

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER IN THAI ADOLESCENTS

ผกาพรรณ นันทะเสน¹ ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ² และอัจฉรา ประเสริฐสิน³
Pakawan Nantasen¹ Khwanying Sriprasertpap² and Ujsara Prasertsin³

¹ นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² อาจารย์ประจำสำนักสื่อและเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹ Doctoral Candidate, Ph. D in Applied Psychology, Srinakharinwirot University

² Lecturer, Center for Educational Media and Technology, Srinakharinwirot University

³ Lecturer, Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University

Email: pakawan.nan@gmail.com

Received: January 23, 2020

Revised: March 18, 2019

Accepted: March 19, 2019

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง รวมจำนวน 9 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการใช้อินเทอร์เน็ต 3 คน วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 3 คน และวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต 3 คน ดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เป็นกรอบเบื้องต้น แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมี 7 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ 2) การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม 3) การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม 4) การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน 5) การติดตามผลการทำกิจกรรม 6) การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก และ 7) การเป็นแบบอย่างที่ดี จากผลการวิจัยทำให้เข้าใจถึงคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมากยิ่งขึ้น วัยรุ่นไทยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในตนเอง หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ครู นักจิตวิทยา นักวิชาการ จิตแพทย์ สามารถนำไปปรับใช้ในการบำบัดรักษาหรือป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยต่อไป

คำสำคัญ

อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นไทย คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ABSTRACT

This research aimed to study the characteristics of adaptive internet user in Thai adolescents. The researcher used semi-structured in-dept interviewing, a qualitative research method, with key informants. The sample used in this research included 3 experts on internet using behavior, 3 adolescents using the internet adaptively, and 3 adolescents with internet addiction selected by a purposive sampling technique. The adaptive usage of internet was used as a concept for interviewing. Qualitative data were analyzed through content analysis. Findings showed the 7 characteristics of adaptive internet user in Thai adolescents: 1) doing activities adaptively, 2) prioritizing activities, 3) planning for proper use, 4) doing activities as planned, 5) following up, 6) using other activities as alternatives, and 7) being a role model. The findings helped to understand more about the characteristics of adaptive internet user in Thai adolescents. Moreover, these could apply to build the characteristics of adaptive internet user within oneself. The specialists, such as teachers, psychologists, technical officers, and psychiatrists, could use these results with the treatment or prevent the internet addiction in Thai adolescents.

Keywords

Internet, Thai Adolescents, Characteristics of Adaptive Internet User

ความสำคัญของปัญหา

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Transactions Development Agency, 2019) สำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยในปี พ.ศ. 2561 พบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยเป็นเวลานานสูงถึง 10 ชั่วโมงต่อวัน โดยกิจกรรมที่นิยมทำ คือ การพูดคุยติดต่อสื่อสาร การรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ รวมไปถึงกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การเล่นเกม เป็นต้น (Hootsuite, 2020) โดยเฉพาะผู้ใช้ที่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษาพบว่า มีการใช้เทคโนโลยีโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตมากเป็นพิเศษ ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย พบประเด็นสำคัญ ดังนี้ 1) นักเรียนนักศึกษาใช้เวลาทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตสูงถึง 8 ชั่วโมงในวันทำงานหรือวันเรียนหนังสือ และ 8-9 ชั่วโมงในวันหยุด โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 2) นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน 3) นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่มีการใช้สมาร์ตโฟนทำกิจกรรมออนไลน์ในขณะที่เรียน 4) ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ได้แก่ ทำให้ขาดสมาธิเนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ตในขณะที่มีการเรียนการสอน หงุดหงิดก้าวร้าวเมื่อถูกจำกัดหรือควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต ผลการเรียนและความสามารถในการเรียนลดลง ปลีกตัวเองจากสังคม สุขภาพร่างกายแย่งลง แต่อย่างไรก็ตาม ปฏิเสธไม่ได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายเช่นกัน อินเทอร์เน็ตทำให้ผู้คนทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสารพูดคุยกันได้ตลอดเวลา ทั้งยังประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตยังถูกใช้เป็นแหล่งค้นหาข้อมูลทางวิชาการ

ตลอดจนประโยชน์ทางธุรกิจ การบันเทิง เป็นต้น ผู้คนล้วนแต่เชื่อมต่อกันด้วยเครือข่ายอินเทอร์เน็ตทั้งสิ้น หากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถเลือกใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายเช่นกัน (Kitisri, Nokham & Phetcharat, 2017; Juinam & Chantaranamchoo, 2015) มีข้อสังเกตว่า การใช้อินเทอร์เน็ตแบบใดจึงจะเป็นการใช้ที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ รัฐบาลไทยเองก็เห็นความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว จึงกำหนดให้การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพเป็นคุณลักษณะเบื้องต้นของการเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัล โดยสนับสนุนให้ประชาชนทุกคนเสริมสร้างศักยภาพการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ชาญฉลาด ในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (Sanguankaew, 2016)

