

# ประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตในนิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

## The Internet Usage Experience among University Students with Internet Addiction Behaviors

พรพรรณ ศรีโสภา\* พย.ม.  
ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์\*\* Ph.D.  
จันทจุฑา ชัยเสนา ดาลลาส\* Ph.D.  
ดวงใจ วัฒนสินธุ์\* Ph.D.

Pornpan Srisopa, M.N.S.  
Pornpat Hengudomsab, Ph.D.  
Jinjutha Chaisena Dallas, Ph.D.  
Duangjai Vatanasin, Ph.D.

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตในนิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกรายบุคคล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน 2556 ถึงกุมภาพันธ์ 2557 มีผู้ให้ข้อมูลจนถึงจุดที่ข้อมูลอิ่มตัวทั้งหมด 10 ราย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการของโคไลซ์ซ์

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต กล่าวถึงประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตสรุปได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ชีวิตจริงบนโลกเสมือนเป็นการจำลองชีวิต การสร้างสังคมจำลอง บนพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและรับรู้ได้ถึงความปลอดภัย 2) ความพิเศษแห่งตน เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตจนเกิดความชำนาญทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญและ

ยิ่งใหญ่ 3) การเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การใช้อินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือนเป็นกิจวัตรประจำวันที่มีความสำคัญมาก เป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกวันจนเสมือนลมหายใจในการดำรงชีวิต เป็นสิ่งที่ให้กำลังใจและแรงบันดาลใจ หากขาดหายไปจะรู้สึกไม่มีความสุข

จากผลการศึกษาครั้งนี้ บุคลากรผู้เกี่ยวข้องในการดูแลนิสิตควรมีการสังเกตพฤติกรรมของนิสิต หากพบว่ามีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไป ควรให้คำปรึกษาเบื้องต้นและจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตต่อไป  
คำสำคัญ: การใช้อินเทอร์เน็ต พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

### Abstract

The purpose of this phenomenological study was to explore internet usage experience among students who appear to be addicted to internet usage. The informants were 10 undergraduate students (regular program) who were studying in one particular university located in the Eastern part. They were identified as having

\* อาจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

internet addiction and purposively selected to participate in this study. Data collection via in-depth interview was conducted during the period of June 2013 to February 2014. Colaizzi's method was employed to analyze the data.

The results revealed that students' experience toward internet addiction behaviors can be classified into 3 major themes include: 1) Living in a virtual world; the ways of live simulation provide them with privacy and safety. 2) Being special; frequently use of internet make them seem like they are great and expert people. 3) A part of life; using internet becomes important in enhancing their encouragement and inspiration. If missing, they would feel unhappy.

The results of this study suggested that those responsible for caring for these university students should observe their behaviors pertinent to internet usage. If their behaviors demonstrating over using of internet, preliminary counseling and designed activities aimed at modifying their behaviors should be performed.

**Keywords:** Internet usage, internet addiction behaviors

### ความสำคัญของปัญหา

ในยุคของการสื่อสารไร้พรมแดนอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือที่ได้รับความนิยมเนื่องจากความสามารถในการเชื่อมโยงข่าวสารบนทุกมุมโลกให้เป็นหนึ่งเดียวผ่านเครือข่ายใยแมงมุม ส่งผลให้มนุษย์รับรู้ถึงอิทธิพลของอินเทอร์เน็ตที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตประจำวัน

ภายใต้เสรีภาพที่ไร้ขีดจำกัดบนโลกออนไลน์ จึงเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้คนหลงใหลผูกพันจนเปรียบเสมือนปัจจัยที่ 5 ของชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจของกลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักสถิติพยากรณ์ (2557) พบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552-2556 ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 5.4 ต่อปีและคาดการณ์ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นนี้จะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากการเปรียบเทียบข้อมูลหลายๆ ประเทศในแถบเอเชีย พบว่า วัยรุ่นไทยมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาในการเล่นเกมส์ออนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ รวมทั้งเกมส์อิเล็กทรอนิกส์แบบพกพาสูงที่สุดในเอเชีย คือ เฉลี่ยวันละ 60.7 นาที (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) จากรายงานดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยในยุคปัจจุบันมีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงมาก พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตดังกล่าวเป็นเสมือนดาบสองคม หากวัยรุ่นมีการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ดีเหมาะสมกับวัย จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถวางแผน ควบคุมและใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม แต่ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถต้านทานแรงดึงดูดจากโลกอินเทอร์เน็ตหรือโลกออนไลน์ได้ จะส่งผลให้วัยรุ่นบางคนเกิดความรู้สึกยึดติดและพึ่งพิงกับการใช้อินเทอร์เน็ตจนไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและการทำหน้าที่ทางสังคม เกิดเป็นพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction) ตามมา ดังเช่นการศึกษาของรวิกรานด์ นันทเวช (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 43.27 ซึ่ง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตมีหลากหลายปัจจัยทั้งปัจจัยด้านชีวภาพ ด้านจิตวิทยา และด้านสังคม (ไชยรัตน์ บุตรพรหม, 2545; Tsai, Cheng, Yeh, Shih, Chen, Yang & Yang, 2009)

