

ผลกระทบสุขภาพทางกายที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดปทุมธานี

อนงค์นาฏ ผ่านสถิน¹

อริศรา ภูระหงษ์²

ญาดา สอนประดิษฐ์³

พรพนิต เครือมน⁴

รัตนภรณ์ อาษา⁵

อานนท์ จินวงษ์ไพบ⁶

และดารภาค เย็นใจ⁷

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ผลกระทบสุขภาพทางกายที่ตามมาจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต รวมไปถึงปัจจัยทำนายต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาปริญญาตรีในจังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุ 18-24 ปี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุคูณแบบปกติ และสถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 65.8) สำหรับปัจจัยทำนายพบว่า มีตัวแปรทั้งหมด 5 ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ได้แก่ อายุ ($\beta = -0.69$) แรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต ($\beta = 0.38$) ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ($\beta = 0.58$) รายรับต่อเดือน ($\beta = 0.01$) ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตต่อเดือน ($\beta = 0.08$) และความสัมพันธ์ทางสังคม ($\beta = -0.06$) โดยตัวแปรทั้ง 5 ตัวแปรนี้สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาได้ร้อยละ 90 โดยมีความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเป็นตัวทำนายอันดับหนึ่งรองลงมาคือ แรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังพบว่า คะแนนพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบสุขภาพทางกาย ($r = 0.96$)

คำสำคัญ: ผลกระทบสุขภาพทางกาย สุขภาพกาย พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต นักศึกษา

¹ อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
First Author (anongnat.pan@vru.ac.th)

² นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฉาง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี Corresponding Author (arisara.pu@vru.ac.th)

³ นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

⁴ ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวังท่าช้าง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร

⁵ อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

⁶ อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

⁷ นักวิชาการศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



The Physical Health Impacts Resulting from Internet Usage Behaviors among Undergraduate Students in Pathum Thani Province

Anongnat Pansathin⁸

Arisara Purahong⁹

Yada Sornpradit¹⁰

Pornphanit Khrueaman¹¹

Rattanaorn Arsa¹²

Arnon Jinwongpo¹³

Daraphak Yenchai¹⁴

Abstract

A cross-sectional questionnaire survey was performed in this study to investigate internet-use behavior, physical health consequence of internet-use, and predictive factors of internet-use among undergraduate students in Pathum Thani Province. The sample 360 undergraduate students aged 18-24 and currently enrolled in college or university in Pathum Thani Province were selected through multi-stage sampling technique. A self-administered questionnaire was utilized to collect the data. The Data were analyzed using Descriptive statistic, Enter Multiple Linear Regression Analysis and Person's Product Moment correlation coefficient. The results of the study revealed that 65.8 percent of respondents had low level of internet-use behavior. There were five major factors influencing internet -use behavior; age ($\beta=-0.69$), motivation in internet-use ($\beta=0.38$), ease of internet access ($\beta=0.58$), monthly income ($\beta=0.01$), monthly internet expense ($\beta=0.08$), and social bond ($\beta=-0.06$). It proved that these five factors were associated with internet-use behavior at high level (90%), in which the ease of internet access shown as the highest predictive power followed by the motivation

⁸ Lecturer, Public Health Program, Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage
First Author (anongnat.pan@vru.ac.th)

⁹ Public Health Scholar, Ban Chang Subdistrict Health Promoting Hospital, Mueang District, Pathum Thani Province
Corresponding Author (arisara.pu@vru.ac.th)

¹⁰ Public Health Scholar, Kasemrad Hospital Pathum Thani, Pathum Thani Province

¹¹ Assistant Public Health Scholar, Office of the Permanent Secretary, Wang Tha Chang Subdistrict Administrative Organization, Kabin Buri District, Prachin Buri Province

¹² Lecturer, Public Health Program, Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

¹³ Lecturer, Public Health Program, Faculty of Public Health, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

¹⁴ Education Scholar, College of Religious Studies, Mahidol University

in internet-use. Furthermore, a positive correlation was found between internet-use behavior and physical health consequence from internet-use ($r = 0.96$).

Keywords: Physical Health, Consequence Physical Health, Internet-use Behavior, Undergraduate Student

บทนำ

นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล (Digital Era) อย่างเต็มตัว สิ่งนี้มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง โดยการก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลเกิดผลกระทบในแง่ของธุรกิจการทำงาน สาธารณูปโภค หรือเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยยุคดิจิทัลถูกสร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการและความสะดวกสบายของมนุษย์ ด้วยการนำเสนอนวัตกรรมและรูปแบบเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ให้ความทันสมัยและก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา จากข้อมูลผลสำรวจการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารของคนไทยปี 2564 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยพบว่า มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ที่ 54.6 ล้านคน และใช้โทรศัพท์มือถือ 60.6 ล้าน ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบกับแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ต ระหว่างปี 2560 - 2564 พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น จากเดิม โดยในปี 2560 พบการใช้งานอินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ 52.9 และในปี 2564 มีรายงานการใช้อินเทอร์เน็ตเปลี่ยนแปลงไปถึงร้อยละ 85.3 (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2562; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) สำหรับแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นนี้อาจเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเว้นระยะห่างทางสังคม จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งทำให้รัฐบาลต้องมีมาตรการป้องกันและควบคุมการระบาดของเชื้อโควิด-19 ด้วยการให้ประชาชนงดทำกิจกรรมทางสังคมหรือรวมกลุ่มในคนหมู่มาก (กรมควบคุมโรค, 2565) เช่นนี้แล้วรูปแบบการสื่อสารและการทำธุรกรรมต่าง ๆ ในสังคม จึงมีทิศทางที่เปลี่ยนแปลงไป จากการดำเนินชีวิตของประชาชนผ่านรูปแบบออนไลน์สู่การดำเนินวิถีชีวิตใหม่บนโลกออนไลน์

