



การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือ
ต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเอเรชันวาย

ณกรณ์ วัฒนสิทธิพรคุณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการแพทย์บูรณาการ

วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ปีการศึกษา 2566

A STUDY ON THE RELATIONSHIP OF SMARTPHONE ADDICTION
BEHAVIOR TO ADHD IN GENERATION Y POPULATION

NAKORN WATTANASITTINOPPAKUN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science
Department of Integrative Medicine,
College of Integrative Medicine
Dhurakij Pundit University
Academic Year 2023



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยบูรพา ภัณฑิลาภรณ์

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นโซเชียลมีเดียต่อภาวะ
สมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย

เสนอโดย ณกรณ์ วัฒนศิริทิพคุณ

สาขาวิชา การแพทย์บูรณาการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นายแพทย์ไกรสร อัมมวรรธน์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดยคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์แล้ว

.....ประธานกรรมการ
(ดร.เกศชกรหญิงมณฑกา ธีรชัยสกุล)

.....กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(นายแพทย์ไกรสร อัมมวรรธน์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พยงค์ วณิชเกียรติ)

วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ รับรองแล้ว

.....คณบดีวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์พัฒนา เต็งอำนวย)

วันที่ 26 เดือน ๕ พ.ศ. ๒๕๖7...

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้น ในประชากรเจนเนอเรชันวาย
ชื่อผู้เขียน	ณกรณ์ วัฒนสิทธิคุณ
อาจารย์ที่ปรึกษา	นายแพทย์ไกรสร อัมมวรรณ
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การแพทย์บูรณาการ)
ปีการศึกษา	2566

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์
สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้น และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการใช้
โทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย โดยการศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ
ซึ่งทำการสำรวจประชาชนกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 - 2543 ที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน
และอาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 317 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ใน
การวิเคราะห์คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบแบบไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และอายุหรือช่วงปีที่เกิด สถานภาพ รายได้ ระยะเวลาในการใช้ ช่วงเวลาใน
การใช้ จำนวนวันในการใช้ และกิจกรรมในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติด
โทรศัพท์สมาร์ทโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ขณะที่เพศ อายุหรือช่วงปีที่เกิด สถานภาพ รายได้ต่อเดือน
อาชีพ ระยะเวลาการใช้ และกิจกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: การติดใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน, ภาวะสมาธิสั้น, เจเนอเรชันวาย



อาจารย์ที่ปรึกษา

Thesis Title A STUDY ON THE RELATIONSHIP OF SMARTPHONE ADDICTION BEHAVIOR
TO ADHD IN GENERATION Y POPULATION

Author Nakorn Wattanasittinoppakun

Thesis Advisor Kraisor Ammawat, M.D.

Program Master of Science (Integrative Medicine)

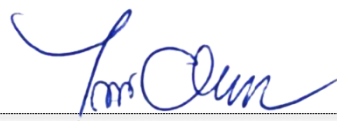
Academic Year 2023

ABSTRACT

This research aimed to investigate the correlation between smartphone addiction behavior and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) among the Generation Y population, as well as explore the association between personal factors and smartphone use behavior. The study employed a quantitative research design and conducted a survey among Generation Y individuals (born between 1980 and 2000) residing in Bangkok, with a sample size of 317 participants (smartphone users). Data was collected using a questionnaire, and statistical analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, and chi-squared test.

The findings showed a significant association between smartphone addiction behavior and ADHD at a significance level of 0.05. Moreover, the factors such as age or year of birth, status, income, duration of smartphone use, number of days of use, and smartphone activities exhibited a significant relationship with smartphone addiction at a significance level of 0.05. Conversely, gender, age or year of birth, status, monthly income, occupation, duration of use, and smartphone use activities showed a significant correlation with ADHD at a significance level of 0.05.

Keywords: Smartphone Addiction, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Generation Y



Advisor

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวายสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเพราะได้รับการอนุเคราะห์จาก อาจารย์นายแพทย์ไกรสร อัมมวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์มนฤดี กิรติพรานนท์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ โดยให้คำปรึกษาและแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งตลอดจนงานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณอาจารย์กอบกิจ ประดิษฐผลพานิช คณบดีกลุ่มวิชาการ 2 มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ที่เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจและคอยชี้แนะให้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเล่าเรียนในวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ในครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณครอบครัวที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้าน ที่คอยช่วยเหลือให้การสนับสนุนในหลาย ๆ ปัจจัยในการทำให้การเรียน การศึกษาครั้งนี้ผ่านไปได้อย่างดี

ณกรณ์ วัฒนสิทธิคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.3 สมมติฐานของการวิจัย.....	4
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction).....	7
2.2 ภาวะสมาธิสั้น.....	10
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับเจเนอเรชันวาย (Gen Y)	11
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
3. ระเบียบวิธีวิจัย.....	15
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	15
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	16
3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	17
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	19
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	19

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. ผลการวิจัย.....	20
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลคัดกรอง.....	20
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	21
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน.....	25
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟน.....	27
4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสมาธิสั้น.....	27
4.6 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	28
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	35
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	35
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	36
5.3 ข้อเสนอแนะการวิจัย.....	38
บรรณานุกรม.....	39
ภาคผนวก.....	43
ก แบบสอบถาม.....	44
ประวัติผู้เขียน.....	49

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 แสดงผลทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	18
4.1 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการมี/ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน.....	20
4.2 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการเกิดอยู่ในช่วงเจนเอเรชันวาย (เกิดอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2523–2543)	21
4.3 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามเพศ.....	21
4.4 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามปี พ.ศ. ที่เกิด.....	22
4.5 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ.....	22
4.6 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา.....	23
4.7 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามรายได้.....	23
4.8 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ.....	24
4.9 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามภาวะสมานธิสันในช่วงวัยเด็ก.....	24
4.10 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22-42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามระยะเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ยต่อวัน	25
4.11 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22-42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย..... จำแนกตามช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	25
4.12 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22-42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามจำนวนวันที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อสัปดาห์	26
4.13 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22-42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามกิจกรรมที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน	26
4.14 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22-42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนตามแบบประเมินฉบับสั้น (SAS-SV)	27
4.15 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22-42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามการมีอาการภาวะสมานธิสันในผู้ใหญ่ (ASRS-V1.1)	28
4.16 การทดสอบสมมติฐานของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์..... กับภาวะสมานธิสันในประชากรเจนเอเรชันวาย	28
4.17 การทดสอบความสัมพันธ์ของประชากรเจนเอเรชันวายที่มีภาวะเสพติดสมาร์ทโฟน ระหว่างปัจจัยประชากรศาสตร์และปัจจัยพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์กับภาวะสมานธิสัน	29

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.18 การทดสอบสมมติฐานของปัจจัยทางประชากรกับมีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ 32	32
4.19 การทดสอบสมมติฐานของปัจจัยทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือมีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติดมือถือ..... 33	33
4.20 การทดสอบสมมติฐานของปัจจัยทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น..... 34	34

สารบัญภาพ

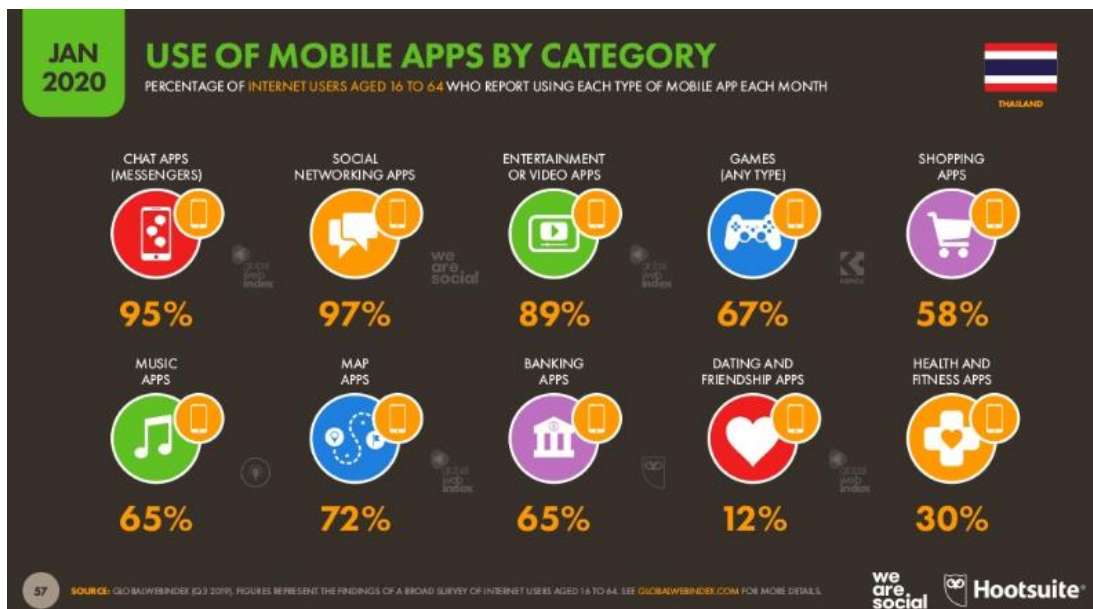
ภาพที่	หน้า
1.1 การใช้แอปพลิเคชันผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟน.....	1
1.2 การใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟนแบ่งตาม Generation.....	2
1.3 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
2.1 การเสพติดสมาร์ทโฟน.....	8

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันพบว่าโทรศัพท์สมาร์ทโฟนมีส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของคนเรามากยิ่งขึ้น โดยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารนั้นทำให้นักชื้อมีการใช้งานสมาร์ทโฟนมากขึ้นกว่าในอดีต โดยผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนบางรายใช้มากจนกระทั่งส่งผลกระทบต่อ จากข้อมูลสถิติดิจิทัลของประเทศไทยจาก Digital Thailand (Digital Thailand, 2020) พบข้อมูลว่า ประเทศไทยปี พ.ศ. 2563 มีผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากถึง 52 ล้านคน โดยใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน 93.39 ล้านหมายเลข และมีผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียผ่านสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นจาก 71% เป็น 99% ในปี พ.ศ. 2562



ภาพที่ 1.1 การใช้แอปพลิเคชันผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟน

ที่มา: Digital Thailand (2020)

จากภาพที่ 1.1 พบว่า อันดับหนึ่งคือการใช้แอปพลิเคชันโซเชียลมีเดียผ่านทางการใช้งานสมาร์ทโฟน คิดเป็น 97% ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจพฤติกรรมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย จากสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2564) โดยปี พ.ศ. 2563 นั้น มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยเพิ่มขึ้นจากเดิม โดยจากเดิม เฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง 25 นาที พบว่ามีตัวเลขที่เพิ่มขึ้นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 3 นาที เมื่อเทียบกับปี พ.ศ.2562 โดยสาเหตุที่ตัวเลขเพิ่มขึ้นเนื่องจากว่าผู้คนนั้นสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายและมีเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่ครอบคลุม ส่วนสาเหตุรองมานั้นคือ ผู้คนนั้นต่างมีความจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ต

เพิ่มขึ้นและบริการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสามารถทำผ่านระบบออนไลน์ได้มากขึ้น ในขณะที่ผลกระทบจากภาวะ COVID 19 เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่มีส่วนช่วยทำให้ผู้คนทำกิจกรรมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 1.2 การใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟนแบ่งตาม Generation
ที่มา: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2564)

จากภาพที่ 1.2 จะเห็นได้ว่า ในปี พ.ศ. 2563 กลุ่มเจนเนอเรชันวาย มีการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตเป็นจำนวน 12 ชั่วโมง 26 นาที ซึ่งพบว่ามากที่สุด โดยรองลงมา คือ เจเนอเรชันแซต นั้นมีการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตเป็นจำนวน 12 ชั่วโมง 8 นาที ขณะที่กลุ่ม เจเนอเรชันเอ็กซ์ อยู่ที่ 10 ชั่วโมง 20 นาที โดยสาเหตุที่จำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตในวันธรรมดาเพิ่มมากขึ้นนั้น อาจมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID 19 ที่ต้องเรียนแบบออนไลน์ และที่ทำงานส่วนใหญ่มีนโยบายการทำงานแบบ Work from Home

