



Original Article

พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนกับความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Smartphone Usage Behavior and Stress in Chiang Mai University Students

ณัฐพงษ์ พัฒน์ไชยพูน^{1*}, ณัฐวุฒิ อรินทร์²

¹ วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Natthapong Patchaipoon^{1*}, Natthawut Arin²

¹ Bachelor of Science (Psychology) in Clinical Psychology, Chiang Mai University

² Departure of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

* Corresponding author: e-mail. natthapong.patchai@gmail.com

Received: 8 August 2020 | Revised: 24 September 2020 | Accepted: 30 September 2020

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนกับความเครียด 2) เพื่อศึกษาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เรียนในปีการศึกษา 2562 สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 430 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนและแบบวัดความเครียดสวนปรุง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติสหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์บุคคลจำนวน 6 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยจัดกลุ่มข้อความที่สอดคล้องกัน **ผลการศึกษา** พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .416$) และมีอิทธิพลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($\beta = .416$) โดยสามารถทำนายความเครียดได้ร้อยละ 17.3 นอกจากนี้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การใช้สมาร์ตโฟนมีความเกี่ยวข้องกับความเครียดดังนี้ 1) การเสพสื่อทางลบ 2) การใช้สมาร์ตโฟนอย่างต่อเนื่อง 3) การคาดหวังการตอบรับ และ 4) การเปรียบเทียบตนเองกับสังคม **สรุป** พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อความเครียด

คำสำคัญ: พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน, ความเครียด, นักศึกษาปริญญาตรี

Abstract

Objectives: This research aims to 1) study a correlation and regression between smartphone usage behavior and stress, 2) and study conditions related to stress from smartphone usage behavior on Chiang Mai University students. **Materials and methods:** Four hundred and thirty undergraduate Chiang Mai University students in 2019 were randomly selected by Purposive Sampling method. The tools of this research are Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) and Suanprung Stress Test 20 (SPST-20). Descriptive statistics, Pearson's product moment correlation coefficient and simple regression statistics were performed to examine the correlation and regression of smartphone usage behavior on stress, and 6 undergraduate students were interviewed for qualitative data, analyzed by categorize the contents. **Results:** There is a significant positive correlation ($r = .416, p < .01$) between smartphone usage behavior and significantly affect to stress ($\beta = .416, p < .01$). Smartphone usage behavior can predict stress in students for 17.3%. Additionally, the result of quantitative data showed conditions related stress from smartphone usage include 1) Consumption of negative media 2) Continuing using of smartphone 3) Expectation for response and 4) Social comparison. **Conclusion:** Smartphone usage behavior has correlation and effect to stress.

Keywords: Smartphone usage behavior, Stress, Undergraduate students

ที่มาและความสำคัญ

สมาร์ทโฟน (Smartphone) ถือได้ว่าเป็นอุปกรณ์ชนิดหนึ่งที่มีบทบาทในการใช้ชีวิตของคนยุคปัจจุบัน สมาร์ทโฟนคือโทรศัพท์มือถือที่มีระบบปฏิบัติการคล้ายคลึงกับคอมพิวเตอร์ มีโปรแกรมประยุกต์ต่าง ๆ มีหน้าจอสัมผัส และสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตประเภท 3G และ Wi-Fi ได้โดยอาจมีขนาดหน้าจอตั้งแต่เล็กกว่า 5 นิ้วไปจนถึง 7 นิ้ว (Siamphone, 2557; Kingkeaw, 2015) จากข้อมูลของ National Statistical Office and Ministry of Digital Economy and Society (2018) จะพบว่าแนวโน้มการใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนนั้นมีสูงมากขึ้นและช่วงอายุที่ใช้งาน

มากที่สุดคือ 15-24 ปี จึงพอจะประมาณการได้ว่าคนไทยมีอัตราการใช้งานสมาร์ทโฟนมากขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น

พฤติกรรมการใช้งานสมาร์ทโฟนในกลุ่มวัยรุ่นมีความหลากหลาย โดยจะใช้งานผ่านโปรแกรมประยุกต์ที่มีอยู่ภายในเครื่องสมาร์ทโฟนหรือดาวน์โหลดเสริมเข้ามา เช่น ใช้ติดต่อสื่อสาร ใช้สืบค้นข้อมูล เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อความบันเทิง เพื่อการศึกษา ใช้ในกรณีฉุกเฉิน หรืออำนวยความสะดวกสบายในด้านอื่น ๆ (Wattanakun, Phiwhom, & Chansawang, n.d.)

อย่างไรก็ตาม แม้การใช้งานสมาร์ทโฟนจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้ แต่การใช้อย่างมากเกินไปอาจเข้าข่ายมีพฤติกรรมเสพติดทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและก่อให้เกิดความเครียดได้ (Silangam,

2018) โดยตามความหมายของ Kwon, Lee, et al. (2013) พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนมี 6 องค์ประกอบ คือ 1) ครอบงำการใช้ชีวิตประจำวัน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนแล้วส่งผลเสียต่อการวางแผนชีวิต การพักผ่อน การมีสมาธิจดจ่อกับงาน เกิดผลเสียต่อร่างกายตามส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ดวงตา ข้อมือ และหลังคอ เป็นต้น 2) คาดหวังผลลัพธ์ทางบวก หมายถึง ความรู้สึกมีความสุขที่จะได้คลายเครียดด้วยการใช้สมาร์ทโฟน เมื่อไม่ได้ใช้จะรู้สึกว่างเปล่า 3) อาการถอน หมายถึง มีอาการขาดความอดทนและรู้สึกไม่สบายอย่างมากเมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน นึกถึงแต่สมาร์ทโฟน ต้องการใช้อยู่ตลอดเวลา หากถูกขัดขวางจะรู้สึกโกรธ 4) มุ่งเน้นสัมพันธ์ภาพออนไลน์ หมายถึง เน้นสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างและสังคมผ่านสมาร์ทโฟนมากกว่าชีวิตจริงโดยอยู่ในรูปแบบของเครือข่ายสังคมออนไลน์ 5) ใช้มากเกินไป หมายถึง ใช้งานอย่างควบคุมไม่ได้ และ 6) ความอดทน หมายถึง ล้มเหลวเมื่อพยายามควบคุมการใช้งานทุกครั้ง

