

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

ทวีลาภ ตันสวัสดิ์

สุกัญญา ยิ้มใย

๑๕๕๑๐๖

- 8 ส.ค. 2556

316562

เริ่มบริการ

๑๙ ส.ย. 2556

รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีงบประมาณ 2554

อภิรักษ์นาการ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนรายวิชาเวชศาสตร์เชิงประจักษ์เพื่อให้บัณฑิตแพทย์มีประสบการณ์ในการทำวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ขอขอบคุณศาสตราจารย์นายแพทย์ศาสตร์ เสาวคนธ์ ศาสตราจารย์นายแพทย์สุจินต์ อึ้งถาวร รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจสอบเครื่องมือวิจัย นิสิตแพทย์ที่เป็นผู้ช่วยวิจัย ได้แก่ นางสาวพูนศิริ คุ่มภัย นายทศพร ทรัพย์สิทธิกุล นายวันเฉลิม กองโชค นางสาวโสภิตา ธรรมมงคลชัย นางสาวหทัยชนก คชเพชร นางสาวอโณทัย ประภาไพฑูรย์ นางสาวณัฐนิช สุดาทิพย์ นางสาวปวีณา กนกพจนานนท์ และขอบคุณ คุณสมหญิง บู่แก้ว ที่ได้ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลและนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เป็นอย่างดี จนทำให้งานวิจัยสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ทวีลาภ ตันสวัสดิ์

สุกัญญา ยิ้มโย

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

ผู้วิจัย ทวีลาภ ตันสวัสดิ์

สุกัญญา ยิ้มใย

ผู้ช่วยวิจัย พูนศิริ คุ่มภัย

ทศพร ทรัพย์สิทธิกุล

วันเฉลิม กองโชค

โสภิตา ธรรมมงคลชัย

หทัยชนก คชเพชร

อโณทัย ประภาไพฑูรย์

ณัฐนิช สุดาทิพย์

ปวีณา กนกพจนานนท์

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพาจำนวน 522 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่านิสิตส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ถึงข้อควรปฏิบัติที่ถูกต้องในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง และผู้มีความรู้ส่วนน้อยที่นำไปปฏิบัติจริงผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายจากการใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ที่มากขึ้น มีผลกระทบต่อทางร่างกายของนิสิตมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางและไม่สัมพันธ์กับจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ ผลกระทบต่อสุขภาพทางสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยถึงปานกลางและไม่สัมพันธ์กับจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์

การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต มหาวิทยาลัยควรรณรงค์ให้ความรู้แก่นิสิตในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่ถูกต้องและปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพ

คำสำคัญ : อินเทอร์เน็ต พฤติกรรม สุขภาพ นิสิต

Title : Internet user behavior and health impacts on students in Burapha university

Researchers : Taweelarp Tansavatdi

Sukanya Yimyai

Research assistants : Poonsiri Kumpai

Tossaporn Sapsitthikul

Wanchalorm Kongchok

Sopida Thammongkolchai

Hathaichanok Kotchapetch

Anotai Prapapaitoon

Natthanit Sudathip

Paweena Kanogpotjananont

Abstract

The purposes of this research were to study the behavior of Internet users and health impacts of 522 third year undergraduate university students in academic year 2010 by using the questionnaires as research tool. Data analysis was descriptive and analytic statistics.

The results showed that most students used the Internet more than 16 hours per week or more than two hours per day. Most students did not know of the proper guidelines for using Internet. In particular, the Internet usage should take no more than one hour at a time whereas students who known this guideline did not apply in their daily life. Impacts of the Internet on the physical health were mostly in the high level. Increasing amount of time using the Internet per week increased the impact on student physical health significantly. Impacts on mental health mostly were moderate and not related to the amount of time using the internet per week. Impacts on the society health were low to moderate and not related to the amount of time using the internet per week.

Internet usage had impacts on physical, mental and social health. Especially, impacts on physical health correlated with amount of time using Internet. University should have a campaign to educate students for the proper guidelines of using internet and encourage actual implementation to reduce the impact on health.

Keywords : Internet, Behavior, Health, Students

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
บทที่	
1. บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	4
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
3. วิธีการดำเนินการวิจัย	
รูปแบบการวิจัย	16
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	16
วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
การรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	21
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	22
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	23
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	24
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต	26
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบในการใช้อินเทอร์เน็ต	31
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตและช่วงเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต กับผลกระทบต่อสุขภาพ	33
5. สรุปผล อภิปราย ข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	37
อภิปรายการวิจัย	40
การนำผลการวิจัยไปใช้	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	45

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ	23
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ	23
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	24
ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	24
ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวของผู้ที่มีความรู้ตามหลักการใช้อินเทอร์เน็ต	25
ตารางที่ 6 จำนวนชั่วโมงที่ใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง	26
ตารางที่ 7 ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง	26
ตารางที่ 8 ประเภทของอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ต	27
ตารางที่ 9 สถานที่ที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง	27
ตารางที่ 10 ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง	27
ตารางที่ 11 จุดประสงค์ทั่วไปและจุดประสงค์อันดับแรกในการใช้อินเทอร์เน็ต	28
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต(คำถามเชิงลบ)	28
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต(คำถามเชิงบวก)	29
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต	31
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย	33
ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายกับพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตของนิสิตตามจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ ที่แตกต่างกัน เป็นรายคู่	34
ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านจิตใจ	34
ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านสังคม	35
ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย	35
ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านจิตใจ	36
ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านสังคม	36

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้เริ่มมีการติดต่อเชื่อมโยงกับระบบอินเทอร์เน็ตครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2530 และเริ่มมีการพัฒนาคุณภาพของระบบให้มีความเร็วสูงขึ้น และมีการใช้อย่างแพร่หลายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไป ดังเช่นปัจจุบันนี้ จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกมีประมาณ 1.73 พันล้านคน คิดเป็นร้อยละ 25.6 ของประชากรทั่วโลก (ข้อมูล ณ เดือน กันยายน พ.ศ. 2552) โดยประเทศที่มีประชากรใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือประเทศจีน จำนวน 360 ล้านคน สำหรับประเทศไทย นั้น ข้อมูลจากสำนักสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2551 ที่ได้ทำการสำรวจประชากรอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป คิดเป็นจำนวน 59.97 ล้านคน พบว่า มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 10.96 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.2 และเมื่อเปรียบเทียบกับปีก่อนๆ ที่ผ่านมามีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังเช่น ปีพ.ศ. 2536 มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2535 จำนวน 8,000 คน และในปี พ.ศ. 2537 มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2536 จำนวน 23,000 คน จากการสถิติของปี พ.ศ. 2547 พบว่ามีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวน 6.97 ล้านคน และในปี พ.ศ. 2551 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเป็น 10.96 ล้านคน⁽¹⁾

อินเทอร์เน็ต เป็นระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก สามารถติดต่อสื่อสารเชื่อมโยงกันทั่วโลก โดยผ่านสายเคเบิล สายโทรศัพท์ หรือดาวเทียม เป็นต้น เปรียบเสมือนอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือที่ทำให้โลกแคบลง ประชาชนจากคนละมุมของโลกสามารถติดต่อกันได้เพียงไม่กี่วินาที ซึ่งถือว่าเป็นวิวัฒนาการที่สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติอย่างมาก และนอกจากความสามารถในการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วของอินเทอร์เน็ตนี้ อินเทอร์เน็ตยังมีประโยชน์อีกมากมายหลายประการนักอาทิ เป็นเสมือนคลังความรู้ ผู้ที่สนใจศึกษาหาความรู้ในเรื่องต่างๆ สามารถใช้อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งสืบค้นหาความรู้ได้มากมาย หลากหลาย และยังรวดเร็วกว่าการสืบค้นทางหนังสืออีกด้วย เป็นแหล่งของความบันเทิงไว้ผ่อนคลายจากความตึงเครียด เป็นที่ติดต่อทางธุรกิจ การประชุมทางไกล เป็นต้น

ถึงแม้ว่าอินเทอร์เน็ตจะสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่มวลมนุษยชาติมานานาประการ แต่ในขณะเดียวกันนั้นก็ยังสามารถก่อให้เกิดโทษแก่ผู้ใช้ไปในทางที่ผิด เช่น ใช้อินเทอร์เน็ตไปกับการสื่อสารในทางที่ไม่สร้างสรรค์ ใช้ไปในทางลามกอนาจาร คัดลอกงานจากอินเทอร์เน็ตทำให้ขาดการคิดด้วยตนเอง หมกมุ่นกับความบันเทิงที่สามารถรับชมรับฟังได้จากสื่ออินเทอร์เน็ตจนกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจากรายงานทางสถิติพบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่มากกว่า ร้อยละ 50 มีการใช้อินเทอร์เน็ตไปเพื่อความบันเทิง ใช้เพื่อการเล่นเกมสัปดาห์ละเกิน 10 ชั่วโมง โดยเฉพาะเกมสัปดาห์ละเกิน 10 ชั่วโมงอย่างหมกมุ่น จะเป็นสิ่งที่จะค่อยๆ หล่อหลอม และปลูกฝังให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง นอกจากนี้ปัญหาอื่นๆ ที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเห็นห่าง การเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การเสียการเรียน การล่อลวงทางเพศ และที่สำคัญก็คือ ปัญหาด้านสุขภาพ

ผลกระทบต่อสุขภาพอันสืบเนื่องมาจากใช้อินเทอร์เน็ตเป็นปัญหาสำคัญที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ละเลย ความรุนแรงจากการใช้อินเทอร์เน็ตนานๆ มิได้มีแค่เพียงอาการปวดตา ปวดเมื่อยตามข้อมือข้อนิ้ว ตามที่หลายๆ คนเคยเป็น และมีไข้ว่า ถ้าพักสักระยะหนึ่งอาการเหล่านี้ก็คงจะหายไปตัวเอง เพราะหากคิดเช่นนั้นจะทำให้ละเล็การดูแลตัวเอง เกิดอาการซ้ำๆ ย่อมส่งผลร้ายแรงอื่นๆ ตามมา ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนมาก ทั้งที่เคยปรากฏอาการ และไม่เคยปรากฏอาการเหล่านี้ ยังขาดความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ปัจจัยก่อโรค กลุ่มอาการ และความรุนแรงที่อาจเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตติดต่อกันเป็นเวลานาน มิได้มีเพียงอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น และผลกระทบต่อสุขภาพก็มิได้มีเพียงเท่าที่ตาเราสัมผัสหรือรับรู้มา แต่ผลกระทบต่อสุขภาพยังมีอีกมากมาย เช่น computer vision syndrome (CVS) , repetitive strain injury (RSI) , carpal tunnel syndrome , อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (QWERTY Tummy) เป็นต้น และในเมื่อจำนวนของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมากทุกปี ในขณะที่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ยังขาดการดูแลที่ใกล้ชิด ขาดการควบคุมในเรื่องเวลาของการให้ใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละครั้ง ขาดการให้คำแนะนำบุตร หรือลูกศิษย์เกี่ยวกับโทษของอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพ เพราะส่วนมากผู้ปกครอง ครู อาจารย์ มักเพียงแต่กังวลในเรื่องของการใช้อินเทอร์เน็ตไปในทางที่ผิด เช่น การเล่นเกมส์ การเข้าเว็บไซต์อนาจาร เป็นต้น ดังนั้น หากมีการศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ระยะเวลา การจัดหน้าจอคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ดังนั้น หากมีการศึกษาถึงพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดกลุ่มอาการหรือโรคต่างๆ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาดังกล่าว จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาเสนอให้คนทั่วไปได้รับรู้ข้อมูล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประจำ ตระหนักได้ถึง ความสำคัญ และความร้ายแรงจากการใช้อินเทอร์เน็ต และเห็นความสำคัญในการดูแลตัวเองจนส่งผลให้มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วคงส่งผลให้อัตราการเกิดอาการ โรค ความเสี่ยง ความรุนแรงต่อตัวผู้ใช้ลดน้อยลง

- ความรุนแรงของตัวอย่างโรคหรือกลุ่มอาการ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ มีความสำคัญต่อสุขภาพดังนี้
 - Computer vision syndrome (CVS)
 - มีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว เห็นภาพซ้อน
 - Repeptitive strain injury (RSI)
 - เกิดจากการที่เรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ อย่างไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เกิดอาการปวดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อนิ้ว แผ่นหลัง ต้นคอ หัวไหล่ และตา
 - Carpal tunnel syndrome (CTS)
 - เกิดจากการใช้งานซ้ำๆ ที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่านทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้
 - อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (QWERTY Tummy)
 - ชื่ออาการนี้มาจากกลุ่มตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ด สาเหตุที่ทำให้ท้องร่วง เพราะคีย์บอร์ดมีแบคทีเรียสะสมอยู่ บางคนมักรับประทานอาหารหน้าจอกอมพิวเตอร์ที่มีคีย์บอร์ด มือที่สัมผัสคีย์บอร์ดติดเชื้อแบคทีเรีย เมื่อหยิบอาหารอาจทำให้แบคทีเรียเหล่านั้นปะปนในอาหารได้

นอกจากผลกระทบต่อสุขภาพกายของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตแล้ว ผลกระทบอีกด้านหนึ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือผลกระทบต่อสุขภาพจิต ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจนเป็นกิจวัตรประจำวันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าหลังจากการใช้อินเทอร์เน็ตนานๆ ผู้ใช้อาจจะรู้สึกเศร้าหมอง และในคนที่ใช้อินเทอร์เน็ตไปในทางที่ผิด เช่น เล่นเกมส์ที่ใช้ความรุนแรง ย่อมส่งผลให้กลายเป็นคนที่มีจิตใจเร่าร้อน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกไปในทางที่เหมาะสมได้ คนที่ใช้ไปในทางอนาจาร ย่อมส่งผลให้เป็นคนที่มีจิตใจตกต่ำตกเป็นทาสของกามารมณ์ ขาดจิตสำนึกในการให้เกียรติต่อเพศตรงข้ามจนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมขาดความรู้สึกลึกซึ้งซบเซาดีเป็นสาเหตุของเหตุการณ์ความรุนแรงต่างๆ เช่น การล้วงละเมิดทางเพศ ไม่ว่าจะเป็เพียงการลวนลามเล็กน้อย จนไปถึงการข่มขืนตามที่เคยปรากฏเป็นข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เป็นประจำนอกจากเรื่องทีกล่าวมาข้างต้น หลายๆ คนคงเคยได้ยินการรายงานข่าวว่า ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตจนติด หากไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ตก็จะมีอาการกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ ไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ อาจส่งผลให้เกิดการทำร้ายตัวเอง เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดปัญหาต่อสังคมในที่สุด

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อจะได้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและปัญหาทางสุขภาพ และนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการแก้ไขและป้องกันปัญหาต่อไป

คำถามของการวิจัย

- คำถามหลัก
1. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ของนิสิตระดับปริญญาตรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี เป็นอย่างไร
 2. ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต ของนิสิตระดับปริญญาตรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี เป็นอย่างไร

คำถามรอง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกันมีผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี แตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ของนิสิตระดับปริญญาตรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
2. ศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต ของนิสิตระดับปริญญาตรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
3. ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในรูปแบบต่างๆกับผลกระทบต่อสุขภาพ

สมมติฐาน

- สมมติฐานที่ 1 จำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ ทำให้เกิดความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพ
- สมมติฐานที่ 2 ช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพ

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีเครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามประเภทที่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้กรอกเอง ข้อจำกัดในครั้งนี่คือ ผู้ทำแบบสอบถามอาจไม่กรอกหรือไม่ส่งแบบสอบถามกลับคืน ทำให้ได้แบบสอบถามที่กรอกข้อมูลแล้วไม่ครบตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

ข้อตกลงเบื้องต้น

พฤติกรรม หมายถึง การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ต หมายถึง การเข้าสู่เครือข่ายของระบบสารสนเทศโดยผ่านทางสื่อกลางต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์พกพา โทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นต้น

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ผลกระทบ หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนิสิตชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ทราบผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ตของนิสิตชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพา
3. สามารถนำข้อมูลที่ได้ มาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อการป้องกัน และแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

ขอบเขตการวิจัย

นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 3,850 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นหรือคณะ (Stratified Random Sample) และเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นหรือคณะ โดยจำนวนในการสุ่มตัวอย่างเป็นส่วนจากประชากรในแต่ละชั้นหรือคณะ จำนวน 870 คน