สำหรับประเทศไทยพบว่ามีมีการทำการศึกษาถึงพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้งานสมาร์ทโฟน ที่มีประโยชน์หลากหลายประการโดยพบว่า สำหรับพฤติกรรมการใช้งานสมาร์ทโฟนที่มากเกินไปนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้ใช้งานได้ อาทิเช่น มีอาการปวดศีรษะ อาการปวดมือหรือนิ้วล็อก ส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์หงุดหงิด และเกิดเป็นความกังวลเมื่อติดต่อสื่อสารกับใครไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านความคิด มีภาวะซึมเศร้า เกิดเป็นภาวะสมาธิสั้นและอารมณ์แปรปรวน เกิดปัญหาต่อสังคมโดยรวม เช่น การทำการสั่งซื้อสินค้าต่างๆผ่านทางระบบอินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนความจำเป็น มีการแชร์ผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองพาดพิงถึงบุคคลอื่น ซึ่งหากเป็นวัยกำลังศึกษาอาจส่งผลต่อการเรียน

ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนและเวลาอ่านหนังสือน้อยลงหรือสมาธิสั้น รวมถึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการใช้สมาร์ทโฟนขณะขับรถ เดินหกล้มสะดุดจากการใช้สมาร์ทโฟน และอาจจะมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ ส่งผลให้ระดับความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวลดลง

การใช้งานระบบอินเทอร์เน็ตนั้นพบว่าส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับของคนเราได้ โดยพบว่าสามารถทำให้ส่งผลต่อตัววัยรุ่นได้มากยิ่งขึ้น โดยจะเห็นได้ว่าส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงต่อมุมมองที่มีต่อตนเองได้มากขึ้น นำไปสู่การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยมีแนวโน้มที่ยึดติดกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป จนนำไปสู่พฤติกรรมกรมการเสพติดได้ (ศักติกร สุวรรณเจริญ, 2560) โดยทำให้เกิดการติดการใช้งานสมาร์ทโฟนหรือขาดสมาร์ทโฟนไม่ได้ ซึ่งเรียกกันว่า “โรคโนโมโฟเบีย (Nomophobia)” หรือ “โรคติดโทรศัพท์มือถือ Smartphone” (วาสนา ศีलगาม, 2561) นำไปสู่การเกิดผลกระทบต่อภาวะสมาธิสั้น

จากข้อความที่กล่าวมาว่าภาวะสมาธิสั้นนั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงชนิดหนึ่งของการเสพติด โดยพบว่าอาจจะเกี่ยวกับการเสพติดการใช้งานอินเทอร์เน็ต เกมส์ต่างๆ รวมถึง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วย โดยผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้นนั้นมักจะพึงพอใจกับกิจกรรมที่เมื่อกระทำแล้วได้รับผลตอบแทนในทันทีที่ได้ลงมือมากกว่าที่จะต้องรอคอยถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา โดยจะเห็นว่าการใช้งานอินเทอร์เน็ต การเล่นเกมส์ต่างๆ รวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นมีการเปลี่ยนแปลงของภาพอยู่ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะความพยายาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยากในผู้ที่เป็ภาวะสมาธิสั้น (Margar et al., 2011) ส่งผลต่อปัจจัยทางชีวภาพในผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น ทำให้เกิดการหลั่ง Dopamine ภายใน Nucleus Accumbens เพิ่มขึ้นช่วยกระตุ้นวงจรความสุข ทำให้เกิดซึ่งจูงใจในเชิงบวกในการเล่นต่อไป โดยกิจกรรมเหล่านี้พบว่าสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมและความเป็นอิสระในการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเอเรชันวาย ซึ่งเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ให้สอดคล้องกับการพัฒนาทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน รวมทั้งเป็นแนวทางในการแก้ไขและป้องกันการเสพติดสมาร์ทโฟนในประชากรเจนเอเรชันวาย โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะสมาธิสั้นอย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเอเรชันวาย

1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเอเรชันวาย

1.3 สมมติฐานของการวิจัย

- 1.3.1 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย
- 1.3.2 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนที่แตกต่างกัน
- 1.3.3 ลักษณะทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติดสมาร์ทโฟน
- 1.3.4 ลักษณะทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ทราบถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย
- 1.4.2 สามารถนำผลการวิจัยไปกำหนดเป็นแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนที่ส่งผลต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

- 1.5.1 ขอบเขตด้านประชากรและตัวอย่าง
 - (1) ประชากร คือ ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนและอาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร
 - (2) ตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 317 คน
- 1.5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา
 - (1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน
 - (2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และภาวะสมาธิสั้น
- 1.5.3 ขอบเขตด้านเวลา
ดำเนินการวิจัยตั้งแต่เดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2564

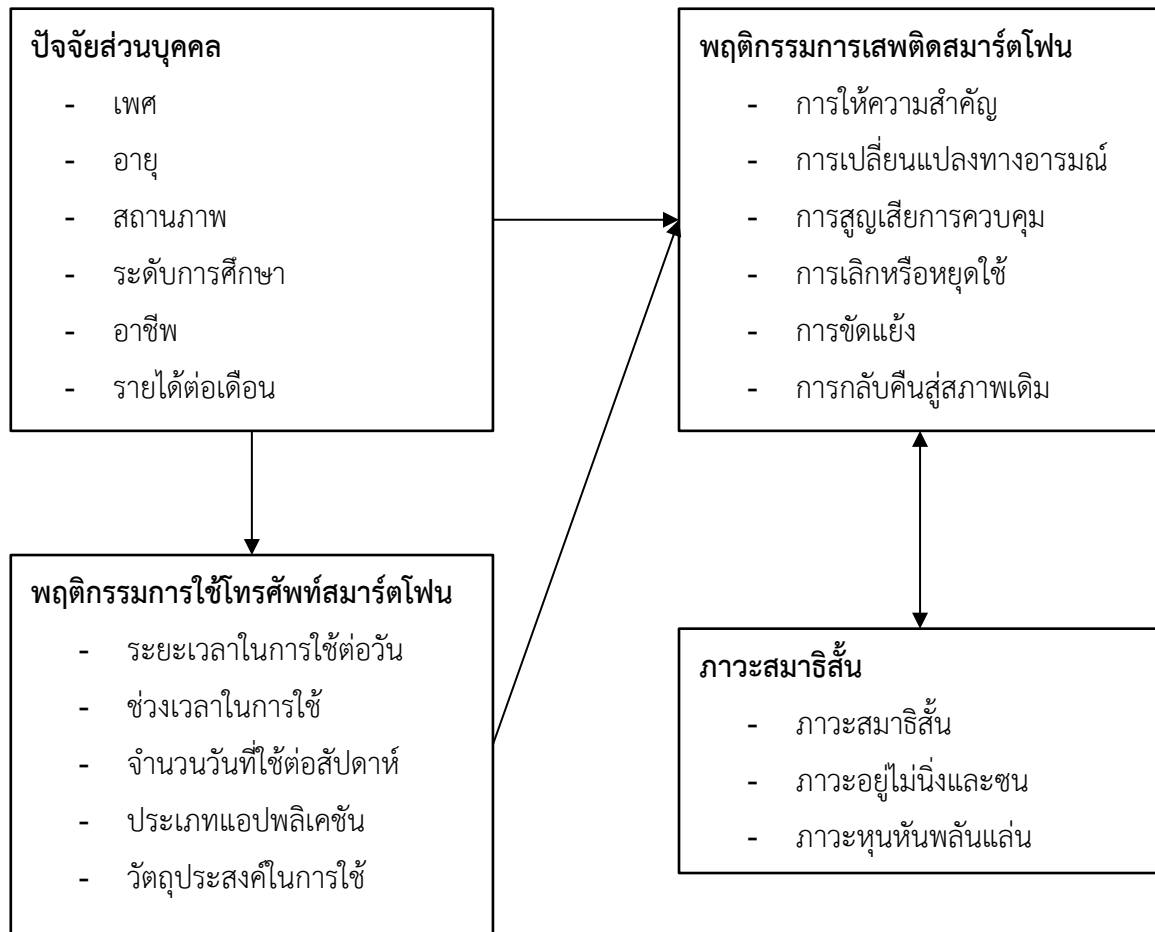
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1.6.1 ภาวะสมาธิสั้น (ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder) คือ ภาวะทางจิตเวชที่ผิดปกติ โดยพบว่ามีภาวะสมาธิสั้นมากกว่าปกติ โดยพบที่ไม่สามารถควบคุมกระบวนกรการเคลื่อนไหวส่งผลให้มีการแสดงออกของลักษณะอาการซุกซน อยู่ไม่นิ่งและวอกแวกง่าย เวลาที่สนทนาด้วยมักจะไม่สนใจจดจ่อกับคู่สนทนาและมักจะเก็บรายละเอียดได้ไม่ค่อยดี

1.6.2 การเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction) คือ การให้ความสำคัญและจดจ่ออยู่กับสมาร์ทโฟน โดยพบว่าจะมีกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เมื่อมีการใช้งานสมาร์ทโฟน โดยมักจะใช้งานเป็นเวลาที่ยาวนานจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และเมื่อผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนไม่ได้ใช้งานมักจะแสดงอาการหงุดหงิด เกิดความกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้งาน รู้สึกไม่สบายเมื่อถูกขัดขวางระหว่างที่ใช้งานสมาร์ทโฟนจากคนรอบข้างและมีการกลับไปใช้สมาร์ตโฟนนานขึ้นหรือมากขึ้นหลังจากที่พยายามควบคุมการใช้หรือหยุดใช้งาน

1.6.3 เจเนอเรชันวาย (Generation Y) หมายถึง กลุ่มของบุคคลที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2523 - 2543 โดยมีอายุอยู่ที่ 22 - 42 ปี โดยเป็นกลุ่มคนที่โตมาพร้อมกับการใช้งานคอมพิวเตอร์ และระบบอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีต่างๆ โดยเป็นช่วงวัยที่เพิ่งเริ่มเข้าสู่วัยทำงาน โดยมีลักษณะนิสัย ที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มักจะชอบแสดงออก และไม่ชอบอยู่ในกรอบให้ใครบังคับ

1.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.3 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเอเรชันวาย” ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการวิจัย ดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction)

2.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

ผู้วิจัยได้ทบทวนความหมายของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยนักวิชาการได้ให้มุมมองไว้อย่างสอดคล้องกัน ดังนี้

พิชชาดา ประสิทธิ์โชค (2564) ให้ความหมายไว้ว่า “พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนคือการที่สมาร์ทโฟนติดต่อเป็นระยะเวลานานเกินที่ตั้งใจไว้ ส่งผลให้เกิดผลกระทบทางลบ ทั้งกับตนเองและผู้อื่น”

ชนัดดา เพ็ชรประยูร และคณะ (2560) ได้ให้ความหมายว่า “พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนคือการให้ความสำคัญอยู่กับการใช้สมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานาน จนผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดใช้ได้ โดยเมื่อหยุดหรือไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนจะรู้สึกหงุดหงิด คับข้องใจ กระวนกระวายใจ เมื่อถูกขัดขวางจากคนรอบข้าง”

ปทิตตา ทองเจือพงษ์ (2559) ได้ให้ความหมายว่า “พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน คือการใช้สมาร์ทโฟนที่ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมระยะเวลาในการใช้ได้ จนส่งผลทางลบต่อตนเองและผู้อื่น”

Kwon et al. (2013) ได้กล่าวว่า “พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปจนความจำเป็น ส่งผลให้ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้”

Chóliz (2012) ได้อธิบายไว้ว่า “การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน หรือมากกว่าที่ตั้งใจไว้ และมีการใช้สมาร์ทโฟนซ้ำๆ (Repeated behavior) จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ส่งผลให้เมื่อไม่ได้ใช้งานจะมีอาการหงุดหงิด โดยอาจทำให้เกิดการขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ และมีปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น”

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนที่ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้ได้ มีการใช้สมาร์ทโฟนบ่อย และจะมีอาการหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน



ภาพที่ 2.1 การเสพติดสมาร์ทโฟน

ที่มา: ระวัง!! คุณกำลังเสพติดสมาร์ทโฟน โรคยอดฮิตในสังคมยุค เจนวาย (Generation Y) (2564)

2.1.2 สาเหตุของการติดสมาร์ทโฟน

Hundley and Shyles (2010) ได้กล่าวว่า “สมาร์ทโฟนสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ ในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ สามารถเติมเต็มความต้องการทางสังคมของบุคคล และเป็นกังวลหาก ถูกตัดขาด หรือถูกแยกออกจากเพื่อน และกิจกรรมในสังคม”