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต (Internet Use Behavior) หมายถึง การกระทำของบุคคลในทุกลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Zimbardo & Gerrig, 1999) จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษามีการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปริมาณสูงมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี โดยใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไปในกิจกรรมซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม หมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน จนเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาหลายด้าน และอาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตในที่สุด (Internet Addiction: IA) วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตจะได้รับผลกระทบที่ไม่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ภาวะอ้วน ปัญหาการนอน ปัญหาสายตา ปัญหาสมาธิและความจำ ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้ยังพบปัญหาอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ปัญหาด้านการเรียนการทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น ซึ่ง Calvo-Frances (2016) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสังคมจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่ต้องรู้เท่าทันกระแสสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

Tzavela et al. (2015) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use Patterns) กับรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ (Maladaptive Internet Use Patterns) ในวัยรุ่นยุโรป จำนวน 124 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 16 ปี พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีระดับของการกำกับตนที่ต่ำกว่าเมื่อเทียบกับผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ ในด้านการเฝ้าติดตามดูตนเอง (Self – Monitoring) การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต (Limiting Of Use) การจัดลำดับความสำคัญการใช้งาน (Prioritizing) การหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก (Exploring) และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้ (Legitimizing Imposed Restrictions) อย่างไรก็ตามคำว่า “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” ยังไม่ถูกกล่าวถึงมากนัก พบปรากฏในงานวิจัยของ Young (1996) แต่ไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียดของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ไว้มากนัก โดยประเมินจากแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตว่าหากมีอาการตามเกณฑ์ไม่เกิน 2 ใน 8 ข้อ ถือเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้น เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของการศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของ Tzavela มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ประเทศไทยมีการศึกษาวิจัยมาก่อนหน้านี้แล้วบ้าง เช่น การรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย การใช้อินเทอร์เน็ตเชิงสร้างสรรค์ การใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญา พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน แต่อย่างไรก็ตามแหล่ง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ยังมีค่อนข้างน้อย จึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิดการติดอินเทอร์เน็ตร่วมด้วย โดยในงานวิจัยนี้จะใช้คำเรียก Adaptive Internet Use ว่า “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (Davis, 2001; Young, 2007) พบว่า มีการวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตโดยใช้วิธีการหลายรูปแบบ ได้แก่ การรักษาด้วยยาและการรักษาทางจิตสังคม นอกจากแนวทางที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว สิ่งที่จะช่วยเป็นป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตได้ คือ การสร้างคุณลักษณะเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ความตระหนักรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย การรู้เท่าทันเกี่ยวกับภัยของอินเทอร์เน็ต เป็นการดึงเอาข้อดีของอินเทอร์เน็ตมาใช้งานโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย ใช้อินเทอร์เน็ตและเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบมีคุณธรรม จริยธรรม และสร้างสรรค์ (Sawandee, 2011)

การใช้อินเทอร์เน็ตนั้นหากสามารถใช้งานอย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดประโยชน์ได้มากมาย ทั้งต่อตนเองและสังคม การจะลดหรือหยุดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียวนั้นคงไม่ใช่ทางออกของการแก้ไขปัญหา สิ่งสำคัญคือจะหาอย่างไรให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้ตระหนักรู้ถึงข้อดีข้อเสียของอินเทอร์เน็ต รู้จักเลือกใช้งานอย่างสร้างสรรค์ สามารถควบคุมตนเองให้ใช้งานได้อย่างเหมาะสม เกิดประโยชน์ จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่าหากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถเลือกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ตระหนักรู้และควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลให้สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุดโดยไม่กระทบต่อตัวเองและสังคม คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นตัวแปรเชิงบวกที่จะช่วยป้องกันวัยรุ่นไทยจากการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสมหรือการติดอินเทอร์เน็ตได้

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

วัยรุ่นไทยที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มีคุณลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของงานวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จำนวน 9 คน เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้หลากหลายและลึกซึ้ง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น จำนวน 3 คน ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 3 คน และผู้ที่ไม่ติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 3 คน ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive

Sampling) ร่วมกับการคัดกรองด้วยแบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) (Young, 1996) เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ มีอายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นผู้ที่รายงานตนเองว่าสามารถใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ เช่น ด้านวิชาการ ด้านการทำธุรกิจ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม สามารถใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยตระหนักรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดต่อตนเองและสังคม สามารถจัดลำดับความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตและกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถควบคุมตนเองในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมทั้งเนื้อหาและปริมาณ สามารถทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต และสามารถสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมปลอดภัย ได้คะแนนการทำแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (YDQ) ≤ 2 (Adaptive Internet User)

2.2 วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต อายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร รายงานตนเองว่าเป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมทั้งเนื้อหาและปริมาณ เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน การศึกษา หาความรู้ หรือการทำงาน เช่น เล่นเกม โซเชียลเน็ตเวิร์ค การดูเว็บลามกอนาจาร เล่นพนันออนไลน์ เป็นต้น ได้คะแนนการทำแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (YDQ) ≥ 5 (Pathological Internet Users)

2.3 ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตทั้งในเชิงสร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างน้อย 3 ปี หรือมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไม่น้อยกว่า 2 เรื่อง โดยเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ มุมมอง หรือประสบการณ์เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตได้เป็นอย่างดี