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้ามาสู่เส้นทางแห่งการแสวงหาความหมายและการตอบสนองสิ่งต่างๆ รอบตัว และเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังที่ วิกเตอร์ แฟรงค์ (Frankl, 1984, cited in Staggs & Barron, 2006) จิตแพทย์ผู้ใช้นิเวศวิทยาการบำบัดแบบการแสวงหาความหมายในชีวิต กล่าวว่า “การแสวงหาความหมายเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่า ค่านิยมและความเชื่อของบุคคล” วัยรุ่นมักแสวงหาความเป็นตัวตนและเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้น วัยรุ่นจึงมักตั้งคำถามที่เป็นนามธรรมเกี่ยวกับชีวิต เช่น “ฉันเป็นคนอย่างไร” “คนอื่นเขามองฉันอย่างไร” “ชีวิตในอนาคตฉันจะเป็นอย่างไร” (Arnett, 2001; Capuzzi & Gross, 1999) คำถามเหล่านี้กระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นการหาความหมายและหาตัวตนของตนเองในที่ต่างๆ ซึ่งเส้นทางของการแสวงหาความหมายของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นอาจทดลองใช้หลายรูปแบบในการดำเนินชีวิตและมักได้รับการประเมินหรือสะท้อนกลับจากสิ่งรอบตัวมาสู่ตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งผลของการสะท้อนกลับทางลบนั้นอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่า ตนเองไร้คุณค่า เกิดความรู้สึกว่างเปล่า แต่อย่างไรก็ตาม การแสวงหาความหมายของวัยรุ่นยังคงดำเนินต่อไปอย่างไม่เคยหยุดนิ่ง (Capuzzi & Gross, 1999; Corey, 2005; Ford, 1996) วัยรุ่นในยุคปัจจุบันมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญ

ของเทคโนโลยีสารสนเทศ วัยรุ่นแนวใหม่ใช้ชีวิตอยู่บนโลกออนไลน์ ชอบแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันข้อมูลข่าวสาร เรียนรู้เทคโนโลยีได้เร็ว ทำงานหลายอย่างได้ในเวลาเดียวกัน และชอบความท้าทายใหม่ๆ ส่งผลต่อการเปิดประสาทสัมผัสในการรับรู้ความเป็นไปของโลกภายนอกได้รวดเร็ว ดังนั้น อินเทอร์เน็ตจึงอาจเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสวงหาความหมายและการแสดงความคิดตัวตนของวัยรุ่น

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศพบว่า มีงานวิจัยจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต แต่อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยพบว่า มีการศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั้งในกลุ่มวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยทำงาน โดยศึกษาถึงรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ต สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ยังไม่มีความชัดเจนในเรื่องการศึกษาประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ดังนั้น ทางคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตโดยกลุ่มนิสิตเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องมีการปรับตัวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีความต้องการโอกาสในการได้รับอิสระในการคิด การกระทำ ต้องการการยอมรับนับถือจากสังคม ต้องการมีปรัชญาชีวิตและอุดมคติของตนเอง การใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการตอบสนองความต้องการและสร้างประสบการณ์ให้กับวัยรุ่น โดยคาดหวังว่าผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลพื้นฐานและสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตของนิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น และเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบ

การให้การดูแลนิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ต ใน นิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยตามแนวคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology)

**ผู้ให้ข้อมูล** ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้ 1) ไม่จำกัดเพศ 2) เป็นผู้ที่มึลักษณะพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ต ดังนี้ มีการใช้อินเทอร์เน็ตหลาย ชั่วโมงต่อครั้ง ทำให้ขาดความกระตือรือร้นในการทำงานอื่น มีความต้องการเล่นเกมและใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้หยุดเล่นได้ รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือมีอาการ หุดหู่ กระวนกระวายเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ตและมีผลกระทบต่อด้านสุขภาพ ไม่มีเวลาทำกิจกรรมอื่นหรือการ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง 3) มีความยินดีและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 1) ผู้วิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) เครื่องบันทึกเสียง 3) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เป็นรูปแบบคำถามปลายเปิด ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล การใช้อินเทอร์เน็ต 4) แนวคำถามการสัมภาษณ์ เป็นลักษณะแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure) ภายใต้อกรอบคำถามที่ว่า “ในชีวิตประจำวันปัจจุบัน คุณใช้

อินเทอร์เน็ตอย่างไร” “คุณช่วยเล่าประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตของคุณที่ผ่านมา” “ตามประสบการณ์การรับรู้ของคุณ การใช้อินเทอร์เน็ตมีความหมายต่อชีวิตคุณอย่างไร” แนวคำถามดังกล่าวผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตจำนวน 2 ราย โดยพิจารณาถึงความครอบคลุม ชัดเจน เพื่อนำมาปรับปรุงข้อคำถามให้ดีขึ้นก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง 5) อุปกรณ์ในการบันทึกเสียง

**การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล** โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยบูรพา ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยแนะนำตนเองกับผู้ให้ข้อมูลและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย เวลาที่ใช้ จำนวนครั้งในการสัมภาษณ์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ โดยผู้วิจัยเคารพความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ทุกขั้นตอนของการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ในภาพรวมไม่เปิดเผยชื่อและนามสกุลของผู้ให้ข้อมูล

**วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยทำการสำรวจกลุ่มเป้าหมาย โดยเริ่มจากการสำรวจสถานที่ที่นิสิตเข้าไปใช้บริการเล่นอินเทอร์เน็ตตามบริเวณใต้หอพักรอบอาคารเรียน หอสมุด และสถานบริการอินเทอร์เน็ตรอบมหาวิทยาลัย หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเป้าหมายโดยการแนะนำตนเองสอบถามข้อมูลทั่วไป คณะที่เรียน การใช้งานอินเทอร์เน็ต และขอเบอร์อีเมลล์ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้ที่อยู่หรือเบอร์โทรศัพท์ของกลุ่มเป้าหมายแล้ว ผู้วิจัยจะใช้วิธีการติดต่อกลับในวันถัดไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพให้

ลึกซึ้งมากขึ้นโดยมีการพูดคุยแบบเป็นกันเองเป็นระยะๆ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล ระยะนี้ผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่สอดคล้องกับเกณฑ์การคัดเลือกผู้ที่เข้าข่ายเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยระยะนี้ผู้วิจัยใช้เวลาประมาณ 2 เดือน หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ใช้วิธี snowball technique โดยเริ่มจากผู้ให้ข้อมูลคนที่หนึ่งก่อน และผู้ให้ข้อมูลคนดังกล่าวแนะนำให้ผู้วิจัยได้รู้จักกับผู้ให้ข้อมูลคนอื่นๆ ไป การดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะเป็นผู้กำหนด วัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกพร้อมบันทึกเทปและการจดบันทึก ใช้เวลาการสัมภาษณ์ครั้งละ 60-90 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถอดเทปและพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษรแบบคำต่อคำเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ และทำความเข้าใจความหมายต่างๆ หากประโยคใดมีความหมายไม่ชัดเจน จะนำกลับไปถามผู้ให้ข้อมูลอีกครั้งในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย 2-3 ครั้ง จนไม่พบข้อสงสัยหรือไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้นการสัมภาษณ์สิ้นสุดลงเมื่อข้อมูลมีความอิ่มตัวซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลจนถึงจุดที่ข้อมูลอิ่มตัวทั้งหมด 10 ราย ใช้ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2556 ถึง กุมภาพันธ์ 2557