นภาพร หงษ์ทอง (2561) ได้กล่าวว่า “สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมติดการใช้สมาร์ทโฟน คือสมาร์ทโฟนมีฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย ทำให้ผู้ใช้มีความรู้สึกพึงพอใจ สะดวกเพลิดเพลิน และ ด้วยผู้ใช้งานที่มีความเหงา เปื่อ ต้องการสร้างความสัมพันธ์ และการยอมรับในกลุ่มเพื่อน และเกิดจาก ผู้ปกครองขาดการควบคุม ดูแลในการใช้สมาร์ทโฟน ซึ่งทำให้เกิดการใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น”

อรุณรุ่ง ศิริเจริญ (2556) แบ่งสาเหตุที่เด็กติดสมาร์ทโฟน ออกเป็น 2 สาเหตุ คือ เกิดจากการหลั่ง ของสารโดปามีน (Dopamine) โดยสารนี้จะทำหน้าที่กระตุ้นให้เด็กทำพฤติกรรมเดิมซ้ำ ทำให้เกิดวงจรการ เล่นสมาร์ทโฟนจนติดเป็นนิสัย ทำให้เวลาเล่นสมาร์ทโฟนเด็กจะมีความรู้สึกพึงพอใจ และเมื่อไม่ได้เล่นก็มัก หงุดหงิดหรือเซ็งซึมได้ และอีกด้านคือ ด้านของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่พ่อแม่คือบุคคลที่ทำให้เด็กได้สัมผัสกับ สมาร์ทโฟนผ่านการเล่นสมาร์ทโฟนของพ่อแม่ และผู้ปกครองอาจปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังหรือไม่กำหนด ระยะเวลาการเล่น ทำให้เด็กเล่นติดต่อกันเป็นเวลายาวนานชั่วโมงจนนำไปสู่พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนได้ในที่สุด

2.1.3 ลักษณะพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน

Yen et al (2009) ได้สรุปปัญหาการใช้สมาร์ทโฟน โดยจำแนกพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ออกมาเป็น 6 ข้อดังนี้

- (1) มักจะมีพฤติกรรมที่หมกมุ่นอยู่กับการใช้งานสมาร์ทโฟน
- (2) พบว่ามักจะมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงความเป็นจริงหรือสร้างความรู้สึกสะอวสบาย
- (3) มักจะใช้งานสมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่อง
- (4) เมื่อหยุดใช้งานพบว่า มักจะรู้สึก หดหู่ หงุดหงิดและ รู้สึกกังวลใจ
- (5) พบว่ามักจะมีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเมื่อใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่อง
- (6) การเสพติดสมาร์ทโฟนนั้นขึ้นอยู่กับบุคคล

2.1.4 ผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สมาร์ทโฟน มีนักจิตวิทยาและนักวิชาการได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ผลการใช้สมาร์ทโฟนไว้ทั้งที่เป็นผลดี และผลกระทบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

Nielsen Mobile (2011) ได้กล่าวว่า การใช้สมาร์ทโฟนในการท่องโลกอินเทอร์เน็ตและใช้งาน ในด้านอื่นๆ สะท้อนให้เห็นว่าสมาร์ทโฟนมีความสามารถที่ช่วยสนับสนุนผู้ใช้ในด้านต่าง ๆ อาทิ เช่น ใช้ค้นหา ข้อมูลอ้างอิงต่างๆผ่านทางเว็บไซต์, ใช้ส่งอีเมล จดหมายทางระบบออนไลน์, ใช้เป็นจีพีเอส (GPS) ในการค้นหา เส้นทาง และใช้เล่นอินเทอร์เน็ตเป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของสมาร์ทโฟนที่ทำให้ผู้ใช้สามารถท่องอยู่บนโลก อินเทอร์เน็ตได้

พิสุทธา อารีราษฎร์ (2555) ได้อธิบายประโยชน์ของสมาร์ทโฟนไว้ว่า ผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนนั้น สามารถใช้ติดตั้งแอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อการใช้งานที่หลากหลาย สามารถใช้เชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยสามารถรับส่งข้อความผ่านทางระบบออนไลน์ได้อย่างสะดวกสบาย สามารถใช้ในการสร้างงาน เอกสารได้ และสามารถใช้ในการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้อย่างสะดวกสบาย เป็นต้น

นภาพร หงษ์ทอง (2561) ได้สรุปผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สมาร์ทโฟนมีทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น จากการใช้สมาร์ทโฟนเป็น 2 ลักษณะ คือ ผลดีที่เกิดจากการใช้สมาร์ทโฟนสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ทุก ที่ทุกเวลา ตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของมนุษย์ เช่น เกม ค้นหาข้อมูล เป็นต้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานและการทำธุรกิจ เป็นการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วบนฝ่ามือของผู้ใช้ ส่วนผลเสียนั้น พบว่าส่งกระทบแบ่งได้ 5 ลักษณะ คือ

- (1) ด้านร่างกาย ส่งผลให้เกิดเป็นภาวะออฟฟิศซินโดรม เกิดกระบวนการอักเสบของ เอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้อได้
- (2) ด้านอารมณ์และจิตใจ ส่งผลให้เกิดความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ และรู้สึกขาดสมาธิไม่ได้
- (3) ด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคล พบว่ามีการสื่อสารกับคนรอบข้างน้อยลง
- (4) ด้านการเรียนและการทำงาน พบว่าขาดความเอาใจใส่ในการทำงานและการเรียน
- (5) ด้านเศรษฐกิจ พบว่ามีค่าครองชีพที่เพิ่มมากขึ้น

2.2 ภาวะสมาธิสั้น

ภาวะสมาธิสั้น หรือที่เรียกว่า “Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder, ADHD” โดยเป็นกลุ่มอาการที่พบได้ในวัยเด็ก ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของกระบวนการทางสมอง ทำให้ส่งผลกระทบต่อ อารมณ์ กระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมที่แสดงออก และการเข้าสังคมโดยประจวบด้วย 3 อาการแสดงหลักๆ ได้แก่ Inattention คือ ภาวะขาดสมาธิ , Hyperactivity คือ ภาวะซุกซนและอยู่นิ่ง และ Impulsiveness ภาวะหุนหันพลันแล่น โดยพบว่าภาวะสมาธิสั้นนี้สามารถเข้าสู่กระบวนการการรักษาได้ โดยถ้าได้รับการดูแลและรักษาอย่างถูกวิธีสามารถทำให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ (ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2560)

2.2.1 การระบาดวิทยา

สำหรับภาวะสมาธิสั้นนั้นพบว่าเด็กที่มีภาวะนี้อยู่ที่ประมาณร้อยละ 5.0 ของเด็กจากทั่วโลก โดยภายในห้องเรียนหนึ่ง ถ้ามีเด็กจำนวน 100 คน จะพบว่าภาวะสมาธิสั้นอยู่ที่ 4 – 6 คน และจากการศึกษาพบว่าภาวะนี้พบได้ในเด็กผู้ชายมากกว่า และนอกจากนี้ยังพบว่าสามารถพบได้ในวัยผู้ใหญ่ เป็นจำนวนร้อยละ 2.5 โดยภาวะนี้มีมานานแล้ว แต่ในอดีตยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก (ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2560)

2.2.2 สาเหตุภาวะสมาธิสั้น

พบว่าสาเหตุที่สำคัญเกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทบางชนิดในสมองซึ่งทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้ไม่สามารถควบคุมสมาธิได้ แม้จะพยายามควบคุมแล้วก็ตาม ซึ่งจากผลการศึกษาเชื่อว่าภาวะดังกล่าว สามารถถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรมได้ โดยพบว่า เด็กมีโอกาสที่จะเป็นภาวะนี้มากกว่า 4 เท่า ในเด็กที่มีผู้ปกครองเป็นภาวะดังกล่าว อีกทั้งการที่ผู้ปกครองติดสารเสพติด อาทิ สุรา บุหรี่ ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะดังกล่าวมากยิ่งขึ้น

2.2.3 ผลกระทบของภาวะสมาธิสั้น

สำหรับภาวะสมาธิสั้นในวัยเด็กสามารถทำการรักษาให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ โดยพบว่า ร้อยละ 30 – 50 สามารถรักษาให้หายขาด แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกระบวนการรักษาและความต่อเนื่องในการทำการรักษาด้วยเช่นกัน โดยผลกระทบที่พบได้มากในเด็กที่ไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง มักจะพบว่า เด็กจะมีผลการเรียนที่ไม่ดีเท่าที่ควร มักจะมีความบกพร่องในการปรับตัวและการเข้าสู่สังคม โดยเด็กมักจะแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่ขาดการยับยั้งอารมณ์และมักจะแสดงออกถึงภาวะที่ไม่เชื่อฟัง ก้าวร้าวและมีพฤติกรรมที่ต่อต้าน

2.2.4 แนวทางการดูแลรักษา สามารถแบ่งแนวทางการรักษาออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

- (1) การรักษาด้วยยา - โดยทำการรักษาภายใต้การดูแลของแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญ
- (2) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - โดยผู้ดูแลเด็กให้การสนับสนุนเด็กให้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม
- (3) การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม - โดยพบว่า การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบางประการ สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้
- (4) การดูแลด้านจิตใจ - โดยให้เด็กนั้นเรียนรู้เทคนิคการจัดการด้านอารมณ์ ส่งเสริมให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองที่มากยิ่งขึ้น

(5) การช่วยเหลือด้านการเรียน – โดยคอยให้กำลังใจ ปรับเปลี่ยนแนวทางในการเรียนให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับเจเนอเรชันวาย (Gen-Y)

เจเนอเรชันวาย เป็นผู้ที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2523–25 37 (ค.ศ. 1980 - 1994) โดย Solomon (2009) ได้กล่าวว่า เจเนอเรชันวาย หมายถึง มีจำนวนมากถึงเกือบ 1 ใน 3 ของประชากรในสหรัฐอเมริกา โดยถือกำเนิดในยุควิทยาการต่าง ๆ มีความเจริญอย่างสูง

Yarrow and O'Donnell (2009) ได้กล่าวว่า เจเนอเรชันวานี้ นั้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นลูกของกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ โดยพบว่า มีประชากรกลุ่ม เจเนอเรชันวายจำนวนหนึ่งที่พ่อแม่ที่แยกกันอยู่หรือทำการอยู่ร่วมกัน ประกอบกับการเกิดในยุคที่เทคโนโลยีต่าง ๆ มีการพัฒนาเป็นอย่างสูงโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต อาจเรียกได้ว่าคนกลุ่มนี้อาศัยอยู่ในโลกดิจิทัล (Digital World) ซึ่งจะเห็นได้ว่าเจเนอเรชันวานี้จะมีลักษณะที่เด่นถึง 4 ประการด้วยกันได้แก่ มีความมั่นใจในตัวเอง, เน้นความสัมพันธ์ภายในกลุ่มของตน, มีทักษะการประเมินทางเลือกต่างๆ อย่างรอบคอบ และ ,มีความต้องการความรวดเร็ว

Tapscott (2009) ได้ทำการศึกษา เจเนอเรชันวาย โดยพบว่า เป็นกลุ่มคนที่เกิดขึ้นมาในยุคของการพัฒนาของเทคโนโลยีต่าง อาทิเช่น คอมพิวเตอร์ และ อินเทอร์เน็ต จึงกล่าวได้ว่า เจเนอเรชันวายเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีทักษะหลากหลาย โดยทำกิจกรรมได้มากมายหลายอย่างในช่วงเวลาเดียวกันได้ ซึ่งการศึกษาพบว่า เจเนอเรชันวายมีพฤติกรรมกัน 8 อย่างได้แก่

- 1) Freedom – มีอิสรภาพในการตัดสินใจ โดยคนกลุ่มนี้ไม่ชอบความจำเจ หรือ ไม่ต้องการที่จะอดทนต่อภาระงานที่ตนเองนั้นไม่ชอบ
- 2) Customization – มีลักษณะชอบรูปปลั๊กชันภายนอกของสิ่งต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์มากกว่าประโยชน์ใช้สอย
- 3) Scrutiny – โดยพบว่าคนเจเนอเรชันวานี้มีความพินิจพิเคราะห์ โดยมีทักษะในการเปรียบเทียบ ข้อดี ข้อเสีย ของสินค้าต่างๆ ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อสินค้า
- 4) Integrity – มีความคิดที่ชื่นชอบกลุ่มคนที่มีความซื่อสัตย์ และมีจรรยาบรรณ โดยพบว่าให้การสนับสนุนร้านค้าที่กล้าออกมายอมรับผิดและขอโทษสังคม
- 5) Collaboration – ประชากรเจเนอเรชันวานี้มีกระบวนการเครือข่ายที่เรียกว่า Net generation – influence โดยมีการแชร์ข้อมูลระหว่างกันในด้านสินค้าและบริการต่างๆ
- 6) Entertainment – ประชากรเจเนอเรชันวานี้ให้ความสำคัญกับเรื่องบันเทิง สื่อต่างๆ โดยพบว่าสามารถทำงานไปด้วยและสามารถเสพสิ่งบันเทิงไปด้วยได้ โดยไม่คิดว่าเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง ถ้าสุดท้ายแล้วผลลัพธ์ของงานที่ได้สำเร็จเสร็จสิ้น
- 7) Speed – ความรวดเร็ว โดยพบว่าเจเนอเรชันวานี้เป็นกลุ่มบุคคลที่คาดหวังต่อการได้รับบริการที่รวดเร็ว โดยพบว่ามีความอดทนต่ำในการรอคอย