ระยะเวลาที่เก็บข้อมูลวิจัย : พฤศจิกายน 2553 – กุมภาพันธ์ 2554

สถานที่ทำการเก็บข้อมูล : มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี

แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยี หรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

1. จัดทำผลการวิจัยเป็นรูปเล่มเพื่อไว้เป็นฐานข้อมูลในการศึกษาต่อไป
2. จัดทำเอกสารการให้ความรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ตและคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้อง
3. เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคม มีประเด็นสำคัญดังนี้

- ความหมายของอินเทอร์เน็ต
- ความสำคัญของอินเทอร์เน็ต
- จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต
- จุดประสงค์ของการใช้อินเทอร์เน็ต
- ลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม
- การรับทราบของผู้ปกครองในการใช้อินเทอร์เน็ตของบุตร
- สถานที่ที่ใช้อินเทอร์เน็ต
- ระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต
- ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต
- ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์
- การจูงใจให้เกิดพฤติกรรม
- พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต
- สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเล่นอินเทอร์เน็ต
- ผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตด้านสุขภาพกาย
- การถนอมสายตาและป้องกันโรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์
- ผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตด้านสุขภาพจิตและสังคม
- จรรยาบรรณการใช้อินเทอร์เน็ต

ความหมายของอินเทอร์เน็ต อินเทอร์เน็ตเป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่โตที่สุดของโลกปัจจุบันนี้ สามารถเชื่อมโยงไปยังคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ทั่วโลกหลายล้านเครื่องเข้าด้วยกัน คอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่เหล่านี้ยังเชื่อมโยงไปยังคอมพิวเตอร์ขนาดเล็กอีกมากมาย ทำให้มีผู้ที่เป็นสมาชิกเครือข่ายอินเทอร์เน็ตอยู่ทั่วโลก ⁽²⁾

ความสำคัญของอินเทอร์เน็ต เครือข่ายอินเทอร์เน็ตทำให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์อย่างมากมาย กิจกรรมทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและการศึกษา ถูกเชื่อมโยงให้เข้าถึงกันและกัน อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งสารสนเทศที่สำคัญ มีเรื่องราวต่างๆ มากมายทั้งความรู้ ความบันเทิงหลายรูปแบบเพื่อสนองความต้องการ ความสนใจสำหรับบุคคลทุกวงการและทุกสาขาอาชีพ การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ทำให้คนทั่วโลก ต่างเพศ ต่างวัย ต่างเชื้อชาติ ศาสนา สามารถติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันได้อย่างไม่มีข้อจำกัด ⁽³⁾

จำนวนผู้ใช้ จากข้อมูลทางสถิติของสำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศภาครัฐ (สบทร.) ปริมาณของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดย พบว่าในช่วง 5 ปี มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต เพิ่มขึ้น 6,925,000 คน และผลจากการสำรวจผู้ใช้อินเทอร์เน็ต แยกชาย หญิง พบว่าชายใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 57.98 และ ผู้หญิงใช้ ร้อยละ 42.2 และพบว่าช่วงอายุ 18 - 23 ปี มีการใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ 20.20 ซึ่ง เป็นอันดับสองรองจาก ช่วงอายุ 12 - 18 ปี ร้อยละ 24.20 ⁽⁴⁾

จุดประสงค์ของการใช้อินเทอร์เน็ต จากข้อมูลของเอแบคโพลล์เรื่องความคิดเห็น และ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย ในปี 2550 พบว่า ร้อยละ 90.0 ใช้เพื่อค้นหาข้อมูล หาความรู้ ร้อยละ 53.9 เล่นเกมส์ออนไลน์ ร้อยละ 50.9 คุยผ่านทางโปรแกรม (เช่น MSN , Yahoo , ICQ) ร้อยละ 50.0 ดาวน์โหลดเพลง ภาพยนตร์ และร้อยละ 49.3 ติดตามข่าวสารประเภทบันเทิง ดารา ตามลำดับ ⁽⁵⁾

ลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม จากข้อมูลทางสถิติของสำนักบริการเทคโนโลยี สารสนเทศภาครัฐ (สบทร.) พบว่าร้อยละ 63.7 ใช้บริการเกี่ยวกับเว็บลามกอนัตรา ร้อยละ 30.9 ดาวน์โหลดภาพ วิดีโอไปร้อยละ 15.7 เล่นเกมส์ผ่านเว็บไป ร้อยละ 13.9 ใช้บริการขอรับภาพ วิดีโอ ส่งผ่านทางอีเมล ร้อยละ 13 พูดคุยเรื่องเพศกับคนอื่นบนเว็บ ร้อยละ 11.4 ส่งภาพ ข้อความทางเพศ ไปไปเว็บไป ⁽⁴⁾

การรับทราบของผู้ปกครองในการใช้อินเทอร์เน็ตของบุตร จากข้อมูลทางสถิติของสำนัก บริการเทคโนโลยี สารสนเทศภาครัฐ (สบทร.) พบว่า ผู้ปกครองร้อยละ 31.5 รับทราบว่าเด็กใช้ เว็บไซต์ใดบ้าง ขณะที่ร้อยละ 73.4 ไม่ทราบ ⁽⁴⁾

สถานที่ที่ใช้อินเทอร์เน็ต จากการสำรวจสำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการเทคโนโลยี สารสนเทศแห่งชาติ (NITC) ได้ทำการสำรวจผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี พบว่าร้อยละ 42 ของเด็กที่ใช้อินเทอร์เน็ตที่โรงเรียน ร้อยละ 31 ห้องอินเทอร์เน็ตที่บ้าน ร้อยละ 24 ของเด็กที่ใช้อินเทอร์เน็ตที่อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ⁽⁶⁾

ระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต จากงานวิจัยของนรากร จรรยาสวัสดิ์ ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมความสามารถพิเศษ เขตตรวจราชการที่ 3 กระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อสัปดาห์ พบว่า นักเรียนร้อยละ 36.60 ใช้อินเทอร์เน็ตต่ำกว่า 5 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ นักเรียนร้อยละ 34.20 ใช้อินเทอร์เน็ต 5 - 10 ชั่วโมง นักเรียน ร้อยละ 14 ใช้อินเทอร์เน็ต 11 - 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และนักเรียนร้อยละ 15.10 ใช้อินเทอร์เน็ต มากกว่า 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ⁽⁷⁾

ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต จากผลการสำรวจของ NECTEC ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551พบว่าช่วงเวลาที่คนไทยนิยมใช้มากที่สุด คือช่วงกลางคืนระหว่าง 20:01-24:00 น. ขณะที่ ช่วงเวลาที่ใช้งานน้อยที่สุด คือ ช่วงเช้าน้อยที่สุด คือ ช่วงเช้าตรู่ ระหว่าง 04:01 - 08:00 น. ⁽⁸⁾

ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์ กันยา สุวรรณแสง (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมไว้ว่า คือ กิริยา อาการ บทบาท ลีลา ทำที่ การประพฤติปฏิบัติ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ⁽⁹⁾ ได้แก่

1. พันธุกรรม
2. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้บุคคลแสดงออกโต้ตอบใน ลักษณะต่างๆ กันซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่

2.1. สิ่งแวดล้อมทางบ้าน เช่น การอบรมเลี้ยงดู ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว บรรยากาศภายในบ้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก

2.2. สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อนนักเรียน สภาพบรรยากาศภายในโรงเรียน

2.3. สิ่งแวดล้อมทางชุมชน ได้แก่ ขนบธรรมเนียม สื่อสารมวลชนต่างๆ ก็ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม วัฒนธรรม คนที่อยู่ในชั้นของสังคมที่แตกต่างกันมีพื้นฐานทางสังคมที่ต่างต่างกัน จะมีพฤติกรรมต่างกัน เพศ อายุ ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ

2.4. ภูมิประเทศ มีอิทธิพลโน้มนำให้ลักษณะนิสัยใจคอและพฤติกรรมต่างกัน การจูงใจให้เกิดพฤติกรรม กัญยา สุวรรณแสง (2544) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมเป็นผลมาจากมนุษย์แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือแรงจูงใจ พฤติกรรมบางอย่างมีแรงจูงใจหลายอย่างรวมกัน ซึ่งปัจจัยในการจูงใจให้เกิดพฤติกรรม⁽⁹⁾ ได้แก่

1. แรงจูงใจทางกาย เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย

2. แรงจูงใจทางสังคม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการเรียนรู้ อาจแบ่งออกได้หลายอย่าง ดังนี้

2.1. แสดงความต้องการทางสังคมที่คล้ายตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนของตน

2.2. ความต้องการอย่างเดียวกัน อาจทำให้คนเรามีพฤติกรรมไม่เหมือนกัน เช่น เมื่อต้องการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม บางคนเข้าห้องสมุด ในขณะที่บางคนค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต

2.3. พฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจเนื่องมาจากความต้องการที่ต่างกันได้ เช่น บางคนชอบใช้อินเทอร์เน็ตเพราะต้องการหาความรู้ ในขณะที่บางคนต้องการความบันเทิง

2.4. พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจสนองความต้องการได้มากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น นักเรียนที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพราะต้องการข่าวสารข้อมูล และความเพลิดเพลิน

อย่างไรก็ตามสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอีกดังนี้

1. ปัจจัยทางบ้าน เนื่องจากนักเรียนใช้เวลาอยู่บ้านเป็นส่วนมาก ปัจจัยทางบ้านจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมากสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่และเกิดขึ้นในบ้านล้วนส่งผลถึงพฤติกรรม เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จำนวนสมาชิกภายในบ้าน ความพร้อมของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น

2. ปัจจัยทางโรงเรียน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่านักเรียนจะใช้เวลาอยู่โรงเรียนน้อยกว่าอยู่บ้าน แต่โรงเรียนก็เป็นสถานที่ ที่นักเรียนได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ปัจจัยทางโรงเรียน เช่น ประเภทของโรงเรียน ขนาดของโรงเรียน ชื่อเสียงของโรงเรียน สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน

3. ปัจจัยทางชุมชน ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่งการที่นักเรียนได้อยู่ในท่ามกลางชุมชนแบบใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมตามแบบอย่างที่ได้พบเห็น ปัจจัยทางชุมชน เช่น ขนาดของชุมชน ที่ตั้งและสภาพแวดล้อม เป็นต้น

4. เพื่อน ถือได้ว่าเป็นอิทธิพลที่สำคัญที่สุดของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สังคมของวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงเป็นสังคมของเพื่อน โดยอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต จากการศึกษาวิเคราะห์งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสรุปได้ดังนี้

คมกริช ทัทกีฬา (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อโรงเรียนไทย พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการใช้อินเทอร์เน็ต และเรียนรู้อินเทอร์เน็ตจากกลุ่มเพื่อน ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง การติดต่อสื่อสาร และประโยชน์ทางการศึกษา⁽¹⁰⁾

จากการสำรวจของสำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ (NITC) พบว่าในการท่องอินเทอร์เน็ตของเด็ก ส่วนมากพูดคุยกับคนแปลกหน้า เล่นเกมส์ และเว็บบอร์ด และจากการสำรวจเด็กไทยจำนวน 600 คนใน 6 โรงเรียนในประเทศไทย พบว่าเด็กจำนวนร้อยละ 93 ตระหนักดีว่าอาจมีอันตรายที่เกิดขึ้นจากอินเทอร์เน็ต เด็กจำนวน ร้อยละ 90 รู้สึกว่าควรมีหน่วยงานตรวจสอบและดูแลเนื้อหาบนอินเทอร์เน็ต⁽⁶⁾

สำนักงานวิจัย เอแบคโพลล์ทำการสำรวจเรื่องวัยรุ่นไทยกับการใช้ห้องสนทนาบนอินเทอร์เน็ต (Chat room) โดยกลุ่มตัวอย่างนักเรียนนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ปี 2542 พบว่า ร้อยละ 21.6 ของกลุ่มตัวอย่างอายุไม่เกิน 18 ปี ร้อยละ 74 ของเด็กตอบว่าใช้อินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อน ร้อยละ 44.5 ตอบว่าใช้เพื่อหาความรู้ ร้อยละ 10.1 ตอบว่าใช้เพื่อหาแฟน⁽⁵⁾

นารีรัตน์ สุวรรณวารี (2543) ศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของนิสิตระดับอุดมศึกษา พบว่า นิสิต นักศึกษามีพฤติกรรมจริยธรรมด้านการเอื้อประโยชน์ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรมด้านการละเมิดส่วนบุคคล ไม่ชอบด้วยกฎหมายและศีลธรรม เล่นการพนันบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต อยู่ในระดับน้อย ไม่มีพฤติกรรมด้านการรบกวนความปลอดภัยบนเครือข่าย นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง และการติดต่อสื่อสาร นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตต่างกัน⁽¹¹⁾

กิตติยา ชุมทอง (2546) ได้ศึกษาพฤติกรรมใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมใช้เทคโนโลยีสารสนเทศแตกต่างจากเพศหญิง นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่าชั้นอื่นๆ และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีการใช้ฐานข้อมูลออนไลน์มากกว่าชั้นปีที่ 4⁽¹²⁾

ผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตด้านสุขภาพกาย จากการศึกษางานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบด้านสุขภาพกายจากการใช้อินเทอร์เน็ต^(13,14,15,16,17) พบว่า

1. การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบต่อระบบการมองเห็น ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทของมนุษย์ ทำให้เกิดอาการเมื่อยตา สายตาเสื่อม ปวดกล้ามเนื้อและปวดศีรษะ คลื่นไส้ เป็นต้น ซึ่งเรียกในปัจจุบันนี้เรารวมๆกันว่า โรคคอมพิวเตอร์ (Computer syndrome) โดยพบว่าอาการที่พบบ่อยที่สุดของโรคคอมพิวเตอร์ คือ เมื่อยตา ตาแห้ง ถ้าอาการเป็นมากยังอาจก่อให้เกิดปัญหาสายตาเสื่อมลงด้วย ข้อเท็จจริงนี้อธิบายได้โดย เมื่อเราใช้คอมพิวเตอร์นั้น สายตาจะรวมศูนย์ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์เล็กๆ และระยะห่างระหว่างดวงตากับหน้าจอ โดยแทบไม่มีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นหากเราจำเป็นต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ย่อมจะทำให้ดวงตาทำงานหนักเกินควรแบบไม่รู้ตัว จนเกิดความรู้สึกเมื่อยล้า ในภาวะปกติการกระปริบตาของมนุษย์เราสามารถช่วยการขับถ่ายน้ำตา และทำให้น้ำตาครอบคลุมทั่วทั้งดวงตา เพื่อรักษาความชื้นฉ่ำของดวงตา ด้วยเหตุนี้

หากจำนวนครั้งในการกระพริบตาลดน้อยลง ก็จะทำให้เกิดอาการตาแห้ง ดังนั้นในขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ ดวงตาของเราต้องจ้องมองหน้าจอที่มีตัวหนังสือหรือภาพกระพริบตลอดเวลา ทำให้กลไกตามธรรมชาติของการกระพริบตาลดน้อยลงจนเราไม่สังเกต เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ตาแห้ง และหากดวงตาอยู่ในสภาพที่เหน็ดเหนื่อยหรือตาแห้ง ก็จะทำให้สายตาสีโสมลง ในขณะที่ทาง American Optometric Association (AOA) มีการให้คำจำกัดความของโรคหรือภัยที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะผลที่เกิดกับดวงตาและการมองเห็นว่าโรคคือ Computer Vision Syndrome หรือ CVS โดยมีอาการ คือ ปวดเข่าตา มีอาการอ่อนล้าทางประสาทตา มีภาวะตาแห้ง รอยดำคัลลา บริเวณตา หรือมีรอยบวมเห็นเป็นถุงใต้ตาไปนออกมา สาเหตุหลักๆ นอกจากการใช้สายตาเพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ แล้วยังสามารถเกิดได้จากการได้รับรังสี ที่ออกมาจากคอมพิวเตอร์ การใช้คอมพิวเตอร์นานเกินกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้ตาขาดน้ำหล่อเลี้ยงเกิดอาการระคายเคืองได้ และอาการที่ตามมาคือ ตาพร่าและมองไม่ชัดชั่วคราว นอกจากนี้ยังมีอาการไมเกรนมาด้วยเพราะเมื่อตาเกิดอาการเครียด กล้ามเนื้อตาจะบีบรัดเส้นประสาทตา