วิถีชีวิตใหม่ หรือ “New Normal” ส่งผลให้ประชาชน มีการพึ่งพาอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เพิ่มมากขึ้น โดยการเข้ามามีบทบาทของอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีสารสนเทศมีผลต่อกิจกรรมวิถีชีวิตใหม่ของคนในสังคม เช่น การประชุมงานผ่านระบบออนไลน์ การสั่งซื้อสินค้าและบริการผ่านระบบออนไลน์ หรือการให้คำปรึกษาระหว่างแพทย์และผู้ป่วยผ่านระบบดาวเทียม และแม้กระทั่งในระบบการศึกษาที่ต้องปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนจากรูปแบบออนไลน์เป็นผ่านระบบออนไลน์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2563) โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นับเป็นการก้าวเข้าสู่ยุคที่เป็นความปกติใหม่ อินเทอร์เน็ตได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ในระบบการศึกษา ทั้งนี้ในกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกภาคส่วนของภูมิภาค โดยเฉพาะพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลบริเวณแถบภาคกลางซึ่งมีรายงานผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด และเมื่อจำแนกการใช้อินเทอร์เน็ตตามกลุ่มอายุพบว่าประชาชนที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ ช่วงอายุระหว่าง 15 - 24 ปี มี รองลงมาพบว่าเป็นกลุ่มอายุน้อยกว่า 15 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ประชากรในกลุ่มนี้จัดอยู่ในวัยเรียน ซึ่งมีงานศึกษาวิจัยบางส่วนพบว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของพวกเขาส่งผลกระทบต่อผลการเรียน โดยกลุ่มผู้ใช้ใช้อินเทอร์เน็ตมากจะส่งผล

เสียต่อระดับผลการเรียน (Fatema, 2020) นอกจากนี้ในการศึกษาของ Zewde (2022) ยังให้รายงานว่าการขาดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มสูงที่จะเกี่ยวข้องกับภาวะการติดอินเทอร์เน็ต

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งอยู่ในพื้นที่จังหวัดปทุมธานี ซึ่งจัดอยู่ในแถบภาคกลางอันเป็นพื้นที่ ที่พบว่ามีสัดส่วนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ ประกอบด้วยนักศึกษาหลากหลายคณะ หลายระดับทั้งปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ทั้งนี้ นักศึกษาในระดับปริญญาตรีจัดเป็นกลุ่มที่ควรเฝ้าระวังเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ยังคงอยู่ในระยะของวัยรุ่นตอนปลาย ประกอบกับเป็นช่วงจังหวะเปลี่ยนผ่านที่พวกเขาเข้าสู่การเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย นักศึกษามีอิสระในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น การถูกควบคุมหรือจำกัดพฤติกรรมไม่เหมาะสมบางอย่างจากผู้ปกครองอาจน้อยลง ด้วยเหตุนี้เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี การศึกษานี้จึงมุ่งที่จะสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี รวมถึงศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยข้อมูลจากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานเพื่อป้องกันพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม และข้อมูลการศึกษานี้สามารถนำไปสู่การวางแผนกำหนดนโยบายหรือพัฒนาโปรแกรมในการแก้ไขปัญหาเพื่อลดผลกระทบทางด้านสุขภาพกายของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาผลกระทบสุขภาพทางกายที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบทางสุขภาพกายของนักศึกษาปริญญาตรีในจังหวัดปทุมธานี

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษา
 - ปัจจัยนำ ประกอบด้วยตัวแปร 1) อายุ และ 2) รายได้เฉลี่ย
 - ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วยตัวแปรด้านความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต
 - ปัจจัยเสริม ประกอบด้วยตัวแปร 1) ค่าอินเทอร์เน็ตต่อเดือน และ 2) แรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต
2. พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต มีความสัมพันธ์กับผลกระทบทางสุขภาพกายของนักศึกษา

การทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของอินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ตเป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่เชื่อมโยงเครือข่ายคอมพิวเตอร์จำนวนมากเข้าด้วยกัน มีบทบาทสำคัญในยุคข้อมูลข่าวสารปัจจุบัน เพื่ออำนวยความสะดวกในการให้บริการสื่อสารข้อมูล และการแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกัน สมใจ บุญศิริ (2538) กล่าวว่า อินเทอร์เน็ต คือ การเชื่อมโยงระหว่างระบบเครือข่ายจำนวนมากทั่วโลกเข้าด้วยกัน สามารถติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลถึงกันได้โดยสะดวก รวดเร็ว ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะอยู่ในรูปแบบใด อาจเป็นตัวอักษรหรือข้อความภาพ เสียง ดังนั้นระยะทางจึงไม่ปัญหาในการติดต่อสื่อสารของมนุษย์อีกต่อไป ส่วน กิดานันท์ มะลิทอง (2543) กล่าวว่า อินเทอร์เน็ต คือ ระบบของการเชื่อมโยงเครือข่ายงานคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่มาครอบคลุมไปทั่วโลก เพื่ออำนวยความสะดวกในการให้บริการการสื่อสารข้อมูล เช่น การบันทึกเข้าระยะไกล (Remote Login) การถ่ายโอนแฟ้มไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ และกลุ่มอภิปราย อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีการเชื่อมโยงข่ายงานคอมพิวเตอร์ ที่มีอยู่ให้ขยายออกไปอย่างกว้างขวางเพื่อการเข้าถึงของแต่ละระบบที่มีส่วนร่วมอยู่

ความหมายของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

จากการทบทวนความหมายของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า มีนักวิชาการและนักวิจัยได้ให้ความหมายซึ่งมีรายละเอียดทั้งในแง่ของปัจจัยทางจิตวิทยา เศรษฐศาสตร์ การตลาด สังคมศาสตร์ หรือการบูรณาการหลายๆศาสตร์เข้าด้วยกัน เช่น ภาณุวัฒน์ กองราช (2554) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอินเทอร์เน็ตของบุคคลว่าเป็นการกระทำเพื่อเติมเต็มความต้องการของมนุษย์และช่วยชดเชยความต้องการที่ขาดหายไปของบุคคล ส่วน อัญชลีทิพย์โยธิน (2555) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต คือ การกระทำที่แสดงออกถึงการใช้อินเทอร์เน็ต แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านความบันเทิง ด้านการติดต่อสื่อสาร และ ด้านประโยชน์ของการใช้อินเทอร์เน็ต ในขณะที่ จงกล พุทธิชัยกุล (2555) ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตว่า เป็นพฤติกรรมการใช้แหล่งข้อมูลมีลักษณะเป็นสหวิทยาการ โดยสารสนเทศศาสตร์ได้ผสมผสานแนวคิดและทฤษฎีจากสาขาวิชาอื่น ๆ เช่น จิตวิทยา พฤติกรรม การสื่อสารการตลาด และสังคมศาสตร์มาพัฒนากรอบทฤษฎี เพื่อให้เข้าใจว่ามนุษย์แสวงหาและใช้ประโยชน์จากสารสนเทศอย่างไร และนำความเข้าใจนั้นออกมาเป็นแบบระบบสารสนเทศที่สนองตอบพฤติกรรมแสวงหาสารสนเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับสมชาย สายบุตร (2557) กล่าวว่า พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต หมายถึง ลักษณะการใช้งานในด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไปตามพฤติกรรมของการใช้งานอินเทอร์เน็ต เพื่อการติดต่อสื่อสารค้นคว้าหาความรู้แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้ใช้งานแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมการใช้งานของแต่ละบุคคล

อย่างไรก็ตาม ในยุคหลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด 2019) ซึ่งผู้คนต่างใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านกันมากขึ้น และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการทำงานจากที่บ้านมากขึ้น ความหมายของพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตได้มีรายละเอียดเพิ่มขึ้นและมีความทันสมัยเพิ่มขึ้น ดังเช่นงานของ วิไลวรรณ จันทพาข และคณะ (2565) กล่าวถึง พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตในยุคความปกติใหม่ หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมการใช้บริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของนักเรียน โดยประเมินทั้งอุปกรณ์ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ช่วงเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตในยุคความปกติใหม่ และกิจกรรมที่ทำขณะที่ใช้อินเทอร์เน็ตใน 14 กิจกรรม ได้แก่ (1) การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (2) ค้นหาข้อมูลใหม่ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ทางวิชาการ (3)

อ่านข่าวหรือหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (4) โทรหาพูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด (5) การรับ - ส่ง อีเมล (6) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร (7) ดูไลฟ์สด (8) ติดตามเน็ตไอดอล ดารา บุคคลที่ชื่นชอบ (9) การเล่นเกมออนไลน์ทั้งคนเดียวหรือเป็นทีม (10) ติดตามข่าวบันเทิง เช่น ข่าวดารา ละคร ภาพยนตร์ (11) ดาวน์โหลดเพลง ละคร เกม (12) ดูโทรทัศน์ ดูคลิป ดูหนังฟังเพลงออนไลน์ (13) ซื้อสินค้าออนไลน์ (14) ทำธุรกรรมทางการเงินออนไลน์ เช่น การโอนเงินเพื่อชำระค่าสินค้าหรือบริการ

จากการทบทวนวรรณกรรม จึงสามารถกำหนดความหมายของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ว่า หมายถึง “ลักษณะประสบการณ์ ความรู้ความสารถ และทักษะในการใช้อินเทอร์เน็ตให้เข้าถึงสารสนเทศที่ตรงกับความ ต้องการ ความสะดวกในการใช้เพื่อรับส่งข้อมูลข่าวสารในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการศึกษา การติดต่อสื่อสาร และด้านบันเทิง เป็นต้น”

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้พฤติกรรมอินเทอร์เน็ต

ในต่างประเทศมีงานวิจัยของ Hanna Rouvinen, Krista Jokiniemi, Marjorita Sormunen และ Hannele Turunen (2021) ได้ศึกษาพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตกับสุขภาพในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 55 คน ระหว่าง ปี พ.ศ. 2558 ถึง พ.ศ. 2563 เนื่องจากในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาในหมู่นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีระยะเวลาที่ใช้ออนไลน์เพิ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การทำงาน การพักผ่อน ความบันเทิง และการใช้บริการอิเล็กทรอนิกส์ (e-service) และยังพบว่า พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อสุขภาพของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพจิต และร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี และงานวิจัยของ Kyung-Yi Do และ Kang-Sook Lee (2018) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาการนอนหลับ และสุขภาพช่องปากในวัยรุ่นเกาหลี: โดยการใช้การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งผลต่อปัญหาการนอนหลับ (ความพึงพอใจในการนอนหลับ ระยะเวลาการนอนหลับ) และประสบการณ์อาการของโรคในช่องปากในวัยรุ่นเกาหลี โดยจำแนกตามเพศ กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียน 73,238 คนจาก 799 โรงเรียน (ชาย 38,391 คน หญิง 34,847 คน อายุ 13-18 ปี) ใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกและแบบจำลองสมการโครงสร้าง (AMOS) ในการวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า "กลุ่มเสี่ยงสูง" จากการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีปัญหาประสบการณ์อาการของโรคในช่องปากเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับกลุ่มทั่วไป เด็กผู้ชายที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลา 5-6 ชั่วโมง มีความเสี่ยงต่ออาการของโรคในช่องปากสูงกว่าเด็กที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมง สำหรับเด็กผู้หญิงพบว่า การใช้งานอินเทอร์เน็ต 5-6 ชั่วโมงมีความเสี่ยงต่ออาการของโรคในช่องปากสูงกว่าเด็กผู้ชาย

ในประเทศไทย มีงานวิจัยของ กิตติพิศ พุปียะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตและสารสนเทศของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 255 คน โดยจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นปี รายได้ต่อเดือน คณะ ค่าใช้จ่าย สถานที่ และประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ต โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ผลด้วยการใช้สถิติค่าจำนวน ความถี่ ร้อยละ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ (t-test) แลพการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่ม (F-test) ผลการวิจัยในด้านของพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตตามสถานที่ต่าง ๆ ที่มีจุดบริการ พบบ่อยที่สุดโดยมากจะใช้งานผ่าน

