

ความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง  
ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

นางสาวจริยา ปานเกษม 5637415038

นางสาววิศรา ลิ้ม 5637491638

นายฉันทกร ศรีประเสริฐวงศ์ 5637495138

โครงการทางจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

RELATIONS AMONG LONELINESS, DEPRESSIVE MOOD, SELF-ESTEEM, SELF-CONTROL,  
NEUROTICISM, AND INTERNET EXCESSIVE USE

JARIYA PANKASEM 5637415038

RAWISARA LIM 5637491638

LUNCHAKORN SRIPRASERTWONG 5637495138

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology  
Faculty of Psychology, Chulalongkorn University  
Academic Year 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา      ความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าวอารมณ์ซึมเศร้าการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองสูงการควบคุมตนเองความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการใช้  
อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

โดย    นางสาวจริยา    ปานเกษม      5637415038

นางสาววิศรา    ลิ้ม      5637491638

นายสันชกร      ศรีประเสริฐวงศ์ 5637495138

สาขาวิชาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก      ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม      อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี

---

คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัดนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม

(อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. วรัญญ์ กองชัยมงคล)

จริยา ปานเกษม, วิชา ลิ้ม, ลันชกร ศรีประเสริฐวงศ์: ความสัมพันธ์ระหว่างความว่างเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (RELATIONS AMONG LONELINESS, DEPRESSIVE MOOD, SELF-ESTEEM, SELF-CONTROL, NEUROTICISM, AND INTERNET EXCESSIVE USE)

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, 124 หน้า

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี, 124 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความว่างเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี จำนวน 151 คน โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ มาตรฐานการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป มาตรฐานความว่างเหว มาตรฐานอารมณ์ซึมเศร้า มาตรฐานการเห็นคุณค่าในตนเอง มาตรฐานการควบคุมตนเอง และมาตรฐานความไม่มั่นคงทางอารมณ์

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป กล่าวคือ ความว่างเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .32, p < .01$ , หนึ่งหาง) อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .32, p < .01$ , หนึ่งหาง) การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.30, p < .01$ , หนึ่งหาง) การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.44, p < .01$ , หนึ่งหาง) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .29, p < .01$ , หนึ่งหาง) ในส่วนของสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ความว่างเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปนั้น พบว่า ได้รับการสนับสนุนในบางส่วน กล่าวคือ ตัวแปรอิสระทั้งหมดร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ร้อยละ 24 ( $R^2 = .24, p < .001$ ) แต่มีเฉพาะการควบคุมตนเองเท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนาย ( $\beta = -.34, p < .001$ )

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2559.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาร่วม.....

# # 563 74150 38, 563 74916 38 & 563 74951 38: MAJOR PSYCHOLOGY

JARIYA PANKASEM, RAWISARA LIM, LUNCHAKORN SRIPRASERTWONG: RELATIONS  
AMONG LONELINESS, DEPREESSIVE MOOD, SELF-ESTEEM, SELF-CONTROL,  
NEUROTICISM, AND INTERNET EXCESSIVE USE

INDEPENDENT STUDY ADVISER: ASSIST. PROF. DR. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, 124 pp.

INDEPENDENT STUDY CO-ADVISER: DR. SOMBOON JARUKASEMTHAWEE, 124 pp.

The purpose of this research study was to examine the relationships among loneliness, depressive mood, self-esteem, self-control, neuroticism, and internet excessive use. Data were collected from 151 undergraduate students from Chulalongkorn University. Participants responded to a set of questionnaires measuring internet excessive use, loneliness, depressive mood, self-control, and neuroticism

As hypothesized, singnificiant associations were found between internet excessive use and the variables examined. Internet excessive use was significantly and positively correlated with loneliness ( $r = .32, p < .01$ , one-tailed), narcissim ( $r = .29, p < .01$ , one-tailed), and depressive mood ( $r = .32, p < .01$ , one-tailed). Signifiacant negative correlations were found between internet excessive use and self-esteem ( $r = -.30, p < .01$ , one-tailed) as well as self-control ( $r = -.44, p < .01$ , one-tailed).In terms of how these variables predicted internet excessive use, the hypothesis was partially supported. When examined together, loneliness, depressive mood, self-esteem, self-control and neuroticism singnificiantly predicted internet excessive use and accounted for 24 of its variance ( $R^2 = .24, p < .001$ ). However, only the standardized regression coefficient of self-control ( $\beta = -.34, p < .001$ ) was significant.

Field of Study: .....Psychology..... Students's Signature: .....

Academic Year:.....2559..... Students's Signature: .....

Students's Signature: .....

Advisor's Signature: .....

Co-advisor's Signature: .....

## กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ ผู้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และชี้แนะแนวทางตลอดกระบวนการทำวิจัยตั้งแต่การกำหนดหัวข้อการวิจัยการทบทวนวรรณกรรมกำหนดกรอบความคิดการวิจัยการพัฒนาเครื่องมือการเก็บข้อมูลการแปลผลข้อมูลทางสถิติการวิเคราะห์ผล ไปจนถึงการอภิปรายผลการวิจัย

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. สมบุญ จารุกเกษมทวี ผู้เป็นทั้งอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม อีกทั้งยังเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบมาตรฐานที่แปลข้อความจากภาษาต่างประเทศมาเป็นภาษาไทย ร่วมกับอาจารย์ ดร. วรัญญ กongsชัยมงคล และอาจารย์ภาณุ สหัสสานนท์ ที่ทำให้นิสิตได้นำความรู้และคำแนะนำมาปรับปรุงแก้ไขโครงการทางจิตวิทยาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ และอาจารย์ ดร. วรัญญ กongsชัยมงคล ผู้เป็นคณะกรรมการการสอบโครงการทางจิตวิทยา ซึ่งให้คำแนะนำเพิ่มเติมมากมาย ทำให้นิสิตมีความรู้และความละเอียดรอบคอบมากขึ้น

ขอขอบพระคุณ คุณชุตินา หงสะมัด ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการยื่นพิจารณาหัวข้อและโครงร่างการวิจัยทางจิตวิทยาและการจัดทำเล่มโครงการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือในการกระจายและตอบแบบสอบถามออนไลน์ที่ใช้ในการพัฒนามาตรวัด

ขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ตั้งใจตอบแบบสอบถามทำให้คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้ครบตามจำนวนและทำให้โครงการวิจัยสำเร็จลุล่วง

นางสาวจรรยา ปานเกษม

นางสาววิศรา ลิ้ม

นายฉันทกร ศรีประเสริฐวงศ์

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ความหมาย แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป	7
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวเทว	21
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึมเศร้า	27
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	31
5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง	38
6. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์	46

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเองความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป	54
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	60
ประชากร	60
กลุ่มตัวอย่าง	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	61
การพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล	73
การวิเคราะห์ข้อมูล	73
บทที่ 3 ผลการวิจัย	75
ขั้นตอนที่ 1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรกลุ่มตัวอย่าง	76
ขั้นตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแบบเพียร์สัน	80
ขั้นตอนที่ 3 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA)	82
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	86
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	95
รายการอ้างอิง	98
ภาคผนวก	108
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	111
ภาคผนวก ข. ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายชื่อของมาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัย	112
ภาคผนวก ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	116



## สารบัญตาราง

## ตารางที่

1	ข้อมูลประชากรทั่วไป จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ คณะ และชั้นปี	77
2	ข้อมูลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตอุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงอินเทอร์เน็ต และกิจกรรมที่ใช้ผ่านอินเทอร์เน็ต	79
3	ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการตอบที่สูงสุดและต่ำสุดของกลุ่มตัวอย่างและช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของแต่ละมาตรวัด	80
4	ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา และค่าความเที่ยงของเครื่องมือ	81
5	ผลการวิเคราะห์พหุคูณ (Multiple Regression Analysis; MRA)	83
6	สรุปผลการวิจัยทั้งหมดตามสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้	84

## สารบัญภาพ

## ภาพที่

1. ภาพแสดงการเกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์และความผิดปกติทางอารมณ์อันเนื่องมาจากความ  
เปราะบางด้านต่าง ๆ 48

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

อินเทอร์เน็ต (Internet) มาจากคำว่า Inter หมายถึงระหว่างหรือท่ามกลาง และ net หมายถึงเครือข่าย ดังนั้นอินเทอร์เน็ต จึงหมายถึงเครือข่ายนานาชาติที่เกิดจากเครือข่ายเล็ก ๆ มากมายรวมกันเป็นเครือข่ายเดียวกันทั่วโลก (สมนึก ศิริโต, สุรศักดิ์ สงวนพงษ์, และสมชาย นำประเสริฐชัย, 2538)

อินเทอร์เน็ตถือกำเนิดขึ้นในยุคสงครามเย็นในปี ค.ศ. 1960 โดยกระทรวงกลาโหมประเทศสหรัฐอเมริกาเห็นว่าระบบคอมพิวเตอร์สำหรับสิ่งการควรเป็นระบบเครือข่ายที่ใช้งานได้ตลอดเวลา จนกระทั่งปัจจุบันคอมพิวเตอร์ทั่วโลกล้วนเชื่อมต่อกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสามารถติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลกันได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึงกว่าเดิม (Mulmuang, 2014)

ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตมีบทบาทและความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของคนเราเป็นอย่างมาก เนื่องจากอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งข้อมูลซึ่งเสนอสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน จากประโยชน์และความสำคัญของอินเทอร์เน็ตที่กล่าวมาข้างต้นส่งผลให้มีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นพบว่า คนไทยมีความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ 86 ทุกวัน จัดเป็นการใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากเป็นอันดับที่ 4 ของโลก (TANA, 2016, January 8) การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นปัญหาด้านการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ (ลักษณะ พลอยเลื่อมแสง, 2543) จึงมีความจำเป็นที่จะต้องตระหนักถึงความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เพื่อป้องกันปัจจัยที่อาจนำไปสู่โรคติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use) มีงานวิจัยที่กล่าวถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยพบว่าตัวแปรที่ช่วยทำนาย คือ ความว้าเหว (Ceyhan & Ceyhan, 2008) อารมณ์ซึมเศร้า (Moreno, Jelenchick, & Breland, 2015) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005) การควบคุมตนเอง (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008) และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Benet-Martinez & John, 1998) แต่ยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่นำปัจจัยเหล่านี้ศึกษาร่วมกัน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว้าเหวและอารมณ์ซึมเศร้ากับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป Ceyhan และ Ceyhan (2008) พบว่าความว้าเหวและอารมณ์ซึมเศร้ามีความสัมพันธ์

กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยผลการวิจัยนี้สนับสนุน แนวคิดที่ว่าความว้าเหวและอารมณ์ ซึมเศร้าของบุคคลสามารถนำมาซึ่งการพัฒนาเป็นพฤติกรรมหรือความคิดที่ผิดปกติในการใช้อินเทอร์เน็ต สอดคล้องกับงานวิจัยของ Özdemir, Kuzucu, และ Ak (2014) ที่พบว่าความว้าเหวและอารมณ์ซึมเศร้า ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปผ่านการควบคุมตนเองระดับต่ำ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกหลายงานที่ได้ผลการศึกษาสอดคล้องหรือใกล้เคียงเช่นงานวิจัยของ Morahan-Martin และ Schumacher (2003) พบว่า ความว้าเหวมีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ต ปริมาณมากเกินไป โดยบุคคลที่มีความว้าเหวมักใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเพิ่มหรือพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคล อื่น และลดอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกว้าเหว

ในส่วนของอารมณ์ซึมเศร้า งานวิจัยของ Moreno, Jelenchick, และ Breland (2015) พบว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยมีบทบาทสำคัญทั้งการ เป็นแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปและการแผ่ขยายเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ สอดคล้อง กับงานวิจัยของ Wu และคณะ (2016) ซึ่งพบว่า การสนับสนุนทางสังคม (Social support) มีสหสัมพันธ์ ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป แต่เมื่อเพิ่มตัวแปรอารมณ์ซึมเศร้าเข้าไปทำให้อำนาจใน การทำนายของการสนับสนุนทางสังคมลดลง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองและการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก เกินไป Niemz, Griffiths, และ Banyard (2005) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับ การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากกรณีที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นจริง ตามแนวคิดของ Craig (1995) โลกอินเทอร์เน็ตเป็นเหมือนโลกอีกใบที่ผู้ใช้ สามารถมีตัวตนในโลกนั้นได้โดยปราศจากกฎเกณฑ์ ไร้ขอบเขตในการเดินทาง และสามารถสร้างตัวตนได้ ตามที่ตนเองต้องการ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงสามารถเปิดเผยความเป็นตัวเองและสบายใจที่จะ สื่อสารกับบุคคลอื่นในโลกเสมือนมากกว่าโลกความจริงหรือการสื่อสารเฉพาะหน้า

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองและการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก เกินไป Kim และคณะ (2008) พบว่า เมื่อบุคคลขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง บุคคลอาจมี พฤติกรรมที่ผิดปกติหรือเกิดการเสพติด เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปหรือการเสพติด อินเทอร์เน็ต ทั้งนี้การที่บุคคลสามารถต้านทานความต้องการของตนเอง รวมถึงสิ่งยั่วยุหรือสิ่งล่อใจแสดง ถึงการมีความสามารถในการควบคุมตนเองอีกทั้งหากบุคคลมีความสามารถในการควบคุมตนเองจะทำให้

มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่เหมาะสม (Oh, 2003) ดังนั้นการมีความสามารถในการควบคุมตนเองจึงมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

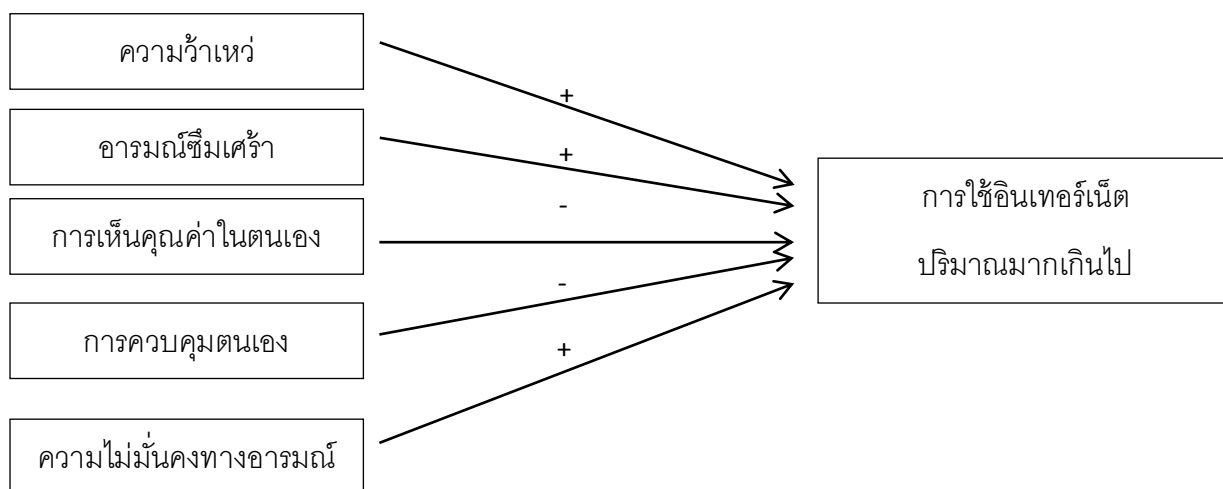
จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์และการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป Benet-Martinez และ John (1998) พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ หมายถึงความแปรปรวนทางอารมณ์และการมีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบได้ง่าย ทั้งนี้ Jeronimus, Kotov, Riese และ Ormel (2016) เสนอว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปในทางลบ กล่าวคือ มองว่าเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากหรือเป็นภัยคุกคามบุคคลจึงใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความสนุกสนานจากกิจกรรม เช่น การเล่นเกม (Mehroof & Griffiths, 2010) นอกจากนี้ Van der Aa และคณะ (2009) พบว่า บุคคลที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์มักมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจึงมักใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากเพื่อเพิ่มการปฏิสัมพันธ์และพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง (Thrasher, 2013)

เมื่อพิจารณาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเฉพาะในต่างประเทศเท่านั้น แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ที่ร่วมทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในบริบทของสังคมไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในบริบทของสังคมไทย โดยมุ่งเน้นว่าปัจจัยเหล่านี้จะร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้อาจเป็นพื้นฐานหรือเป็นประโยชน์ต่อการศึกษารวบรวมหรือการวิจัยในด้านนี้ต่อไป อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป และหาแนวทางในการป้องกันหรือการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างน้อยในกลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความว้าเหว (Loneliness) อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use)

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมติฐานการวิจัย

1. ความว้าเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
2. อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
4. การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
5. ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
6. ความว้าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว (Loneliness) อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use) ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี โดยมีตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

- ตัวแปรอิสระ
1. ความว้าเหว (Loneliness)
  2. อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood)
  3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
  4. การควบคุมตนเอง (Self-control)

## 5. ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

ตัวแปรตาม      การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use)

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use) หมายถึง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ผิดปกติและเป็นปัญหา อันเป็นลักษณะของการใช้อินเทอร์เน็ตแบบที่ไม่สามารถต้านทานควบคุม หรือลดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ก่อให้เกิดการหมกมุ่นใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานยาวกว่าที่ตั้งใจไว้ ทั้งนี้ยังทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือโมโหได้ง่ายเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต โดยการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในงานวิจัยนี้จะถูกวัดด้วยมาตรวัดการเสพติดอินเทอร์เน็ต Internet Addiction Test (IAT) ของ Young (1998) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย
2. ความว้าเหว (Loneliness) หมายถึง สภาวะของความโดดเดี่ยว แยกแยก ซึ่งเกิดจากความรู้สึกไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมหรือบุคคลรอบข้าง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่และแยกตัวออกจากสังคมอย่างสันโดษโดยความว้าเหวในงานวิจัยนี้จะถูกวัดด้วยมาตรวัดความว้าเหว UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale (Version 3) ของ Russell (1996) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย
3. อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) หมายถึง สภาวะของอารมณ์ทางลบเช่น ความรู้สึกเศร้าสิ้นหวัง ว้าเหว หวาดกลัว ซึ่งส่งผลต่อสภาวะของบุคคลทั้งทางกายและทางใจ รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคลไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยอารมณ์ซึมเศร้าในงานวิจัยนี้จะถูกวัดด้วยมาตรวัดอารมณ์ซึมเศร้า CES-D (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ฉบับภาษาไทยที่ ภาณุ สุหัชชานนท์ (2558) แปลและเรียบเรียงจาก Radloff (1977)
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึงทัศนคติทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเองในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อกองไว้หรือเพิ่มการประเมินทางบวกให้กับตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยนี้จะถูกวัดด้วยมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทยที่ ทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์ (2554) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย Rosenberg (1965)
5. การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แม้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นจะเป็นพฤติกรรมที่บุคคล