2. ความผิดปกติจากอุบัติเหตุสะสม (Cumulative Trauma Disorders) เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นแล้วรุนแรง แต่จะค่อยเป็นค่อยไป มีทั้งปวดคอ ปวดไหล่ ข้อมือและหลัง เนื่องจากนั่งอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน นอกจากนั้นอาจจะมีอาการร่วมขึ้นมา เช่น อาการชาที่มือ ความผิดปกติเกิดได้ 3 ชั้น คือเป็นแล้วหายเมื่อพักสักระยะหนึ่ง ระยะที่สอง เป็นยาวไปจนถึงตอนกลางคืน แต่พอได้พักก็หาย ส่วนระยะที่สาม เป็นตลอดเวลาถึงได้พักก็ไม่หาย การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ยังอาจทำให้บางคนเจ็บปวดกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วนไหล่ และส่วนกระดูกคอ โดยเฉพาะผู้ใช้บางท่านที่ชอบนอนทำงาน ก็จะมีปัญหาได้มาก เพราะมุมงอของคอจะมากขึ้นทำให้ปวดและต้องเกร็งกล้ามเนื้อ และเอ็นที่ยึดกระดูกสันหลังซึ่งทำให้ปวดและเมื่อยล้าได้ง่ายโดยเฉพาะหากทำงานแบบนี้เป็นกิจวัตรก็อาจมีผลต่อกระดูกและกล้ามเนื้อคอในระยะยาวได้

อาการที่เกิดจากการนั่งทำงานอยู่หน้าเครื่องนานๆ ทางแพทย์เรียกว่า Repetitive Strain Injury หรือ RSI อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการที่คนเรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอามือวางไว้บนคีย์บอร์ดที่ไม่ถูกต้อง บิดข้อมือมากเกินไป และ วางมือไม่ขนานกับในระดับเส้นตรงขนานกับพื้นปกติ แต่เรากลับวางมือแบบคดงอและไม่มีที่พิงซึ่งตามที่ถูกต้องแล้วที่เก้าอี้นั่ง ควรมีที่ช่วยพยุงมือเพื่อให้ขนานกับพื้นและตั้งฉากกับร่างกายครับ เพื่อให้เกิดความสบายใจการทำงานให้มากขึ้นด้วย รวมถึงระยะเวลาที่ควรจะมีพมงานและทำงานบนคีย์บอร์ดควรอยู่ที่ 20 - 30 นาที แล้วทำการพักข้อมือเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว สรุปได้ว่า RSI นั้น สามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ นิ้ว แผ่นหลัง ต้นคอ หัวไหล่และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็น แม้ปัจจุบันมีบริษัทที่ได้พยายามผลิตเครื่องป้องกันอันตรายจากคอมพิวเตอร์ ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ทำให้เมาส์มีขนาดเหมาะสมมือ ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป นอกจากนี้ยังมีการคิดค้นเพื่อสร้างโต๊ะวางคอมพิวเตอร์และเก้าอี้นั่งพมพิให้เหมาะสมกับร่างกาย ในอเมริกาอาการของโรค RSI เป็นอันดับหนึ่งในส่วนของโรคที่เกิดจากการทำงาน มีผู้ป่วยใหม่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี ประมาณ 300,000 คน อัตราการเจริญเติบโตเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ประมาณร้อยละ 20 พนักงานต้องขาดงานโดยเฉลี่ย 30 วันทำงานต่อปี แม้ขณะนี้ RSI จะยังไม่ใช่ปัญหาของสังคมไทย ในอนาคตคาดว่าคนไทยจะมีเปอร์เซ็นต์จากอาการเจ็บป่วย เมื่อใช้คอมพิวเตอร์นานมากขึ้นเพราะมีการใช้เทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้น

โรคที่เกิดจากการทำงานซ้ำซาก ส่วนใหญ่จะพบในผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน มักจะมีอาการชาข้อมือหรือที่เรียกว่า Carpal Tunnel Syndrome เกิดจากการใช้งานซ้ำๆ ที่บริเวณข้อมือ ทำให้เอ็นรอบบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น แล้วไปกดเส้นประสาทที่วิ่งผ่าน ทำให้เกิดอาการชาและเจ็บได้

3. ผลกระทบทางอ้อมที่มีต่อระบบประสาทจากแสง รังสีหรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าของคอมพิวเตอร์ แม้ว่ารังสีชนิดต่างๆจากหน้าจอคอมพิวเตอร์จะมีความปลอดภัยก็ตาม แต่หากรับการแผ่รังสีเป็นเวลานาน ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทของมนุษย์ได้เช่นกัน จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อึดอัด และนอนไม่หลับ เป็นต้น ในปัจจุบันนี้หลายๆ องค์กรสุขภาพ มีความตระหนักถึงคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ปล่อยออกมาจากคอมพิวเตอร์ แม้จะเป็นจำนวนไม่มาก ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่แสดงว่าการติดตาม ศึกษาวิจัยกันอยู่ แนะนำว่าถึงแม้จะยังไม่มีความเสี่ยงทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงว่าคอมพิวเตอร์จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ แต่คนเราก็ก็น่าจะควรระวังเช่นกัน

การใช้คอมพิวเตอร์เป็นปัจจัยกระตุ้นโรคลมชัก กับการไวต่อแสงหรือ photosensitivity ในผู้ป่วยโรคลมชักบางรายเมื่อได้เห็นแสงกระพริบหรือรูปภาพที่เป็น pattern ทำให้เกิดอาการชักขึ้นมา เรียกว่า photosensitive epilepsy สิ่งกระตุ้นที่เป็น photosensitive เช่น จอโทรทัศน์มีภาพหรือแสงที่กระพริบ ภาพเคลื่อนไหว จอคอมพิวเตอร์ เช่น วิดีโอเกมส์ หรือรายการทีวีที่มีสีหลายสีสลับกันไปมา แต่ไม่ใช่ว่าแสงต่างๆ เหล่านี้จะทำให้ชักทุกครั้ง ยังต้องมีปัจจัยประกอบอื่นๆด้วย เช่น ความถี่ของไฟกระพริบซึ่งโดยทั่วไปความถี่ที่กระตุ้นอยู่ในช่วง 5 - 30 Hz ความสว่าง ความแตกต่างของแสงกับพื้นหลัง ระยะทางระหว่างผู้มองกับต้นกำเนิดแสง ความยาวของแสง โอกาสที่ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะรวมกันทำให้กระตุ้นให้ชักมีน้อย แต่เพื่อความปลอดภัย ผู้ป่วยลมชักที่ไวต่อแสงควรที่จะดูโทรทัศน์ควรให้มีแสงสว่างพอเพียงเพื่อลดความแตกต่างระหว่างหน้าจอกับความสว่างของห้อง ลดแสงสว่างหน้าจอ

ในปี พ.ศ. 2538 กองอาชีวอนามัยได้ดำเนินการตรวจวัดระดับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพคอมพิวเตอร์ในกรมนามัย ซึ่งในขณะนั้นมีอยู่ทั้งสิ้น 71 เครื่อง โดยใช้เครื่อง วัดรังสี VDT Radiation Survey Meter , MI 3600 พบว่า ระดับรังสีคลื่นแม่เหล็ก ไฟฟ้าที่แผ่ออกมาจากจอภาพคอมพิวเตอร์ลดระดับลงมากตามระยะทางที่ห่างจากจอภาพออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ระดับ 30 ซม. ห่างจากด้านหน้าของจอภาพ ระดับรังสีนั้นลดลงต่ำกว่าค่ามาตรฐานมาก ซึ่งโดยทั่วไปแล้วผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรนั่งห่างจากจอภาพโดยประมาณ 50 - 70 ซม. นอกจากนี้ยังพบว่าแผ่นกรองแสงที่ใช้ติดหน้าจอภาพโดยทั่วไป ช่วยลดระดับการสัมผัสรังสีลงได้บ้าง การศึกษาวิจัยนี้สรุปได้ว่า การทำงานกับคอมพิวเตอร์ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพอนามัย ที่มีผลมาจากรังสีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าดังเช่นหลายๆ คนกังวลกันอยู่

4. กลุ่มอาการจากสารเคมีที่ออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ เมื่อจอคอมพิวเตอร์ร้อนขึ้น เช่น Triphenyl Phosphate ที่มักใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในจอวิดีโอและคอมพิวเตอร์ สามารถก่อให้เกิดปฏิกิริยา เช่น คัดจมูก คันจมูก และปวดหัว ถ้าที่ทำงานค่อนข้างจะแคบ โอกาสที่จะเกิดอาการยังมีมากขึ้น

5. อาการท้องร่วงเพราะคีย์บอร์ด (Qwerty Tummy) ชื่อภาษาอังกฤษ Qwerty ของอาการนี้อาจมาจากตัวอักษรชุดแรกบนแป้นคีย์บอร์ดนั่นเอง สาเหตุที่คีย์บอร์ดทำให้เกิดอาการท้องร่วงคือ คีย์บอร์ดมักมีเชื้อโรคสะสมอยู่ หลายคนมักรับประทานอาหารหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่มีคีย์บอร์ดตั้งอยู่ เชื้อโรคเหล่านี้อาจจะปะปนในอาหารได้

6. โรคลิ่มเลือดแข็งตัวในหลอดเลือดดำ มีงานวิจัยที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่า การนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง อาจทำให้เลือดแข็งตัวเป็นก้อนลิ่ม และอาจอันตรายถึงชีวิตได้ถ้าลิ่มเลือดไปอุดตันเส้นเลือดที่ปอด แม้คนไทยเองจะมีอุบัติการณ์โรคนี้น้อยสูงมากก็ตาม ลักษณะจะคล้ายๆ กับการเกิดอาการที่เรียกว่า DVT (Deep-Vein Thrombosis) ซึ่งเกิดจากการนั่งเครื่องบินในระยะทางไกลๆ โดยเฉพาะชั้นที่นั่งราคาประหยัด บางทีจึงเรียกออาการนี้ว่า economy-class syndrome สมมติฐานการเกิดโรค DVT นั้นก็มีสาเหตุมาจากสาเหตุ 3 ประการ คือ การมีระบบการแข็งตัวของเลือดที่ผิดปกติ การมีภัยอันตรายกับหลอดเลือด และ การอยู่นิ่ง หรือที่เรียกว่า Stasis ของการไหลเวียนของเลือด

สสิธร เทพตระการพร ได้วิจัยในกลุ่มผู้ใช้คอมพิวเตอร์ จากหลายๆ หน่วยงานในกรมอนามัย รวมทั้งสิ้น 152 คน พบว่า สภาพการทำงานส่วนใหญ่ไม่เหมาะสมต่อการทำงาน โดยเฉพาะการจัดสถานีงาน มีเพียงร้อยละ 62 ที่ทราบถึงผลกระทบต่อนตา ในขณะที่มีเพียงร้อยละ 3 ที่ทราบถึงผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ เนื่องจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ สำหรับปัญหาความเครียดนั้น ไม่พบในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย ของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ ควรปรับระดับที่เหมาะสมของสถานีงานของตนเอง เพื่อให้ได้ท่าทางการนั่งทำงานที่เหมาะสมที่สุด⁽¹³⁾

การถนอมสายตาและป้องกันโรคที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

การใช้คอมพิวเตอร์ ควรเล่นติดต่อกันแต่ละครั้งไม่มากกว่า 45 - 60 นาที ควรจะกระพริบตาหลับตา หรือหยุดพักสายตาโดยมองต้นไม้ หรือ มองอะไรที่ไกลตาออกไปประมาณ 5 - 10 นาที แล้วค่อยกลับมา นั่งหน้าจออันใหม่ เนื่องจากการมองระยะใกล้นานๆ การโฟกัสตาต้องใช้กล้ามเนื้อตามากกว่าการมองไกล ถ้ามองนานๆ ในบางคนอาจมีการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อตา ทำให้การมองเห็นระยะไกลมัวได้ ควรใช้เก้าอี้ที่นั่งที่มีพนักพิงรองรับเข้ากับรูปทรงของแผ่นหลังเพราะจะช่วยลดอาการปวดหลังที่อาจเกิดขึ้นได้ นั่งเอนหลังให้สบาย ควรวางแขนให้สบายๆ จัดวางต้นแขน ข้อมือ และมือให้อยู่ในท่าที่สบายๆ เป็นธรรมชาติที่สุด ไม่รู้สึกเกร็งหรือฝืนๆ การพิมพ์ก็ให้กดแป้นพิมพ์อย่างนุ่มนวลไม่ควรกดกระแทกแป้นพิมพ์แรงๆ เพราะเมื่อทำต่อเนื่องไปนานๆ อาจจะทำให้รู้สึกเมื่อยและเจ็บนิ้วเร็วกว่าปรกติก็ได้⁽¹⁴⁾

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเล่นอินเทอร์เน็ท สสิธร และ Saito (พ.ศ. 2536) ได้ศึกษาวิจัยทางสรีรวิทยาของตาในผู้ใช้คอมพิวเตอร์ 35 คน โดยข้อเสนอแนะในการจัดสภาพแวดล้อมการทำงานกับคอมพิวเตอร์⁽¹³⁾ ดังนี้

- จอภาพคอมพิวเตอร์ควรอยู่ต่ำกว่าระดับสายตาในแนวประมาณ 20 องศา
- ระยะในการมอง ควรอยู่ระหว่าง 50 - 70 ซม.

- จอภาพควรเป็นประเภทตัวหนังสือมีดบนพื้นสว่างภายใต้ระดับความส่องสว่างของแสง ประมาณ 300 - 500 ลักซ์
- เก้าอี้มีพนักพิง ปรับระดับได้ และ / หรือ โต๊ะปรับระดับความสูงได้
- นั่งหลังตรง หลังพิงพนักพิง
- ระดับคีย์บอร์ดอยู่ระดับเดียวกับแขน และข้อศอกควรทำมุมประมาณ 90 องศา

ผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตด้านสุขภาพจิตและสังคม จากการวิเคราะห์งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตด้านสุขภาพ Kimberly S.Young ได้ศึกษา พฤติกรรมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมากเป็นจำนวน 496 คน การศึกษาการวิจัยครั้งนี้ได้ระบุว่า ผู้ที่มีการติดอินเทอร์เน็ตรู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ติดต่อกับอินเทอร์เน็ตมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้น ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือคิดว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ตนรู้สึกดีขึ้น และการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้เกิดอาการเสี่ยงต่อการสูญเสียสุขภาพกายและจิต งาน การเรียน ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ⁽¹⁸⁾

จากงานวิจัยของ สาลินี รัตนพันธ์ การศึกษาสุขภาพทางจิตของวัยรุ่นที่เสพอินเทอร์เน็ต ⁽¹⁹⁾ พบว่า สุขภาพทางจิตคือความรู้สึกที่เป็นสุข สบายทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งการไม่สบายทางจิตที่ได้มีการทำการวิจัย คือ ด้านความรัก ด้านความว่าเหว ด้านความซึมเศร้า ด้านความเครียด และจากตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตในสหรัฐอเมริกา พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจะทำให้เกิดความสับสนทางจิตใจ ((PIU) Pathological Internet Use) และความผิดปกติเนื่องจากการเสพติดอินเทอร์เน็ต ((IAD) Internet Addiction Disorder) เช่น ความคิดถูกครอบงำจากอิทธิพลของอินเทอร์เน็ต การควบคุมแรงผลักดันลดลง ไม่สามารถหยุดใช้อินเทอร์เน็ตและรู้สึกว่าอินเทอร์เน็ตเป็นเพื่อนเพียงคนเดียว แม้แต่คิดถึงอินเทอร์เน็ต ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียทั้งเงินและเวลาอย่างมหาศาล ผู้เสพติดอินเทอร์เน็ตจะมีความรู้สึกหมกมุ่นคิดถึงและจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น เพื่อหาความพึงพอใจให้กับตนเอง ไม่สามารถควบคุมการใช้ รู้สึก อึดอัดเมื่อต้องหยุดลง

