

เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน  
โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2557  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

QUALITY FAMILY TIME AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF LOWER SECONDARY  
SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOL



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2014

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์  
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัด  
กรุงเทพมหานคร

โดย

นางสาวเอชรา วสุพันธ์์จิต

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมน กัลยาศิริ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไศยม นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมน กัลยาศิริ)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล)

เอชรา วสุพันธ์จิต : เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (QUALITY FAMILY TIME AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOL) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. พญ.รัศมน กัลยาศิริ, หน้า.

การติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นปัญหาการติดทางพฤติกรรมที่พบได้ในวัยรุ่นไทย การใช้เวลาคุณภาพเป็นปัจจัยซึ่งช่วยป้องกันพฤติกรรมเสพติดได้ อย่างไรก็ตามในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว การติดสื่อสังคมออนไลน์ และปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 348 คนจาก 6 โรงเรียนตอบแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบเก็บข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ และ แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการบรรยายข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติ t-test, ANOVA และ Chi-square ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และการติดสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงใช้การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (multivariate logistic regression) เพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำและการติดสื่อสังคมออนไลน์

ผลการศึกษา พบว่า จากนักเรียน 348 คน มีการใช้เวลาคุณภาพอยู่ในระดับปานกลาง สูง และต่ำ คิดเป็นร้อยละ 48.9, 34.2 และ 17.0 ตามลำดับ และอยู่ในกลุ่มไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ คลั่งไคล้ และติดสื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 38.2, 33.9 และ 27.9 ตามลำดับ นอกจากนี้ พบว่าระดับผลการเรียนเฉลี่ยที่ต่ำ สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดาแบบหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ และระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลักสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว ขณะที่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำ ศึกษาในระดับชั้นเรียนที่สูงกว่า ใช้สมาร์ทโฟน และใช้เวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์นาน จากการศึกษาวิจัยจึงควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักถึงความสำคัญจัดสรรเวลาคุณภาพในครอบครัว ดูแลพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนและระยะเวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น รวมถึงส่งเสริมกิจกรรมทางเลือกอื่นที่นอกเหนือจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อป้องกันปัญหาการติดต่อไป

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ .....ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขภาพจิต .....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2557

# # 5674099330 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: SOCIAL MEDIA, ADDICTION, QUALITY TIME, FAMILY

ASARA VASUPANRAJIT: QUALITY FAMILY TIME AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOL. ADVISOR: ASST. PROF.RASMON KALAYASIRI, M.D., pp.

Social media addiction (SMA), a form of behavior addiction, is a common problem among Thai adolescents. Quality family time (QT) is one of preventing factor on addiction. However, there are no studies that investigate association between QT and SMA in Thailand. This study was a cross-sectional descriptive study to study QT, SMA and related factors in junior high school students in Bangkok Metropolitan Schools. This study recruited 348 students from six schools to complete three questionnaires including socio-demographic characteristics, Social Media Addiction Test (SMAT) and Quality Family Time Assessment. Descriptive statistics were used to estimate demographic characteristics. T-test, ANOVA and Chi-square test were used with an alpha level of 0.05 to examine the association from each variable to QT and SMA. Then, the multivariate logistic regression was used to analyze how each variable predict the occurrence of low QT and SMA.

From 348 students, 17.0%, 48.9% and 34.2% of students had poorer, moderate and higher QT respectively. Moreover, 38.2%, 33.9% and 27.9% of students had non-addicted, almost addicted and addicted to social media (SM) respectively. The statistically significant factors that predict the occurrence of low QT were low grade point average (GPA), parental divorce and spending less time with parents. The students with SMA were more likely to have low QT, study in higher classes, use smartphone and spending more time on SM. From this result, we should encourage parents to spend more QT and operate their child's smartphone and SM using. Moreover, we should encourage adolescents to have alternative activities beside SM using to prevent them from the addiction.

Department: Psychiatry

Student's Signature .....

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature .....

Academic Year: 2014

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง รัชมน กัลยาศิริ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ รวมถึงช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการวิจัยส่งผลให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ณภควรรต บัวทอง อาจารย์ที่ปรึกษาด้านสถิติ สำหรับการให้ความรู้ คำแนะนำ และการช่วยเหลือด้านสถิติต่างๆ ในการวิจัย ด้วยความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิง ศิริลักษณ์ ศุภปิธิพร ที่ให้เกียรติ เป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชาญ วิทย์ พรนภดล สำหรับความกรุณาที่อนุญาตให้นำแบบทดสอบการติดเกม (Social Media Addiction Test: SMAT) มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ทั้งยังให้เกียรติเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านของภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้อันเป็นประโยชน์ยิ่งแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณ บุคลากรทุกท่านในฝ่ายธุรการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่ช่วยดำเนินการด้านเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ให้อย่างลุล่วงสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ บุคลากรทุกท่านในสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวช ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือต่างๆ ระหว่างการลาศึกษาต่อครั้งนี้ของผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามเพื่อการ วิจัยครั้งนี้ รวมถึงบุคลากรภายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครซึ่งให้ความร่วมมือช่วยเหลือและ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งให้การสนับสนุนต่างๆ ตลอดมา

ท้ายสุดนี้ ขอขอบคุณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล สำหรับ ทุนการศึกษาจากกองทุนพระราชทานพัฒนาศิริราช เพื่อใช้ในการศึกษาต่อของผู้วิจัย และ ขอขอบคุณ ทุนจากโครงการดูแล แก้ไข และป้องกันเด็กติดเกม (www.HealthyGamer.net) เพื่อ สนับสนุนการวิจัยและจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	1
สารบัญรูปภาพ.....	1
บทที่ 1 .....	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
บทที่ 2 .....	6
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเรื่องการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว.....	6
แนวคิดเรื่องการติดสื่อสังคมออนไลน์.....	8
สื่อสังคมออนไลน์ (social media).....	8
การติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction).....	10

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ .....	18
บทที่ 3 .....	20
ระเบียบวิธีวิจัย .....	20
รูปแบบการวิจัย .....	20
ประชากรเป้าหมาย.....	20
ประชากรศึกษา .....	20
การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง.....	20
การสุ่มตัวอย่าง.....	21
เกณฑ์การคัดเลือก.....	22
เกณฑ์การคัดออก.....	22
เกณฑ์การถอนผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือยุติการเข้าร่วมวิจัย.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
บทที่ 4 .....	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	27
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป .....	28
ส่วนที่ 2 การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	31
ส่วนที่ 3 การติดสื่อสังคมออนไลน์และปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร .....	41
บทที่ 5 .....	52
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
สรุปผลการวิจัย.....	52



ปัจจัยส่วนบุคคล.....	52
การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว.....	53
การติดสื่อสังคมออนไลน์.....	53
อภิปรายผลการวิจัย.....	54
การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว.....	54
การติดสื่อสังคมออนไลน์.....	56
ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้.....	57
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	59
รายการอ้างอิง.....	61
ภาคผนวก.....	69
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย.....	70
เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย.....	75
เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง.....	77
แบบเก็บข้อมูล สำหรับโครงการวิจัย.....	80
ส่วนที่ 1: เอกสารชี้แจง.....	80
ส่วนที่ 2: ข้อมูลทั่วไป (สำหรับนักเรียน).....	82
ส่วนที่ 3: แบบทดสอบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (สำหรับนักเรียน).....	85
ส่วนที่ 4: แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว (สำหรับนักเรียน).....	86
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	88

## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก .....	28
ตารางที่ 2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว.....	29
ตารางที่ 3	ค่าต่ำสุด สูงสุด และเวลาเฉลี่ยของระยะเวลาที่ใช้ของกลุ่มตัวอย่าง .....	30
ตารางที่ 4	ผลการแบ่งกลุ่มการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว.....	31
ตารางที่ 5	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยใช้สถิติ t-test.....	33
ตารางที่ 6	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI).....	35
ตารางที่ 7	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลากับคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว.....	37
ตารางที่ 8	ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลักกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว โดยใช้สถิติ Chi-square .....	38
ตารางที่ 9	เปรียบเทียบปัจจัยที่ทำนายการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำ.....	39
ตารางที่ 10	ผลการแบ่งกลุ่มการติดต่อสังคมออนไลน์ .....	41
ตารางที่ 11	การวิเคราะห์หาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยครอบครัวที่เกี่ยวข้องในการติดต่อสังคมออนไลน์โดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI) .....	41
ตารางที่ 12	ความสัมพันธ์ระหว่างอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อออนไลน์กับการติดต่อสังคมออนไลน์โดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI).....	43
ตารางที่ 13	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลากับคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ .....	45
ตารางที่ 14	ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการติดต่อสังคมออนไลน์ โดยใช้สถิติ Chi-square .....	46
ตารางที่ 15	ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ .....	47

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดต่อสังคมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มที่ติดต่อสังคมออนไลน์กับกลุ่มที่ไม่ติดต่อโดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI).....	48
ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับการศึกษา .....	49
ตารางที่ 18 เปรียบเทียบปัจจัยทำนายการติดต่อสังคมออนไลน์ .....	49



## สารบัญรูปภาพ

รูปภาพที่ 1 แสดงกราฟการกระจายตัวของคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว .....	32
รูปภาพที่ 2 แสดงกราฟการกระจายตัวของระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลัก .....	38



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัว ถือเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดและมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์มากที่สุด (ดุชฎี โยเหลา และคณะ, 2545; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) การใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในครอบครัว นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสทำกิจกรรมที่มีคุณค่าร่วมกัน เกิดการเรียนรู้กัน และกัน มีสัมพันธภาพอันดี จนนำไปสู่การมีครอบครัวที่มีคุณภาพต่อไป (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2552)

อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจในบทวิเคราะห์ครอบครัวไทยปัจจุบัน พบว่าครอบครัวไทย กำลังมีปัญหาและอ่อนแอ สัมพันธภาพในครอบครัวเกิดความเสื่อมถอย ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อเพียงตัวบุคคลหรือครอบครัวเท่านั้น แต่ยังกระทบต่อสังคมและประเทศโดยรวมด้วย โดยพบว่า สาเหตุหนึ่งของปัญหาครอบครัวอ่อนแอนี้เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีนั่นเอง (สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว, 2552)

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีที่น่าสนใจในช่วงหลายปีที่ผ่านมา คือ การพัฒนา รูปแบบการสื่อสารบนพื้นฐานของระบบอินเทอร์เน็ต หรือที่รู้จักกันในชื่อของสื่อสังคมออนไลน์ หรือ social media เช่น Facebook, Twitter, MySpace, Line เป็นต้น จากการสำรวจพบว่า กลุ่มผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งหากผู้ปกครองสามารถใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ในการเชื่อมต่อกับลูกได้ จะเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพกับลูกมาก (Subrahmanyam and Greenfield, 2008)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนงานวิจัยทางจิตวิทยาที่ผ่านมาของ Kuss & Griffiths (2011) พบว่าความหมกมุ่นในการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตสำหรับผู้ใช้บางรายได้ ปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction) จึงกลายเป็นปัญหาหนึ่งที่มีการศึกษา มากขึ้นพร้อมกับการเติบโตของกลุ่มผู้ใช้งาน ซึ่งจัดเป็นการติดทางพฤติกรรม (behavioral addiction) คล้ายกับการติดการพนันที่ได้รับการจำแนกอยู่ในความผิดปกติทางจิตประเภทเดียวกับการติดสารเสพติด รวมถึงคล้ายคลึงกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ที่กำลังมีการค้นคว้าวิจัยมากขึ้น และถูกจัดอยู่ในเกณฑ์การวิจัย (research criteria) ของคู่มือการวินิจฉัยและสถิติความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 5 (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013)

สำหรับประเทศไทย มีข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556) พบว่า ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ พ.ศ.2552-2556 ประชากรอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น โดยกลุ่มอายุ 11-14 ปี นับเป็นกลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดถึงร้อยละ 76.4 ซึ่งกลุ่มผู้ใช้ส่วนใหญ่ อยู่ในกรุงเทพมหานคร เพื่อดาวนโหลด ดูนั่ง ฟังเพลง เล่นเกม และใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นหลัก โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นที่นิยมในประเทศไทยสามลำดับแรก ได้แก่ Facebook, Google+ และ Line ตามลำดับ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2556)

ขณะที่ชีวิตของเยาวชนไทยมีแนวโน้มหมดเวลาไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น แต่เมื่อมีการสำรวจในกลุ่มผู้ปกครองกลับพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต ทำให้ไม่สามารถทราบความเป็นไปของบุตรหลานตนเองบนโลกออนไลน์ได้ (วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, สุจินดา ย่องจีน และ สาลินี จันทร์เจริญ, 2554) และเมื่อพิจารณาข้อมูลที่ว่า ภายในครอบครัวส่วนใหญ่ยังขาดความเข้มแข็ง รวมถึงไม่มีการใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของทั้งสองปัจจัย เพื่อเป็นองค์ความรู้ในการสร้างแนวทางการป้องกันปัญหาการติดสื่อออนไลน์ในสังคมไทยต่อไป โดยเลือกศึกษาจากกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ทำให้ไม่จำกัดสิทธิหรือลักษณะของกลุ่มนักเรียนที่เข้าศึกษาในระดับชั้นนั้น

### คำถามการวิจัย

1. ความชุกของการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร
2. การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
3. ปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความชุกของการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดต่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดต่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดต่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดต่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างกันของทั้งสองปัจจัย ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 348 คน จาก 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จึงเป็นการสุ่มศึกษาเพียงบางส่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครเท่านั้น ดังนั้นนักเรียนระดับชั้นอื่นหรือนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดอื่นจะไม่ถูกนำเข้ามารวมอยู่ในการวิจัยครั้งนี้
2. แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นใหม่โดยผู้วิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการศึกษาในครั้งนี้เท่านั้น จึงอาจมีข้อจำกัดหากมีการนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นนอกเหนือจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้

### ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จัดทำโดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มประชากรเท่านั้น จึงอาจมีข้อจำกัดในการนำไปขยายผลการวิจัยสำหรับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างจากกลุ่มดังกล่าว

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**สื่อสังคมออนไลน์ (social media)** หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเป็นสื่อกลางให้บุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ซึ่งสามารถแบ่งรูปแบบของสื่อสังคมออนไลน์ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) สื่อสิ่งพิมพ์ (Publish) 2) บริการสื่อแลกเปลี่ยน

(Media Sharing Service) 3) เครือข่ายสังคม (Social network) 4) บริการรับส่งข้อความ (SMS/Voice, Instant Messaging) 5) บล็อก (Blog) และ 6) ไมโครมีเดีย (Micro Media)

**การติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction)** หมายถึง การติดทางพฤติกรรม โดยผู้ที่ติดจะไม่สามารถควบคุมเวลาและหมกมุ่นในการใช้งาน ทำให้เสียสัมพันธภาพในชีวิตจริง และรบกวนการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยงานวิจัยนี้ ใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) ที่คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 30 คะแนน ถือว่าติดสื่อสังคมออนไลน์

**เวลาคุณภาพในครอบครัว (quality family time)** หมายถึง เวลาที่ผู้ปกครองกับเด็กมีปฏิสัมพันธ์กันในด้านดี มีการพูดคุยปรึกษา รับฟังความคิดเห็น และให้คำแนะนำ รวมถึงเป็นช่วงเวลาในครอบครัวที่มีความสุขร่วมกัน โดยงานวิจัยนี้ ใช้แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองซึ่งการมีคะแนนสูงหมายถึงมีการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวที่ดี

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร** หมายถึง นักเรียนทั้งเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นองค์ความรู้สำหรับเด็กและเยาวชน ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแนวทางในการป้องกันการติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น
2. เป็นองค์ความรู้สำหรับการทำวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อไป



## กรอบแนวคิดการวิจัย

## ตัวแปรอิสระ

ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก

- เพศ
- อายุ
- ระดับผลการเรียน
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์
- ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ปัจจัยครอบครัว

- ผู้ปกครองหลักในการดูแล
- สถานภาพสมรสของบิดามารดา
- ลักษณะของครอบครัว
- ลักษณะสถานที่พักอาศัยปัจจุบัน
- เวลาที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลักในการดูแล

## ตัวแปรตาม

การใช้เวลาคุณภาพ  
ในครอบครัว

การติด  
สื่อสังคมออนไลน์

## บทที่ 2

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเรื่องการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว (quality family time) ถือเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวได้เชื่อมต่อกันด้วยความสัมพันธ์กันด้วยความรัก ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว นับเป็นช่วงเวลาที่มีค่าและมีความหมายต่อสมาชิกในครอบครัวนั้น เปิดโอกาสให้มีโอกาสสื่อสารกันอย่างเหมาะสม เกิดเป็นการแบ่งปันทั้งด้านความคิดและความรู้สึก เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การสอนการบ้าน การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น (Clark, 2007; สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2552; Christensen, 2002; Kremer-Sadlik and Paugh, 2007) ซึ่งผู้ปกครองถือเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างสรรค์ช่วงเวลาเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นต้องยึดจากความต้องการของบุตรหลานเป็นศูนย์กลางมากกว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้ปกครองสนใจเอง (Kremer-Sadlik and Paugh, 2007)

โดยแนวคิดเรื่องการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว เกิดขึ้นหลังยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมที่ครอบครัวเริ่มย้ายถิ่นฐานจากชนบทเข้าสู่สังคมเมือง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของลักษณะครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อสังคมเปลี่ยนไป รูปแบบการทำงานของสมาชิกในครอบครัวได้เปลี่ยนไปด้วย จากเดิมที่ทำงานภายในครัวเรือน ได้เปลี่ยนเป็นการทำงานภายนอกครัวเรือนมากขึ้น ทำให้ผู้ปกครองโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็นมารดา มีโอกาสใช้เวลาในการดูแลบุตรลดลง จึงเกิดการตั้งคำถามและศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลาในครอบครัวทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพตามมา เพื่อหาคำตอบถึงวิธีการใช้เวลาที่เหมาะสมสำหรับการเลี้ยงดูบุตรต่อไป (Kremer-Sadlik and Paugh, 2007)

จากงานวิจัยของ Snyder (2007) ซึ่งศึกษาการให้ความหมายของการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวจากผู้ปกครองจำนวน 500 ครอบครัว พบว่า ผู้ปกครองมักอธิบายครอบครัว 5 ด้าน ได้แก่

1. จุดประสงค์ของการใช้เวลา (purpose) โดยช่วงเวลาคุณภาพที่เกิดขึ้นจะแยกออกจากช่วงเวลาในการทำกิจวัตรประจำวันทั่วไป สมาชิกในครอบครัวจะใช้ช่วงเวลานั้นเพื่อสร้างความผูกพันทางอารมณ์ต่อกัน และจุดประสงค์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตามความต้องการของสมาชิกในครอบครัวได้

2. กิจกรรม (activity) หมายถึง การทำกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
3. บทบาทของผู้ปกครอง (parenting role) โดยผู้ปกครองได้สนับสนุนให้บุตรหลานมีโอกาเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ได้ตอบสนองทางอารมณ์ต่อบุตรหลาน ช่วยให้รู้สึกสบายใจในการอยู่ร่วมกับสมาชิกครอบครัวคนอื่น และเติบโตโดยรู้สึกถึงความรักและความห่วงใยจากครอบครัว
4. เวลา (time) ในที่นี้ ได้แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ การใช้เวลาคุณภาพนั้นถูกจำกัดด้วยระยะเวลา (limited) และไม่ถูกจำกัดด้วยระยะเวลา (generous)
5. สถานที่ (place) ในที่นี้ ได้แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ การใช้เวลาคุณภาพเกิดขึ้นภายในบ้าน (home) และภายนอกบ้าน (away from home)