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีการวิจัยเชิงปริมาณจำนวนมากที่กล่าวถึงผลของการใช้สมาร์ทโฟนที่มีต่อสุขภาพจิตในเชิงลบ โดยในการศึกษาผลของการใช้สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตในนิสิตเภสัชศาสตร์ พบว่าพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพกาย และความเครียดในระดับปานกลางถึงสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Chuemongkon, Inthitanon, & Wangsate, 2019) และงานวิจัยของต่างประเทศ ที่มีการศึกษาพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนต่อความเครียด ผลการเรียน และความพึงพอใจในชีวิตในนักศึกษา พบว่าพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดและทางลบต่อผลการเรียนกับความพึงพอใจในชีวิต (Samaha & Hawi, 2016) อีกทั้งยังมีการศึกษาการ

ใช้สมาร์ทโฟนกับความสุขทางใจในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเชียงใหม่พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปมีผลทำให้ความสุขทางใจต่ำลง (Tangmunkongvorakul, Musumari, Thongpibul, Srithanaviboonchai, Techasrivichien, Suguimoto, Ono-Kihara & Kihara, 2019)

ทั้งนี้จากการทบทวนเอกสาร การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือเงื่อนไขที่สัมพันธ์กับความเครียดได้จากพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนในรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพยังมีอยู่อย่างจำกัด มีเพียงการศึกษาหนึ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับรูปแบบเนื้อหาการใช้ของสมาร์ทโฟนจนเกิดอาการติดสมาร์ทโฟนในนักเรียน พบว่ารูปแบบการใช้เพื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) ทำให้ติดสมาร์ทโฟนได้มากกว่าเกมส์ (Jeong, Kim, Yum, & Hwang, 2016) แต่ยังไม่ได้มีการศึกษาเชิงลึกเพื่อค้นหาเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดผลทางลบจากรูปแบบการใช้งานดังกล่าว เพราะหากพิจารณาร่วมกับวรรณกรรมที่ทบทวนมาจะพบว่าพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนและการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและสภาพจิตใจ (Physical & Mental) ความเครียดที่มีผลต่อร่างกายนั้น มีสาเหตุมาจากการใช้ร่างกายทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องยาวนาน (Physical overload) โดยไม่ได้พักผ่อน หรือทำกิจกรรมที่ไม่เป็นไปตามวิถีชีวิตของคนปกติทั่วไป (Irregular lifestyle) (Sinha, 2008; Thoits, 2010) สันนิษฐานแนวคิดของ Miller, Smith, and Rothstein (1994) ที่กล่าวว่าการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่ได้พักผ่อนจะทำให้ไม่สามารถควบคุมจัดการชีวิตได้ จึงอาจพอจะสรุปได้ว่าการใช้สมาร์ทโฟนมากจะทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าสะสมขึ้นจนควบคุมจัดการกับความเครียดนั้นได้ยากมากขึ้น ทั้งนี้งานวิจัยนี้เชื่อว่าการใช้สมาร์ทโฟนอาจมี

ความเกี่ยวข้องกับความคิดอีกหลายเงื่อนไข ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงเพิ่มระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาเงื่อนไขที่สัมพันธ์กับความเครียดเพิ่มเติม

จากที่กล่าวมาทั้งหมดคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนกับความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัย และทำความเข้าใจถึงเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟนอันนำไปสู่แนวทางการป้องกันแก้ไขต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมมติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีอิทธิพลทางบวกต่อความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาครั้งนี้ใช้คำว่า ‘พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน’ แทน ‘พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน’ ที่วัดได้จากแบบประเมิน

พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน เนื่องจากเป็น การศึกษาเชิงสำรวจไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในปี การศึกษา 2562 มีจำนวน 29,907 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) โดยกำหนด Effect size = 0.15 (medium size) ค่าความคลาดเคลื่อน = 0.05 และค่าอำนาจการทำนาย = 0.95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 89 คน อย่างไรก็ตาม ตามกฎทั่วไป (Rule of Thumb) ของ Green (1991) ได้อ้างว่า ขนาดกลุ่มตัวอย่าง สำหรับการวิเคราะห์การถดถอยใด ๆ นั้นควรมีอย่างน้อย 200 คน ผู้วิจัยจึงได้เก็บกลุ่มตัวอย่างเกินกว่าที่กำหนดเพิ่มความน่าเชื่อถือทางสถิติ และป้องกันอัตราการตอบกลับต่ำ โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงได้เท่ากับ 430 คน เป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประกาศรับสมัครและมี นักศึกษาที่สมัครใจ (Voluntary Selection) รวมถึงมีการแนะนำต่อกันมา (Snowball Selection) โดยถามความสมัครใจผู้ที่ถูกแนะนำต่ออีกครั้ง ได้จำนวน 6 คน เป็นนักศึกษاپริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาอยู่ในปี การศึกษา 2562 เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ในการเก็บข้อมูลทั้งสองส่วนมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปริญญาตรี ปี การศึกษา 2562
3. เป็นผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนในปัจจุบัน
4. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี กลุ่มคณะที่ศึกษา

2. แบบประเมินพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย (Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version; SAS-SV-TH) จำนวน 10 ข้อ ซึ่งถูกพัฒนามาจากฉบับสั้นภาษาอังกฤษสำหรับวัยรุ่นของ Kwon, Kim, Cho, and Yang (2013) ถูกแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ จากแบบทดสอบพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน (Charoenwanit & Soonthornchaiya, 2019) ได้แก่

- 1) ด้านการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน
- 2) ด้านอาการถอน
- 3) ด้านการมุ่งเน้นสัมพันธภาพออนไลน์
- 4) ด้านการใช้มากเกินไป
- 5) ด้านความอดทน

โดยในแบบประเมินพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทยได้มีการนำมาทดลองกับกลุ่มคนอายุ 18-23 ปี จำนวน 100 คน พบว่าค่าความเชื่อมั่นในภาพรวมอยู่ที่ 0.94 และในรายข้อจะมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.76-0.97 ในแบบประเมินจะถามเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนของตนเอง หากได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 31 ในเพศชาย และ 33 คะแนนในเพศหญิงจึงจะถือว่าติดสมาร์ทโฟน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .891

ข้อคำถามแต่ละข้อประกอบด้วยตัวเลือกประมาณค่าที่แบ่งคะแนนเป็น 6 ระดับตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างมากได้ 1 คะแนน ไปจนถึงเห็นด้วยอย่างมากได้ 6 คะแนน (Charoenwanit & Soonthornchaiya, 2019) โดยนักศึกษาที่ได้คะแนนสูงหมายถึงมีพฤติกรรมใช้สมาร์ทโฟนที่มากกว่านักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำ

3. แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test; SPST-20) ซึ่งมีจำนวนข้อทั้งหมด 20 ข้อ การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างได้เป็น 4 ระดับคือ เครียดต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง และเครียดมาก มีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .911

มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่รู้สึกเครียดเลยได้ 1 คะแนนจนถึงรู้สึกเครียดมากที่สุดได้ 5 คะแนน ในกรณีที่เหตุการณ์ในข้อคำถามไม่เคยเกิดขึ้นเลยในช่วง 6 เดือนให้ข้ามและได้ 0 คะแนน (Mahatnirankun, Phumphaisan & Tapunya, 1997) ทั้งนี้นักศึกษาที่ได้คะแนนสูงหมายถึงมีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำ

4. การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เป็นคำถามปลายเปิดโดยข้อคำถามได้ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญว่าเหมาะสมสำหรับการสัมภาษณ์ เพื่อมุ่งเน้นทำความเข้าใจเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟน โดยใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที ต่อการสัมภาษณ์ 1 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ผู้วิจัยทำการขออนุญาตใช้แบบทดสอบ Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) หรือแบบประเมินพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย (Charoenwanit & Soonthornchaiya, 2019) จากผู้พัฒนาแบบทดสอบผ่านทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์

1.2 เมื่อได้รับอนุญาตให้ใช้แบบประเมิน พฤติกรรมการติดสโมรโฟนแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ เข้าไปประชาสัมพันธ์ตามห้องเรียนต่าง ๆ เพื่อ ขออนุญาตเข้าประชาสัมพันธ์เก็บข้อมูลหลัง หลังมีการเลิกเรียนกระบวนการเรียนการสอน และได้เริ่มเก็บข้อมูลในช่วง ตุลาคม พ.ศ. 2562

1.3 ในการเข้าประชาสัมพันธ์ใน ห้องเรียน ผู้วิจัยได้อธิบายแก่กลุ่มตัวอย่างถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความยินยอม จากผู้ให้ข้อมูล

1.4 เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมแล้วจึงทำ การเก็บข้อมูลและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ใน ขั้นตอนถัดไป

2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ ออนไลน์เพื่อขอสัมภาษณ์ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2562 โดย ได้แจ้งขอความยินยอมเก็บข้อมูลและขอ อนุญาตเข้าสัมภาษณ์

2.2 เมื่อมีผู้ให้ข้อมูลอาสาสมัครเข้า มาแล้วผู้วิจัยจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของงาน ขอ อนุญาตบันทึกเสียง และขอความยินยอม

2.3 เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมแล้วจึงนัด หมายวัน เวลา สถานที่ในการขอสัมภาษณ์ ล่วงหน้าตามผู้ให้ข้อมูลสะดวก พร้อมทั้งขอ ผู้ให้ข้อมูลช่วยแนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักท่านอื่นต่อ โดยการสัมภาษณ์จะอยู่ในช่วงธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึง มกราคม พ.ศ. 2563

2.4 เมื่อผู้วิจัยเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เสร็จ ลิ้นจึงมีการถอดข้อความจากบันทึกเสียง ตรวจสอบความถูกต้องและทบทวนของข้อมูลที่ ได้ หากพบว่าขาดตกบกพร่องจะทำการ สัมภาษณ์เพิ่มเติมก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ใน ขั้นตอนถัดไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ (Chi-square) สถิตีสหสัมพันธ์ เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และการถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลจากการบันทึกเสียง จะถูกถอด ความแบบคำต่อคำ (Verbatim) โดยจัดเรียงบท สนทนาแยกตามผู้พูดและใช้นามแฝงแทนชื่อของ ผู้ให้ข้อมูล และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ด้วยการฟังบันทึกเสียงซ้ำและตรวจสอบข้อความ ที่ถอดมา หลังจากนั้นจึงมีการตีความข้อมูลที่ ได้ ไปที่ละส่วนก่อนนำข้อมูลจากการตีความที่มี ความเชื่อมโยงจัดเป็นหมวดหมู่ (Categories)