วัยรุ่นหญิงมีสุขภาพจิตทั้งในด้านสภาพทางจิต ทางสังคม มีความรู้สึกอึดอัด คับแค่นใจ ความก้าวร้าวและความซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นชาย และบอกอีกว่าสภาวะซึมเศร้าเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจ ศึกษาว่าเมื่อวัยรุ่นเสพติดอินเทอร์เน็ตจะมีความซึมเศร้าในลักษณะใด เพราะการเสพติดอินเทอร์เน็ตติดต่อกันทุกวันหรือใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากขึ้นๆ จนเสพติด อาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ การให้ความสำคัญกับเพื่อนใหม่หรือคู่รักทางอินเทอร์เน็ตมากจนทำให้ต้องห่างจากเพื่อนหรือแยกทางจากคู่รักในปัจจุบันซึ่งมีผลต่อสุขภาพทางจิตพื้นฐาน คือ ความต้องการความรัก

ด้านความว่าเหว อาจเกิดจากการที่บุคคลขาดสัมพันธภาพทางสังคมในส่วนที่มีลักษณะสำคัญไป เช่น มีเพื่อนน้อยกว่าที่ต้องการ หรือ ไม่พึงใจในสัมพันธภาพที่เป็นเพียงผิวเผิน คนที่ว่าเหวมักคิดว่าตนเองเป็นคนไม่มีคุณค่า มักมองว่าคนอื่นมีค่าและมีศักดิ์ศรี น่าเคารพ น่าภูมิใจมากกว่า มักไม่กล้าที่จะขอความช่วยเหลือจากใคร หรือแม้แต่ระบายอารมณ์ เพราะคิดแต่ว่าจะไปรบกวนเวลาที่มีค่าเปรียบเสมือนคนที่นั่งนิ่งอยู่หน้ากระจกด้านเดียวแล้วมองเห็นภาพคนอื่นกำลังสนุกสนาน โดยที่ตนเอง

ไม่ได้มีส่วนร่วม ปัญหาหลักของความว่าเหวคือขาดความเชื่อมั่นในตนเองด้านมนุษยสัมพันธ์ และพบว่า มีร้อยละ 79 ของประชากรที่ได้รับการสำรวจความว่าเหวว่า หาทางออกโดยการเสพ อินเทอร์เน็ตโดยวิธีต่างๆ เช่นการพูดคุย การเข้าไปเล่นเกมส์

ด้านความซึมเศร้า อ้างถึง สาเหตุการมีความคิดในแง่ลบ จาก อารอน เบค (Aron Beck) ว่า สาเหตุที่มีความซึมเศร้าเกิดจากการมองในเชิงลบ มองเหตุการณ์ชีวิตว่าเป็นเรื่องร้ายไปเสียหมด ทำให้จิตใจท้อแท้ หมดหวัง มองตนเองไร้ค่า ไร้ความน่าเชื่อถือ อนาคตมีแต่ความยากลำบาก หมดหนทาง ซึ่งยังกล่าวอีกว่า สาเหตุของความซึมเศร้าอาจมีสาเหตุจากสารทางชีวภาพ เช่นความผิดปกติของสารสื่อประสาท ระบบฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อ หรือความผิดปกติทางสรีรวิทยาของระบบประสาท

ด้านความเครียด ความเครียดเป็นลักษณะที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่คุกคามต่อชีวิต ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อมีสิ่งมาคุกคามจิตใจคน เราจะรู้สึกเครียดหรือไม่นั้นขึ้นกับความรูสึกส่วนตัวของแต่ละบุคคล เพราะความเครียดเกี่ยวข้องกับระหว่างสภาวะที่คุกคามกับการตัดสินใจรับรู้ ร่างกายและจิตใจที่ถูกคุกคามจะเกิดการกระตุ้น จะเกิดเป็นอาการกลัวหรือวิตกกังวลในระดับที่ต่างกัน ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆ จะมีผลกระทบเกิดเป็นอาการทางจิตประสาท และผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่สัมพันธ์กับอารมณ์ คือ การหลั่งฮอร์โมนเอพิเนพรีน (Epinephrine) นอร์เอพิเนพรีน (Norepinehrine) และไฮโดรคอร์ติโซน (Hydrocortisone) ที่เพิ่มขึ้น มีผลทำให้กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในร่างกายเพื่อเตรียมการต่อสู้ หัวใจเต้นแรงขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ผิวหนังร้อน ม่านตาขยาย เป็นต้น

ด้านความขัดแย้ง จากบทความบัญชีการเสพติดอินเทอร์เน็ตใน DSM – IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorser) ซูเลอร์ แห่งมหาวิทยาลัยไรเดอร์ กล่าวว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตอาจเกิดจากการสูญเสียหรือเกิดความขัดแย้งที่สำคัญอันเป็นความพยายามที่จะควบคุมความสิ้นหวังและความวิตกกังวลซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นถึงความไม่มั่นคงร่วมกับความรู้สึกที่ว่างเปล่าภายในลึกๆ การใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากๆ ขึ้น จนบางครั้งละเลยชีวิตปกติของตนเองรวมทั้งไม่สามารถอธิบายได้ด้วยคำพูดว่าเหตุใดจึงเสพติดอินเทอร์เน็ต

จากบทความในประเทศเยอรมัน กล่าวว่า ในปี 2009 ที่ผ่านมามีการบริโภคอินเทอร์เน็ตอย่างมาก ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขของประเทศเยอรมันเอง ได้เปิดเผยว่า มีผลกระทบอย่างมากต่อด้านจิตใจ จนเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า pathological internet use (PIU) เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไป พบว่า มีความชุกมากถึงร้อยละ 1.5 ถึง 8.2 และ จากวารสารทางการแพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกา ของ Steven John Thompson และ บทความของ Kimberley S. Young แห่งมหาวิทยาลัย Pittsburg ว่า มีภาวะติด และต้องพึ่งพาอินเทอร์เน็ต มีการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไป ที่เรียกว่า ความผิดปกติเนื่องจากการเสพติดอินเทอร์เน็ต ((IAD) Internet Addiction Disorder)^(18,20,21) จากบทความของประเทศออสเตรเลีย และมหาวิทยาลัย นอสเตอดัม มีการทดลองพยาธิสภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มคนวัย 13 – 18 ปี พบว่า ยังไม่มีความก้าวร้าวและกระวนกระวายหรือปัญหาทางสุขภาพจิตในตอนแรก แต่จะค่อยๆเพิ่มขึ้นเป็นลำดับๆ ไป⁽²²⁾

จากงานวิจัยของ วิชชุดา โพธิ์เพชร ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต: กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พบว่า ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต จะมีอาการปวดหลังและปวดตาเนื่องจากใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน บางรายใช้อินเทอร์เน็ตทั้งวันโดยไม่รับประทานอาหารเลย เพราะรู้สึกเพลิดเพลินมากกว่ารู้สึกหิว หากบางวันไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ตจะรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย แต่บางครั้งก็เกิดความรู้สึกไม่ดีหากเจอผู้ที่

สนทนาด้วยก่อกวน นอกจากนี้ยังเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยคำพูด เช่น เกิดการโต้เถียงกันในห้องสนทนาเพราะไม่รู้จักผู้สนทนาจึงอาจขาดความเกรงใจ การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ทำให้เสียสายตาอยู่ในระดับมาก (เฉลี่ย 3.99) การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้รู้สึกอ่อนเพลียเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ อยู่ในระดับมาก (เฉลี่ย 3.77) และพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้หลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกดีขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 3.16) การเล่นเกมที่รุนแรงเป็นประจำทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวและติดตัวไปในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.92) การใช้โปรแกรมสนทนาเป็นเวลานานๆ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย จนไม่มีเวลาพักผ่อน อยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.92) การใช้อินเทอร์เน็ตจนติดเป็นนิสัยทำให้รู้สึกหงุดหงิดเมื่อหยุดใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.53) และ การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้สูญเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้างอยู่ในระดับน้อย (เฉลี่ย 2.40) การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านหมกมุ่นจนขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อยู่ในระดับน้อย (เฉลี่ย 2.40) เมื่อคิดโดยรวมจากผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต ในด้านการเรียน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพกายและจิต พบว่าผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านสุขภาพกายและจิตพบว่ามีอยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 3.29) จำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกัน มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตไม่แตกต่างกัน⁽²³⁾

ลักษณะ พลอยเสื่อมแสง ได้สำรวจหาขนาดของปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบต่อสุขภาพจิตในกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ศึกษาปัจจัยบางอย่างที่สัมพันธ์กับปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นแนวทางในการหากระบวนการป้องกันและจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและทันทั่วทั้งที่ วิธีการหาปัญหานี้ใช้แบบสัมภาษณ์ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 140 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชถึงผลกระทบที่คาดว่าจะพบจำนวน 38 คน ในช่วงเดือนธันวาคม 2543 ถึงเดือนเมษายน 2544 ผลการศึกษา พบว่า ร้อยละ 39.3 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประสบกับปัญหาจากการใช้ โดยร้อยละ 37.9 ประสบปัญหาเฉพาะเรื่อง และร้อยละ 1.4 เกิดภาวะติดอินเทอร์เน็ต โดยพบในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 - 20 ปีปัญหาที่สำคัญ ได้แก่ การใช้เวลานานเกินไป ไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้เวลานานและไม่ได้พักผ่อน ผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้าง ผลกระทบต่อการทำงาน อาชีพ กิจกรรมและการเรียน ผลกระทบต่อการแสดงพฤติกรรมและสุขภาพจิต เช่น การเก็บตัว แยกออกจากสังคม สับสน กังวลใจ ขาดความมั่นใจ เป็นต้น⁽²⁴⁾

Davis RA. (2001) จึงได้แบ่งพยาธิสภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Use : PIU) ออกเป็น 2 ประเภท คือ

พยาธิสภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ตแบบเฉพาะ (Specific Pathological Internet Use : SPIU) คือ กลุ่มผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตโดยมีวัตถุประสงค์การใช้ที่เฉพาะเจาะจง ใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือใช้มากเกินไป เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อดูภาพลามกอนาจาร ใช้เพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศหรือใช้เพื่อการพนัน ซึ่งผู้ใช้ในกลุ่มนี้อาจมีลักษณะการติดอินเทอร์เน็ต หมกมุ่นหรือใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น

พยาธิสภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ตแบบทั่ว ๆ ไป (Generalized Pathological Internet Use : GPIU) คือ กลุ่มผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการติดต่อสื่อสาร หาข้อมูลทั่วไป แต่กลุ่มนี้จะมีสังคมกับเพื่อนน้อย รู้สึกไม่มีใคร จึงได้ใช้เวลาหมดไปกับอินเทอร์เน็ต คือ ใช้เวลานานเกินไปโดยไม่มีวัตถุประสงค์การใช้งาน อาจจะเข้าไปในกระดานสนทนา หรือเข้าไปเปิดเล่น ให้เวลาผ่านไปเรื่อย เหมือนกับการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อฆ่าเวลาหรือใช้เพื่อแก้เหงาตัวเอง⁽²⁵⁾

จรรยาบรรณการใช้อินเทอร์เน็ต จากงานวิจัยของนัยนา ชำของ⁽²⁶⁾ ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม
การใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1 พบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมี
เป็นจำนวนมาก และเพิ่มขึ้นทุกวัน การใช้งานระบบเครือข่ายที่ออนไลน์และส่งข่าวสารถึงกันย่อมมีผู้ที่
มีความพฤติกรรมไม่ดีปะปนกันไป และสร้างปัญหาให้กับผู้ใช้คนอื่นอยู่เสมอ หลายเครือข่ายจึงได้ออก
กฎเกณฑ์การใช้ภายในเครือข่าย เพื่อให้สมาชิกในเครือข่ายของตนยึดถือและปฏิบัติตามการสร้าง
กฎเกณฑ์ก็เพื่อให้สมาชิกโดยส่วนรวมได้รับ ประโยชน์สูงสุดไม่เกิดปัญหาจากผู้ใช้บางคนที่สร้างความ
เดือดร้อนให้ ดังนั้นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทุกคนที่เป็นสมาชิกเครือข่ายจะต้องเข้าใจกฎเกณฑ์ข้อบังคับของ
เครือข่ายนั้นมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นและจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำ
ของตนเองที่เข้าไปขอใช้บริการต่างๆ บนเครือข่าย บนระบบคอมพิวเตอร์เครือข่าย คอมพิวเตอร์ที่ผู้ใช้
อินเทอร์เน็ตเรียกเข้าได้เป็นเพียงเครือข่ายขององค์กร ที่ผู้ใช้สังกัดอยู่ แต่เป็นการเชื่อมโยงของ
เครือข่ายต่างๆ เข้าหากันหลายพันหลายหมื่นเครือข่ายมีข้อมูลข่าวสารวิ่งอยู่ระหว่างเครือข่ายเป็น
จำนวนมาก การส่งข่าวสารในเครือข่ายนั้นอาจทำให้ข่าวสารกระจายเดินทางไปยังเครือข่ายอื่นๆ อีก
เป็นจำนวนมาก หรือแม้แต่การส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ฉบับหนึ่ง ก็อาจจะต้องเดินทางผ่านเครือข่าย
อีกหลายเครือข่ายกว่าจะถึงปลายทาง ดังนั้นผู้ใช้บริการอินเทอร์เน็ตต้องให้ความสำคัญ และตระหนัก
ถึงปัญหาปริมาณข้อมูลข่าวสารที่วิ่งอยู่บนเครือข่ายในฐานะที่เป็นผู้ใช้งาน คุณได้รับสิทธิให้เข้าใช้
เครือข่ายอินเทอร์เน็ต แต่อย่างไรก็จะต้องเข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่แต่ละเครือข่ายย่อยวางไว้ด้วย ไม่
พึงละเมิดสิทธิหรือการกระทำใดๆ ที่สร้างปัญหาหรือไม่เคารพกฎเกณฑ์ที่แต่ละเครือข่ายวางไว้ และ
จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้บริหารเครือข่ายย่อยๆ นั้นอย่างเคร่งครัด การใช้งานอย่าง
สร้างสรรค์และเกิดประโยชน์จะทำให้สังคมอินเทอร์เน็ตน่าใช้และเป็นประโยชน์ร่วมกันอย่างดี
กิจกรรมบางอย่างที่ไม่ควรปฏิบัติจะต้องหลีกเลี่ยงเช่น การส่งกระจายข่าวลือ ไปเป็นจำนวนมากบน
เครือข่าย การกระจายข่าวแบบส่งกระจายไปยังปลายทางจำนวนมาก การส่งเอกสารจดหมายลูกโซ่
สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเสียโดยรวมของผู้ใช้ และไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ต่อสังคมอินเทอร์เน็ต

จรรยาบรรณเป็นสิ่งที่ทำให้สังคมอินเทอร์เน็ตเป็นระเบียบความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นเรื่องที่
จะต้องปลูกฝัง กฎเกณฑ์ของแต่ละเครือข่ายจึงต้องมีการวางระเบียบเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่าง
มีระบบ และเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน บางเครือข่ายมีบทลงโทษที่ชัดเจน เช่น หากปฏิบัติเช่นไรจะ
ถูกตัดชื่อออกจากการเป็นผู้ใช้เครือข่ายอนาคตของการใช้เครือข่ายยังมีอีกมาก จรรยาบรรณจึงเป็นสิ่ง
ที่ช่วยให้สังคมสงบสุข และหากละเมิดรุนแรง กฎหมายก็จะเข้ามามีบทบาทเช่นกัน

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี

เป็นการวิจัยโดยการสังเกตเชิงวิเคราะห์ (Analytic observational design) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี จำนวน 870 คน

การกำหนดกลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรเป้าหมาย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ ทั้งสิ้น 3850 คน⁽²⁷⁾ โดยแบ่งได้เป็น

ลำดับที่	คณะ	จำนวนนิสิต (คน)	คิดเป็น (% ของประชากรทั้งหมด)
1	คณะการจัดการและการท่องเที่ยว	300	7.79
2	คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	53	1.37
3	คณะพยาบาลศาสตร์	178	4.62
4	คณะแพทยศาสตร์	32	0.83
5	คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์	66	1.71
6	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	540	14.02
7	คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์	189	4.90
8	คณะโลจิสติกส์	119	3.09
9	คณะวิทยาการสารสนเทศ	77	2
10	คณะวิทยาศาสตร์	329	8.54
11	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	260	6.75
12	คณะวิศวกรรมศาสตร์	325	8.44
13	คณะศิลปกรรมศาสตร์	163	4.23
14	คณะศึกษาศาสตร์	847	22
15	คณะสหเวชศาสตร์	41	1.06
16	คณะสาธารณสุขศาสตร์	132	3.42
17	วิทยาลัยนานาชาติ	199	5.16