3. ตัวแปรที่ศึกษา

องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ตามแนวคิดของ Tzavela et al. (2015) ประกอบด้วย การเฝ้าติดตามตนเอง การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต การจัดลำดับความสำคัญ การใช้งาน การหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเดียว และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้

4. เครื่องมือที่ใช้วิจัย

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างโดยทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และใช้องค์ประกอบของ Tzavela et al. (2015) มาเป็นกรอบเบื้องต้นในการสัมภาษณ์

ตัวอย่างแนวคำถาม ได้แก่ “คำว่าสร้างสรรค์ในมุมมองของท่านมีความหมายอย่างไร การใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในมุมมองของท่านเป็นอย่างไร การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยในมุมมองของท่านเป็นอย่างไร ท่านเคยได้ยินหรือรู้จักคำว่าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์หรือไม่ อย่างไร บุคคลที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ควรมีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมอย่างไร ช่วยเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของท่านในปัจจุบัน ในบางครั้งที่ท่าน

ตระหนักว่าการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวท่านเองส่งผลกระทบต่อตัวท่านหรือบุคคลรอบข้าง ท่านมีวิธีการจัดการอย่างไร จากประสบการณ์ของท่านมีวิธีการใดบ้างในการเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ หากท่านต้องการแนะนำคนใกล้ตัว เช่น เพื่อน พี่น้อง คนในครอบครัวให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ท่านจะอย่างไรบ้าง ขอให้ท่านช่วยยกตัวอย่างวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” เป็นต้น

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-G-038/2562 ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์ และนำประเด็นคำถามที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วจึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะใช้วิธีจับบันทึกและอัดเทปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจนครบ 9 คน จนได้ข้อมูลที่อิ่มตัว แล้วจึงตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านการเก็บข้อมูล ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยส่งบทความความจากการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้อง (Member Check)

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นที่กำหนดในแบบสัมภาษณ์ โดยถอดเทปเสียงสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และฟังเสียงการสัมภาษณ์ซ้ำพร้อมกับทบทวนบทความเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยจัดเตรียมข้อมูลเป็นลักษณะแฟ้ม และให้รหัสสำหรับประเด็นหลัก (Theme) ตามองค์ประกอบของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ Tzavela et al. (2015) ร่วมกับการทบทวนเอกสาร พร้อมทั้งให้รหัสข้อมูลอื่น ๆ ที่แตกต่างจากรหัสที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ล่วงหน้า ตามสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ จากนั้นนำข้อสรุปย่อย ๆ มาเชื่อมโยงกัน เพื่อหาข้อสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยนำเสนอข้อมูลต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน และนักวิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล จากนั้นจึงดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมทางจิตอินเทอร์เน็ต มีประสบการณ์ทำงานในการเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาผลกระทบทางพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อออนไลน์ อาจารย์มหาวิทยาลัยซึ่งมีประสบการณ์การทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางจิตอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น นักจิตวิทยาโรงเรียนซึ่งมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต นักศึกษาที่รายงานตนเองว่าใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย และนักศึกษาที่รายงานตนเองว่าเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

ทั้งในด้านปริมาณการใช้งานและเนื้อหา เช่น เล่นเกม เล่นโซเชียลเน็ตเวิร์ค การดูเว็บลามกอนาจาร เล่นพนันออนไลน์ เป็นต้น โดยผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน 5 ท่าน และเพศหญิง จำนวน 4 ท่าน

2. คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

2.1 การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ (Doing Activities Adaptively) หมายถึง บุคคลทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตผ่านกระบวนการคิดพิจารณาแล้วว่า กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา การทำงาน การติดต่อสื่อสาร หรือการบันเทิง และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบ หรืออันตรายต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม โดยไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีวิจารณญาณ สามารถแยกแยะและข่าวสาร ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตได้ รู้จักการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 2 “การทำอะไรก็ตามผ่านอินเทอร์เน็ตจะต้องพึงระลึกเสมอว่า นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์แล้ว กิจกรรมนั้นจะต้องไม่ส่งผลเสียทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว เพื่อน คนรอบข้างด้วยเช่น ชายของที่ไม่ดีไม่มีคุณภาพในอินเทอร์เน็ต ตนเองได้ประโยชน์ได้เงินแต่ทำร้ายคนอื่น หรือชายของละเมิดลิขสิทธิ์ออนไลน์ทำร้ายสังคมแต่ตัวเองได้เงินก็ไม่เรียกว่าเป็นการใช้อย่างสร้างสรรค์ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ก่อให้เกิดการพัฒนาตัวเอง ไม่ละเมิดสิทธิคนอื่น และต้องระมัดระวังเรื่องการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล”