โดยการให้ความหมายของผู้ปกครองในการวิจัยนี้ แม้จะขึ้นกับรูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครองในครอบครัวนั้นๆ แต่โดยภาพรวม ผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าการใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในครอบครัว สะท้อนถึงการเป็นครอบครัวที่ดี และวัยรุ่นที่ใช้เวลาร่วมกับครอบครัว ย่อมได้รับผลดีจากการใช้เวลานั้น สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ผู้ที่ให้เวลากับครอบครัวมากกว่าการทำงานมีแนวโน้มที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าผู้ที่ให้เวลากับการทำงานมากกว่า (Greenhouse, Collins and Shawn, 2002) โดยการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวจะส่งผลดีต่อสุขภาพทางอารมณ์ รวมถึงช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงในเด็กวัยรุ่นได้ (Levin, Kirby and Currie, 2012; Offer, 2013) ขณะที่ Gould and Simhon (2011) พบว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงมักใช้เวลากับบุตรหลานของพวกเขา ซึ่งการใช้เวลาเพื่อมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน นับเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียนของเด็กอีกด้วย

ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่ใช้เวลาอยู่กับลูกลดลงทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพ อาจส่งผลให้ในเด็กเกิดการกระตุ้นที่เหมาะสม ทำให้พัฒนาการล่าช้า ขณะที่ในเด็กโตอาจเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อผู้ปกครองหลายครอบครัวเปิดโอกาสให้โทรทัศน์และคอมพิวเตอร์มีบทบาทในชีวิตครอบครัวมากขึ้น จนส่งผลให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวห่างเหิน (American Academy of Pediatrics, 2003)

เมื่อพิจารณาจากสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมือง ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานที่สุดในการสร้างทรัพยากรบุคคลให้แก่สังคมได้เปลี่ยนแปลงจากในอดีตทั้งในด้านโครงสร้าง ระบบความสัมพันธ์ และการปฏิบัติหน้าที่ (ดุขุฎิ โยเหลา และคณะ, 2545; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554; กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, 2556) โดยมีครัวเรือนที่เล็กลงและเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ประกอบกับลักษณะสังคมที่แข่งขัน ทำให้บิดามารดาเน้นการ

ทำงานมากกว่าการอุทิศเวลาให้ครอบครัว ส่งผลต่อการใช้เวลา ร่วมกับกับบุตรที่ลดลงทั้งปริมาณและคุณภาพ จนเกิดเป็นปัญหาปฏิสัมพันธ์ในที่สุด (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554; สุริยเดว ทรีปาตี, 2554; สถาบันรามจิตติ, 2554; กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, 2556)

เมื่อครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานเกิดปัญหา สังคมย่อมเกิดปัญหาเช่นกัน (สุริยเดว ทรีปาตี, 2554; สถาบันรามจิตติ, 2554) แม้มีงานวิจัยที่พบว่าการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวซึ่งเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดการเป็นครอบครัวเข้มแข็ง (บังอร เทพเทียน และคณะ, 2551) แต่จากการศึกษาภาวะความอยู่ดีมีสุขของประชาชนด้านชีวิตครอบครัว กลับพบว่าดัชนีด้านสัมพันธภาพที่อบอุ่นในครอบครัวที่มีดัชนีลดลงจากร้อยละ 80.85 เป็น 70.77 (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, 2546) ในขณะที่การสำรวจของสถาบันรามจิตติ (2554) พบว่า เด็กและวัยรุ่นหลายคนเลือกใช้เวลาไปกับสื่อต่างๆ เฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยสื่อส่วนใหญ่เป็นสื่อบันเทิง ผ่านทางหน้าจอโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ ซึ่งการปล่อยให้เด็กและวัยรุ่นอยู่หน้าจอโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์โดยไม่มีการดูแลอย่างเหมาะสมสามารถส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ ปัญหาการติดสารเสพติด และปัญหาการเรียน เป็นต้น (Strasburger, Jordan and Donnerstein, 2009) นอกจากนี้ นักวิจัยยังเตือนให้ผู้ปกครองระวังถึงปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต เกม หรือสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นการติดทางพฤติกรรมอีกรูปแบบหนึ่งด้วยเช่นกัน (O’Keeffe and Clarke-Pearson, 2011) ดังนั้นการสร้างพลังครอบครัวโดยส่งเสริมให้เกิดการใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน จนช่วยให้ครอบครัวสามารถกลับมาทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับเด็กและเยาวชนไทยซึ่งเป็นบุคคลที่จะขับเคลื่อนสังคมในอนาคตต่อไป (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554; สุริยเดว ทรีปาตี, 2554; สถาบันรามจิตติ, 2554)

## แนวคิดเรื่องการติดสื่อสังคมออนไลน์

### สื่อสังคมออนไลน์ (social media)

สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเป็นสื่อกลางให้บุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมสร้างและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต โดยลักษณะเด่นของสื่อสังคมออนไลน์นั้น อยู่ที่การอนุญาตให้ผู้ใช้มีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบการสื่อสาร (types of interaction) และมีส่วนร่วมในเครือข่ายชุมชนออนไลน์ (social network) ได้ (Kuss and Griffiths, 2011; คันธริธา ฉายาวงศ์, 2555) โดยผู้ใช้สามารถแสดงความเป็นตัวตนของตนเองผ่านการโพสต์ข้อความ รูปภาพ หรือวิดีโอ

ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสารแทนการสื่อสารแบบดั้งเดิม เช่น การส่งจดหมาย หรือโทรศัพท์ ได้อีกด้วย (Boyd and Ellison, 2008; Olowu and Seri, 2012)

ทั้งนี้ การแบ่งรูปแบบของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีการใช้งานอยู่ปัจจุบันนับเป็นเรื่องยาก เนื่องจากแต่ละสื่อสังคมออนไลน์ได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีให้ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้จนมีการผสมผสานรูปแบบต่างๆ เข้าด้วยกัน แต่เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ในการวิจัยครั้งนี้ จึงได้รวบรวมข้อมูลและแบ่งรูปแบบของสื่อสังคมออนไลน์ออกเป็น 6 ประเภท (ภัทรา เรืองสวัสดิ์, 2553; สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2556) ดังต่อไปนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ (Publish) เช่น Wikipedia เป็นต้น
2. บริการสื่อแลกเปลี่ยน (Media Sharing Service) ผู้ใช้งานสามารถนำเสนอสื่อทั้งรูปภาพ วิดีโอ หรือ ไฟล์ต่างๆ มาแลกเปลี่ยนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ลักษณะนี้ เช่น YouTube, Flickr, SlideShare เป็นต้น
3. ชุมชนออนไลน์ (Social network) มีลักษณะเป็นเครือข่ายสังคมที่ผู้ใช้งานสามารถนำเสนอความเป็นตัวตนของตนเอง ผ่านการแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนความสนใจซึ่งกันและกัน เช่น Facebook, MySpace, Hi5 เป็นต้น
4. บริการรับส่งข้อความขนาดสั้น (SMS/Voice, Instant Messaging) เช่น Line, WhatsApp, Skype, ICQ เป็นต้น
5. บล็อก (Blog) เป็นพื้นที่บนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับผู้ใช้งานได้จัดแต่ง เพิ่มเติม และแก้ไขเนื้อหาตามความสนใจของตนเอง เช่น Exteen, Wordpress เป็นต้น
6. ไมโครมีเดีย (Micro Media) มีลักษณะคล้ายบล็อก แต่จะจำกัดตัวอักษรสำหรับการโพสต์แต่ละครั้ง เช่น Twitter, Bleeper เป็นต้น

จากความสามารถในการตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานได้อย่างหลากหลาย สื่อสังคมออนไลน์จึงนับเป็นช่องทางหนึ่งของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สะดวก และรวดเร็ว ทั้งยังตอบสนองความต้องการเชื่อมต่อระหว่างบุคคลได้ทุกที่และตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ความนิยมในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นตามการพัฒนาของเทคโนโลยี โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนและวัยรุ่น (Kuss and Griffiths, 2011) จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา พบว่าร้อยละ 90 ของเด็กอายุระหว่าง 13-17 ปีมีการเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (commonsense media, 2012) โดยพบว่าเหตุผลที่ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเรื่องของการสร้างและรักษา

สัมพันธ์ภาพเป็นสำคัญ โดยใช้เพื่อสร้างเพื่อนใหม่และคงการติดต่อกับเพื่อนเก่าเอาไว้ (Lenhart et al., 2010; Raacke and Bonds-Raacke, 2008; Kuss and Griffiths, 2011)

สำหรับประเทศไทย พบว่าประชากรอายุ 11-14 ปี เป็นกลุ่มที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด โดยประชากรส่วนใหญ่มักใช้อินเทอร์เน็ตในกิจกรรมเพื่อความบันเทิง โดยใช้ดาวน์โหลด ดูหนัง ฟังเพลง ร้อยละ 73.3 เล่นหรือดาวน์โหลดเกม ร้อยละ 70.7 และใช้ชุมชนออนไลน์ (Social network) ร้อยละ 58.6 นอกจากนี้ยังพบว่าประชากรในเขตกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงกว่าพื้นที่อื่นในประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) ซึ่งเมื่อสำรวจถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า ผู้ใช้ส่วนใหญ่มักใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือประเภทสมาร์ทโฟน (ร้อยละ 33.7) (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2013)

แม้การใช้สื่อสังคมออนไลน์จะเป็นที่นิยม และก่อให้เกิดประโยชน์หลายด้าน ดังที่ได้กล่าวผ่านมาในข้างต้น แต่การใช้งานโดยขาดความระมัดระวัง ย่อมนำมาซึ่งปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น การกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์ (cyberbullying) การส่งต่อข้อความหรือรูปภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ (sexting) การหลงเชื่อโฆษณาหรือถูกล่อลวง การเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบางอย่าง รวมถึงการติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น (O’Keeffe, Clarke-Pearson and Council on communications and media, 2011)

### การติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction)

สำหรับการติดสื่อสังคมออนไลน์นับได้ว่าเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ เนื่องจากการติดที่เกิดขึ้นตามหลังการพัฒนาเทคโนโลยีทางการสื่อสารและอินเทอร์เน็ต โดยเชื่อว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นรูปแบบหนึ่งของการติดทางพฤติกรรม (behavior addiction) จากการหมกมุ่นต่อการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างมาก (Kuss and Griffiths, 2011) คล้ายกับการติดการพนันที่ได้รับการจำแนกอยู่ในความผิดปกติทางจิตประเภทเดียวกับการติดสารเสพติด (substance dependence) ในคู่มือการวินิจฉัยและสถิติความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 4 (DSM-IV-TR) ซึ่งมีเกณฑ์การวินิจฉัยจากการที่ผู้ป่วยเสพยาเสพติดจนเกิดความผิดปกติของพฤติกรรม โดยผู้ที่ติดสารจะมีอาการต่อไปนี้ 3 อย่างหรือมากกว่า ในช่วงเวลาติดต่อกัน 12 เดือน (American Psychiatric Association, 2000; นันทวัช สิริรักษ์, 2558)

1. อาการดื้อยา (tolerance) โดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
  - a. เพิ่มปริมาณของสารเพื่อให้เกิดอาการมึนเมา

- b. ผลของสารลดลงอย่างมาก แม้จะเสพอย่างต่อเนื่องในปริมาณเท่าเดิม
2. อาการขาดยา (withdrawal symptom) โดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
  - a. มีอาการซึ่งมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของการขาดสารนั้น
  - b. เสพสารเพื่อให้อาการขาดยาลดน้อยลง หรือเพื่อไม่ให้มีอาการดังกล่าว
3. เสพสารปริมาณมากหรือนานกว่าที่ตั้งใจ
4. มีความตั้งใจอยู่เสมอที่จะลดปริมาณการเสพลงมา แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ
5. ใช้เวลานานๆ หมดไปกับ (a) การได้สารมา (b) การเสพ หรือ (c) การฟื้นฟูให้หายเมามา
6. มีความบกพร่องในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน สังคม หรือการพักผ่อนหย่อนใจ
7. เสพอย่างต่อเนื่อง แม้จะทราบว่าการเสพทำให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

โดยเกณฑ์วินิจฉัยโรคติดสารเสพติดดังกล่าว ได้รับการปรับปรุงในคู่มือการวินิจฉัยและสถิติความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 5 (DSM-5) และเปลี่ยนชื่อเป็นโรคการใช้สารเสพติด (substance use disorder) ซึ่งพิจารณาจากการที่ผู้ป่วยเสพสารจนเกิดความผิดปกติของพฤติกรรม โดยมีอาการต่อไปนี้ 2 อย่างหรือมากกว่าในช่วงเวลา 12 เดือนใดๆ (American Psychiatric Association, 2013; นันทวัช สิริธีร์รักษ์, 2558)

1. ใช้สารในปริมาณที่มากกว่าหรือนานกว่าที่ตั้งใจไว้
2. มีความตั้งใจอยู่เสมอที่จะลดปริมาณการเสพลงมา แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ
3. ใช้เวลานานๆ หมดไปกับ (a) การได้สารมา (b) การเสพ หรือ (c) การฟื้นฟูให้หายจากฤทธิ์ของสาร
4. มีความกระหายหรือความต้องการเป็นอย่างมาก หรือมีแรงขับเคลื่อนที่ต้องการเสพสาร
5. เสพสารซ้ำๆ จนมีความบกพร่องในบทบาทในการทำงาน การเรียน หรือต่อครอบครัว
6. ยังคงเสพอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะเกิดปัญหาต่อเนื่องหรือเกิดปัญหาซ้ำๆ ไม่ว่าจะเป็ปัญหาสังคมหรือปัญหาทางมนุษยสัมพันธ์ อันเป็นผลมาจากการเสพสาร
7. มีความลดลงหรือบกพร่องในกิจกรรมหลักที่เกี่ยวข้องกับสังคม อาชีพการงาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจ
8. เสพสารซ้ำๆ ในสถานการณ์ซึ่งอาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย

9. ยังเสพอย่างต่อเนื่อง แม้จะทราบว่าเกิดปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจต่อเนื่องซ้ำๆ โดยที่ปัญหานั้นๆ น่าจะเป็นผลมาจากการใช้สาร
10. อาการดื้อยา (tolerance) โดยมีอาการต่อไปนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง
  - a. เพิ่มปริมาณของสารเพื่อให้เกิดอาการมึนเมา
  - b. ผลของสารลดลงอย่างมาก แม้จะเสพอย่างต่อเนื่องในปริมาณเท่าเดิม
11. อาการขาดยา (withdrawal symptom) โดยมีอาการต่อไปนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง
  - a. มีอาการซึ่งมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของการขาดสารนั้น
  - b. เสพสารเพื่อให้อาการขาดยาลดน้อยลง หรือเพื่อไม่ให้มีอาการดังกล่าว

นอกจากนี้การติดสื่อสังคมออนไลน์นั้น ยังมีความคล้ายคลึงในบางด้านกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต แต่มีรูปแบบบางประการที่แตกต่างกัน เช่น ตัวกระตุ้นที่ทำให้ติด ผลกระทบ เป็นต้น (ชาญวิทย์ พรนภดล และเอชรา วสุพันธ์ุจิตร, 2558) โดยการติดการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกม (internet gaming disorder) เป็นหนึ่งในหัวข้อที่กำลังมีการค้นคว้าวิจัยมากขึ้นและถูกจัดอยู่ในเกณฑ์การวิจัย (research criteria) ของคู่มือการวินิจฉัยและสถิติความผิดปกติทางจิต ฉบับที่ 5 (DSM-5) ซึ่งพิจารณาจากการที่ผู้เล่นใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเล่นเกม ซึ่งบ่อยครั้งเป็นการเล่นเกมร่วมกับผู้อื่น และการเล่นนั้นนำไปสู่อาการบ่งชี้ 5 ข้อจากข้อต่างๆ ต่อไปนี้หรือมากกว่า ภายในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา (American Psychiatric Association, 2013)

1. หมกมุ่นกับการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกม เช่น คิดถึงกิจกรรมการเล่นเกมก่อนหน้านั้นหรือคิดถึงการร่วมเล่นเกมในครั้งถัดไป การเล่นเกมนั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวัน โดยการติดการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าถึงเกมนี้ ต้องแยกโรคจากการติดการพนันออนไลน์ ซึ่งถือว่าการติดการพนันอย่างหนึ่ง
2. มีอาการผิดปกติเมื่อไม่ได้เล่นเกม (withdrawal symptom) เช่น กระวนกระวาย วิตกกังวล หรือรู้สึกเศร้า แต่ไม่ใช่อาการทางกายจากการไม่ได้ใช้ยา
3. ต้องการใช้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
4. ไม่สามารถควบคุมการใช้งานได้
5. ลดความสนใจต่องานอดิเรกอื่นๆ ที่เคยทำหรือให้ความสนใจก่อนหน้านี้ ยกเว้นการเล่น



6. ยังคงใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกมแม้จะทราบถึงผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตและด้านสังคมแล้วก็ตาม
7. โทกสมาคมิกในครอบครัว ผู้บำบัด หรือผู้อื่น ถึงระยะเวลาการเล่นเกม
8. ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกมในการหนีจากอารมณ์ทางลบบางอย่าง เช่น รู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ รู้สึกผิด วิตกกังวล เป็นต้น
9. เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น หน้าที่การงาน การเรียน หรืออาชีพ เพราะการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกม

จะเห็นได้ว่าเกณฑ์พิจารณาดังกล่าว มีความใกล้เคียงกับเกณฑ์การวินิจฉัยโรคติดสารเสพติด (substance dependence) ใน DSM-IV นอกจากนี้ ยังมีการสร้างเกณฑ์การวินิจฉัยการติดอินเทอร์เน็ตโดย Young (2009) ซึ่งดัดแปลงมาจากเกณฑ์วินิจฉัยโรคติดสารเสพติด (substance dependence) และการติดการพนัน (pathological gambling) ตามเกณฑ์ของ DSM-IV โดยอาศัยองค์ประกอบ 4 ด้านต่อไปนี้ (ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอกชรา วสุพันธ์จิต, 2558)

1. ใช้อินเทอร์เน็ตนานมากเกินไป ใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่ตั้งใจไว้ ไม่สามารถหยุดตัวเองหลังจากใช้อินเทอร์เน็ตไปแล้วเป็นเวลานาน
2. ใช้อินเทอร์เน็ตนานขึ้นเรื่อยๆ (tolerance) หรือหมกมุ่นสนใจ application ใหม่ๆ เว็บใหม่ๆ ต้องการเพิ่มความเร็วของคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตให้ไวขึ้นเรื่อยๆ
3. มีอาการผิดปกติเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต (withdrawal) เช่น หงุดหงิด โมโห กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ ตื้อ ไม่ฟังเหตุผล บางคนอาจถึงขั้นซึมเศร้า หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น
4. เกิดผลเสียหายตามมาจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป เช่น ขาดความรับผิดชอบในการเรียน หรือการทำงาน ขาดเรียน/ขาดงาน ตื่นสาย ผลการเรียนตก โทก มีปัญหาสุขภาพ มีปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น แยกตัว เป็นต้น