ต้องการ หรือทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางบวก เช่น มีความสุข สนุกสนาน หรือเพลิดเพลินมากกว่า โดยการควบคุมตนเองในงานวิจัยนี้จะถูกวัดด้วยมาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ของ Tangney, Baumeister, และ Boone (2004) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย

6. ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์แปรปรวน มีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบได้ง่าย ไม่สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นที่น่าพอใจที่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเกิดจากการตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนไปในทางลบ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดความผิดปกติทางอารมณ์หรือปัญหาทางจิต โดยความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในงานวิจัยนี้จะถูกวัดด้วยมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ กัดนฐีกา บรรลือ (2553) ที่แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยมาตรวัด Big Five Inventory (BFI) ของ Bernet-Martinez และ John (1998)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และช่วยทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
2. เพื่อนำองค์ความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันหรือลดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ความหมาย แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์และการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากเกินไป จากบทความทางวิชาการ และรายงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยแบ่งเป็น 7 ส่วน ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว่
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึมเศร้า
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
6. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์



7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

## 1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

### 1.1 ความหมายของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปไว้ ดังนี้

Young (1999) ได้นิยามการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นพฤติกรรมที่ครอบคลุมหลายแง่มุม และเป็นปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมความหุนหันพลันแล่นในพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ต อีกทั้งยังมีความเกี่ยวข้องกับการเสพติดการพนัน

World Health Organization (2014) ได้นิยามการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นลักษณะของการใช้อินเทอร์เน็ตแบบถูกกระตุ้น และไม่สามารถต้านทานได้ โดยมีความหุนหันและแรงขับที่ทำให้ต้องการใช้ซ้ำหรือเกี่ยวข้องกับอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะลดหรือควบคุมพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตได้ แม้จะมีผลลัพธ์ทางลบที่รุนแรงต่อตัวบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือสถานะการเงิน

Aboujaoude, Koran, Gamel, Large, และ Serpe (2006, 2010) ได้นิยามการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นปัญหา เมื่อใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปโดยควบคุมได้น้อยหรือไม่สามารถควบคุมได้ อาจส่งผลให้เกิดการกระตุ้นการใช้อินเทอร์เน็ต ทำให้มีการปรับตัวอย่างไม่เหมาะสม อีกทั้งยังทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือโมโหได้ง่ายเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตกล่าวคือ ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานยาวกว่าที่ตั้งใจไว้ อีกทั้งการใช้อินเทอร์เน็ตยังส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย ความเสียหาย รวมถึงพยาธิสภาพอื่น ๆ

Griffiths (1996) ได้นิยามการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นปัญหา เป็นการเสพติดเชิงพฤติกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีนเมา กล่าวคือ เป็นพฤติกรรมกรเสพติดที่ไม่เกี่ยวกับสารเคมี ทั้งนี้การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสามารถก่อให้เกิดพยาธิสภาพและการเสพติดได้ โดยมักจะอยู่ในรูปของการติดเทคโนโลยี

ในงานวิจัยนี้การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปหมายถึงพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตที่ผิดปกติ และเป็นปัญหา อันเป็นลักษณะของการใช้อินเทอร์เน็ตแบบที่ไม่สามารถต้านทาน ควบคุม หรือลด

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ก่อให้เกิดการหมกมุ่นใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่าที่ตั้งใจไว้ ทั้งนี้ยังทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือโมโหได้ง่ายเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต

## 1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Griffiths (1996) ได้ทบทวนแนวคิดและองค์ประกอบของภาวะสันนิษฐาน (construct) ของการติดอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการเสพติดเชิงพฤติกรรม เสนอว่าการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมักจะอยู่ในรูปของการติดเทคโนโลยี โดยการติดอินเทอร์เน็ตประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังนี้

1. ความสำคัญในการใช้อินเทอร์เน็ต (Salience) หมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตกลายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญมากที่สุดในชีวิตของบุคคลที่ติดอินเทอร์เน็ต โดยมีอิทธิพลต่อทั้งความคิดเช่นความคิดที่หมกมุ่นและบิดเบือน ความรู้สึกเช่นความต้องการที่จะใช้อินเทอร์เน็ต และพฤติกรรมเช่นการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่แย่ง
2. การปรับเปลี่ยนอารมณ์ (Mood modification) หมายถึงการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ เช่น การที่บุคคลประสบกับปัญหาความขัดแย้ง รู้สึกเครียด หรือต้องการที่จะหลบหนีจากความสับสน การใช้อินเทอร์เน็ตก็เป็นหนึ่งในตัวเลือกของบุคคลนั้นในการใช้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเอง
3. ความทนทาน (Tolerance) หมายถึงกระบวนการที่มีการเพิ่มขึ้นของการใช้อินเทอร์เน็ต กล่าวคือ บุคคลอาจเคยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความเคยชิน และต้องการที่จะเพิ่มการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่มากขึ้น
4. การถอนการใช้อินเทอร์เน็ต (Withdrawal) หมายถึงภาวะความรู้สึกไม่พึงพอใจ เมื่อขาดความต่อเนื่องในการใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตได้ลดลงอย่างฉับพลัน ทั้งนี้อาจทำให้เกิดผลทั้งทางร่างกาย เช่น เหงื่อออก ปวดหัว นอนไม่หลับ และทางจิตใจเช่น ความรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย
5. ความขัดแย้ง (Conflict) หมายถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่นความขัดแย้งในความสัมพันธ์ (Interpersonal conflict) หรือความขัดแย้งภายในตัวบุคคล เช่น ความขัดแย้งทางความคิดในตน (Intrapsychic conflict) โดยความขัดแย้งเหล่านี้ อาจส่งผลให้บุคคลไม่ประนีประนอมในความสัมพันธ์ สังคม หรือการทำงาน

6. การกลับมาใช้ซ้ำ (Relapse) หมายถึงแนวโน้มในการทำซ้ำในรูปแบบพฤติกรรมเดิม ทั้งนี้รูปแบบพฤติกรรมเดิมในการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความเข้มข้นหรือมีการเสพติดสูงจะทำให้มีโอกาสกลับมาทำซ้ำได้เร็วแม้จะมีการควบคุมหรือทำให้ขาดหายไปหลายปีก็ตาม

Young (1999) ซึ่งได้นิยามการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นพฤติกรรมที่ครอบคลุมหลายแง่มุมสอดคล้องกับแนวคิดของ Griffiths (1996) ในเรื่องความสำคัญในการใช้อินเทอร์เน็ต (Salience) โดย Young (1999) กล่าวถึงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และการติดอินเทอร์เน็ตว่าเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของบุคคลที่ติดอินเทอร์เน็ต และมีอิทธิพลต่อความคิดเช่นความคิดที่หมกมุ่นในเรื่องความขัดแย้ง (Conflict) และการปรับเปลี่ยนอารมณ์ (Mood modification)

อีกทั้ง Young (1999) ยังกล่าวถึงการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ (Cyber-relationship addiction) ว่าเมื่อบุคคลเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นในสังคม หรือมีปัญหาในความปฏิสัมพันธ์ บุคคลมีแนวโน้มที่จะเลือกสร้างความสัมพันธ์ในโลกอินเทอร์เน็ตมากกว่าการสร้างความสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง ทั้งนี้บุคคลอาจใช้อินเทอร์เน็ตเป็นทางออกเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์เมื่อเกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม Young (1999) ไม่ได้กล่าวถึง ความทนทาน (Tolerance) การถอนการใช้อินเทอร์เน็ต (Withdrawal) และการกลับมาใช้ซ้ำ (Relapse) ซึ่งมีการกล่าวไว้ในการศึกษาของ Griffiths (1996)

นอกจากนี้ Young (1999) ได้กล่าวถึงการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่าเป็นปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมความหุนหันพลันแล่นในพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต อีกทั้งยังมีความเกี่ยวข้องกับการเสพติดการพนัน และได้ระบุองค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่ามี 5 องค์ประกอบด้วยกัน คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับเพศ (Cybersexual addiction) เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในผู้ใหญ่ เช่น เว็บไซต์ทางเพศ การใช้อินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับความสัมพันธ์ (Cyber-relationship addiction) เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในโลกอินเทอร์เน็ต การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Net compulsions) เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการพนันออนไลน์ การซื้อขายทางอินเทอร์เน็ต หรือการซื้อขายหุ้น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อข้อมูล (Information overload) เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการค้นหาข้อมูล หรือท่องเว็บไซต์ และการติดคอมพิวเตอร์ (Computer addiction) เป็นการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมออนไลน์

Manago, Taylor และ Greenfield (2012) ได้อธิบายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นผลลัพธ์ของการขาดการปฏิสัมพันธ์และการสูญเสียการยับยั้งซึ่งใจ ทั้งนี้แบบแผนการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในบางคนสามารถเปลี่ยนเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ถูกต้องหรือการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างควบคุมไม่ได้

จากแนวคิดหลากหลายที่กล่าวข้างต้นจะพบลักษณะร่วมซึ่งเป็นองค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปคือ ลักษณะของการติดทางพฤติกรรมที่คล้ายกับการติดยาเสพติด ในการศึกษาระยะแรกกล่าวถึงอาการต่างๆหลายอาการ เช่น อาการทนทาน (Tolerance) อาการถอนการใช้อินเทอร์เน็ต (Withdrawal) อาการการใช้อินเทอร์เน็ตก่อนทำกิจกรรมที่ตั้งใจไว้ ทั้งนี้เมื่อผู้ใช้อินเทอร์เน็ตล้มเหลวในการพยายามลดการใช้อินเทอร์เน็ตจะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2014) ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปโดยได้อธิบายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่า เป็นลักษณะของการใช้อินเทอร์เน็ตแบบถูกกระตุ้นและไม่สามารถต้านทานได้ โดยมีความหุนหันและแรงขับที่ทำให้ต้องการใช้ซ้ำหรือเกี่ยวข้องกับอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะลดหรือควบคุมพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ แม้จะมีผลลัพธ์ทางลบที่รุนแรงต่อตัวบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม หรือสถานะการเงิน ทั้งนี้สามารถแยกได้เป็น 3 องค์ประกอบคือ การเปิดรับ (Exposure) หมายถึง ช่วงระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ต ความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต และความเข้มข้นในการใช้อินเทอร์เน็ต การมีแรงขับทางพฤติกรรม (Driving force of behaviors) หมายถึง พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและผลกระทบ (Consequences) หมายถึง ผลทางด้านร่างกายจิตใจ หรือสังคม

### 1.3 แนวคิดที่มาของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Cognitive-behavioral Model of Pathological Internet Use ของ Davis (2001) เป็นทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับ การนึกคิดที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive cognitions) ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปโดยทฤษฎีนี้ได้จำแนกระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปแบบเจาะจง (Specific Pathological Internet Use) กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปแบบทั่วไป (Generalized Pathological Internet Use) ทั้งนี้การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปแบบเจาะจง หมายถึง สภาวะของพยาธิวิทยาส่วนบุคคลซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่เจาะจงบางอย่าง ในการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ใช้เพื่อมีเพศสัมพันธ์หรือเล่นการพนัน ในขณะที่การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปแบบทั่วไป หมายถึง กลุ่มของพฤติกรรม

ทั่วไป ในความหมายกว้าง ๆ นอกจากนี้ที่ภูษณีนี่มองว่า การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเป็นผลมาจาก การนึกคิดที่ผิดปกติควบคู่กับพฤติกรรมที่คงไว้หรือทำให้การตอบสนองที่ไม่เหมาะสมรุนแรงยิ่งขึ้น กล่าวคือ ให้ความสำคัญกับการนึกคิดส่วนบุคคลว่าเป็นสาเหตุหลักของพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Abnormal behavior) โดยทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม

#### 1.4 แนวทางการวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

งานวิจัยของ Young (1996) เป็นงานแรกที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ และเกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปว่าสามารถกลายเป็นการเสพติดได้หรือไม่ และยังคงศึกษาเกี่ยวกับปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม โดย Young (1996) ได้จัดทำมาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป หรือ Internet Addiction Test (IAT) ขึ้นโดยอิงกับเกณฑ์การวินิจฉัยพยาธิสภาพของการพนันเนื่องจาก Young (1996) มีแนวคิดที่ว่าพยาธิสภาพของการพนันมีความใกล้เคียงกับธรรมชาติของพยาธิสภาพของการใช้อินเทอร์เน็ต มาตรวัดมีข้อกระทงจำนวน 8 ข้อ แบ่งคำตอบเป็นใช่และไม่ใช่หากตอบใช่ 5 ข้อหรือมากกว่านั้นจะถูกจัดว่าเป็นบุคคลที่ติดอินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตาม Young (1996) ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มควบคุมที่ไม่ติดอินเทอร์เน็ตจำนวน 100 คนและกลุ่มที่ติดอินเทอร์เน็ตจำนวน 396 คน ผลจากการวิเคราะห์ (Qualitative analysis) พบว่า มาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป 8 ข้อกระทงมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่าง 2 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Pratarelli, Browne, และ Johnson (1999) ได้นำแนวคิดของ Young (1996) มาต่อยอดในการสร้างเกณฑ์การวินิจฉัยการเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยพัฒนามาตรวัด Computer/Internet Addiction ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อกระทง 93 ข้อ จากการทำ Factor analysis พบว่าสามารถแบ่งองค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ 4 องค์ประกอบดังนี้

1. พฤติกรรมที่มีปัญหาในการใช้คอมพิวเตอร์ในผู้ใช้ที่ใช้อย่างหนัก (Problematic computer-related behaviours in heavy-users) มีลักษณะที่รายงานถึงความว่าเหว่ ความโดดเดี่ยวทางสังคม การผิदनัดหมาย และผลทางลบอื่น ๆ ซึ่งมาจากการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
2. ประโยชน์ของการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ (Utilization and usefulness of computer technology) สนใจรูปแบบการใช้คอมพิวเตอร์ที่แตกต่างกันระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์อย่างเป็นทางการเป็นประโยชน์ในกลุ่มทั่วไป กับกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ต

3. การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศและเซ็กซี่ยาเสพติด (Use of the Internet for sexual gratification and shyness/introversion) สนใจรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกันระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความพึงพอใจทางเพศ กับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเซ็กซี่ยาเสพติดหรือเซ็กซี่ยาเสพติด

4. การไม่มีปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ตและการขาดความสนใจในเทคโนโลยี (Lack of problems related to Internet use coupled with mild aversion/disinterest in the technology)

ทั้งนี้ Young (1996) ได้เขียนหนังสือ "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment" สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลว่าตนเองจะมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต และบุคคลอื่นที่ต้องการรู้จักพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งในหนังสือดังกล่าวมีการขยายมาตรวัด IAT เพื่อวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป จาก 8 ข้อกระทงเป็น 20 ข้อกระทง โดยรวมข้อคำถามเดิมเข้ากับข้อคำถามใหม่จำนวน 12 ข้อกระทงเป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับโดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองประสบกับอาการต่าง ๆ บ่อยเพียงใดในสัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างคำถามเช่น "ฉันรู้สึกว่าคุณขาดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเมื่อฉันใช้อินเทอร์เน็ต" โดยเลือกตอบได้ตั้งแต่ (1) คือไม่เคยหรือน้อยกว่า 1 วัน (2) นานๆครั้ง หรือเกิดขึ้น 1-2 วัน (3) ปานกลาง หรือเกิดขึ้น 3-4 วัน (4) ค่อนข้างบ่อย หรือเกิดขึ้น 5-6 วัน และ (5) บ่อยครั้ง หรือเกิดขึ้น 6-7 วัน

มาตรวัดระดับการติดอินเทอร์เน็ตฉบับ 20 ข้อนี้ไม่มีข้อกระทงเชิงลบจึงไม่จำเป็นต้องกลับคะแนน โดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 20-100 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับการติดอินเทอร์เน็ตที่มากยิ่งขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้ คะแนนรวมตั้งแต่ 20-39 คะแนนเป็นค่าเฉลี่ยพื้นฐาน คะแนนรวมตั้งแต่ 40-69 คะแนนเป็นค่าของการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความเสี่ยง และคะแนนรวมตั้งแต่ 70-100 คะแนนเป็นค่าของการใช้อินเทอร์เน็ตที่ก่อให้เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเท่านั้น

Widyanto และ McMurrin (2004) ทำการพัฒนามาตรวัดโดยหา Psychometric ของมาตรวัด IAT ฉบับ 20 ข้อมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected Item-total Correlation; CITC) ตั้งแต่ระดับปานกลาง .54 ถึงระดับสูง .82 ในประชากรผู้ใช้อินเทอร์เน็ต และมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .89 ในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา

(Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2012) ทั้งนี้ในการทำ Factor analysis ของมาตรวัดสามารถแยกองค์ประกอบของมาตรวัดได้เป็น 6 องค์ประกอบดังนี้

1. ความสำคัญในการใช้อินเทอร์เน็ต (Salience) อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงร้อยละ 35.80 และวัดความสำคัญในการใช้อินเทอร์เน็ต ตัวอย่างคำถาม เช่น “บ่อยแค่ไหนที่คุณเลือกใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากกว่าการออกไปข้างนอกกับบุคคลอื่น ๆ”
2. การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use) อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงร้อยละ 9.02 และวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ตัวอย่างคำถามเช่น “บ่อยแค่ไหนที่คุณใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่คุณตั้งใจไว้”
3. การละทิ้งงาน (Neglecting work) อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงร้อยละ 6.51 และวัดพฤติกรรมการละทิ้งงานต่างๆ ตัวอย่างคำถามเช่น “บ่อยแค่ไหนที่เกรดหรืองานของคุณได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากเกินไป
4. การคาดหวังที่จะใช้อินเทอร์เน็ต (Anticipation) อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงร้อยละ 6.02 และวัดความคาดหวังหรือการรอคอยที่จะใช้อินเทอร์เน็ต ตัวอย่างคำถามเช่น “บ่อยแค่ไหนที่คุณรอคอยที่จะได้ใช้อินเทอร์เน็ตอีกครั้ง”
5. การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างควบคุมไม่ได้ (Lack of control) อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงร้อยละ 5.55 และวัดความสามารถในการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต ตัวอย่างคำถามเช่น “บ่อยแค่ไหนที่คุณพยายามจะลดจำนวนเวลาที่คุณใช้บนอินเทอร์เน็ตและล้มเหลว”
6. การละทิ้งชีวิตทางสังคม (Neglecting social life) อธิบายความแปรปรวนทั้งหมดของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงร้อยละ 5.21 และวัดพฤติกรรมการละทิ้งชีวิตทางสังคม ตัวอย่างคำถามเช่น “บ่อยแค่ไหนที่คุณใช้ความสนุกสนานของอินเทอร์เน็ตเพื่อใกล้ชิดกับเพื่อน”