8) Innovation – ประชากรเจนเนอเรชันวาย นั้นมีความต้องการนวัตกรรมใหม่ๆ โดยพบว่ามีอัตราการเปลี่ยนแปลงสินค้าและบริการใหม่ๆอยู่เสมอ อาทิ โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่เมื่อมีการวางจำหน่ายก็มักจะทำการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ภรณ์ยา ขารสินธุ์ (2560) กล่าวว่า พฤติกรรมเด่นของเจนเนอเรชันวาย ที่พบได้มากที่สุด ได้แก่ แสวงหาการใช้จ่ายแบบใหม่ที่หลากหลายช่องทาง โดยไม่เน้นการใช้จ่ายในรูปแบบเดิม ๆ ซึ่งชอบในสิ่งบันเทิงต่างๆ อาทิ การดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต ซึ่งชอบบรรยากาศที่สนุกสนาน โดยสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ภายในเวลาเดียวกันเรียกว่ามีทักษะด้าน Multi – tasking โดยพบว่าเจนเนอเรชันวายนั้นไม่หวาดกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีใหม่ๆ โดยพบว่ารู้สึกท้าทาย และมีมุมมองว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะสมาธิสั้น

กัลยา สุวรรณสิงห์ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครองต่อปัญหาพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้น” จากการศึกษาพบว่า ผลของคะแนนเฉลี่ยของ ปัญหาพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ของกลุ่มเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นนั้น หลังได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมปรับพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง มีผลลัพธ์ที่ลดลงทุกด้าน ได้แก่ พฤติกรรมขาดสมาธิ (Mean = 11.78, S.D. = 3.99) พฤติกรรมวุ่นวาย หุนหัน อยู่ไม่นิ่ง (Mean = 10.56, S.D.=5.40) และพฤติกรรมดื้อต่อต้าน (Mean = 8.33, S.D. = 3.68) โดยมีผลลัพธ์ที่ลดลงมากกว่า ก่อนทำการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4.2 งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน

วรรณกุล เชื้อมงคล (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลของการใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตต่อสุขภาพและผลการเรียนของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” พบว่า มีนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ ที่ทำการเข้าร่วมงานวิจัยโดยความสมัครใจ เป็นจำนวน 391 ราย โดยมีจำนวนของเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่ อายุเฉลี่ย 21.6 ปี มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างเดียรร้อยละ 75.7 ระยะเวลาที่ใช้สมาร์ทโฟนและ/ หรือแท็บเล็ตส่วนใหญ่คือ 3-4 ชั่วโมงต่อวัน ความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน/หรือแท็บเล็ตส่วนใหญ่คือ 11-20 ครั้งต่อวัน และมีนิสิตติดสมาร์ทโฟนและ/หรือแท็บเล็ตร้อยละ 39.1 ด้านข้อมูลสุขภาพทางกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีสุขภาพทางกายโดยรวม “เป็นปกติ” (ร้อยละ 70.1) และเมื่อพิจารณาสุขภาพทางกายรายด้าน พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ “เริ่มมีปัญหา” สุขภาพทางกาย ในด้านของการใช้ชีวิตประจำวัน และในด้านความทรงจำและสมาธิ โดยในด้านข้อมูลสุขภาพทางจิต พบว่า นิสิตมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 32.5 นิสิตมีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 41.4 และนิสิตมีความเครียดระดับสูงร้อยละ 38.6 ตามลำดับ

2.4.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการเสพติดสมาร์ทโฟน

ปัทิตตา ทองเจือพงษ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟน ต่อประสิทธิภาพการทำงาน โรครกแล้วไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ โดยจากข้อมูลการศึกษาพบว่า “ปัจจัยในด้านการแสดงออกถึงตัวตน, อัตราการใช้งาน, ความหลากหลายในการใช้งาน, อิทธิพลทางสังคม, และความพึงพอใจตนเอง มีผลทางบวกต่อภาวะการเสพติดสมาร์ทโฟน ในขณะที่ การเสพติดสมาร์ทโฟนนั้น ส่งผลทางลบต่อประสิทธิภาพของการทำงาน และส่งผลในเชิงบวกต่อภาวะหวาดกลัวต่อการไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ โดยผลของการศึกษานั้นทำให้ทราบถึงปัจจัย และผลกระทบต่าง ๆ โดย องค์กรที่เกี่ยวข้อง หรือ บุคคลที่ใกล้ชิดควรตระหนักถึงปัจจัยและผลกระทบต่าง ๆ”

นภาพร หงษ์ทอง (2561) ได้ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของพฤติกรรม การติดสมาร์ทโฟนและผลกระทบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า “การคล้อยตามกันของกลุ่มเพื่อนนั้น เป็นตัวแปรเชิงสาเหตุ ซึ่งมีอิทธิพลทางตรงต่อการเสพติดสมาร์ทโฟน และมีอิทธิพลในทางอ้อม ต่อผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน, การรับรู้การควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนในครอบครัว และตัวแปรบุคลิกภาพห้วนไหวทางอารมณ์ และจากงานวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีเพศ และ ระดับชั้น ที่ต่างกัน จะมีค่าเฉลี่ยของ พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน และ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สมาร์ทโฟนต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05”

ศักติกร สุวรรณเจริญ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนนทบุรีพบว่า “ตัวอย่างของการศึกษาวิจัย ประชากรเพศหญิง ร้อยละ 79.70 โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 16 ปี 10 เดือน มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้บริการสมาร์ทโฟน เฉลี่ยแล้วอยู่ที่เดือนละ 394 บาท 60 สตางค์ โดยมีช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ทโฟนมากที่สุด คือ ช่วงเวลาหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 81.80 โดยพบว่าใช้สมาร์ทโฟนมากที่สุดในขณะที่อยู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 97.30 โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สมาร์ทโฟนนั้นอยู่ในระดับ “น้อยถึงระดับปานกลาง” ร้อยละ 92.10 โดยเมื่อทำการจำแนกตามรายด้านพบว่า ผลกระทบด้านสุขภาพ และด้านจิตใจ อยู่ในช่วงระดับปานกลาง และจากการศึกษายังพบความสัมพันธ์ระหว่าง “พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน” กับ “ผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟน” ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)”

Kwan and Leung (2015) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์เชิงเส้นของรูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวก ความผูกพัน การกำกับควบคุมตนเอง พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน พบว่า “รูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวก และความผูกพันแบบ secure นั้นส่งผลให้บุคคล มีการกำกับควบคุมตนเอง และในส่วนของ การกำกับควบคุมตนเอง ก็ส่งผลโดยตรงทางลบต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนได้เช่นกัน”

Ching and Tak (2017) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของรูปแบบการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน นักศึกษาชาวฮ่องกงในระดับปริญญาตรี พบว่า “รูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวก นั้นจะส่งผลให้นักศึกษามีการกำกับควบคุมตนเองที่มากขึ้น และมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนลดลง รวมถึงรูปแบบการเลี้ยงดูเชิงบวกก็จะมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน โดยผ่านการกำกับควบคุมตนเอง”

Fatkuriyah (2020) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดู การกำกับควบคุมตนเอง และพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอินโดนีเซีย พบว่า “รูปแบบการเลี้ยงดูแบบตามใจ นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน ในขณะที่การกำกับควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน”

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษาภาวะสมาธิสั้น พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน และงานวิจัยเกี่ยวกับการเสพติดสมาร์ทโฟน เพื่อศึกษาข้อมูล วิธีการศึกษา และตัวแปรต่าง ๆ ที่นำมาเป็นฐานข้อมูลในการสร้างแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้

บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย ทางผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีกระบวนการการศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ มาทำการวิเคราะห์ โดยการใช้วิธีการทางสถิติ โดยการวิจัยนี้ได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 กระบวนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนที่เกิดในช่วง ปี พ.ศ. 2523 - 2543 หรือ กลุ่มของเจนเนอเรชันวาย ที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนและอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 1,188,425 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ)

ตัวอย่าง คือ ประชาชนที่เกิดในช่วง ปี พ.ศ. 2523 - 2543 หรือ กลุ่มของเจนเนอเรชันวาย ที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนและอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 317 คน และจากรายงานสถิติดิจิทัลของประเทศไทยจาก Digital Thailand (2020) นำเสนอข้อมูลทางสถิติของ ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2563 พบว่า มีจำนวนผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟนจาก 71% ดังนั้น คำนวณหาขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{NX^2p(1-p)}{e^2(N-1)+X^2p(1-p)} \\
 &= \frac{1,188,425 \times 3.841 \times 0.71 \times (1-0.71)}{[0.05^2 \times (1,188,425-1)] + [3.841 \times 0.71 \times (1-0.71)]} \\
 &= 316.2608 \\
 &\approx 317 \text{ คน}
 \end{aligned}$$

โดย

n = ขนาดตัวอย่าง

N = ประชาชนที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2523 - 2543 อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 1,188,425 คน

p = สัดส่วนของจำนวนผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียผ่านโทรศัพท์สมาร์ทโฟนจาก 71% หรือ 0.71

χ^2 = ค่าไคร้สแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% = 3.841

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ในการประมาณค่า = 0.05

ดังนั้น จากการคำนวณพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจครั้งนี้ เท่ากับ 317 คน ซึ่งจะทำการสำรวจจากประชาชนในกลุ่มเจนเอเรชันวายที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเท่านั้น

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยนี้ใช้เครื่องมือในการศึกษาในรูปของ แบบสอบถาม (Questionnaire) เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเอเรชันวาย โดยจัดเป็น เครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดย แบ่งออกเป็นจำนวน 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการคัดกรองตัวอย่าง ประกอบด้วย มี/ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน และเป็นกลุ่มเจนเอเรชันวาย โดยแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะทางประชากรศาสตร์ ประกอบด้วย เพศ, ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด, สถานภาพ, ระดับการศึกษา, อาชีพ, รายได้ และการเป็นสมาธิสั้นในช่วงวัยเด็ก โดยลักษณะของแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Check-List)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน ประกอบด้วย ระยะเวลาในการใช้/วัน ช่วงเวลาในการใช้ จำนวนวันที่ใช้/สัปดาห์ และกิจกรรมที่ใช้เป็นประจำในสมาร์ทโฟน โดยลักษณะของแบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Check-List)

ส่วนที่ 4 “แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น (SAS-SV) ฉบับภาษาไทย ที่พัฒนาขึ้นโดย สุภาวดี เจริญวานิช และรังสิมันต์ สุนทรไชยา (2562)” ซึ่งเป็นการประเมินพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟนของผู้ถูกประเมินเอง (Self-rating scale) โดยมี 10 ข้อคำถาม โดยเป็นแบบสอบถามมาตราประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด (6 คะแนน) จนถึงไม่จริงเลย (1 คะแนน)

เกณฑ์การแปลผล

1) ถ้าผลรวมมีมากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่ามีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟน

2) ถ้าผลรวมมีน้อยกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และน้อยกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่ามีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนอย่างสร้างสรรค์

ส่วนที่ 5 “แบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener V1.1 (สนทรรศ บุชราทิจ และคณะ, 2561) “ โดยประกอบไปด้วย คำถามจำนวน 6 ข้อ โดยผู้ตอบจะเป็นผู้ให้คะแนน ซึ่งในแต่ละคำถามจะเป็นมาตราส่วน 5 ระดับ คือ ไม่เคย ถึง บ่อยมาก

เกณฑ์การแปลผล

1) คำถามข้อที่ 1 - 3 หากตอบความถี่ในช่วงเป็นบางครั้ง ถึง บ่อยมาก จะได้คะแนน 1 หากนอกเหนือจากนั้นให้คะแนนเป็น 0