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % \pm 3 % กลุ่มประชากรจำนวน 2,000 คน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 714 คน และกลุ่มตัวอย่าง 4,000 คน ใช้กลุ่มตัวอย่าง 870 คน

(http://www.si.mahidol.ac.th/km/cops/nursing_research/admin/knowledge_files/840_0.pdf)

จำนวนของประชากร	จำนวนตัวอย่างสำหรับความคลาดเคลื่อนระดับต่างๆ				
	$\pm 1\%$	$\pm 2\%$	$\pm 3\%$	$\pm 4\%$	$\pm 5\%$
100	99	96	92	86	80
200	196	185	169	152	133
300	291	268	236	203	171
400	385	345	294	244	200
500	476	417	345	278	222
1,000	909	714	526	385	286
2,000	1,667	1,111	714	476	333
4,000	2,857	1,538	870	541	364
6,000	3,750	1,765	938	566	375
8,000	4,444	1,905	976	580	381
10,000	5,000	2,000	1,000	588	385

เนื่องจากประชากรมีจำนวน 3,850 คน จึงต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 870 คน

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sample) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบ่งประชากรตัวอย่างเป็นชั้น (Stratum) โดยแบ่งประชากรตัวอย่างออกเป็น 17 ชั้น (17 Strata) คือ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว คณะการแพทย์แผนไทย อภัยภูเบศร คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ คณะโลจิสติกส์ คณะวิทยาการสารสนเทศ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และ วิทยาลัยนานาชาติ

2. เลือกตัวอย่างจากแต่ละชั้น โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systemic Random Sample) โดยจำนวนในการสุ่มตัวอย่างเป็นส่วนจากประชากรในแต่ละชั้น

ลำดับที่	คณะ	คิดเป็น (% ของกลุ่มตัวอย่าง)	คิดเป็นจำนวน (คน)
1	คณะการจัดการและการท่องเที่ยว	7.79	68
2	คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	1.37	12
3	คณะพยาบาลศาสตร์	4.62	40
4	คณะแพทยศาสตร์	0.83	8
5	คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์	1.71	15
6	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	14.02	122
7	คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์	4.90	43
8	คณะโลจิสติกส์	3.09	27
9	คณะวิทยาการสารสนเทศ	2	17
10	คณะวิทยาศาสตร์	8.54	74
11	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	6.75	59
12	คณะวิศวกรรมศาสตร์	8.44	73
13	คณะศิลปกรรมศาสตร์	4.23	37
14	คณะศึกษาศาสตร์	22	191
15	คณะสหเวชศาสตร์	1.06	9
16	คณะสาธารณสุขศาสตร์	3.42	30
17	วิทยาลัยนานาชาติ	5.16	45
รวม			870

จากนั้นได้เริ่มทำการแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง โดยได้รับแบบสอบถามกลับมาทั้งสิ้น 522 ฉบับ แยกเป็นคณะได้ดังนี้

ลำดับที่	คณะ	คิดเป็นจำนวน (คน)	คิดเป็น (% ของกลุ่มตัวอย่าง)
1	คณะกรรมการจัดการและการท่องเที่ยว	63	12.1
2	คณะกรรมการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร	12	2.3
3	คณะแพทยศาสตร์	11	2.1
4	คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์	17	3.3
5	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	71	13.6
6	คณะโลจิสติกส์	27	5.2
7	คณะวิทยาการสารสนเทศ	7	1.3
8	คณะวิทยาศาสตร์	15	2.9
9	คณะวิศวกรรมศาสตร์	68	13.0
10	คณะศิลปกรรมศาสตร์	36	6.9
11	คณะศึกษาศาสตร์	134	25.7
12	คณะสหเวชศาสตร์	9	1.7
13	คณะสาธารณสุขศาสตร์	16	3.1
14	วิทยาลัยนานาชาติ	36	6.9
	รวม	522	100.0

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัย

กลุ่มผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามจำนวน 870 ชุด ให้กลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic Random Sample) โดยเครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถาม ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ ครบคลุมและตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากที่สุด

ผู้วิจัยจึงได้ทำการแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

มีคำถามให้เลือกตอบ และแบบเติมข้อความลงในช่องว่าง มีจำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต

เป็นคำถาม 4 ตัวเลือก เพื่อทดสอบความรู้จำนวน 6 ข้อ และคำถาม 2 ตัวเลือกสำหรับการปฏิบัติตัวตามสิ่งที่ตนรู้ข้อ 1-4

ตอนที่ 3 พฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต

เป็นตัวเลือกให้เลือกตอบตามความเป็นจริงจากสถานการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามประสบ จำนวน 7 ข้อ และคำถามวัดความคิดเห็นโดยให้เลือกตอบเรียงลำดับคะแนนตามที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นสมควร จำนวน 25 ข้อ โดยให้เลือกระดับความคิดเห็น 5 ระดับ โดยเป็นคำถามเชิงบวก 18 ข้อ และคำถามเชิงลบ 7 ข้อ

ตอนที่ 4 ผลกระทบในการใช้อินเทอร์เน็ต

เป็นการตอบคำถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตจำนวน 20 ข้อ โดยให้เลือกระดับผลกระทบ 5 ระดับ โดยข้อที่ 1-7 เป็นผลกระทบต่อร่างกาย ข้อที่ 8-12 เป็นผลกระทบต่อจิตใจ ข้อที่ 13-20 เป็นผลกระทบต่อสังคม

โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม ดังนี้

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลต่างๆ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำความรู้ที่ได้มาออกแบบ สร้างเป็นแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อดู Validity และ Reliability พร้อมตรวจแก้ไข
4. นำแบบสอบถามกลับมาปรับปรุงแก้ไข
5. เสร็จสิ้นขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม พร้อมต่อการนำไปเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้ไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sample) และเลือกตัวอย่างจากแต่ละชั้น โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systemic Random Sample) ได้ทำแบบสอบถาม โดยในแบบสอบถามนั้นจะมีหนังสือแสดงคำชี้แจงในการทำแบบสอบถามเพื่อการวิจัย และยินยอมให้ทำการสัมภาษณ์หรือเก็บข้อมูล แนบไปด้วย พร้อมทั้งให้ผู้ทำแบบสอบถามได้ทำการลงชื่อเป็นหลักฐานด้วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการได้ข้อมูลแบบสอบถามแล้ว กลุ่มผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของแบบสอบถาม โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีคำตอบสมบูรณ์เพื่อนำมาประมวลผลในขั้นต่อไป
2. เลือกคำถามที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
3. นำคำตอบที่ได้จากการสำรวจมาตั้งรหัส
4. ลงรหัสข้อมูล (Coding) ในแบบสอบถาม และบันทึกข้อมูล
5. ทำการประเมินข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS ลิขสิทธิ์จากสำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์

ผู้ทำการวิจัยได้คัดเลือกคำถามที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และทำการใส่ code จากเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 4 ข้อ โดยผู้ทำการวิจัยได้ลง code ทั้งหมด 4 ข้อโดยในแต่ละข้อเป็นคำถามเชิงบวกทุกข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นคำถาม 4 ตัวเลือก เพื่อทดสอบความรู้จำนวน 6 ข้อ และคำถาม 2 ตัวเลือกสำหรับการปฏิบัติตัวตามสิ่งที่ตนรู้จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นตัวเลือกให้เลือกตอบตามความเป็นจริงจากพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อ ผู้ทำการวิจัยได้เลือกคำถามในส่วนที่ 1 คือ ข้อ 1 และ 2 นำมาใช้ในการวิเคราะห์ผล สมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 และคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 25 ข้อ

เกณฑ์ในการให้คะแนนระดับความคิดเห็น

มากที่สุด	(5)	5 คะแนน
มาก	(4)	4 คะแนน
ปานกลาง	(3)	3 คะแนน
น้อย	(2)	2 คะแนน
น้อยที่สุด	(1)	1 คะแนน

ตอนที่ 4 ผลกระทบในการใช้อินเทอร์เน็ต

เป็นการตอบคำถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตเรียงตามลำดับคะแนนที่ส่งผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 ข้อ

เกณฑ์ในการให้คะแนนระดับผลกระทบ

มากที่สุด	(5)	5 คะแนน
มาก	(4)	4 คะแนน
ปานกลาง	(3)	3 คะแนน
น้อย	(2)	2 คะแนน
น้อยที่สุด	(1)	1 คะแนน

ตัวแปรที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

โดยจำแนกตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 จำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ ทำให้เกิดความแตกต่างในผลกระทบต่อสุขภาพ

ตัวแปรต้น จำนวนการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์และช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต

ตัวแปรตาม ผลกระทบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

สมมติฐานที่ 2 ช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดความแตกต่างในผลกระทบต่อสุขภาพ

ตัวแปรต้น จำนวนการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์และช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต

ตัวแปรตาม ผลกระทบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติบรรยายหรือสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

การบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ (percentage) จำแนกตาม เป็นข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ถึง 4

สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytic Statistics)

การวิเคราะห์สมมติฐานข้อ ที่ 1 และ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ และช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one - way ANOVA) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของScheffe

ข้อมูลที่น่าวิเคราะห์ จะเป็นข้อมูล จากแบบสอบถามตอน 3 ข้อที่ 1-2 เป็นข้อมูลจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ และช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต และ ข้อมูลตอนที่ 4 ข้อ 1-20 เป็นข้อมูลผลกระทบต่อสุขภาพ โดยจะนำค่าที่ได้ทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย

โดยในการวิจัยครั้งนี้ จะใช้โปรแกรม SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การแจกแบบสอบถามนั้นเราได้แจ้งผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ทราบเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ และถามถึงความสมัครใจในการตอบแบบสอบถามดังกล่าวก่อน ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามสามารถที่จะปฏิเสธที่จะตอบแบบสอบถามได้ หากผู้ตอบแบบสอบถามมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะให้ผู้ตอบแบบสอบถามเซ็นชื่อยินยอมลงไปใบบันทึกแบบสอบถาม และจะแยกหน้านี้ออกเก็บแยกไว้ ซึ่งผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะสรุปผลภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบในการใช้อินเทอร์เน็ต

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตและช่วงเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตกับผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	161	30.8
หญิง	361	69.2
รวม	522	100.0

จากตารางที่ 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
18	12	2.3
19	42	8.3
20	125	24.4
21	251	49.0
22	56	10.9
23	25	4.9
29	1	0.2
รวม	512	100.0

จากตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี รองลงมา มีอายุ 20 และ 22 ปี

004. 678

๓๒๑ พ

๓-๒

316562

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	35	6.7
3,001-6,000 บาท	265	50.8
6,001-9,000 บาท	159	30.5
มากกว่า 9,000 บาท	63	12.1
รวม	522	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีรายได้เฉลี่ยอยู่ที่ 3,001-6,000 บาท รองลงมา คือ 6,001-9,000 บาท และ มากกว่า 9,000 บาท

ตอนที่ 2 ความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต

คำถาม	คำตอบ	มีความรู้		ไม่มีความรู้		รวม	
		n	%	n	%	n	%
1 การใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง	1 ชั่วโมง	19	3.9	403	96.1	522	100
2 ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเท่าใด	50-70 ซม.	86	16.5	436	83.5	522	100
3 แก้อีที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการใช้นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตคือแก้อีที่มีลักษณะแบบใด	แก้อีที่มีพนักพิง	496	95.0	26	5.0	522	100
4 การวางคีย์บอร์ดที่ถูกต้อง ข้อศอกของผู้ใช้ต้องทำมุมเท่าใด	90 องศา	155	29.7	367	70.3	522	100
5 สิ่งใดไม่ใช่ผลกระทบทางด้านสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต	ผ้า กระ	328	62.8	194	37.2	522	100
6 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำและติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อ	มีอาการมึนงง ใจเย็น	345	66.1	177	33.9	522	100

จากการสอบถามถึงความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต จากกลุ่มตัวอย่าง 522 ราย สามารถอธิบายตามประเด็นคำถามได้ดังต่อไปนี้

การใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง มีผู้ตอบถูกน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 3.9 มีผู้ตอบผิดถึง ร้อยละ 96.1

ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเท่าใด มีผู้ตอบถูกเพียงร้อยละ 16.5 ทั้งนี้มีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 83.5

แก้อีที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการใช้นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตคือแก้อีที่มีลักษณะแบบใด ในคำถามข้อนี้มีผู้ตอบถูกมากที่สุดถึงร้อยละ 95.0 และมีผู้ตอบผิดเพียงร้อยละ 5.0

การวางคีย์บอร์ดที่ถูกต้อง ข้อศอกของผู้ใช้ต้องทำมุมเท่าใด มีผู้ตอบถูกเพียงร้อยละ 29.7 และมีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 70.3

สิ่งใดไม่ใช่ผลกระทบทางด้านสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต มีผู้ตอบถูกร้อยละ 62.8 และมีผู้ตอบผิดร้อยละ 37.2

ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำและติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบ ยกเว้นข้อใด มีผู้ตอบถูก ร้อยละ 66.1 และมีผู้ตอบผิดร้อยละ 33.9

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวของผู้ที่มีความรู้ตามหลักการใช้อินเทอร์เน็ต

ข้อ	คำถาม	คำตอบ	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	การใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง	1 ชั่วโมง	5	26.3	14	73.7
2	ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเท่าใด	50-70 ซม.	47	54.7	39	45.3
3	เก้าอี้ที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการใช้นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตคือเก้าอี้ที่มีลักษณะแบบใด	เก้าอี้ที่มีพนักพิง	346	69.8	150	30.2
4	การวางคีย์บอร์ดที่ถูกต้อง ข้อศอกของผู้ใช้ต้องทำมุมเท่าใด	90 องศา	95	62.1	58	37.9

จากการสอบถามถึงความรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ต และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของผู้มีความรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ต (ตารางที่ 5) นั้นพบว่า จากคำถามข้อแรก ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติมีเพียงร้อยละ 26.3 ในทางตรงกันข้ามผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติมีมากถึงร้อยละ 73.3 คำถามข้อที่ 2 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 54.7 ผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติ ร้อยละ 45.3 คำถามข้อที่ 3 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 69.8 ผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติร้อยละ 30.2 และจากคำถามข้อที่ 4 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติมีร้อยละ 62.1 และตรงกันข้ามผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติมีร้อยละ 37.9

ตอนที่ 3 พฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต

ตารางที่ 6 จำนวนชั่วโมงที่ใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนชั่วโมงที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ชั่วโมงต่อสัปดาห์)	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	8	1.5
2-4 ชั่วโมง	72	13.8
5-7 ชั่วโมง	52	10.0
8-11 ชั่วโมง	55	10.5
12-15 ชั่วโมง	78	14.9
16-20 ชั่วโมง	98	18.8
มากกว่า 20 ชั่วโมง	159	30.5
รวม	522	100.0

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 30.5 รองลงมา อยู่ที่ 16-20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.8 และ 12-15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 14.9 ทั้งนี้ยังพบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพียงแค่ร้อยละ 1.5 นั้นแสดงให้เห็นว่าอินเทอร์เน็ตมีบทบาทในการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษา

ตารางที่ 7 ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง

ช่วงเวลาที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ต	จำนวน	ร้อยละ
6.00-12.00 น.	11	2.1
12.00-18.00 น.	29	5.7
18.00-24.00 น.	439	85.7
24.00-06.00 น.	30	5.9
ช่วงเวลาพักกลางวัน	2	0.4
ช่วงเรียนคอมพิวเตอร์	1	0.2
รวม	512	100.0

จากตารางที่ 7 ช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตนั้นพบว่าส่วนใหญ่จะใช้เวลา 18.00-24.00 น. ถึงร้อยละ 85.7 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนแล้ว

ตารางที่ 8 แสดงประเภทของอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประเภทอุปกรณ์	จำนวน	ร้อยละ
คอมพิวเตอร์ PC	177	22.7
คอมพิวเตอร์ NOTEBOOK	445	57.1
โทรศัพท์มือถือ IPHONE BLACKBERRY	157	20.2
รวม		100.0