จากแนวคิดข้างต้นทั้งหมดสังเกตได้ว่าการพัฒนามาตรวัดและองค์ประกอบของภาวะสันนิษฐานของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างต่อเนื่อง จนได้ผลลัพธ์เป็นมาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ตามแนวคิดของมาตรวัด IAT ซึ่งมี 5 องค์ประกอบคือ การใช้อินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับเพศ (Cybersexual addiction) การใช้อินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับความสัมพันธ์ (Cyber-relationship addiction) การ

ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Net compulsions) การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อข้อมูล (Information overload) และการติดคอมพิวเตอร์ (Computer addiction) ทั้งนี้ นอกจากมาตรวัด IAT จะครอบคลุมพฤติกรรมในหลายแง่มุมแล้ว ยังเป็นการศึกษาเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปที่มีงานวิจัยเชิงประจักษ์มาสนับสนุน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดและองค์ประกอบของภาวะสันนิษฐานการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปตามมาตรวัด IAT มาใช้ในงานวิจัยนี้

#### 1.5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากการทบทวนวรรณกรรมและสรุปปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสามารถแบ่งเป็น 5 ปัจจัย ดังนี้

##### 1. ปัจจัยด้านความว้าเหว่ (Loneliness)

Ceyhan และ Ceyhan (2008) พบว่า ความว้าเหว่และอารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยผลการวิจัยนี้สนับสนุน Cognitive-behavioral Model of Problematic Internet Use และสนับสนุนแนวคิดที่ว่า จิตพยาธิวิทยาที่ปรากฏก่อนหน้า (Previously-existing psychopathologies) ของบุคคลสามารถนำมาซึ่งการพัฒนาเป็นพฤติกรรมหรือความคิดที่ผิดปกติในการใช้อินเทอร์เน็ต โดย Caplan (2002) ได้เสนอว่า บุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจมักนิยมที่จะปฏิสัมพันธ์ผ่านโลกออนไลน์มากกว่าปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้า (Face-to-face) เนื่องจากสามารถชดเชยความบกพร่องทางทักษะสังคมของพวกเขาได้ง่ายกว่า นอกจากนี้สภาวะอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความว้าเหว่ สามารถผลักดันให้บุคคลใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Munoz-Rivas et al., 2010) หรือเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาทางจิตใจ (Morahan-Martin & Schumacher, 2003)

อีกทั้ง Morahan-Martin และ Schumacher (2003) พบว่า อินเทอร์เน็ตช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมในอุดมคติ (Ideal social environment) ที่เอื้อให้บุคคลที่มีความว้าเหว่ได้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งนี้การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต (Online) สังคมของการสื่อสาร (Social presence) และความใกล้ชิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ กล่าวคือ ผู้ใช้สามารถสังเกตการณ์การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอื่นโดยไม่ต้องแสดงตัว และสามารถควบคุมระยะเวลาในการปฏิสัมพันธ์ได้ ดังนั้นภาวะนิรนาม (Anonymity) และการไม่ใช้การปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้าจึงช่วยลดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-consciousness) รวมถึงความวิตกกังวลทาง



สังคม (Social anxiety) ช่วยให้เกิดพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม (Pro-social behavior) และเพิ่มมิตรภาพในรูปแบบออนไลน์

## 2. ปัจจัยด้านอารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood)

บุคคลที่มีระดับอารมณ์ซึมเศร้าสูงมักแยกตัวจากสังคม ดังนั้นการใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นแหล่งที่ดีกว่าในการติดต่อทางสังคม (Social contact) จนทำที่สุดจึงกลายเป็นการพึ่งพา ทั้งนี้พบว่า อาการของอารมณ์ซึมเศร้า 2 อาการที่มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความยากลำบากในจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ (Difficulty concentration) และการควบคุมการเคลื่อนไหวที่ไม่ดี (Psychomotor dysregulation)

อีกทั้ง LaRose, Lin, และ Eastin (2003) ได้นำทฤษฎีของ Bandura (1991) ในเรื่องการควบคุมตนเอง (Self-regulation) และอคติความคิดเชิงลบ (Negative cognitive bias) มาอธิบายว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีบทบาทสำคัญทั้งการเป็นแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปและเกิดการแผ่ขยายเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ นอกจากนี้ LaRose ยังเสนอว่า บุคคลซึ่งมีอารมณ์ซึมเศร้ามีแรงจูงใจที่จะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าถึงเนื้อหาที่ทำให้ภาวะอารมณ์ดีขึ้น อย่างไรก็ตามเนื่องจากอารมณ์ซึมเศร้าทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ จึงเกิดเป็นวงจรการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต่อเนื่อง (Self-perpetuating cycle) นำไปสู่การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

## 3. ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

งานวิจัยส่วนมากที่ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เสนอแนวคิดว่า ความเชื่อและการรับรู้ตนเองของบุคคลสะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยความเชื่อและการรับรู้ในที่นี้หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือการที่บุคคลประเมินมโนภาพแห่งตนเอง (Stieger & Burger, 2010) จึงอาจสรุปได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีการหนึ่งที่บุคคลใช้เป็นช่องทางในการแสดงออกทางความคิด ความเชื่อและการรับรู้ในตนเอง

Madell และ Muncer (2006) พบว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปเมื่อแสดงออกในพื้นที่ของอินเทอร์เน็ตจะมีความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยการประเมินตนเองและโลกในทางลบอาจส่งผลให้เกิดกระบวนการทาง

ปัญญาที่ไม่เหมาะสมนอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาในโลก อินเทอร์เน็ตมากเกินไปมากกว่าวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง (Steinfeld, Ellison, & Lampe, 2008)

ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Learning Theory) ของ Bandura (1986) เสนอว่าการเรียนรู้เป็น ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการคือตัวบุคคล (Person) สิ่งแวดล้อม (Environment) และ พฤติกรรม (Behavior) ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน ทั้งนี้ผลของการเรียนรู้อาจแตกต่างจากการแสดงออก กล่าวคือ สิ่งที่เรียนรู้แล้วอาจไม่มีการแสดงออกก็ได้ เช่น ผลของการกระทำ (Consequence) ด้านบวก เมื่อ เรียนรู้แล้วจะเกิดการแสดงพฤติกรรมเลียนแบบ แต่ผลการกระทำด้านลบ อาจมีการเรียนรู้แต่ไม่มีการ เลียนแบบ ทฤษฎีนี้สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ คือ บุคคลที่ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีวิธีการจัดการปัญหาทางสังคมต่ำมักมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาบางอย่างเป็น รูปแบบในการจัดการปัญหา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงพึ่งพาอินเทอร์เน็ตในการจัดการปัญหา ซึ่ง เป็นการจัดการปัญหาหรืออารมณ์เพียงชั่วคราว ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ด้านบวกและเกิดการทำพฤติกรรม ซ้ำจนกลายเป็นการพึ่งพาอินเทอร์เน็ต

#### 4. ปัจจัยด้านการควบคุมตนเอง (Self-control)

Bandura (1986) ได้เสนอทฤษฎีปัญญาสังคมซึ่งสามารถอธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองอีกทั้ง ยังสามารถอธิบายการควบคุมตนเองได้ เนื่องจากการควบคุมตนเองต้องอาศัยความตั้งใจเฉพาะบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบ ตัวบุคคล ของทฤษฎีปัญญาสังคม อีกทั้งในทฤษฎีการ กำกับตนเองของ Bandura (2005) ยังเสนอว่าความพยายามและความตั้งใจ เป็นองค์ประกอบ ตัวบุคคล และเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการระบวนการกำกับตนเอง คือ การสังเกตตนเอง การประเมินตนเอง และการตัดสินใจ ซึ่งกระบวนการที่ทำให้เกิดการควบคุมตนเอง

นอกจากทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura (1986) แล้ว ยังมีอีกทฤษฎีที่กล่าวถึงผลกรรม คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ ของ Skinner (1953) ที่ได้เสนอว่าผลกรรม (Consequences) เป็นผลหรือสิ่งที่ตามมา หลังจากกระทำพฤติกรรม ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้และจำแนกได้ว่าพฤติกรรมใดที่เป็นพฤติกรรม เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดังนั้นในการแสดงพฤติกรรม บุคคลสามารถเลือกที่จะยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมและส่งเสริมหรือเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับงานวิจัยหลายงานที่เสนอว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและกำกับตนเองให้แสดง พฤติกรรมที่เหมาะสม

Akin, Arslan, Arslan, Uysal, และ Sahranç (2015) เสนอว่า บุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงจะมีการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่ต่ำกว่า และมีแนวโน้มที่จะเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ตต่ำกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ เนื่องจากบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงมีความสามารถในการยับยั้งความต้องการในการแสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการใช้อินเทอร์เน็ต (Kim et al., 2008) อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมให้ตนเองใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่เหมาะสม (Oh, 2003) สอดคล้องกับงานวิจัยหลายงานที่เสนอว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและกำกับตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Tangney, 2004; de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012; Kim et al., 2008)

##### 5. ปัจจัยด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism)

ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยใช้ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้เป็นมิติหนึ่งในบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Costa & McCrae, 1995) กล่าวคือเป็นลักษณะที่บ่งบอกถึงการเป็นบุคคลที่มีอารมณ์แปรปรวนและมีแนวโน้มจะเกิดอารมณ์ในทางลบได้ง่าย อีกทั้งยังมีการจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม ทำให้อารมณ์ดังกล่าวคงอยู่ได้นานกว่าบุคคลที่มีความปกติทางอารมณ์ (Jeronimus et al., 2016)

Moore และ McElroy (2012) เสนอว่า บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงแสดงถึงการมีสภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนและมีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบต่าง ๆ ได้ง่ายอย่างไร้เหตุผลและควบคุมได้ยากจึงมักมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นส่งผลให้บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มที่จะใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก เนื่องจากใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเสมือนวิธีจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยบุคคลจะแสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลินจากกิจกรรมที่สามารถทำได้ผ่านอินเทอร์เน็ต (Thrasher, 2013) รวมถึงใช้อินเทอร์เน็ตในการปฏิสัมพันธ์และพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Van der Aa et al., 2009) ทั้งนี้ Mehroof และ Griffiths (2010) เสนอว่า บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงมักมีความเสี่ยงที่จะติดหรือเสพติดบางสิ่งได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ต่ำจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดการติดอินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Hardie และ Tee (2007) ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นมิติบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดเมื่อเทียบกับมิติอื่น ๆ ในบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thrasher (2013)

ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการใช้อินเทอร์เน็ต รวมถึงองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ ในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์และทุกองค์ประกอบในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ล้วนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนวรรณกรรม และสรุปปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึง 5 ปัจจัยข้างต้นผู้วิจัยพบความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างปัจจัยด้านความว่าเหว่ (Loneliness) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงปัจจัยด้านอารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงปัจจัยด้านการควบคุมตนเอง (Self-control) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปถึงปัจจัยด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในประเทศแถบตะวันตก

อย่างไรก็ตามยังไม่มียานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยดังกล่าวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในประเทศไทยอีกทั้งยังไม่พบบางวิจัยที่นำปัจจัยทั้ง 5 ปัจจัยนี้มาศึกษาร่วมกันในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในบริบทของสังคมไทย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้ง 5 ปัจจัย คือ ความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในบริบทของสังคมไทย โดยมุ่งเน้นว่าปัจจัยทั้ง 5 ปัจจัยนี้จะร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้

ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสามารถก่อให้เกิดปัญหาต่อตัวผู้ใช้ในหลายด้าน แม้จะยังไม่มีการระบุปัญหาชัดเจนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในประเทศไทย แต่ในต่างประเทศพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมีผลกระทบต่อผู้ใช้หลายด้าน และมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในประเทศไทยเช่นกันโดยอิงจากสถิติการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยพบว่า จากจำนวนประชากรไทยทั้งหมด 68 ล้านคน มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตกว่า 38 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56 ของประชากรซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลกคือ ร้อยละ 48 ทั้งนี้ประเทศที่มีอัตราผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดคือ ไอซ์แลนด์ โดยสูงถึงร้อยละ 98 ส่วนประเทศที่มีอัตราผู้ใช้อินเทอร์เน็ตน้อยที่สุดคือ เกาหลีเหนือ ซึ่งมีเพียงร้อยละ 0.03 หรือประมาณ 7,200 คน อย่างไรก็ตามจากการสำรวจความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยพบว่า คนไทย

ร้อยละ 86 ใช้อินเทอร์เน็ตทุกวัน ถือเป็นการใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากเป็นอันดับที่ 4 ของโลก (TANA, 2016, January 8) สรุปได้ว่า มีความเสี่ยงที่ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอาจเกิดขึ้นในสังคมไทยเช่นเดียวกัน

#### 1.6 ผลของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นปัญหาด้านการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ (ลักษณะ พลอยเลื่อมแสง, 2545) เนื่องจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนและสามารถแสดงความรู้สึกอย่างที่ไม่สามารถทำได้ในชีวิตจริง ทำให้ผู้ใช้เกิดความรู้สึกยึดติดและพึ่งพิงการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งนี้เมื่อใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปจนทำให้เกิดความเสียหายกับด้านต่าง ๆ ของชีวิตจนไม่สามารถควบคุมได้ สามารถเรียกพฤติกรรมลักษณะนี้ว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction) ซึ่งในปัจจุบันพบมากในเด็กและเยาวชน

Young (1996) ได้เสนองานวิจัยเกี่ยวกับโรคติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction: The Emergence of a New Disorder) ต่อที่ประชุมประจำปีของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน อย่างไรก็ตามแม้โรคนี้จะยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการเช่นเดียวกับการติดเหล้าติดบุหรี่หรือติดการพนัน แต่ประเทศที่มีประชากรใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนมาก เช่น สหรัฐอเมริกา จีน เกาหลีใต้ หรือไต้หวัน ล้วนเห็นตรงกันว่าอาการติดอินเทอร์เน็ตเป็นปัญหาด้านการสาธารณสุข

อรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง (2554) เสนอว่า ผลเสียของการติดอินเทอร์เน็ตนั้นมีมากมาย บางคนมีอาการหนักเช่นเดียวกับการติดยาเสพติด สอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกาที่ได้ทำการทดสอบโดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาประมาณ 200 คนงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกประเภท 1 วันเต็ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการกระวนกระวายเหมือนขาดยา โดยนักศึกษาคนหนึ่ง กล่าวว่าหากไม่ได้ส่งข้อความผ่านโทรศัพท์มือถือหรือสนทนาตอบโต้กับบุคคลอื่นผ่านอินเทอร์เน็ตจะทำให้รู้สึกว้าวุ่นและโดดเดี่ยว อีกทั้ง ผลการศึกษาระดับชาติของมหาวิทยาลัยการแพทย์สแตนฟอร์ดพบว่า 1 ใน 8 ของคนอเมริกันมีปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ทำให้มีสถานบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก

ปัจจุบันมีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น โดยสหภาพโทรคมนาคมระหว่างประเทศ (ITU) ได้แสดงตัวเลขสถิติของการใช้บริการอินเทอร์เน็ตในช่วงปีที่ผ่านมาว่าในปี 2551-2556 กลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้วมีอัตราการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในครัวเรือนอยู่ที่ร้อยละ 80 ส่วนกลุ่มประเทศกำลังพัฒนามีอัตราการ

เข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 12 เป็นร้อยละ 28 ต่อปี โดยเกาหลีใต้เป็นประเทศแรกๆ ที่ประชาชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตอย่างกว้างขวาง และผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเกาหลีใต้เกือบร้อยละ 80 เป็นโรคติดอินเทอร์เน็ตอย่างรุนแรง อิงจากข่าวที่แม่ทิ้งให้ลูกอดตายเนื่องจากประสบปัญหาติดอินเทอร์เน็ตนอกจากนี้ประเทศจีนก็ได้เปิดเผยตัวเลขสถิติของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นทางการเมื่อต้นปี 2553 เช่นกันว่า มีผู้ใช้จำนวน 384 ล้านคน และผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในจีนประมาณร้อยละ 10 เป็นโรคติดอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดผลกระทบทางการเงิน เนื่องจากต้องใช้จ่ายเงินในการรักษาโรคติดอินเทอร์เน็ตสูงถึง 3 หมื่นบาท (ภัสร์วดี ศรีสุวรรณ, 2554)

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน หรือใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปสามารถนำไปสู่โรคติดอินเทอร์เน็ตได้ (Griffiths, 1996) จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นในการการตระหนักถึงความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เพื่อป้องกันปัจจัยที่อาจนำไปสู่โรคติดอินเทอร์เน็ต

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สรุปได้ว่า ผลจากการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นปัญหาด้านการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ (ลักษณะ พลอยเลื่อมแสง , 2543) แม้ในประเทศไทยจะยังไม่มีภาวะบุกถึงผลกระทบดังกล่าวอย่างชัดเจน แต่ก็มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดผลกระทบใกล้เคียงกับผลกระทบในประเทศแถบเอเชีย อิงจากสถิติการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ซึ่งมีผู้ใช้เน็ตกว่า 38 ล้านคนจากประชากร 68 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลกซึ่งก็คือร้อยละ 48 ดังนั้นการตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เน็ตปริมาณมากเกินไปจึงเป็นเรื่องจำเป็น

ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยแบ่งเป็น 5 ปัจจัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วคือ ปัจจัยด้านความว่าเหว่ (Loneliness) ปัจจัยด้านอารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ปัจจัยด้านการควบคุมตนเอง (Self-control) และปัจจัยด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้เน็ตปริมาณมากเกินไปในบริบทของสังคมไทย โดยมุ่งเน้นว่าปัจจัยเหล่านี้จะร่วมกันทำนายการใช้เน็ตปริมาณมากเกินไป