2) ส่วนคำถามข้อที่ 4 - 6 หากตอบความถี่ในช่วงบ่อย ถึง บ่อยมาก จะได้คะแนน 1 หากนอกเหนือจากนั้นให้คะแนนเป็น 0

3) หากคะแนนรวมมากกว่าหรือเท่ากับ 4 คะแนน เป็นข้อบ่งชี้ว่าอาจมีอาการของภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

3.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมในบทที่ 2 โดยมีขั้นตอน ในการศึกษาคือ ศึกษาทฤษฎีต่างๆ หลักการและแนวคิดโดยศึกษาจากเอกสารต่างๆ หนังสือที่เกี่ยวข้อง เว็บไซต์ และงานวิจัยต่างๆ เพื่อใช้สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพของแบบสอบถามใน 2 ด้าน เพื่อให้แบบสอบถามมีคุณภาพ คือ ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความน่าเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยมีวิธีในการดำเนินการดังต่อไปนี้

1) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยทางผู้วิจัยใช้วิธีการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมา นำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ เป็นจำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ จากนั้นนำมาประเมินความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และทำการดำเนินการปรับปรุงแบบสอบถาม โดยใช้สูตรของ Rovinelli and Hambleton (1977) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดย

IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้อง

$\frac{\sum R}{N}$ = ผลรวมของคะแนนจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การแปลผล

ค่า +1 มีความหมายว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้อง สามารถใช้วัดค่าตัวแปรที่จะศึกษาได้

ค่า 0 มีความหมายว่า ไม่แน่ใจว่าข้อคำถาม สามารถใช้วัดค่าตัวแปรที่ศึกษาได้หรือไม่

ค่า -1 มีความหมายว่า ข้อคำถามไม่สอดคล้อง และไม่สามารถใช้วัดค่าตัวแปรที่จะศึกษาได้

โดยทำการกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่ได้จากการคำนวณจากสูตร ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 - 1.00 โดยเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาข้อคำถาม คือ ค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 - 1.00 หมายถึงสามารถคัดเลือกไว้ใช้ได้

2) การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบ (Pilot test) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อทำการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ของแบบสอบถาม ด้วยการใช้วิธีวัดความสอดคล้องภายในแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ Conbach, L. Joseph. (1984) ดังนี้

$$\alpha = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(\frac{1 - \sum \text{Var}_i}{\text{Var}_{\text{text}}} \right)$$

โดยที่

n = จำนวนข้อคำถาม

Var_i = ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อคำถาม

Var_{text} = ผลรวมของความแปรปรวนทั้งหมดของคะแนนรวมทั้งหมดของ

แบบสอบถาม

โดยค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha นั้นควรจะมีค่ามากกว่าร้อยละ 70 โดยจะถือว่าแบบสอบถามสามารถเชื่อถือได้ และเมื่อดำเนินการทดสอบความเที่ยงตรง (Content Validity) และทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของเนื้อหาของแบบสอบถาม ซึ่งสามารถวิเคราะห์แยกตามองค์ประกอบของปัจจัยทั้งหมด

ตารางที่ 3.1 แสดงผลทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	จำนวนข้อคำถาม	ค่า Cronbach' s Alpha
พฤติกรรมกาการติตสมารต์โฟนฉบับสั้น (SAS-SV)	10	0.70
ภาวะสมาธิสั้นจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS)	6	0.73

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยนี้ ทางผู้วิจัยได้ทำศึกษา จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ซึ่งจัดว่าเป็นข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามในการดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ที่ใช้โทรศัพท์สมารต์โฟนในกรุงเทพฯ โดยมีวิธีการดำเนินการเก็บแบบสอบถามดังกล่าวด้วยการใช้ Google Forms ตั้งแต่ช่วงระยะเวลา เดือนสิงหาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2564

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ซึ่งมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

ในส่วนของข้อมูล ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมกาการใช้โทรศัพท์สมารต์โฟน คะแนนประเมินของพฤติกรรมกาการติตสมารต์โฟนฉบับสั้น (SAS-SV) และภาวะสมาธิสั้นจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener V1.1 ทางผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ(Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

3.5.2 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

(1) การทดสอบความความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกาการใช้โทรศัพท์สมารต์โฟน คะแนนประเมินของพฤติกรรมกาการติตสมารต์โฟนฉบับสั้น (SAS-SV) ใช้การทดสอบแบบไคสแควร์ (The Chi-Square Test)

(2) การทดสอบความความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะสมาธิสั้นจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener V1.1 ใช้การทดสอบแบบไคสแควร์ (The Chi-Square Test)

(3) การทดสอบความความสัมพันธ์พฤติกรรมกาการติตสมารต์โฟนฉบับสั้น (SAS-SV) และภาวะสมาธิสั้นจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener V1.1 ใช้การทดสอบแบบไคสแควร์ (The Chi-Square Test)

บทที่ 4 ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิ
สั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลคัดกรอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟน

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสมาธิสั้น

ตอนที่ 6 ผลการทดสอบสมมติฐาน

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลคัดกรอง

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากร
เจนเนอเรชันวาย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลคัดกรองโดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)
ซึ่งผลการวิเคราะห์ปรากฏในตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการมี/ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน

การมี/ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใช่	317	100.00
ไม่ใช่	0	0.00
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่าตัวอย่างจำนวน 317 คน มีและใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน คิดเป็น
ร้อยละ 100.00

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามการเกิดอยู่ในช่วงเจเนอเรชันวาย (เกิดอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2523 - 2543)

การเกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 - 2543	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ใช่	317	100.00
ไม่ใช่	0	0.00
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่าตัวอย่างจำนวน 317 คน เป็นผู้ที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 - 2543 หรือกลุ่มเจเนอเรชันวาย คิดเป็นร้อยละ 100.00

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจเนอเรชันวาย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ปี พ.ศ.ที่เกิด สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และอาชีพ โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ซึ่งผลการวิเคราะห์ปรากฏในตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	143	45.11
หญิง	174	54.89
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่าตัวอย่างมากกว่าครึ่งเป็นผู้หญิง จำนวน 174 คน (ร้อยละ 54.89) และผู้ชาย จำนวน 143 คน (ร้อยละ 45.11) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามปี พ.ศ. ที่เกิด

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พ.ศ. 2523 - 2527	43	13.56
พ.ศ. 2528 - 2532	65	20.50
พ.ศ. 2533 - 2537	102	32.18
พ.ศ. 2538 - 2543	107	33.76
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่าตัวอย่างเกิดระหว่างปี พ.ศ. 2538 - 2543 มากที่สุด จำนวน 107 คน (ร้อยละ 33.76) รองลงมาคือ กลุ่มที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2533 - 2537 จำนวน 102 คน (ร้อยละ 32.18) ต่อมาคือ กลุ่มที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2528 - 2532 จำนวน 65 คน (ร้อยละ 20.50) และกลุ่มที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523 - 2527 จำนวน 43 คน (ร้อยละ 13.56) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	181	57.10
สมรส	98	30.91
หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่	38	11.99
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่าตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีสถานภาพโสด จำนวน 181 คน (ร้อยละ 57.10) รองลงมา คือ สมรส จำนวน 98 คน (ร้อยละ 30.91) และหย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่ จำนวน 38 คน (ร้อยละ 11.99) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	59	18.61
ปริญญาตรี	208	65.62
สูงกว่าปริญญาตรี	50	15.77
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 208 คน (ร้อยละ 65.62) รองลงมาคือ ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 59 คน (ร้อยละ 18.61) และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 50 คน (ร้อยละ 15.17) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 10,000 บาท	11	3.47
10,001 - 20,000 บาท	78	24.61
20,001 - 30,000 บาท	148	46.69
30,001 - 40,000 บาท	51	16.09
40,001 - 50,000 บาท	19	5.99
มากกว่า 50,000 บาท	10	3.15
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ตัวอย่างมีรายได้ระหว่าง 20,001 - 30,000 บาทมากที่สุด จำนวน 148 คน (ร้อยละ 46.69) รองลงมา คือ รายได้ระหว่าง 10,001 - 20,000 บาท จำนวน 78 คน (ร้อยละ 24.61) ต่อมาคือ รายได้ระหว่าง 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 51 คน (ร้อยละ 16.09) รายได้ระหว่าง 40,001 - 50,000 บาท จำนวน 19 คน (ร้อยละ 5.99) รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 11 คน (ร้อยละ 3.47) และรายได้มากกว่า 50,000 บาท (ร้อยละ 3.15) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียน / นักศึกษา	22	6.94
ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	22	6.94
พนักงานบริษัทเอกชน	188	59.31
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	85	26.81
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ตัวอย่างมากกว่าครึ่งประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนมากที่สุด จำนวน 188 คน (ร้อยละ 59.31) รองลงมา คือ ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน 85 คน (ร้อยละ 26.81) และ นักเรียน / นักศึกษา และข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 22 คน (ร้อยละ 6.94) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามภาวะสมานิสันในช่วงวัยเด็ก

ภาวะสมานิสันในช่วงวัยเด็ก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคยเป็นมาแต่เด็ก แต่ได้รับการรักษา	15	4.73
เป็นมาแต่เด็ก แต่ไม่ได้รับการรักษา	24	7.57
ไม่เคยเป็น	278	87.70
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเป็นภาวะสมานิสันในช่วงวัยเด็ก จำนวน 278 คน (ร้อยละ 87.70) รองลงมา คือ เคยเป็นมาตั้งแต่เด็ก แต่ไม่ได้รับการรักษา จำนวน 24 คน (ร้อยละ 7.57) และเคยเป็นมาแต่เด็ก แต่ได้รับการรักษา จำนวน 15 คน (ร้อยละ 4.73) ตามลำดับ

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ซึ่งผลการวิเคราะห์ปรากฏในตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย จำแนกตามระยะเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ยต่อวัน

ระยะเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ยต่อวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	9	2.84
1-2 ชั่วโมง	33	10.41
2-3 ชั่วโมง	67	21.14
4-5 ชั่วโมง	150	47.32
มากกว่า 5 ชั่วโมง	58	18.30
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ยต่อวันมากที่สุด ประมาณ 4 - 5 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 150 คน (ร้อยละ 47.32) รองลงมา คือ ใช้เวลา 2 - 3 ชั่วโมง จำนวน 67 คน (ร้อยละ 21.14) ต่อมาคือ มากกว่า 5 ชั่วโมง จำนวน 58 คน (ร้อยละ 18.30) 1 - 2 ชั่วโมง จำนวน 33 คน (ร้อยละ 10.41) และน้อยกว่า 1 ชั่วโมง จำนวน 9 คน (ร้อยละ 2.84) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย จำแนกตามช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน

ช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
06.00 - 12.00 น.	21	6.62
12.01 - 18.00 น.	171	53.94
18.01 - 24.00 น.	119	37.54
00.01 - 06.00 น.	6	1.89
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนในช่วงเวลา 12.01 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 171 คน (ร้อยละ 53.94) รองลงมาคือ ช่วงเวลา 18.01 - 24.00 น. จำนวน 119 คน (ร้อยละ 37.54) ต่อมาคือ ช่วงเวลา 06.00 - 12.00 น. จำนวน 21 คน (ร้อยละ 6.62) และช่วงเวลา 00.01 - 06.00 น. (ร้อยละ 1.89) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามจำนวนวันที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อสัปดาห์

จำนวนวันที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อสัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วันธรรมดา (วันจันทร์ - วันศุกร์)	3	0.95
วันหยุด (วันเสาร์ - วันอาทิตย์)	3	0.95
ทุกวัน (วันจันทร์ - วันอาทิตย์)	230	72.56
ไม่มีกำหนดที่แน่นอน	81	25.55
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนทุกวัน (วันจันทร์ - วันอาทิตย์) มากที่สุด จำนวน 230 คน (ร้อยละ 72.56) รองลงมาคือ ไม่มีกำหนดที่แน่นอน จำนวน 81 คน (ร้อยละ 25.55) และวันธรรมดา (วันจันทร์ - วันศุกร์) และวันหยุด (วันเสาร์ - วันอาทิตย์) จำนวน 3 คน (ร้อยละ 0.95) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย จำแนกตามกิจกรรมที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สืบค้นข้อมูลทั่วไป	40	12.62
เล่นโซเชียล	173	54.57
ติดต่อสื่อสาร	46	14.51
เล่นเกม	58	18.30
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเอเรชันวาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนในการเล่นโซเชียลมากที่สุด จำนวน 173 คน (ร้อยละ 54.57) รองลงมา