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า คอมพิวเตอร์ NOTEBOOK เป็นอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 57.1 รองลงมาเป็น คอมพิวเตอร์ PC และ โทรศัพท์มือถือ IPHONE หรือ BLACKBERRY ซึ่งพบว่ามีความร้อยละของการใช้ไม่ต่างกันมากนัก

ตารางที่ 9 สถานที่ที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ต	จำนวน	ร้อยละ
ห้องพักตนเอง	413	83.1
ห้องพักเพื่อน	10	2.0
ห้องเรียน	9	1.8
ห้องสมุด	27	5.4
ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่	11	2.2
สถานที่อื่นๆ	27	5.4
รวม	497	100.0

จากตารางที่ 9 สถานที่ที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้ห้องพักตนเองถึงร้อยละ 83.1 และกลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตในห้องเรียนเพียงร้อยละ 1.8

ตารางที่ 10 ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ต	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เสียค่าใช้จ่าย	281	54.2
ต่ำกว่า 500 บาท	171	33.0
500-1,000 บาท	62	12.0
มากกว่า 1,000 บาท	4	0.8
รวม	518	100.0

จากตารางที่ 10 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ถึงร้อยละ 54.2 ทั้งนี้เนื่องจากหอพักนักศึกษาส่วนใหญ่มีอินเทอร์เน็ตให้ใช้ฟรี และรองลงมา มีค่าใช้จ่ายในการใช้อินเทอร์เน็ตต่ำกว่า 500 บาท ร้อยละ 33.0 ทั้งนี้ยังพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างอยู่ร้อยละ 0.8 ที่มีค่าใช้จ่ายจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่าเดือนละ 1,000 บาท

ตารางที่ 11 จุดประสงค์ทั่วไปและจุดประสงค์อันดับแรกในการใช้อินเทอร์เน็ต

จุดประสงค์ทั่วไปในการใช้อินเทอร์เน็ต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม	440	31.6
เพื่อการติดต่อสื่อสาร	419	30.1
เพื่อความบันเทิง	473	34.0
เพื่อทำธุรกิจ	39	2.9
เพื่อจุดประสงค์อื่นๆ	20	1.4
รวม		100.0
จุดประสงค์อันดับแรกที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ตอบได้เพียงข้อเดียว)		
เพื่อการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม	159	30.9
เพื่อการติดต่อสื่อสาร	144	28.0
เพื่อความบันเทิง	204	39.7
เพื่อทำธุรกิจ	2	0.4
เพื่อจุดประสงค์อื่นๆ	5	1.0
รวม	514	100.0

จากการสอบถามถึงจุดประสงค์ในการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งจุดประสงค์ทั่วไป และจุดประสงค์อันดับแรกมีผลการศึกษาที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง รองลงมา ใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล และ เพื่อการติดต่อสื่อสาร

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต (คำถามเชิงลบ)

ข้อ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					รวม	\bar{x}	S.D.
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1	รู้สึกมีความจำเป็นที่จะต้องใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อยๆ	165 (31.6)	214 (41.0)	121 (23.2)	17 (3.2)	5 (1.0)	522 (100)	3.99	0.87
2	มักใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ได้ตั้งใจไว้	203 (39.0)	221 (42.4)	78 (15.0)	13 (2.5)	6 (1.1)	521 (100)	4.16	0.85
3	รู้สึกนึกถึงอินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะไม่ได้ใช้	103 (20.1)	171 (33.3)	135 (26.3)	72 (14.0)	32 (6.3)	513 (100)	3.47	1.14
4	ยอมที่จะใช้อินเทอร์เน็ต แม้ว่าจะต้องใช้จ่ายเงินมากแค่ไหนก็ตาม	46 (8.9)	121 (23.3)	147 (28.3)	116 (22.4)	89 (17.1)	519 (100)	2.84	1.21
5	การใช้โปรแกรมสนทนาบางครั้งทำให้ไม่พอใจกับถ้อยคำของคู่สนทนา	67 (12.8)	137 (26.2)	183 (35.1)	87 (16.7)	48 (9.2)	522 (100)	3.17	1.13

ข้อ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					รวม	\bar{x}	S.D.
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
6	ได้รับข้อมูลที่ไม่เป็นจริงจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกันในโปรแกรมสนทนา	85 (16.3)	176 (33.7)	195 (37.4)	50 (9.6)	16 (3.1)	522 (100)	3.51	0.97
7	หัวข้อสนทนาบางส่วนในอินเทอร์เน็ตเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแก่เยาวชน	120 (23.0)	241 (46.2)	138 (26.4)	17 (3.3)	6 (1.1)	522 (100)	3.87	0.84
8	หัวข้อสนทนาบางเรื่องยั่วให้เกิดความแตกแยกและความขัดแย้งกันระหว่างบุคคลและสังคม	136 (26.1)	234 (44.8)	129 (24.7)	16 (3.1)	7 (1.3)	522 (100)	3.91	0.86

การสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นคำถามเชิงลบ ผลการศึกษาอภิปรายแยกตามประเด็นคำถามได้ดังนี้

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าเห็นด้วยมาก ได้แก่ มีความรู้สึกจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อยๆ มักใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ได้ตั้งใจไว้ ได้รับข้อมูลที่ไม่เป็นจริงจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกันในโปรแกรมสนทนา หัวข้อสนทนาบางส่วนในอินเทอร์เน็ตเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแก่เยาวชน และหัวข้อสนทนาบางเรื่องยั่วให้เกิดความแตกแยกและความขัดแย้งกันระหว่างบุคคลและสังคม

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าเห็นด้วยปานกลาง ได้แก่ มีความรู้สึกนึกถึงอินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะไม่ได้ใช้ ยอมที่จะใช้อินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะต้องใช้จ่ายเงินมากแค่ไหนก็ตาม และความคิดเห็นต่อการใช้โปรแกรมสนทนาบางครั้งทำให้ไม่พอใจกับถ้อยคำของคู่สนทนา

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต (คำถามเชิงบวก)

ข้อ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					รวม	\bar{x}	S.D.
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้เป็นผู้รอบรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ	149 (28.7)	219 (42.0)	133 (25.6)	14 (2.7)	5 (1.0)	520 (100)	3.95	0.86
2	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ	197 (37.8)	222 (42.6)	93 (17.9)	9 (1.7)	-	521 (100)	4.17	0.77
3	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้สามารถรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว	238 (45.6)	201 (38.5)	79 (15.1)	3 (0.6)	1 (0.2)	522 (100)	4.29	0.75
4	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น	175 (33.5)	198 (37.9)	122 (23.4)	21 (4.0)	6 (1.1)	522 (100)	3.99	0.91
5	มีความสุขเมื่อมีเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต	103 (19.7)	179 (34.3)	160 (30.7)	57 (10.9)	23 (4.4)	522 (100)	3.54	1.06

ข้อ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					รวม	\bar{x}	S.D.
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
6	ใช้อินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อนใหม่	56 (10.7)	126 (24.1)	144 (27.6)	99 (19.0)	97 (18.6)	522 (100)	2.89	1.26
7	การใช้โปรแกรมสนทนาทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	82 (15.8)	149 (28.7)	170 (32.7)	74 (14.2)	45 (8.7)	520 (100)	3.29	1.15
8	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้กล้าพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าที่เคยเป็น	88 (16.9)	205 (39.4)	179 (34.4)	37 (7.1)	11 (2.1)	520 (100)	3.62	0.91
9	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้สามารถเลือกซื้อรายการสินค้าได้อย่างกว้างขวาง และหลากหลาย	119 (22.8)	192 (36.9)	152 (29.2)	45 (8.6)	13 (2.5)	521 (100)	3.69	0.99
10	การสั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตทำให้ประหยัดเวลา	108 (20.8)	173 (33.3)	160 (30.8)	58 (11.2)	21 (4.0)	520 (100)	3.56	1.06
11	ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อคลายความเครียด	224 (42.9)	202 (38.7)	82 (15.7)	10 (1.9)	4 (0.8)	522 (100)	4.21	0.83
12	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้ได้รับความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง	269 (51.5)	186 (35.7)	59 (11.3)	4 (0.8)	3 (0.6)	521 (100)	4.37	0.75
13	รู้สึกไม่ดีต่อภาพโป๊อนาจารที่มีอยู่ในอินเทอร์เน็ต	117 (22.4)	178 (34.1)	161 (30.8)	41 (7.9)	25 (4.8)	522 (100)	3.61	1.06
14	การเผยแพร่ข้อมูลลามกผ่านอินเทอร์เน็ตถือว่าผิดศีลธรรมของสังคมไทย	144 (27.6)	184 (35.2)	149 (28.5)	29 (5.6)	16 (3.1)	522 (100)	3.79	1.00
15	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยส่งเสริมให้เกิดการหารายได้พิเศษ เช่น การรับจ้างเขียนเว็บไซต์ แปลงาน และพิมพ์งาน	88 (16.9)	219 (42.0)	145 (27.8)	45 (8.6)	25 (4.7)	522 (100)	3.57	1.02
16	มีความเต็มใจและจริงใจในการแบ่งปันข้อมูลข่าวสารดีๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต	146 (28.0)	213 (40.8)	144 (27.6)	17 (3.3)	2 (0.3)	522 (100)	3.93	0.85
17	ยอมรับทุกสิ่งที่อยู่บนอินเทอร์เน็ตด้วยความยินดีไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี แล้วตอบสนองอย่างมีสติ	103 (19.7)	222 (42.5)	161 (30.9)	29 (5.6)	7 (1.3)	522 (100)	3.74	0.88

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นคำถามเชิงบวก นั้นพบว่าระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างตามประเด็นคำถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยมาก และมีเพียงสองประเด็นคำถามเท่านั้นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นที่เห็นด้วยปานกลาง ได้แก่ ใช้อินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อนใหม่ และการใช้โปรแกรมสนทนาทำให้มีเพื่อนมากขึ้น

ตอนที่ 4 ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต

ข้อ	ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับผลกระทบ (ร้อยละ)					รวม	\bar{x}	S.D.
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1	รู้สึกปวดตา หรือมีอาการทางตา	177 (33.9)	217 (41.6)	100 (19.2)	18 (3.4)	10 (1.9)	522 (100)	4.02	0.91
2	รู้สึกปวดนิ้วหรือแขน	124 (23.8)	214 (41.0)	129 (24.8)	40 (7.7)	14 (2.7)	521 (100)	3.76	0.98
3	รู้สึกปวดหัว	134 (25.7)	172 (33.0)	156 (29.9)	42 (8.0)	18 (3.4)	522 (100)	3.69	1.04 7
4	รู้สึกปวดหลัง ต้นคอ หรือไหล่	180 (34.5)	212 (40.7)	105 (20.1)	18 (3.4)	7 (1.3)	522 (100)	4.03	.897
5	ไม่รับประทานอาหารในบางมื้อ	81 (15.5)	141 (27.0)	131 (25.1)	84 (16.1)	85 (16.3)	522 (100)	3.09	1.30
6	รู้สึกอ่อนเพลีย	87 (16.7)	157 (30.2)	161 (31.0)	77 (14.8)	38 (7.3)	520 (100)	3.34	1.13
7	มีอาการเจ็บป่วยทางกายอื่นๆ	58 (11.1)	124 (23.8)	157 (30.1)	114 (21.8)	69 (13.2)	522 (100)	2.98	1.19
8	เกิดความเครียด	59 (11.3)	126 (24.1)	146 (28.0)	116 (22.2)	75 (14.4)	522 (100)	2.96	1.22
9	รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ต น้อยลงหรือหยุดใช้	49 (9.4)	112 (21.5)	155 (29.8)	112 (21.5)	93 (17.8)	521 (100)	2.83	1.22
10	เมื่อหยุดใช้อินเทอร์เน็ตแล้วรู้สึกโดด เดี่ยว	40 (7.7)	98 (18.8)	126 (24.2)	109 (20.9)	148 (28.4)	521 (100)	2.56	1.28
11	การเล่นเกมส์สมมติที่รุนแรงใน อินเทอร์เน็ตทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว	42 (8.0)	92 (17.6)	138 (26.4)	118 (22.6)	132 (25.4)	522 (100)	2.61	1.25
12	เคยถูกผู้ปกครองหรือเพื่อนกล่าวหาว่า ทำน้าวร้าวจากการใช้อินเทอร์เน็ต	35 (6.7)	80 (15.3)	93 (17.8)	105 (20.1)	209 (40.1)	522 (100)	2.29	1.31
13	มีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	45 (8.6)	88 (16.9)	154 (29.5)	107 (20.5)	128 (24.5)	522 (100)	2.65	1.25
14	มีความเสี่ยงต่อการสูญเสีย ความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง	40 (7.7)	111 (21.4)	132 (25.5)	104 (20.1)	131 (25.3)	518 (100)	2.66	1.27
15	ได้รับคำติเตียนจากผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือเพื่อน	21 (4.1)	85 (16.4)	130 (25.1)	111 (21.4)	171 (33.0)	518 (100)	2.37	1.21
16	มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว น้อยลง	36 (7.0)	90 (17.5)	121 (23.5)	121 (23.5)	146 (28.5)	514 (100)	2.51	1.26

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อ	ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับผลกระทบ (ร้อยละ)					รวม	\bar{x}	S.D.
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
17	มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนน้อยลง	27 (5.2)	87 (16.8)	138 (26.6)	140 (27.0)	126 (24.4)	518 (100)	2.52	1.17
18	ทำให้เกิดการแยกตัวเองออกจากสังคม	28 (5.5)	96 (18.5)	123 (23.7)	123 (23.7)	148 (28.6)	518 (100)	2.48	1.23
19	มีผลการเรียนแย่ลง	25 (4.8)	75 (14.5)	112 (21.6)	120 (23.2)	186 (35.9)	518 (100)	2.29	1.22
20	สอบตก	19 (3.7)	42 (8.1)	94 (18.1)	71 (13.7)	292 (56.4)	518 (100)	1.89	1.17
ผลกระทบโดยรวม								2.87	1.17

จากการศึกษาข้อมูลผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอภิปรายตามประเด็นคำถามได้ดังต่อไปนี้

ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับมาก ได้แก่ รู้สึกปวดตา หรือมีอาการทางตา รู้สึกปวดนิ้วหรือแขน รู้สึกปวดหัว รู้สึกปวดหลัง ตันคอ หรือไหล่

ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารเช้าในบางมื้อ รู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการเจ็บป่วยทางกายอื่น ๆ เกิดความเครียด รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ เมื่อหยุดใช้อินเทอร์เน็ตแล้วรู้สึกโดดเดี่ยว การเล่นเกมสมมติที่รุนแรงในอินเทอร์เน็ตทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียความสัมพันธ์ต่อครอบครัว มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวน้อยลง มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนน้อยลง

ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับน้อย ได้แก่ เคยถูกผู้ปกครองหรือเพื่อนกล่าวว่าท่านก้าวร้าวจากการใช้อินเทอร์เน็ต ได้รับคำติเตียนจากผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือเพื่อน ทำให้เกิดการแยกตัวเองออกจากสังคม มีผลการเรียนแย่ลง และสอบตก

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ในประเด็นของจำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตและช่วงเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต กับผลกระทบต่อสุขภาพ

5.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพาตามจำนวนการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 7 กลุ่ม คือ น้อยกว่า 2 ชั่วโมง 2-4 ชั่วโมง 5-7 ชั่วโมง 8-11 ชั่วโมง 12-15 ชั่วโมง 16-20 ชั่วโมง และมากกว่า 20 ชั่วโมงกับผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one – way ANOVA) ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกายของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตตาม จำนวนเวลา	แหล่งความ แปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
สุขภาพด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	13.930	6	2.322	3.863	.001
	ภายในกลุ่ม	309.553	515	.601		
	รวม	323.483	521			

$p < 0.05$

จากตารางที่ 15 พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ มีผลกระทบต่อทางร่างกายของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p = 0.01$

ทั้งนี้เมื่อวิเคราะห์พบนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Scheffe' ได้ผลการทดสอบแสดงดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพทางกายกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา ตามจำนวนเวลาการใช้ อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ ที่แตกต่างกัน เป็นรายคู่

