

พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการใช้สมาร์ทโฟน  
ของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

Smartphone Usage Behaviors and Its Impact of Using Smartphone  
toward Lifestyle of Adolescents in Muang District, Lampang

ดาวเดือน อินเตชะ<sup>1</sup> พิมพ์พิศา จันทร์มณี<sup>2</sup> ชลธิชา รอดหิรัญ<sup>3</sup>

Daoduean Inteacha, Pimpisa Chanmanee, Cholticha Rodhirun

**บทคัดย่อ (Abstract)**

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยการใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 384 ราย สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}$ =3.79) โดย มีการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อฟังเพลง ดูคลิป เล่นเกมต่างๆ ( $\bar{X}$ =4.15) รองลงมา ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่น Social network เช่น facebook, twitter, instagram, line, ฯลฯ ( $\bar{X}$ =4.07) ใช้สมาร์ทโฟนในการค้นคว้าความรู้ต่างๆประกอบการในการศึกษา ( $\bar{X}$ =3.89) ส่วนผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นโดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X}$ =2.17) โดยด้านสุขภาพ ( $\bar{X}$ =2.33) รองลงมา ด้านสังคมและความสัมพันธ์ ( $\bar{X}$ =2.18) และด้านจิตใจและอารมณ์ ( $\bar{X}$ =2.00) ส่วนการวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีอิทธิพลทางตรงต่อผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ และ ผลกระทบด้านสังคมและความสัมพันธ์ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 อธิบายค่าความแปรผันของพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 3.90 ( $R^2=0.039$ )

**คำสำคัญ (Keywords) :** พฤติกรรมการใช้; สมาร์ทโฟน; ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

---

Received: 2021-06-08 Revised: 2021-12-17 Accepted: 2021-12-24

<sup>1</sup> หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยี วิทยาลัย  
อินเตอร์เทคลำปาง Bachelor of Business Administration Program in Business Administration, Faculty  
of Business Administration and Technology, Lampang Inter-Tech College. Corresponding Author  
e-mail: nong\_law@hotmail.com

<sup>2,3</sup> หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยี  
วิทยาลัยอินเตอร์เทคลำปาง Bachelor of Art Program in Tourism Industry, Faculty of Business  
Administration and Technology, Lampang Inter-Tech College

## Abstract

This research is to study smartphone usage behaviors and its impact of using smartphones toward lifestyle of adolescents in Muang District, Lampang Province. Is an exploratory research and using a questionnaire. The sample group used in the study among 384 sampling. Using descriptive statistics, average, percentage and multiple regression analysis. The findings revealed an overall smartphone usage behavior was at a high level with a mean score ( $\bar{X}$ =3.79), the use of smartphones were to listening to music, watching video clips, playing games, etc. ( $\bar{X}$ =4.15), followed by using the smartphone for social network such as Facebook, Twitter, Instagram, Line, etc. ( $\bar{X}$ = 4.07), to search the education based information ( $\bar{X}$ =3.89). The overall effect towards smartphone usage of adolescents was at low level ( $\bar{X}$ = 2.17) on health ( $\bar{X}$ = 2.33), followed by social and relationship ( $\bar{X}$ = 2.18) and mental and Emotion ( $\bar{X}$ = 2.00). An analytical part of the smartphone usage behavior has a direct effect on health, psychology, emotion, social and relationship. Therefore, the smartphone usage behaviors have a positive impact smartphone usage among adolescents in Muang District, Lampang Province at statistically significant at 0.05 and revealed the variations value of the smartphone usage behaviors affect an impact of using smartphone toward lifestyle of adolescents with percentage of 3.90 ( $R^2 = .039$ )