## 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความว่างเหว

### 2.1 ความหมายของความว่างเหว

นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของความว่างเหวไว้ดังนี้

Clayton, Osborne, Miller, และ Oberle (2013) และPerlman (2004) ได้นิยามความว่างเหว (Loneliness) ว่า เป็นสภาวะของความโดดเดี่ยว การแยกตัวอย่างสันโดษ การแยกตัวจากโลกของความเป็นจริง และปราศจากความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งหรือเชื่อมโยงกับโลกแห่งความเป็นจริง เป็นความรู้สึกของความว่างเปล่า ปราศจากเพื่อนหรือแปลกแยก เป็นการทำงานของความไม่สามารถสร้างรักษา และยุติความสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังรบกวนความสัมพันธ์ในชีวิตจริง

Weiss (1973) ได้นิยามความว่างเหวว่า เป็นสถานะทางอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่มีระดับความไม่พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งจากอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งส่งผลต่อการแยกตัวจากสังคมในที่สุด

Peplau, Russel, และ Heim (1979) ได้นิยามความว่างเหวว่า เป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจต่อสถานภาพของความสัมพันธ์ที่ตนเองมีอยู่ กล่าวคือ ความว่างเหวจะเกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลเล็กลงหรือน่าพึงพอใจน้อยกว่าที่บุคคลต้องการ ดังนั้นความว่างเหวจึงไม่สัมพันธ์กับปริมาณความสัมพันธ์ที่บุคคลหนึ่งมีต่อบุคคลอื่น แต่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจที่มีต่อความสัมพันธ์นั้น ๆ

ในงานวิจัยนี้ ความว่างเหว หมายถึงสภาวะของความโดดเดี่ยว แยกแยก ซึ่งเกิดจากความรู้สึกไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบุคคลรอบข้าง หรือไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่และแยกตัวออกจากสังคมอย่างสันโดษ

### 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความว่างเหว

Lear (1987) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของภาวะสันนิษฐานเกี่ยวกับความว่างเหวว่า มนุษย์ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับความว่างเหวด้วยสาเหตุและช่วงเวลาที่แตกต่างกันของชีวิต ความรุนแรงของความว่างเหวขึ้นอยู่กับลักษณะส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมในสถานการณ์นั้น ทั้งนี้สาเหตุของความว่างเหวสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว บางสาเหตุเกิดเพียงช่วงอายุหนึ่งในขั้นของพัฒนาการ เช่น นักศึกษามหาวิทยาลัยปี แรกรู้สึกว่างเหวเนื่องจากขาดเพื่อน ในขณะที่นักศึกษามหาวิทยาลัยปีสุดท้ายรู้สึกว่างเหวเนื่องจากขาดคนรัก

นอกจากนี้ความว้าเหวแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การแยกตัวทางอารมณ์ (Emotional isolation) เช่น การขาดความสัมพันธ์ใกล้ชิดจากความผูกพันทางอารมณ์ (Emotional attachment) และการแยกตัวทางสังคม (Social isolation) เช่น การขาดเพื่อนหรือสังคม ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง (Desperate) ว่างเปล่า (Desolate) และว้าเหวสอดคล้องกับแนวคิดของ Weiss (1982) ซึ่งได้นิยามความว้าเหวไว้ว่าเป็นสภาวะที่ขาดรูปแบบของความสัมพันธ์ใน 6 ลักษณะ คือความรู้สึกปลอดภัยในการเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสังคม (Attachments) การมีเครือข่ายความสัมพันธ์ในสังคม ทั้งจากครอบครัวหรือเพื่อน (Social Integration) ความรู้สึกกับมิตรชอบต่อการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม (Opportunity for Nurturance) การได้รับการยอมรับในทักษะหรือความสามารถของบุคคล (Reassurance of Worth) การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม (Reliable Alliance) และการได้รับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่นในสังคม (Guidance)

ทั้งนี้งานวิจัยของ Mijuskovic (1986) ที่ศึกษาความว้าเหวในวัยรุ่นและพบว่า วัยรุ่นมักมีความว้าเหวมากกว่ากลุ่มอายุอื่น และได้แบ่งกลุ่มของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการซึ่งมีผลต่อการแยกตัว (Isolation) ที่เพิ่มขึ้น โดยแบ่งเป็น 6 ปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

1. ความรู้สึกแบ่งแยก (Separation) หรือแปลกแยก (Alienation) จากบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ ซึ่งเป็นรูปแบบความผูกพันขั้นแรก (Primary attachment)
2. พัฒนาการด้านความนึกคิด (Cognitive developments) ซึ่งเป็นการพัฒนาในเรื่องของความเข้าใจได้และตัวเลือกมากกว่าวัยเด็ก
3. ความอิสระ (Freedom) เมื่อมีอิสระมากขึ้นอาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกสูญเสีย สับสน และโดดเดี่ยว
4. อัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Self-identity) วัยรุ่นมักมีคำถามต่อตนเองในลักษณะที่ว่า ฉันเป็นใคร สิ่งใดที่เหมาะสมกับฉัน กลุ่มเพื่อนแบบใดที่ฉันควรคบหาด้วย เป็นต้น
5. การดิ้นรนค้นหาความหมาย (Struggle for meaning) หากวัยรุ่นไม่พบเป้าหมายที่ทำให้พึงพอใจอาจทำให้วัยรุ่นอยู่ในสภาวะเบื่อหน่ายและไร้ความหมาย (Senselessness)
6. โครงสร้างทางสังคม (Social structure) อาจนำมาซึ่งความรู้สึกว้าเหวในวัยรุ่น เนื่องจากโครงสร้างของสถาบันการศึกษาให้ความสำคัญกับความสำเร็จหรือความสมบูรณ์แบบ (Rich) เช่น ความตั้งใจใฝ่ภายนอก ความสามารถทางด้านกีฬา เงินทอง คู่เดท ฯลฯ ดังนั้นหากล้มเหลวอาจก่อให้เกิดความรู้สึกว้าเหวตามมา



นอกจากนี้ Mijuskovic (1986) ยังเสนอว่า บุคลิกภาพก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อความว้าเหว แบ่งได้เป็น 6 ลักษณะ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ
2. มีความสงสารตนเอง (Self-pity) ในระดับสูง
3. มีมุมมองลบในการพิจารณาว่าตนเองเป็นที่รักหรือเคารพจากบุคคลอื่น
4. การขาดความกระตือรือร้น (Apathy) และไร้เป้าหมาย (Aimlessness) ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อความว้าเหวเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการแยกตัวและหยุดดิ้นรนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น
5. มีความอายและความตระหนกในตนเองระดับสูงมาก
6. การเพิกเฉยและไม่ไว้ใจบุคคลอื่น อาจทำให้เกิดความหวาดระแวงทางสังคม (Social paranoia) ในระดับสูง

แนวคิดข้างต้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Goswick และ Jones (1982) ที่ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของความว้าเหวในวัยรุ่นในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ นักเรียนมัธยมปลายและนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยผลการวิจัยในกลุ่มนักเรียนมัธยมปลายพบว่า ความว้าเหวถูกทำนายโดยผลรวมของความแปลกแยก (Combination of alienation) การขาดปฏิสัมพันธ์และการยอมรับทางสังคม ความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า ทัศนคติทางลบต่อสถานศึกษา และการขาดการบูรณาการทางสังคม (Lack of social integration) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คล้ายคลึงกับผลการวิจัยจากกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งพบว่า ความว้าเหวมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social facility) ความสม่ำเสมอ (Regularity) ความเห็นพ้อง (Approval) และความเกี่ยวโยง (Involvement) ทางสังคม ทั้งนี้ความว้าเหวยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความแปลกแยก ความเพิกเฉยของพ่อแม่ (Parental disinterest) ความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า และทัศนคติทางลบต่อสถานศึกษา

อย่างไรก็ตาม Burger (1997) เสนอว่า ความรู้สึกว้าเหวมักคงทนอยู่ตลอดเวลา โดยบุคคลที่ว้าเหวมักล้มเหลวที่จะพัฒนาความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับบุคคลอื่น อาจเพราะบทสนทนาในการค้นหาและความคาดหวังในทางลบ บุคคลเหล่านี้มักขาดทักษะที่จำเป็นในการเข้าสังคม ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยากที่พวกเขาจะสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่จะช่วยเปิดโอกาสให้เขาได้พัฒนาทักษะทางสังคม และหลุดพ้นจากวงจรความว้าเหว

### 2.3 แนวทางการวัดความว้าเหว

แนวทางการวัดความว้าเหวได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีมาตรวัดที่หลากหลาย และหนึ่งในนั้นคือมาตรวัด UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale (Version 3)

มาตรวัด UCLA Loneliness Scale ถูกพัฒนาขึ้นโดย Russell (1996) และนำมาปรับปรุงแก้ไขในปี 1990 มาตรวัดนี้อิงทฤษฎี Cognitive Discrepancy Theory of Loneliness ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ความว้าเหวเกิดขึ้นเมื่อมีช่องว่างระหว่างคุณภาพและปริมาณของความสัมพันธ์ที่บุคคลต้องการกับที่บุคคลมีอยู่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดทั้งความว้าเหวและการแยกตัวทางสังคม ทั้งนี้มาตรวัดพัฒนามาจากมาตรวัดก่อนหน้า 2 มาตรซึ่งมีข้อกระทงจำนวน 75 ข้อ จากการนิยามความว้าเหวของนักจิตวิทยาจำนวน 20 คน ข้อกระทงจำนวน 25 ข้อได้ถูกคัดเลือกและนำมาทดสอบกับนักเรียนจำนวน 239 คน ผลสรุปคือ ข้อกระทงจำนวน 20 ข้อจึงได้ถูกคัดเลือกมาใช้

มาตรวัด UCLA Loneliness Scale เป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 4 ระดับ คือ (1) ไม่เคย, (2) นาน ๆ ครั้ง, (3) ค่อนข้างบ่อย และ (4) บ่อยครั้ง มีข้อกระทงเชิงลบ 7 ข้อจึงต้องกลับคะแนนโดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 20-80 คะแนนคะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับความว้าเหวที่มากยิ่งขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้ คะแนนรวมตั้งแต่ 20-40 คะแนนเป็นค่าของความว้าเหวระดับต่ำคะแนนรวมตั้งแต่ 41-60 คะแนนเป็นค่าของความว้าเหวระดับปานกลาง และคะแนนรวมตั้งแต่ 61-80 คะแนนเป็นค่าของความว้าเหวระดับสูง (อนัญญา เหล่ารินทอง และจิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2558) อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมีความว้าเหวมากเท่านั้น

Russell (1996) ได้ศึกษามาตรวัด UCLA Loneliness Scale (Version 3) โดยนำข้อมูลจากงานวิจัยเดิมซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยง ความตรง และโครงสร้าง ปัจจัยของมาตรวัดพบว่า มาตรวัดนี้มีค่าความเที่ยงสูง ทั้งในแง่ของความสอดคล้องภายใน (ค่าสหสัมพันธ์ช่วง .89 ถึง .90) และค่าการทดสอบซ้ำ (Test-retest) ในระยะ 1 ปี ( $r = .73$ ) ทั้งนี้ยังมีค่า Convergent validity โดยมีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความว้าเหวอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้มาตรวัดนี้ยังมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยมีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความเพียงพอส่วนบุคคลทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังมีความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความว้าเหวกับมาตรวัดสุขภาพและสภาวะ (Health and well-being)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความว่างเหว UCLA Loneliness Scale (Version 3) ฉบับ 20 ข้อของ Russell (1996) เนื่องจากกระชับ มีข้อกระทงไม่มาก สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้มาตรวัดมีความสอดคล้องกับนิยามของความว่างเหว อีกทั้งยังมีความเที่ยงและความตรงในระดับสูงจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นวัยเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้

#### 2.4 ผลของความว่างเหว

ความว่างเหวอาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอในเชิงสังคม (Social inadequacy) คือเชื่อว่าตนเองไม่ดีพอเท่าที่บุคคลอื่นคาดหวัง ไม่มีใครเข้าใจ เสียความมั่นใจ และไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงหรือริเริ่มอะไรใหม่ ๆ อาจส่งผลให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีความสุขในความหมายของการมีชีวิต จึงมักจะหมกมุ่น เก็บตัว และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับตัวเอง ยิ่งรู้สึกว่าเหวเท่าใดก็จะยิ่งเก็บตัวมากเท่านั้น ทำให้รู้สึกแปลกแยกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมรอบข้าง และยิ่งรู้สึกว่าเหวมากขึ้น

ความว่างเหวซึ่งถูกพิจารณาว่าเป็นการแยกตัวจากสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาเป็นปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ (Cacioppo et al., 2002) ทั้งนี้ความว่างเหวมีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป วัยรุ่นมักใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมโยงกับโลกแห่งความเป็นจริง แต่ผลในทางตรงกันข้ามคือ วัยรุ่นตัดขาดจากความสัมพันธ์ในชีวิตจริง ซึ่งนำไปสู่การแยกตัว และเกิดเป็นปัญหาสุขภาพ อย่างไรก็ตามความว่างเหวสามารถเกิดขึ้นเมื่อใดหรือช่วงใดของชีวิตก็ได้ และสามารถนำไปสู่การสร้างอารมณ์ทางลบและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Fioravanti, Dèttore, & Casale, 2012)

ความว่างเหวมีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดย Ceyhan และ Ceyhan (2008) พบว่า ความว่างเหวและอารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยความว่างเหวเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ส่วนอารมณ์ซึมเศร้าเป็นตัวแปรที่ความสำคัญรองลงมา โดยผลการวิจัยนี้สนับสนุน Cognitive-behavioral Model of Problematic Internet Use และสนับสนุนแนวคิดที่ว่า จิตพยาธิวิทยาที่ปรากฏก่อนหน้า (Previously-existing psychopathologies) ของบุคคลสามารถนำมาซึ่งการพัฒนาเป็นพฤติกรรมหรือความคิดที่ผิดปกติในการใช้อินเทอร์เน็ต

Özdemir, Kuzucu, และ Ak (2014) พบว่า ความว่างเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปผ่านการควบคุมตนเองในระดับต่ำ ผลการวิจัยนี้สนับสนุนทฤษฎี Cognitive-behavioral Model of Generalized Problematic Internet Use ของ Davis (2001) โดย

Caplan (2002) ได้เสนอว่า บุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจมักนิยมที่จะปฏิสัมพันธ์ผ่านโลกออนไลน์มากกว่าปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้า เนื่องจากสามารถขจัดเชยความบกพร่องทางทักษะสังคมของตนเองได้ง่ายกว่า นอกจากนี้สภาวะอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความว้าเหว่ สามารถผลักดันให้บุคคลใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Muñoz-Rivas, Fernández, & Gámez-Guadix, 2010) หรือเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาทางจิตใจ (Morahan-Martin & Schumacher, 2003) อย่างไรก็ตามเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตช่วยบรรเทาปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ บุคคลมักมีแนวโน้มที่ขาดการควบคุมตนเองและเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตขึ้น

Morahan-Martin และ Schumacher (2003) พบว่าความว้าเหว่มีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยบุคคลที่มีความว้าเหว่มากใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเพิ่มหรือพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และลดอารมณ์ทางลบซึ่งเกี่ยวข้องกับความว้าเหว่ เนื่องจากการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต (Online) สังคมของการสื่อสาร (Social presence) และความใกล้ชิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ กล่าวคือ ผู้ใช้สามารถสังเกตการณ์การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอื่นโดยไม่ต้องแสดงตัว และสามารถควบคุมระยะเวลาในการปฏิสัมพันธ์ได้ ดังนั้นภาวะนิรนามและการไม่ใช้การปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้าจึงช่วยลดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-consciousness) รวมถึงความวิตกกังวลทางสังคม (Social anxiety) ช่วยให้เกิดพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม (Pro-social behavior) และเพิ่มมิตรภาพในรูปแบบออนไลน์

อินเทอร์เน็ตช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมในอุดมคติ (Ideal social environment) ที่เชื้อให้บุคคลที่มีความว้าเหว่ได้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Morahan-Martin & Schumacher, 2003) ทำให้บุคคลที่มีความว้าเหว่มีแนวโน้มที่จะใช้เวลาไปกับอินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไป โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความว้าเหว่ได้รายงานว่า การสื่อสารผ่านโลกออนไลน์ทำให้เขาสามารถเป็นตัวเอง เปิดตัวเอง เป็นมิตร และหาเพื่อนได้ง่ายกว่า นอกจากนี้ยังรู้สึกสนุกกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าเพื่อนในชีวิตจริง และเพื่อนในโลกออนไลน์สามารถเข้าใจเขาได้ดีกว่า

เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความว้าเหว่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความว้าเหว่มีแนวโน้มที่จะใช้งานอินเทอร์เน็ตมากขึ้นเมื่อรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า หรือกังวล โดยใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อฆ่าเวลาและผ่อนคลายตนเอง อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างที่มีความว้าเหว่ก็ได้รายงานว่า การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของเขา ทั้งการเข้าสังคมและการทำงาน อีกทั้งยังทำให้เขารู้สึกผิด

Amichai-Hamburger และ Ben-Artzi (2000) พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) และความก้าวเห่วมีความสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงมักจะมีระดับความก้าวเห่วสูง เนื่องจากอารมณ์ทางลบซึ่งเกิดจากการแผ่ขยายอคติทางลบของตนเอง และความก้าวเห่วมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไประหว่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ความก้าวเห่วเป็นปัจจัยที่ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไประหว่างความก้าวเห่วอาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เพียงพอในเชิงสังคม กล่าวคือ รู้สึกแปลกแยกไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมรอบข้าง บุคคลที่มีความก้าวเห่วจึงมักใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเพิ่มหรือพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และลดอารมณ์ทางลบซึ่งเกี่ยวข้องกับความก้าวเห่ว อีกทั้งการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต สังคมของการสื่อสาร และความใกล้ชิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ บุคคลจึงรู้สึกสะดวกใจมากกว่าการปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้าทั้งนี้เมื่ออินเทอร์เน็ตช่วยบรรเทาปัญหาต่าง ๆ บุคคลจึงมักมีแนวโน้มที่ขาดการควบคุมตนเองและเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตขึ้น