จำนวนระยะเวลา ที่ใช้อินเทอร์เน็ต ต่อ 1 สัปดาห์	จำนวนระยะเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์						
	น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	2 - 4 ชั่วโมง	5 - 7 ชั่วโมง	8 - 11 ชั่วโมง	12 - 15 ชั่วโมง	16 - 20 ชั่วโมง	มากกว่า 20 ชั่วโมง
\bar{X}							
น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	3.61	-	-	-	-	-	-
2 - 4 ชั่วโมง	3.27	.997	-	-	-	-	-
5 - 7 ชั่วโมง	3.50	1.000	.855	-	-	-	-
8 - 11 ชั่วโมง	3.44	.999	.951	1.000	-	-	-
12 - 15 ชั่วโมง	3.66	1.000	.156	.970	.878	-	-
16 - 20 ชั่วโมง	3.81	.998	.003*	.477	.255	.945	-
มากกว่า 20 ชั่วโมง	3.55	1.000	.370	1.000	.993	.986	.339

จากตารางที่ 16 พบว่า ความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพทางกายกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ตามจำนวนเวลาการใช้ อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ ที่แตกต่างกัน ได้แก่ น้อยกว่า 2 ชั่วโมง , 2 - 4 ชั่วโมง , 5 - 7 ชั่วโมง , 8 - 11 ชั่วโมง , 12 - 15 ชั่วโมง , 16 - 20 ชั่วโมง , และมากกว่า 20 ชั่วโมง เมื่อทดสอบเป็นรายคู่ด้วย Scheffé ปรากฏว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตจำนวนระยะเวลา 16 - 20 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์มีผลกระทบต่อสุขภาพแตกต่างกับผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตจำนวน 2 - 4 ชั่วโมง ต่อ 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.03

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านจิตใจ ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตตาม จำนวนเวลา	แหล่งความ แปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ผลกระทบต่อสุขภาพ ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	10.410	6	1.735	1.783	.100
	ภายในกลุ่ม	501.000	515	.973		
	รวม	511.410	521			

จากตารางที่ 17 พบว่า พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจ ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ $p = 0.100$

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านสังคม ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตตามจำนวน เวลา	แหล่งความ แปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ผลกระทบต่อสุขภาพด้าน สังคม	ระหว่างกลุ่ม	3.735	6	.623	.633	.704
	ภายในกลุ่ม	506.398	515	.983		
	Total	510.133	521			

จากตารางที่ 18 พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
ด้านสังคม ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ $p = 0.704$

5.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพาตามช่วงเวลาการใช้ โดยแบ่งเป็น 6 ช่วงเวลา คือ
ช่วงเวลา 06.00-12.00 น. 12.00-18.00 น. 18.00-24.00 น. 24.00-16.00 น. ช่วงเวลาพักกลางวัน
และช่วงเรียนคอมพิวเตอร์ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one - way ANOVA) ซึ่ง
แสดงผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลา
การใช้อินเทอร์เน็ตต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัย
บูรพา

พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตตามจำนวน เวลา	แหล่งความ แปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ผลกระทบต่อสุขภาพ ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	.988	5	.198	.318	.902
	ภายในกลุ่ม	314.582	506	.622		
	รวม	315.570	511			

จากตารางที่ 19 พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่มี
ผลกระทบต่อสุขภาพด้านร่างกาย ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ $p = 0.704$

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านจิตใจ ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตตามจำนวน แปรปรวนเวลา	แหล่งความ	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	3.744	5	.749	.766	.574
	ภายในกลุ่ม	494.483	506	.977		
	รวม	498.227	511			

จากตารางที่ 20 พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจ ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ $p = 0.574$

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านสังคม ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตตามจำนวน แปรปรวนเวลา	แหล่งความ	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ผลกระทบต่อสุขภาพด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	4.231	5	.846	.856	.510
	ภายในกลุ่ม	499.971	506	.988		
	รวม	504.202	511			

จากตารางที่ 21 พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านสังคม ของนิสิตชั้นที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ $p = 0.510$

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยโดยการสังเกตเชิงวิเคราะห์ (Analytic observational design) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยบูรพาจำนวน 522 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงวิเคราะห์ โดยสามารถสรุปผล อภิปราย และมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป
 - 1.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.2 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 30.8
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมามีอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.4
 - 1.3 ส่วนใหญ่มีรายรับต่อเดือนเท่ากับ 3,001 – 6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.8 รองลงมามีรายรับต่อเดือนเท่ากับ 6,001 – 9,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.5
2. ความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต
 - 2.1 คำถามข้อการใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง มีผู้ตอบถูกน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 3.9 มีผู้ตอบผิดถึง ร้อยละ 96.1 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติมีเพียงร้อยละ 26.3 ในทางตรงกันข้ามผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติมีมากถึงร้อยละ 73.7
 - 2.2 ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเท่าใด มีผู้ตอบถูกเพียงร้อยละ 16.5 ทั้งนี้มีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 83.5 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 54.7 ผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติ ร้อยละ 45.3
 - 2.3 เก้าอี้ที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการใช้นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตคือเก้าอี้ที่มีลักษณะแบบใด ในคำถามข้อนี้มีผู้ที่ตอบถูกมากที่สุดถึงร้อยละ 95.0 และมีผู้ตอบผิดเพียงร้อยละ 5.0 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 69.8 ผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติร้อยละ 30.2
 - 2.4 การวางคีย์บอร์ดที่ถูกต้อง ข้อศอกของผู้ใช้ต้องทำมุมเท่าใด มีผู้ตอบถูกเพียงร้อยละ 29.7 และมีผู้ตอบผิดถึงร้อยละ 70.3 ผู้มีความรู้และนำไปปฏิบัติมีร้อยละ 62.1 และผู้มีความรู้แต่ไม่นำไปปฏิบัติมีร้อยละ 37.9
 - 2.5 สิ่งใดไม่ใช่ผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต มีผู้ตอบถูกร้อยละ 62.8 และมีผู้ตอบผิดร้อยละ 37.2
 - 2.6 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำและติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อข้อมือ ข้อเท้า มีผู้ตอบถูกร้อยละ 66.1 และมีผู้ตอบผิดร้อยละ 33.9

3. พฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต
 - 3.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 30.5 รองลงมา อยู่ที่ 16-20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.8 และ 12-15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 14.9
 - 3.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเวลา 18.00-24.00 น. ถึงร้อยละ 85.7
 - 3.3 คอมพิวเตอร์ NOTEBOOK เป็นอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตถึงร้อยละ 57.1 รองลงมาเป็น คอมพิวเตอร์ PC และ โทรศัพท์มือถือ
 - 3.4 สถานที่ที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้ห้องพักตนเองถึง ร้อยละ 83.1
 - 3.5 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ถึงร้อยละ 54.2 ทั้งนี้เนื่องจากหอพัก นักศึกษาส่วนใหญ่มีอินเทอร์เน็ตให้ใช้ฟรี และรองลงมา มีค่าใช้จ่ายในการใช้อินเทอร์เน็ตต่ำกว่า 500 บาท ร้อยละ 33.0
 - 3.6 จุดประสงค์ในการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งจุดประสงค์ทั่วไป และจุดประสงค์อันดับแรกมี ผลการศึกษาที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง รองลงมา ใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล และ เพื่อการติดต่อสื่อสาร
 - 3.7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นคำถามเชิงลบ แยกตามประเด็นคำถามได้ดังนี้

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าเป็นด้วยมาก ได้แก่ มีความรู้สึกจำเป็นที่ต้องใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อยๆ มักใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ได้ตั้งใจไว้ ได้รับข้อมูลที่ไม่เป็นจริงจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกันในโปรแกรมสนทนา หัวข้อสนทนาบางส่วนในอินเทอร์เน็ตเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแก่เยาวชน และหัวข้อสนทนาบางเรื่องยั่วยุ ให้เกิดความแตกแยกและความขัดแย้งกันระหว่างบุคคลและสังคม

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าเป็นด้วยปานกลาง ได้แก่ มีความรู้สึกนึกถึงอินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะไม่ได้ใช้ ยอมที่จะใช้อินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะต้องใช้จ่ายเงินมากแค่ไหนก็ตาม และความคิดเห็นต่อการใช้โปรแกรมสนทนาบางครั้งทำให้ไม่พอใจกับถ้อยคำของคู่สนทนา
 - 3.8 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นคำถามเชิงบวก นั้นพบว่า ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างตามประเด็นคำถามส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยมาก และมีเพียงสองประเด็นคำถามเท่านั้นที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นที่เห็นด้วยปานกลาง ได้แก่ ใช้อินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อนใหม่ และการใช้โปรแกรมสนทนาทำให้มีเพื่อนมากขึ้น

4. ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต

- 4.1 ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับมาก ได้แก่ รู้สึกปวดตา หรือมีอาการทางตา รู้สึกปวดนิ้วหรือแขน รู้สึกปวดหัว รู้สึกปวดหลัง ต้นคอ หรือไหล่
- 4.2 ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารในบางมื้อ รู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการเจ็บป่วยทางกายอื่น ๆ เกิดความเครียด รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ เมื่อหยุดใช้อินเทอร์เน็ตแล้วรู้สึกโดดเดี่ยว การเล่นเกมสมมติที่รุนแรงในอินเทอร์เน็ตทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวน้อยลง มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนน้อยลง
- 4.3 ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับน้อย ได้แก่ เคยถูกผู้ปกครองหรือเพื่อนกล่าวว่าเป็นก้าวร้าวจากการใช้อินเทอร์เน็ต ได้รับคำติเตียนจากผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือเพื่อน ทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคม มีผลการเรียนแย่ลง และสอบตก

5. การวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ และช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต

- 5.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ปรากฏว่า จำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ มีผลกระทบต่อทางร่างกายของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p = 0.01$
- 5.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพทางกายกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนระยะเวลา 16- 20 ชั่วโมงต่อ 1 สัปดาห์ มีผลกระทบต่อสุขภาพทางกายมากกว่าผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวน 2-4 ชั่วโมง ต่อ 1 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p = 0.003$
- 5.3 จำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจของนิสิต
- 5.4 จำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต ใน 1 สัปดาห์ ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านสังคมของนิสิต
- 5.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ของนักศึกษานิสิตชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ความแตกต่างของผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตามช่วงเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตไม่แตกต่างกัน

อภิปราย

จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน แสดงให้เห็นว่าอินเทอร์เน็ตมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของนิสิตเป็นอย่างมาก โดยส่วนใหญ่จะใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเวลา 18-24 น. ซึ่งเป็นช่วงนอกเวลาเรียน อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่คือ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก สถานที่ที่ใช้อินเทอร์เน็ตคือ ในห้องพักของตนเองเป็นส่วนใหญ่ และส่วนใหญ่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เนื่องจากหอพักส่วนใหญ่มีอินเทอร์เน็ตให้ใช้ฟรี ทำให้นิสิตที่มีรายได้น้อยไม่มากนักสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ สำหรับจุดประสงค์ในการใช้ส่วนใหญ่เพื่อความบันเทิง ซึ่งถ้าหากใช้มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้

สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เห็นด้วยมากในด้านที่เป็นประโยชน์ ทั้งทางด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านติดต่อสื่อสาร ด้านความบันเทิง ด้านธุรกิจ ขณะเดียวกันเห็นด้วยมากในด้านที่เป็นโทษ ทั้งการที่มีโอกาสติดอินเทอร์เน็ตทำให้ต้องใช้เวลามากขึ้นเรื่อยๆ หัวข้อสนทนาบางส่วนในอินเทอร์เน็ตเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแก่เยาวชน หัวข้อสนทนาบางเรื่องยั่วยุให้เกิดความแตกแยกและความขัดแย้งกันระหว่างบุคคลและสังคม ได้รับข้อมูลที่ไม่เป็นจริงจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกันในโปรแกรมสนทนา รู้สึกไม่ดีต่อภาพโป๊นาจารที่มีอยู่ในอินเทอร์เน็ต การเผยแพร่ข้อมูลลามกผ่านอินเทอร์เน็ตถือว่าผิดศีลธรรมของสังคมไทย เห็นด้วยปานกลางในเรื่อง มีความรู้สึกนึกถึงอินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะไม่ได้ใช้ ยอมที่จะใช้อินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะต้องใช้จ่ายเงินมากแค่ไหนก็ตาม และความคิดเห็นต่อการใช้โปรแกรมสนทนาบางครั้งทำให้ไม่พอใจกับถ้อยคำของคู่สนทนา ใช้อินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อนใหม่ และการใช้โปรแกรมสนทนาทำให้มีเพื่อนมากขึ้น ขณะเดียวกันเห็นด้วยมากกับการยอมรับทุกสิ่งที่อยู่บนอินเทอร์เน็ตด้วยความยินดีไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี แล้วตอบสนองอย่างมีสติ

ความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต พบว่าส่วนใหญ่ยังไม่มี ความรู้ถึงข้อควรปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะทาง 50-70 เซนติเมตร การวางคีย์บอร์ดที่ถูกต้อง ผู้มีความรู้เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตควรใช้ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนน้อยที่นำไปปฏิบัติจริง สาเหตุนี้ เป็นส่วนสำคัญในการที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในที่สุด ซึ่งถ้าหากมีการรณรงค์ให้ความรู้แก่นิสิตในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่ถูกต้องและปฏิบัติจริงจะช่วยป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพได้

ผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายจากการใช้อินเทอร์เน็ต ประเด็นที่มีผลกระทบในระดับมาก ได้แก่ รู้สึกปวดตา หรือมีอาการทางตา รู้สึกปวดนิ้วหรือแขน รู้สึกปวดหัว รู้สึกปวดหลัง ต้นคอ หรือไหล่ ผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ผลกระทบต่อสุขภาพทางสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิชิตา โพธิ์เพชร⁽²³⁾ ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พบว่า ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับบทความทางวิชาการหลายบทความที่บรรยายถึงผลกระทบทางร่างกายจากการใช้อินเทอร์เน็ต ในเรื่องของ Computer Vision Syndrome, Repetitive Strain Injury, Cumulative Trauma Disorders

สำหรับจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ที่มากขึ้น มีผลกระทบต่อทางร่างกายของ นิสิตมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่สอดคล้องกับบทความทางวิชาการหลายบทความที่บรรยายถึง ผลกระทบทางร่างกายจากการใช้อินเทอร์เน็ต แต่ขัดแย้งกับงานวิจัยของ วิชิตา โพธิ์เพชร⁽²³⁾ ที่พบว่า จำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตต่อ 1 สัปดาห์ที่มากขึ้น มีผลกระทบต่อทางร่างกายของนิสิตไม่แตกต่างกัน อาจจะเป็นจากการแยกกลุ่มของจำนวนเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมือนกันหรือข้อคำถามที่ใช้ในการประเมินผลกระทบแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามคงต้องศึกษาวิจัยถึงจำนวนเวลาที่เหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ต ที่จะไม่มีความกระทบต่อสุขภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัย การนำผลไปใช้

- จัดกระบวนการให้ความรู้ที่เน้นการเข้าถึงกลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตให้ได้รับความรู้โดยทั่วกัน
- รณรงค์ให้ความรู้แก่นิสิตในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่ถูกต้องและปฏิบัติอย่างจริงจัง
- รณรงค์ให้กลุ่มคนที่มีผลกระทบทางสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ตให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมทั้งทำการติดตามผลทางด้านสุขภาพของกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่แนะนำแล้ว เพื่อเป็นการยืนยันถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและได้ผลในการหลีกเลี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ศึกษาจำนวนเวลาที่เหมาะสมกับการใช้อินเทอร์เน็ต ที่จะทำให้ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ด้านต่างๆของผู้ใช้และทำการเผยแพร่ต่อไป
- ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต
- ศึกษาในเชิงลึกว่ามีนิสิตที่เป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ตหรือไม่และจำนวนเท่าไร จะได้ให้การช่วยเหลือและรักษาได้ทันทั่วถึง