**การวิเคราะห์ข้อมูล** การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาของโคไลซ์ซี (Colaizzi, 1978 อ้างถึงใน อารีย์วรรณ อ่วมธานี, 2553) โดยผู้วิจัยนำเทปบันทึกเสียงการสนทนาของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมาถอดความแบบคำต่อคำ นำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปมาอ่านซ้ำหลายๆ ครั้ง ค้นหาคำพูดหรือข้อความที่มีความหมายสอดคล้องกับประสบการณ์ที่ศึกษาแยกเป็นประเด็นสำคัญ จับประเด็นคำสนทนาให้เป็นหมวดหมู่ตามประเภทหรือ

ลักษณะความหมายที่เป็นทำนองเดียวกัน ทำการอธิบายความหมายของกลุ่มคำนั้น อธิบายภาพรวมของปรากฏการณ์ที่ศึกษาภายใต้ข้อมูลจากประสบการณ์จริง

**การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล** ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลตามแนวทางของ Guba & Lincoln (1989 อ้างถึงใน อารีย์วรรณ อ่วมธานี, 2553) โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้องและความเข้ากันได้ของปรากฏการณ์ที่ศึกษา (member checking) เพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้เป็นข้อมูลที่มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจริงๆ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ (peer debriefing) โดยการนำประเด็นการวิเคราะห์ข้อมูลไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญการวิจัยทางปรากฏการณ์วิทยา

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล และ ส่วนที่ 2 เป็นประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ต ในนิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตดังรายละเอียด ต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล**  
ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 10 ราย เป็นเพศชาย 8 ราย มีอายุระหว่าง 19-21 ปี มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่หอบกบ่งที่สุด รองลงมาที่ร้านบริการอินเทอร์เน็ตรอบมหาวิทยาลัย และที่บ้านตามลำดับ โดยอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อเข้าอินเทอร์เน็ตได้แก่ คอมพิวเตอร์แบบพกพา (notebook) รองลงมาคือ โทรศัพท์มือถือ ผู้ให้ข้อมูลมีการใช้อินเทอร์เน็ตทุกวัน ระยะเวลาเฉลี่ยในการทำกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตวันละประมาณ 6-8 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูล

ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือ ช่วงเย็น (15.00-18.00 น.) และช่วงเวลากลางคืน (หลัง 22.00 น.) ตามลำดับ สำหรับกิจกรรมที่ใช้บริการบนอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ในเพศชาย ได้แก่ เกมออนไลน์ จำนวน 5 ราย รองลงมาคือ facebook จำนวน 3 ราย เพศหญิง ได้แก่ twitter จำนวน 2 ราย ตามลำดับโดยผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่เสียค่าใช้จ่ายเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต 300-500 บาทต่อเดือน แต่มีผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ที่เสียค่าใช้จ่ายประมาณ 3,000 บาท ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ประสพการณ์การใช้อินเทอร์เน็ต ใน นิสิตที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต จากผลการ วิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเด็นหลักดังนี้

1. ชีวิตจริงบนโลกเสมือน หมายถึงการ ถ่ายทอดจินตนาการผ่านตัวตนจำลองโดยการสร้าง ตัวละคร การสร้างสังคมจำลอง บนโลกออนไลน์ที่มีความ เป็นส่วนตัวและรับรู้ได้ถึงความมั่นคงปลอดภัย ประกอบด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้อง 3 ประเด็นย่อย ได้แก่

1.1 ตัวตนจำลอง ผู้ให้ข้อมูลมีการจำลอง ชีวิตหรือการสร้างตัวละครขึ้นมาบนโลกสมมุติใน อินเทอร์เน็ตที่เสมือนจริง ทำให้มีความสุขและผูกพัน กับอีกชีวิตหนึ่งของตน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“ตัวตนที่หมอยุ่ในโลกออนไลน์ ผมก็ ใช้ชื่อเฉพาะของผม เป็นเหมือนนามปากกา เทียบกับ วิญญาณก็เหมือนตัวออนไลน์ผมอะ สมมุติตัวนี้ (ใช้ มือทำท่าทางประกอบ) เป็นตัวออนไลน์อยู่ในโลกออนไลน์ของผมนะ ซึ่งจริงๆ เป็นตัวผมแล้วก็เป็นตัวผม ในโลกแห่งความจริง ตัวออนไลน์ผมมันจะอยู่ตลอด สมมุติตอนที่ผมนั่งสกายอยู่ คอมพิวเตอร์ผมเปิดอยู่ แล้วตัวละครผมก็เปิดอยู่ มันสามารถออนไลน์ได้ คือ เราค้างไว้ตรงไหนมันก็จะอยู่ตรงนั้นตลอด เหมือน โคลนนึงเราออกไปอีกโลกนึง (ID7 หน้า 12 : L: 19-25)”