คือ ใช้สำหรับเล่นเกม จำนวน 58 คน (ร้อยละ 18.30) ต่อมาคือ ใช้เพื่อติดต่อสื่อสาร จำนวน 46 คน (ร้อยละ 14.51) และใช้เพื่อสืบค้นข้อมูลทั่วไป จำนวน 40 คน (ร้อยละ 12.62) ตามลำดับ

4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกาการเสพติดโทรศัพท์สมาร์ตโฟน

ในส่วนนี้เป็นการประเมินพฤติกรรมกาการติตสมาร์ตโฟนฉบับสั้น (SAS-SV) ฉบับภาษาไทย ที่พัฒนาขึ้นโดย สุภาวดี เจริญวานิช และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา (2562) ซึ่งเป็นการประเมินพฤติกรรมในการใช้สมาร์ตโฟนของผู้กประเมินเอง (Self-rating scale) ประกอบด้วย 10 ข้อคำถาม โดยแบบประเมินพฤติกรรมกาการเสพติดสมาร์ตโฟน เป็นแบบสอบถามมาตรประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ *จริงที่สุด (6 คะแนน)* จนถึง *ไม่จริงเลย (1 คะแนน)* ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

1) ถ้าผลรวมมีมากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย และมากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่ามีพฤติกรรมกาการเสพติดสมาร์ตโฟน

2) ถ้าผลรวมมีน้อยกว่า 31 คะแนนในเพศชาย และน้อยกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง แสดงว่ามีพฤติกรรมกาการใช้สมาร์ตโฟนอย่างสร้างสรรค์

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจเนอเรชันวาย จำแนกตามพฤติกรรมกาการเสพติดสมาร์ตโฟนตามแบบประเมินฉบับสั้น (SAS-SV)

การมีพฤติกรรมกาการเสพติดสมาร์ตโฟน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	92	29.02
มี	225	70.98
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.14 พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจเนอเรชันวาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกาการติตสมาร์ตโฟนมากที่สุด จำนวน 225 คน (ร้อยละ 70.98) และไม่มีพฤติกรรมกาการติตสมาร์ตโฟน จำนวน 92 คน (ร้อยละ 29.02) ตามลำดับ

4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสมาธิสั้น

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener V1.1 (สนทรธศ บุขราทิจ และคณะ, 2561) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 6 ข้อ โดยผู้ตอบให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ *ไม่เคย* ถึง *บ่อยมาก* ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

1) คำถามข้อที่ 1 - 3 หากตอบความถี่ในช่วงเป็น *บางครั้ง* ถึง *บ่อยมาก* จะได้คะแนน 1 หากนอกเหนือจากนั้นให้คะแนนเป็น 0 ส่วน

2) คำถามข้อที่ 4 - 6 หากตอบความถี่ในช่วง *บ่อย* ถึง *บ่อยมาก* จะได้คะแนน 1 หากนอกเหนือจากนั้นให้คะแนนเป็น 0

3) หากคะแนนรวมมากกว่าหรือเท่ากับ 4 คะแนน เป็นข้อบ่งชี้ว่าอาจมีอาการของภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย จำแนกตามการมีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ (ASRS-V1.1)

การมีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ (ASRS-V1.1)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	193	60.88
มี	124	39.12
รวม	317	100.00

จากตารางที่ 4.15 พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 22 - 42 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ส่วนใหญ่ไม่มีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่มากที่สุด จำนวน 193 คน (ร้อยละ 60.88) และมีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ จำนวน 124 คน (ร้อยละ 39.12) ตามลำดับ

4.6 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น ในประชากรเจนเนอเรชันวาย

ตารางที่ 4.16 การทดสอบสมมติฐานของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น ในประชากรเจนเนอเรชันวาย

การมีอาการภาวะสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่		การมีพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน			Chi-Square	p-value
		ไม่มี	มี	รวม		
ไม่มี	จำนวน	64	129	193	4.102	0.043*
	ร้อยละ	69.57	57.33	60.88		
มี	จำนวน	28	96	124		
	ร้อยละ	30.43	42.67	39.12		

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

การมีอาการภาวะสมาธิสั้น ในผู้ใหญ่		การมีพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือ			Chi-Square	p-value
		ไม่มี	มี	รวม		
รวม	จำนวน	92	225	317		
	ร้อยละ	100.00	100.00	100.00		

จากการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value = 0.043) โดยจะพบว่าประชากรเจนเนอเรชันวายที่มีการมีพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือ จะมีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ อยู่ที่ร้อยละ 42.67 ขณะที่คนที่มีพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือแต่ไม่มีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ อยู่ที่ร้อยละ 57.33

ตารางที่ 4.17 การทดสอบความสัมพันธ์ของประชากรเจนเนอเรชันวายที่มีภาวะเล่นโทรศัพท์มือถือระหว่างปัจจัยประชากรศาสตร์และปัจจัยพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์กับภาวะสมาธิสั้น

ปัจจัย	ภาวะสมาธิสั้น		Chi-Square	p-value
	มี	ไม่มี		
จำนวน	96	129		
ปัจจัยประชากรศาสตร์				
เพศ				
- ชาย	61.46	34.88	15.637	0.000*
- หญิง	38.54	65.12		
ปี พ.ศ. ที่เกิด				
- พ.ศ. 2523 - 2527	12.50	7.75	18.286	0.000*
- พ.ศ. 2528 - 2532	27.08	23.26		
- พ.ศ. 2533 - 2537	16.67	42.64		
- พ.ศ. 2538 - 2543	43.75	26.36		

ตารางที่ 4.17 (ต่อ)

ปัจจัย	ภาวะสมาธิสั้น		Chi-Square	p-value
	มี	ไม่มี		
สถานภาพ				
- โสด	54.17	50.39	7.981	0.018*
- สมรส	25.00	39.53		
- หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่	20.83	10.08		
ระดับการศึกษา				
- ต่ำกว่าปริญญาตรี	17.71	19.38	0.232	0.890
- ปริญญาตรี	66.67	63.57		
- สูงกว่าปริญญาตรี	15.63	17.05		
รายได้				
- ตั้งแต่ 20,000 บาทลงไป	27.08	17.05	28.853	0.000*
- 20,001 - 30,000 บาท	65.63	44.19		
- ตั้งแต่ 30,001 บาทขึ้นไป	7.29	38.76		
อาชีพ				
- นักศึกษาและข้าราชการ	11.46	14.73	0.512	0.774
- พนักงานเอกชน	61.46	58.91		
- ธุรกิจส่วนตัว	27.08	26.36		
ภาวะสมาธิสั้นในช่วงวัยเด็ก				
- ADHA	14.58	8.53	2.044	0.153
- Not ADHD	85.42	91.47		
ปัจจัยพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน				
ระยะเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนโดยเฉลี่ยต่อวัน				
- ตั้งแต่ 3 ชั่วโมงลงไป	18.75	17.05	0.108	0.742
- ตั้งแต่ 3.01 ชั่วโมงขึ้นไป	81.25	82.95		
ช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน				
- 00.01 - 12.00	8.33	8.53	1.874	0.392
- 12.01 - 18.00	41.67	50.39		
- 18.01 - 24.00	50.00	41.09		

ตารางที่ 4.17 (ต่อ)

ปัจจัย	ภาวะสมาธิสั้น		Chi-Square	p-value
	มี	ไม่มี		
จำนวนวันที่ใช้โทรศัพท์มือถือต่อสัปดาห์				
- เล่นประจำ	59.38	75.97	7.072	0.008*
- ไม่แน่นอน	40.63	24.03		
กิจกรรมที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน				
- สืบค้นข้อมูลทั่วไป	4.17	9.30	27.541	0.000*
- เล่นโซเชียล	37.50	41.86		
- ติดต่อสื่อสาร	18.75	0.00		
- เล่นเกม	39.58	48.84		
รวม	100.00	100.00		

การทดสอบความสัมพันธ์ของประชากรเจนเนอเรชันวายกรณีที่มีภาวะเสพติดสมาร์ทโฟนระหว่างปัจจัยประชากรศาสตร์กับภาวะสมาธิสั้น พบว่า ปัจจัยประชากรศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ เพศ ปี พ.ศ. ที่เกิด สถานภาพสมรส และรายได้ จะส่งผลต่อภาวะการเกิดสมาธิสั้น (p-value = 0.000, 0.000, 0.018, 0.000 ตามลำดับ) โดยเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ลักษณะประชากรเจนเนอเรชันวายที่มีภาวะสมาธิสั้นมากกว่ากลุ่มอื่น คือ ผู้ชายที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2538 - 2543 เป็นโสด และมีรายได้อยู่ระหว่าง 20,001 - 30,000 บาท

นอกจากนี้ ยังพบว่าจำนวนวันที่ใช้โทรศัพท์มือถือต่อสัปดาห์และกิจกรรมที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำในชีวิตประจำวัน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 กับการมีภาวะสมาธิสั้น (p-value = 0.008, 0.000 ตามลำดับ) โดยผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น คือ ผู้ที่ระบุวันเวลาหรือจำนวนวันในการใช้วันที่ใช้โทรศัพท์มือถือต่อสัปดาห์อย่างแน่นอนและไม่แน่นอนมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน ขณะที่ผู้ที่ไม่มีความสมาธิสั้นจะเป็นผู้ที่สามารถระบุจำนวนวันในการใช้โทรศัพท์ได้อย่างแน่นอน อีกทั้งกิจกรรมที่ผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้นนิยมทำ คือ การเล่นเกมและการเล่นโซเชียล

สมมติฐานที่ 2 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.18 การทดสอบสมมติฐานของปัจจัยทางประชากรกับมีพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟน

ปัจจัยประชากรศาสตร์		ระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน	ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน	จำนวนวันที่ใช้	กิจกรรมที่ใช้
เพศ	Chi-Square	0.189	0.139	3.807	1.788
	p-value	0.664	0.710	0.051	0.181
ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด	Chi-Square	33.590	25.868	15.099	0.932
	p-value	0.000*	0.000*	0.002*	0.818
สถานภาพ	Chi-Square	35.748	15.364	6.221	4.336
	p-value	0.000*	0.000*	0.045*	0.114
ระดับการศึกษา	Chi-Square	1.455	1.322	2.311	2.150
	p-value	0.483	0.516	0.315	0.341
รายได้	Chi-Square	26.197	26.441	48.853	15.512
	p-value	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*
อาชีพ	Chi-Square	4.259	2.261	8.114	0.112
	p-value	0.039*	0.133	0.004*	0.738
ภาวะสมานธิสันในช่วงวัยเด็ก	Chi-Square	4.049	0.693	0.000	0.436
	p-value	0.044*	0.405	0.989	0.509

จากตารางที่ 4.18 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า 1) ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน และจำนวนวันที่ใช้ 2) สถานภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน และจำนวนวันที่ใช้ 3) รายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน จำนวนวันที่ใช้ และกิจกรรมที่ใช้ 4) อาชีพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวันและจำนวนวันที่ใช้ และ 5) ภาวะสมานธิสันในช่วงวัยเด็กมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ในเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน

สมมติฐานที่ 3 ลักษณะทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติดสมาร์ทโฟน

ตารางที่ 4.19 การทดสอบสมมติฐานของปัจจัยทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติดสมาร์ทโฟน

ปัจจัยทางประชากรศาสตร์	Chi-Square	p-value
- เพศ	0.387	0.534
- ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด	15.557	0.001*
- สถานภาพ	9.638	0.008*
- ระดับการศึกษา	0.285	0.867
- รายได้ต่อเดือน	19.890	0.000*
- อาชีพ	1.622	0.203
- ภาวะสมานธิสันในช่วงวัยเด็ก	1.021	0.312
ปัจจัยทางพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์		
- ระยะเวลาในการใช้เฉลี่ยต่อวัน	12.594	0.000*
- ช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	94.770	0.000*
- จำนวนวันที่ใช้สมาร์ทโฟนต่อสัปดาห์	21.421	0.000*
- กิจกรรมที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	24.553	0.000*

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด สถานภาพ และรายได้ต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติดสมาร์ทโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value = 0.001, 0.008, 0.000 ตามลำดับ) และปัจจัยทางพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน ได้แก่ ระยะเวลาการใช้ ช่วงเวลาการใช้ จำนวนวันที่ใช้ และกิจกรรมที่ใช้โทรศัพท์ มีความสัมพันธ์กับภาวะการเสพติดสมาร์ทโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value = 0.000, 0.000, 0.000, 0.000 ตามลำดับ) เช่นกัน