2.2 การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม (Prioritizing Activities) หมายถึง บุคคลสามารถจัดลำดับ ความสำคัญระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตจริงกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง โดยให้ความสำคัญกับงานในชีวิตจริง เช่น การเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร สัมพันธภาพในชีวิตจริงมากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกกาลเทศะ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 5 “ตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเองจะต้องรู้ตัวแยกแยะได้รู้ว่าต้องทำอะไร ก่อนหลังจัดลำดับว่างานสำคัญใดควรทำก่อนแล้วจึงใช้อินเทอร์เน็ต เช่น คุณมีการบ้านมีรายงาน ต้องทำ หรือพุงนี้คุณมีสอบ แต่ถ้าคุณยังนั่งเล่นเกมอยู่โดยที่คุณก็ยังไม่ได้เตรียมตัวสอบ ไม่ได้ทำงานที่สำคัญเลย นั่นแสดงว่า คุณไม่สามารถจัดลำดับได้ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง พอคุณไปเลือกใช้อินเทอร์เน็ตนั่นคือ ควบคุมตนเองได้น้อยแล้ว ไม่ตระหนักในตัวเองว่าต้องมีภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบอะไรที่รออยู่บ้าง แต่สำหรับตัวเองที่มองว่าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม เพราะให้ความสำคัญกับงาน การเรียน ครอบครัว มาก่อนเสมอ ตรงจุดนี้คิดว่าประเด็นสำคัญเลยแหละ”

2.3 การวางแผนการใช้อย่างเหมาะสม (Planning For Proper Use) หมายถึง ในการจะทำกิจกรรมใด ๆ โดยใช้อินเทอร์เน็ต บุคคลมีการคิดและตัดสินใจ โดยวางแผนปฏิบัติที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองเป็นการวางแผนการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ได้แก่ การกำหนดวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่จะทำ ระยะเวลาในการใช้งาน ตลอดจนสามารถคาดการณ์ถึงผลกระทบหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 9 “ที่บอกว่าต้องวางแผนเพราะตัวผมเองนี่เล่นเกมแล้วติดมาก เล่นทั้งวัน ทั้งคืนแบบไม่กินไม่นอน ไม่ทำอย่างอื่น การใช้เน็ตแบบนี้คือไม่ดี แต่ถ้าใช้เป็นคนนั้นจะต้องวางแผน โอเค เกมไม่ใช่เรื่องแย่นะแต่จะเล่นเกมต้องวางแผนว่าจะเล่นสักเท่าไร เล่นสักถึง 4 ทุ่ม แล้วไปพักผ่อน เข้านอน ไม่ใช่เล่นไปเรื่อย ๆ ไม่วางแผนอะไรเลย หรือดูเฟซบุ๊กทั้งวันทั้งคืน”

2.4 การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน (Doing Activities as Planned) หมายถึง เมื่อบุคคลได้วางแผนหรือกำหนดแนวปฏิบัติไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องทำกิจกรรมจริงในอินเทอร์เน็ต บุคคลจะต้องสามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำ พฤติกรรมเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย กติกา ที่ตนเองได้วางแผนไว้ โดยมีความตั้งใจแน่วแน่ และสามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินงานกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล กล่าวไว้ว่า

ผู้ให้ข้อมูล 6 “ถ้าใช้งานอย่างเหมาะสม หนูคิดว่าปัจจัยสำคัญคือต้องหยุดได้ จริง ๆ คิดว่าเล่นเน็ตเหมือนติดยา ที่เคยอ่านตำรามา เพราะลักษณะสำคัญของคนที่ติดเน็ตคือคนที่ไม่เหมาะสม เป็นข้อตรงข้ามกันกับการใช้อย่างเหมาะสมสร้างสรรค์ คือ เขาควบคุมตัวเองไม่ได้ หยุดไม่ได้ ไม่สามารถเอาตัวเองออกจากสถานการณ์ตรงนั้นมันเหมือนคนที่ติดยาเลิกไม่ได้ ฉะนั้นคนที่ใช้อย่างสร้างสรรค์ตัวเองจะต้องทำได้คือเมื่อถึงเวลาต้องเลิกเล่นแล้วต้องไปทำงานแล้วต้องไปได้ทันที สามารถหยุดการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะ เกม โซเชียล หรืออะไรต่าง ๆ เพื่อไปทำงานอื่น ตามที่วางแผนไว้ ถ้าหยุดไม่ได้หยุดหงิด อารมณ์เสีย นั่นแสดงว่าไม่ใช่การใช้ที่เหมาะสมแล้ว”

2.5 การติดตามผลการทำกิจกรรม (following up) หมายถึง เมื่อบุคคลได้ลงมือทำ กิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนหรือแนวทางที่ตนได้วางไว้แล้ว จะต้องมีการติดตามผลหรือประเมิน พฤติกรรมของตนเอง ว่า เป็นไปในทิศทางใด สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองกำหนดไว้หรือไม่ โดย มีการเตือนตนเองให้ทำตามแผนเมื่อพฤติกรรมไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 1 “การประเมินตัวเองเหมือนกับว่าถ้าเราวางแผนไว้แต่เราไม่ตระหนักว่า เอ๊ะ เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วมันใช่สิ่งที่เราคิดไว้ ตั้งใจไว้ในตอนแรกมั๊ย แล้วถ้ามันไม่ใช่ หรือไม่ สอดคล้อง เราจะต้องสามารถเตือนตัวเองได้โดยที่ไม่ต้องมีใครมาเตือน เช่น ตัวผมเองเป็นหมอกก็จริง แต่ผมเป็นคนเล่นเกมนะ ฉะนั้นผมไม่ได้มองว่าตัวเองติดเกมเพราะผมรู้ว่าการเล่นเกมของผมคือการ คลายเครียด ผมจะคิดเลยว่าวันนี้จะเล่นตอนไหน ก็ชั่วโมง เล่นพอสนุก ๆ เมื่อไหร่ที่เล่นแล้วเริ่มเครียด เลยเวลาไปเยอะ ง่วงนอน ผมจะแบบเอ๊ะ มันไม่ใช่ละ ก็จะสามารถกลับมาคุมตนเองได้ ฉะนั้นมันคือ การที่เราเอาใจกับพฤติกรรมตัวเอง”