ข้อมูลที่ถูกรวบรวมจัดเป็นหมวดหมู่ของผู้ให้ ข้อมูลแต่ละคนจะถูกนำมาวิเคราะห์หาความ เชื่อมโยงกันเพื่อที่จะสรุปประเด็นสำคัญที่มี ความสอดคล้องตรงกันและเป็นเรื่องเดียวกัน

3. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล เชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่นำไปปรึกษากับ อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อช่วยยืนยันข้อมูลว่าตรง กับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อสารโดยไม่ถูก บิดเบือนจาก ทัศนคติ อารมณ์ ความคิด และ ประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัยเอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยได้แจ้งถึงวัตถุประสงค์การวิจัย และได้สอบถามความสมัครใจทุกครั้งก่อนการ เก็บข้อมูล

2. ผู้ให้ข้อมูลสามารถสอบถามรายละเอียดการวิจัยครั้งนี้ได้ สามารถปฏิเสธ หรือยุติการให้ข้อมูลได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล

3. ผู้วิจัยได้แจ้งถึงการนำข้อมูลไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์การวิจัยเท่านั้น และข้อมูลทุกอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ส่วนการนำเสนอข้อมูลต่อสาธารณะจะเปิดเผยเพียงภาพรวมที่ไม่มีการชี้ชัดถึงตัวตนผู้ให้ข้อมูล

4. ในการเข้าสัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อนการบันทึกเสียงทุกครั้ง

5. การจัดเก็บข้อมูลในรูปแบบจะถูกจัดเก็บด้วย 2 รูปแบบ คือ 1) จัดเก็บด้วยคอมพิวเตอร์ โดยมีการตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อปกป้องข้อมูล 2) จัดเก็บเป็นเอกสารภายในตู้โดยมีการปิดล็อก

อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่เข้าถึงข้อมูลนี้ได้มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้น

6. ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทุกชนิดที่ถูกจัดเก็บไว้ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของข้อมูลดิจิทัลด้วยการล้างพื้นที่เก็บข้อมูลไม่ให้ติดค้างอยู่ในระบบ และทำลายข้อมูลเอกสารด้วยเครื่องทำลายเอกสาร หลังเสร็จสิ้นการวิจัย 1 ปี

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 430 คน สามารถอธิบายลักษณะกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะข้อมูล	จำนวน (ร้อยละ)	พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน		ความเครียด		
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
เพศ	ชาย	125 (29.1)	32.51	9.28	54.73	16.96
	หญิง	305 (70.9)	34.49	8.75	53.70	16.77
	รวม	430 (100)	33.92	8.94	54.00	16.81
ชั้นปี	1	285 (66.3)	33.48	9.01	51.22	16.42
	2	84 (19.6)	36.05	9.39	59.30	17.39
	3	29 (6.7)	33.00	6.93	58.07	15.21
	4 ขึ้นไป	32 (7.4)	33.06	8.25	61.09	14.40
	รวม	430 (100)	33.92	8.94	54.00	16.81
กลุ่มสาขาวิชา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	131 (30.5)	33.63	9.03	56.43	16.61
	วิทยาศาสตร์สุขภาพ	192 (44.6)	32.94	8.79	48.74	15.73
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	107 (24.9)	36.01	8.84	60.46	16.13
	รวม	430 (100)	33.92	8.94	54.00	16.81

อายุเฉลี่ย (ปี) \bar{X} = 19.25 ปี

จากตารางที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอยู่ที่ร้อยละ 70.9 ส่วนเพศชายร้อยละ 29.1 เป็นนักศึกษาชั้นปี 1 อยู่ที่ร้อยละ 66.3 ปี 2 ร้อยละ 19.6 ปี 3 ร้อยละ 6.7 และปี 4 ร้อยละ 7.4 เมื่อแยกตามกลุ่มสาขาวิชาพบว่านักศึกษาส่วน

ใหญ่เรียนอยู่สายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่ร้อยละ 44.6 สายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร้อยละ 30.5 และสายมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ร้อยละ 24.9

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับความเครียด

	ความเครียด	
	r	p
พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน (รวม)	.416**	.000
แบ่งตามองค์ประกอบ		
1. ด้านการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน	.362**	.000
2. ด้านอาการนอน	.349**	.000
3. ด้านการมุ่งเน้นสัมพันธภาพออนไลน์	.221**	.000
4. ด้านการใช้มากเกินไป	.270**	.000
5. ด้านความอดทน	.286**	.000

** $p < 0.01$

ตารางที่ 3 ตารางไขว้แสดงความสัมพันธ์ของเกณฑ์พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับระดับความเครียด

เกณฑ์	ระดับความเครียด				รวม
	น้อย	ปานกลาง	สูง	รุนแรง	
มากกว่าหรือเท่ากับเกณฑ์	5 (1.2)	41 (9.5)	101 (23.5)	116 (27.0)	263 (61.2)
ต่ำกว่าเกณฑ์	12 (2.8)	46 (10.7)	79 (18.4)	30 (7.0)	167 (38.8)

$$\chi^2 = 36.924, df = 3, p = .000$$

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่มีต่อความเครียดในนักศึกษา

ปัจจัยทำนาย	B	S.E.	Beta	t	p
พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน	.782	.083	.416**	9.456	.000
ค่าคงที่	27.489	2.899	-	9.483	

$$R^2 = .173, SEE. = 15.307, F = 33.491, p = .000 \text{ ** } p < .01$$

จากตารางที่ 2-4 เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) พบว่า พฤติกรรม การใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