โทรศัพท์มือถือ/ Smartphone ในช่วงเวลา 18.01 - 24.00 น. เป็นประจำทุกวัน มีระยะเวลาการใช้งานมากกว่า 6 ชั่วโมง/วัน โดยเพื่อใช้งาน Social network มากที่สุด แต่สำหรับคอมพิวเตอร์ PC กับ Notebook Macbook/ Labtop จะใช้เพื่อการศึกษามากที่สุด ส่วนระดับของพฤติกรรมการใช้สารสนเทศอยู่ในระดับมาก ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นิสิตที่มีเพศและระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้สารสนเทศไม่ต่างกัน และนิสิตที่มีอายุชั้นปี รายได้ กลุ่มคณะ ค่าใช้จ่ายในการใช้อินเทอร์เน็ต สถานที่ และประสบการณ์ต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้สารสนเทศต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่งานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กรณีศึกษา : นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ของจอมพล เล้ารุ่งเรืองทวีลาภ (2561) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษา จำนวน 400 คน โดยการทดสอบสมมติฐานพบว่า 1) ลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ คณะที่ศึกษา และระยะเวลาที่เคยใช้อินเทอร์เน็ต มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา โดยเพศหญิงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าเพศชาย ผู้ที่มีอายุ 20-22 ปีมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าช่วงอายุอื่น ๆ ผู้ที่ศึกษาอยู่ในคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่ศึกษาในคณะอื่น ๆ และผู้ที่มีระยะเวลาที่เคยใช้อินเทอร์เน็ตมาแล้วมากกว่า 10 ปี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่เคยใช้อินเทอร์เน็ตมาแล้วน้อยกว่า และ 2) พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยผู้ที่มีระยะเวลาในการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่มีระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันน้อยกว่า นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ของ ทวีลาภ ต้นสวัสดิ์ และสุกัญญา ยัมโย (2554) โดยศึกษากับนิสิตชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 522 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงวิเคราะห์ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีผลกระทบต่อสุขภาพทางกายจากการใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จำนวนการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ที่มากขึ้น ส่งผลผลกระทบต่อสุขภาพทางกายของนิสิตมากขึ้น ในขณะที่ผลกระทบต่อจิตใจ และผลกระทบต่อสังคมจากพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับปานกลาง และไม่สัมพันธ์กับจำนวนการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ที่มากขึ้น และในผลงานวิจัยล่าสุดของวิไลวรรณ จันทพาข และคณะ (2565) เรื่องพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตในยุคความปกติใหม่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครสวรรค์ เก็บข้อมูลกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 409 ตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา สถิติที และสถิติโคสแควร์ ทั้งนี้ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนร้อยละ 50.4 ใช้อินเทอร์เน็ตในระดับมาก (มากกว่า 70 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ทั้งนี้เพศชายมีส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับมากสูงกว่าเพศหญิง และนักเรียนที่มีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ต และตัวแบบจากบุคคลที่มีอิทธิพลในอินเทอร์เน็ต มากกว่านักเรียนที่มีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับ ($P < 0.05$) สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับการใช้อินเทอร์เน็ตในยุคความปกติใหม่ ได้แก่ เพศ ($P < 0.001$) การรับรู้ความสามารถตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ต และตัวแบบจากบุคคลที่มีอิทธิพลในอินเทอร์เน็ต ($P < 0.05$)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การใช้พฤติกรรมอินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องและนำมาใช้ในการศึกษามีปัจจัยด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นปี รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัย ซึ่งผู้วิจัย

จะได้นำมาปรับใช้ รวมถึงเพิ่มบางปัจจัย เช่น ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตต่อเดือน ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต

กรอบแนวคิดการวิจัย

Green, & Kreuter (2005) ได้พัฒนาแบบจำลอง PRECEDE - PROCEED เพื่อการวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในมนุษย์ โดยมองว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นจะต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ก่อนนำไปสู่การวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการศึกษาี้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการวิเคราะห์พฤติกรรมดังที่ Green, & Kreuter กล่าว และทำให้เลือกประยุกต์ใช้แบบจำลอง PRECEDE - PROCEED มาพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้อาศัยแนวทางจากแบบจำลอง PRECEDE - PROCEED ร่วมกับการทบทวนศึกษางานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดของงานศึกษาี้ และสามารถแบ่งกลุ่มปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษาได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) ปัจจัยนำ ประกอบด้วย อายุและรายรับเฉลี่ยต่อเดือน 2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และ 3) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย ค่าอินเทอร์เน็ตต่อเดือน และแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey study) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี อายุระหว่าง 18-24 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย โดยที่มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี และเป็นผู้ที่ยินดีในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 360 คน ทำการคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนของ Daniel (1991) สำหรับการสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ดังนี้ (1) ทำการเลือกมหาวิทยาลัยในจังหวัดปทุมธานี โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) มหาวิทยาลัยที่เป็นหน่วยตัวอย่างคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (2) ทำการจำแนกนักศึกษาระดับปริญญาตรีตามคณะด้วยวิธีการแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) และคำนวณขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของนักศึกษาแต่ละคณะ และ (3) ทำการสุ่มนักศึกษาแต่ละคณะด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม จำนวน 42 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ คณะ รายรับต่อเดือน และที่พักอาศัย จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะให้ผู้ตอบเลือกตอบหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ต ได้แก่ แพ็กเกจอินเทอร์เน็ต ค่าอินเทอร์เน็ตต่อเดือน เครือข่ายโทรศัพท์ แพลตฟอร์มในการใช้งาน และเครื่องมือ/อุปกรณ์ จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะให้ผู้ตอบเลือกตอบหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 7 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ

มากที่สุด (5) ถึงน้อยที่สุด (1) ส่วนที่ 4 ผลกระทบสุขภาพทางกาย จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 5 ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต จำนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 6 ความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 4 ข้อ และส่วนที่ 7 แรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 5 ข้อ ทั้งนี้แบบสอบถามส่วนที่ 3-7 มีการปรับแบบสอบถามมาจากนักวิจัยอื่น (พนารัตน์ พรหมมา, 2555; ชเนตติ สยนานนท์, 2555; ฌาน ปัทมะ, 2560; วิไลวรรณ และคณะ, 2565) โดยสร้างข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด (5) ถึงน้อยที่สุด (1) สำหรับการแปลผลทำการปรับคะแนนเป็นคะแนนเต็มร้อย (Percentage) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับมาก (คะแนนร้อยละ 74-100) ระดับปานกลาง (คะแนนร้อยละ 46-73) และระดับน้อย (คะแนนร้อยละ 20-45) สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และการหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) โดยมีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.96-0.98