สมมติฐานที่ 4 ลักษณะทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น

ตารางที่ 4.20 การทดสอบสมมติฐานของปัจจัยทางประชากรศาสตร์และพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น

ปัจจัยทางประชากรศาสตร์	Chi-Square	p-value
- เพศ	17.454	0.000*
- ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด	15.223	0.002*
- สถานภาพ	12.980	0.002*
- ระดับการศึกษา	0.392	0.822
- รายได้ต่อเดือน	39.580	0.000*
- อาชีพ	6.445	0.011*
- ภาวะสมาธิสั้นในช่วงวัยเด็ก	2.764	0.096
ปัจจัยทางพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน		
- ระยะเวลาในการใช้เฉลี่ยต่อวัน	6.042	0.014*
- ช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	1.262	0.261
- จำนวนวันที่ใช้สมาร์ทโฟนต่อสัปดาห์	1.445	0.229
- กิจกรรมที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน	5.991	0.014*

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยทางประชากร ได้แก่ เพศ ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด สถานภาพ รายได้ต่อเดือน และอาชีพ มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value = 0.000, 0.002, 0.002, 0.000, 0.011 ตามลำดับ) และปัจจัยทางพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน ได้แก่ ระยะเวลาการใช้ และกิจกรรมที่ใช้โทรศัพท์ มีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (p-value = 0.014, 0.014 ตามลำดับ) เช่นกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2523 - 2543 หรือกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ที่ใช้โทรศัพท์มือถือและอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพฯ โดยผู้วิจัยใช้หลักการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) และเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มเจนเนอเรชันวาย และใช้โทรศัพท์มือถือ จำนวนทั้งสิ้น 317 คน

ทางผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าความถี่และร้อยละ เป็นตัววิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ คะแนนประเมินของพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือฉบับสั้น (SAS-SV) และภาวะสมาธิสั้นจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ฉบับภาษาไทย ในขณะที่ การทดสอบความสัมพันธ์ต่าง ๆ นั้นใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการทดสอบแบบไคสแควร์ (The Chi-Square Test) โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย พบว่า ประชากรในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แล้วเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งเกิดในช่วงปี พ.ศ. 2538 - 2543 มากที่สุด โดยมีสถานภาพโสดเป็นส่วนมาก และมีการศึกษาอยู่ในช่วงระดับปริญญาตรี ซึ่งมีค่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วงประมาณ 20,001 - 30,000 บาท มากที่สุด และประกอบอาชีพเป็นพนักงานในบริษัทเอกชนมากที่สุด และไม่เคยเป็นภาวะสมาธิสั้นในช่วงวัยเด็ก

จากการศึกษาการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชันวาย พบว่า พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือโดยเฉลี่ยต่อวัน 4 - 5 ชั่วโมง ใช้มือถือในเวลา 12.01 - 18.00 น. ใช้มือถือทุกวันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์ - วันอาทิตย์) และกิจกรรมที่ใช้มือถือเป็นประจำในชีวิตประจำวันเล่นโซเชียล

จากการศึกษาการประเมินพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือฉบับสั้น (SAS-SV) ฉบับภาษาไทย พบว่าประชากรในกลุ่มเจนเนอเรชันวาย มีพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือถึงร้อยละ 70.98 และการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบคัดกรองภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ ฉบับภาษาไทย Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener V1.1 พบว่าประชากรในกลุ่มเจนเนอเรชันวายมีภาวะภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่อยู่ที่ร้อยละ 39.12

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจเนอเรชันวาย พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่าประชากรเจเนอเรชันวายที่มีการมีพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟน จะมีอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ อยู่ที่ร้อยละ 42.67 โดยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า พฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจเนอเรชันวาย

ความสัมพันธ์ของลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนที่แตกต่างกัน โดยพบว่าช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด มีความสัมพันธ์กับเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน และจำนวนวันที่ใช้ ในส่วนของสถานภาพ มีความสัมพันธ์กับเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน และจำนวนวันที่ใช้ ในด้านรายได้ต่อเดือนนั้นพบว่า มีความสัมพันธ์กับเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟน จำนวนวันที่ใช้ และกิจกรรมที่ใช้ ในด้านอาชีพ มีความสัมพันธ์กับเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวัน และจำนวนวันที่ใช้ และในส่วนของภาวะสมาธิสั้นในช่วงวัยเด็ก มีความสัมพันธ์กับเรื่องระยะเวลาที่ใช้เฉลี่ยต่อวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความสัมพันธ์ของลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันและพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนที่แตกต่างกันนั้น พบว่ามีผลต่อภาวะกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า ในด้านลักษณะของประชากร ได้แก่ ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด สถานภาพ รายได้ต่อเดือน ล้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะกาเรเสพติดสมาร์ตโฟน และในด้านพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟน ได้แก่ ระยะเวลาในการใช้เฉลี่ยต่อวัน ช่วงเวลาในการใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟน จำนวนวันที่ใช้สมาร์ตโฟนต่อสัปดาห์ และกิจกรรมที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟน ล้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นกัน

ความสัมพันธ์ของลักษณะทางประชากรที่แตกต่างกันและพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนที่แตกต่างกันนั้น พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่าในด้านลักษณะของประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ ช่วงปี พ.ศ. ที่เกิด สถานภาพ รายได้ต่อเดือน และ อาชีพ ล้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น และได้แก่ ระยะเวลาในการใช้เฉลี่ยต่อวัน และกิจกรรมที่ใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟน ล้วนมีความสัมพันธ์กับภาวะสมาธิสั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นกัน

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกาเรเสพติดสมาร์ตโฟนต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจเนอเรชันวาย พบว่า ประชากรที่มีพฤติกรรมกาเรเสพติดโทรศัพท์สมาร์ตโฟนนั้น จะมีอาการของภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่อยู่ที่ร้อยละ 42.67 โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากความสัมพันธ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กลุ่มประชากรเจเนอเรชันวาย จัดว่าเป็นกลุ่มคนที่เกิดมาอยู่ในช่วงระยะเวลาที่มีการพัฒนาของเทคโนโลยีดิจิทัลต่างๆ อาทิเช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และ อินเทอร์เน็ต

โดยจากการศึกษาพบว่าประชากรในกลุ่มเจเนอเรชันยานั้นมีความสามารถและมีทักษะในการทำงาน สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีต่างๆ เครื่องมือเครื่องใช้ ที่หลากหลายมากขึ้น โดยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ในช่วงเวลาเดียวกัน อาทิเช่น สามารถใช้โทรศัพท์สมาร์ตโฟนในการทำงาน เข้าถึงอินเทอร์เน็ตทำการค้นหา

ข้อมูล ทำการติดต่อสื่อสาร หรือแม้กระทั่งสามารถใช้ในกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ อาทิเช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมส์ หรือ ใช้ในการสั่งซื้อสินค้าในรูปแบบออนไลน์ เป็นต้น

โดยพบว่า การใช้งานโทรศัพท์สมาร์ตโฟนของคนกลุ่มนี้ ใช้ระยะเวลาในการทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมง โดยสามารถใช้งานต่อวันติดต่อกันเป็นสัปดาห์หรือเดือน ส่งผลให้เกิดเป็นผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่ออารมณ์ สุขภาพ บุคลิกภาพ จิตใจ และ พฤติกรรม ทำให้เกิดผลกระทบขึ้นในด้านต่าง ๆ เช่น การติดโทรศัพท์สมาร์ตโฟนจนทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามแผนงานที่วางไว้

การที่ได้กไม่มีสมาธิในชั้นเรียน เนื่องจากติดการเล่นเกมส์ หรือ ติดโซเชียล ในขณะดำเนินการเรียนการสอนในห้องเรียน

การใช้งานโทรศัพท์ที่นานจนเกินไปทำให้มีความรู้สึกปวดที่ข้อมือหรือที่ต้นคอ มีความรู้สึกกระสับกระส่ายเกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจทุกครั้งถ้าไม่ได้ใช้งานสมาร์ตโฟน เกิดความรู้สึกหงุดหงิดถ้าในมือไม่ได้กำลังถือสมาร์ตโฟน การตรวจสอบข้อความในสมาร์ตโฟนตลอดเวลา เพื่อให้พลาดบทสนทนาระหว่างคนอื่น ๆ บน Twitter หรือ Facebook จนกระทั่งถึงระดับที่ไม่สามารถเลิกใช้งานสมาร์ตโฟนได้ แม้ว่า จะเกิดผลกระทบกับชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานออกมาได้ผลครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือทำงานแล้วไม่สามารถทำต่อให้เสร็จได้ งานที่ออกมาพบว่าไม่มีประสิทธิภาพเนื่องจากขาดการวางแผนหรือการจัดการที่ดี ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด เช่น สนิม่นัด หรือเกิดการหลงลืมในสิ่งที่ต้องการกระทำ เกิดอาการแสดงต่างๆขึ้นกับร่างกาย เช่น หยูกหยิก หรือขยับแขน ขยับขา เวลาที่ต้องนั่งนาน ๆ หรือแม้กระทั่งเกิดความรู้สึกมีพลังงานมากเกินไป มีอาการกระสับกระส่าย อยู่นิ่งไม่ได้ อยากทำสิ่งต่างๆโดยที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย อาการต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผลอันเนื่องมาจากภาวะของภาวะสมาธิสั้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณนคล เชื้อมงคล (2562) ส่วนใหญ่ “เริ่มมีปัญหา” สุขภาพทางกาย ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน และด้านความจำและสมาธิ ด้านข้อมูลสุขภาพทางจิต พบว่า ภาวะซึมเศร้า มีความเครียดระดับปานกลางและสูง การติดสมาร์ตโฟน/หรือแท็บเล็ตมีผลต่อสุขภาพทางกายโดยรวม สุขภาพด้านสายตา สุขภาพด้านการได้ยิน สุขภาพ ด้านความจำและสมาธิ และสุขภาพด้านความเจ็บป่วย มีผลต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่ไม่มีผลต่อผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพร หงษ์ทอง (2561) พบว่า การคล้อยตามกลุ่มเพื่อนเป็นตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการติดสมาร์ตโฟน และอิทธิพลทางอ้อมต่อผลกระทบจากการใช้สมาร์ตโฟนมากที่สุด ในภาพรวมและของนักเรียน ลำดับถัดมาคือ การรับรู้การควบคุมการใช้สมาร์ตโฟนในครอบครัว และตัวแปรบุคลิกภาพห้วนไหวทางอารมณ์ ส่วนนักเรียนที่มีเพศต่างกันและระดับชั้นต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของด้านพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนและผลกระทบจากการใช้สมาร์ตโฟนต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปทิตตา ทองเจือพงษ์ (2559) พบว่า การแสดงออกถึงตัวตน อิทธิพลทางสังคม อัตราการใช้งาน ความหลากหลายในการใช้งาน และความพึงพอใจตนเอง ส่งผลในทิศทางบวกต่อการเสพติดสมาร์ตโฟน ในขณะที่การเสพติดสมาร์ตโฟนส่งผลในทิศทางลบต่อประสิทธิภาพการทำงานและส่งผลในทิศทางบวกต่อโรคกลัวไม่มีสมาร์ตโฟนใช้ และความขัดแย้งกับผู้อื่น

จากงานวิจัยดังกล่าวทำให้ผู้ใช้สมาร์ทโฟนได้ทราบถึงปัจจัยและผลกระทบต่าง ๆ อีกทั้งองค์กรหรือบุคคลใกล้ชิดควรตระหนักถึงปัจจัยและผลกระทบต่าง ๆ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Kim et al. (2019) พบว่าภาวะสมาธิสั้น (ADHD) นั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดการเสพติดสมาร์ทโฟนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

(1) ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนให้เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ก่อให้เกิดภาวะสมาธิสั้น

(2) ควรประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในองค์กรหรือบริษัท เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะสมาธิสั้น และการขาดประสิทธิภาพการทำงานเนื่องจากใช้สมาร์ทโฟน

(3) ควรประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนในชั้นเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาการที่ไม่มีสมาธิในชั้นเรียนในขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือในขณะที่ทำงานอื่น ๆ เนื่องจากใช้สมาร์ทโฟน

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) เพิ่มเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและเพื่อให้ทราบถึงข้อมูลเชิงลึกเพื่อที่สามารถจะนำมาปรับปรุงแก้ไขได้อย่างเหมาะสม เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