“ความรู้สึกต่อตัวละครตัวเก๋ารู้สึกว่า มันผูกพัน เพราะว่ายู่ด้วยกันมานาน ประมาณปีครึ่งคะ ตัวใหม่นี้เพิ่ง 2 สัปดาห์ยังรู้สึกแบบทำความรู้จักกันอยู่ เราทิ้งเค้าไม่ได้คะ คือเหมือนกับว่าให้ชีวิตเค้าไปแล้ว เราก็ควรที่จะรับผิดชอบในชีวิตของเค้าด้วย ถ้าเปรียบกับ คน role play ก็เหมือนกับเป็นแม่ของตัวละครตัวนั้น นะคะเพราะว่าเป็นคนทำให้เค้ามีชีวิตขึ้นมาในโลกนั้น (โลกอินเทอร์เน็ต) จริงๆ หนูเห็นหลายคนเรียกตัวเอง แทนว่าแม่ เรียกตัวละครว่าเป็นลูกชายลูกสาว ส่วน หนูยังให้เค้าเป็นที่รักหนูอยู่ (ID 4 หน้า 38L: 7-14)”

1.2 สังคมจำลอง หมายถึง โลกใบใหม่ที่ สร้างขึ้นในอินเทอร์เน็ต กลายเป็นสังคมจำลองที่มี สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน คนรัก มีการติดต่อสื่อสาร ระหว่างกันมีสิ่งใหม่และความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“เพื่อนชวนเล่นเกมออนไลน์ เล่นแค่ครั้ง เดียวก็ติดเลย คือเหมือนมันมีสังคมข้างในเกมส์ (ID1 หน้า 1 L: 30-32) .... มีเพื่อนคุยสนุกด้วย คุยถูกคอ มีแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อนในสังคมออนไลน์กับใน ชีวิตจริงก็คล้ายๆ กัน เพียงแต่ว่าชีวิตจริงผม อยู่แต่ หน้าคอมก็เลยเป็นเพื่อนในเกมส์มากกว่าในชีวิตจริง มีเพื่อนเราก็ไม่เหงา (ID1 หน้า 30 L: 33-35)”

“มีแฟนก็เจอกันในเกมส์คบกันมา 5 เดือน ผมก็ชอบเค้า...เค้าเป็นคนที่ได้รับในสิ่งที่ผมเป็นได้ครับ คือ ผมอารมณ์ร้อนแล้วผมไม่ค่อยมีเวลาให้เค้า เค้าก็ ยังไม่ไปไหน ยังไม่เคยเจอกันครับยังหาโอกาสไม่ได้ (ID6 หน้า 17 L:4-7)”

“ผมเป็นคนติดเพื่อนนะครับ ชอบคุย ก็เลย ค่อนข้างที่จะอ่อนบ่อย แซทคุยบ่อย ผมคิดว่าเหมือนกับว่า...มันง่ายต่อการติดต่อครับ ทุกคนสามารถติดต่อกันหลายๆ คนได้พร้อมกันในนั้น แล้วสิ่งที่ต่างจากเมื่อก่อน เดิวนั้นมันเป็นแบบช่องทางในการติดต่อข่าวสาร

ซึ่งผมฯ รับข่าวจาก facebook มากกว่า TV (ID5 หน้า 5L:27-28)”

1.3 หลุมหลบภัย ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความสุข เป็นที่หลบหนีจากความเครียด ความวิตกกังวลในสัมพันธภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“มันเหมือนกับเป็นที่เก็บความรู้สึก เพราะว่าบางสิ่งบางอย่างมันแสดงออกมาไม่ได้ มันต้องไประบายใส่ในนั้นนะค่ะ เช่น เวลาเราเหนื่อยมากๆ หรือเวลาที่เราทะเลาะกับเพื่อนเราก็อาจจะแบบไปโยนใส่ในนั้น ในนั้นจะเป็นเหมือนกับเป็นที่ๆ ของทุกคนสามารถจะพูดอะไรก็ได้ แสดงความรู้สึกอะไรก็ได้ (ID4 หน้า 30 L: 21-25)”

“twitter เป็นเหมือนอยู่ในโลกที่ไม่ค่อยมีคนรู้จัก คือเราจะโพสต์อะไรก็ได้ค่ะ เพราะว่าไม่มีคนรู้จักเหมือนอยู่ในโลกส่วนตัวของเราอีกโลกหนึ่ง รู้สึกว่าอยู่ในโลก twitter มีความสุข (ID9 หน้า 5 L: 21-23)... ในโลก internet เราก็เหมือนแสดงออกว่าเรามีความสุข เวลาเราอยู่กับมันเราก็จะยิ้มได้เราจะแสดงออกเป็นตัวตนของเราเอง เราจะโพสต์คำหยาบหรือพูดอะไรที่แบบไม่พอใจโดยที่ไม่มีคนรู้จัก เราก็จะทำอะไรก็ได้ตามใจของเรา แต่โลกแห่งความเป็นจริง ดูเหมือนเป็นคนเจียบๆ ต้องแบบเหมือน safe ตัวเองไว้ไม่ให้แบบแสดงด้านจุดเสียของเรามากเกินไป (ID9 หน้า 23L:7-14)”

2. ความพิเศษแห่งตน หมายถึง การที่ตนต้องใช้อินเทอร์เน็ตมากๆ ทำให้คุ้นเคยกับการใช้ จนมีความเชี่ยวชาญด้านคอมพิวเตอร์และการใช้ซอฟต์แวร์ต่างๆ มีความสามารถในการวางแผน แก้ไขปัญหา และควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้มากกว่าผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีตัวตนที่มีคุณค่า พิเศษกว่าบุคคลอื่น ได้รับการ

ยกย่อง ประกอบด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้อง 2 ประเด็นย่อย ได้แก่

2.1 ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนถึงความคิดและการรับรู้ต่อตนเองถึงความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตที่สูงกว่าบุคคลอื่นๆ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“อินเทอร์เน็ตมันทำได้ทุกอย่างอะคริบ ตั้งแต่วิธีปลูกต้นไม้ขั้นวิธีการทำ motion 3 มิติทุกอย่างที่อยู่ในสายที่เราสนใจสอนทุกอย่างมันรู้สึกจะเจาะลึกมากขึ้นรู้สึก อารมณ์เหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญถ้าเทียบกับคนปกติคือเค้าก็ถามผมตลอดว่าตรงนี้ทำอย่างไรอะไรยังไง (ID 7 หน้า 3L: 22-25)”