จากเกณฑ์ดังกล่าว Kwon et al. (2013) ได้นำไปพัฒนาแบบวัดการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction Scale: SAS) สำหรับใช้คัดกรองบุคคลทั่วไปที่ติดการใช้งานสมาร์ทโฟน ซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้งานในยุคปัจจุบันนิยมเลือกใช้ในการเข้าถึงเกม อินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์ โดยจะพบได้ว่าการติดสมาร์ทโฟนสามารถนำมาซึ่งปัญหาทางร่างกายและจิตใจได้ไม่ต่างจากการติดอินเทอร์เน็ต โดยแบบวัดนี้ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. รบกวนชีวิตประจำวัน (daily-life disturbance) เช่น พลาดตารางการทำงาน บางอย่าง ขาดสมาธิในการจดจ่อขณะเรียนหรือทำงาน มีอาการปวดเมื่อย หรือ สายตาพลา่เลื่อนจากการมองหน้าจอติดต่อกันเป็นเวลานาน เป็นต้น
2. รู้สึกดีเมื่อได้ใช้งาน (positive anticipation) โดยจะรู้สึกตื่นเต้นหรือรู้สึกดีที่ได้ใช้งานสมาร์ทโฟน และรู้สึกว่างเปล่าเมื่อไม่ได้ใช้ หลายคนใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกลบบางประการ เช่น รู้สึกเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น
3. มีอาการผิดปกติเมื่อไม่ได้ใช้งาน (withdrawal) โดยจะมีอาการหรืออารมณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นเมื่อไม่ได้ใช้งานสมาร์ทโฟน เช่น กระสับกระส่าย หงุดหงิด เป็นต้น
4. พึ่งพอใจกับความสัมพันธ์ผ่านโลกไซเบอร์ (cyberspace-oriented relationship) โดยจะยึดติดกับความสัมพันธุนั้น รวากับหรือมากกว่าความสัมพันธ์ในโลกแห่งความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้น หากขาดการติดต่อกับอีกฝ่ายผ่านสมาร์ทโฟน
5. ใช้มากเกินไป (overuse) ไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตนเองได้ โดยผู้ใช้อาจรู้สึกว่าต้องใช้งานตลอดเวลา มีความจำเป็นเร่งด่วน และไม่สามารถเลิกใช้งานสมาร์ทโฟนได้
6. ใช้นานขึ้นเรื่อยๆ (tolerance) ผู้ใช้มักล้มเหลวในการหยุดหรือควบคุมการใช้งานสมาร์ทโฟนของตนเอง

สำหรับเกณฑ์การวินิจฉัยการติดสื่อสังคมออนไลน์ นอกเหนือจากการปรับจากเกณฑ์ของ Young พบว่ามีการนำเกณฑ์การติดทางพฤติกรรมของ Griffiths (2005) ไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Wilson et al., 2010; Cabral, 2010; Andreassen et al, 2012) โดย Griffiths ได้ให้ความเห็นว่าผู้ที่มีอาการติดจะแสดงอาการเหมือนการติดทางพฤติกรรมอื่น ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. หมกมุ่นต่อการใช้งาน (salience) สิ่งนี้เกิดขึ้นเมื่อการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุด รวมถึงมีอิทธิพลต่อการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น แม้ว่าขณะนั้นบุคคลนั้นจะไม่ได้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อยู่ก็ตาม

2. การจัดการอารมณ์ (mood modification) หมายถึง เมื่อบุคคลนั้นใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อจัดการอารมณ์บางอย่างของตนเอง เช่น รู้สึกตื่นเต้นหรือมีความสุขอย่างมาก รู้สึกคลายได้หลบหนีจากความไม่น่าพึงพอใจบางอย่าง เป็นต้น
3. ใช้นานขึ้นเรื่อยๆ (tolerance) โดยบุคคลนั้นจะเพิ่มการทำกิจกรรมบนสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อหวังผลให้เกิดการจัดการอารมณ์เกิดขึ้น จนต้องเพิ่มระยะเวลาการใช้งานมากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน
4. มีอาการผิดปกติเมื่อไม่ได้ใช้งาน (withdrawal symptom) โดยเกิดเป็นความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างที่ส่งผลต่ออาการทางกาย เช่น เกิดอาการสั่น อารมณ์เสีย กระวนกระวาย เป็นต้น เมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเข้าถึงการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ได้
5. เกิดความขัดแย้ง (conflict) หมายถึงการที่บุคคลนั้นใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์จนขัดต่อกิจกรรมอื่นๆ เช่น ความสนใจหรืองานอดิเรกอื่น การใช้ชีวิตทางสังคมตลอดจนเกิดความขัดแย้งในปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือแม้กระทั่งการเกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในตัวเองเกี่ยวกับการควบคุมเวลาในการใช้งาน โดยบุคคลนั้นอาจรู้สึกว่าไม่อาจควบคุมเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์นั้นได้
6. กลับมาใช้ซ้ำ (relapse) บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะกลับมาใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างมาก หลังจากความพยายามงดเว้นการใช้งานสักระยะหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม Griffiths (2010) ได้เสนอแนะเพิ่มเติมว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ขึ้นกับระยะเวลาการใช้งานที่มากเพียงอย่างเดียว หากต้องพิจารณาถึงอาการและผลกระทบอื่นๆ ต่อผู้ใช้งานด้วย

นอกจากนี้ ในการศึกษาของ Yu et al. (2012) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการติดอินเทอร์เน็ตของนักศึกษาวิทยาลัย ได้ใช้เกณฑ์เพื่อพิจารณาการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. หมกมุ่นต่อการใช้งาน (salience) เป็นการที่ทำให้พฤติกรรมนั้นรบกวนต่อชีวิตประจำวันอื่นๆ กลายเป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องทำในกิจวัตรประจำวัน โดยพบว่ากว่าร้อยละ 50 ของวัยรุ่นเข้าถึง Facebook ซึ่งเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบันเป็นครั้งแรกทันทีที่ตื่นนอน

2. การสนับสนุนทางอารมณ์ (emotional support) กล่าวคือ ผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้ได้รับความพึงพอใจจากการได้คงความสัมพันธ์บางอย่างกับบุคคลอื่นไว้ เช่น เพื่อน หรือ คู่รัก เป็นต้น
3. ความบันเทิง (amusement) ในสื่อสังคมออนไลน์ปัจจุบันได้เพิ่มเติม application ต่างๆ เพื่อความบันเทิงของผู้ใช้งานมากขึ้น ผู้ใช้หลายคนใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อฆ่าเวลาหรือกระตุ้นให้ตนเองรู้สึกสนุกสนานขึ้น

ด้วยเหตุนี้ จากเกณฑ์ต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัยอื่นจึงอาจสรุปได้ว่า ผู้ติดสื่อสังคมออนไลน์มักจะมีอาการติดทางพฤติกรรม (behavior addiction) คล้ายกับผู้ติดสารเสพติด (substance dependence) และผู้ที่ติดการพนัน (pathological gambling) คือเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้ที่ติดจะรู้สึกพึงพอใจ เพลิดเพลิน จนใช้เวลาในการเล่นมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถควบคุมเวลาในการเล่นหรือให้ตนเองหยุดเล่นได้ เมื่อถูกขัดจังหวะหรือห้ามไม่ให้เล่น จะรู้สึกโกรธ หงุดหงิด กระทบกระชวยหลายครั้งผู้ที่ติดมักใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเป็นเครื่องมือหลบหนีจากความเครียด หรืออารมณ์ทางลบอื่นๆ ส่งผลกระทบต่อตนเอง เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม เป็นต้น (ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอชรา วสุพันธ์จิต, 2558)

ในงานวิจัยเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์พบว่ามักพบว่าผู้ใช้งานช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นมีโอกาสดูดสูงกว่ากลุ่มอื่น (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna, Vasquez-Medina, 2012) โดยพบว่า ผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ส่วนมากเป็นเพศหญิง (Andreassen et al., 2012) มักมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (extroversion) และแบบประสาท (neurotic) มีแนวโน้มหลงตัวเอง (narcissistic tendencies) รวมถึงมีความระมัดระวังตัว (conscientiousness) อยู่ในระดับต่ำ (Wilson et al., 2010; Sherman, 2011; Griffiths, 2014) หลายรายมีแนวโน้มวิตกกังวลง่าย โดยเฉพาะเกี่ยวกับการเข้าสังคม (Correa et al., 2010) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้ที่ติดจึงเป็นการใช้เพื่อหนีจากความรู้สึกทางลบบางอย่างมากกว่าการใช้งานแบบผู้ใช้งานทั่วไป (Ryan et al., 2014)

สำหรับความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ายังไม่มีความแน่ชัดนัก เนื่องจากการศึกษายังมีเกณฑ์ในการติดและช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน จากการวิจัยของ Machold et al. (2012) ซึ่งศึกษาในวัยรุ่นชาวไอริชอายุระหว่าง 11-16 ปี พบว่าร้อยละ 95 ของกลุ่มตัวอย่างใช้ Facebook และราวหนึ่งในสามหรือร้อยละ 33 ของกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์ขณะที่งานวิจัยของ Cabral (2011) ซึ่งสำรวจผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์จำนวน 313 คน ที่มีอายุระหว่าง 16-30 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 59 รู้สึกว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนงานวิจัยของ Wan (2009) ซึ่งปรับปรุงแบบทดสอบการติดอินเทอร์เน็ตของ Young (1998) เพื่อใช้ในการสำรวจกลุ่ม

ตัวอย่างชาวจีนอายุระหว่าง 19-28 ปี จำนวน 335 คน พบว่าร้อยละ 34 ของกลุ่มตัวอย่างติดสื่อสังคมออนไลน์

สำหรับผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบได้ในหลากหลายด้าน จากการสำรวจในไนจีเรีย พบว่าผู้ที่อายุ 16-30 ปี ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์วันละหลายชั่วโมงและมักใช้เวลาไปกับการจัดการประวัติบนสื่อสังคมออนไลน์ของตนเองมากกว่าการใช้เพื่อประโยชน์อื่น และนั่นทำให้เกิดผลกระทบทางลบต่อความรับผิดชอบในการทำงานของตน รวมถึงมีหลายรายที่เชื่อว่าตนมีแนวโน้มติดสื่อสังคมออนไลน์อีกด้วย (Olowu and Seri, 2012)

จากการวิจัยของ Wolniczak และคณะ (2013) ซึ่งศึกษาในเด็กนักเรียนชาวเปรูจำนวน 428 ราย พบว่าการฟุ้งฟิงสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับคุณภาพในการนอนหลับถึงร้อยละ 69.4 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Andreassen และคณะ (2012) ที่พบว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์สัมพันธ์กับการรบกวนการเข้านอน ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพการนอนและเวลาดึ้นนอนของบุคคลนั้น

จากการศึกษาอื่นๆ ยังพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น พบว่าเวลาที่ใช้กับสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า (O'Keeffe and Clarke-Pearson, 2011; Moreno et al., 2011; Dattilo, Juraschek and Everett, 2013; Labrague, 2014) ขณะที่ Kuss and Griffiths (2011) ซึ่งทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และนำเสนอเป็นบทความพื้ฟูวิชาการ พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มาก จะส่งผลกระทบต่อการใช้สังคมในชีวิตจริง ผลการเรียน และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ด้วยเหตุนี้ การติดสื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจในการศึกษาเพิ่มเติมทั่วโลก สำหรับในประเทศไทย ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2558) ได้พัฒนาแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ขึ้น (Social Media Addiction Test: SMAT) เพื่อใช้ในการศึกษาปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในประเทศไทย โดยในการวิจัยนี้ได้ใช้แบบทดสอบดังกล่าวในการศึกษาวิจัยด้วยเช่นกัน

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์

เนื่องจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ยังมีอยู่ค่อนข้างน้อย ในการทบทวนวรรณกรรมนี้จึงทบทวนถึงการติดอินเทอร์เน็ตและติดเกม ซึ่งเป็นรูปแบบการติดเทคโนโลยีที่มีความใกล้เคียงกับการติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดร่วมด้วย โดยพบว่า ปัจจุบันเด็กใช้เวลาอยู่กับสื่อต่างๆ มากกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อวัน (สถาบันรามจิตติ, 2554; Strasburger, Jordan and Donnerstein, 2009; Ray and Jat, 2010) โดยพ่อแม่ยุคใหม่มักปล่อยให้ลูกๆ ดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าจะใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในเวลาก่อนเข้านอน (Strasburger, Jordan and Donnerstein, 2009) ซึ่งการใช้เวลาบนหน้าจอโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในสมองและพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็ก โดยเฉพาะเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะพบได้ว่ายิ่งเด็กใช้เวลาบนสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์มาก ปฏิสัมพันธ์ต่อสังคมภายนอกยิ่งลดลงในทิศทางตรงกันข้าม (Sigman, 2010; Keating, 2011) นอกจากนี้การใช้เวลาที่มากเกินไปกับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ จะยิ่งลดเวลาที่เด็กจะใช้ในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์อื่นๆ (Ray and Jat, 2010)

การที่เด็กและวัยรุ่นที่พึ่งพิงการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน รวมถึงศักยภาพในการเรียน หลายคนมีแนวโน้มให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์มากกว่าความสัมพันธ์ในชีวิตจริง จนก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารในครอบครัว และอีกหลายรายมีปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิตตามมา (Yen et. al., 2007; Varghese and Nivedhitha, 2012) โดยมีการศึกษาพบว่า การติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่น มีความเกี่ยวข้องกับ อาการซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงการทำหน้าที่ในครอบครัวไม่ดี (Judge and Saleh, 2013)

จากการวิจัยของ Yen et. al (2007) พบว่าวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต และติดสารเสพติดมักมีลักษณะภายในครอบครัวที่คล้ายคลึงกัน นั่นแสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างการเสพติดทางพฤติกรรมและการติดสารเสพติด โดยวัยรุ่นที่ครอบครัวทำหน้าที่อยู่ในระดับต่ำ จะมีแนวโน้มติดอินเทอร์เน็ตได้ง่าย

จากงานวิจัยของดวงพร หุตารมย์ (2550) พบว่าปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นกลับไปติดเกมอีก คือ การที่ผู้ปกครองต้องทำงานหารายได้และดูแลบุตรตามลำพัง รวมถึงไม่มีการปรับวิธีการเลี้ยงดูบุตรให้เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2552) ซึ่งพบว่าใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวนับเป็นปัจจัยหนึ่งในการป้องกันการติดเกม

นอกจากนี้ การศึกษาอื่นๆ ยังพบอีกว่า รูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การทำหน้าที่ และความสัมพันธ์ในครอบครัวล้วนส่งผลต่อการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น หากภายในครอบครัวนั้นมีลักษณะห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่ ขาดความรักความอบอุ่น จะมีโอกาสเกิดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตสูงกว่าวัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวดี มีความรักความอบอุ่น และความเข้าใจกันดี (ไชยรัตน์ บุตรพรหม, 2545; Huang, Zhang and Li, 2010) โดยเมื่อผู้ปกครองคอยดูแลการใช้งานอินเทอร์เน็ตของบุตรหลาน จะถือเป็นการช่วยควบคุมดูแล และป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตได้อีกทางหนึ่งเช่นกัน (วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553)

ด้วยเหตุนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่าครอบครัวถือเป็นส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันไม่ให้บุตรหลานติดอินเทอร์เน็ตและเกม จึงเป็นที่น่าสนใจว่าการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวต่อไป



### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัย

##### รูปแบบการวิจัย

###### ประชากรเป้าหมาย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียน ทั้งเพศชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

###### ประชากรศึกษา

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนทั้งเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 108 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 32,783 คน (ข้อมูลจากปีการศึกษา 2557)

###### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนทั้งเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่สุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage cluster sampling) รวมทั้งสิ้นจำนวน 6 โรงเรียน

###### การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากไม่ทราบการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวของกลุ่มประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร จึงมีการคำนวณหาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาดังต่อไปนี้ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)}{d^2} = \frac{(1.96)^2(0.5)(1-0.5)}{(0.05)^2} = 384.16$$

n คือ ขนาดตัวอย่าง

Z คือ ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% มีค่าเท่ากับ 1.96

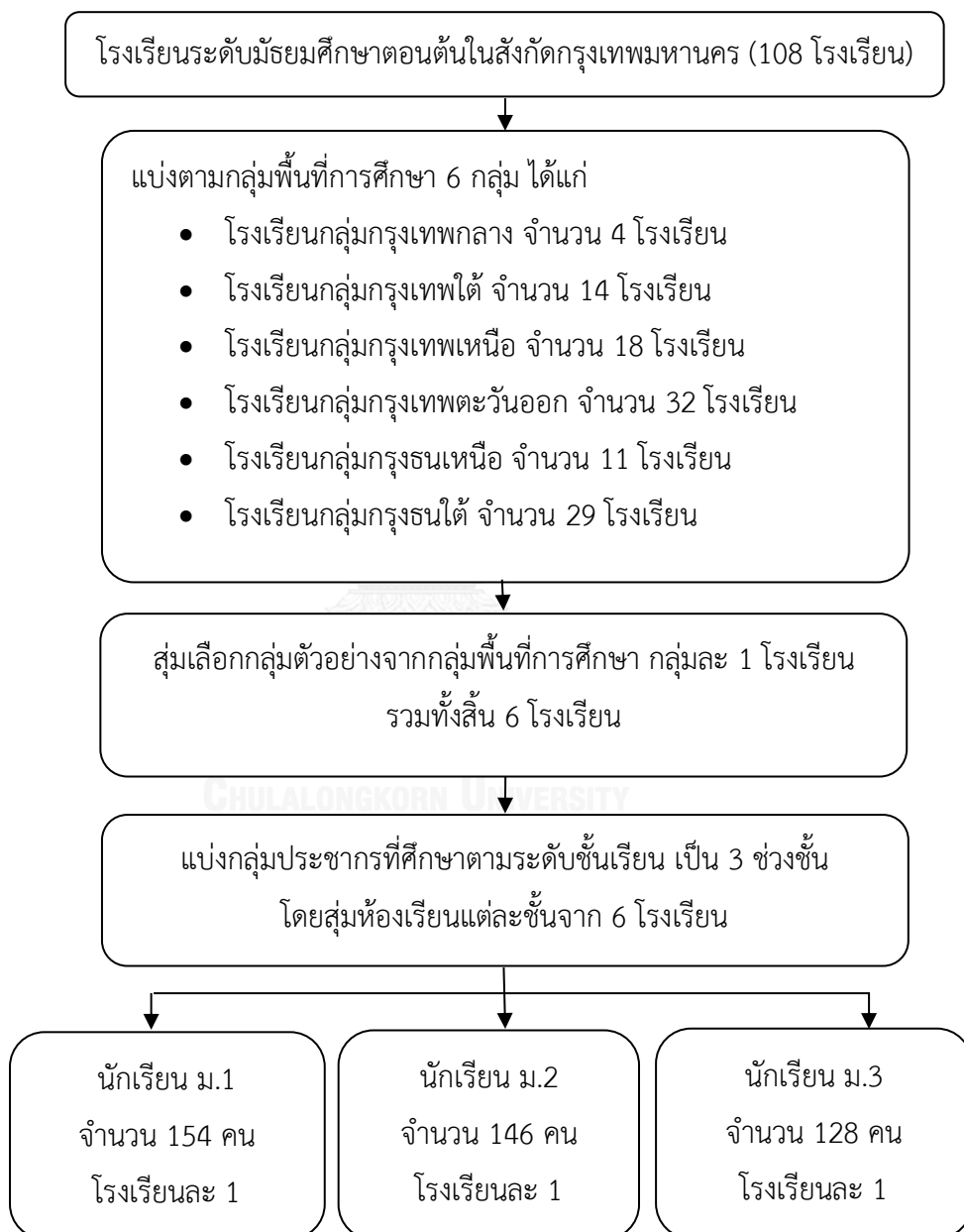
p คือ สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 50%

d คือ สัดส่วนของความคลาดเคลื่อน เท่ากับ 5%



จากขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 385 คน เมื่อรวมกับการคำนวณความคลาดเคลื่อนจากข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ประมาณร้อยละ 10 คำนวณได้  $385/0.9 = 427.78$  คน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามเพื่อจำนวนผู้ที่ไม่ส่งแบบสอบถามกลับคืนด้วย รวมแบบสอบถามที่แจกทั้งสิ้นจำนวน 720 ฉบับ