2.6 การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก (Using Other Activities as Alternatives) บุคคลสามารถเลือกกิจกรรมอื่นแทนการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียว เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพ กับเพื่อน คนในครอบครัวในชีวิตจริงนอกเหนือจากการพูดคุยผ่านออนไลน์ หรือหางานอดิเรกที่ นอกเหนือจากกิจกรรมออนไลน์ หากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความบันเทิง เช่น การอ่านหนังสือ ทำงาน ศิลปะ เล่นดนตรี ทดแทนการทำกิจกรรมผ่านอินเทอร์เน็ต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

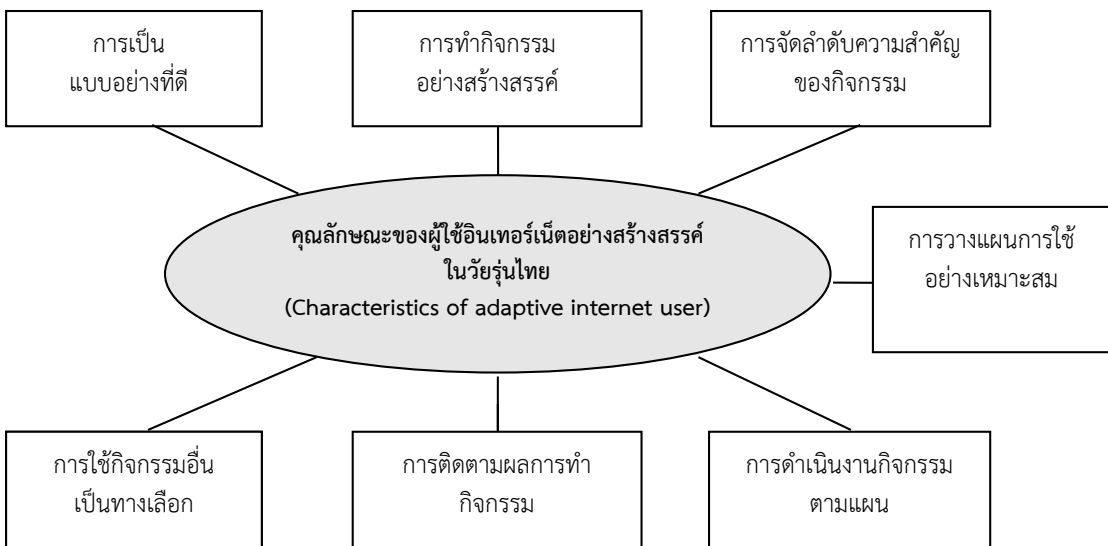
ผู้ให้ข้อมูล 3 “คนที่รู้จักทำให้สมดุลคือคนที่ปรับตัวได้ วัยรุ่นสมัยนี้ไม่สามารถแยก ออกจากอินเทอร์เน็ตได้เลย เพราะการสื่อสารออนไลน์เป็นช่องทางหลักไปแล้วจะทำอะไรก็ออนไลน์ แต่เราต้องไม่ลืมว่าบางอย่างทำออนไลน์ไม่ได้ หรือทำได้ก็ไม่ดี ครอบครัวต้องคุยกันพบปะเจอหน้ากัน

ข้าวกัน ไม่ใช่คุยไลน์กันอย่างเดียว เราต้องมีเพื่อนจริง ๆ ที่ไม่ใช่เพื่อนคุยในเกม ต้องมีอะไรอย่างอื่นที่
จะทำด้วย ไม่ใช่ทั้งหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ยกไว้ในออนไลน์หมด แบบนี้ไม่ดี”

2.7 การเป็นแบบอย่างที่ดี (Being a Role Model) หมายถึง บุคคลรู้จักเลือกใช้
อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ เป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ปลอดภัย โดย
สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น ตลอดจนสามารถตักเตือนเมื่อ
เห็นผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ หรือสามารถพูดคุยเชิญชวนให้ผู้อื่นเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ต
อย่างเหมาะสมสร้างสรรค์เช่นเดียวกันกับตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 3 “ถ้าพูดถึงการใช้ที่เหมาะสมเน้นที่ตัวเราคนเดียวว่า เราใช้ในกิจกรรมที่
ดี ใช้อย่างควบคุมตัวเองได้ แต่ถ้าจะพูดถึงในแง่ของการใช้อย่างสร้างสรรค์ คือ เป็นผู้ใช้ที่สร้างสรรค์
สิ่งที่ผมคิดว่าต้องมีคือจะต้องสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นได้ ไม่ใช่เน้นที่ตัวเอง ต้องสามารถ
บอกกล่าวเพื่อนได้ว่าการใช้ที่มันสร้างสรรค์ ปลอดภัย เหมาะสม เป็นยังไง เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ข้อมูล
ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นยังไง เช่น เนื้อหาของเว็บที่ผิดกฎหมาย การใช้งานอะไรที่ผิด
กฎหมาย การด่าทอกันในอินเทอร์เน็ต การ Bully ผู้อื่น อะไรที่ทำแล้วผิดกฎหมาย อะไรที่ทำแล้วจะ
เกิดโทษ และเมื่อเห็นว่าเพื่อนทำในสิ่งที่เรารู้ว่ามันไม่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมออนไลน์ ก็ต้องตักเตือน”