### 3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึมเศร้า

#### 3.1 ความหมายของอารมณ์ซึมเศร้า

นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของอารมณ์ซึมเศร้าไว้ดังนี้

Sandra (1995) ได้นิยามอารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) ว่า เป็นสภาวะของอารมณ์ทางลบหรือความผิดปกติ ซึ่งส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาวะ (Sense of well-being) ของบุคคลบุคคลที่มีอารมณ์ซึมเศร้านักรู้สึกเศร้า วิตกกังวล สิ้นหวัง ไร้ซึ่งความช่วยเหลือ ไร้ค่า รู้สึกผิด ละอายใจ อับอาย โมโห โมโหง่าย หรือกระสับกระส่าย หหมดความสนใจในกิจกรรมที่ครั้งหนึ่งเคยทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน อาจมีความอยากอาหารลดลงหรือมากขึ้นอย่างผิดปกติ นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เหนื่อยล้าอ่อนแรง เจ็บปวด นอกจากนี้อาจมีปัญหาในการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รวมถึงปัญหาด้านความจำและการตัดสินใจ ส่งผลให้เกิดความยากลำบากในความสัมพันธ์ สุดท้ายแล้วอาจทำให้หมกมุ่นหรือพยายามฆ่าตัวตาย

ในงานวิจัยนี้ อารมณ์ซึมเศร้า หมายถึง สภาวะของอารมณ์ทางลบเช่น ความรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง ก้าวเห่ว หวาดกลัว ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของบุคคลทั้งทางกายและทางใจ รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

### 3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึมเศร้า

Riese, Ormel, Aleman, Servaas, และ Jeronimus (2016) เสนอว่า อารมณ์ซึมเศร้าอาจเป็นลักษณะอาการหนึ่งของโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder) หรือโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar disorder) แต่หากอารมณ์นี้ไม่คงทนเท่า ก็อาจเป็นเพียงการตอบสนองทั่วไปต่อสิ่งที่พบเจอในชีวิต อย่างไรก็ตามได้มีการจำแนกความแตกต่างระหว่างสภาวะ (State) ของความซึมเศร้ากับนิสัยหรือคุณสมบัติ (Trait) ของบุคคล อาการซึมเศร้าเป็นอาการที่บุคคลสามารถประสบเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ

ประเด็นของความซึมเศร้าที่มีลักษณะเป็นนิสัยหรือคุณสมบัตินั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ โดย Heim และคณะ (2008) ที่เสนอว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life events) ที่ประสบตั้งแต่วัยเด็กอาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าในวัยผู้ใหญ่ เช่น การสูญเสียญาติหรือเพื่อนสนิท การถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางใจ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การถูกเพิกเฉย รวมถึงการได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกับพี่น้อง นอกจากนี้ Rashid และ Heider (2008) ยังเสนอว่า เหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงชีวิตก็อาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าได้เช่นกัน เช่น ปัญหาด้านการเงิน ความเครียดในการทำงาน การตกงาน การประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ การสูญเสียคนรัก การถูกข่มขืน ปัญหาความสัมพันธ์ การแยกตัวจากสังคม การคลอดบุตร ช่วงวัยหมดประจำเดือน ความเจ็บป่วยเรื้อรัง การถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคภัยแรง เป็นต้น

อีกทั้ง Jeronimus และคณะ (2016) ยังเสนอว่า บุคลิกภาพก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า จากการศึกษาดูโดยใช้ Meta-analysis พบว่า บุคคลซึ่งมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีอาการซึมเศร้า ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kotov และคณะ (2010) ที่เสนอว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบเปิดตัวเอง (Extraversion) ระดับต่ำ

### 3.3 แนวทางการวัดอารมณ์ซึมเศร้า

แนวทางการวัดอารมณ์ซึมเศร้าได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีมาตรวัดที่หลากหลาย และหนึ่งในนั้นคือมาตรวัด CES-D (The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) ของ Radloff (1977)

มาตรวัด CES-D ถูกพัฒนาขึ้นโดย Radloff (1977) นักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเป็นเครื่องมือวัดระดับอารมณ์ซึมเศร้าประเภทรายงานตนเอง (Self-report) ที่ใช้ในการคัดกรองวัยรุ่น (อายุระหว่าง 15-18 ปี) ที่ซึมเศร้าออกจากวัยรุ่นที่ไม่ซึมเศร้า โดยมีข้อกระทงเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งผู้ทำแบบทดสอบต้องรายงานตนเองด้วยการประเมินว่าประสบกับความรู้สึกหรืออาการต่าง ๆ มากน้อยเพียงใดในสัปดาห์ที่ผ่านมา

มาตรวัด CES-D มีข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อเป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 4 ระดับ คือ (1) ไม่เลยหรือเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 วัน, (2) นาน ๆ ครั้งหรือเกิดขึ้น 1-2 วัน, (3) ค่อนข้างบ่อยหรือเกิดขึ้น 3-4 วัน และ (4) บ่อยครั้ง หรือเกิดขึ้น 5-7 วัน มีข้อกระทงที่ต้องกลับคะแนน 3 ข้อ คือข้อ 4, ข้อ 12 และ ข้อ 16 เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดหากคะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่าอยู่ในข่ายอารมณ์ซึมเศร้า อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมีอารมณ์ซึมเศร้ามากเท่านั้น

นอกจากนี้ อุมพร ตรังคสมบัติ (2540) ได้นำ CES-D มาศึกษาในวัยรุ่นไทย พบว่าค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ 0.86 ส่วนความตรงในการจำแนกพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอารมณ์ซึมเศร้ามีคะแนน CES-D สูงกว่าบุคคลที่ไม่มีอารมณ์ซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.6 และ 15.4 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.8 และ 6.7 ตามลำดับ ทั้งนี้คะแนน CES-D จะสูงขึ้นตามความรุนแรงของอารมณ์ซึมเศร้า

อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดอารมณ์ซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทยของภาณุ สหัสสานนท์ (2558) เนื่องจากมีข้อกระทงไม่มากและกระชับกว่าฉบับของ อุมพร ตรังคสมบัติ (2540) ทำให้สะดวกในการเก็บข้อมูล อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับนิยามของอารมณ์ซึมเศร้า อีกทั้งยังมีคุณภาพทางจิตมิติเมื่อใช้ในบริบทของสังคมไทย

### 3.4 ผลของอารมณ์ซึมเศร้า

Moreno, Jelenchick และ Breland (2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ซึมเศร้ากับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปบนพื้นฐานทฤษฎีของ David (2001) ซึ่งเป็นทฤษฎีแรก ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของอารมณ์ซึมเศร้าที่มีต่อการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ทฤษฎีนี้มองว่า จิตพยาธิที่ปรากฏ

อยู่ (Existing psychopathology) ทำนายความถี่ที่คิดที่ผิดปกติในการใช้อินเทอร์เน็ตและนำไปสู่การ พัฒนาเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

ผลการวิจัยข้างต้นพบว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก เกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเป็นไปได้ว่า บุคคลที่มีระดับอารมณ์ซึมเศร้าสูงมักแยกตัวจากสังคม ดังนั้นการใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นแหล่งที่ดีกว่าในการติดต่อทางสังคม (Social contact) จนท้ายที่สุดจึง กลายเป็นการพึ่งพา อย่างไรก็ตามพบว่า อาการของอารมณ์ซึมเศร้า 2 ลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับความ เสี่ยงในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความยากลำบากในการจดจ่อ กับสิ่งต่าง ๆ (Difficulty concentration) เช่น ไม่สามารถจดจ่อกับการอ่านหนังสือหรือการดูโทรทัศน์ และ การควบคุมการเคลื่อนไหวที่ไม่ดี (Psychomotor dysregulation) เช่น การพูดหรือเคลื่อนไหวซ้ำจนบุคคล อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ หรือในทางกลับกัน เช่น การเคลื่อนไหวมากหรือเร็วผิดปกติ ทั้งนี้ 2 ปัจจัยข้างต้นเป็น ปัจจัยที่บ่งชี้ว่า อารมณ์ซึมเศร้าส่งผลให้บุคคลขาดการควบคุมในการทำสิ่งต่าง ๆ รวมถึงการใช้อินเทอร์เน็ต ด้วยเช่นกัน

LaRose และคณะ (2003) ได้นำทฤษฎีของ Bandura (1991) ในเรื่องการควบคุมตนเอง (Self-regulation) และอคติความคิดเชิงลบ (Negative cognitive bias) มาอธิบายว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีบทบาท สำคัญทั้งการเป็นแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปและเกิดการแผ่ขยายเป็นพฤติกรรมที่ ผิดปกติ ทั้งนี้ LaRose ยังเสนอว่า บุคคลซึ่งมีอารมณ์ซึมเศร้ามีแรงจูงใจที่จะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าถึง เนื้อหาที่ทำให้ภาวะอารมณ์ดีขึ้น อย่างไรก็ตามเนื่องจากอารมณ์ซึมเศร้าทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมการ ใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ จึงเกิดเป็นวงจรการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต่อเนื่อง (Self-perpetuating cycle) นำไปสู่การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Wu และคณะ (2016) พบว่าอารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณ มากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเมื่อเพิ่มตัวแปรอารมณ์ซึมเศร้าเข้าไปในการวิจัยจะทำให้ อำนาจในการทำนายของการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ลดลง เนื่องจากการสนับสนุนทาง สังคมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า อารมณ์ซึมเศร้าเป็นปัจจัยที่ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ต ปริมาณมากเกินไป เนื่องจากบุคคลที่มีระดับอารมณ์ซึมเศร้าสูงมักแยกตัวจากสังคม ดังนั้นการใช้ อินเทอร์เน็ตจึงเป็นแหล่งที่ดีกว่าในการติดต่อทางสังคม อีกทั้งยังใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อปรับปรุงอารมณ์ทางลบ



ของตนเอง อย่างไรก็ตามเนื่องจากอารมณ์ซึมเศร้าทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ จึงเกิดเป็นวงจรการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต่อเนื่องและนำไปสู่การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

#### 4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

##### 4.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

Coopersmith (1965) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง

Branden (1969) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการอธิบายความรู้สึกโดยรวมของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าของบุคคลนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองมักแสดงออกในลักษณะบุคลิกภาพ จึงมีแนวโน้มที่จะคงที่และยืนยาว ทั้งนี้ยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง เช่นการประเมินค่าคุณลักษณะ ความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง

Rosenberg (1965) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นทัศนคติโดยรวมที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของมโนภาพแห่งตน (Self-concept)

Gecas (1982) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินทางบวกส่วนบุคคล และเป็นลักษณะโดยรวมทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง

Smelser (1989) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการสร้างแรงจูงใจหรือกำลังใจให้ตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่คงไว้หรือเพิ่มการประเมินทางบวกให้กับตนเอง

Heatherton และ Polivy (1991) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ทั้งนี้ลักษณะบุคลิกภาพของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงวิธีการแสดงออกที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

Harter (1993) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการรวมความคิดเห็นที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

ในงานวิจัยนี้การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงทัศนคติทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่ส่งผลให้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อคงไว้หรือเพิ่มการประเมินทางบวกให้กับตนเอง

#### 4.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg (1965) ได้เสนอทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg's Self-esteem Theory) ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การสะท้อนการประเมินตนเอง (Reflected appraisals) การติดต่อสื่อสารของมนุษย์ขึ้นอยู่กับ การเห็นข้อมูลจากการรับรู้ของฝ่ายตรงข้าม ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเกิดผ่านสายตาของบุคคลอื่น
2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparisons) ขยายความการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็น ส่วนหนึ่งที่บุคคลเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดการประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ

Maslow (1943) ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Theory of Human Motivation) โดยมอง ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์ต้องการการเห็นคุณค่าทั้งจาก ตนเองและบุคคลอื่นโดยการเห็นคุณค่านี้จะทำให้เกิดการเติมเต็มและพัฒนาองกงามจนบรรลุความ สมบูรณ์ของชีวิต (Self-actualization) ทั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากการเชื่อมั่นใน ประสิทธิภาพของตนเอง (Self-efficacy) โดยการเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่น ในการจัดการอนาคตและความสามารถของตนเอง

Chodorow (1974) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเมื่อชนชั้นทางสังคมของ บุคคลสูงหรือมีคุณค่ามากขึ้นบุคคลจะให้คุณค่ากับตนเองสูงขึ้นเช่นกัน ในทางกลับกัน หากชนชั้นทาง สังคมของบุคคลต่ำหรือมีคุณค่าลดลงบุคคลจะให้คุณค่ากับตนเองลดลงเช่นกัน

นอกจากนี้ Longmore และ DeMaris (1997) ได้เสนอว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นภูมิคุ้มกัน ให้กับตนเอง กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยปกป้องตนเองจากประสบการณ์ที่อาจก่อให้เกิด อันตราย

#### 4.3 แนวคิดและที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Marsh และ Yeung (1998) เสนอแนวคิดทางปัญญาแบบล่าง-บนของการเห็นคุณค่าในตนเอง (A Cognitive (Bottom-Up) Model of Self-Esteem) ว่าผลลัพธ์จากการกระทำของบุคคลจะส่งผลกลับมาให้ บุคคลประเมินตนเองและทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือไม่ เช่น การประสบความสำเร็จหรือ ล้มเหลว การได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธจากคนรัก เป็นต้น กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองตั้งอยู่บน

ความเชื่อที่หลากหลายเกี่ยวกับคุณลักษณะของตนเอง ดังนั้นหากบุคคลคิดว่าตนเองเป็นคนมีเสน่ห์ เป็นที่น่าชื่นชม หรือเป็นคนฉลาด จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

Brown, Dutton, และ Cook (2001) ได้เสนอแนวคิดที่แตกต่างไปจากแนวคิดก่อนหน้า และเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจในการพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งก็คือ แนวคิดประสิทธิภาพจากบน-ล่างของการเห็นคุณค่าในตนเอง (An Affective (Top-Down) Model of Self- Esteem) โดยมองว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นและพัฒนาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ทั้งนี้รูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองจะส่งผลต่อการประเมินตนเองและความรู้สึกถึงการมีคุณค่าโดยประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและการประเมินข้อมูลย้อนกลับกล่าวคือ เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์และข้อมูลย้อนกลับทางลบเช่นความล้มเหลว หรือการถูกปฏิเสธจากคนรัก บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะสนับสนุนข้อมูลย้อนกลับทางลบ ส่งผลให้ประเมินตนเองแย่งและรู้สึกถึงการมีคุณค่าลดลง ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะคงไว้ซึ่งการประเมินตนเองในระดับเดิม และปกป้องฟื้นฟูความรู้สึกถึงการมีคุณค่าของตนเองอย่างรวดเร็ว

Niemz, Griffiths, และ Banyard (2005) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากกรณีที่คนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นจริง ตามแนวคิดของ Craig (1995) โลกอินเทอร์เน็ตเป็นเหมือนโลกอีกใบที่ผู้ใช้สามารถมีตัวตนในโลกนั้นได้โดยปราศจากกฎเกณฑ์ ไร้ขอบเขตในการเดินทาง และสามารถสร้างตัวตนได้ตามที่ตนเองต้องการ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงสามารถเปิดเผยความเป็นตัวเองและสบายใจที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่นในโลกเสมือนมากกว่าโลกความจริงหรือการสื่อสารเฉพาะหน้าในทางกลับกัน

Rosenberg (1965) ได้เสนอแนวคิดเรื่องการสะท้อนการประเมินตนเอง (Reflected appraisals) โดยมองว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะแสวงหาข้อมูลในทางลบเป็นการสะท้อนการประเมินตนเอง ทำให้บุคคลอื่นในโลกอินเทอร์เน็ตมีการรับรู้ต่อตัวบุคคลนั้นในทางลบเช่นกัน ทำให้เกิดการประเมินทางลบผ่านสายตาของบุคคลอื่น เพิ่มขึ้น

#### 4.4 แนวทางการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวทางการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีมาตรวัดที่หลากหลาย ดังนี้

Coopersmith (1967) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง และได้พัฒนามาตรวัด Coopersmith Self-Esteem Inventory เพื่อวัดทัศนคติที่บุคคลพึงมีต่อตนเองในเด็ก โดยมีข้อกระทงจำนวน 58 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงที่วัดการโกหก 8 ข้อและข้อกระทงที่วัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม 50 ข้อคะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ภายใต้อาการเห็นคุณค่าในตนเองได้มีการพัฒนามาตรวัดให้สามารถใช้กับวัยผู้ใหญ่ได้ โดยมาตรวัดที่ถูกพัฒนาใหม่มีการใช้เทคนิคการทดสอบซ้ำ (Test-retest) พบว่า มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นสูง โดยคำตอบของมาตรวัดแบ่งเป็น 2 คำตอบคือ ข้อคำถามนั้นตรงกับฉัน และข้อคำถามนั้นไม่ตรงกับฉัน

Rosenberg (1965) ได้นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นทัศนคติโดยรวมที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ โดยมองว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของมโนภาพแห่งตน (Self-concept) ทั้งนี้ยังเสนอทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg's Self-esteem Theory) ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การสะท้อนการประเมินตนเอง (Reflected appraisals) การติดต่อสื่อสารของมนุษย์ขึ้นอยู่กับ การเห็นข้อมูลจากการรับรู้ของฝ่ายตรงข้าม ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเกิดผ่านสายตาของบุคคลอื่น
2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparisons) ขยายความการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดการประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ

มาตรวัด Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) ถูกพัฒนาขึ้นโดย Rosenberg (1965) เพื่อใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกล่าวคือ วัดความรู้สึกทางบวกหรือทางลบต่อตนเอง โดยจะเน้นที่อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าตนเองมาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 5 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 5 ข้อเป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองมีความคิดเห็นต่อข้อกระทงมากเพียงใด เช่น “ฉันรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีข้อดีมากมาย” โดยเลือกตอบได้ตั้งแต่ (1) คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, (2) ไม่เห็นด้วย, (3) เห็นด้วย และ (4) เห็นด้วยอย่างยิ่ง ทั้งนี้มีข้อคำถามทางลบจำนวน 5 ข้อจึงต้องกลับคะแนน มีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 10-40 คะแนน อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองมากเท่านั้น