### การสุ่มตัวอย่าง



จากสัดส่วนของนักเรียนแต่ละระดับชั้นดังกล่าว ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสุ่มเก็บข้อมูลระดับชั้นละ 1 ห้องเรียนต่อ 1 โรงเรียน (รวมโรงเรียนละ 3 ห้องเรียน) เพื่อครอบคลุมจำนวนตัวอย่างที่ต้องการ

### เกณฑ์การคัดเข้า

1. ผู้ที่สามารถอ่านแบบสอบถามและเข้าใจข้อความทุกข้อ

### เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้ที่ปฏิเสธไม่ทำแบบสอบถาม หรือไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
2. ผู้ที่เรียนในห้องที่เป็นชั้นเรียนพิเศษ หรือผู้ที่มีปัญหาสติปัญญาบกพร่อง ซึ่งไม่สามารถอ่านแบบสอบถามและเข้าใจข้อความทุกข้อได้

### เกณฑ์การถอนผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือยุติการเข้าร่วมวิจัย

1. ผู้ที่ไม่ส่งคืนแบบสอบถาม
2. ผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถาม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มีการใช้แบบเก็บข้อมูล (case record form) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 แบบเก็บข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยได้สร้างเอง เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป เป็นแบบให้เติมข้อความและเลือกตอบรวมข้อคำถามทั้งสิ้น 13 ข้อ

#### ส่วนที่ 2 แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT)

เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นโดย รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล (2558) ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้สร้างแบบทดสอบเรียบร้อยแล้ว โดยแบบทดสอบจะประกอบด้วยข้อคำถาม 16 ข้อ เป็นแบบ Likert scale ซึ่งใช้วัดระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในบุคคลอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป โดยมีวิธีการคิดค่าคะแนนดังต่อไปนี้

- ไม่ใช่เลย                    ให้ 0 คะแนน
- ไม่น่าใช่                    ให้ 1 คะแนน
- น่าจะใช่                    ให้ 2 คะแนน
- ใช่เลย                        ให้ 3 คะแนน

โดยแบบทดสอบนี้มีค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) เท่ากับ 0.898 และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ	ระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์
0-19	ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์
20-29	คลั่งไคล้
≥ 30	ติดสื่อสังคมออนไลน์

### ส่วนที่ 3 แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

ผู้วิจัยได้สร้างเอง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ เป็นแบบ Likert scale โดยอิงแนวคิดจากงานวิจัยของ Karrie Ann Snyder (2007) ซึ่งจัดกลุ่มการให้ความหมายการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยผู้ปกครองเป็น 5 ส่วน ได้แก่ จุดประสงค์ของการใช้เวลา (purpose) ในข้อ 1-3 บทบาทของผู้ปกครอง (parenting role) ในข้อ 4-12 กิจกรรม (activities) ในข้อ 13-16 สถานที่ (place) ในข้อ 17-18 และเวลา (time) ในข้อ 19-20 โดยสามารถอ่านรายละเอียดของข้อคำถามได้ในภาคผนวก

ในการนี้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.877 โดยมีวิธีการคิดค่าคะแนนดังต่อไปนี้

คำตอบ	การให้คะแนน	
	ข้อคำถามเชิงบวก ข้อ 1-9, 11-17 และ 19-20	ข้อคำถามเชิงลบ ข้อ 10 และ 18
ไม่ใช่เลย	0	3
ไม่น่าใช่	1	2
น่าจะเป็น	2	1
ใช่เลย	3	0

เนื่องจากแบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นใหม่ ผู้วิจัยจึงมีเกณฑ์การให้คะแนน โดยใช้ระดับ percentile เป็นจุดตัด ดังตารางต่อไปนี้

คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ	Percentile	ระดับการมีเวลาคุณภาพในครอบครัว
0 – 30	≤ 50	ต่ำ
31 – 44	51-74	ปานกลาง
≥ 45	≥ 75	สูง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจะใช้แบบเก็บข้อมูล โดยเก็บรวบรวมในกลุ่มเอกสาร เพื่อนำไปบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ผล และนำเสนอข้อมูลโดยไม่ระบุข้อมูลเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ทางคุณครู อาจารย์ หรือบุคลากรในโรงเรียนจะไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บได้ไม่ว่ากรณีใดๆ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ขออนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย และคณะกรรมการบริหารคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาเลขที่ IRB No. 126/57
2. ติดต่อขออนุญาตครูใหญ่/อาจารย์ใหญ่/ผู้อำนวยการของโรงเรียนที่ได้รับการสุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยนี้ เพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล
3. เมื่อได้รับอนุญาต ผู้วิจัยจะประสานงานกับผู้ประสานงานภายในโรงเรียน และขอเวลาจากคุณครูประจำชั้นประมาณ 10 นาที เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเข้าร่วมโครงการวิจัยแก่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยตรง
4. ผู้วิจัยแจกเอกสารชี้แจงรายละเอียดการเข้าร่วมโครงการวิจัย (participant information sheet) และแบบแบบเก็บข้อมูลให้กับกลุ่มตัวอย่าง

5. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยจะแจกเอกสารขอความยินยอม (implied consent) ให้นักเรียนเพื่อนำไปให้ผู้ปกครองอ่านทำความเข้าใจ โดยผู้ปกครองและนักเรียนมีสิทธิตัดสินใจเข้าร่วมโครงการหรือไม่ก็ได้ และผู้วิจัยถือว่าการลงชื่อในเอกสารขอความยินยอมของผู้ปกครอง ถือเป็นการตอบรับการเข้าร่วมโครงการแล้ว

6. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว กลุ่มตัวอย่างจะเป็นคนนำแบบสอบถามมาใส่กล่องที่ถูกปิดอย่างแน่นหนาซึ่งตั้งอยู่ในห้องเรียน/สถานที่ที่ทางโรงเรียนจัดเตรียมไว้ให้ จากนั้นผู้วิจัยจะนัดวันกับผู้ประสานงานเพื่อเข้าไปเก็บกล่องข้อมูลด้วยตนเอง

7. แบบเก็บข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บลงกล่องเอกสาร เพื่อนำไปบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ จากนั้นจะเก็บแบบสอบถามไว้ในกล่องที่ปิดผนึกเป็นระยะเวลา 1 ปี สำหรับการตรวจสอบย้อนหลังประกอบการสอบวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะมีเพียงผู้วิจัยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย และเจ้าหน้าที่ของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้

8. สำหรับผู้ที่ทำแบบสอบถามได้ผลอยู่ในระดับติดสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะดำเนินการแจกเอกสารให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคน ทั้งนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการระบุตัวบุคคลหรือทำให้ผู้อื่นเข้าใจได้ว่าบุคคลนั้นมีการติดสื่อสังคมออนไลน์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยมีกระบวนการและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามแต่ละชุด และแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก
2. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบข้อมูลแล้วมาลงรหัสตามที่กำหนดไว้ล่วงหน้า
3. นำข้อมูลที่ลงรหัสแล้วมาบันทึกผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์และประมวลข้อมูลโดยใช้ SPSS ในการวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.1 ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อใช้บรรยายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) และสถิติเชิงอนุมาน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดต่อสังคมออนไลน์

3.3 ใช้สถิติเชิงอนุมานและการวิเคราะห์การถดถอย เพื่อหาปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และการติดต่อสังคมออนไลน์



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 720 ชุด ได้รับคืนมา 423 ชุด คิดเป็นร้อยละ 58.75 ในจำนวนนี้มีแบบสอบถามจำนวน 348 ชุด ที่มีข้อมูลในส่วนแบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) สมบูรณ์เพียงพอในการนำไปวิเคราะห์ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 82.27 จากแบบทดสอบที่ได้รับคืนมา ซึ่งต่ำกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้ 37 ชุด

สำหรับข้อมูลจากแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ (missing) จำนวน 75 ชุด พบว่าในส่วนของคุณลักษณะทั่วไป (demographic characteristics) ไม่มีความแตกต่างจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์ กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะโดยทั่วไปใกล้เคียงกันระหว่างกลุ่มที่ตอบแบบสอบถามสมบูรณ์กับไม่สมบูรณ์

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 3 การติดสื่อสังคมออนไลน์และปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

### 1.1 ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก

ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก	จำนวน (348 คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	137	39.4
หญิง	211	60.6
<b>อายุ (ปี) (Min = 12 ปี, Max = 17 ปี) (<math>\bar{X}</math> = 14 ปี) (S.D. = 0.897)</b>		
≤ 13	135	38.8
14	137	39.4
≥ 15	76	21.8
<b>ระดับผลการเรียน</b>		
สูง (เกรดเฉลี่ย 3.50-4.00)	110	32.4
ปานกลาง (เกรดเฉลี่ย 2.50-3.49)	148	43.5
ต่ำ (เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.50)	82	24.1
<b>อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)</b>		
สมาร์ทโฟน (Smartphone)	295	86.0
ไอแพด (iPad)/แท็บเล็ต (Tablet)	101	29.4
โน้ตบุ๊ก (Notebook)	103	30.0
คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ	141	41.1
อื่นๆ	1	0.3

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60.6) มีอายุเฉลี่ย 14 ปี (ร้อยละ 39.4) การศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 43.5) และใช้สมาร์ทโฟนเพื่อการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด (ร้อยละ 86.0)



## 1.2 ปัจจัยครอบครัว

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว

ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
<b>ลักษณะครอบครัว (344 คน)</b>		
ครอบครัวเดี่ยว	189	54.9
ครอบครัวขยาย	155	45.1
<b>สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา (346 คน)</b>		
อยู่ด้วยกัน	230	66.5
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	98	28.3
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต	17	4.9
อื่นๆ เช่น ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต	1	0.3
<b>ผู้ปกครองหลักในการดูแล (347 คน)</b>		
บิดาและมารดา	218	62.8
บิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว	82	23.6
ญาติ	45	13.0
อื่นๆ เช่น บิดา/มารดาเลี้ยง	2	0.6
<b>ลักษณะที่อยู่อาศัย (342 คน)</b>		
บ้านเดี่ยว	176	51.5
ทาวน์เฮ้าส์	28	8.1
ห้องแบ่งเช่า	70	20.5
อพาร์ทเมนต์/คอนโด	51	14.9
อื่นๆ เช่น ตึกแถว บ้านพักคนงาน	17	5.0

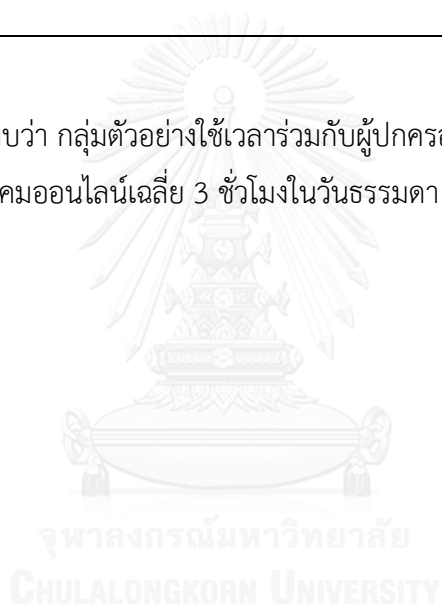
จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 54.9) บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 66.5) โดยมีทั้งบิดาและมารดาเป็นผู้ปกครองหลักในการดูแล (ร้อยละ 62.8) และมีที่อยู่อาศัยเป็นลักษณะบ้านเดี่ยว (ร้อยละ 51.5)

### 1.3 ปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลา

ตารางที่ 3 ค่าต่ำสุด สูงสุด และเวลาเฉลี่ยของระยะเวลาที่ใช้ของกลุ่มตัวอย่าง (ชั่วโมง)

การใช้เวลา	Min	Max	Median	$\bar{X}$	S.D.
ระยะเวลาที่ใช้ต่อสัปดาห์ในการอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหลัก (310 คน)	1	168	24	39.7	39.354
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์					
วันธรรมดา (342 คน)	0	24	3	4.25	3.341
วันหยุด (338 คน)	0	24	6	8.04	5.987

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองหลักเฉลี่ย 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยมีการใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์เฉลี่ย 3 ชั่วโมงในวันธรรมดา และ 6 ชั่วโมงในวันหยุด



ส่วนที่ 2 การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

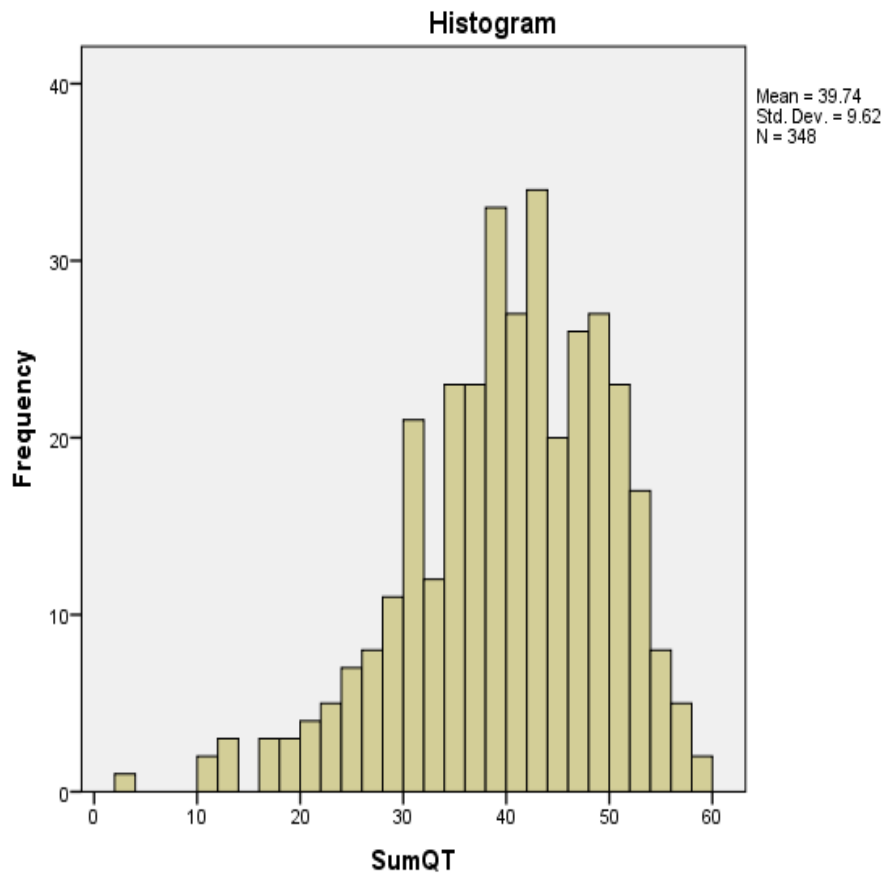
2.1 การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

ตารางที่ 4 ผลการแบ่งกลุ่มการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
<b>การใช้เวลาคุณภาพโดยรวม (<math>\bar{X} = 39.74</math>, S.D. = 9.62)</b>		
ระดับต่ำ (0-30 คะแนน)	59	17.0
ระดับปานกลาง (31-44 คะแนน)	170	48.9
ระดับสูง ( $\geq 45$ คะแนน)	119	34.2
<b>ด้านจุดประสงค์ของการใช้เวลา (purpose) (<math>\bar{X} = 7.37</math>, S.D. = 1.74)</b>		
ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	154	44.3
สูงกว่าค่าเฉลี่ย	194	55.7
<b>ด้านกิจกรรม (activity) (<math>\bar{X} = 7.36</math>, S.D. = 2.56)</b>		
ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	170	48.9
สูงกว่าค่าเฉลี่ย	178	51.1
<b>ด้านบทบาทของผู้ปกครอง (parenting role) (<math>\bar{X} = 17.40</math>, S.D. = 4.67)</b>		
ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	161	46.3
สูงกว่าค่าเฉลี่ย	187	53.7
<b>ด้านเวลา (time) (<math>\bar{X} = 4.18</math>, S.D. = 1.47)</b>		
ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	91	26.1
สูงกว่าค่าเฉลี่ย	257	73.9
<b>ด้านสถานที่ (place) (<math>\bar{X} = 3.42</math>, S.D. = 1.53)</b>		
ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	107	30.7
สูงกว่าค่าเฉลี่ย	241	69.3

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48.9) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนในทุกด้าน ได้แก่

ด้านจุดประสงค์การใช้เวลา ด้านกิจกรรม ด้านบทบาทผู้ปกครอง ด้านเวลา และด้านสถานที่ อยู่ในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ยภายในด้านของตนเอง (ร้อยละ 55.7, 51.1, 53.7, 73.9 และ 69.3 ตามลำดับ) โดยมีการกระจายตัวของคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยรวมดังแผนภาพต่อไปนี้



รูปภาพที่ 1 แสดงกราฟการกระจายตัวของคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

## 2.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยใช้สถิติ t-test และ ANOVA

ปัจจัยศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	t/F	p-value	Significant pairwise comparison
<b>เพศ</b>						
ชาย	137	39.64	9.462	-0.157	0.875	
หญิง	211	39.80	9.742			
<b>อายุ (ปี)</b>						
≤13 (1)	135	40.61	8.953	0.970	0.380	
14 (2)	137	39.01	9.974			
≥15 (3)	76	39.50	10.107			
<b>ระดับการศึกษา</b>						
มัธยมศึกษาปีที่ 1 (1)	104	39.95	9.322	0.342	0.711	
มัธยมศึกษาปีที่ 2 (2)	127	39.18	10.297			
มัธยมศึกษาปีที่ 3 (3)	117	40.15	9.161			
<b>ระดับผลการเรียน</b>						
สูง (1)	110	41.59	8.064	3.938	0.020*	(1) vs. (3)*
ปานกลาง (2)	148	39.83	10.466			(2) vs. (3)*
ต่ำ (3)	82	37.73	9.157			
<b>ลักษณะครอบครัว</b>						
ครอบครัวเดี่ยว	189	40.39	9.497	1.294	0.196	
ครอบครัวขยาย	155	39.05	9.642			

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

ปัจจัยศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	t/F	p-value	Significant pairwise comparison
<b>สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา</b>						
อยู่ด้วยกัน (1)	230	40.53	9.531	3.656	0.027*	(1) vs. (2)*
แยกกันอยู่/หย่าร้าง (2)	98	37.46	9.887			
เสียชีวิต (3)	18	40.56	6.981			
<b>ผู้ปกครองหลักในการดูแล</b>						
บิดาและมารดา (1)	218	40.86	9.501	4.625	0.010*	(1) vs. (2)*
บิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว (2)	82	37.23	9.438			
ญาติ (3)	47	38.70	9.762			
<b>ลักษณะที่อยู่อาศัย</b>						
บ้านเดี่ยว (1)	176	40.27	8.672	1.094	0.336	
ทาวน์เฮ้าส์ (2)	28	37.54	9.399			
ห้องเช่า/อพาร์ทเมนต์ (3)	121	39.32	11.100			
* $p < 0.05$		** $p < 0.01$				