ผู้วิจัยจึงสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยดัง
ภาพประกอบ



ภาพที่ 1 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

อภิปรายผล

ผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การใช้งานกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต โดยวัตถุประสงค์ที่เหมาะสม เป็นประโยชน์และปลอดภัย เป็นการใช้ที่ผ่านการคิดพิจารณาด้วยปัญญา ผู้ใช้สามารถควบคุมตนเองทั้งในด้านของความเหมาะสมของกิจกรรม วัตถุประสงค์ ประเภทของกิจกรรม

ระยะเวลาการใช้งาน เพื่อไม่ให้งานอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคม คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ได้แก่ การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน การติดตามผลการทำกิจกรรม การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก และการเป็นแบบอย่างที่ดี

การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ (Doing Activities Adaptively) การจะเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้นั้น ประการแรกผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะต้องมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาคิดพิจารณาได้ว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์หรือส่งผลเสียอย่างไร จากการศึกษาของ Janpipatpong (2016) เกี่ยวกับการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาว่าเป็นการทำกิจกรรมที่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริงของเฟซบุ๊ก ตระหนักถึงความปลอดภัย เป็นการใช้ที่ถูกกาลเทศะ และใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ถือเป็นการใช้ด้วยปัญญา การที่บุคคลจะสามารถตัดสินใจเลือกได้ว่าจะทำกิจกรรมใดในอินเทอร์เน็ตจึงไม่มุ่งเพียงแต่ใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียวแต่ควรใช้เทคโนโลยีให้อยู่ภายใต้ปัญญาเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี (Phra Brahmagunabhorn, 1997) ผู้ใช้ที่จะสามารถเลือกทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมและอย่างสร้างสรรค์ จะต้องสามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ สอดคล้องกับ Boonyapitruksagoon & Poonpol (2019) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณสามารถทำนายพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันได้ถึงร้อยละ 30

การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม (Prioritizing Activities) ปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ตมักเกิดขึ้นจากการที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตไม่แยกแยะว่าสิ่งใดสำคัญก่อนหลัง ไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังหมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ต การศึกษาของ Brand, Young, & Laier (2014) ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตนั้นมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมองคล้ายกับผู้ติดยาเสพติด โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางแผนและการจัดลำดับความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตนั้นอาจสูญเสียความสามารถในการจัดลำดับความสำคัญของเรื่องราวหรือสิ่งต่าง ๆ แต่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีความสามารถแยกแยะความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ในระดับสูง รู้ว่าควรทำกิจกรรมใดก่อนหลังตามลำดับความสำคัญ

การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม (Planning for Proper Use) ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีการคิดและตัดสินใจ โดยวางแผนปฏิบัติที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง เป็นการวางแผนการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ได้แก่ การกำหนดวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่จะทำ ระยะเวลาในการใช้งาน ตลอดจนสามารถคาดการณ์ถึงผลกระทบหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตของตนเอง ในทางตรงกันข้าม Davis (2001) กล่าวถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมแบบทั่วไปว่าบุคคลจะใช้เวลาจำนวนมากไปกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตโดยไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ใช้ไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดมุ่งหมาย ไม่มีการวางแผน สอดคล้องกับ Tzavela et al. (2015) ที่ศึกษาพบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีการวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง

การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน (Doing Activities as Planned) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เมื่อถึงเวลาที่ต้องทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต จะสามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมตามเป้าหมาย กติกา ที่ตนเองได้วางแผนไว้ Young (1996) กล่าวถึงผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงตรงข้ามกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ว่า เป็นบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ แม้จะรู้ว่าตนเองมีหน้าที่สำคัญอะไรที่จะต้องทำ แต่ก็ไม่สามารถจะควบคุมตนเองให้ทำตามแผนหรือสิ่งที่ตนเองได้ตั้งใจไว้ จนทำให้ส่งผลกระทบต่อหน้าที่ การทำงาน กิจวัตรประจำวัน สอดคล้องกับ Dreier et al. (2013) ที่ศึกษารูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ พบว่า ลักษณะบางประการที่ทำให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แตกต่างจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ คือความสามารถในการควบคุมและกำกับความคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง

การติดตามผลการทำกิจกรรม (Following Up) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์สามารถติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตว่าเป็นไปในทิศทางใด บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองกำหนดไว้หรือไม่ หากไม่สอดคล้องหรือไม่เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ก็สามารถเตือนตนเองได้ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตนั้นจะยังคงใช้อินเทอร์เน็ตต่อไปเรื่อย ๆ เหมือนกับการติดสารเสพติด โดยแม้จะติดตามดูพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับการสะท้อนจากบุคคลรอบข้างเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และทราบว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร แต่ก็ไม่สามารถเตือนตนเองให้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Joyrod (2009) ที่ศึกษาพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณว่า หมายถึง การที่บุคคลใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญา ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัจจัยภายในตนเองของบุคคลที่จะเตือนตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก (Using Other Activities as Alternatives) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น มีช่องทางหรือทางเลือกที่หลากหลายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่หมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางเดียว สามารถหาข้อมูลประกอบการเรียนหรือการทำงานผ่านช่องทางอื่นได้ มีความสุขกับการทำกิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบอื่นโดยไม่ยึดติดหรือพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับการศึกษาของ Tzavela et al. (2015) ที่พบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะสามารถหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเดียว และ Griffiths (2005) กล่าวถึง การใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหรือหมกมุ่นอยู่กับเกมหรืออินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว จนทำให้ความสนใจในกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ลดน้อยลง หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในชีวิตจริง

การเป็นแบบอย่างที่ดี (Being A Role Model) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะต้องมีคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นอย่างหนึ่งคือการเป็นแบบอย่างที่ดี จากการวิจัยของ Sareerasart, Vanindananda & Suppareakchaisakul (2012) เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย มีประเด็นที่น่าสนใจว่าการสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีผลเกี่ยวข้องกับเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย วิจัยรุ่นจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตจากเพื่อนวัยเดียวกันเนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนหรือสถานศึกษา กลุ่มเพื่อนจึงมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่

วัยรุ่น เพราะกลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการบางอย่าง รวมทั้งมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมโดยการถ่ายทอดทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Thongkambunjong, Choochom, Intasuwan & Suppareakchaisakul (2011) ที่ศึกษาพบว่า พฤติกรรมติดยาเสพติดออนไลน์ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากเพื่อน และ Joyrod (2009) พบว่า กลุ่มเพื่อนสามารถทำนายพฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณของวัยรุ่นได้

เนื่องจากผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยโดยใช้กรอบแนวคิดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ของ Tzavela et al. (2015) จำนวน 5 ด้าน คือ การเฝ้าติดตามตนเอง การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต การจัดลำดับความสำคัญการใช้งาน การทำกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ต และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้ ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 6 ด้าน ได้แก่ การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม การวางแผนใช้อย่างเหมาะสม การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน การติดตามผลการทำกิจกรรม และการใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก มีความสอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว และพบคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีเพิ่มขึ้นมาจากแนวคิดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของ Tzavela et al. (2015) ซึ่งอธิบายได้ว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์นอกจากจะเน้นที่การใช้อินเทอร์เน็ตในการมุ่งประโยชน์ส่วนตัวแล้ว แต่การมุ่งประโยชน์ไปยังผู้อื่นหรือการทำประโยชน์ด้วยการเป็นตัวแบบที่ดีแก่ผู้อื่น ถือว่าเป็นคุณลักษณะจำเป็นที่สำคัญประการหนึ่งของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย สอดคล้องกับกระทรวงวัฒนธรรมที่ได้กล่าวถึงมารยาทในการใช้อินเทอร์เน็ตไว้ว่าในกรณีที่พบว่าผู้อื่นทำผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมและหากมีโอกาสแนะนำคนเหล่านั้น ก็ควรที่จะชี้ข้อผิดพลาดและให้คำแนะนำอย่างสุภาพ (Ministry of Culture, 2015)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาสร้างแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ซึ่งแบบวัดที่ได้จะช่วยให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลคัดกรองพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย นำไปใช้ประเมินคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย สามารถช่วยให้นักวิชาการ ครู นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้ไปให้ความรู้ บำบัดรักษา หรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยต่อไป

1.3 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เพื่อช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากเป็นการศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพเพียงวิธีการเดียว จึงทำให้ข้อค้นพบที่ได้ อาจไม่ใช่ตัวแทนที่ดีของประชากรวัยรุ่นไทยทั้งหมด ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจทำการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณหรือศึกษาเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้มีจำนวน 9 คน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมหรือพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาหรือการบำบัดเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

References

- Boonyapitruksagoon, K. & Poonpol, P. (2019). patchai thī kieokhoṅg kap phruttkam kānchai sū sangkhom ‘oṅlai yāng rūthao than khoṅg naksuksā parinyā trī nai khēt Krung Thep Mahā Nakhoṅ lāe parimonthon [Factors related to using social media behavior and media literacy in universities in Bangkok metropolitan area]. *Journal of Behavioral Science*. 25(2), 39-59.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*. 8(375), 1-12.
- Calvo-Frances, F. (2016). Internet abusive use questionnaire: Psychometric properties. *Computers in Human Behavior*. 59, 187-194.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 17(2), 187-195.
- Dreier, M. et al. (2013). The development of adaptive and maladaptive patterns of internet use among European adolescents at risk for internet addictive behaviors: A grounded theory inquiry. *European Psychiatry*. 28(Suppl 1), 1.
- Electronic Transactions Development Agency. (2019). *Wai sai wai kao chalat rūnet* [Internet for better life]. Retrieved from <https://www.eta.or.th/publishing-detail/internet-for-better-life-handbook.html>.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10(4), 191-197.
- Hootsuite. (2020). *Digital 2020 Thailand (January 2020) v01* [PowerPoint slides]. Retrieved from <http://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-thailand-january-2020-v01>.