($r = .416$) โดยในแต่ละองค์ประกอบของพฤติกรรม การใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดูตารางที่ 2 ประกอบ) เมื่อทำการทดสอบ Chi-Square ตามแบบของ Pearson พบว่าการมีคะแนน

พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมากกว่าหรือเท่ากับเกณฑ์จะมีคะแนนความเครียดที่สูงกว่า การมีคะแนนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ต่ำกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดูตาราง 3 ประกอบ) และเมื่อทำการทดสอบด้วยสถิติการถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) พบว่าพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีอิทธิพลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Beta = .416) สามารถทำนายได้ร้อยละ 17.3 (ดูตารางที่ 4 ประกอบ)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 คน พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนทำให้เกิดความเครียดได้ดังนี้

1. เครียดจากการเสพสื่อเชิงลบ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าสื่อที่มีเนื้อหาสะเทือนอารมณ์ เช่น ข่าวการเมือง ข่าวโรคระบาด หรือแม้แต่ข้อความเชิงลบจากผู้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ท่านอื่นที่เผยแพร่อยู่บนกระดานข่าวของตนทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้

“การติดสมาร์ทโฟนที่เกิดจากการใช้ Social Media ก็ทำให้เกิดความเครียดได้” เช่น “ข่าวสารเชิงลบ ฝุ่นวันนี้ โรคระบาด คนนั้นคนนั้น เกิดอุบัติเหตุ” และ “เห็นเพื่อนที่เรารู้จักทวีตประโยคหนึ่งจนไปขัดใจใครคนอื่น ๆ ก็รู้สึกแยที่โดนรุมว่า ไปมีประเด็นกับคนอื่น” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ถ้าติดตามข่าวสารบ้านเมืองก็ไม่ได้ คลายเครียดซะทีเดียว” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เราเข้าแอปพวก Facebook พวก Twitter มันผ่านตา มีข่าวสาร ยิ่งเปิดแอป เข้าไป มันเป็นสื่อกลางที่นำเราไปสู่ข่าวสารที่รวดเร็วแล้วก็น่าปวดหัว” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“สมมติบางทีตามข่าว หรือตามดราม่า ถ้าช่วงนี้ก็เข้าไปเจอข่าวเครียด ๆ ทำให้เครียดได้เหมือนกัน” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

2. เครียดจากการใช้งานอย่างต่อเนื่อง

การใช้สมาร์ทโฟนโดยไม่หยุดพักหรือใช้อย่างต่อเนื่องยาวนานจะทำให้ร่างกายทำงานหนัก จนเกิดความเครียดขึ้นได้ นอกจากร่างกายแล้วยังทำให้การทำงานของสมองถูกลดประสิทธิภาพในการควบคุมจัดการสิ่งต่าง ๆ ของผู้ให้ข้อมูลซึ่งอาจรวมถึงการจัดการความเครียดได้น้อยลง

“ส่งผลเสียต่อร่างกายเพราะเป็นอยู่ปวดคอ ปวดตา” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ส่งผลต่องานของกลุ่มด้วย การเล่นทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงด้วย การคิด การคำนวณ การทำงาน เหนื่อยง่าย แล้วก็กังวล เพราะนอนน้อย เรียนไม่รู้เรื่อง ทำงานก็ไม่โฟกัส” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“มันส่งผลต่อสุขภาพได้มัย เราเคยปวดมือปวดนิ้วมาก ๆ เพราะว่าถือโทรศัพท์นาน ดึงมาก ๆ ใช้เวลาหลาย สายตาสั้น ล้าแล้วก็เครียดเพิ่ม” และ “อันนี้กับตัวเอง ทำให้ประสิทธิภาพการเรียนการทำงานลดลงมาก ๆ เช่น 2 หุ่มนเราจะไปทำการบ้านกันก็ดูวิดีโอไป 5 หุ่มนเที่ยงคืนจนไม่ได้ทำงาน ในเวลาเรียนเห็นชัดมาก เราจะเล่นโทรศัพท์ตลอด” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

3. เครียดจากการคาดหวังการตอบรับ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวในลักษณะคล้ายกันว่าการคาดหวังการตอบรับจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ อย่างเช่น การตอบแชททกลับทันที การกดถูกใจ และมียอดผู้ติดตามโดยจะจจจจอยู่หน้าจอสมาร์ทโฟนทำให้เกิดความเครียดได้

“ติดต่อสื่อสาร รอไม่ได้ นาทีย่เดียวก็ถือว่านาน ไม่ตอบก็หงุดหงิด ทะเลาะกันผ่านในนั้นก็เครียดละ” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เคยมีช่วงที่คาดหวังแบบนี้ด้วยนะ คาดหวังว่าอีกฝ่ายจะต้องตอบทันที ทำให้ไม่มีใจจะทำอย่างอื่นเพราะมัวแต่รอข้อความอยู่ เสียสมาธิ พะวงกับการแจ้งเตือน” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 “มีความเครียดแน่นอนในบางคนที่อั้รูปลงเฟสแล้วไม่มีใครกดไลก์ ทำให้ไม่สบาย ไม่มีใครไลก์ บางที IG ก็จะไม่โดน Unfollow ก็จะทำให้เกิดความเครียด แต่สำหรับตัวเองก็มีบ้างนะ” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

4. เครียดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น

ข้อความหรือรูปภาพจากผู้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ท่านอื่นท่านอื่นมักมีลักษณะการกล่าวถึงชีวิตที่ดีมีความสุขซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเปรียบเทียบกับชีวิตของตนเองว่าไม่ดีเท่าคนอื่น

“คนเราก็มักแสดงด้านที่ดี ๆ ลงไปใช่ไหม ทำให้เราเครียดที่จะตามคนอื่นไม่ทัน เช่น เห็นคนนี้ผอม ชีวิตดี ไปเที่ยวเมืองนอก ทำให้เราเครียดจากการที่ทำไมเราถึงเป็นแบบนี้ไม่ได้ ชีวิตเรามันลุ่มเหลว เบื่องหลังของเขาจะเป็นแบบนี้รีเปล่าก็ไม่รู้แต่เราก็คิดสงสัย ทำให้เราเป็นซึมเศร้าก็ได้” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เครียดในแง่ที่ว่าทำไมเราเหลวไหล เราเปรียบเทียบกับตัวเองกับคนอื่นขณะที่เราเล่นอยู่” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

อภิปรายผลการศึกษา

แม้การใช้สมาร์ทโฟนจะเป็นสิ่งที่สามารถบรรเทาความเครียดของคุณได้ แต่ในขณะเดียวกันพบว่าการใช้งานสมาร์ทโฟนอาจเพิ่มความเครียดเมื่อใช้ในปริมาณมากเกินไป จากผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นอีกด้านหนึ่งว่าพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถทำนายความเครียดได้ร้อยละ 17.3 แสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการใช้

สมาร์ทโฟนที่เพิ่มขึ้นจะทำให้มีความเครียดมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chuemongkon et al. (2019) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตต่อสุขภาพและผลการเรียนของนิสิตเภสัชศาสตร์จำนวน 391 คน แล้วพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น (SAS-SV) และแบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tangmunkongvorakul et al. (2019) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สมาร์ทโฟนกับความสุขทางใจในนักศึกษาไทยอายุ 18-24 ปี จำนวน 800 คน และพบว่านักศึกษาที่ใช้สมาร์ทโฟนมากเกินความจำเป็นจะมีความสุขทางใจที่ต่ำกว่า นักศึกษาที่ใช้สมาร์ทโฟนน้อยโดยใช้แบบวัดความสุขทางใจ Flourishing Scale และแบบวัดการใช้สมาร์ทโฟนเกินความจำเป็นที่ประยุกต์มาจาก Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction

นอกจากนี้จากผลการสัมภาษณ์พบข้อสังเกตว่าความเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟนมีความเกี่ยวข้องกับเครือข่ายสังคมออนไลน์มาก ซึ่งจากผลการศึกษาของ Jeong et al. (2016) พบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำให้ติดสมาร์ทโฟนได้มากกว่าการเล่นเกมส์ สอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงปริมาณที่พบว่ายิ่งใช้สมาร์ทโฟนมากยิ่งเกิดความเครียด โดยความเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟนแบ่งได้ 4 แบบดังนี้

1. ความเครียดจากการเสพติดทางลบ เช่น ขาดการเมื่อง ขาวโรคระบาด หรือข้อความเชิงลบที่อยู่ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ de Hoog and Verboon (2020) ที่ได้ศึกษาผลกระทบของข่าวประจำวันในทางตรงและทางอ้อม โดยได้ใช้แบบประเมินความรู้สึก Ecological Momentary Assessment กับผู้เข้าร่วมจำนวน 63 คน พบว่าข่าวสารที่มีเนื้อหาในเชิงลบ

มีผลทำให้เกิดความรู้สึกทางลบมากกว่าความรู้สึกทางบวก และผลกระทบนี้จะมีมากขึ้นได้หากว่านั้นมีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลที่เสพข่าวโดยตรง สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีการประเมินค่าทางพุทธิปัญญา (cognitive appraisal theory) ของ Lazarus & Folkman (1984, as cited in de Hoog & Verboon, 2020) ว่าเมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้า สิ่งเร้านั้นจะถูกประเมินค่าเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยถูกแบ่งการประเมินไว้ 2 ชั้น คือ ชั้นที่หนึ่ง เพื่อดูความสำคัญของสิ่งเร้า ว่ามีระดับความรุนแรงและความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลมากเพียงใด และชั้นที่สอง เพื่อประเมินว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งเร้านั้นได้หรือไม่ ดังจะสังเกตได้ว่าสื่อคือสิ่งเร้าที่บุคคลสามารถประเมินได้ แต่ไม่สามารถจัดการหรือควบคุมได้ ผู้ใช้สมาร์ทโฟนจึงได้รับสื่อที่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถประเมินระดับของความรุนแรงได้ แต่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสื่อได้ทำให้เกิดเป็นความเครียดในที่สุด

2. เครียดจากการใช้งานอย่างต่อเนื่องโดยไม่พัก โดยมีลักษณะเป็นความเครียดที่แสดงออกทางกาย (Miller & Keame, 1972 อ้างใน Thai-ou, 2015) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Qasim, Obeidat, and Al-Sharairi (2017) ที่ได้ศึกษาผลกระทบทางร่างกายในผู้ที่ติดสมาร์ทโฟนใน กลุ่มคนที่มีเพศและอายุแตกต่างกันจำนวน 357 คน และพบว่ายิ่งใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานจะทำให้เกิดปัญหาอาการเจ็บปวดตามร่างกาย โดยปัญหาที่เห็นได้ชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะยาวก็คือปัญหาทางสายตา และทางการได้ยินในกรณีที่ใช้หูฟังบ่อย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Horvath, Mundinger, and Schmitgen (2020) ที่ได้ทำการศึกษาการทำงานของสมองในบุคคลที่มีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนจำนวน 22 คน พบว่าบุคคลที่มีพฤติกรรม