**Keywords:** Behaviors; Smartphone; Impact towards Lifestyle

## บทนำ (Introduction)

สมาร์ทโฟน (Smartphone) เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งปัจจัยของมนุษย์และเป็นที่ยอมรับว่าเป็นอุปกรณ์สื่อสารที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ด้วยความสามารถในการติดต่อสื่อสารและความสะดวกสบายในการพกพาเคลื่อนที่ไปได้ทุกที่ ทำให้ลดข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและสถานที่ในการติดต่อสื่อสารได้อย่างแท้จริง ส่งผลให้มีความต้องการใช้บริการสมาร์ทโฟนเพิ่มสูงขึ้น จึงมีการขยายตัวของตลาดสมาร์ทโฟน ดังจะเห็นได้จากอัตราการใช้สมาร์ทโฟนในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2553 จนถึงปี 2561 ที่มีการใช้งานเพิ่มขึ้นจาก 38.2 ล้านคน เป็น 56.7 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) สมาร์ทโฟนเป็นช่องทางที่จะสามารถเชื่อมคนให้เข้ากับสังคมช่องทางใหม่ ขณะที่ช่องทางเดิมที่เป็นแบบเผชิญหน้า (Face to Face) ถูกลดทอนความสำคัญลง สังคมมีการพัฒนาและมีความก้าวหน้าบนพื้นฐานของหลักวิทยาศาสตร์ คนตัดสินสิ่งต่าง ๆ โดยใช้ระบบของเหตุผลมากกว่าระบบคุณค่าซึ่งอยู่ภายใต้เรื่องของผลประโยชน์ไม่ใช่ความพึงพอใจหรือความเห็นอกเห็นใจอีกต่อไป ซึ่งจะทำให้เกิดความแปลกแยกระหว่างมนุษย์ทำให้รูปแบบความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นไปตาม

บทบาทหน้าที่เป็นแบบผิวเผิน ทำให้มนุษย์ถอยห่างออกจากสังคมมากขึ้น เมื่อปัจเจกมีการถอยห่างจากสังคมก็จะเกิดความว่าเหว เทคโนโลยีสมาร์ตโฟนจึงเป็นช่องทางในการเชื่อมต่อปัจเจกกับสังคมได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นช่องทางที่จะบูรณาการตนเองให้เข้ากับสังคม โดยที่ซิมเมลล์ (Simmel, 1955) กล่าวว่าเทคโนโลยีสามารถตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้แต่จะกลืนความสนใจและความรับผิดชอบต่อสังคมไปจนทั้งหมดทางด้านสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) พบว่ากิจกรรมที่ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ใช้ Social Network (Facebook, Twitter, GooglePlus, LINE, Instagram) ร้อยละ 94.1 รองลงมาคือ ใช้ดาวน์โหลดรูปภาพ หนังสือนิตยสาร เพลง เกม เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง วิทยุร้อยละ 89.3 สำหรับความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 5-7 วันใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 84.6 รองลงมา 1-4 วันใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 14.3 ส่วนอุปกรณ์ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้โทรศัพท์มือถือแบบ สมาร์ตโฟน ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตค่อนข้างสูงคือ ร้อยละ 94.7 ใช้ PC ร้อยละ 38.8 ใช้ Notebook ร้อยละ 16.6 และ Tablet ร้อยละ 6.9 กลุ่มวัยรุ่นคือบุคคลที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มในการใช้สมาร์ตโฟนมากขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นมีสถิติในการใช้โทรศัพท์มือถือร้อยละ 96.9 อันเป็นผลมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน และวัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารเป็นอย่างมาก เช่น การส่งและรับข้อความแบบโต้ตอบทันที (Chat) ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟสบุ๊ก (Facebook) เป็นต้น ซึ่งเป็นฟังก์ชันส่วนหนึ่งในสมาร์ตโฟน

ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องปรับตัวให้ทันสมัยเข้ากับสภาพแวดล้อมสังคม ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้อัตราการใช้สมาร์ตโฟนเพิ่มขึ้นซึ่งหากวัยรุ่นใช้สมาร์ตโฟนในทางที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างมากแต่ถ้าใช้ในทางที่ผิดหรือใช้มากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและเป็นผู้ที่ไม่สนใจคนรอบข้าง ขาดมนุษยสัมพันธ์ในการเข้าสังคม ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และโทรศัพท์มือถือยังเป็นเครื่องมือสนับสนุนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหากเด็กและเยาวชนนำไปใช้ในทางที่ไม่ดี เช่น แอบถ่ายได้กระโปรง โหลดคลิปโป๊ เล่นพนัน และก่ออาชญากรรมอื่น ๆ เป็นต้น จากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทำให้สมาร์ตโฟนเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดการ “เสพติด” สมาร์ตโฟนได้ตลอดเวลา การเสพติด คือการใช้เวลาอยู่กับสังคมออนไลน์เกิดวันละ 5 ชั่วโมง และพบว่าบางรายเป็นมากจนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างเช่น รับประทานอาหารและเข้านอนผิดเวลา หรือไปโรงสาย เป็นต้น วัยรุ่นส่วนใหญ่หันเข้าหาสมาร์ตโฟนเพราะมีความรู้สึกไม่พอใจในชีวิตจริง เช่น เครียด เหงา หดหู่ และวิตกกังวล บางคนอยากหนีจากปัญหาหรือต้องการหนีจากความเครียดจากการเรียนหรือปัญหาในครอบครัว อินเทอร์เน็ตและสมาร์ตโฟนจึงเป็นหนึ่งในช่องทางที่ช่วยระบายได้ (Hugskater, 2556)

จากการสำรวจผลกระทบของการใช้โทรศัพท์มือถือพบว่า มีผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากคลื่นจะมีความเข้มในระดับต่ำมาก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาวทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้ เช่น ปวดหัว หน้าที่มืด สับสน อ่อนเพลีย ความจำเสื่อม ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ชักกระตุกและปัญหาทางตาที่พบบ่อยได้แก่ การปวดเมื่อยตา สายตาสั้น ภาพไม่ชัดเมื่อเปลี่ยน

ระยะมองหรือเมื่อเงยหน้าจากจอโทรศัพท์ รู้สึกแสบตา ตาแห้ง ตาพร่า ไปจนถึงการกลัวว่ามองหน้าจอโทรศัพท์นานๆ แล้วจอประสาทตาจะเสื่อม เป็นต่อกระจก ต้อหิน นอกจากนี้ยังพบว่า อาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บเนื่องจากการเกร็งเส้นเอ็นของนิ้วที่จับมือถือพิมพ์ส่งข้อความและการเกร็งหัวไหล่และต้นแขนในขณะที่ใช้นิ้วกดตามตัวอักษร โรคนิ้วล็อก เป็นต้น (สุภรานต์ โรจนไพรวงค์, 2554)

จากปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์มือถือของวัยรุ่นซึ่งอยู่ในสภาวะสังคมก้มหน้า ไม่ค่อยสนใจสภาวะสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทำให้อยู่ในโลกส่วนตัวมากเกินไป ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน (สมาธิสั้นลง) พฤติกรรมดังกล่าวนี้อาจมีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจตลอดจนส่งผลกระทบต่อการศึกษาอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาและหาข้อมูลด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์มือถือ ที่มีผลกระทบต่อวัยรุ่น เพื่อที่จะได้นำผลการศึกษามาปรับปรุงพฤติกรรมการใช้ให้เหมาะสม และป้องกันผลกระทบที่มีต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้โทรศัพท์มือถือต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objective)