“ผมเป็นคนไม่สนใจโลกภายนอก ไม่เที่ยวเลย ไม่สังสรรค์ ไม่พบปะผู้คน แต่จริงๆ แล้วผมเรียกตัวเองว่าเป็นคนพวกสังคมออนไลน์ระดับสูงคือๆ จะออนไลน์ตลอด (ID 7 หน้า 6 L: 2-3) ต่อให้ผมทำงานอยู่ผมสามารถมีเกมส์เล่นอยู่ด้วยได้ คือผมมีเซ้นส์ซีทิฟเรื่องพวกนี้มาก ผมสามารถควบคุมได้มากกว่า 7 อย่าง ภายในเวลาเดียวกันได้ขณะที่เล่น (ID 7 หน้า 14 L: 21-23)”

“สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันก็คือการวางแผน คนเล่นเกมจะวางแผนเก่งกว่าคนที่ไม่ได้เล่นเกม เราสามารถดูจุดอ่อนจุดแข็งได้ว่าสมมุติในชีวิตจริงเวลาเราทำงานเราจะรู้ว่าจุดอ่อนว่าตรงนี่คืออะไร แล้วก็สามารถปรับปรุงให้มันดีขึ้น จะเรียนรู้ได้ง่ายกว่าเหมือนกับว่าจะแก้ปัญหาล่วงหน้าได้ดีกว่าคนอื่นๆ (ID 6 หน้า 6 L: 3-7)”

2.2 ผู้ยิ่งใหญ่ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากความคิดว่า ตนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญมีความสามารถพิเศษกว่าคนอื่นว่ารู้สึกเท่เท่ เก่ง ภาคภูมิใจ ได้รับการยกย่องจากคนอื่น ดังคำกล่าวที่ว่า

“เกมสัมนั้นให้ความสนุกกับเราได้เราเล่นแล้ว เราสนุก เวลาชนะก็ดีใจ ทำให้เราดูเท่แบบไม่มีใคร กล้ายุ่งกับเราได้ เราใหญ่ประมาณเนี่ย แต่ผมก็ไม่เคยไป ชมใคร บางทีแพ้เครียด ๆ ก็มี ถ้ายิ่งเก่งคนก็ยิ่งมา บางที ก็รู้สึกดี บางทีก็รู้สึกรำคาญเพราะคนมันเยอะไป (ID1 หน้า 17 L: 25-27)”

“ช่วง ม. 6 เคยเคยแข่งเล่นเกมออนไลน์ เป็นที่ 1 ของประเทศไทย ได้รางวัลมา 30,000 กว่าบาท มันก็ภูมิใจเพราะว่าเราเล่นมาตั้งแต่ ม. 4 เราแข่งขันมา ตั้งแต่ ม. 4 ยังเงี้ย จนเรากับเพื่อนก็สามารถทำได้ (ID 6 หน้า 4 L: 15-17) ผมเล่นเกมแข่งชนะตลอดก็ เลยได้สิทธิพิเศษ แล้วก็รู้จักพี่เจ้าของค่ายเกมส์ด้วย สามารถครีเอทห้องได้หรือที่เค้าเรียกว่า VIP ก็คือ ผมได้ VIP ตลอดชีพจากพี่เจ้าของเกมส์ ในช่วง แรก ๆ รู้สึกเห่อเหมือนกัน แต่หลัง ๆ รู้สึกปกติ แต่ถ้า ผมไม่มี VIP ก็รู้สึกมันก็แปลก ๆ เพราะว่าเป็นคนที่... แบบมันต้องมี VIP เช่น สมมุติ chanel มันเต็ม 250 คน แล้วคนมันเกิน VIP ก็สามารรถเข้าได้ แต่ว่าคนที่ ไม่ใช่ VIP มันเต็มก็ไม่สามารถเข้าได้ต้องรอ (ID 6 หน้า 8L:24-28)”

3 การเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หมายถึง การใช้ อินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือนเป็นกิจวัตรประจำวันที่มีความ สำคัญมากเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกวันจนเสมือนลมหายใจ ในการดำรงชีวิต หากขาดหายไปจากชีวิต จะรู้สึกไม่มี ความสุข รู้สึกเหมือนกับขาดอะไรไปบางอย่าง และเป็น สิ่งที่ทำให้กำลังใจและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้อง 3 ประเด็นย่อย ดังนี้

3.1 เป็นเสมือนกิจวัตรประจำวัน ผู้ให้ ข้อมูลได้ถ่ายทอดเรื่องราวถึงการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ของตนเองและอินเทอร์เน็ตว่า เหมือนเป็นสิ่งที่ต้อง ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันตรวจสอบว่ามีอะไรเคลื่อนไหว บ้าง โดยสามารถใช้อินเทอร์เน็ตควบคู่ไปกับการทำ

กิจวัตรประจำวัน จากที่เมื่อก่อนมีเวลาว่างอาจใช้เวลา ทำกิจกรรมทางสังคมอื่นหรือสิ่งที่ตนเองพอใจ แต่เมื่อ มีอินเทอร์เน็ตการใช้อินเทอร์เน็ตจึงกลายเป็นกิจกรรม ที่มาทดแทนเวลาว่างที่มี ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ผมคืน ๆ แปะโม่งคืนมาอันดับแรกผมก็ เปิดเลยครับ หยิบมันมาก่อนที่จะไปล้างหน้าแปรงฟัน ด้วยซ้ำ หยิบมาดูสักพักค่อยไปล้างหน้า แปรงฟัน อาบ น้ำ แล้วก็กลับมาดูก่อนจะออกไปข้างนอกผมชอบ เข้าไปเปิดดูทุกวัน เหมือนติดอย่างหนึ่ง แล้วก็แบบมัน มีอะไรใหม่ ๆ เคลื่อนไหวและให้เราติดตามตลอดเวลา อย่างพอผมกลับมาหอยผมก็เปิดคอมหรือมือถือถือ อย่างแรกครับ แต่ถ้า ๆ ไม่กลับหอยจะดูผ่านมือถือ อย่างแรกครับ แต่ถ้า ๆ ไม่กลับหอยจะดูผ่านมือถือ เข้านอนเที่ยงคืน เป็นอย่างนี้ทุกวัน (ID 5 หน้า 13 L: 12-15)”