ติดสมาร์ทโฟนจะทำให้สมองทำงานหนักมากขึ้นและมีเซลล์สมองที่ลดลง สามารถอธิบายได้ว่าการใช้สมาร์ทโฟน อย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดความเครียดทางร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็สามารถลดประสิทธิภาพการทำงานของสมองจนทำให้ผู้ใช้สมาร์ทโฟนมีปัญหาการจัดการควบคุมความเครียดด้วย

3. เครียดจากการคาดหวังการตอบสนองเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองทันที คือไม่ได้รับข้อความตอบกลับ ไม่ได้รับไลก์ และยอดติดตาม รวมถึงรู้สึกกดดันจากความคาดหวังจากเครือข่ายสังคมออนไลน์สอดคล้องกับงานวิจัยของ Jan, Soomro, and Ahmad (2017) ซึ่งได้ศึกษาผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อการนับถือในตนเองในนักศึกษาจำนวน 150 คน โดยใช้ Facebook เป็นตัวแทนสื่อสังคมออนไลน์ พบว่าระดับความนับถือในตนเองของผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์จะลดลงเมื่อใช้งานมากขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีลำดับความต้องการของ Maslow (1943) ว่าการต้องการให้ผู้อื่นตอบรับ เช่น ตอบข้อความ ไลก์ ติดตาม รวมไปถึงความรู้สึกกดดันจากสังคมอาจเป็นความต้องการได้รับการยอมรับจากสังคม (Love and Belonging) และความต้องการมีคุณค่า (Esteem) ซึ่งเป็นลำดับความต้องการขั้นที่ 3 และ 4 ตามลำดับ การที่ไม่สามารถทำตามความต้องการให้บรรลุได้ก็จะส่งผลให้บุคคลลดคุณค่าในตัวเองลง มองโลกในแง่ร้ายและรู้สึกโดดเดี่ยวจนก่อให้เกิดความเครียดในที่สุด ดังนั้น ผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนที่มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับโลกความเป็นจริงจึงใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเข้าหาสังคมออนไลน์เพื่อบรรลุความต้องการเหล่านั้นจนเกิดความเครียดเมื่อความต้องการของตนเองไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง

4. เครียดจากการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยมองว่าคนอื่นในเครือข่ายสังคมออนไลน์มีชีวิตที่ดีกว่าตนเองจนรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองล้นเหลือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schmuck, Karsay, Matthes, and Stevic (2019) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในโทรศัพท์มือถือต่อการเปรียบเทียบทางสังคมเชิงสูง (upward social comparison) การนับถือตนเอง และความผาสุก ของผู้ใหญ่ที่ใช้สมาร์ทโฟน พบว่า Facebook ทำนายการเปรียบเทียบทางสังคมเชิงสูงได้ โดยจะทำลายความเป็นอยู่และความเชื่อมั่นในตนเองของตัวบุคคล ในขณะที่ Instagram ส่งผลกระทบต่อความผาสุกของผู้ใช้งาน สามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีของการเปรียบเทียบทางสังคมของ Festinger (1954, as cited in Guyer & Vaughan-Johnston, 2018) ว่าการเปรียบเทียบทางสังคมเชิงสูง คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่ดูมีความสามารถมากกว่าจะทำให้บุคคลเกิดความกดดันเพื่อให้เทียบเท่ากับคนอื่น โดยผลการศึกษาของ Davidai and Deri (2019) พบว่าผู้คนที่ประเมินตนเองสูงเกินกว่าความสามารถที่แท้จริงกับเป้าหมายที่มีมาตรฐานสูงจะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบได้ เมื่อพบว่าความสามารถไม่เป็นไปตามที่ประเมิน ดังนั้นเครือข่ายสังคมออนไลน์ในสมาร์ทโฟนจะทำให้บุคคลเข้าถึงการเปรียบเทียบทางสังคมได้ง่ายและเยอะมากขึ้น เมื่อเกิดการเปรียบเทียบแล้วไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ประเมินตนเองไว้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกล้นเหลือจนนำมาสู่ความเครียดได้เช่นกัน

พอจะสรุปได้ว่าการใช้สมาร์ทโฟนในปริมาณมาก มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดมากได้ และความเครียดนั้นสามารถกลายเป็นความเครียดสะสมและส่งผลกระทบต่อ

ทางลบมากขึ้น โดยเฉพาะการเกิดความเหนื่อยล้า (Miller, Smith, & Rothstein, 1994; Selye, 1975) อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณเป็นช่วงเวลาใกล้สอบของนักศึกษาหลายท่านอาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนที่ทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นได้ และการศึกษาคครั้งนี้จึงยังไม่สามารถสรุปได้อย่างสมบูรณ์ว่าการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลให้เกิดความเครียดได้ ทั้งนี้การใช้สมาร์ทโฟนแต่พอดี จะมีประโยชน์ในการรับข่าวสารที่ทันสมัยและเพื่อความบันเทิงผ่อนคลาย