จากตารางที่ 5 พบว่ามีเพียงปัจจัยด้านระดับผลการเรียน ด้านสถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา และด้านผู้ปกครองหลักในการดูแลเท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Oneway ANOVA,  $p=0.020$ ,  $0.027$  และ  $0.010$  ตามลำดับ) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนสูง มีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวสูงกว่าจากกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนปานกลาง และต่ำ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และกลุ่มตัวอย่างที่มีบิดาและมารดาเป็นผู้ดูแลหลัก มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการดูแลจากบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในตัวแปรด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว และลักษณะที่อยู่อาศัย

เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาเรื่องการแบ่งระดับของการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวมาก่อน ผู้วิจัยจึงใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR เพื่อยืนยันผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพอีกครั้ง โดยกำหนดให้ผู้ที่ได้คะแนน 0-30 ( $\leq$  percentile 50<sup>th</sup>) หมายถึงมีการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ และคะแนน 31-60 หมายถึงมีการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง

**ตารางที่ 6** ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI)

ปัจจัยศึกษา	การใช้เวลาคุณภาพ		Crude OR(95%CI)	p-value <sup>a</sup>
	ต่ำ (%)	สูง (%)		
<b>เพศ</b>				
ชาย	28 (20.4)	109 (79.6)	0.67 (0.37-1.23)	0.163
หญิง	31 (14.7)	180 (85.3)		
<b>อายุ (ปี)</b>				
$\leq 13$	20 (14.8)	115 (85.2)	1	0.698
14	25 (18.2)	112 (81.8)	1.28 (0.64-2.59)	
$\geq 15$	14 (18.4)	62 (81.6)	1.29 (0.56-2.92)	
<b>ระดับการศึกษา</b>				
มัธยมศึกษาปีที่ 1	16 (15.4)	88 (84.6)	1	0.253
มัธยมศึกษาปีที่ 2	27 (21.3)	100 (78.7)	1.49 (0.72-3.15)	
มัธยมศึกษาปีที่ 3	16 (13.7)	101 (86.3)	0.87 (0.38-1.98)	
<b>ระดับผลการเรียน</b>				
สูง	8 (7.3)	102 (92.7)	1	0.006**
กลาง	28 (18.9)	120 (81.1)	2.98 (1.25-7.87)	
ต่ำ	19 (23.2)	63 (76.8)	3.85 (1.49-10.71)	

p-value from Chi-squared Test, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

ปัจจัยศึกษา	การใช้เวลาคุณภาพ		Crude OR(95%CI)	p-value <sup>a</sup>
	ต่ำ (%)	สูง (%)		
<b>ลักษณะครอบครัว</b>				
ครอบครัวเดี่ยว	29 (15.3)	160 (84.7)	0.82 (0.45-1.51)	0.500
ครอบครัวขยาย	28 (18.1)	127 (81.9)		
<b>สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา</b>				
อยู่ด้วยกัน	32 (13.9)	198 (86.1)	1	0.009**
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	26 (26.5)	72 (73.5)	2.23 (1.19-4.16)	
เสียชีวิต	1 (5.6)	17 (94.4)	0.36 (0.01-2.50)	
<b>ผู้ปกครองหลักในการดูแล</b>				
บิดาและมารดา	29 (13.3)	189 (86.7)	1	0.021*
บิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว	22 (26.8)	60 (73.2)	2.39 (1.21-4.66)	
ญาติ	8 (17.0)	39 (83.0)	1.33 (0.49-3.29)	
<b>ลักษณะที่อยู่อาศัย</b>				
บ้านเดี่ยว	28 (15.9)	148 (84.1)	1	0.409
ทาวน์เฮ้าส์	4 (14.3)	24 (85.7)	0.88 (0.20-2.86)	
ห้องเช่า/อพาร์ทเมนต์	26 (21.5)	95 (78.5)	1.45 (0.76-2.73)	

p-value from Chi-squared Test, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

จากตารางที่ 6 พบว่ามีเพียงปัจจัยระดับผลการเรียน ด้านสถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา และด้านผู้ปกครองหลักในการดูแลเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Chi-square;  $p=0.006$ ,  $0.009$  และ  $0.021$  ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับผลในตารางที่ 5 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนในระดับต่ำ มีค่าความเสี่ยง 3.85 เท่า และผลการเรียนในระดับปานกลาง มีค่าความเสี่ยง 2.98 เท่า ต่อการได้คะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนในระดับสูง ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง มีค่าความเสี่ยง 2.23 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการดูแลจากบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว มี



ค่าความเสี่ยง 2.39 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีบิดาและมารดาเป็นผู้ดูแลหลัก ทั้งนี้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในตัวแปรด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว และลักษณะที่อยู่อาศัย

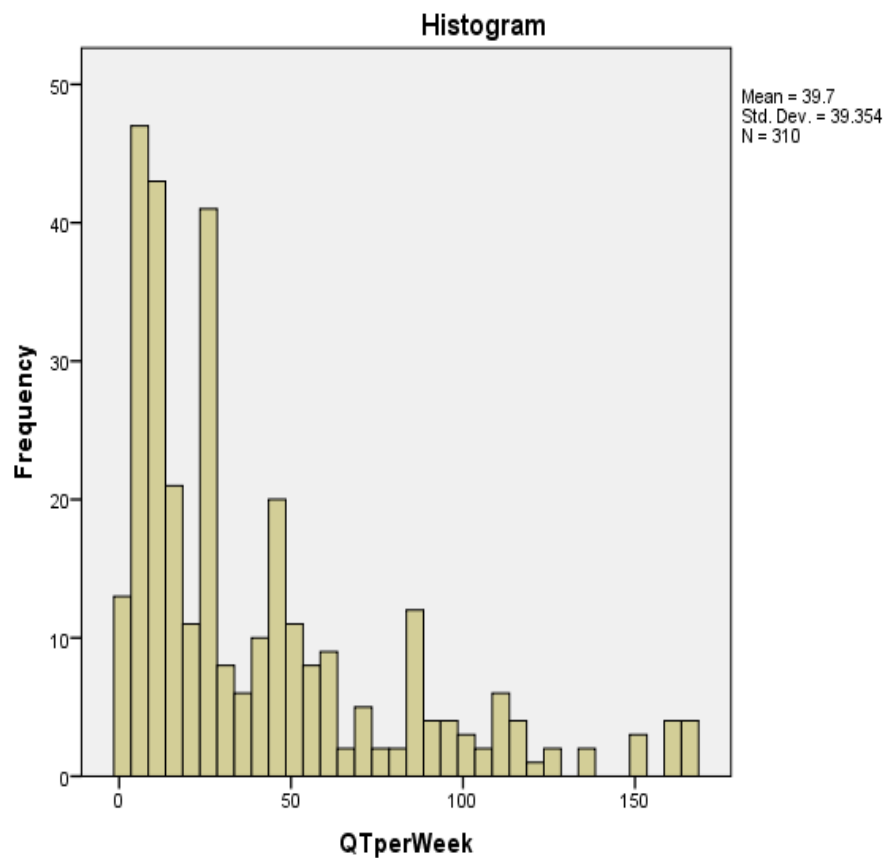
ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลากับคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

ปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลา	การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว	
	r	p-value
ระยะเวลาที่ใช้ต่อสัปดาห์ในการอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหลัก (310 คน)	0.135	0.017*
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์		
วันธรรมดา (342 คน)	-0.087	0.109
วันหยุด (338 คน)	-0.081	0.136

\* $p < 0.05$       \*\* $p < 0.01$

จากตารางที่ 7 เมื่อวิเคราะห์ด้วย Pearson's Correlation พบว่า ระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ร่วมกับผู้ปกครองต่อสัปดาห์มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.017$ ) กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองนานขึ้น จะมีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวสูงขึ้นด้วยเช่นกัน ขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดกับคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

เนื่องจากระยะเวลาที่ใช้ต่อสัปดาห์ในการอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหลักมีความสัมพันธ์ต่อการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว ผู้วิจัยจึงแบ่งกลุ่มของระยะเวลาตามการกระจายตัวของข้อมูล และใช้สถิติ Chi-square ในการวิเคราะห์ เพื่อให้สามารถนำมาวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแบบพหุ (multiple logistic regression analysis) ได้ต่อไป



รูปภาพที่ 2 แสดงกราฟการกระจายตัวของระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลัก

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลักกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว โดยใช้สถิติ Chi-square

ปัจจัยศึกษา	การใช้เวลาคุณภาพ		Chi-square	p-value
	ต่ำ (%)	สูง (%)		
<b>ระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลัก</b>				
0-20 ชั่วโมง	31 (23.8)	99 (76.2)	11.974	0.003**
21-40 ชั่วโมง	14 (21.5)	51 (78.5)		
41 ชั่วโมงขึ้นไป	14 (9.2)	139 (90.8)		

จากตาราง 8 พบว่า ระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลักมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.003

เมื่อนำตัวแปรต่างๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมาวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแบบพหุ (multiple logistic regression analysis) ด้วยวิธี Backward LR เพื่อทำนายคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว จึงได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 9      เปรียบเทียบปัจจัยที่ทำนายการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำ

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	B	S.E.	p-value	Adjusted OR (95%CI)
<b>ระดับผลการเรียน (เมื่อเทียบกับระดับสูง)</b>				
ต่ำ	0.879	0.437	0.044*	2.408 (1.023-5.665)
ปานกลาง	1.068	0.467	0.022*	2.910 (1.166-7.263)
<b>สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา (เมื่อเทียบกับอยู่ด้วยกัน)</b>				
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	0.806	0.316	0.011*	2.239 (1.204-4.163)
เสียชีวิต	-1.103	1.061	0.298	0.332 (0.042-2.654)
<b>ระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลัก (เมื่อเทียบกับ 31 ชั่วโมงขึ้นไป)</b>				
0-20 ชั่วโมง	0.964	0.375	0.010*	2.621 (1.258-5.462)
21-40 ชั่วโมง	0.938	0.435	0.031*	2.554 (1.089-5.989)
<b>ค่าคงที่ (Constant)</b>	-3.217	0.441	<0.001**	0.040

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนในระดับต่ำและปานกลาง มีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.044 และ 0.022 ตามลำดับ โดยมีค่า Adjusted Odd Ratio (95% CI) เท่ากับ 2.408 (1.023-5.665) และ 2.910 (1.166-7.263) ซึ่งหมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนในระดับต่ำและปานกลาง มีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนในระดับสูงคิดเป็น 2.408 และ 2.910 เท่า ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง มีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเทียบกับกลุ่มที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.011 โดยมีค่า Adjusted Odds Ratio (95%CI) เท่ากับ 2.239 (1.204-4.163) ซึ่งหมายถึงกลุ่ม

ตัวอย่างที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง มีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเทียบกับกลุ่มที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันคิดเป็น 2.239 เท่า ในขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในตัวแปรด้านผู้ปกครองหลักในการดูแล

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองหลัก 0-20 และ 21-40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองสูงกว่า 41 ชั่วโมงต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.010 และ 0.031 ตามลำดับ โดยมีค่า Adjusted Odds Ratio (95%CI) เท่ากับ 2.621 (1.258-5.462) และ 2.554 (1.089-5.989) ซึ่งหมายถึงกลุ่มที่ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองหลัก 0-20 และ 21-40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองสูงกว่า 41 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ 2.621 และ 2.554 เท่าตามลำดับ



### ส่วนที่ 3 การติดสื่อสังคมออนไลน์และปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

#### 3.1 การติดสื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 10 ผลการแบ่งกลุ่มการติดสื่อสังคมออนไลน์

แบบวัดการติดสื่อสังคมออนไลน์	จำนวน	ร้อยละ
การติดสื่อสังคมออนไลน์ ( $\bar{X}$ =23.64, S.D. =10.499)		
ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ (0-19 คะแนน)	133	38.2
คลั่งไคล้ (20-29 คะแนน)	118	33.9
ติดสื่อสังคมออนไลน์ ( $\geq 30$ คะแนน)	97	27.9

จากตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 38.2 รองลงไปอยู่ในระดับคลั่งไคล้ คิดเป็นร้อยละ 33.9 และติดสื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 27.9 ตามลำดับ โดยการวิจัยครั้งนี้ ได้จัดให้กลุ่มคลั่งไคล้รวมอยู่ในกลุ่มเดียวกับกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อการวิเคราะห์หาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดหรือคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ต่อไป

#### 3.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องในการติดสื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์หาปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยครอบครัวที่เกี่ยวข้องในการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI)

ปัจจัยศึกษา	การติดสื่อสังคมออนไลน์		Crude OR(95%CI)	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้ หรือติด (%)		
เพศ				
หญิง	72 (34.1)	139 (65.9)	1.55 (0.97-2.47)	0.051
ชาย	61 (44.5)	76 (55.5)		

p-value from Chi-squared Test, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

ปัจจัยศึกษา	การติดสื่อสังคมออนไลน์		Crude OR(95%CI)	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้ หรือติด (%)		
<b>อายุ (ปี)</b>				
≤13	68 (50.4)	67 (49.6)	1	0.001**
14	39 (28.5)	98 (71.5)	2.55 (1.50-4.35)	
≥ 15	26 (34.2)	50 (65.8)	1.95 (1.05-3.66)	
<b>ระดับการศึกษา</b>				
มัธยมศึกษาปีที่ 1	54 (51.9)	50 (48.1)	1	0.003**
มัธยมศึกษาปีที่ 2	42 (33.1)	85 (66.9)	2.18 (1.24-3.86)	
มัธยมศึกษาปีที่ 3	37 (31.6)	80 (68.4)	2.33 (1.30-4.19)	
<b>ระดับผลการเรียน</b>				
สูง	50 (45.5)	60 (54.5)	1	0.193
กลาง	52 (35.1)	96 (64.9)	1.54 (0.90-2.63)	
ต่ำ	29 (35.4)	53 (64.6)	1.52 (0.81-2.87)	
<b>ลักษณะครอบครัว</b>				
ครอบครัวเดี่ยว	68 (36.0)	121 (64.0)	0.82 (0.52-1.30)	0.375
ครอบครัวขยาย	63 (40.6)	92 (59.4)		
<b>สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา</b>				
อยู่ด้วยกัน	92 (40.0)	138 (60.0)	1	0.543
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	36 (36.7)	62 (63.3)	1.15 (0.69-1.93)	
เสียชีวิต	5 (27.8)	13 (72.2)	1.73 (0.56-6.41)	
<b>ผู้ปกครองหลักในการดูแล</b>				
บิดาและมารดา	84 (38.5)	134 (61.5)	1	0.825
บิดาหรือมารดาคน เดียว	29 (35.4)	53 (64.6)	1.15 (0.66-2.02)	
ญาติ	19 (40.4)	28 (59.6)	0.92 (0.46-1.87)	

ปัจจัยศึกษา	การติดต่อสังคมออนไลน์		Crude OR(95%CI)	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้ หรือติด (%)		
<b>ลักษณะที่อยู่อาศัย</b>				
บ้านเดี่ยว	67 (38.1)	109 (61.9)	1	0.812
ทาวน์เฮ้าส์	12 (42.9)	16 (57.1)	0.89 (0.34-2.03)	
ห้องเช่า/อพาร์ทเมนต์	44 (36.4)	77 (63.6)	1.08 (0.65-1.79)	

*p*-value from Chi-squared Test, \**p*<0.05, \*\**p*<0.01

จากตาราง 11 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดต่อสังคมออนไลน์พบว่า อายุ และระดับการศึกษาเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 และ 0.003 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 14 ปี และสูงกว่า 15 ปี มีค่าความเสี่ยง 2.55 และ 1.95 เท่าในการติดต่อสังคมออนไลน์ตามลำดับเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่อายุต่ำกว่า 13 ปี ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 มีค่าความเสี่ยง 2.18 และ 2.33 เท่าตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

อย่างไรก็ตาม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในตัวแปรอื่น ซึ่งได้แก่ เพศ ระดับผลการเรียน ลักษณะครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดา ผู้ปกครองหลักในการดูแล และลักษณะที่อยู่อาศัย

**ตารางที่ 12** ความสัมพันธ์ระหว่างอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อออนไลน์กับการติดต่อสังคมออนไลน์โดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI)

ปัจจัยศึกษา	การติดต่อสังคมออนไลน์		Crude OR(95%CI)	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้ หรือติด (%)		
<b>สมาร์ทโฟน (smartphone)</b>				
ใช้	102 (34.6)	193 (65.4)	2.88 (1.47-5.72)	0.001**
ไม่ใช้	29 (60.4)	19 (39.6)		

ปัจจัยศึกษา	การติดสื่อสังคมออนไลน์		Crude OR(95%CI)	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้ หรือติด (%)		
<b>ไอแพด (iPad) และ/หรือแท็บเล็ต (tablet)</b>				
ใช้	37 (36.6)	64 (63.4)	1.10 (0.66-1.830)	0.701
ไม่ใช้	94 (38.8)	148 (61.2)		
<b>โน้ตบุ๊ก (notebook)</b>				
ใช้	35 (34.0)	68 (66.0)	1.30 (0.78-2.17)	0.293
ไม่ใช้	96 (40.0)	144 (60.0)		
<b>คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (desktop computer)</b>				
ใช้	50 (35.5)	91 (64.5)	1.22 (0.76-1.95)	0.384
ไม่ใช้	81 (40.1)	121 (59.9)		

*p*-value from Chi-squared Test, \**p*<0.05, \*\**p*<0.01

จากตาราง 12 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้สมาร์ตโฟนเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สมาร์ตโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์จำนวน 193 คน (ร้อยละ 65.4) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้จำนวน 19 คน (ร้อยละ 39.6) จัดอยู่ในกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สมาร์ตโฟนมีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์ 2.88 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้ ขณะที่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในอุปกรณ์อื่นๆ ได้แก่ ไอแพด (iPad) และ/หรือแท็บเล็ต (tablet) โน้ตบุ๊ก (notebook) และคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (desktop computer)



ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาไปกับคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์

ปัจจัยเกี่ยวกับการใช้เวลา	การติดสื่อสังคมออนไลน์	
	r	p-value
ระยะเวลาที่ใช้ต่อสัปดาห์ในการอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหลัก (310 คน)	-0.061	0.356
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์		
วันธรรมดา (342 คน)	0.398	<0.001**
วันหยุด (338 คน)	0.489	<0.001**

\* $p < 0.05$       \*\* $p < 0.01$

จากตารางที่ 13 เมื่อทดสอบด้วย Pearson's Correlation พบว่าระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งวันธรรมดาและวันหยุดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$  และ  $p < 0.001$  ตามลำดับ) กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น จะมีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงขึ้น ขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ใช้ต่อสัปดาห์ในการอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหลักกับคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว ผู้วิจัยจึงแบ่งกลุ่มของระยะเวลาโดยอ้างอิงจากงานวิจัยของชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ (2552) ที่พบว่าในวันธรรมดาไม่ควรให้เด็กเล่นเกมเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และในวันหยุดไม่ควรให้เด็กเล่นเกมเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน โดยใช้สถิติ Chi-square ในการวิเคราะห์ เพื่อให้สามารถนำมาวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแบบพหุ (multiple logistic regression analysis) ได้ต่อไป

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้สถิติ Chi-square

ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์	การติดสื่อสังคมออนไลน์		Chi-square	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้หรือติด (%)		
<b>วันธรรมดา</b>				
0-1 ชั่วโมง	39 (79.6)	10 (20.4)	41.344	<0.001**
1 ชั่วโมงขึ้นไป	94 (31.4)	205 (68.6)		
<b>วันหยุด</b>				
0-2 ชั่วโมง	39 (76.5)	12 (23.5)	37.032	<0.001**
2 ชั่วโมงขึ้นไป	94 (31.6)	215 (61.8)		