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

### สมมติฐานงานวิจัย (Research Hypothesis)

H0 : พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

H1 : พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

### วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

#### รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยนี้ได้แก่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือประชาชนทั้งชายหญิงที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง อายุระหว่าง 13-21 ปี จำนวน 8,847 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 384 ตัวอย่าง โดยผู้วิจัยทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่ทราบจำนวนประชากรโดยใช้สูตรของ ทาโรยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างใน ธีระวุฒิ เอกะกุล, 2543)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งสร้างตามวัตถุประสงค์และกรอบความคิดที่กำหนดขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 11 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน จำนวน 10 ข้อ และส่วนที่ 3 ผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ และผลกระทบด้านสังคมและความสัมพันธ์ จำนวน 15 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale 5 ระดับ จากมาตรวัดของ RenisLikert (Likert, Rensis, 1967) ซึ่งกำหนดไว้ 5 ระดับ ดังนี้ ระดับที่ 1 ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด ระดับที่ 2 ระดับความคิดเห็นน้อย ระดับที่ 3 ระดับความคิดเห็นปานกลาง ระดับที่ 4 ระดับความคิดเห็นมาก และระดับที่ 5 ระดับความคิดเห็นมากที่สุด

การทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟาของคอน บราท (Cronbach's alpha Coefficient) ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .948 (ซึ่งมีค่ามากกว่า .70) ดังนั้นแสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่น และเชื่อถือได้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของประชากร ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนและผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น ใช้สถิติพื้นฐานหาค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบสมมติฐานการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ)

### ผลการวิจัย (Research Results)

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 และเพศชาย ร้อยละ 38.0 อายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 19-21 ปี ร้อยละ 53.1 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 33.3 ช่วงเวลาในการใช้งานสมาร์ทโฟน ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงเวลา 21.01 – 00.00 น. ร้อยละ 28.4 ระยะเวลาที่เข้าใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละครั้ง มากกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 69.0 ความถี่ในการใช้งานสมาร์ทโฟน ส่วนใหญ่ ใช้ทุกวัน เป็นร้อยละ 100.0 สถานที่ที่เปิดเข้าใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำ บ้าน/หอพัก ร้อยละ 57.3 แอปพลิเคชันที่ใช้งานสมาร์ทโฟน คือ เฟสบุ๊ก (Facebook) ร้อยละ 87.5 มูลค่าของสมาร์ทโฟนที่ใช้ ราคาต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 43.2 ภาระของการชำระค่าใช้จ่ายสมาร์ทโฟน ตัวเองเป็นบางส่วน ร้อยละ 40.4 ระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟน 6 ปีขึ้นไป ร้อยละ 33.3

ผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนโดยรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.79$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อฟังเพลง ดูคลิป เล่นเกมส์ ฯลฯ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=4.15$ ) รองลงมา ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเล่น Social network เช่น facebook, twitter, instagram, line, ฯลฯ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=4.07$ ) ใช้สมาร์ทโฟนในการค้นคว้าความรู้ต่างๆ ประกอบในการศึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.89$ ) ใช้สมาร์ทโฟนในการทำธุรกรรมของธนาคารผ่านทางออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.85$ ) ใช้สมาร์ทโฟนในการถ่ายภาพ ถ่ายวิดีโอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.76$ ) ใช้สมาร์ทโฟนการเปิดและแก้ไขไฟล์งานต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.26$ ) ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อโหลดแอปพลิเคชันมาเล่นคลายเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.20$ ) ใช้สมาร์ทโฟนในการอ่านหนังสือ นิยาย วรรณกรรม ฯลฯ ออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.10$ ) ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อการซื้อ หรือขายสินค้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.06$ ) และใช้สมาร์ทโฟนในการหารายได้จากอินเทอร์เน็ต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.51$ ) ตามลำดับ

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น โดยรวม

ผลกระทบ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ผลกระทบด้านสุขภาพ	2.33	.903	น้อย
2. ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์	2.00	.912	น้อย
3. ผลกระทบด้านสังคมและความสัมพันธ์	2.18	.846	น้อย
รวม	2.17	.818	น้อย

จากตารางที่ 1 ผลกระทบจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.33$ ) รองลงมา ด้านสังคมและความสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.18$ ) และด้านจิตใจและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.00$ )

**ตารางที่ 2** ปัจจัยค่าตอบแทน ในการทำงานของพนักงานที่ทำงานในห้างสรรพสินค้า โดยรวม

ปัจจัย	$\beta$	t	p-value
ค่าคงที่ ( $\alpha$ )	3.456	43.386	.000*
ผลกระทบด้านสุขภาพ	-.352	-3.824	.000*
ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์	.211	3.173	.002*

ผลกระทบด้านสังคมและความสัมพันธ์	.198	3.253	.001*
$R^2 = .039$ , Adjusted $R^2 = .032$ , SE = .53979 , F= 5.193, N = 383, Sig.= .002 <sup>b</sup>			

\*.Correlation is significant at the 0.05 level .