คุณสมบัติทางจิตมิติ (Psychometric properties) ของมาตรวัด Rosenberg Self-esteem Scale ฉบับ 10 มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected Item-

total Correlation; CITC) ตั้งแต่ระดับสูง .77 ถึง .88 ในประชากรวัยรุ่น (Rosenberg, 1965) และมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .88 ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Blascovich และ Tomaka, 1991; Rosenberg, 1986) มีค่าการทดสอบซ้ำตั้งแต่ .82 ถึง .85 (Rosenberg, 1965) ทั้งนี้เป็นมาตรวัดที่ใช้เพื่อการคัดกรองไม่ใช่เพื่อการวินิจฉัย

ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัททัย วงศ์ปการันย์ (2554) ได้นำมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) มาพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (RSES) โดยถูกต้องตามกระบวนการแปลเครื่องมือ ทั้งนี้ยังปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย โดยทดสอบมาตรวัดนี้กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำนวน 664 คนในจังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือของประเทศไทย และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยันด้วยการเปรียบเทียบรูปแบบที่เป็นไปได้เพื่อหาประเภทที่เหมาะสมที่สุด พบว่า ความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ 0.86 นอกจากนี้รูปแบบปัจจัยเดียวที่มีผลกระทบจากวิธีการตอบสนอง (Method effect) ให้ค่าดัชนีความเหมาะสม (Fit index) ที่ดีที่สุดเมื่อเทียบกับรูปแบบอื่นๆ ( $X^2 = 95.518$ ,  $df = 25$ ,  $NFI = 0.969$ ,  $CFI = 0.977$ ,  $TLI = 0.958$ ,  $GFI = 0.972$ ,  $SRMR = 0.0329$  และ  $RMSEA = 0.065$ ) มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทยนี้จึงมีเพียงองค์ประกอบเดียว ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีค่า Fit index ที่เหมาะสมที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ก่อนหน้านี้

จากการศึกษาคุณสมบัติทางจิตมิติของมาตรวัด RSES พบว่า มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha อยู่ในเกณฑ์ดี โดยมากพบตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป อีกทั้งมาตรวัดฉบับภาษาไทยที่ใช้ในการพัฒนามาตรเป็นฉบับที่มีการพัฒนาและปรับปรุงใหม่แล้ว โดยมีเนื้อหาที่ใกล้เคียงกับฉบับของรูบีนีย์ ตัง-จิตภักดีสกุล (2545) มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .86 (เทียบกับ .79) ทั้งนี้ข้อกระทงที่มีปัญหามากที่สุดในกลุ่มตัวอย่างคือข้อ 8 ซึ่งเป็นข้อที่ทำให้ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha โดยภาพรวมลดลง และส่งผลต่อการแยกปัจจัย อย่างไรก็ตามสามารถสรุปได้ว่า RSES มีมิติเดียวคือให้คะแนนออกมาเป็นภาพรวมของระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

หากพิจารณาเปรียบเทียบเนื้อหาของมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1967) กับ Rosenberg (1965) จะพบว่า มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสองมาตรนั้นมีความคล้ายคลึงกันในด้านเนื้อหาของข้อกระทงอย่างไรก็ตามมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg (1965) เป็นมาตรวัดที่เป็นที่นิยม ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย และได้มีการนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของ

สังคมไทย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของทิงกร วงศ์ปการันย์ และณหทัย วงศ์ปการันย์ (2554) ซึ่งเรียบเรียงและพัฒนาจาก Rosenberg (1965) ในงานวิจัยนี้

#### 4.5 ผลของการเห็นคุณค่าในตนเอง

งานวิจัยส่วนมากที่ศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เสนอแนวคิดว่า ความเชื่อและการรับรู้ตนเองของบุคคลสะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ต โดยความเชื่อและการรับรู้ในที่นี้หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือการที่บุคคลประเมินมโนภาพแห่งตนเอง (Burger, 2006) จึงอาจสรุปได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีการหนึ่งที่บุคคลใช้เป็นช่องทางในการแสดงออกทางความคิด ความเชื่อและการรับรู้ในตนเอง

นอกจากนี้ Madell และ Muncer (2006) พบว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เมื่อแสดงออกในพื้นที่ของอินเทอร์เน็ตจะมีความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยการประเมินตนเองและโลกในทางลบอาจส่งผลให้เกิดกระบวนการทางปัญญาที่ไม่เหมาะสมนอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาในโลกอินเทอร์เน็ตมากเกินไ่มากกว่าวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง (Ellison & Lampe, 2008)

เห็นคุณค่าในตนเองสูงมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปโดยสามารถอธิบายด้วยประเด็นหลัก 4 ประเด็น ดังนี้

1. Griffith (2000) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ บริหารจัดการปัญหา และการให้รางวัลในสิ่งที่ตนเองขาดแคลน การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้น เนื่องจากบุคคลจะสามารถแสดงออกในบุคลิกภาพหรือบทบาททางสังคมที่แตกต่างออกไปจากโลกความจริงกล่าวคือ เมื่อบุคคลประเมินตนเองในทางลบ บุคคลจะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเติมเต็มและให้รางวัลในสิ่งที่ตนเองขาดแคลน อย่างไรก็ตามการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอาจส่งผลย้อนกลับมาในรูปแบบของการพึ่งพาอินเทอร์เน็ต

2. Cunningham และ Padwa (2010) ศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตในรูปแบบของเกม พบว่า หนึ่งในสาเหตุหลักของการเสพติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นคือการพึ่งพาเกมในโลกอินเทอร์เน็ต เนื่องจากเกมเปิดโอกาสให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกในรูปแบบที่วัยรุ่นไม่สามารถแสดงออกได้ในโลกความจริง และความพึง

พอใจดังกล่าวอาจส่งผลย้อนกลับมาในรูปแบบการพึ่งพา ทั้งนี้บางเกมเป็นเกมที่มีเป้าหมายไม่สิ้นสุด เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จขั้นหนึ่ง วัยรุ่นจะรู้สึกมีอำนาจหรือฐานะทางสังคมสูงขึ้น กล่าวคือ เกมส่งผลให้เกิดการประเมินตัวเองในทางบวกได้ในเวลาชั่วคราว

3. Craig (1995) พบว่าระดับการเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลมาจากคุณภาพความสัมพันธ์จากบุคคลรอบข้าง บุคคลที่ประเมินความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในทางลบจะมีพฤติกรรมพึ่งพาต่างๆ เพื่อหลบเลี่ยงความเครียดที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cunningham และ Padwa(2010) ที่เสนอว่าเกมออนไลน์ที่มีผู้เล่นหลายคนจะดึงดูดวัยรุ่นเนื่องจากเกมดังกล่าวเป็นเหมือนการจำลองการสื่อสารในชีวิตจริงทั้งนี้การอยู่ในโลกอินเทอร์เน็ตสามารถดึงดูดใจบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม เนื่องจากไม่มีการระบุตัวตนอย่างชัดเจน หรือที่เรียกว่าภาวะนิรนาม

4. ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Learning Theory) ของ Albert Bandura (1986) เสนอว่าการเรียนรู้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการคือตัวบุคคล (Person) สิ่งแวดล้อม (Environment) และพฤติกรรม (Behavior) ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน ทั้งนี้ผลของการเรียนรู้อาจแตกต่างจากการแสดงออก กล่าวคือ สิ่งที่เรียนรู้แล้วอาจไม่มีการแสดงออกก็ได้ เช่น ผลของการกระทำ (Consequence) ด้านบวก เมื่อเรียนรู้แล้วจะเกิดการแสดงพฤติกรรมเลียนแบบ แต่ผลการกระทำด้านลบ อาจมีการเรียนรู้แต่ไม่มีการเลียนแบบ ทฤษฎีนี้สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ คือ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีวิธีการจัดการปัญหาทางสังคมต่ำมักมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาบางอย่างเป็นรูปแบบในการจัดการปัญหา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงพึ่งพาอินเทอร์เน็ตในการจัดการปัญหา ซึ่งเป็นการจัดการปัญหาหรืออารมณ์เพียงชั่วคราว ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ด้านบวกและเกิดการทำพฤติกรรมซ้ำจนกลายเป็นการพึ่งพาอินเทอร์เน็ต

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่ถูกพิจารณาว่าทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการแสดงออกทางพฤติกรรมรวมถึงกิจกรรมที่บุคคลนั้นกระทำ บางกิจกรรมอาจก่อให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคล แต่บางกิจกรรมก็อาจขัดขวางการเกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทั้งนี้การพึ่งพาอินเทอร์เน็ตเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดการสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง และทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงในระยะยาว อย่างไรก็ตามการเห็นคุณค่าในตนเองมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า ดังนั้นการยอมรับในตัวบุคคลอาจเป็นสิ่งที่ครอบครัว ผู้ให้การศึกษา และนักจิตวิทยาการปรึกษาควรทำ

## 5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

### 5.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

Tangney (2014) ได้นิยามการควบคุมตนเองว่า เป็นความสามารถในการเอาชนะหรือเปลี่ยนความต้องการในการแสดงพฤติกรรมหรือการตอบสนองในทางที่ไม่เหมาะสม

Baumeister, Vohs, และ Tice (2007) ได้นิยามการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถที่จะประเมิน จัดการ และปรับแต่งพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตนเอง

Kim, Namkoong, Ku, และ Kim (2008) ได้นิยามการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการต้านทานแรงขับ แรงกระตุ้น สิ่งยั่วยวนใจ สิ่งล่อตาล่อใจในการแสดงพฤติกรรม

de Ridder และคณะ (2012) ได้นิยามการควบคุมตนเองว่าเป็นความพยายามในการกระตุ้นให้แสดงสิ่งที่พึงประสงค์และยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

Maloney, Grawitch, และ Barber (2012) ได้นิยามการควบคุมตนเองว่าเป็นการเก็บกดพฤติกรรมตอบสนองที่มาจากความหุนหันพลันแล่นหรือแรงขับ เพื่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

Akin และคณะ (2015) ได้นิยามการควบคุมตนเองว่าเป็นความพยายามและความตั้งใจในการต้านทานสิ่งล่อตาล่อใจ รวมถึงเปลี่ยนอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เพื่อเอาชนะนิสัย พฤติกรรม หรือการเรียนรู้เดิมที่ไม่เหมาะสม และเพื่อแสดงพฤติกรรมที่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายของตน หรือเป้าหมายในระยะยาว

ในงานวิจัยนี้การควบคุมตนเองหมายถึง ความสามารถในการยับยั้งการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แม้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นจะเป็นพฤติกรรมที่บุคคลต้องการ หรือทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางบวก เช่น มีความสุข สนุกสนาน หรือเพลิดเพลินมากกว่า

### 5.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

Skinner (1953) เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) โดยมองว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยมีผลตามมาเรียกว่า ผลกรรม (Consequences) แบ่งเป็น ผล



กรรมทางบวก หมายถึง ผลกรรมที่สร้างความน่าพึงพอใจให้กับผู้กระทำ และผลกรรมทางลบ หมายถึง ผลกรรมที่สร้างความไม่น่าพึงพอใจให้กับผู้กระทำ ทั้งนี้เมื่อมนุษย์ได้ผลกรรมทางบวก มนุษย์มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ เรียกว่า การเสริมแรง (Reinforcement) ในทางตรงกันข้าม หากมนุษย์ได้ผลกรรมทางลบ เรียกว่า การลงโทษ (Punishment) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ

นอกจากนี้การได้ผลกรรมทางบวก เช่น การทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ หรือการได้รับคำชมจากบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองดีขึ้น และเรียนรู้ว่า พฤติกรรมที่ได้ทำเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมบุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำในครั้งถัดไป การได้ผลกรรมทางบวกจึงเป็นเสมือนสิ่งจูงใจให้เกิดพฤติกรรมนั้นขึ้นอีก ในทางกลับกัน หากบุคคลได้ผลกรรมทางลบ เช่น ความล้มเหลว หรือการถูกว่ากล่าวจากบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง และเรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่ได้ทำเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่แสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำ รวมถึงปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขพฤติกรรมนั้น

Bandura (2005, อ้างถึงใน Highfield, 2012) ได้เสนอแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) โดยมองว่า การกำกับตนเองอาศัยการทำงานของ 3 ปัจจัยหลัก คือ การสังเกตตนเอง (Self-monitoring) การประเมินตนเอง (Self-evaluation) และการตัดสินใจ (Judgmental process) ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยนี้เป็นกระบวนการที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องในช่วงวัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ควบคู่กับความสามารถในการคงความสนใจในพฤติกรรมเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายในระยะยาว อีกทั้งยังเป็นกลไกที่ส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมตามมาตรฐานค่านิยม อุดมคติ หรือความคาดหวังของสังคม ทั้งนี้ก็จำเป็นที่จะต้องมีการกำกับพฤติกรรม รวมถึงพยายามแสดงพฤติกรรมนั้น จึงจะสามารถปรับหรือแก้ไขความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาได้

การสังเกตตนเอง (Self-monitoring) เป็นกระบวนการขั้นแรกของการเกิดการควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการคงความสนใจในพฤติกรรมหนึ่ง ๆ กระบวนการขั้นถัดมาคือ การประเมินตนเอง (Self-evaluation) เป็นขั้นที่ประเมินความสามารถในการคงความสนใจในพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ของบุคคลจากการประเมินของบุคคลนั่นเอง กล่าวคือเป็นการประเมินตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่อย่างไร รวมถึงสามารถกระทำได้มากหรือน้อยเพียงใด ทั้งนี้การประเมินตนเองจะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งหมายถึงความเชื่อของบุคคลที่มีต่อความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมหนึ่ง ๆ

กระบวนการขั้นสุดท้าย คือ การตัดสินใจ (Judgmental process) เป็นการประเมินและเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ตนเองจะกระทำกับมาตรฐาน ค่านิยม อุดมคติ หรือความคาดหวังของสังคม โดยอาศัยการรู้และเข้าใจกฎระเบียบมาตรฐาน ของสังคม อีกทั้งยังสามารถนำข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) หรือการเรียนรู้ของผลกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Skinner (1953) มาเป็นตัวช่วยในกระบวนการการตัดสินใจเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไรก็ตามบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมที่ซ้ำ หากได้ข้อมูลป้อนกลับหรือผลกรรมทางบวกจากพฤติกรรมนั้น มากกว่าที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมที่ให้ข้อมูลป้อนกลับหรือผลกรรมทางลบ

de Ridder และคณะ (2012) เสนอว่า การควบคุมตนเองมีองค์ประกอบหลัก 4 ประการ คือ

1. การควบคุมตนเองสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. การควบคุมตนเองส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เป็นเวลานาน
3. การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่อาศัยความพยายามและกระทำโดยผู้ตัว
4. พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้

Baumeister และคณะ (2007) เสนอว่า การควบคุมตนเองจำเป็นต้องมีความพยายามหรือแรงจูงใจ มิฉะนั้นบุคคลจะไม่เกิดการควบคุมตนเอง ซึ่งสนับสนุนองค์ประกอบของการควบคุมตนเองที่ เสนอว่า การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่อาศัยความพยายามและกระทำโดยผู้ตัว (de Ridder et al., 2012)

Pattersen (2015) เสนอว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการเปลี่ยนหรือเอาชนะการตอบสนองพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้ยังใช้ในการกำกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน หรือเป้าหมายในระยะยาวแล้ว และเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม กล่าวคือ พฤติกรรมที่ตรงตามความคาดหวังของสังคม ถูกต้องตามหลักศีลธรรม หรือพฤติกรรมในอุดมคติ ทั้งนี้การควบคุมตนเองเป็นความสามารถเฉพาะบุคคลที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมตนเอง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองสอดคล้องกับแนวคิดการควบคุมตนเองทั้ง 4 องค์ประกอบของ de Ridder และคณะ (2012)

นอกจากนี้องค์ประกอบแรกของแนวคิดการควบคุมตนเองของ de Ridder และคณะ (2012) ซึ่ง เสนอว่า การควบคุมตนเองส่งผลให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เป็นเวลานาน ยังสอดคล้องกับ

แนวคิดของ Fujita, Trope, Liberman, และ Levin-Sagi (2006) ที่เสนอว่าเวลาเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง เนื่องจากการยับยั้งแรงขับที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือส่งผลดีเพียงระยะสั้น เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือส่งผลดีในระยะยาว จึงจำเป็นต้องใช้เวลาในการยับยั้งตนเองอย่างต่อเนื่อง

แนวคิดระบบร้อนเย็น (Hot/Cool System) เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม โดยระบบร้อน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมด้วยความรู้สึก เช่น ทำแล้วรู้สึกดีในขณะที่ระบบเย็น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมด้วยความเป็นเหตุเป็นผล เช่น ทำแล้วเป็นประโยชน์ ทั้งนี้ระบบเย็นแสดงถึงการกำกับตนเองในระยะยาว รวมถึงความสามารถในการยับยั้งความต้องการและแรงขับของตนเอง การควบคุมตนเองจึงถูกจัดอยู่ในระบบเย็น (Loewenstein, 1996; Metcalfe & Mischel, 1999; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989, อ้างถึงใน de Ridder et al., 2012)

แนวคิดข้างต้นได้รับการสนับสนุนโดย Ainslie (1975, อ้างถึงใน de Ridder et al., 2012) ซึ่งได้เสนอ Discounting Model of Impulsiveness โดยมองว่าการควบคุมตนเอง คือ ความสามารถในการอดทนรอคอย (Delay of Gratification) เพื่อตัวเลือกที่ดี มีคุณค่า หรือมีประโยชน์มากกว่า เป็นการยับยั้งการตอบสนองต่อรางวัลหรือสิ่งล่อใจที่มีคุณค่าหรือมีประโยชน์น้อยกว่าแต่ได้ในทันที ทั้งนี้ยังเป็นการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลประโยชน์ในระยะยาว สอดคล้องกับระบบเย็นตามแนวคิดระบบร้อนเย็น

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Shirinkam และคณะ (2016) ที่เสนอว่า การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงถึงความขัดแย้งระหว่างความเป็นเหตุเป็นผลกับความต้องการ สอดคล้องกับระบบเย็นตามแนวคิดระบบร้อนเย็น เนื่องจากการควบคุมตนเองทำให้สามารถจัดการกับความขัดแย้งดังกล่าว เพื่อให้เกิดพฤติกรรมอันพึงประสงค์ และเหมาะสมกับบริบท เช่น มาตรฐานหรือความคาดหวังของสังคม อย่างไรก็ตามการอบรมเลี้ยงดูและการขัดเกลาทางสังคมอาจทำให้บุคคลมีการควบคุมตนเองต่ำซึ่งอาจส่งผลต่อทั้งมิติเฉพาะตนและมิติระหว่างบุคคล