“internet เหมือนกับการทำงาน ก็คือถ้า เราเล่น internet เราก็จะไม่มีเวลาว่างคือสำหรับผม แล้วไม่มีเวลาว่างในการทำงานอย่างนี้ครับเพราะว่าเป็น คนที่เล่นเยอะ เล่นหนัก เราจะต้องทำทุกวันถ้าขาดงาน ก็คือจะไม่มีความสุขรู้สึกขาดอะไรไปบางอย่างถามว่า หยุดเล่นเกมสัมนั้นหยุดได้ก็คือเราก็ต้องหาอะไรทำ ฆ่าเวลาเพราะเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง ๆ อยู่เฉย (ID 6 หน้า 23L: 8-10)”

3.2 เป็นเสมือนลมหายใจ ผู้ให้ข้อมูลได้ สะท้อนความรู้สึกของการหายหรือการขาดจากการใช้ อินเทอร์เน็ตชั่วขณะว่าจะรู้สึกไม่มีความสุขเหมือนชีวิต ขาดหายไป รู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิด หดหู่ เหมือน คนลงแดงจากการใช้สารเสพติด ความรู้สึกจะกลับมา ดีขึ้นอีกครั้ง เมื่อได้กลับเข้าไปใช้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ ข้อมูลว่า

“วันไหนที่ไม่ได้เข้า twitter รู้สึกแบบ ไม่มี อะไรทำ อารมณ์แบบหดหู่ ลงแดง ก็หาช่องทางอื่น ก็ คือไปสอบถามเพื่อนว่าทำยังไงเพื่อให้ใช้เน็ตให้ได้ความ



รู้สึกมันถึงดีขึ้นมา (ID 4 หน้า 21 L: 2-3) ... มีอยู่ช่วงหนึ่งตอนนั้นเป็นช่วงที่แบบคิดมาก แม้กระทั่งตอนเดินก็ยังแบบกดไปด้วยค่ะ จนโดนเพื่อนบอกว่าให้หยุดหน้าขึ้น แต่คือช่วงนั้นเหมือนกับว่าห้ามตัวเองไม่ได้ คือเหมือนกับว่ามันกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา ต้องแบบคอยเช็คคอยดูอยู่ตลอดเวลา (ID 4 หน้า 25 L: 21-23)”

“เหมือนเอาชีวิตเข้าไปอยู่ในเกมส์ คือ เราใส่ใจกับเกมส์มากเกินไปจนแบบเราๆ เหมือนแบบเกมส์มันคิด เรานะคิดเกมส์เกินไป เล่นจนไม่รู้เวลา ขำวันเมื่อไม่ได้ไปเล่นหงุดหงิดทำอะไรไม่ได้ เรียนไม่ได้ แบบมันจะเหม่อๆ คิดๆ ฟุ้งซ่าน คิดแต่เกมส์อะไร คิดถึงแต่มัน (ID 8 หน้า 27 L: 2-3)”

3.3 เป็นกำลังใจและแรงบันดาลใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้สะท้อนถึงอารมณ์ ความคิดและจินตนาการที่ได้รับจากการใช้อินเทอร์เน็ตว่า ก่อให้เกิดกำลังใจและแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต เช่น การสร้างศิลปะจากเกมส์ การมีตัวละครสมมุติจากอินเทอร์เน็ตที่คอยให้กำลังใจ หรือแม้แต่ใช้อินเทอร์เน็ตในการติดตามศิลปินที่ตนหลงใหล ชื่นชอบ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“แรงบันดาลใจ...ที่ทำให้เราชอบศิลปะมาจากเกมส์ครับ มันจะมีชุดแปลกๆ เราก็วาดตาม Design ตาม เพราะว่าพอเล่นแล้วเราก็จะนึกถึง บางทีก็วาดเป็นเรื่องราวอะไรพวกเนี่ย เวลาวาดก็จะนึกถึงเกมส์แล้วมันจะเกิดมีความสุข” (ID8 หน้า 6L:31-33)

“ตอนช่วงนั้นเป็นช่วงเวลาที่บ้านอยากให้เราเรียนในสิ่งที่เราไม่อยากจะเรียนก็คิดว่าไม่มีใครเข้าใจเราๆ ต้องอยู่คนเดียวอยู่แล้ว แล้วเค้า (ตัวละครใน twitter) ก็แบบเดินเข้ามาตบหน้าก็เลยรู้สึกว่ามันน้อยก็ยังมีคนอยู่ข้างเรา มีคนคอยปลอบก็เลยทำให้ชอบตัวละครตัวนี้ (ID 4 หน้า 29 L:29-32)...ช่วงสัปดาห์ก่อน มีช่วงกลางวันแบบไม่เข้าไปเลย แล้วก็จะมีน้อง

ที่แบบคุยกันเป็นประจำ ถามว่าไปไหนทำอะไรก็เลยคิดว่า ถ้าเราหายไปมันก็มีคนเป็นห่วงเรา (ID4 หน้า 37 L:28-30)”

“ศิลปินคนนี้มี ความหมายกับหนูมากค่ะ มันเหมือนเป็นกำลังใจให้เราเรียนให้เราสอบ ให้เราทำอะไรต่างๆ ทำให้อยากทำงานเก็บเงินอยากไปหาที่เกาหลีเลยค่ะ (ID9 หน้า 10 L:8-9)”