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเครียด โดยการใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์ทางบวก รวมถึงมีอิทธิพลกับความเครียด หากมีการใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้นก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มขึ้นตาม นอกจากนี้ความเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟนสามารถเกิดได้ จากการเสพเนื้อหาเชิงลบ การเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น และการคาดหวังการตอบรับทางสังคมจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ รวมถึงจากการใช้งานอย่างต่อเนื่องด้วย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การใช้สมาร์ทโฟนจะทำให้เกิดความเครียดได้เมื่อมีการใช้งานในปริมาณที่มากเกินไป การที่พบนักศึกษาใช้งานสมาร์ทโฟนมากเกินไป เป็นความจำเป็น เช่น การใช้งานจนทำให้เสียสุขภาพกาย ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น เรียนไม่รู้เรื่องผลการเรียนตก พักผ่อนน้อยลง เป็นต้น รวมถึงการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นปริมาณมากจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจ ดังนั้น ควรมีการสร้างความตระหนักให้นักศึกษาในเรื่องของการควบคุมจัดการเวลา

การใช้งานสมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสม และหมั่นสังเกตนักศึกษาที่อาจมีความเสี่ยงจากการใช้สมาร์ทโฟน เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เรียนอย่างเต็มศักยภาพ และตระหนักรู้ถึงการใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงมากกว่าภายในสมาร์ทโฟน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งถัดไป

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเพียงปัจจัยเดียวที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ควรมีการศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการใช้งานสมาร์ทโฟนเพิ่มเติม เช่น รูปแบบการใช้งานสมาร์ทโฟนของบุคคลที่มีต่อความเครียด เนื้อหาการใช้งานต่อความเครียด หรือตัวแปรอื่น ๆ เพื่อค้นหาสาเหตุในเชิงลึกอันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาจัดการความเครียดของผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนในภาพรวม

บรรณานุกรม

- Charoenwanit, S., & Soonthornchaiya, R. (2019). Development of smartphone addiction scale: Thai short version (SAS-SV-TH). *Journal of Mental Health of Thailand*, 27(1), 25-36. (in Thai).
- Chuemongkon, W., Inthitanon, Th., & Wangsate, Ch. (2019). Impact of Smartphone and Tablet Use on Health and Academic Performance of Pharmacy Students at Srinakharinwirot University. *Srinagarind Medical Journal*, 34(1), 90-98. (in Thai).
- Davidai, S., & Deri, S. (2019). The second pugilist's plight: Why people believe they are above average but are not especially happy about it. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(3), 570-587.
- de Hoog, N., Verboon, P. (2020). Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157-173.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, AG. (2009). Statistical power analysis using G*Power 3.1: Test for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Green, S. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
- Guyer J. J., Vaughan-Johnston T. I. (2018) Social comparisons (upward and downward). In *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer, Cham. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_1912-1
- Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., ... Wolf, R. C. (2020). Structural and functional correlate of smartphone addiction, *Addictive Behaviors*, 105(106334). doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106334
- Jan, M., Soomro, S. A., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J., & Hwang, Y. (2016). What type of content are

- smartphone users addicted to?: SNS. *Computers in Human Behavior*, 54(1), 10-17.
- Kingkeaw, N. (2015). *The effects of using the guidance activities package on self-control in smartphone addicted behaviors of mathayom suksa I students at Satree Phuket school in Phuket Province* (Master's thesis). Sukhothai Thammathirat Open University, Nonthaburi. (in Thai).
- Kwon, M., Lee, JY., Won, WY., Park, JW., Min, JA., Hahn, C., ... Kim, DJ. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLPS ONE*, 8(2), 1-7.
- Kwon, M., Kim, DJ., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), 1-7.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Mahatnirunkul, S., Pumpaisalchai, W., & Tapanya, P. (1997). The construction of Suan Prung stress test for Thai population. *Bulletin Of Suanprung*, 13(3), 1-20. (in Thai).
- Miller, L. H., Smith, A. D., Rothstein, L. (1994). *The stress solution: an action plan to manage the stress in your life*. New York: Pocket Books.
- National Statistical Office, & Ministry of Digital Economy and Society. (2018). *The 2018 Household Survey on the Use of Information And Communication Technology*. Retrieved from <http://www.nso.go.th> (in Thai).
- Qasim, T., Obeidat, M., & Al-Sharairi, S. (2017). The effect of smartphones on human health relative to user's addiction: A study on a wide range of audiences in Jordan. *International Journal of Medical, Health, Biomedical, Bioengineering and Pharmaceutical Engineering*, 11(5), 282-2
- Samaha, M., & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57(1), 321-325.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking up and feeling down". The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42(101240), doi: 10.1016/j.tele.2019.101240.
- Selye, H. (1975). Implications of stress concept. *New York State Journal of Medicine*, 75(12), 2139-2145.
- Siamphone. (2014). *What is smartphone? How different from tablet?*. Retrieved from <https://news.siamphone.com/news-14121.html> (in Thai).
- Silangam, W. (2018). Dangers of smartphone addiction. *HCU Journal of Health Science*, 22(43-44), 193-204. (in Thai).

- Sinha R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1141(1), 105-130.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, PM., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, SP., . . . Kihara, M. (2019) *Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand*, doi: 10.1371/journal.pone.0210294.
- Thai- Ou, K. (2015). *Stress and coping strategies in caregivers for elderly with psychotic disorder*. Retrieved from http://ryssurvey.com/vichakarn/downloadq.php?f=ddc_201711141018496908_150_1001ca.pdf&fc=title%20115.pdf (in Thai).
- Thoits PA. (2010). Stress and health: major findings and policy implications. *Journal of Health & Social Behavior*, 51(53), 41-53.
- Watthananukun, P., Phiwkhom, W., & Junsawang, Pr. (n.d.). *Behavior and factors of smartphone usage among adolescents*. Retrieved from http://sc2.kku.ac.th/stat/statweb/images/Eventpic/60/Seminar/01_6_.pdf (in Thai).