การวิเคราะห์ข้อมูล ทำการประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยสถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (2) การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Linear Regression Analysis) เพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ (3) การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Person's Product Moment correlation coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปร (Multicollinearity) และการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตกับผลกระทบทางสุขภาพกายของนักศึกษาปริญญาตรี กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่า 0.05

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (เลขที่โครงการอนุมัติ 0024/2566 ลงวันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2566)

ผลการวิจัย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 360 ตัวอย่าง ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (75.3%) มีอายุระหว่าง 18-24 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 21.02 ปี เป็นนักศึกษาที่อยู่ใน 4 กลุ่มการเรียน ได้แก่ (1) สายสังคมศาสตร์ (ประกอบด้วย คณะครุศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) (2) สายวิทยาศาสตร์ (ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร) (3) สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ (ประกอบด้วย คณะสาธารณสุขศาสตร์) และ (4) สายบริหาร (ประกอบด้วย วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ และคณะวิทยาการจัดการ) โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากคณะสาธารณสุขศาสตร์มากที่สุด (25.0%) รองลงมาคือ คณะครุศาสตร์ (15.6%) และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (13.9%) ตามลำดับ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ในเขตหอพัก (76.1%) รองลงมาคือ บ้านพักตนเอง (16.1%) และบ้านญาติ (7.8%) มีรายรับต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,000-6,000 บาท มากที่สุด



(57.8%) รองลงมาคือ 6,000-9,000 บาท (25.6%) และน้อยกว่า 3,000 บาท (7.2%) ตามลำดับ (รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป (n= 300)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	211	70.3
ชาย	89	29.7
อายุ (ปี)		
18-19	44	14.7
20-21	130	43.3
> 22	125	41.0
Min = 18, Max = 24, Mean = 20.97, SD. = 1.34		
คณะที่กำลังศึกษา		
คณะครุศาสตร์	56	18.7
คณะวิทยาการจัดการ	46	15.3
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	50	16.7
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	24	8.0
คณะสาธารณสุขศาสตร์	90	30.0
วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ	34	11.3
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
< 3,000 บาท	26	8.7
3,000 – 6,000 บาท	156	52.0
6,000 – 9,000 บาท	92	30.7
> 9,000 บาท	26	8.7
ที่พักอาศัย		
บ้านตนเอง	58	19.3
หอพัก	221	73.7
บ้านญาติ/พี่น้อง	21	7.0

เมื่อพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่เข้าใช้อินเทอร์เน็ตผ่านทางโทรศัพท์มือถือ (82.5%) ซึ่งแพลตฟอร์มที่ใช้งานบ่อยมากที่สุดคือ Tik Tok (94.3%) ทั้งนี้มีการใช้แพ็คเกจอินเทอร์เน็ตด้วยระบบการเติมเงินรายเดือนมากกว่าร้อยละ 50 โดยค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตต่อเดือน



น้อยกว่า 500 บาท (83%) ซึ่งเครือข่ายโทรศัพท์ที่นักศึกษาเลือกใช้มากที่สุด คือ AIS (43.3%) รองลงมาคือ TRUE MOVE (41.1%) (รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ร้อยละของข้อมูลการใช้อินเทอร์เน็ต (n = 300)

ข้อมูลการใช้อินเทอร์เน็ต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายจ่ายอินเทอร์เน็ตต่อเดือน		
< 300 บาท	152	50.7
301 – 500 บาท	95	31.7
501 – 800 บาท	37	12.3
801 – 1,200 บาท	13	4.3
1,200 – 1,500 บาท	3	1.0
แพลตฟอร์มในการใช้งาน		
TikTok	283	94.3
Facebook	17	5.7
อุปกรณ์ในการเข้าถึง		
Smartphone	245	81.7
Tablet	7	2.3
Notebook	37	12.3
Computer	11	3.7
แพ็คเกจอินเทอร์เน็ต		
เติมเงินรายวัน	74	24.7
เติมเงินรายเดือน	226	75.3
เครือข่ายโทรศัพท์ที่ใช้		
Ais	152	50.7
True Move	100	33.3
Dtac	48	16.0

สำหรับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับน้อย (30.7%) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (65.3%) และมีเพียง 4.0% พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับมาก โดยมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ดูไลฟ์สด (2.58%) รองลงมาคือ อัปเดตข่าวบันเทิง เช่น ข่าวดารา ละคร ภาพยนตร์ (2.49%) และดาวน์โหลดภาพเพลง ละคร เกมส์ (2.45%) ตามลำดับ จากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้กลุ่มตัวอย่างมีผลกระทบสุขภาพทางกายอยู่ในระดับ ปานกลาง (60.3%) ซึ่งผลกระทบสุขภาพทางกายมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ นั้วล็อก (3.45%) กรดไหลย้อน

(3.44%) และปวดเมื่อยบริเวณปลายนิ้ว (3.40%) นอกจากนี้ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้กลุ่มตัวอย่างมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระดับน้อย (58.0%) รองลงมาคือปานกลาง (28.0%) ซึ่งผลกระทบในด้านสุขภาพจิตมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ หลับยาก (1.66%) เหนื่อยง่ายไม่ค่อยมีแรง (1.63%) และสมาธิไม่ค่อยดี (1.59%)

สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ใช้การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุคูณแบบปกติ (Enter Multiple Linear Regression Analysis) ซึ่งตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์มีทั้งหมด 6 ตัวแปร ได้แก่ (1) อายุ (2) ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตต่อเดือน (3) รายรับต่อเดือน (4) แรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต (5) ความสัมพันธ์ทางสังคม และ (6) ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ผลพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ได้แก่ ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตต่อเดือน ($\beta=0.08$) รายรับต่อเดือน ($\beta = 0.01$) แรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต ($\beta = 0.38$) ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ($\beta = 0.58$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.01 ขณะที่อายุ ($\beta = -0.69$) และความสัมพันธ์ทางสังคม ($\beta=-0.06$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.001 โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ได้ร้อยละ 90 ซึ่งความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเป็นปัจจัยทำนายอันดับหนึ่งที่มีอิทธิพลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด

นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบสุขภาพทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) เมื่อวิเคราะห์ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันแสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันด้านร่างกายเท่ากับ 0.96

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับปานกลางถึงน้อยร้อยละ 94.4 ทั้งนี้อาจเพราะมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 (ร้อยละ 31.1 และ 37.2 ตามลำดับ) โดยพวกเขาอยู่ในช่วงเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกงาน หรือมีการทำเล่มรายงานโครงการเพื่อจบการศึกษา ด้วยเหตุนี้พวกเขาจึงอาจใช้เวลาทุ่มเทไปกับการศึกษาเล่าเรียน และใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงลดลง การศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาของชนเดตี สยนาทนันท์ (2555) ที่พบว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และรายงานของอารีนา แนนจิ (2560) เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของนักศึกษา โดยพบว่านักศึกษา มีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.4 อย่างไรก็ตามเมื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบทางสุขภาพกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับผลกระทบสุขภาพกาย

โดยนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากจะมีแนวโน้มสูงกับการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกาย ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้อินเทอร์เน็ตผ่านแพลตฟอร์ม Facebook, Instagram และ TikTok เพื่อสร้างความสุขหรือความบันเทิงให้แก่ตนเอง ร่างกายจะมีการปลดปล่อยสารโดปามีนในสมอง โดยสารโดปามีนเป็นสารเคมีที่มีบทบาทอย่างมากต่อการทำให้เกิดภาวะเสพติด จากการกระตุ้นให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา (Iversen & Iversen, 2007) เช่นนี้แล้วยิ่งใช้เวลาในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากเท่าใดยิ่งส่งผลเสียต่อระดับการควบคุมของสารโดปามีน โดยโดปามีนที่ผิดปกติจะส่งผลเสียต่อร่างกาย อาทิ สมาธิสั้น และความเครียด ในความเชื่อมโยงนี้สอดคล้องกับค่าคะแนนเฉลี่ยของผลกระทบทางสุขภาพที่พบว่านักศึกษาที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงจะได้รับผลกระทบทางสุขภาพกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อกลุ่มอาการใน 3 ด้าน ได้แก่ นักร้องไห้ และกรดไหลย้อน โดยผลลัพธ์ในการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของอัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์ และคณะ (2565) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อออนไลน์กับปัญหาสุขภาพของครวมของเด็กวัยเรียนในยุคไทยแลนด์ 4.0 และพบว่า การใช้สื่อออนไลน์มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

และเมื่อทำการวิเคราะห์หาปัจจัยคาดทำนายต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า รายรับเฉลี่ยต่อเดือนและค่าอินเทอร์เน็ตต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต เนื่องจากเมื่อบุคคลมีรายรับทางด้านการเงินมากขึ้น โอกาสในการใช้จ่ายใช้สอยหรือซื้อสินค้าระบบบริการต่าง ๆ จึงมีมากขึ้น โดยข้อมูลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้แพ็คเกจอินเทอร์เน็ตในรูปแบบรายเดือน และเสียค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ต 300 บาทต่อเดือนเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้ในค่าบริการอินเทอร์เน็ตดังกล่าวพบว่าจะสามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตได้เพียง 10 - 20 GB (วันทศกอลออนไลน์, 2567; บริษัท โทร คอร์ปอเรชั่น จำกัด; 2567) ซึ่งถือได้ว่าเป็นปริมาณอินเทอร์เน็ตที่ค่อนข้างจำกัด เมื่อเปรียบเทียบกับบริการที่มากกว่า 500 บาท/เดือน ที่ผู้ใช้บริการจะสามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตได้มากกว่าถึง 2 เท่า เช่นนี้แล้ว จึงให้เกิดความสอดคล้องว่ายิ่งนักศึกษาใช้ค่าอินเทอร์เน็ตต่อเดือนสูง ก็ยิ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากขึ้น ข้อมูลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติพิศ ทุปิยะ (2560) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสารสนเทศของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 255 คน และพบว่าค่าใช้จ่ายในการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางด้านลบกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต นั่นคือ นักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มีอายุน้อยกว่า มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปริมาณที่มากกว่าผู้ที่มียุมากกว่า โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำสุดในการศึกษานี้คือ อายุ 18 ปี ซึ่งในวัยนี้คงอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย ตามที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2024) ได้กำหนดไว้ ซึ่งว่าด้วยในงานศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 - 21 ปี และ 22 - 24 ปี (ร้อยละ 50.6 และร้อยละ 31.2 ตามลำดับ) โดยในวัยนี้นับว่าเป็นช่วงที่บุคคลเผชิญความเป็นจริงกับวัยผู้ใหญ่ ระยะนี้นักศึกษาจะมีเหตุผลมากขึ้น และมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการพิจารณาเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนมากขึ้น ตั้งแต่ในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ เช่นนี้แล้วจึงมีความเป็นไปได้ว่ากลุ่มนักศึกษาที่อายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่น้อยกว่า เนื่องจากให้ความสนใจกับการ

ดำรงชีวิตประจำวันของตนเองมากกว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสร้างความบันเทิงให้กับตนเอง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติพิศ ทุปิยะ (2560) และพรทิพย์ ช่วยเพล และคณะ (2563) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีกลุ่มอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกัน

สำหรับตัวแปรเกี่ยวกับแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต บ่งชี้ถึงความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยนักศึกษาปริญญาตรีที่มีแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับมากจะมีคะแนนเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปกติ ระดับนัยสำคัญทางสถิติน้อยกว่า 0.05 สิ่งที่เกิดขึ้นนี้อธิบายได้ว่า มูลเหตุในการใช้อินเทอร์เน็ตเกิดจากความต้องการในการทำงาน หารายได้เสริม หรือเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายต่อการสื่อสารกับกลุ่มเพื่อน โดยสิ่งนี้อาจเป็นแรงกระตุ้นให้พวกเขารู้สึกว่าอินเทอร์เน็ตให้ความสะดวก แล่นประหยัดเวลา และมีประสิทธิภาพสูง จึงนำไปสู่พฤติกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยกลุ่มที่มีแรงจูงใจในการใช้งานสูงจะสัมพันธ์ไปกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มมากขึ้น ข้อมูลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในยุคปกติใหม่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในปีล่าสุดของวิไลวรรณ และคณะ (2565) ซึ่งมีรายงานว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อการใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีความคาดหวังต่อการทำกิจกรรมด้านการดูไลฟ์สด การเล่นเกมออนไลน์ และการดูโทรทัศน์ คลิป หนึ่ง หรือฟังเพลงออนไลน์มาก จะเกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่า 0.05

ความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่า 0.001 ผลการศึกษสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Yusuf, Rachmawati, & Rachmawati (2020) ที่พบว่า พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ทางลบกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของวัยรุ่นกับผู้ปกครอง ($r = -0.568$), เพื่อน ($r = -0.587$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่า 0.001 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับปฏิสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ($r = -0.213$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่า 0.01 จากผลการศึกษาที่พบความสัมพันธ์ทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ทางสังคมแปรผกผันกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต อนุมานได้ว่า นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ หรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นน้อย จะมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมาก ซึ่งนักศึกษาที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อย อาจมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นพื้นที่ในการเข้าสังคม เพื่อติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในโลกออนไลน์แทน ทั้งนี้ เมื่อวิเคราะห์ตามแนวคิดสาเหตุของพฤติกรรมเสพติดของ Encore (1987, อ้างถึงใน ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์, 2561) อาจกล่าวได้ว่า หากมองในสาเหตุทางสังคม (Social Reasons) เป็นเพราะบุคคลมีความต้องการหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกเดียวดาย โดดเดี่ยว ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น หรือจากกลุ่มสังคม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Amichai-Hamburger, Wainapel, & Fox (2002) ที่พบว่า ผู้ที่ชอบเก็บตัว (introvert) พยายามค้นหา "ตัวตนที่แท้จริง (real me)" ของพวกเขาทางอินเทอร์เน็ต ในขณะที่ผู้ที่ชอบเข้าสังคม (extrovert) ได้ค้นหาตัวตนที่แท้จริงของพวกเขาผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบดั้งเดิม (traditional social interaction)

ความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต จากผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต เนื่องด้วยการมีอุปกรณ์และแหล่งกระจายสัญญาณไวไฟ (Wi-Fi) ภายในพื้นที่มหาวิทยาลัยมีความครอบคลุมและทั่วถึงกลุ่มตัวอย่าง งานของโอมาร์และคณะ (Omar et al., 2018) ได้กล่าวถึง การพัฒนาเทคโนโลยีไวไฟมีอิทธิพลต่อการพัฒนาระบบการศึกษาของประเทศ ซึ่งทุกวันนี้ ไวไฟได้พัฒนาไปจนกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย จึงนับได้ว่าความพร้อมของอุปกรณ์มีส่วนเอื้อให้นักศึกษาเกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น โดยเป็นผลจากการเข้าถึงและความสะดวกสบายกับการใช้งาน มากไปกว่านั้นความเร็วและประสิทธิภาพของสัญญาณอินเทอร์เน็ต มีบทบาทสำคัญกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มมากขึ้น ข้อมูลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา (กิตติพิศ ทุปิยะ, 2560) ที่รายงานว่าสถานที่ของการใช้สารสนเทศที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยประสิทธิภาพของสัญญาณไวไฟมีผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการศึกษาวิจัย แม้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับน้อย แต่พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตกลับทำให้กลุ่มตัวอย่างมีผลกระทบสุขภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง และมีอาการของโรคกรดไหลย้อน นีวลิค และเครียด แม้อาจเหมือนว่าจะไม่ใช่อาการที่รุนแรง แต่หากมีการสะสมต่อเนื่อง ก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของนักศึกษาได้ ดังนั้น ทางมหาวิทยาลัยควรวางแผนกำหนดนโยบายในการช่วยนักศึกษาเพื่อลดผลกระทบทางกายที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น การจัดคลินิก/หน่วยให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา การบริการตรวจและรักษาสุขภาพนักศึกษา การให้อาจารย์ที่ปรึกษาสอดส่องดูแลพฤติกรรมของนักศึกษา หากนักศึกษาที่มีแนวโน้มมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนมีผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อสามารถให้คำปรึกษาและรักษาอาการของนักศึกษาได้ทันเวลาที่ ตลอดจนการเผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป รวมถึงแนวทางในการรักษาสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงต่อไปได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลกระทบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านสุขภาพจิตหรือพฤติกรรมเสพติด
2. ควรเพิ่มตัวแปรเพื่อศึกษาเพิ่มเติม เช่น ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต ความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาที่พบในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เป็นต้น
3. ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพร่วมด้วย เพื่อให้ได้รายละเอียดที่มากขึ้น

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค. มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) สายพันธุ์โอไมครอน หรือสายพันธุ์อื่น ๆ. [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น 1 มกราคม 2565). สืบค้นจาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2404520220318082245.pdf>



กระทรวงศึกษาธิการ. **ศธ.ยื่นหนึ่งเรียนออนไลน์ สู้ภัย COVID-19 “โรงเรียนหยุด ความรู้ไม่หยุด” 22 เม.ย.**

63. [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น 5 มีนาคม 2565). สืบค้นจาก: จาก

<https://www.moe.go.th/category/moe-news-360-degrees/>

กิตติพิศ ทุปิยะ. (2560). **พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสารสนเทศของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา**. ปริญญา
นิพนธ์รัฐ ประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.