(2) เพิ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา กลุ่มเจนเรชันอื่น ๆ หรือกลุ่มนักเรียน นักศึกษา กลุ่มอาชีพที่สำคัญ เช่น นักการเมือง ครู อาจารย์ เพื่อให้ได้ข้อมูลภาพรวมครอบคลุมในทุกมิติ สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิภาพสูงสุด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันยา พาณิชยศิริ และ เบญจพร ตันตสุติ. (2559). การติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 61(3). 191-204.
- กัลยา สุวรรณสิงห์. (2563). ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมเด็กสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครองต่อปัญหาพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้น. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 34(3). 37-51.
- ชนิดดา เพ็ชรประยูร และคณะ. (2560). การติดสมาร์ทโฟนของนักศึกษา: การพัฒนาแบบวัดในบริบทนักศึกษาปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 11(3). 325-339.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2560). *สมาธิสั้น*. <http://www.happyhomeclinic.com/sp03-adhd.htm>
- นภาพร หงษ์ทอง. (2561). *การวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนและผลกระทบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 6 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา]* Burapa Universirt Repository (BUUIR) <https://buuir.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/7610>
- ปทิตตา ทองเจือพงษ์. (2559). ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงานโรคกลัวไม่มีสมาธิโฟกัส. *วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ*, 2(3), 40-54.
- พิชชาดา ประสิทธิ์โชค, ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์, และ สรวาภูมิ ตรีศรี (2564). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจนเอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร. โครงการศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- พิสุทธา อารีราษฎร์. (2555). การพัฒนาซอฟต์แวร์ทางการศึกษา. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- ภรณ์ยา ฆารสินธุ์. (2560). *การจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่ม Gen-Y และ กลุ่ม Gen-Z โดยใช้ความต้องการส่วนประสมการค้าปลีกธุรกิจร้านอีฟแอนบอย ในเขตกรุงเทพมหานคร [การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโทบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย]* UTCC Library <https://searchlib.utcc.ac.th/library/onlinethesis/300663.pdf>
- ระวัง!! คุณกำลังเสพติดสมาร์ทโฟน ไรคยอดฮิตในสังคมยุค เจนวาย (Generation Y). (2564, กรกฎาคม 5). *การเสพติดสมาร์ทโฟน*. <https://www.ineedtoknow.org/smartphone-addiction-in-generation-y/>
- วรรณคล เข้มมงคล. (2562). ผลของการใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตต่อสุขภาพและผลการเรียนของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 34(1), 90-98.
- วาสนา ศีลางาม. (2561). อันตรายของการเสพติดสมาร์ทโฟน. *วารสาร มจร.วิชาการ*, 22(43-44), 193-204.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศักดิ์กร สุวรรณเจริญ. (2560). พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนนทบุรี. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 29(3)*, 107-117.
- สนทรรศ บุชราทิจ และคณะ. (2561). การศึกษาความเที่ยงและความตรงของแบบสอบถาม Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) screener V1.1 ฉบับภาษาไทย [Reliability and validity study of Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener v1.1 Thai Version]. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 61(2)*. 145-54.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2564). *EDTA เผยผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย*. https://www.etcha.or.th/th/news_events/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx
- สุภาวดี เจริญวานิช และรังสิมันต์ สุนทรไชยา. (2562). การพัฒนาแบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 27(1)*. 25-36.
- อรุณรุ่ง ศิริเจริญ. (2556). *การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม (Using Innovation and Technology)*. <http://taamkru.com/>
- Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The Structural Model in Parenting Style, Attachment Style, Selfregulation, and Self- esteem for Smartphone Addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences, 3(1)*, 85-103.
- Chóliz, M. (2012). Mobilephone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progr. Health Sci, 2(1)*, 33-44.
- Conbach, L. Joseph. (1984). *Essential of Psychology and Education*. New York: Mc-Graw Hill.
- Digital Thailand. (2020). *สถิติดิจิทัลของประเทศไทยจาก DIGITAL THAILAND*. <https://blog.ourgreenfish.com/สถิติดิจิทัลของประเทศไทยจาก-digital-thailand-ประจำปี-2020>
- Fatkuriyah, L. (2020). *Relationship among parenting style, self-regulation, and smartphone addiction proneness in Indonesian* (Master's Degree). Dept of Nursing Seoul National University.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10(4)*, 191-197.
- Hundley, H. L., & Shyles, L. (2010). US teenagers' perceptions and awareness of digital technology: a focus group approach. *New Media & Society, 12(3)*, 417-433.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Kim, S G., Park J, Kim HT, Pan Z, Lee Y, & McIntyre RS. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Kwan, H. C., & Leung, M. T. (2015). The path model of parenting style, attachment style, self-regulation and Smartphone addiction. *Applied Psychology*, 196-214
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(2), 1-7.
- Margaret, DW., Susan, B., Blake, AA., Kelly, S., & Heidim, S. (2011). The screens culture: Impact on ADHD. *Atten Defic Hyperact Disord*, 3(1), 327-334.
- Nielsen Mobile. (2011). โทรศัพท์มือถือ...ไม่ได้อัจฉริยะอย่างที่คิด
<http://hilight.kapook.com/view/269684>.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Solomon, M.R. (2009). *Consumer Behavior: Buying, Having and Being* (8th ed). Pearson Prentice Hall.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: how the net generation is changing your world*. McGraw Hill.
- Yarrow, K. & O’Donnell, J. (2009). *Gen Y: how tweens, teens, and twenty-somethings are revolutionizing retail*. Market Street, SF: A Wiley Imprint.
- Yen C. F., Tang T. C., Yen J. Y., Lin H. C., Huang C. F., Liu S. C., & Ko C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment, and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of adolescence*, 32(4), 863-873.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน

ต่อภาวะสมาธิสั้นในประชากรเจนเนอเรชั่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการคัดกรองตัวอย่าง

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ท่านปกติท่าน มี/ใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนหรือไม่

1. ใช่

2. ไม่ใช่ (หยุดตอบคำถาม)

2. ท่านเกิดอยู่ในช่วงปี พ.ศ. 2523 – 2543 (Gen Y) หรือไม่

1. ใช่

2. ไม่ใช่ (หยุดตอบคำถาม)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ท่านตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

3. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

4. โปรดระบุ ปี พ.ศ. ที่ท่านเกิดอยู่ในช่วงใดต่อไปนี้

1. พ.ศ. 2523 - 2527

2. พ.ศ. 2528 - 2532

3. พ.ศ. 2533 - 2537

4. พ.ศ. 2538 - 2543

5. สถานภาพ

1. โสด

2. สมรส

3. หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่

6. ระดับการศึกษา

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

2. ปริญญาตรี

3. สูงกว่าปริญญาตรี

7. รายได้ต่อเดือน

1. น้อยกว่า 10,000 บาท

2. 10,001 - 20,000 บาท

3. 20,001 - 30,000 บาท

4. 30,001 - 40,000 บาท

5. 40,001 - 50,000 บาท

6. มากกว่า 50,000 บาท

8. อาชีพ

1.ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ

2. พนักงานบริษัทเอกชน

3.ประกอบธุรกิจส่วนตัว

4. นักเรียน / นักศึกษา

5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

9. ท่านเคยเป็นสมาชิกในชมรมวัยเด็กหรือไม่

- 1. เคยเป็นมาแต่เด็ก แต่ได้รับการรักษา
- 2. เป็นมาแต่เด็ก แต่ไม่ได้รับการรักษา
- 3. ไม่เคยเป็น

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน

คำชี้แจง : ให้ท่านตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

10. ระยะเวลาในการใช้โดยเฉลี่ยต่อวัน

- 1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง
- 2. 1 - 2 ชั่วโมง
- 3. 2 - 3 ชั่วโมง
- 4. 4 - 5 ชั่วโมง
- 5. มากกว่า 5 ชั่วโมง

11. ช่วงเวลาที่ท่านมักใช้สมาร์ทโฟนมากที่สุด

- 1. 06.00 - 12.00 น.
- 2. 12.01 - 18.00 น.
- 3. 18.01 - 24.00 น.
- 4. 00.01 - 06.00 น.

12. จำนวนวันที่ใช้สมาร์ทโฟนต่อสัปดาห์

- 1. วันธรรมดา (วันจันทร์ - วันศุกร์)
- 2. วันหยุด (วันเสาร์ - วันอาทิตย์)
- 3. ทุกวัน (วันจันทร์ - วันอาทิตย์)
- 4. ไม่มีกำหนดที่แน่นอน

13. กิจกรรมที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำในชีวิตประจำวันมากที่สุด

- 1. สืบค้นข้อมูลทั่วไป
- 2. เล่นโซเชียล
- 3. ติดต่อสื่อสาร
- 4. เล่นเกมส์
- 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนแบบสั้น (SAS-SV) ฉบับภาษาไทย
คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุดคำถามต่อไปนี้จะทำให้ท่านสำรวจตัวเองและประเมินพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของท่าน ตามความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
1. ฉันไม่ได้ทำงานที่วางแผนไว้เนื่องจากใช้ สมาร์ทโฟน	1	2	3	4	5	6
2. ฉันไม่มีสมาธิในชั้นเรียนในขณะที่ทำงาน ที่ได้รับมอบหมายหรือในขณะที่ทำงาน อื่นๆ เนื่องจากใช้สมาร์ทโฟน	1	2	3	4	5	6
3. ฉันรู้สึกปวดที่ข้อมือหรือที่ต้นคอใน ขณะที่ใช้สมาร์ทโฟน	1	2	3	4	5	6
4. ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ทุกครั้งถ้าไม่มีสมาร์ทโฟน	1	2	3	4	5	6
5.ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าในมือไม่ได้กำลังถือ สมาร์ทโฟน	1	2	3	4	5	6
6. ฉันจะคิดถึงสมาร์ทโฟนตลอดเวลา ถึงแม้ว่าจะไม่ได้กำลังใช้มันอยู่ก็ตาม	1	2	3	4	5	6
7. ฉันไม่สามารถเลิกใช้สมาร์ทโฟนของ ฉันได้ถึงแม้ว่ามันจะมีผลกระทบกับ ชีวิตประจำวันของฉันอย่างมากมาก็ตาม	1	2	3	4	5	6
8. ฉันต้องเช็คข้อความในสมาร์ทโฟน ตลอดเวลาเพื่อไม่ให้พลาดบทสนทนา ระหว่างคนอื่น ๆ บน Twitter หรือ Facebook	1	2	3	4	5	6
9. ฉันมักใช้สมาร์ทโฟนของฉันนานกว่า ที่ตั้งใจไว้	1	2	3	4	5	6

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
10. คนรอบข้างบอกฉันว่าฉันใช้สมาร์ตโฟนมากเกินไป	1	2	3	4	5	6

ส่วนที่ 5 แบบประเมินอาการภาวะสมาธิสั้นในผู้ใหญ่ (ASRS-V1.1) ใช้สำหรับคัดกรองในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

คำชี้แจง : คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินอาการสมาธิสั้นของท่านตามความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ภาวะสมาธิสั้น	ระดับการปฏิบัติ				
	ไม่เคย	นานๆครั้ง	เป็นบางครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
1. บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำงานครั้งๆ กลางๆหรือทำแล้วไม่ทำต่อจนเสร็จ เมื่อได้ทำส่วนที่ท้าทายของงานเสร็จแล้ว	1	2	3	4	5
2. บ่อยแค่ไหนที่ท่านทำงานไม่เป็นระเบียบ เพราะขาดการวางแผนหรือการจัดการที่ดี	1	2	3	4	5
3. บ่อยแค่ไหนที่ท่านลืมนัดหรือลืมนำในสิ่งที่ต้องทำ	1	2	3	4	5
4. บ่อยแค่ไหนที่ท่านหลีกเลี่ยงหรือผัดผ่อนที่จะเริ่มงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ	1	2	3	4	5
5. บ่อยแค่ไหนที่ท่านหยุดหยิก หรือ ขยับแขน ขยับขา เวลาที่ต้องนั่งนาน ๆ	1	2	3	4	5

ขอขอบคุณทุกความคิดเห็น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล นายณกรณ์ วัฒนสิทธิโนพคุณ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2553 - 2556 - ปริญญาตรี สาขาวิชาสื่อสารการตลาด (นิเทศศาสตรบัณฑิต)
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ประสบการณ์ทำงาน

พ.ศ. 2557 - ปัจจุบัน - นิตยสาร New Silk Road และสำนักข่าวซินหัวไทย