- Janpipatpong, T. (2016). **pat̄chai phā̄nai bukkhon læ saphā̄pwæt̄lō̄m thā̄ng sangkhom thī̄ kiēokhō̄ng kap phrut̄tikam kā̄nchai fēt̄buk dū̄ai panyā khō̄ng naksuksā̄ parinyā trī̄ nai khēt̄ Krung Thē̄p Mahā Nakhō̄n** [Personal and social environmental factors related to intellectual Facebook consumption behavior of undergraduate students in Bangkok metropolis]. Master's thesis. Srinakharinwiort University.
- Joyrod, P. (2009). **pat̄chai thī̄ mī̄ phon tō̄ phrut̄tikamkā̄n rap sū̄ 'inthō̄net yā̄ng mī̄ wī̄chā̄ranayā̄n khō̄ng nakriā̄n chuā̄ng chan thī̄ sī̄ nai khēt̄ Krung Thē̄p Mahā Nakhō̄n** [Factors affecting critical internet-consumption behavior of senior high school students in Bangkok]. Master's thesis. Srinakharinwiort University.
- Juinam, J. & Chantaranamchoo, N. (2015). phrut̄tikam læ phon čhāk kā̄nchai khruākhaī̄ thā̄ng sangkhom 'ō̄nlai khō̄ng nakriā̄n radap chan matthayommasuksā̄ tō̄n ton nai čhangwat sukhothai [The behaviors and effects of using social networks of the junior secondary school students in Sukhothai province]. **Veridian E-Journal, Silpakorn University**. 8(3), 84-95.
- Kitisri, C., Nokham, R., & Phetcharat, K. (2017). phrut̄tikam kā̄nchai samāt̄fō̄n læ kā̄nraprū̄ phā̄wa sukkhaphā̄p khō̄ng naksuksā̄ phayabā̄n [A smartphone using behavior and health status perception of nursing students]. **Community Health Development Quarterly Khon Kaen University**. 5(1), 19-34.
- Ministry of Culture. (2015). **mā̄rayāt̄ nai kā̄nchai 'inthō̄net** [Network etiquette]. Retrieved from https://www.m-culture.go.th/young/ewt_news.php?nid=353
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (1997). **Khon Thai kap theknō̄yī̄** [Thai people and Technology]. Nakhon Pathom: Prayut Payutto.
- Sanguankaew, W. (2016). **Digital Citizens: phonlamuā̄ng dichithan** [Digital Citizens]. Retrieved from [https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-59\(500\)/page2-1-59\(500\).html](https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-59(500)/page2-1-59(500).html).
- Sareerasart, W., Vanindananda, N., & Suppareakchaisakul, N. (2012). **pat̄chai choē̄ng sā̄hēt̄ dā̄n sathanakā̄n thā̄ng sangkhom læ kā̄nmī̄ phū̄mkhumkan thā̄ng čhit thī̄ kiēokhō̄ng kap phrut̄tikam kā̄nchai 'inthō̄net yā̄ng sā̄ngsan læ plō̄t̄phai khō̄ng nakriā̄n yī̄ng radap matthayommasuksā̄ nai rō̄ngriā̄n thī̄ khaoruām læ mai khaoruām khrōngkā̄n songsoēm kā̄nchai 'inthō̄net yā̄ng sā̄ngsan læ plō̄t̄phai** [The relationships among social situations and psychological immunity to internet behavior focusing on safety and usefulness of female students in high schools with or without internet safety project]. **Journal of Behavioral Science of Development**. 4(1), 1-13.

- Sawandee, P. (2011). *kānsuksā khwām tranak rūtō ‘akānchai ‘inthoēnet yāng sāngsan læ plōtphai khōng nakriān chan prathomsuksā pī thī hā rōngriān bān nōng nam khun thī rīān dūai botriān khōmphiutōē mantimidīa rūāng thaksa kānchai sū ‘inthoēnet* [The study of awareness to using internet by creativity and safety of Prathomsuksa 5 students, Nongnumkoon school by used the multimedia computer on using internet skill]. Independent study. Srinakharinwirot University.
- Thongkambunjong, W., Choochom, O., Intasuwan, P., & Suppareakchaisakul, N. (2011). *patchai choēng hēt læ phon khōng phruttikam tit ‘inthoēnet khōng nakriān matthayommasuksā nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōn* [Causal factors and effect of internet dependency behavior of high school students in Bangkok metropolis]. *Journal of Behavioral Science*. 17(2), 103-119.
- Tzavela, E. C. et al. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of Adolescence*. 40, 34-47.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*. 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology and Behavior*. 10(5), 671-679.
- Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. G. (1999). *Psychology and life*. 15th ed. New York: Longman.