Shirinkam และคณะ (2016) เสนอว่า ในมิติเฉพาะตน บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำเป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กล่าวคือ บุคคลมักรู้สึกผิดได้ง่าย มักกล่าวโทษตนเอง และสิ้นหวังได้ง่าย ส่วนในมิติระหว่างบุคคล บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำมักแสดงอารมณ์โกรธได้ง่าย ใจร้อน หุนหันพลันแล่น ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เคยเมยกกับบุคคลรอบข้าง ชอบเสี่ยง และละเลยหน้าที่ของตนเอง

ตามคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต หรือ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM; 1994) การมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่สอดคล้องกับบริบทสังคม เช่น กว้างเบี่ยง มาตรฐาน หรือความคาดหวังของสังคม แสดงถึงการมีความผิดปกติทางจิต

Tangney (2004) พบว่าไม่มีอาการผิดปกติทางจิตใดที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง เนื่องจากบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี แต่กระนั้นหากมีการควบคุมตนเองสูงเกินไปก็สามารถก่อให้เกิดปัญหาทางจิตได้เนื่องจากมีการกักเก็บอารมณ์ที่มากเกินไป ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำมักจะปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับอารมณ์ทางลบจึงทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตสอดคล้องกับ Mezo (2009) ที่เสนอว่าการควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่ใช้จัดการกับความผิดปกติทางจิตบางชนิด เช่น การมีพฤติกรรมเสพติด (Addiction) การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) และการมีอารมณ์ทางลบ (Negative affect) ทั้งนี้การควบคุมตนเองเป็นทักษะสำคัญที่จะกระตุ้นให้เกิดความอดทนอดกลั้นและการคงความสนใจ การควบคุมตนเองจึงมีสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Van der Aa และคณะ (2009) ได้อธิบายปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตว่า เป็นการแสดงถึงการขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัญหารูปแบบความคิดและพฤติกรรม แบ่งเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

1. มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างต่อเนื่อง แม้มีความตั้งใจว่าจะหยุด
2. การใช้อินเทอร์เน็ตครอบงำความคิดและพฤติกรรม
3. รับรู้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ไม่ต้องเผชิญกับอารมณ์ทางลบ
4. มีการใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อหลีกเลี่ยงจากอารมณ์ทางลบ
5. การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกับตนเองหรือบุคคลอื่น

### 5.3 แนวทางการวัดการควบคุมตนเอง

แนวทางการวัดการควบคุมตนเองได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีมาตรวัดที่หลากหลาย เช่น มาตรวัด Self-control Behavior Inventory ของ Fagen, Long, และ Stevens (1975) มาตรวัด Self-control Schedule ของ Rosenbaum (1980) มาตรวัด Self-Control Questionnaire ของ Brandon, Oescher, และ Loftin (1990) และหนึ่งในนั้นคือมาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ของ Tangney และคณะ (2014)

มาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ของ Tangney และคณะ (2014) มีข้อกระทงทั้งหมด 13 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 4 ข้อ เช่น “ฉันสามารถต้านทานสิ่งยั่วยู่ได้อย่างง่ายดาย” และข้อกระทงทางลบ 9 ข้อ เช่น “ฉันใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม” เป็นมาตราประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ คือ (1) ไม่ตรงอย่างยิ่ง, (2) ค่อนข้างไม่ตรง, (3) ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน, (4) ค่อนข้างตรงและ (5) ตรงอย่างยิ่ง ทั้งนี้เมื่อกลับคะแนนข้อกระทงทางลบและรวมคะแนน คะแนนรวมที่เพิ่มขึ้นแสดงถึงการมีความสามารถในการควบคุมตนเองที่สูงขึ้น

ในการพัฒนามาตรวัด BSCS ของ Tangney และคณะ (2014) ได้มีการทดสอบคุณภาพทางจิตมิติในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 2 ครั้ง พบค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha ในช่วง .83 ถึง .85 นอกจากนี้ยังพบว่า มาตรวัด BSCS มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับเต็มของ Baumeister และคณะ (1994) ซึ่งมีข้อกระทง 93 ข้อเท่ากับ .93 ทั้งนี้ในการศึกษาที่สอง พบว่า มาตรวัด BSCS มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดฉบับเต็มเท่ากับ .92 และมีค่าการทดสอบซ้ำเท่ากับ .87

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตรวัด BSCS พบว่า มี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบความหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันยังคงทำสิ่งที่แย ๆ หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่สนุก” และองค์ประกอบการยับยั้งพฤติกรรม (Restrain) ตัวอย่างข้อกระทง เช่น “ฉันสามารถต้านทานสิ่งยั่วยู่ได้อย่างง่ายดาย” โดยทั้ง 2 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันเท่ากับ -.78 อย่างไรก็ตามไม่ได้มีการแยกองค์ประกอบในการคิดคะแนนแต่จะคิดคะแนนจากทุกข้อคำถามรวมกัน (Maloney et al., 2012)

ทั้งนี้เมื่อนำทั้ง 2 องค์ประกอบข้างต้นมาหาค่า Internal consistency กับมาตรวัด Emotional Exhaustion ของ Maslach และ Jackson (1986, อ้างถึงใน Maloney et al., 2012) และใช้ 2 องค์ประกอบของมาตรวัด Counterproductive Work Behavior (CWB) ได้แก่ Interpersonally-directed (CWB-I) และ Organizationally-directed (CWB-O) พบว่า องค์ประกอบความหุนหันพลันแล่น มีความสัมพันธ์กับ CWB-I เท่ากับ .31 และ CWB-O เท่ากับ .40 และองค์ประกอบการยับยั้งพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับ Emotional Exhaustion เท่ากับ -.21 และ CWB-O เท่ากับ -.24

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ของ Tangney และคณะ (2014) เนื่องจากกระทง มีข้อกระทงไม่มาก สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้มาตรวัดมีความสอดคล้องกับนิยามของการควบคุมตนเอง อีกทั้งยังมีความเที่ยงและความตรงในระดับสูง

#### 5.4 ผลของการควบคุมตนเอง

Shirinkam และคณะ (2016) ได้อ้างอิงถึงงานวิจัยในประเทศอิหร่านที่ได้ทำการสำรวจจำนวนประชากรที่มีการเสพติดอินเทอร์เน็ตพบว่า โดยเฉลี่ยร้อยละ 20 ในกลุ่มตัวอย่างวัยเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาถึงระดับมหาวิทยาลัยใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปกติและในปริมาณมากใกล้เคียงกัน โดยมีกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปกติมากกว่า ทั้งนี้ยังมีการศึกษาที่ในเรื่องของการควบคุมตนเองกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตนเองสูงมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือ (Pour-Razavi et al., 2015, อ้างถึงใน Shirinkam et al., 2016)

Shirinkam และคณะ (2016) พบว่าบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำ มีการใช้สารเสพติด บุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูงกว่าบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง ทั้งนี้ยังมีเจตคติทางบวกต่อสิ่งเหล่านี้มากกว่า บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำจึงมีแนวโน้มที่จะเสพติดอินเทอร์เน็ตสอดคล้องกับแนวคิดของ Tangney และคณะ (2004) ที่เสนอว่าบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำมีแนวโน้มจะมีอาการทางจิตได้มากกว่า นอกจากนี้ Shirinkam และคณะ (2016) ยังพบว่า การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย กล่าวคือบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำมักจะมีปัญหาในการใช้อินเทอร์เน็ต คือการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป หรือการเสพติดอินเทอร์เน็ต ทั้งนี้ยังอธิบายว่าบุคคลที่เสพติดอินเทอร์เน็ตมีการควบคุมตนเองต่ำเนื่องจากขาดความสามารถในการยับยั้งชั่งใจและการคงความสนใจ

ทั้งนี้ Shirinkam และคณะ (2016) ยังเสนอว่า การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์กับสมองส่วน Right dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC) และส่วนที่อยู่ระหว่างส่วน right DLPFC กับ medial prefrontal cortex/rostral anterior cingulate cortex (mPFC/rACC) ซึ่งเป็นส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจและกระบวนการการควบคุมตนเอง โดยพบว่าสมองส่วนดังกล่าวมีการทำงานที่ผิดปกติในกลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Kim และคณะ (2008) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยมุ่งเน้นที่การควบคุมตนเองเกี่ยวกับการอดทนรอคอย พบว่า การมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำมีความสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมเสพติดสิ่งต่าง ๆ เช่น การเสพติดการเล่นเกมออนไลน์ รวมถึงการเสพติดอินเทอร์เน็ต หรือการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป กล่าวคือ การขาดการควบคุมตนเองส่งผลให้เกิดการเสพติดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ต โดยมีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นวัด

จากจำนวนชั่วโมงที่ใช้ ทั้งนี้ยังพบว่า บุคคลที่เสพติดอินเทอร์เน็ตมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองต่ำกว่าบุคคลที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณปกติทั่วไป จึงสรุปได้ว่าการมีความสามารถในการควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้นสามารถช่วยลดปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตและความเสี่ยงที่จะเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mehroof และ Griffiths (2010) ซึ่งได้ผลการวิจัยแบบเดียวกัน

Oh (2003) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มตัวอย่างวัยมัธยม พบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการติดอินเทอร์เน็ต โดยบุคคลที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไปบ่งบอกถึงการขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง ในทางกลับกัน บุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองจะสามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ในปริมาณที่เหมาะสม ทั้งนี้การมีความสามารถในการควบคุมตนเองจะสามารถป้องกันการเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ อย่างไรก็ตามนอกจากปัจจัยการควบคุมตนเองที่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปแล้ว ยังมีปัจจัยการได้รับการสนับสนุนจากผู้เลี้ยงดูและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่น และบุคคลรอบข้างที่ส่งผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเช่นกัน อีกทั้งยังมีปัจจัยที่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป คือ ความหุนหันพลันแล่น และการถูกผู้เลี้ยงดูควบคุม

Akin และคณะ (2015) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป กล่าวคือ ยิ่งบุคคลมีการควบคุมตนเองสูงมากเท่าใดบุคคลก็จะยิ่งมีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมเท่านั้น อีกทั้งยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตลดลงโดยอธิบายว่า ตัวแปรการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปและตัวแปรการเสพติดอินเทอร์เน็ต เป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงความผิดปกติทางจิต ส่วนตัวแปรการควบคุมตนเองเป็นตัวแปรสำหรับจัดการหรือเยียวยาพฤติกรรมที่ผิดปกติ จึงพบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างสองตัวแปร สอดคล้องกับแนวคิดของ Mezo (2009) ที่เสนอว่าการควบคุมตนเองเป็นทักษะที่ใช้จัดการกับ ความผิดปกติทางจิตรวมทั้งการเสพติดอินเทอร์เน็ต

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองเป็นปัจจัยที่ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป กล่าวคือ บุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำจะยิ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเนื่องจากไม่สามารถต้านทานสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางบวก โดยสิ่งยั่วยุเหล่านั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น การเล่นเกม การติดต่อสื่อสารกับ

บุคคลอื่นทั้งนี้ความรู้สึกทางบวกนั้นถือเป็นแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ต กล่าวคือ ทำให้มีการใช้อินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้คำนึงถึงเรื่องของเวลา ไม่สามารถควบคุมหรือยับยั้งการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้

## 6. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

### 6.1 ความหมายของความไม่มั่นคงทางอารมณ์

มีนักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ไว้ดังนี้

Costa และ McCrae (1992) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเผชิญกับความทุกข์และสิ่งที่กระทบกระเทือนต่อจิตใจทั้งนี้เป็นลักษณะที่มักพบในผู้ป่วยทางจิต

Barlow, Ellard, Sauer-Zavala, Bullis, และ Carl (2014a) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเผชิญกับอารมณ์ทางลบที่เข้มข้นได้ง่าย เมื่อต้องตอบสนองต่อปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยปราศจากการรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมสิ่งเหล่านั้นได้

Benet-Martinez และ John (1998) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นการแสดงถึงสภาวะอารมณ์ทางลบเช่นความเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด หรือความตึงเครียด ทั้งนี้เป็นมิติที่ตรงข้ามกับความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional stability)

Mehroof และ Griffiths (2010) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการมีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลหรือเครียดได้ง่าย

Barrick และ Mount (1991) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นลักษณะโดยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยการเกิดความเขินอาย ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความหุนหัน ความตึงเครียด ความโกรธ และอารมณ์แปรปรวนหลากหลาย

Moore และ McElroy (2012) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นการแสดงออกของลักษณะทางลบ เช่น ความเขินอาย ความไม่ไว้วางใจ ความวิตกกังวล ความเศร้า ความเครียด และไม่สามารถจัดการลักษณะทางลบได้

กัณฐิกา บรรลือ (2553) ได้นิยามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเกิดอารมณ์ทางลบ หรือความทุกข์ได้ง่ายเนื่องจากมีอารมณ์แปรปรวน มีความคิดที่ขาดเหตุผล จัดการกับความเครียดได้ไม่ดีและเสี่ยงที่จะมีปัญหาทางจิตบางประเภท



ในงานวิจัยนี้ความไม่มั่นคงทางอารมณ์หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์แปรปรวน มีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบได้ง่าย ไม่สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเกิดจากการตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนไปในทางลบ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดความผิดปกติทางอารมณ์หรือปัญหาทางจิต

## 6.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

Eysenck (1947, อ้างถึงใน Barlow, Sauer-Zavala, Carl, Bullis, & Ellard, 2014b) ได้ศึกษาความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) เป็นครั้งแรก โดยใช้ความไม่มั่นคงทางอารมณ์บ่งชี้ว่าบุคคลมีความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น อาการวิตกกังวล หรืออาการซึมเศร้าต่อมามีการค้นพบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่สามารถพบได้ในคนปกติทั่วไปแม้บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับสูงมักเป็นบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ก็ตาม ดังนั้นเพื่อไม่เป็นการตัดสินว่าบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์จึงถูกระบุเป็นลักษณะของบุคลิกภาพหนึ่งที่สามารถพบได้ในคนปกติทั่วไป เช่นเดียวกับบุคลิกภาพลักษณะอื่น (Barlow et al., 2014b)

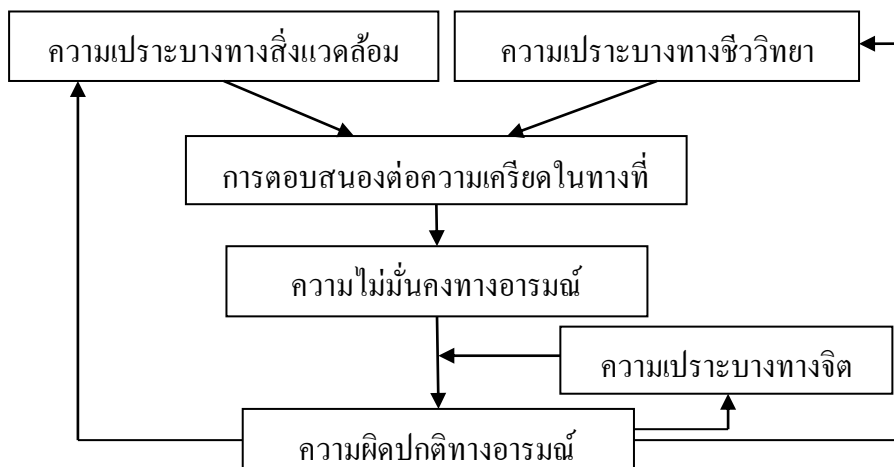
Engler (2008) พบว่ายังไม่มีนิยามที่สามารถให้ความหมายของคำว่า “บุคลิกภาพ” ได้อย่างตายตัว จึงแบ่งแนวคิดสมมติฐานของที่มาของบุคลิกภาพเป็น 5 หมวดใหญ่ ดังนี้

1. บุคลิกภาพถูกแสดงออกผ่านพฤติกรรมได้อย่างอิสระหรือถูกกำหนด กล่าวคือ มนุษย์มีอิสระในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรม กล่าวคือ มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง กล่าวคือ สามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้โดยรู้ตัว และเลือกวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ ในทางกลับกัน พฤติกรรมของมนุษย์ก็สามารถแสดงออกมาได้โดยไม่รู้ตัวได้เช่นกัน เนื่องจากถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อม สถานการณ์ หรือปัจจัยทางชีววิทยา เช่น สารสื่อประสาทต่าง ๆ
2. บุคลิกภาพเป็นผลมาจากปัจจัยทางชีววิทยาหรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ ในอดีตได้มีการถกเถียงกันว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากปัจจัยทางชีววิทยา เช่น สารพันธุกรรม ยีน หรือปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น สิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู ทั้งนี้ในปัจจุบันได้ข้อสรุปแล้วว่า ปัจจัยทางชีววิทยาและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมส่งผลซึ่งกันและกันในการทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพ
3. บุคลิกภาพเป็นลักษณะของปัจเจกบุคคลหรือเป็นสากล กล่าวคือ บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะประจำตัวของบุคคล กล่าวคือ แต่ละบุคคลจะมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ใน

มุมมองของพฤติกรรมศาสตร์เชื่อว่า บุคลิกภาพมีความเป็นสากล โดยเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

4. บุคลิกภาพได้มาจากการเป็นผู้กระทำหรือผู้ถูกกระทำ กล่าวคือ ในมุมมองของมนุษยนิยมเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจกระทำพฤติกรรม กล่าวคือ มนุษย์แสดงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองด้วยตนเองอย่างตั้งใจ ในขณะที่ในมุมมองของพฤติกรรมศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์แสดงลักษณะต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าภายนอก กล่าวคือ การแสดงออกต่าง ๆ ถูกปรับโดยสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม แนวคิดทฤษฎีในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับทั้ง 2 ปัจจัยข้างต้น

5. บุคลิกภาพในมุมมองทางบวกและมุมมองทางลบ กล่าวคือ Engler (2008) เสนอว่า แนวคิดทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ กล่าวคือ มนุษย์สามารถปรับเปลี่ยนลักษณะบุคลิกภาพของตนได้ เป็นแนวคิดทฤษฎีที่มีมุมมองทางบวกมากกว่า



ภาพที่ 1: ภาพแสดงการเกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์และความผิดปกติทางอารมณ์อันเนื่องมาจากความเปราะบางด้านต่าง ๆ (Barlow et al., 2014a)