กิดานันท์ มะลิทอง. (2543). **เทคโนโลยีทางการศึกษาและนวัตกรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์. (2561). **พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์
ภาวะโรคซึมเศร้า**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์และนวัตกรรม,
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

จงกล พุทธิชัยกุล. (2555). **พฤติกรรมการแสวงหาสารสนเทศของนิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน**. เจ้าพระยา. [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น 9 มกราคม
2565). สืบค้น จาก: <http://anchan.lib.ku.ac.th/kukr/bitstream/003/25052/1/Cover.pdf>.

จอมพล เล้ารุ่งเรืองทวิลาภ. (2561). **พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
กรณีศึกษา : นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร** [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น
4 เมษายน 2565). สืบค้น จาก: https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2018/TU_2018_5623036091_3118_9424.pdf

ชนตติ สยนาทน. (2555). **พฤติกรรมและปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา**. [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2565). สืบค้น
จาก: <https://ir.swu.ac.th/jspui>

ฉาน ปัทมะ. (2560). **ปัจจัยด้านการยศาสตร์และผลกระทบต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน
ของนิสิตมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร**. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัย
สิ่งแวดล้อม, 40(4), 30-43

ฉัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์, จุฬารักษ์ ตั้งภักดี, ศุภศักดิ์ วงษ์อินทร์จันทร์, สุริพร เกียรติวงศ์ครู และ สุจิตรา
คงกันกง. (2565). **ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อออนไลน์กับปัญหาสุขภาพองค์รวมของเด็กวัย
เรียนในยุคไทยแลนด์ 4.0**, วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 42(1), 61-72

ทวิลาภ ตันสวัสดิ์ และ สุกัญญา ยิ้มโย. (2554). **พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิต
มหาวิทยาลัยบูรพา**. รายงานการวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ปีงบประมาณ 2554.

บริษัท โทร คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน). **ใหม่! แพ็กเกจรายเดือนสุดคุ้ม**. [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น 14 มกราคม
2567). สืบค้นจาก: <https://www.dtac.co.th/postpaid/products/package.html>

พรทิพย์ ช่วยเพล, นันทยา คงประพันธ์ และสุภาวดี เผือกฟัก. (2563). **พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ**. วารสารศิลปศาสตร์ราชมงคลสุวรรณภูมิ,



2(3), 543-556.

พนารัตน์ พรหมมา. (2566). การศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, บัณฑิตวิทยาลัย, การวิจัยและสถิติทางการศึกษา.

ภาณุวัฒน์ กองราช. (2554). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย:

กรณีศึกษา Facebook. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วีไลวรรณ จันทพาส , วิริทธิ์ กิตติพิชัย, สิทธิชัย ทองวร และ กรวรรณ ยอดไม้. (2565). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในยุคปกติใหม่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครสวรรค์ประเทศไทย. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**, 52(3), 261-276.

วีไลวรรณ จันทพาส. (2565). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในยุคปกติใหม่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครสวรรค์. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม.

วันทูลออนไลน์. โปรเน็ต AIS รายเดือน 300 บาท. [ออนไลน์]. (วันที่สืบค้น 14 มกราคม 2567). สืบค้นจาก: [https://โปรเน็ต AIS รายเดือน 300 บาท 30 วัน - เน็ต 10 Mbps ไม่ลดสปีด \(one2callonline.com\)](https://โปรเน็ต AIS รายเดือน 300 บาท 30 วัน - เน็ต 10 Mbps ไม่ลดสปีด (one2callonline.com))

สมใจ บุญศิริ. (2538). อินเทอร์เน็ตนานาสาระแห่งการบริการ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัญชลี ทิพย์โยธิน. (2555). การศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่ให้บริการโดย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายของนักศึกษา อาจารย์ พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และ ประชาชนทั่วไป . การศึกษาเฉพาะบุคคลปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏ. เชียงราย.

อารีนา แนจิ. (2560). พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือกับภาวะสุขภาพของนักศึกษา. รายงานการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. ปทุมธานี.

Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). "On the Internet No One Knows I'm an Introvert": Extroversion, Neuroticism, and Internet Interaction. **Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society**. 5. 125-8. 10.1089/109493102753770507.

Daniel, W.W. **Biostatistics: Basic Concepts and Methodology for the Health Sciences 9th ed.** New York John Wiley & Sons, 2010.

Encore. (1987). **About Preventing Drug Abuse. A Scriptographic Booklet.** South Deerfield: Chamling L. Bete Co.

Fatema, K., Nasreen, S., Parvez, M. S., & Rahaman, M. A. (2020). Impact of using the internet on students: A sociological analysis at bangabandhu sheikh mujibur Rahman



- science and technology university, gopalganj, Bangladesh. **Open Journal of Social Sciences**, 8(12), 71-83. DOI: 10.4236/jss.2020.812007.
- Green, L. and Kreuter, M. (2005). **Health program planning: An educational and ecological approach**. 4th Edition, McGraw Hill, New York
- Do, K. Y., & Lee, K. S. (2018). Relationship between problematic internet use, sleep problems, and oral health in Korean adolescents: a national survey. **International journal of environmental research and public health**, 15(9), 1870.
- Iversen, S. D., & Iversen, L. L. (2007). Dopamine: 50 years in perspective. **Trends in neurosciences**, 30(5), 188-193.
- Omar, M., Ahmad, M., Yasin, A., Ibrahim, H., Ghazali, O., & Khamis, S. (2018). The impact of Wi-Fi usage on students' academic performance. **International Journal of Engineering and Technology(UAE)**. 7. 240-244.
- Rouvinen, H., Jokiniemi, K., Sormunen, M., & Turunen, H. (2021). Internet use and health in higher education students: a scoping review. **Health Promotion International**, 36(6), 1610-1620.
- World Health Organization. (2024). **Adolescence Health**. [Online]. Available from Internet, <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>, accessed 31 March 2024.
- Yusuf, A., Rachmawati, P. & Rachmawati, D. (2020). The correlation of Internet addiction towards adolescents' social interaction. **International Journal of Adolescent Medicine and Health**. -1. 10.1515/ijamh-2020-0110.
- Zewde, E. A., Tolossa, T., Tiruneh, S. A., Azanaw, M. M., Yitbarek, G. Y., Admasu, F. T., & Melaku, M. D. (2022). Internet addiction and its associated factors among African high school and university students: systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, 13, 847274. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.847274.