*p*-value from Chi-squared Test, \**p*<0.05, \*\**p*<0.01

จากตารางที่ 14 พบว่า เมื่อทดสอบด้วยสถิติ Chi-square ระยะเวลาเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ <0.001 สอดคล้องกับตารางที่ 13

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์

	คะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์	
	r	p-value
คะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว	-0.134	0.012*
ด้านจุดประสงค์การใช้เวลา	-0.060	0.263
ด้านกิจกรรม	-0.171	0.001**
ด้านบทบาทของผู้ปกครอง	-0.097	0.072
ด้านเวลา	-0.028	0.609
ด้านสถานที่	-0.176	0.001**

\* $p < 0.05$       \*\* $p < 0.01$

จากตารางที่ 15 เมื่อทดสอบด้วย Pearson's correlation พบว่าคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.012$ ) กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวสูงขึ้น จะมีคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ต่ำลง โดยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านกิจกรรม และสถานที่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.001$  และ  $0.001$  ตามลำดับ) กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนข้อคำถามด้านกิจกรรม และสถานที่สูงขึ้น จะมีคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ต่ำลง

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มที่ติดสื่อสังคมออนไลน์กับกลุ่มที่ไม่ติดโดยใช้สถิติ Chi-square และ Crude OR (95%CI)

ปัจจัยศึกษา	การติดสื่อสังคมออนไลน์		Crude OR(95%CI)	p-value
	ไม่ติด (%)	คลั่งไคล้หรือติด (%)		
<b>คะแนนการใช้เวลาคุณภาพโดยรวม</b>				
ระดับต่ำ	18 (30.5)	41 (69.5)	2.02 (1.00-4.17)	0.043*
ระดับปานกลาง	59 (34.7)	111 (65.3)	1.67 (1.01-2.78)	
ระดับสูง	56 (47.1)	63 (52.9)	1	

p-value from Chi-squared Test, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

จากตารางที่ 16 พบว่า การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์และการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.043 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาคุณภาพในระดับต่ำ จำนวน 41 คน (ร้อยละ 69.5) ถูกจัดอยู่ในกลุ่มติดเกม โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยรวมในระดับต่ำและปานกลางมีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนในระดับสูง 2.02 และ 1.67 เท่า ตามลำดับ

หลังจากทราบตัวแปรต่างๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยเห็นว่าตัวแปรอายุและระดับการศึกษาน่าจะมีความสัมพันธ์กัน จึงนำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ One-Way ANOVA ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับการศึกษา

ปัจจัยศึกษา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p-value	Significant pairwise comparison
<b>อายุ (ปี)</b>						
≤13 (1)	135	1.30	0.474	324.883	<0.001**	(1) vs. (2)
14 (2)	137	2.26	0.559			(2) vs. (3)
≥15 (3)	76	2.95	0.225			

จากตารางที่ 17 พบว่า ตัวแปรอายุและระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงเลือกให้ตัวแปรระดับการศึกษาเป็นตัวแปรเดียวและเลือกตัวแปรต่างๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมาวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก (multivariate logistic regression analysis) ด้วยวิธี Backward LR เพื่อทำนายคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ จึงได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบปัจจัยทำนายการติดสื่อสังคมออนไลน์

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	B	S.E.	p-value	Adjusted OR (95%CI)
<b>ระดับการศึกษา (เมื่อเทียบกับมัธยมศึกษาปีที่ 1)</b>				
มัธยมศึกษาปีที่ 2	0.520	0.305	0.088	1.681 (0.926-3.055)
มัธยมศึกษาปีที่ 3	0.681	0.316	0.031*	1.976 (1.063-3.672)
<b>การใช้สมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ (เมื่อเทียบกับไม่ใช้)</b>				
ใช้	0.905	0.365	0.013*	2.472 (1.209-5.057)
<b>ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันธรรมดา (เมื่อเทียบกับต่ำกว่า 1 ชั่วโมง)</b>				
มากกว่า 1 ชั่วโมง	1.512	0.451	0.001**	4.538 (1.876-10.978)

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	B	S.E.	p-value	Adjusted OR (95%CI)
<b>ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันหยุด (เมื่อเทียบกับต่ำกว่า 2 ชั่วโมง)</b>				
มากกว่า 2 ชั่วโมง	1.026	0.436	0.019*	2.790 (1.187-6.559)
<b>คะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยรวม (เมื่อเทียบกับระดับสูง)</b>				
ระดับต่ำ	0.885	0.388	0.022*	2.423 (1.133-5.182)
ระดับปานกลาง	0.557	0.276	0.043*	1.746 (1.017-2.996)
<b>ค่าคงที่ (Constant)</b>	-3.296	0.582	<0.001**	

จากตารางที่ 18 พบว่า ระดับการศึกษา การใช้สมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ และการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.031 โดยมีค่า Adjusted Odds Ratio (95%CI) เท่ากับ 1.976 (1.063-3.672) ซึ่งหมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 1.976 เท่า

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.013 โดยมีค่า Adjusted Odds Ratio (95%CI) เท่ากับ 2.472 (1.209-5.057) ซึ่งหมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้สมาร์ทโฟนมีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ 2.472 เท่า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ในวันธรรมดามากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และวันหยุดมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันมีโอกาสติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่า เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ใช้เวลาน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 และ 0.019 ตามลำดับ โดยมีค่า Adjusted Odds Ratio (95%CI) เท่ากับ 4.538 (1.876-10.978) และ 2.790 (1.187-6.559) ซึ่งหมายถึงกลุ่มที่ใช้เวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ในวันธรรมดามากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และวันหยุดมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์ 4.538 และ 2.790 เท่าตามลำดับ

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยรวมในระดับต่ำและปานกลางมีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.022 และ 0.043 ตามลำดับ โดยมีค่า Adjusted Odds Ratio (95% CI) เท่ากับ 2.423 (1.133-5.182) และ 1.746 (1.017-2.996) ตามลำดับ ซึ่งหมายถึงกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวโดยรวมในระดับต่ำและปานกลางมีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนในระดับสูง 2.423 และ 1.746 เท่า ตามลำดับ



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เพื่อศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว การติดสื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างกัน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 348 คน ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ถึง ธันวาคม 2557 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 2 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบเก็บข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) และ แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการบรรยายลักษณะข้อมูลทั่วไป การแบ่งกลุ่มการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และการติดสื่อสังคมออนไลน์ ใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในรายด้านกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, ANOVA, Chi-square และ Crude Odd Ratio เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และการติดสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงใช้การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multivariate logistic regression) เพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์

#### ปัจจัยส่วนบุคคล

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 348 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 211 คน มีอายุเฉลี่ย 14 ปี ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.50-3.49 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และใช้สมาร์ทโฟนเพื่อการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด โดยใช้เวลาเฉลี่ยในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เฉลี่ย 3 ชั่วโมงในวันธรรมดา และ 6 ชั่วโมงในวันหยุด

นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยในที่อยู่อาศัยแบบบ้านเดี่ยว และมีลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยว โดยบิดาและมารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน ซึ่งส่วนใหญ่จะมีทั้งบิดาและมารดาพร้อมกันเป็นผู้ปกครองหลักในการดูแล ทั้งนี้นักเรียนจะใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองโดยเฉลี่ย 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์



### การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาคุณภาพอยู่ในระดับปานกลาง สูง และต่ำ คิดเป็นร้อยละ 48.9, 34.2 และ 17.0 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกระดับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวที่ต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 (0-30 คะแนน) หมายถึง มีการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำ และสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 (31-60 คะแนน) หมายถึง มีการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับสูง เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multivariate Logistic Regression) พบว่า ระดับผลการเรียน สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดา และระยะเวลาต่อสัปดาห์ที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลัก มีความสัมพันธ์ต่อระดับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวของนักเรียน

โดยพบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนในระดับต่ำและปานกลางมีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในระดับต่ำว่านักเรียนที่มีผลการเรียนในระดับสูง 2.408 และ 2.910 เท่า ตามลำดับ นักเรียนที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้างมีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพต่ำกว่านักเรียนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน 2.239 เท่า และนักเรียนซึ่งใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครอง 0-20 และ 21-40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์มีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครอง 41 ชั่วโมงขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2.621 และ 2.554 เท่า ตามลำดับ

สำหรับตัวแปรด้านผู้ปกครองหลักในการดูแล เมื่อนำไปทดสอบด้วยสถิติ ANOVA และ Chi-square พบว่า มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multivariate logistic regression) กลับไม่พบความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ เพศ อายุ ลักษณะของครอบครัว ลักษณะที่อยู่อาศัย และระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด พบว่า ไม่สัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวของนักเรียน

### การติดสื่อสังคมออนไลน์

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ คลั่งไคล้ และติดสื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 38.2, 33.9 และ 27.9 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างนักเรียนที่ติดสื่อสังคมออนไลน์กับนักเรียนที่ไม่ติด ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multivariate Logistic Regression) พบว่า ระดับการศึกษา การใช้มือถือประเภทสมาร์ตโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์

การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน

โดยพบว่า นักเรียนซึ่งกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่านักเรียนซึ่งกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ 1.976 เท่า ขณะที่นักเรียนที่ใช้มือถือประเภทสมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ใช่ 2.472 เท่า และนักเรียนที่ใช้เวลาเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และ 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด มีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์ 4.538 และ 2.790 เท่าตามลำดับ

นอกจากนี้ พบว่า นักเรียนที่มีคะแนนการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำและปานกลางมีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่านักเรียนที่ได้คะแนนการใช้เวลาคุณภาพในระดับสูง 2.423 และ 1.746 เท่า ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนในรายด้านของแบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) พบว่า ด้านกิจกรรม และด้านสถานที่ มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.001 โดยเมื่อนักเรียนมีคะแนนด้านกิจกรรมและสถานที่สูงขึ้น คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์จะต่ำลง

## อภิปรายผลการวิจัย

### การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้เวลาคุณภาพในระดับปานกลางและสูง โดยเมื่อวิเคราะห์ผลด้วยการถดถอยแบบพหุ (multivariate logistic regression) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ระดับผลการเรียนในระดับต่ำและปานกลาง สถานภาพสมรสระหว่างบิดากับมารดาเป็นแบบหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ และระยะเวลาที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองหลักที่ต่ำกว่า 41 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

โดยพบว่า นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนในระดับต่ำและปานกลาง มีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าครอบครัวมีบทบาทต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก โดยครอบครัวที่มีลักษณะส่งเสริมให้กำลังใจ (จันทน์ยี่ กาญจนะโรจน์, 2530) มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว (มินตรา สิงหนาค, 2552) จะมีส่วนช่วยพัฒนาทางด้านสุขภาพจิตของนักเรียน อันจะส่งผลต่อศักยภาพการเรียนรู้ต่อไป โดย

ผลการวิจัยนี้อาจเป็นการช่วยคัดกรองเบื้องต้นถึงปัญหาสัมพันธภาพและการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวของนักเรียนได้

สำหรับปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดา จากการวิเคราะห์พบว่า นักเรียนที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้างมีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำกว่านักเรียนที่บิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกัน ชัดแย้งกับงานวิจัยของ Kremer-Sadlik and Paugh (2007) ซึ่งอธิบายว่า การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้ภายในหน่วยย่อยของครอบครัว เช่น ระหว่างมารดาหรือบิดาคนใดคนหนึ่งกับบุตรผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่า แม้จะเป็นครอบครัวที่แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง หากบิดาหรือมารดาของครอบครัวนั้นยังสามารถสร้างเวลาที่อยู่กับบุตรให้เป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์ได้ ครอบครัวนั้นจะสามารถทำหน้าที่ได้ไม่ต่างจากครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันเช่นกัน อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ปกครองสามารถจัดสรรเวลาคุณภาพให้แก่บุตรได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นกับการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวนั้นๆ ด้วย โดยครอบครัวที่แยกกันอยู่หรือหย่าร้างมักมีแนวโน้มเผชิญข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและทรัพยากรในการดูแลบุตร ส่งผลให้บิดาหรือมารดาที่เหลืออยู่ต้องทำงานมากขึ้น จนอาจกระทบต่อการใช้เวลากับบุตรได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554; American Academy of Pediatrics, 2003) ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตรในครอบครัวที่แยกกันอยู่หรือหย่าร้างมีแนวโน้มขาดความอบอุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ผู้ปกครองมีความเครียดหรือมีปัญหาด้านอารมณ์ ซึ่งมีผลต่อการทำหน้าที่ของบิดาหรือมารดา (American Academy of Pediatrics, 2003; Mooney et al., 2009)

สำหรับการวิจัยนี้ พบว่า ระยะเวลาที่ใช้ร่วมกับผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว โดยยิ่งมีการใช้เวลาในครอบครัวน้อย ยิ่งมีความเสี่ยงในการใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในระดับต่ำ ชัดแย้งกับงานของ Christensen (2002) ที่พบว่า ความสำคัญของการใช้เวลาร่วมกันของผู้ปกครองและบุตรหลานไม่ได้อยู่ที่ปริมาณ (quantity) แต่อยู่ที่คุณภาพ (quality) ของช่วงเวลานั้นมากกว่า อย่างไรก็ตาม จากงานวิจัยของ Roeter (2010) และ Alegre (2012) พบในทางสอดคล้องกันว่า ระยะเวลาที่ใช้ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองกับบุตรหลาน โดยผู้ปกครองที่จำเป็นต้องทำงานหนักจนกระทบต่อระยะเวลาที่ใช้ร่วมกับบุตรหลานนั้น จะมีระดับคุณภาพของความสัมพันธ์กับบุตรหลานของตนในระดับต่ำลง ซึ่งในงานวิจัยของ Polatnick (2002) พบว่า แม้บุตรหลานจะพยายามทำความเข้าใจและให้เหตุผลต่อการทำงานหนักของผู้ปกครอง แต่บุตรหลานยังคงต้องการได้ใช้เวลาร่วมกับผู้ปกครองของตน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเรื่องของระยะเวลา (quantity) และคุณภาพ (quality) ของการใช้เวลายังคงเป็นเรื่องที่น่าจะนำไปศึกษาเพิ่มเติม เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างกัน และหาจุดที่เหมาะสมสำหรับการใช้เวลาระหว่างผู้ปกครองกับบุตรหลานของตนต่อไป

## การติดสื่อสังคมออนไลน์

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครราวหนึ่งในสามมีปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเมื่อวิเคราะห์ผลด้วยการถดถอยแบบพหุ (multivariate logistic regression) พบว่า การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในระดับต่ำเป็นปัจจัยทำนายการติดสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2552) ซึ่งพบว่า การที่ครอบครัวทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูลูก เอาใจใส่ แสดงความรัก ความห่วงใย และใช้เวลาที่มีคุณภาพร่วมกันเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันปัญหาติดเกมในเด็ก สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่แสดงให้เห็นว่าครอบครัวมีผลต่อสุขภาวะที่ดีของวัยรุ่น โดยในครอบครัวที่มีการดูแลใกล้ชิดและผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553) มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี (ไชยรัตน์ บุตรพรหม, 2545; Yen et al., 2007) จะช่วยลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Xiuqin et al. (2010) ที่พบว่า วัยรุ่นที่บิดามารดาเลี้ยงดูแบบขาดความอบอุ่นทางจิตใจ มีลักษณะเจ้ากี้เจ้าการ หรือปฏิเสธ รวมถึงมีมารดาที่มักใช้การลงโทษรุนแรง มีแนวโน้มติดอินเทอร์เน็ตสูง ดังนั้นจึงอาจอธิบายได้ว่าครอบครัวมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น

โดยเมื่อพิจารณาคะแนนรายด้านของแบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง พบว่า ด้านกิจกรรม และ ด้านสถานที่ มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2552) ซึ่งพบว่า การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว และการมีกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการเล่นเกม เป็นปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็ก จึงอาจนำผลการวิจัยในส่วนนี้ เพื่อเน้นและสนับสนุนให้เกิดการสร้างสรรค์กิจกรรมทางเลือกเพื่อเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่เด็กสามารถทำร่วมกับครอบครัว และเกิดเป็นช่วงเวลาคุณภาพของครอบครัวนั้นต่อไป

งานวิจัยนี้พบว่าปัจจัยด้านเพศไม่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Andreassen et al. (2012) ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในการติดสื่อสังคมออนไลน์ แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของงานวิจัย พบว่า มีความแตกต่างในหมวดย่อยของการติด โดยเพศชายมีแนวโน้มให้คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงในหมวดที่เกี่ยวข้องกับความสันโดษ (solitary) ขณะที่เพศหญิงให้คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงในเรื่องปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction) ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ Cam and Isbulan (2012) ที่ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 1,257 คน พบว่าเพศชายมีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขัดแย้งกับงานวิจัยของ Sherman (2011) ที่ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 77 คน พบว่าผู้ที่มีแนวโน้มติดสื่อสังคมออนไลน์ มักเป็นเพศหญิงที่มีบุคลิกภาพแบบประสาท (neurotic)

ทั้งนี้อาจอธิบายความขัดแย้งของงานวิจัยนี้ได้ว่า มาจากความแตกต่างกันของอายุในกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสนใจให้มีการศึกษาในประเด็นนี้เพิ่มเติมต่อไปในอนาคต

สำหรับปัจจัยด้านระดับชั้นเรียนที่พบว่าระดับชั้นเรียนที่สูงกว่ามีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่านักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นเรียนที่ต่ำกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cam and Isbulan (2012) ซึ่งพบว่านักศึกษาที่เรียนในระดับชั้นที่สูงกว่ามีแนวโน้มการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงกว่านักศึกษาที่เพิ่งเข้าเรียน อาจเป็นได้ว่านักเรียนที่เพิ่งเข้าเรียนใหม่จำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเรียนสูงกว่านักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นสูงกว่า จึงส่งผลต่อเวลาว่างที่จะเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้

ในการวิจัยนี้ยังพบอีกว่า การใช้สมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ มีความเสี่ยงในการติดสูงกว่าการใช้อุปกรณ์อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Sarwar and Soomro (2013) และ Kim et al. (2014) ที่พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนสามารถทำให้เกิดการติดได้ โดยผู้ที่ติดจะมีความต้องการที่จะติดต่อบุคคลกับบุคคลอื่น แม้จะไม่มีความจริงจังที่จะสื่อสารก็ตาม เป็นการติดกิจกรรมที่กระทำบนสมาร์ทโฟน อาจหมกมุ่นกับการใช้งาน หรือลำบากในการควบคุมระยะเวลาการใช้งานสมาร์ทโฟนของตนเอง ซึ่งหลายรายจะแสดงอาการวิตกกังวลและมีอาการผิดปกติอื่น เช่น หงุดหงิด กระสับกระส่าย เมื่อไม่ได้ใช้งานสมาร์ทโฟนร่วมด้วย ทั้งนี้อาจเป็นได้จากคุณสมบัติของสมาร์ทโฟนที่สามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เมื่อไหร่และที่ไหนก็ได้ ทำให้อาจไม่จำกัดเวลาในการใช้งาน สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่าระยะเวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wu et al. (2013), Koc and Gulyagci (2013) และ Ryan et al. (2014) ซึ่งพบว่ายิ่งผู้ใช้เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้มากเท่าไร ยิ่งเพิ่มโอกาสในการติดสูงขึ้นเท่านั้น โดยเมื่อพิจารณาจากการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2013) ที่พบว่าอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์สูงสุด เป็นการใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน (ร้อยละ 33.7) ดังนั้นผู้ประกอบการจึงควรตระหนักถึงปัญหาและระมัดระวังมากขึ้นในการปล่อยให้บุตรหลานใช้งานสมาร์ทโฟนโดยไม่จำกัดระยะเวลา หรือดูแลการใช้งานที่ไม่เหมาะสมเพื่อป้องกันโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อไป

### ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น การสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้ประกอบการ เพื่อให้เกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญของปัญหา รวมถึงการเสริมพลังครอบครัว (empowerment) ให้

สามารถทำหน้าที่อย่างเหมาะสมและใช้เวลาคุณภาพร่วมกันได้ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดูแล  
แก้ไข และป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

โดยการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวนั้น ควรเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สมาชิกครอบครัวได้ทำกิจกรรม  
ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอารมณ์ความรู้สึกระหว่างกัน ผ่านการ  
สื่อสารที่เหมาะสม เกิดเป็นการรับรู้ถึงความรัก ความห่วงใย ที่ผู้ปกครองมีต่อเด็ก ซึ่งกิจกรรมนั้นควร  
เป็นกิจกรรมที่ยืดจากความต้องการของเด็กเป็นสำคัญ โดยการกระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญ  
ของการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และสามารถนำไปปฏิบัติได้นั้น ควรทำให้ผู้ปกครองรู้สึกง่ายต่อ  
การนำไปปฏิบัติ และสามารถสอดแทรกช่วงเวลาคุณภาพไปได้ในกิจวัตรประจำวันของครอบครัว เช่น  
การรับประทานอาหารร่วมกัน ระหว่างการไปรับ-ส่งบุตรหลานไปโรงเรียน ช่วงเวลาที่พูดคุยสื่อสารกัน  
ก่อนนอน เป็นต้น ขณะเดียวกัน การสร้างความรู้ความเข้าใจให้ผู้ปกครองเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูบุตร  
เช่น เทคนิคการสื่อสาร การฝึกความรับผิดชอบและสร้างวินัย การแบ่งและใช้เวลา อย่างเหมาะสม  
เป็นต้น เป็นอีกสิ่งที่สำคัญในการสร้างเวลาคุณภาพในครอบครัว ซึ่งส่งผลสืบเนื่องต่อการแก้ไขปัญหา  
การติดสื่อสังคมออนไลน์ด้วย

นอกจากนี้ การสร้างให้ชุมชนเข้มแข็ง เกิดเป็นการสนับสนุนทางสังคมแก่ครอบครัวที่อาจมี  
ความยากลำบากในการเลี้ยงดูบุตร เช่น ครอบครัวที่มีบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว ครอบครัวที่มี  
เศรษฐกิจต่ำ หรือมีภาระหนี้สินมาก เป็นต้น เพื่อให้ชุมชนเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมดูแลเด็กและ  
เยาวชนภายในชุมชนนั้นๆ เช่น การมีลานกิจกรรมของชุมชน การสร้างเครือข่ายผู้ปกครองภายใน  
ชุมชนหรือโรงเรียน เป็นต้น ควบคู่ไปกับการเสริมพลัง ให้ผู้ปกครองสามารถสร้างเวลาคุณภาพใน  
ครอบครัวได้ด้วยตนเอง ซึ่งในระดับนโยบายของภาครัฐ ควรพิจารณาให้มีสวัสดิการหรือการ  
สงเคราะห์ที่จะช่วยเหลือผู้ปกครองกลุ่มนี้ และให้ง่ายในการเข้าถึงสวัสดิการหรือการสงเคราะห์ที่มีได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลยในการดูแลปัญหานี้ คือ พฤติกรรมการใช้  
สมาร์ทโฟนและระยะเวลาในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น จากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า การใช้  
สมาร์ทโฟนเป็นปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์ต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้น ผู้ปกครองควรตระหนักถึง  
ความเสี่ยงนี้ก่อนการอนุญาตให้บุตรหลานของตนมีสมาร์ทโฟนเป็นของตนเอง โดยควรมีการสร้าง  
กติกาในการใช้งานร่วมกับบุตรหลานและเอาจริง เมื่อพบว่าบุตรหลานไม่ทำตามกติกา เช่น กำหนด  
ระยะเวลาในการใช้ ควบคุมแพคเกจ (package) การใช้บริการอินเทอร์เน็ตของสมาร์ทโฟนเครื่องนั้น  
เป็นต้น เนื่องจากการปล่อยให้บุตรหลานสามารถใช้งานสมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้  
อย่างอิสระ ไม่จำกัดระยะเวลาในการใช้งาน ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น  
ขณะเดียวกันผู้ปกครองควรเรียนรู้วิธีการใช้งานสมาร์ทโฟนหรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ที่สามารถ  
เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ เพื่อรู้เท่าทันการใช้งานและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

ในส่วนของหน่วยงานอื่นๆ สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปพัฒนาแนวทางสำหรับกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องความรับผิดชอบ หน้าที่ผลการเรียน ซึ่งจะกระทบต่ออนาคตของนักเรียนได้ ให้นักเรียนรู้จักใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งในการติดต่อสื่อสาร และใช้ในทางสร้างสรรค์ เช่น การรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสังคม การสร้างเนื้อหาต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดสิ่งดีๆ ในสังคม ผ่านสื่อวิดีโอ รูปภาพ บทความ เป็นต้น รวมถึงส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางเลือกอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเวลารว่าง เพื่อไม่ให้หมกมุ่นในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในงานวิจัยครั้งนี้ พบข้อจำกัดบางประการซึ่งอาจสามารถพัฒนาได้ในงานวิจัยครั้งต่อไปได้ดังต่อไปนี้

1. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จึงอาจเป็นข้อจำกัดในการนำข้อมูลไปอธิบายกลุ่มประชากรอื่น การวิจัยครั้งหน้าจึงควรทำการศึกษาในกลุ่มประชากรที่แตกต่างจากกลุ่มประชากรปัจจุบัน
2. จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ไม่มีการศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวในเชิงปริมาณ (quantitative) มาก่อน ผู้วิจัยจึงสร้างแบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวขึ้นเองดังรายละเอียดในบทที่ 3 ซึ่งอาจทำให้เกิดข้อจำกัดในการใช้กับกลุ่มประชากรอื่นที่นอกเหนือจากงานวิจัยครั้งนี้ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป อาจขยายทั้งจำนวนและลักษณะกลุ่มประชากรที่ศึกษาให้แตกต่างจากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น
3. การวิจัยนี้เป็นการเก็บข้อมูลจากนักเรียนเพียงอย่างเดียว ทำให้ขาดข้อมูลจากผู้ปกครองซึ่งอาจมีความแตกต่างในบางด้านได้ การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรพัฒนาแบบวัดการใช้เวลาคุณภาพและแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์สำหรับผู้ปกครอง เพื่อให้ได้ข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
4. นอกจากปัจจัยต่างๆ ที่ได้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้แล้ว อาจมีปัจจัยอื่นๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น หรือปัจจัยด้านสุขภาพจิตอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาปัจจัยเหล่านี้เพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

แม้จะมีการคำนวณและแจกแบบสอบถามเกินจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้ แต่จากการเก็บข้อมูลจริง พบว่า ไม่สามารถเก็บแบบสอบถามที่สมบูรณ์เพียงพอต่อการวิเคราะห์กลับคืนได้ครบตามจำนวนที่ต้องการ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการที่นักเรียนทำหายหรือไม่ส่งคืนเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง ผู้วิจัยจึงไม่สามารถนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ได้ การวิจัยครั้งต่อไป จึงอาจทบทวนกระบวนการเก็บข้อมูลให้มีความรัดกุมขึ้น หรือเพิ่มโอกาสให้ผู้ปกครองได้รับเอกสารดังกล่าว เพื่อให้ได้รับการพิจารณาเข้าร่วมการวิจัยต่อไป





## รายการอ้างอิง

1. กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์. (2556). การประเมินภาวะครอบครัวอยู่ดีมีสุข. การประชุมวิชาการอนามัยครอบครัวแห่งชาติ ครั้งที่ 6, กรุงเทพฯ: 1-15.
2. คันธิรา ฉายาวงศ์. (2555). การสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ในสื่อสังคมออนไลน์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. จันทนีย์ กาญจนะโรจน์. (2530). ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังทางครอบครัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
4. ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ดวงพร สุนพงษ์พิพัฒน์, ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์านนท์ และปาฏิโมกษ์ พรหมช่วย. (2552). การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
5. ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอชรา วสุพันธ์จิต. (2558). การเสพติดอินเทอร์เน็ต. ใน นันทวัช สิทธิรักษ์, กมลเนตร วรรณเสวก, กมลพร วรรณฤทธิ์, ปณิต ผู้กฤตยาคามิ, สุพร อภินันทเวช และ พนม เกตุมาน (บรรณาธิการ), จิตเวช ศิริราช DSM-5, 561-571. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
6. ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
7. ดวงพร หุตารมย์. (2550). การลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของเยาวชน: กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
8. ดุษฎี โยเหลา, กามตา วนินทานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และ ทศนา ทองภักดี. (2545). ความเข้มแข็งของครอบครัว: ครอบครัวสุขภาพดี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 8(1), 1-10.
9. นันทวัช สิทธิรักษ์. (2558). ปัญหาการใช้สารเสพติดและการบำบัด. ใน นันทวัช สิทธิรักษ์, กมลเนตร วรรณเสวก, กมลพร วรรณฤทธิ์, ปณิต ผู้กฤตยาคามิ, สุพร อภินันทเวช และ

พนม เกตุมาน (บรรณาธิการ), จิตเวช ศิริราช DSM-5, 187-206. กรุงเทพฯ: ประยูร  
 สาส์นไทย การพิมพ์.

10. บังอร เทพเทียน, ปรีดา ตาสี, ปิยฉัตร ตระกูลวงษ์, สุภัทรา อินทร์ไพบูลย์. (2551). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับครอบครัวเข้มแข็ง. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา, 6(2), 25-38.
11. ภัทรา เรื่องสวัสดิ์. (2553). รูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร [รายงานโครงการเฉพาะบุคคลปริญญา วารสารศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
12. มินตรา สิงหนาค. (2552). อิทธิพลของกระบวนการครอบครัวและตัวแปรส่งผ่านที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
13. วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, สุจินดา ย่องจิ้น และสาลินี จันทร์เจริญ (2554). รายงานผลโครงการศึกษาการจัดการพฤติกรรมกรมข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ด้วยการมีส่วนร่วมของครอบครัว. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
14. วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง. (2553). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
15. สถาบันรามจิตติ. (2554). เด็กไทยในมิติวัฒนธรรม2 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
16. สุริยเดว ทรีปาตี. (2554) ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 7). นครปฐม: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
17. สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2552). รายงานผลการสำรวจการใช้เวลาร่วมกันของครอบครัว ประจำปี 2551. กรุงเทพฯ.
18. สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2552). เวลากับครอบครัว: คุณค่าการใช้เวลาร่วมกับครอบครัว [เอกสารเผยแพร่]. กรุงเทพฯ.
19. สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2556). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556. กรุงเทพฯ.

20. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2547). สรุปผลเบื้องต้นการสำรวจการใช้เวลาของประชากร พ.ศ.2547. กรุงเทพฯ.
21. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). สรุปผลที่สำคัญรายงานการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2556, กรุงเทพฯ.
22. สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว. (2552). บทวิเคราะห์ครอบครัวไทยปัจจุบัน [เอกสารเผยแพร่], กรุงเทพฯ.
23. อุมพร ตรังคสมบัติ. (2554). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: ชันด์้าการพิมพ์.
24. Alegre, A. (2012). The relation between the time mothers and children spent together and the children's trait emotional intelligence. *Child & Youth Care Forum*, 41(5), 493-508.
25. Andreassen C.S., Torsheim T., Brunborg G.S. and Pallesen S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
26. American Academy of Pediatrics. (2003). Family Pediatrics: Report of task force on the family. *Pediatrics*, 111(6), 1541-1571.
27. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4<sup>th</sup> ed, text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
28. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5<sup>th</sup> ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
29. Boyed D.M. and Ellison N.B. (2008). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
30. Cabral J. (2011). Is generation Y addicted to social media?. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2(1), 5-14.

31. Çam E. and İşbulan O., (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14-19.
32. Christensen PH. (2002). Why More 'Quality Time' is not on the Top of Children's Lists: the 'Qualities of Time' for Children. *Children & Society*, 16, 77-88.
33. Clark L. (2007). *Spending Time with Your Childen* [Pamphlet]. The Ohio State University.
34. Common Sense Media. (2012). *Social Media, Social Lfe: How Teen View Their Digital Lives*. USA.
35. Correa, T., Hinsley, A. W., and De Zuniga, H. G. (2010). Who Interacts on the Web?: The Intersection of Users' Personality and Social Media Use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
36. Dattilo J.R., Juraschek S.P. and Everett A. (2013). Obsessed with Facebook. *Current Psychiatry*, 12(9), 46-50.
37. Gould E.D. and Simhon A. (2011). Does Quality Time Produce Quality Children? Evidence on the Intragenerational Transmission of Human Capital Using Parental Deaths. IZA Discussion Paper No. 5487.
38. Greenhaus J.H., Collins K.M. and Shaw J.D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
39. Griffiths M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
40. Griffiths M.D. (2010). Gaming in social networking sites: A growing concern?. *World Online Gambling Law Report*, 9, 12-13.
41. Griffiths M.D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 1000e118.

42. Griffiths M.D., Kuss D.J. and Demetrovics Z. (2014). Social Network Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In Rosenberg K. and Feder L. (Eds.), Behavioral Addictions, 119-141. New York: Elsevier.
43. Judge, A. M., and Saleh, F. M. (2013). Sexting, Cybersex, and Internet Use: The Relationship Between Adolescent Sexual Behavior and Electronic Technologies. *Clinical Handbook of Adolescent Addiction*, 377-389.
44. Keating S. (2001). A Study on the Impact of Electronic Media, particularly Television and Computer Consoles, upon Traditional Childhood Play and Certain Aspects of Psychosocial Development amongst Children. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 2(1), 294-303.
45. Kim D., Lee Y., Lee J., Nam J.K. and Chung Y. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PLoS ONE*, 9(5), e97920.
46. Kremer-Sadlik T., Paugh A.L. (2007). Everyday Moments: Finding 'quality time' in American working families. *Time & Society*, 16, 287-308.
47. Kuss D.J. and Griffiths M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of Psychological Literature. *International Journal of Environment and Public Health*, 8, 3528-3552.
48. Kwon M., Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, Min J-A, et al. (2013). Development and Validation of Smartphone Addiction Scale (SAS). *PloS One*, 8(2), e56936.
49. Labrague L.J. (2014). Facebook Use and Adolescents' Emotional States of Depression, Anxiety, and Stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89.
50. Lenhart A., Purcell K., Smith A. and Zickuhr K. (2010). Social Media and Mobile Internet among Teens and Young Adults. Millennials. Pew Internet & American Life Project.

51. Levin K.A., Kirby J. and Currie C. (2012). Adolescent risk behaviours and mealtime routines: does family meal frequency alter the association between family structure and risk behavior?. *Health Education Research*, 27(1), 24-35.
52. Machold, C., Judge, G., Mavrinac, A., Elliott, J., Murphy, A. M., & Roche, E. (2012). Social networking patterns/hazards among teenagers. *Irish medical journal*.
53. Mooney A., Oliver C., and Smith M. (2009). *Impact of Family Breakdown on Children's Well-Being: evidence review*. London: Department for Children, Schools and Families.
54. Moreno M.A., Jelenchick L.A., Egan K.G., Cox E., Young H., Gannon K.E. and Becker T. (2011). Feeling Bad on Facebook: Depression Disclosure by College Students on a Social Networking Site. *Depression and Anxiety*, 28, 447-455.
55. Offer S. (2013). Family Time Activities and Adolescents' Emotional Well-being. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 26-41.
56. O'Keeffe G.S. and Clarke-Pearson K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127 (4), 800 -804.
57. Olowu A.O. and Seri F.O. (2012). A Study of Social Network Addiction among Youths in Nigeria. *Journal of Social Science and Policy Review*, 4, 62-71.
58. Pezoa-Jares R.E., Espinoza-Luna I.L. and Vasquez-Medina J.A. (2012). Internet Addiction: A Review. *Journal of Addiction Research and Therapy*, S6:004. 1-10.
59. Polatnick, M. R. (2002). Quantity time: Do children want more time with their fulltime employed parents. *Berkeley Center for Working Families Working Paper*, (37).

60. Raacke J. and Bonds-Raacke J. (2008). MySpace and Facebook: applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 169-174.
61. Ray M. and Jat K.R. (2010). Effect of Electronic Media on Children. *Indian Pediatrics*, 47, 561-568.
62. Roeters, A. (2010). Family life under pressure? Parents' paid work and the quantity and quality of parent-child and family time. Utrecht University.
63. Ryan T., Chester A., Reece J. and Xenos S. (2014). The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction. *Journal of Behavioral Addiction*, 3(3), 133-148.
64. Sarwar M. and Soomro T.R. (2013). Impact of Smartphone's on Society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.
65. Sigman A. (2012). The Impact of Screen Media on Children: A Revision for Parliament. *Improving the Quality of Childhood in Europe*, 3, 88-121.
66. Sherman E. (2011). Facebook Addiction: Factors Influencing an Individual's Addiction [Honors Thesis Program in the College of Management]. Boston: University of Massachusetts Boston.
67. Snyder K.A. (2007). A Vocabulary of Motives: Understanding how parents define quality time. *Journal of Marriage and Family*, 69, 320-340.
68. Strasburger V.C., Jordan A.B. and Donnerstein E. (2010). Health Effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 125(4), 756-767.
69. Subrahmanyam K. and Greenfield P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146.
70. Varghese, T., and Nivedhitha, D. (2012). Social Media in Family Communication of Teenagers—A Focus Group Discussion. *Media Watch*, 3(2), 3-10.