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการแสวงหาความหมายและการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งลักษณะวัยรุ่นในยุคปัจจุบันเป็นยุคที่เรียกว่า “เทคซันเทพ” หรือ “tech-savvy” คือ มีความสามารถใช้เทคโนโลยีในการที่จะเชื่อมต่อตนเองกับโลกออนไลน์ (online) หรือไซเบอร์ (cyber) ได้เร็วทำงานได้หลายช่องทางต่างในเวลาเดียวกัน (วรรณพงษ์ เจริญโพธิ์ และ อพรนุกแก้ว, 2557) ส่งผลต่อการเปิดประสาทสัมผัสในการรับรู้ความเป็นไปของโลกภายนอกได้อย่างรวดเร็วจึงกล่าวได้ว่า อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางที่สำคัญในการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นเพื่อให้ได้มาซึ่งความพึงพอใจแห่งตน สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's needs hierarchy) (Schultz & Schultz, 2013) ที่กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการ การตอบสนองอย่างเป็นลำดับขั้น ตั้งแต่ความต้องการทางด้านร่างกาย (physiological needs) ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (belongingness and love needs) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (self-esteem needs) และความต้องการความสำเร็จในชีวิต (self-actualized needs) โดยความต้องการเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความต้องการนั้นเช่นเดียวกับประสบการณ์การใช้ อิน

เทอร์เน็ตที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมของนิสิตในการใช้อินเทอร์เน็ตในแง่มุมต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง

“ชีวิตจริงบนโลกเสมือน” สะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ ความรู้สึก ของนิสิตโดยการถ่ายทอดจินตนาการของตนเองผ่านการจำลองชีวิต การสร้างตัวละคร การสร้างสังคมจำลองบนโลกออนไลน์ ซึ่งโลกเสมือนจริงนั้นเป็นโลกที่น่าปรารถนา เนื่องจากมีสีสัน มีความสนุก แปลกใหม่ ตื่นเต้น มีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา สามารถตอบโต้กับผู้อื่นที่เข้ามาใช้ได้ทันที บอกเล่าจินตนาการของตนเองลงไปบนหน้ากระดาน โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ถ้าที่จะแสดงออก และปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่โดยปราศจากความกังวลกับสัมพันธภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่สามารถจะกระทำได้ในโลกแห่งความจริง จึงทำให้อินเทอร์เน็ตมีความเสมือนเป็นอีกโลกหนึ่งที่ปราศจากกฎเกณฑ์ มีเสรีภาพที่ไร้ขอบเขตและไม่ขัดแย้งกับมาตรฐานทางสังคม ตอบสนองความต้องการความปลอดภัยของวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Shin (2010) พบว่า การรับรู้ถึงความปลอดภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการรับรู้ถึงความเป็นส่วนตัวและความไว้วางใจในการแลกเปลี่ยนและเปิดเผยข้อมูลผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์

นอกจากนี้ วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ต้องการความรัก การยอมรับจากบุคคลอื่นๆ (Arnett, 2001) วัยรุ่นจึงแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้ “ฉันมีความพิเศษแห่งตนมีคุณค่ามีความสามารถพิเศษกว่าบุคคลอื่น จึงพยายามแสดงความสามารถผ่านโลกออนไลน์ เช่น การเล่นเกมออนไลน์ การแสดงออกผ่านตัวละครสมมุติที่มีบุคลิกที่แสนดี ห่วงใยบุคคลอื่นๆ ซึ่งทำให้วัยรุ่นได้พบปะกับเพื่อนใหม่ๆ หรือแสวงหาความสัมพันธ์แบบ

คู่รักได้ การได้รับสิ่งตอบแทนเหล่านี้สร้างความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมออนไลน์ และมีการแสดงพฤติกรรมที่เพิ่มมากขึ้นและต่อเนื่อง เพื่อต้องการที่จะคงความรู้สึกความพึงพอใจให้กับตนเองจนรู้สึกประหนึ่งว่าตนเองเป็นผู้มีความสำคัญ มีความเชี่ยวชาญพิเศษ สามารถแก้ไขปัญหาวางแผนและ มีความคิดสร้างสรรค์มากกว่าบุคคลทั่วไปเพื่อตอบสนองและทดแทนบางสิ่งบางอย่างที่ขาดหายไปในชีวิตจริง สอดคล้องกับการศึกษาของ นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ (2011) ที่พบว่า นักศึกษารับรู้ว่าการใช้ program social network เป็นการแสดงตัวตนที่ยิ่งใหญ่ ผ่อนคลายความเครียด ได้เพื่อนใหม่ เกิดความสนุกสนานเช่นเดียวกับการศึกษาของสิริพรรณ แซ่ดีม แสงนภา หิรัญมูทราภรณ์ สุพัฒธนา สุขรัตน์ และอรชนก ช่องสมบัติ (2553) พบว่า พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตให้ผลด้านบวกต่อจิตใจคือ อินเทอร์เน็ตสามารถตอบสนองความต้องการบางอย่างซึ่งโลกแห่งความเป็นจริงไม่สามารถทำได้ รู้สึกว่าชีวิตมีค่า และได้รับการยอมรับมากกว่าโลกแห่งความเป็นจริง

เมื่อวัยรุ่นเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อการได้รับการตอบสนองบนโลกออนไลน์ วัยรุ่นจะมีแรงปรารถนาที่จะยังคงความต้องการความรู้สึกเหล่านี้ไว้อย่างต่อเนื่อง วัยรุ่นจึงหันหน้าเข้าหาสังคมในอินเทอร์เน็ตที่จะช่วยชดเชยความรู้สึกนี้เพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิต จนกระทั่งรับรู้ได้ว่า อินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือน “เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต” เป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกวันจนเสมือนเป็นกิจวัตรประจำวันที่มีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิต โดยสามารถใช้อินเทอร์เน็ตควบคู่ไปกับการทำกิจวัตรประจำวัน จากที่เมื่อก่อนมีเวลาว่างอาจใช้เวลาทำกิจกรรมทางสังคมอื่น หรือสิ่งที่ตนเองพอใจ แต่เมื่อมีอินเทอร์เน็ตการใช้อินเทอร์เน็ตจึงกลายเป็นเหมือนเพื่อนฆ่าเวลาทดแทนความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว

เป็นกิจกรรมที่มาทดแทนเวลาว่างที่มีจนบางครั้งรู้สึกหมกหมุ่นกับการใช้อินเทอร์เน็ตตามากจนเกินไปส่งผลต่อวงจรชีวิต เวลากินไม่ได้กิน เวลานอนไม่ได้นอน มีชีวิตอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะหยุดการเล่นลงได้ยังคงต้องเล่นต่อไปเรื่อยๆ และเมื่อไรที่อินเทอร์เน็ตขาดหายไปจากชีวิต จะรู้สึกไม่มีความสุข รู้สึกเหมือนกับขาดอะไรไปบางอย่างมีความรู้สึกยากลำบาก อึดอัด หงุดหงิด กระวนกระวาย คิดถึงแต่ความเคลื่อนไหวบนโลกเสมือนจริงจนกระทั่งไม่สามารถควบคุมตนเองให้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ Kim, Larose and Peng (2009) พบว่า ความเหงาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น และส่งผลให้เกิดเหตุการณ์ด้านลบในชีวิตเพิ่มมากขึ้นด้วย เช่น การเรียนการทำงาน สัมพันธภาพทางสังคม เนื่องจากมีรูปแบบการใช้ที่มีไข่มุ่งแก้ไขปัญหา แต่ใช้วิธีที่หลีกเลี่ยงการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดโดยตรงต่อบุคคลอื่นมุ่งแต่ทำให้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองดีขึ้น แต่อาจจะหลีกเลี่ยงการเผชิญความจริง ลดความสัมพันธบนโลกแห่งความเป็นจริง และหลีกเลี่ยงตนเองจากสังคม ทดแทนกับการอยู่กับตัวตนที่ตนเองสร้างขึ้นในรูปแบบที่ตนปรารถนาจนกระทั่งส่งผลต่อการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนการสร้างบุคลิกภาพและตัวตนในรูปแบบที่ไม่พึงประสงค์ต่อไปในอนาคต

ข้อค้นพบที่น่าสนใจจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า วัยรุ่นบางคนสามารถที่จะเข้าไปเรียนรู้ในโลกออนไลน์และนำไปสู่การสร้างแรงบันดาลใจและค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น แรงบันดาลใจที่ทำให้ชอบศิลปะมาจากเกมส์ อยากรู้อาชีพเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ เป็นต้นซึ่งแสดงให้เห็นว่า หากวัยรุ่นมีความสามารถในการควบคุมตนเองและได้รับการสนับสนุนให้ได้ใช้

ศักยภาพทางเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในเชิงสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสมกว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชาญวิทย์ พรนภดล ศิริสุตา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒนะ ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์ฉนวนนท์และปาฏิโมกษ์ พรหมช่วย (2552) พบว่า ปัจจัยป้องกันการติดเกมส์ในเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยจากการเลี้ยงดูของครอบครัวและปัจจัยจากตัวเด็กซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกมส์ การลดโอกาสเข้าถึงเกมส์ การฝึกความรับผิดชอบ การรู้จักควบคุมตนเองและควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมส์

#### ข้อเสนอแนะ

1. ด้านสถานศึกษา ควรรณรงค์ให้นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่เหมาะสม สร้างจิตสำนึกในการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ และลดปริมาณร้านเกมส์รอบสถาบันการศึกษา
2. ด้านอาจารย์ที่ปรึกษา ควรมีการสังเกตพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตของนิสิต หากมีพฤติกรรมที่ใช้อินเทอร์เน็ตที่มากจนเกินไป ส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ทางสังคม ควรให้คำปรึกษาและจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต
3. ด้านการวิจัย ควรมีการศึกษาวิจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต เพื่อหาแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต

#### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่สนับสนุนทุนการวิจัย และผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

### เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักสถิติพยากรณ์. (2557). *รายงานประจำปี 2556 สำนักงานสถิติแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- ชาญวิทย์ พรนภดล ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒน์ระ ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์นานนท์ และ ปาฏิโมภย์ พรหมช่วย. (2552). *การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมสื่ในเด็กและวัยรุ่น (Identifying protective factors for game addiction in children and adolescents)*. รายงานการวิจัยฉบับเผยแพร่. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร, สาขาวิชาสังคมวิทยา, ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพิฏฐพงษ์ สนิทเหลือ. (2011). *การรับรู้ผลกระทบการใช้ Program social network ต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา: ศึกษาประเด็น การเล่นเกมสื่การพนัน และการแสดงตัวตน*. จาก [http://basju.net/university\\_pdf/research\\_of\\_nipitpon.pdf](http://basju.net/university_pdf/research_of_nipitpon.pdf)
- วิกรานต์ นันทเวช. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณพงษ์ เตรียมโพธิ์ และ อาทร นกแก้ว. (2557). *ผู้เรียน Gen Z เรียนรู้ได้อย่างไร*. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ การเรียนการสอนสำหรับนักศึกษา Generation Z รุ่น 1. สถาบัน
- นวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิริพรรณ แซ่ดีม, แสงนภา หิรัญมูทรากรณ์, สุพัฒธนา สุขรัตน์ และอรชนก ช่องสมบัติ. (2553). *รายงานวิจัยเรื่อง ผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเสพติดอินเทอร์เน็ตและกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง*. คณะพาณิชยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *วัยรุ่น: อินเทอร์เน็ต: เกมสื่ออนไลน์*. จาก [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news\\_internet\\_teen.jsp](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_internet_teen.jsp)
- อารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2553). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Arnett, J.J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (1999). *Counseling and psychotherapy: Theory and interventions*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7<sup>th</sup>ed.). United State of America: Thomson Learning, Inc.
- Ford, G. G. (1996). An existential model for promoting life change. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 13 (2), 151-158.
- Franken, R. E. (2002). *Human motivation* (5<sup>th</sup>ed.). United State of America: Wadsworth-group.
- Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Lone-

- liness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451-455.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2013). *Theories of personality* (10<sup>th</sup>ed.). Belmont: Wadsworth.
- Skaggs, G. S., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative event: Content analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 53 (5), 559-570.
- Shin, D.H. (2010). The effects of trust, security and privacy in social networking: A security-based approach to understand the pattern of adoption. *Interacting with Computers*, 22(5), 428-438.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of internet addiction-A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294-299.