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำปาง พบว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีอิทธิพลทางตรงต่อผลกระทบด้านสุขภาพผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ และ ผลกระทบด้านสังคมและความสัมพันธ์ ดังนั้นพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 อธิบายค่าความแปรผันของพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 3.90 ( $R^2=.039$ )

### อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

จากผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตจากการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนมีอิทธิพลทางตรงต่อผลกระทบด้านสุขภาพส่วนใหญ่พบเจอปัญหาต่อสุขภาพ ได้แก่ เกิดอาการพักผ่อนไม่เพียงพอจากการนอนดึก เกิดอาการ เช่น ปวดคอ ปวดไหล่ จอประสาทตาเสื่อม หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย ปวดหัว ปวดขมับ ดังที่ กิติมา สุรสุนธิ (2542) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อสุขภาพต่างๆ เช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับดวงตา และโรคทางกล้ามเนื้อกระดูก ซึ่งจะทำให้มีโรคประจำตัวไปจนกระทั่งแก่เฒ่า และทำให้เป็นทุกข์ตลอดชีวิต โรคเกี่ยวกับดวงตา การจ้องเป็นเวลานาน ถ้าระดับที่วางความสว่างไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อระบบของการลอกตา ระบบกล้ามเนื้อและประสาท ซึ่งจะเกิดหลังจากใช้สายตานานผิดปกติ ทำให้เกิดอาการดวงตาล้า ดวงตาตึงเครียด ตาขี้ ตาแดง แสบ ผลกระทบทำให้ความสัมพันธ์ของมนุษย์เสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้วการใช้ใช้สมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เกิดความเครียด ไม่มีสมาธิและเสียสมาธิในการเรียน เกิดอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว และกระวนกระวาย เป็นต้น โดยน้ำทิพย์ สำเภาประเสริฐ (2543) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นในปัจเจกบุคคลและในระบบสังคม โดย ผลกระทบที่ต้องการให้เกิด เป็นผลกระทบจากนวัตกรรมที่อาจก่อให้เกิดโทษต่อบุคคลและสังคม นอกจากนี้ Jarice Hanson and Uma Narula (1990) กล่าวว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมและคุณภาพชีวิต เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว กิจกรรมในครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม ความพึงพอใจในบทบาททางเพศ การเติบโตทางด้านความรู้ การใช้เวลา ค่านิยม และพฤติกรรมการค้นหาข่าวสาร กิจกรรมชุมชน ความสนใจของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ การใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน เป็นเครื่องมือซึ่งเป็นผลทำให้มีการพูดคุยหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่รอบตัวน้อยลงจนกลายเป็นต่างคนต่างอยู่มากขึ้น และเครือข่ายสังคมออนไลน์สร้างปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ทำให้คนห่างไกลกันมากขึ้นเพราะวิธีการสื่อสารกับคนรู้จักและคนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ตทำให้ความรู้สึกรักของคนเปลี่ยนไป และที่สำคัญ