บรรณานุกรม

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ.
[อินเทอร์เน็ต]. 2551 [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:
URL:http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme_5-1-3.html
2. ครรชิต มาลัยวงศ์. ทักษะไอที.กรุงเทพฯ.ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด; 2540
3. เทพศิริรินทร์ วุฒิมยางกูร. ปัจจัยที่ส่งผลกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี; 2550
4. สำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศภาครัฐ (สบทร.). รายงานการสำรวจการมี การใช้
อินเทอร์เน็ต.[อินเทอร์เน็ต]. 2551 [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:URL:
<http://www.gits.net.th>
5. เอแบคโพลล์. ความคิดเห็นและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย.
[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:URL:
<http://www.ryt9.com/s/abcp/97935>
6. สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ (NITC). การสำรวจผู้ใช้
อินเทอร์เน็ต. [อินเทอร์เน็ต]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:URL:
http://www.nectec.or.th/pld/document/story_interest.html
7. นรากร จรรยาสวัสดิ์. ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริม
ความสามารถพิเศษเขตตรวจราชการที่ 3 กระทรวงศึกษาเขตตรวจราชการที่ 3 กระทรวง
ศึกษาธิการ.ชลบุรี. มหาวิทยาลัยบูรพา; 2548
8. สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการเทคโนโลยีสารสนเทศแห่งชาติ (NITC).พฤติกรรมการใช้
Internet ของคนไทย ปี 2008.[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:URL:
<http://www.marketingclick.in.th/.../พฤติกรรมการใช้-Internet-ของคนไทย-ปี-2008.html>
9. กัญญา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป .กรุงเทพมหานคร.อักษรพิทยา; 2544
10. คมกริช ทักษิษา. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนที่
เข้าร่วมเครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อโรงเรียนไทย.กรุงเทพฯ.บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย; 2540

11. นาริรัตน์ สุวรรณวารี. พฤติกรรมจริยธรรมในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.กรุงเทพฯ; 2545
12. กิตติยา ขุนทอง. พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.กรุงเทพฯ; 2546
13. สลีสธร เทพตระการพร. ผลกระทบต่อสุขภาพในการทำงานกับคอมพิวเตอร์. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:
URL:<http://advisor.anamai.moph.go.th/factsheet/img/occT1.jpg>
14. โรคคอมพิวเตอร์ โรคใหม่ที่ควรรู้จัก.[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:
URL: <http://km.ra.mahidol.ac.th/mod/forum/discuss.php?d=577>
15. สุขภาพที่ดีกับการนั่งและจัดวางอุปกรณ์ต่างๆ ในการทำงานให้ถูกวิธี. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:URL: <http://www.thaicyperpoint.com>
16. คำแนะนำการใช้จอคอมพิวเตอร์เพื่อถนอมสายตา. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 5 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:URL: <http://www.thaicyperpoint.com/ford/blog/id/173/>
17. หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. กันไว้ดีกว่าแก้ ก่อนเกิดโรคคอมพิวเตอร์. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:
URL:http://www.backtohome.org/autopagev4/show_page.php?topic_id=3000&auto_id=4&TopicPk
18. Young KS. ผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตด้านสุขภาพจิต.[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก: URL:<http://www.rtu.ac.th/san/>
19. สาลินี รัตน์พันธ์.การศึกษาสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เสพอินเทอร์เน็ต. กรุงเทพมหานคร; 2546.
20. Thompson SJ. Internet Connectivity: Addiction and Dependency Study [Homepage from Internet] [Cited on 9 Aug 2010] [about 1 p.] Available from: <http://mediainformatics.biz/iads/>
21. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet Addiction or Excessive Internet Use. [Homepage from Internet] [Cited on 9 Aug 2010] [about 1 p.] Available from: URL:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/0545603>

22. Lam LT, Peng ZW. Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health. A Prospective Study. [Homepage from Internet] [Cited on 9 Aug 2010][about 2 p.] Available from:URL:[http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20679157](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20679157)
23. วิชุดา โพธิ์เพชร.ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต: กรณีศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ .มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2546.
24. ลักษณะ พลอยเลื่อมแสง.ผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:
URL:<http://www.geniuscons.com>
25. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior; 2001(17): 187–195
26. นัยนา ชำช่อง.พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรีเขต 1.มหาวิทยาลัยบูรพา; 2550.
27. งานทะเบียนและสถิตินิสิต. จำนวนนิสิตปัจจุบันแยกตามสาขาวิชา และปีที่เข้า. [อินเทอร์เน็ต]. 2553.[เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2553].เข้าถึงได้จาก:
URL:<http://reg.buu.ac.th/registrar/stat.asp?avs915222553=7>

ภาคผนวก

แบบสอบถามงานวิจัย



แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต รูปแบบต่างๆกับผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งประเมินเรื่อง การตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่เสี่ยงต่อสุขภาพของนิสิตชั้นปีที่3ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพาซึ่งแบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยในรายวิชาเวชศาสตร์เชิงประจักษ์ ของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา

2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 8 หน้า แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีคำถามแบบให้เลือกตอบและแบบเติมข้อความลงในช่องว่าง มีจำนวน 4 ข้อ

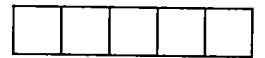
ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นคำถาม 4 ตัวเลือกเพื่อทดสอบความรู้จำนวน 6 ข้อและคำถาม 2 ตัวเลือกสำหรับการปฏิบัติตัวตามสิ่งที่ตนรู้จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 3แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นตัวเลือกให้เลือกตอบตามความเป็นจริงจากสถานการณ์ที่ผู้ตอบแบบสอบถามประสบ จำนวน 7 ข้อ และคำถามวัดความคิดเห็นโดยให้เลือกตอบเรียงลำดับคะแนนตามที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นสมควร จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบในการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นการตอบคำถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตเรียงตามลำดับคะแนนที่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 ข้อ

3. ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ ทางผู้ทำการวิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะสรุปผลภาพรวมของการวิจัย

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้
เพื่อคณะผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลไปใช้เพื่อประโยชน์แก่สังคมต่อไป



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบต่อสุขภาพ

กรณีศึกษา นิสิตชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2553

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง O หรือเติมค่าลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ ปี

3. คณะที่ศึกษา

คณะการจัดการและการท่องเที่ยว

คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร

คณะพยาบาลศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์

คณะภูมิสารสนเทศศาสตร์

คณะเภสัชศาสตร์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์

คณะโลจิสติกส์

คณะวิทยาการสารสนเทศ

คณะวิทยาศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิศวกรรมศาสตร์

คณะศิลปกรรมศาสตร์

คณะศึกษาศาสตร์

คณะสหเวชศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์

วิทยาลัยนานาชาติ

4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของท่าน (ทั้งที่หามาได้เองหรือจากผู้ปกครอง)

ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท

3,001-6,000 บาท

6,001-9,000 บาท

มากกว่า 9,000 บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องหน้าคำตอบที่ท่านเลือก

ข้อ 1. การใช้อินเทอร์เน็ต ควรใช้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง

1 ชั่วโมง 2 ชั่วโมง

3 ชั่วโมง 4 ชั่วโมง

ส่วนใหญ่ท่านได้ปฏิบัติตามข้อนี้หรือไม่ ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติ

ข้อ 2. ผู้ใช้คอมพิวเตอร์ ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเท่าใด

10 - 30 cm 30 - 50 cm

50 - 70 cm 70 - 90 cm

ส่วนใหญ่ท่านได้ปฏิบัติตามข้อนี้หรือไม่ ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติ

ข้อ 3. เก้าอี้ที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการใช้นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตคือเก้าอี้ที่มีลักษณะตามข้อใด

ดังต่อไปนี้

เก้าอี้สูง เก้าอี้มีพนักพิง

เก้าอี้ไม่มีพนักพิง เก้าอี้เตี้ย

ส่วนใหญ่ท่านได้ปฏิบัติตามข้อนี้หรือไม่ ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติ

ข้อ 4. การวางคีย์บอร์ดที่ถูกต้องนั้น จะทำให้ข้อศอกของผู้ใช้ ท่ามุมเท่าใด

45 องศา 60 องศา

90 องศา 110 องศา

ส่วนใหญ่ท่านได้ปฏิบัติตามข้อนี้หรือไม่ ปฏิบัติ ไม่ปฏิบัติ

ข้อ 5. สิ่งใดต่อไปนี้ **ไม่ใช่** ผลกระทบทางด้านสุขภาพจากการใช้อินเทอร์เน็ต

ฝ้า กระ ปวดแขน

ความเครียด ปวดหลัง

ข้อ 6. ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำและติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อข้อใดต่อไปนี้

ยกเว้น

ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดน้อยลง มีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว

มีจิตใจเศร้าหมองเมื่อไม่ได้ใช้ มีอารมณ์มั่นคง ใจเย็น

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและความคิดเห็นในการใช้อินเทอร์เน็ต

3.1 คำชี้แจง ท่านลองนึกย้อนหลังในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา และกรุณาเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่า ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าคำตอบที่ท่านเลือก

1. โดยเฉลี่ยท่านใช้อินเทอร์เน็ตประมาณกี่ชั่วโมงต่อสัปดาห์

- น้อยกว่า 2 ชั่วโมง
- 2-4 ชั่วโมง
- 5-7 ชั่วโมง
- 8-11 ชั่วโมง
- 12-15 ชั่วโมง
- 16-20 ชั่วโมง
- มากกว่า 20 ชั่วโมง

2. ช่วงเวลาที่ใช้ในการเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นส่วนใหญ่

- 06.00-12.00 น.
- 12.00-18.00 น.
- 18.00-24.00 น.
- 24.00-06.00 น.
- ช่วงเวลาพักกลางวัน
- ช่วงที่เรียนวิชาคอมพิวเตอร์

3. ประเภทของอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่ใช้เล่นอินเทอร์เน็ต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- คอมพิวเตอร์ PC
- คอมพิวเตอร์ Notebook
- โทรศัพท์มือถือ ,Iphone ,BlackBerry

4. สถานที่ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นส่วนใหญ่ (ตอบได้ข้อเดียว)

- ห้องพักของตนเอง
- ห้องพักของเพื่อน
- ห้องเรียน
- หอสมุด
- ร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่
- สถานที่อื่นๆ (โปรดระบุ)

5. ค่าใช้จ่ายในการใช้อินเทอร์เน็ตต่อเดือน

- ไม่เสียค่าใช้จ่าย
- ต่ำกว่า 500 บาท
- อยู่ระหว่าง 500-1,000 บาท
- มากกว่า 1,000 บาท

6. จุดประสงค์ในการใช้อินเทอร์เน็ต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เพื่อศึกษาค้นคว้า หาความรู้เพิ่มเติม
- เพื่อการติดต่อสื่อสาร
- เพื่อความบันเทิง
- เพื่อทำธุรกิจ
- จุดประสงค์อื่น (โปรดระบุ)

7. จุดประสงค์อันดับแรกในการใช้อินเทอร์เน็ต (ตอบได้ข้อเดียว)

- เพื่อศึกษาค้นคว้า หาความรู้เพิ่มเติม
- เพื่อการติดต่อสื่อสาร
- เพื่อความบันเทิง
- เพื่อทำธุรกิจ
- จุดประสงค์อื่น (โปรดระบุ)

3.2 คำชี้แจง ท่านลองนึกย้อนหลังในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา กำหนดระดับความคิดเห็นของท่าน เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับที่ตรงกับความเห็นของท่านเพียงข้อเดียวเท่านั้น โดยพิจารณาจากค่าน้ำหนักคะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่าเป็นจริงมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่าเป็นจริงมาก

คะแนน 3 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่าเป็นจริงปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่าเป็นจริงน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นว่าเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อที่	ความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	ท่านรู้สึกมีความจำเป็นที่จะต้องใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อยๆ					
2	ท่านมักใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ได้ตั้งใจไว้					
3	ท่านรู้สึกนึกถึงอินเทอร์เน็ตแม้ว่าจะไม่ได้ใช้					
4	ท่านยอมที่จะใช้อินเทอร์เน็ต แม้ว่าจะต้องใช้จ่ายเงิน มากแค่ไหนก็ตาม					
5	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้เป็นผู้รอบรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ					
6	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านรับรู้ข้อมูลข่าวสารทันกับเหตุการณ์ ปัจจุบัน					
7	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้ท่านสามารถรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นได้ อย่างรวดเร็ว					
8	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับ ผู้อื่น					
9	ท่านมีความสุขเมื่อมีเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต					
10	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อนใหม่					
11	การใช้โปรแกรมสนทนาทำให้มีเพื่อนมากขึ้น					
12	การใช้โปรแกรมสนทนาบางครั้งทำให้ท่านไม่พอใจกับถ้อยคำของคู่ สนทนา					

ข้อที่	ความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
13	ท่านได้รับข้อมูลที่ไม่เป็นจริงจากการใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกันในโปรแกรมสนทนา					
14	ท่านคิดว่าหัวข้อสนทนาบางส่วนในอินเทอร์เน็ตเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแก่เยาวชน					
15	ท่านคิดว่าหัวข้อสนทนาบางเรื่องยั่วยุ ให้เกิดความแตกแยกและความขัดแย้งกันระหว่างบุคคลและสังคม					
16	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านกล้าพูดแสดงความคิดเห็นมากกว่าที่เคยเป็น					
17	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้สามารถเลือกซื้อรายการสินค้าได้อย่างกว้างขวางและหลากหลาย					
18	การสั่งซื้อสินค้าผ่านอินเทอร์เน็ตทำให้ประหยัดเวลา					
19	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อคลายความเครียด					
20	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยให้ได้รับความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง					
21	ท่านรู้สึกไม่ดีต่อ ภาพโป๊ อนุชากรที่อยู่บนอินเทอร์เน็ต					
22	ท่านคิดว่าการเผยแพร่ข้อมูลลามกผ่านอินเทอร์เน็ตถือว่ามีศีลธรรมของสังคมไทย					
23	การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยส่งเสริมให้เกิดการหารายได้พิเศษ เช่น การรับจ้างเขียนเว็บไซต์ แปลงาน พิมพ์งาน					
24	ท่านมีความเต็มใจและจริงใจ ในการแบ่งปันข้อมูลข่าวสารดีๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต					
25	ท่านยอมรับทุกสิ่งที่อยู่บนอินเทอร์เน็ต ด้วยความยินดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี แล้วตอบสนองอย่างมีสติ					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบในการใช้อินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง ท่านลองนึกย้อนหลังในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา และกำหนดระดับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตของท่าน กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับผลกระทบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงข้อเดียวเท่านั้น โดยพิจารณาจากค่าน้ำหนักคะแนนดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด
คะแนน 4 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นที่ได้รับผลกระทบมาก
คะแนน 3 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นที่ได้รับผลกระทบปานกลาง
คะแนน 2 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นที่ได้รับผลกระทบน้อย
คะแนน 1 หมายถึง ผู้ตอบมีความเห็นที่ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด

ข้อที่	ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
1	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านรู้สึกปวดตาหรือมีอาการทางตา					
2	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านรู้สึกปวดนิ้วมือหรือแขน					
3	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านรู้สึกปวดหัว					
4	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านปวดหลังหรือต้นคอหรือไหล่					
5	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านไม่รับประทานอาหารในบางมื้อ					
6	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านรู้สึกอ่อนเพลีย					
7	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านมีอาการเจ็บป่วยทางกายอื่นๆ					
8	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านเกิดความเครียด					
9	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้					
10	เมื่อท่านหยุดการใช้อินเทอร์เน็ต ท่านรู้สึกโดดเดี่ยว					
11	ท่านคิดว่าการเล่นเกมส์สมมติที่รุนแรงในอินเทอร์เน็ต ทำให้ท่านมีพฤติกรรมก้าวร้าว					
12	ท่านเคยถูกผู้ปกครอง หรือเพื่อน กล่าวว่าคุณก้าวร้าว จากการที่ท่านใช้อินเทอร์เน็ต					
13	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านต้องมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น					

ข้อที่	ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต	ระดับคะแนน				
		5	4	3	2	1
14	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตจนท่านมีความเสี่ยงต่อการสูญเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง					
15	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตมากจนได้รับคำติเตียนจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือเพื่อน					
16	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวน้อยลง					
17	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ท่านมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนน้อยลง					
18	การใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปทำให้ท่านแยกตัวเองออกจากสังคม					
19	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตจนท่านมีผลการเรียนแย่ลง					
20	ท่านใช้อินเทอร์เน็ตจนท่านสอบตก					