71. Wan, C. (2009). *Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-SNS* (Doctoral dissertation, The Chinese University of Hong Kong).
72. Wang H., Zhou X., Lu C., Wu J., Deng X. and Hong L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong province, China. *PLoS ONE*, 6(5), 1-8.
73. Wilson, K., Fornasier, S., and White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177.
74. Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... and Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association Between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PLoS One*, 8(3), e59087.
75. Wu A.M.S., Cheung V.I., Ku L. and Hung E.P.W. (2013). Psychological Risk Factors of Addiction to Social Networking Sites among Chinese Smartphone Users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166.
76. Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., and Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13(4), 401-406.
77. Yen J.Y., Yen C.F., Chen C.C., Chen S.H., and Ko C.H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329.
78. Young K.S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment consideration. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246.
79. Yu S.C., Hsu W.H., Yu M.N. and Hsu H.Y. (2012). Is the use of social network sites correlated with internet addiction? Facebook use among Taiwanese college students. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 68, 1659-1661.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

( Information sheet for research participant)

<b>ชื่อโครงการวิจัย</b>	เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร  QUALITY FAMILY TIME AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOL
<b>ผู้สนับสนุนการวิจัย</b>	โครงการ “เกมสมดุล...ชีวิตสมดุล” <a href="http://www.HealthyGamer.net">www.HealthyGamer.net</a>  คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
<b>ผู้ทำวิจัย</b>	นางสาวเอชรา วสุพันธ์จิต  5/132 ซ.สุขุมวิท54/1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260  โทร. 087-007-0227
<b>เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน</b>	

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร อันเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัวของท่านได้ ท่านมีเวลาอย่างเพียงพอในการตัดสินใจโดยอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในหน้าสุดท้ายของเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

### เหตุผลความเป็นมา

ครอบครัว ถือเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดและมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์มากที่สุด การใช้เวลาคุณภาพร่วมกันในครอบครัวนับเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสทำกิจกรรมที่มีคุณค่าร่วมกัน เกิดการเรียนรู้กันและกัน มีสัมพันธภาพอันดี จนนำไปสู่การมีครอบครัวที่มีคุณภาพต่อไป อย่างไรก็ตาม พบว่าครอบครัวไทยในปัจจุบันกำลังมีปัญหาและอ่อนแอ สัมพันธภาพใน

ครอบครัวเกิดความเสื่อมถอย ซึ่งสาเหตุหนึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี โดยพบว่าผู้ใช้งานเทคโนโลยีบางรายมีปัญหาหมกมุ่นในการใช้งานหรือมีอาการติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจัดเป็นการติดทางพฤติกรรม คล้ายกับการติดการพนัน และการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต

สำหรับประเทศไทย มีข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556) พบว่า ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ พ.ศ.2552-2556 ประชากรอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นที่นิยมในประเทศไทยสามลำดับแรก ได้แก่ Facebook, Google+ และ Line ตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการสำรวจในกลุ่มผู้ปกครองกลับพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต และเมื่อพิจารณาข้อมูลที่ว่า ภายในครอบครัวส่วนใหญ่ยังขาดความเข้มแข็ง รวมถึงไม่มีการใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของทั้งสองปัจจัย เพื่อเป็นองค์ความรู้ในการสร้างแนวทางการป้องกันปัญหาการติดสื่อออนไลน์ในสังคมไทยต่อไป

### **วัตถุประสงค์ของการศึกษา**

โครงการวิจัยนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการศึกษาครั้งนี้ คือ การศึกษาการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

โดยการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยทั้งสิ้น 428 คน จาก 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลจำนวน 3 เดือน นับจากที่ได้อนุมัติโครงการจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### **วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย**

หลังจากท่านให้ความยินยอมที่จะเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามในเอกสารส่วนที่ 2, 3 และ 4 ให้ครบถ้วนและตามความเป็นจริง โดยขอให้ท่านทำตามคำชี้แจงในแต่ละส่วน และส่งแบบเก็บข้อมูลที่ฉบับลงในกล่องรับคืนแบบเก็บข้อมูล ซึ่งตั้งอยู่ในจุดต่างๆ ตามที่กำหนดไว้ในแต่ละโรงเรียน

### **ความเสี่ยงที่อาจได้รับ**

การวิจัยในครั้งนี้อาจส่งผลให้ท่านเสียเวลาในการตอบแบบเก็บข้อมูลประมาณ 15-30 นาที รวมถึงอาจมีความรู้สึกอึดอัดใจ เบื่อหน่ายหรือไม่สบายใจเกิดขึ้นได้

หากท่านรู้สึกไม่สบายใจต่อความเสี่ยงที่เกิดขึ้น ท่านสามารถขอลถอนตัวหรืองดการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่อาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยได้ตลอดเวลา ตามเบอร์โทรศัพท์ที่ปรากฏในหน้าแรกของเอกสารชี้แจงฉบับนี้

หากมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ ที่อาจมีผลต่อความเสี่ยงในด้านต่างๆ ของท่านในระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย ผู้ทำวิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบทันที เพื่อให้ท่านตัดสินใจว่าจะอยู่ในโครงการวิจัยต่อไปหรือจะขอลถอนตัวออกจากการวิจัย

### **ประโยชน์ที่อาจได้รับ**

ท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆ จากการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นองค์ความรู้สำหรับเด็กและเยาวชน ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแนวทางในการป้องกันการติดเชื้อสัณฐานออนไลน์ในวัยรุ่น และเป็นข้อมูลสำหรับพัฒนาการวิจัยต่อไปในอนาคต

### **การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย**

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้ว ท่านสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอลถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านโดยสิ้นเชิง

ผู้ทำวิจัยอาจถอนท่านออกจากการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อเหตุผลด้านความปลอดภัยของท่าน หรือเมื่อผู้สนับสนุนการวิจัยยุติการดำเนินงานวิจัย หรือ ในกรณีที่ท่านไม่ส่งคืนหรือไม่ตอบแบบเก็บข้อมูลฉบับนี้

### **การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร**

ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยจะใช้เฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน

จากการลงนามยินยอมของท่าน ผู้ทำวิจัย และผู้สนับสนุนการวิจัยสามารถเข้าไปตรวจสอบแบบเก็บข้อมูลของท่านได้แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม หากท่านต้องการยกเลิกการให้สิทธิ์ดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งขอยกเลิกการให้คำยินยอมที่ **นางสาว เอชรา วสุพันธ์จิต สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชา จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เลขที่ 2 ถนนวิหังหลัง แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 หรือ โทร. 087-007-0227**

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่น ๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

### สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับวิธีการที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงความเสี่ยงและความไม่สบายที่จะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยสามารถถอนตัวจากโครงการโดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยและสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลบังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อความสูญเสียที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ **คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึก**

อำนวยการพิมพ์ที่ 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2256-4493 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นางสาวเอชรา วสุพันธ์จิต (ผู้วิจัย)



### เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย                      เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

QUALITY FAMILY TIME AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF LOWER  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAN SCHOOL

วันที่ให้คำยินยอม                      วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า    เด็กชาย/เด็กหญิง/นาย/นางสาว.....

ที่อยู่.....

ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่  
..... และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่ พร้อม  
ด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการ  
อธิบายถึงขั้นตอนต่างๆ ในการวิจัยอย่างละเอียด รวมถึงได้ปรึกษาผู้ปกครอง หรือญาติในส่วนตัวที่ไม่เข้าใจ โดยข้าพเจ้า  
มีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัย ซึ่งผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจน  
ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะถอนตัวจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการ  
ถอนตัวนี้จะไม่มีผลต่อสิทธิอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อ  
ได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
ในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลข้อมูลของข้าพเจ้า ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อ  
วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วม  
โครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือ ตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้น  
ถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าและ  
สามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น  
การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และ  
การรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการ รวมทั้งการใช้ข้อมูลในอนาคตเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอม (ตัวบรรจง)

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการไม่พึงประสงค์ หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

..... ลงนามผู้ทำวิจัย

(นางสาวเอษรา วสุพันธ์จิต)

ชื่อผู้ทำวิจัย

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน (ตัวบรรจง)

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....



เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครอง

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการวิจัย เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

QUALITY FAMILY TIME AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF  
LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK  
METROPOLITAN SCHOOL

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุลผู้ปกครอง)  
ที่อยู่.....

ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็น .....ของ

ด.ช./ด.ญ./นาย/นาง/นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุล ของ  
ผู้เข้าร่วมการวิจัย) ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยที่แนบมา  
ฉบับวันที่.....แล้ว ข้าพเจ้ายินยอมให้ ด.ช./ด.ญ./นาย/นาง/นางสาว

.....(ชื่อ-นามสกุล ของผู้เข้าร่วมการวิจัย) เข้าร่วม  
ในโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม  
และ วันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามใน  
ใบยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้น  
จากการวิจัย โดยละเอียด ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อ  
สงสัยทั้งหมดจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการ  
วิจัย สงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมการวิจัย พอใจ

ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยได้รับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดผลกระทบใด ๆ จาก  
การวิจัยดังกล่าว ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการชดเชยจากผู้วิจัยตามสมควรแก่ผลนั้น

ข้าพเจ้าเข้าใจถึงสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อใดก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้ง  
เหตุผลและการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อสิทธิอื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะพึงได้รับ  
ต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่น ในนามของผู้สนับสนุนการวิจัย และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน อาจจะได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจสอบและประมวลข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น โดยการตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ข้าพเจ้าได้ให้ความยินยอมที่จะให้มีการตรวจสอบข้อมูลจากแบบเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้าและ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยและสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้น และมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีให้ ด.ช./ด.ญ./นาย/นาง/นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุล ของ ผู้เข้าร่วมวิจัย) เข้าร่วมในโครงการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารใบยินยอมนี้

.....ลงนามผู้ปกครอง

(.....) ชื่อผู้ปกครอง (ตัวบรรจง)

.....ความสัมพันธ์ของ ผู้ปกครองกับผู้เข้าร่วมการวิจัย  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย อาการไม่พึงประสงค์ หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสาร แสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้ทำวิจัย  
(นางสาวเอชรา วสุพันธ์จิต) ชื่อผู้ทำวิจัย  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

.....ลงนามพยาน  
(.....) ชื่อพยาน (ตัวบรรจง)  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....



### แบบเก็บข้อมูล สำหรับโครงการวิจัย

เรื่อง “การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร”

RC						
----	--	--	--	--	--	--

#### ส่วนที่ 1: เอกสารชี้แจง

- ★ โครงการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว และการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตกรุงเทพมหานคร
- ★ ตัวอย่างสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) กูเกิลพลัส (Google+) อินสตาแกรม (Instagram) ทัมเบล (Tumblr) สไกป์ (Skype) ยูทูบ (Youtube) เป็นต้น
- ★ แบบสอบถามนี้มี 4 ส่วน รวมทั้งสิ้น 4 หน้า ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 เอกสารชี้แจง ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และส่วนที่ 4 แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว
- ★ การเข้าร่วมโครงการและตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน
- ★ หากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมโครงการ และ/หรือไม่เคยใช้สื่อสังคมออนไลน์ใดๆ เลย ขอให้ท่าน ส่งแบบสอบถามเปล่ากลับคืนมา ซึ่งการปฏิเสธนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวท่านทั้งสิ้น
- ★ การที่ท่านตอบแบบสอบถามครบทุกส่วนและส่งกลับคืนมายังผู้วิจัย หมายความว่าท่านสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้
- ★ โครงการวิจัยนี้ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 428 คน จาก 6 โรงเรียน โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลประมาณ 3 เดือน (สิงหาคม – ตุลาคม 2557)
- ★ คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย และเจ้าหน้าที่ของ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเท่านั้นที่รับทราบข้อมูล
- ★ หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ เบื่อ หรือไม่สบายใจ ท่านสามารถถอนตัวหรืองดการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา

- ★ หากอ่านเอกสารชี้แจงทั้งหมดแล้ว ท่านประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่านโดยการตอบคำถามในส่วนที่ 2, 3 และ 4 ให้ครบถ้วน ตามคำชี้แจงในแต่ละส่วน และขอให้ท่านส่งแบบสอบถามกลับคืนยังกล่องรับคืนแบบสอบถาม ซึ่งตั้งอยู่ตามจุดต่างๆ ตามที่กำหนดไว้ในแต่ละโรงเรียน
- ★ หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามคำชี้แจงที่ระบุในเอกสารนี้ ท่านสามารถแจ้งได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ดิโกอานันท์มหิตลชั้น 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2256-4493 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ
- ★ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถติดต่อได้ตลอดเวลาที่ คุณเอษรา วสุพันธ์จิต โทร.087-007-0227

กรุณาทำเครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่ท่านต้องการ

ข้าพเจ้าได้อ่านเอกสารชี้แจงข้างต้นทั้งหมดแล้ว ข้าพเจ้า...  ยินดีเข้าร่วมโครงการ  ปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## ส่วนที่ 2: ข้อมูลทั่วไป (สำหรับนักเรียน)

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ โดยกรอกข้อมูลลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ชั้น  มัธยมศึกษาปีที่ 1  มัธยมศึกษาปีที่ 2  มัธยมศึกษาปีที่ 3
4. ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย)  4.00-3.50  3.49-2.50  ต่ำกว่า 2.50
5. ลักษณะครอบครัวของท่าน  ครอบครัวเดี่ยว (บิดามารดาอยู่ด้วยกัน)  
 ครอบครัวขยาย (บิดาและ/หรือมารดาและอาศัยร่วมกับเครือญาติ)
6. บิดาและมารดาของท่าน...  อยู่ด้วยกัน  แยกกันอยู่/หย่าร้าง  
 ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต  อื่นๆ (ระบุ) .....
7. ผู้ที่เป็นผู้ปกครองหลักในการดูแลท่าน  บิดาและมารดา  บิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว  
 ญาติ  อื่นๆ (ระบุ) .....
8. สถานที่ที่ท่านพักอาศัยในปัจจุบัน  บ้านเดี่ยว  ทาวน์เฮ้าส์  ห้องแบ่งเช่า  
 อพาร์ทเมนต์/คอนโด  อื่นๆ (ระบุ) .....
9. ท่านใช้เวลาต่อสัปดาห์ในการอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหลัก (ตามที่ตอบในข้อ 7) ประมาณ.....ชั่วโมง
10. ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือไม่  
(เช่น Facebook, Twitter, Google+, Line, WhatsApp, Instagram, Skype, Youtube, Tumblr, weblog ต่างๆ เป็นต้น)  
 ใช้ (กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ) สื่อสังคมออนไลน์ที่ท่านใช้ประจำ คือ .....
- ไม่ใช้ (กรุณาข้ามไปตอบในส่วนที่ 4)
11. อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยใส่ ✓ ลงใน )  
 โทรศัพท์มือถือ (Smartphone)  ไอแพด (iPad) /แท็บเล็ต (Tablet)  
 โน้ตบุ๊ก (Notebook)  คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ  
 อื่นๆ (ระบุ).....

12. ระยะเวลาที่ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ไม่รวมการเล่นเกม)  
วันธรรมดา.....ชั่วโมงต่อวัน  
วันหยุด.....ชั่วโมงต่อวัน
13. ท่านคิดว่าตนเองติดสื่อสังคมออนไลน์หรือไม่  ติด  ไม่ติด

แบบทดสอบนี้ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
Version 3.0 [01/08/2014] รหัสโครงการ..... วันที่รับรอง.....







### ส่วนที่ 3: แบบทดสอบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (สำหรับนักเรียน)

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านข้อคำถามต่อไปนี้โดยละเอียด และเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนด

ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย	ไม่น่าใช่	น่าจะใช่	ใช่เลย	สำหรับ ผู้วิจัย	
ตั้งแต่ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์.....						
1. ฉันใช้ทุกครั้งทันทีที่ว่าง หรือมีโอกาส						
2. ฉันใช้ทันทีที่ตื่นนอน						
3. ฉันรู้สึกว่า เวลาว่างของฉันหมดไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์						
4. ฉันสนใจทำกิจกรรมอื่นๆ น้อยลงมาก						
5. ฉันมักใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์นานเกินกว่าเวลาที่ ฉันตั้งใจจะใช้						
6. ฉันใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นเรื่อยๆ						
7. ฉันเฝ้าเช็คตลอดเวลาว่ามีคนเข้ามาดไลค์ ตอบกลับ หรือคอมเมนต์ข้อความ/รูปที่ฉันโพสต์ไว้หรือไม่						
8. ฉันพูดคุยกับผู้คนในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง						
9. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลเสียต่อชีวิตฉัน (เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น)						
10. ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์ในสถานการณ์ที่ไม่ควรใช้ (เช่น เดินบนถนน ระหว่างเรียน ทำงาน ทำกิจกรรมประจำวัน เป็นต้น)						
11. แม้จะมีคนบอกให้ฉันลดการใช้ ฉันก็ไม่ใส่ใจ หรือทำไม่สำเร็จ						
12. ฉันมักหงุดหงิด กระทบกระชวย เวลาที่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้						
13. ฉันมักใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลาย เวลาที่เครียด						
14. ฉันรู้สึกว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ฉันขาดไม่ได้						
15. เพื่อนๆ เห็นฉันออนไลน์เป็นประจำ						
16. หลายคนบอกว่า ฉันติดสื่อสังคมออนไลน์						

แบบทดสอบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ฉบับนี้ พัฒนาโดย รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล สงวนลิขสิทธิ์

#### ส่วนที่ 4: แบบวัดการใช้เวลาคุณภาพในครอบครัว (สำหรับนักเรียน)

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านข้อคำถามต่อไปนี้โดยละเอียด และเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างท่านและผู้ปกครองของท่านมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนด

ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย	ไม่น่าใช่	น่าจะใช่	ใช่เลย	สำหรับ ผู้วิจัย	
1. ฉันมีความสุขที่ได้ใช้เวลาอยู่กับคนในครอบครัว						
2. ทุกคนในครอบครัวสามารถเข้ากันได้เป็นอย่างดี						
3. ฉันรับรู้ได้ถึงความรักจากคนในครอบครัว						
4. เมื่อครอบครัวเผชิญปัญหา ทุกคนในบ้านพร้อมร่วมฝ่าฟันไปด้วยกัน						
5. คนในครอบครัวเห็นคุณค่าในตัวฉัน						
6. ผู้ปกครองคอยสนับสนุนและให้กำลังใจในสิ่งที่ฉันทำเสมอ						
7. เมื่อฉันต้องการ ผู้ปกครองพร้อมให้เวลาแก่ฉันอย่างเต็มที่						
8. ฉันสามารถระบายความทุกข์ใจให้คนในครอบครัวฟังได้						
9. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างเปิดเผยต่อคนในครอบครัว						
10. ครอบครัวของฉันมักใช้คำพูดที่ทำให้รู้สึกแย่ออกันเสมอ						
11. ฉันได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากเรื่องที่คุณปกครองเล่าให้ฟัง						
12. ครอบครัวของฉันมีกติกาในบ้านที่ชัดเจน						
13. ฉันและคนในครอบครัวช่วยกันแบ่งเบาภาระงานบ้านซึ่งกันและกันเสมอ						
14. ฉันชอบใช้เวลาในวันหยุดร่วมกับครอบครัว						
15. ฉันและผู้ปกครองมักใช้เวลาทำสิ่งต่างๆ ร่วมกัน						
16. ผู้ปกครองคอยช่วยเหลือดูแลฉันเรื่องการบ้านหรือกิจกรรมที่โรงเรียนเสมอ						
17. การทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกันกับครอบครัว มักเป็นช่วงเวลาที่ฉันมีความสุข						

ข้อคำถาม	ไม่ใช่ เลย	ไม่น่า ใช่	น่าจะ ใช่	ใช่ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
18. แม้อยู่ด้วยกัน แต่ฉันและผู้ปกครองจะต่างคนต่างอยู่					
19. ครอบครัวของฉันจัดให้มีช่วงเวลาของครอบครัว โดยเฉพาะ					
20. ฉันและผู้ปกครองใช้เวลาด้วยกันภายในครอบครัวอย่างเพียงพอ					

แบบทดสอบนี้ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
Version 3.0 [01/08/2014] รหัสโครงการ..... วันที่รับรอง.....



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวเอชรา วสุพันธ์จิต วัน เดือน ปีเกิด 9 มีนาคม 2529

จังหวัด กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอายุ 29 ปี

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

พ.ศ.2550 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ.2551 – 2552 ฝึกอบรมหลักสูตรการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาคลินิก ภายใต้การกำกับของกรมสุขภาพจิต และกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2552 ได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก และมีสิทธิประกอบโรคศิลปะตามสาขาดังกล่าวได้

พ.ศ. 2552 ถึง ปัจจุบัน ทำงานในตำแหน่งนักจิตวิทยา ประจำสาขาจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2556 ถึง ปัจจุบัน เข้าศึกษาต่อ ในระดับปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556