ปัญหาที่พบเจออีกหนึ่งประเด็น คือ ผลกระทบด้านสังคมและความสัมพันธ์ ส่งผลให้วัยรุ่น มีโลกส่วนตัวสูงขึ้น ชอบอยู่คนเดียวมากขึ้น ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รอบตัว ปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นยากขึ้น และความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ รอบข้างลดลง คุยกันน้อยลง ทำให้เกิดการเป็นสังคมก้มหน้ามากขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย ซึ่ง พิชญ์ เพชรคำ และพรทิพย์ เย็นจะบก (2557) กล่าวว่า ผลกระทบด้านลบจากพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน คือ การพูดคุยก่อนปากกันน้อยลงก่อให้เกิดการติดเกมส์ และแนวโน้มระดับความสัมพันธ์ของคนในสังคมเริ่มลดลง จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นนั้นส่งผลกระทบทางตรงต่อสุขภาพจิตใจ อารมณ์ และความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้พฤติกรรมของวัยรุ่นเปลี่ยนไป เป็นผลกระทบที่ส่งผลในระยะยาวและเป็นผลเสียทำให้เกิดการเป็นสังคมก้มหน้าอย่างแท้จริงในอนาคตข้างหน้า

## ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผู้ปกครองควรสร้างความสัมพันธ์และความอบอุ่นภายในครอบครัว แนะนำแนวทางการคอยดูแลอย่างใกล้ชิด และคอยให้คำปรึกษา เพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมของทุกคนในครอบครัว มีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว ป้องกันการเกิดลักษณะพฤติกรรมการเป็นสังคมก้มหน้า

1.2 สถาบันการศึกษาและภาครัฐ ควรส่งเสริมและให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับเทคโนโลยีการสื่อสาร เพื่อลดพฤติกรรมการเป็นสังคมก้มหน้าของวัยรุ่น และให้วัยรุ่นใช้ประโยชน์จากสมาร์ตโฟนเพื่อให้เป็นผลดีและเป็นประโยชน์ นำมาสร้างสรรค์เทคโนโลยีให้สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประเทศต่อไปในอนาคต

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยขยายขอบเขตของกลุ่มประชากร โดยขยายไปยังกลุ่มเด็ก และกลุ่มประชากรวัยแรงงาน ของพฤติกรรมการเป็นสังคมก้มหน้า และอาจทำการสำรวจเป็นวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสัมภาษณ์ให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง (References)

- กิติมา สุรสุนธิ. (2542). *ความรู้ทางการสื่อสาร*. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ: คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ธีรวิทย์ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. อุดรราชธานี: สถาบันราชภัฏอุดรราชธานี.
- น้ำทิพย์ สำเภาประเสริฐ. (2543). *การใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ใช้ในระยะเริ่มต้นในเขตกรุงเทพมหานครกับผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสื่อสาร*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



- พิชญ์ เพชรคำ และพรทิพย์ เย็นจะบก. (2562). พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟน ของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบด้านลบต่อตนเองและสังคม. สืบค้น 11 กันยายน 2562, จาก <http://www.spu.ac.th/commarts/files/2014/06/13.บทความ.pdf>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). อัตราการใช้สมาร์ทโฟนในประเทศไทย. สืบค้น 13 กันยายน 2562, จาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/home.aspx>.
- สุกรานต์ โรจนไพรวงศ์และชฎาพันธ์ มลิพันธุ์. (2554). รู้ไว้...ปลอดภัย (กว่า): คู่มือลดความเสี่ยงในการใช้มือถือและอินเทอร์เน็ต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ.
- Hugskater. (2562). โรคเสพติดสังคมออนไลน์ระบาดหนัก ไทยติดหม่อม 11 ล้านคน. สืบค้น 10 กันยายน 2562, จาก <http://nookihugskater.blogspot.com>.
- Jarice Hanson and Uma Narula. (1990). *New communication technologies in developing countries*. Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale, N.J.
- Likert, Rensis. (1967). *The Method of Constructing and Attitude Scale*. In Reading in Fishbein, M (Ed.), *Attitude Theory and Measurement* (pp. 90-95). New York: Wiley & Son.
- Simmel, G. (1955). *Conflict and the Web of Group Affiliations*. Glencoe, Ill.: Free Press.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis. 3rd Ed.* New York: Harper and Row Publications.

