5G and review of upcoming wireless technology 5G. *International Journal of Modern Trends in Engineering and Research*, 2(10), 281-290.