Barlow (1991, 2002, อ้างถึงใน Barlow et al., 2014a) ได้เสนอทฤษฎี Triple Vulnerability โดยมองว่าที่มาของบุคลิกภาพความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นผลมาจากทั้งปัจจัยทางชีววิทยาและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เกิดความเปราะบาง 3 อย่าง คือ ความเปราะบางทางชีววิทยา ความเปราะบางทางสิ่งแวดล้อม และความเปราะบางทางจิต โดยความเปราะบางทางชีววิทยา เช่น การทำงานของสมองหรือสารสื่อประสาทที่ผิดปกติ และความเปราะบางทางสิ่งแวดล้อม เช่น การขาดการเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดู เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีวิธีตอบสนองต่อความเครียดในทางที่ผิด จึงทำให้บุคคลมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์

ส่งผลให้พัฒนาไปเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ความเปราะบางทางจิตที่แตกต่างกัน เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น โรคซึมเศร้า แสดงถึงการมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ รวมถึงการเผชิญกับอารมณ์ทางลบที่น้อย อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลมีอาการของความเปราะบางทั้ง 3 อย่างจะส่งผลในทางลบที่มากขึ้น แสดงถึงกลไกที่ทำให้บุคคลมีอาการผิดปกติทางอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยในปัจจุบันตามแนวคิดของ Engler (2008) ที่พบว่าบุคลิกภาพ เป็นผลจากทั้งปัจจัยทางชีววิทยาและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

Diener, Emmons, Larsen, และ Griffin (1985) เสนอว่าบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มักเผชิญกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิตมากกว่า เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะเลือกให้ตนเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกทางลบ สอดคล้องกับแนวคิดของ Thrasher (2013) ที่เสนอว่าบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มักเผชิญกับเหตุการณ์ทางลบ เนื่องจากมีความคิดในทางลบ ส่งผลให้ตีความสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางลบ อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ง่าย

Benet-Martinez และ John (1998) เสนอว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ คือ บุคคลที่มีอารมณ์แปรปรวนและมีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบต่าง ๆ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล ความอับอาย ความประหม่า ความหงุดหงิด หรือความตึงเครียดได้ง่าย โดย Moore และ McElroy (2012) เสนอว่าบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสามารถในการจัดการและควบคุมอารมณ์ทางลบ เหล่านี้ได้ต่ำ และมักมีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป

Barlow และคณะ (2014b) เสนอว่า เมื่อบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์เผชิญกับความเครียดต่าง ๆ จะเกิดอารมณ์ทางลบอันเนื่องมาจากการรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นภัยคุกคามหรือเป็นอันตรายเกินกว่าที่ตนเองจะจัดการได้ ทำให้มุ่งความสนใจและมีความคิดนำตนเองเข้าไปในเรื่องร้ายร้ายต่าง ๆ ทั้งนี้การรับรู้ที่ไม่สามารถจัดการหรือควบคุมเหตุการณ์เลวร้ายนั้นอาจส่งผลให้มีการประเมินความสามารถของตนเองต่ำลงและเห็นคุณค่าในตนเองลดลง บุคคลจึงตอบสนองต่อความเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไม่เหมาะสม อีกทั้งยังอาจเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ หมายถึง มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเผชิญกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ เช่น หลีกเลี่ยงการไปงานเลี้ยงสังสรรค์เนื่องจากมีความวิตกกังวลในการเข้าสังคม
2. หลีกเลี่ยงอารมณ์ หมายถึง มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการมีความรู้สึก หรือความคิด ในทางลบ เช่น การฟังเพลง เพื่อไม่ให้ใส่ใจกับเรื่องที่อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ

Jeronimus และคณะ (2016) เสนอว่าบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มักตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม โดยมีการตีความสถานการณ์ทั่วไปเสมือนเป็นภัยคุกคาม และประเมินความผิดพลาดเล็กน้อยเป็นความผิดพลาดที่หนักหนา ทั้งนี้บุคคลมักตระหนักในตนเองสูง ซ้ำร้ายและหวาดหวั่นการประเมินจากบุคคลอื่น ทั้งนี้บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มากเกินไปสามารถพัฒนาไปสู่ความผิดปกติทางจิตได้ เช่น อากาวิตกกังวล อากาวิตซึมเศร้า รวมถึงมีการพึ่งพายาหรือสารเสพติด

อย่างไรก็ตามความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นมิติหนึ่งในบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบตามแนวคิดของ Costa และ McCrae (1995) ซึ่งประกอบด้วย 5 มิติ คือ มิติการเปิดตัว (Extraversion) มิติการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) มิติการมีจิตสำนึก (Conscientiousness) มิติความเป็นมิตร (Agreeableness) และมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) ทั้งนี้มิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นมิติที่ตรงข้ามกับมิติความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional stability)

Costa และ McCrae (1995) เสนอว่าบุคลิกภาพความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความหดหู่ ความหุนหันพลันแล่น ความเปราะบางทางอารมณ์ และความประหม่าโดย Lord (2007) ได้ให้ความหมายของแต่ละองค์ประกอบไว้ดังนี้

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ระดับของการเกิดความวิตกกังวลทุกชั่วขณะ
2. ความโกรธเกรี้ยว (Angry hostility) หมายถึง แนวโน้มที่จะเผชิญกับความไม่พึงพอใจและความคับข้องใจ
3. ความหดหู่ (Depression) หมายถึง แนวโน้มที่จะเผชิญกับความรู้สึกผิด ความเศร้าโศกเสียใจ ความท้อแท้หมดกำลังใจ และความว่างเหว
4. การรู้ตัว (Self-consciousness) หมายถึง ความรู้สึกเขินอาย ความประหม่า ความวิตกกังวลเมื่อต้องเข้าสังคม
5. ความหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) หมายถึง แนวโน้มในการแสดงออกตามความต้องการ ความอยาก ความปรารถนาหรือการถูกกระตุ้นไว้ แทนที่จะควบคุมหรือมีความอดทนรอคอยในการแสดงออกนั้น ๆ
6. ความเปราะบาง (Vulnerability) หมายถึง การเกิดความเครียดหรืออารมณ์ทางลบได้ง่าย

### 6.3 แนวทางการวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์

แนวทางการวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีมาตรวัดที่หลากหลาย เช่น มาตรวัด NEO Personality Inventory, Revised (NEO-PI-R) ของ Costa and McCrae(1988) มาตรวัด Eysenck Personality Inventory (EPI) ของ Eysenck (1965) มาตรวัด Big Five Inventory (BFI) ของ John (1991) มาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ Goldberg (1990) และหนึ่งในนั้นคือมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของกัณฐิกาบรรลือ (2553)

มาตรวัดบุคลิกภาพ Big Five Inventory (BFI) ของ Bernet-Martinez และ John (1998) ฉบับเต็มมีจำนวนข้อกระทง 100 ข้อ แบ่งเป็นมิติละ 20 ข้อ โดยกัณฐิกา บรรลือ(2553)ได้นำมาตรวัดนี้มาใช้ในกลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและได้คัดข้อกระทงเหลือ 60 ข้อ เพื่อลดเวลาในการทำแบบทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้มีข้อกระทงที่ใช้วัดด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์จำนวน 12 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อ เช่น “ฉันรู้สึกหดหู่บ่อย ๆ” และเป็นข้อกระทงทางลบ 6 ข้อ เช่น “ฉันรู้สึกผ่อนคลายเกือบตลอดเวลา” ทั้งนี้เป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ คือ (1) ไม่ตรงอย่างยิ่ง, (2) ค่อนข้างไม่ตรง, (3) ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน, (4) ค่อนข้างตรงและ (5) ตรงอย่างยิ่ง

คะแนนรวมของมาตรเกิดจากการกลับคะแนนข้อกระทงทางลบแล้วนำมารวมกับข้อกระทงทางบวก จากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ยด้วยการหารด้วยจำนวนข้อกระทง (12 ข้อ) โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้ ค่าเฉลี่ยที่อยู่ระหว่าง 1-2.5 แสดงถึงการมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับต่ำค่าเฉลี่ย 2.6-3.5 แสดงถึงการมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยที่สูงกว่า 3.6 แสดงถึงการมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในระดับสูง อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็ยิ่งมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มากเท่านั้น

มาตรวัด BFI ฉบับภาษาไทยของ กัณฐิกา บรรลือ (2553) มีมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .84 ในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .88 ทั้งนี้หลังจากการตัดข้อกระทงเหลือ 60 ข้อ เป็นมิติละ 12 ข้อแล้ว มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .80 ในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .85 โดยข้อกระทงในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ (Corrected Item-total Correlation; CITC) เท่ากับ .88

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ BFI ฉบับภาษาไทยของ กัญฐิกา บรรลือ (2553) เนื่องจากมีความสอดคล้องกับนิยามของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ทั้งนี้ยังได้รับการตรวจสอบคุณภาพทางจิตมิติของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างแบบเดียวกับในงานวิจัยนี้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงที่เกี่ยวกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์มาใช้ในการวิจัยเท่านั้น

#### 6.4 ผลของความไม่มั่นคงทางอารมณ์

Hardie และ Tee (2007) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตในระดับปกติ กลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป และกลุ่มตัวอย่างที่เสพติดอินเทอร์เน็ต พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป และกลุ่มตัวอย่างที่เสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นบุคคลที่มีชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตที่สูง มีคะแนนความไม่มั่นคงในระดับสูง อีกทั้งยังมีความหวาดและความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมากกว่ากลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณปกติ โดย Hardie และ Tee (2007) ให้เหตุผลว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป และกลุ่มตัวอย่างที่เสพติดอินเทอร์เน็ตใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อรับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์

Thrasher (2013) ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 206 คนที่มีอายุตั้งแต่ 18-68 ปี พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์คือ ความวิตกกังวล ความโกรธเกรี้ยว ความหุนหันพลันแล่น และความเปราะบาง มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปทั้งนี้ยังพบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นตัวแปรทำนายปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งผลมากที่สุดเมื่อเทียบกับตัวแปรอื่น เช่น ความวิตกกังวล (Worry) ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม (Social Anxiety) การแสวงหาความสุข (Sensation seeking)

Thrasher (2013) อธิบายว่า บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์มักใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมที่อาศัยการสื่อสารเป็นหลัก เช่น การใช้ห้องสนทนา (Chatroom) การส่งข้อความโต้ตอบระหว่างบุคคลในทันที (Instant messaging) เว็บไซต์เฟซบุ๊ก (Facebook) และเกมออนไลน์แบบมีผู้เล่นหลายคน (Massively Multiplayer Online Games; MMOs) เนื่องจากบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์รู้สึกเป็นอิสระและประสบความสำเร็จในโลกอินเทอร์เน็ตมากกว่าในโลกความจริง ทั้งนี้ยังรู้สึกถึงการได้ควบคุม จึงทำให้ความรู้สึกทางลบและความวิตกกังวลลดลงขณะใช้อินเทอร์เน็ต

Van der Aa และคณะ (2009) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น พบว่า บุคคลที่มีคะแนนความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่สูงมีแนวโน้มที่จะใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมาก เนื่องจากมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชีวิตประจำวันต่ำ กล่าวคือ มีวงสังคมไม่กว้างขวางและมีเพื่อนน้อย ดังนั้นบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์จึงเลือกใช้อินเทอร์เน็ตผ่านอินเทอร์เน็ตเพื่อเพิ่มวงสังคม โดยใช้เป็นช่องทางในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ส่งผลให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wolfradt และ Doll (2001) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น พบว่า บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นบุคคลที่มีแรงจูงใจสูงในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เนื่องจากมีความต้องการและชื่นชอบในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น อีกทั้งยังใช้เพื่อสร้างความสนุกสนานแก่ตนเอง

Amichai-Hamburger และ Ben-Artzi (2000) พบว่า บุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นบุคคลที่ไม่สามารถสร้าง รักษา หรือพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมส่งผลให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยเฉพาะในเพศหญิงที่มีวัตถุประสงค์ในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าสังคม ทั้งนี้พบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมที่ใช้เข้าสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมักใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสร้างหรือพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชีวิตจริง และเพื่อทำความรู้จักกับคนแปลกหน้าเพื่อลดความรู้สึกว่าเหว่ ทั้งนี้กิจกรรมการติดต่อสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตสามารถทำได้โดยไม่ระบุตัวตน (Anonymous) ทำให้ผู้ใช้รู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวหรือสนทนากับคนแปลกหน้า อีกทั้งเพศหญิงมีการใส่ใจในเรื่องของอารมณ์มากกว่าเพศชาย จึงมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบของตนเอง

Mehroof และ Griffiths (2010) ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยอธิบายว่า บุคคลที่ไม่มั่นคงมีแนวโน้มที่จะเสพติดการเล่นเกมด้วยอินเทอร์เน็ตได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ อีกทั้งมีการใช้เกมออนไลน์เสมือนเป็นวิธีจัดการกับอารมณ์ทางลบ เป็นการระบายหรือตอบสนองอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เป็นปัจจัยที่ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป กล่าวคือบุคคลที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงจะมีการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากขึ้นไปด้วย เนื่องจากมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับเหตุการณ์และอารมณ์ทางลบ รวมถึงการมี

ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง จึงมีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญกับเหตุการณ์ทางลบ และเพื่อจัดการอารมณ์ทางลบผ่านกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

#### 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความว่าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Saleem, Tufail, Khan, และ Ismail (2015) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปซึ่งนำไปสู่การเสพติดอินเทอร์เน็ต รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างความว่าเหวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยจาก Bahauddin Zakariya University Multan (BZU) และ Islamia University of Bahawalpur (IUB) จำนวน 1,020 คนใช้ Cross-sectional survey research design พบว่าร้อยละ 28 ของนักศึกษามีการเสพติดอินเทอร์เน็ต และ ร้อยละ 13.5 มีความว่าเหวในระดับสูง กล่าวคือ ความว่าเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Ceyhan และ Ceyhan (2008) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความว่าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การรับรู้ความสามารถทางคอมพิวเตอร์ของตนเอง ซึ่งเป็นตัวแปรทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวตุรกีจำนวน 559 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Multiple regression analysis พบว่า ความว่าเหว อารมณ์ซึมเศร้า และการรับความสามารถทางคอมพิวเตอร์ของตนเอง เป็นตัวแปรที่ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยตัวแปรความว่าเหวสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้มากที่สุดถึงร้อยละ 21.8

Özdemir, Kuzucu, และ Ak (2014) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมระหว่างอารมณ์ซึมเศร้า ความว่าเหว และการควบคุมตนเองในระดับต่ำ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวตุรกีจำนวน 648 คน ใช้โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) ในการทดสอบ พบว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .22, p < 0.01$ ) และความว่าเหวมีความสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .32, p < 0.01$ ) ทั้งนี้ยังพบว่า ความว่าเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากผ่านการควบคุมตนเองในระดับต่ำ



Morahan-Martin และ Schumacher (2013) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความว่าเหว่กับการใช้อินเทอร์เน็ตทางด้านสังคมในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตจำนวน 277 คน โดยนำกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความว่าเหว่สูงสุด (ร้อยละ 20) มาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เหลือซึ่งไม่มีความว่าเหว่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความว่าเหว่ใช้งานอินเทอร์เน็ตและอีเมลมากกว่า และมักใช้อินเทอร์เน็ตสนับสนุนอารมณ์มากกว่า

Amichai-Hamburger และ Ben-Artzi (2000) ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพความว่าเหว่กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากคณะจิตวิทยาของ Bar-Ilan และ the Jordan Valley College in Israel จำนวน 89 คน ผลการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงพบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความว่าเหว่ ( $r = .47, p < 0.01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความว่าเหว่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณทางสังคมมากเกินไป ( $r = .38, p < 0.05$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์รู้สึกว่าเหว่มากกว่า และมีแนวโน้มที่จะใช้อินเทอร์เน็ตทางสังคมมากกว่า

ดังนั้นจากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมาสรุปเป็นสมมติฐานที่ 1 ว่า ความว่าเหว่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Moreno, Jelenchick, และ Breland (2015) ทำการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ซึมเศร้ากับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเพศหญิงจากมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา 4 แห่งจำนวน 265 คน ค่าเฉลี่ยอายุ 20.2 ปี เก็บข้อมูลโดยใช้ Cross-sectional survey และวิเคราะห์ข้อมูลด้วย Multivariate analysis of variance และ Poisson regression พบว่า ความเสี่ยงในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มตัวอย่างที่มีอารมณ์ซึมเศร้าระดับสูง

Wu และคณะ (2016) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปกับการสนับสนุนทางสังคม รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาวจีนจำนวน 10,158 คน ค่าเฉลี่ยอายุ 18.5 ปี เก็บข้อมูลโดยใช้ Cross-sectional survey และวิเคราะห์ข้อมูลโดย Multivariate logistic regression พบว่าการสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์ซึมเศร้ามี่สหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .336, p < 0.01$ )

Bozoglan, Demirer, และ Sahin (2014) ทำการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะการใช้งาน การหมกมุ่นทางความคิด อารมณ์ซึมเศร้า กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 244 คน ซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมปลาย ใช้โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) ในการทดสอบพบว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .288, p < 0.01$ )

ดังนั้นจากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมาสรุปเป็นสมมติฐานที่ 2 ว่า อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Aydin และ Sari (2011) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยใช้มาตรวัด Internet Addiction Scale และ Coopersmith Self-Esteem Scale โดยมาตรวัด Coopersmith Self-Esteem Scale สามารถแบ่งเป็นด้านย่อย ๆ หลายด้าน คือการเห็นคุณค่าในตนเองทั่ว ๆ ไป การเห็นคุณค่าตนเองในสังคม และการเห็นคุณค่าตนเองในครอบครัวในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาวตุรกีจำนวน 324 คน พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.31, p < 0.01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิเคราะห์ผลข้อมูลแบบ Multiple regression coefficient พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .37, p < .05$ )

Budak และคณะ (2015) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปโดยใช้มาตรวัด Internet Addiction Scale โดยศึกษาปัจจัย 2 ปัจจัยคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้มาตรวัด Rosenberg Self-Esteem Scale และจิตพยาธิวิทยาโดยใช้มาตรวัด Symptom Check List ตามแนวคิดที่เชื่อว่าการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมีความใกล้เคียงกับจิตพยาธิทั่วไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 185 คน วิเคราะห์ข้อมูลแบบ Linear regression analysis พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.315, p < .001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองและจิตพยาธิวิทยาสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ถึงร้อยละ 25

Armstrong, Phillips, และ Saling (2000) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยศึกษาปัจจัย 2 ปัจจัยคือ การเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้มาตรวัด Coopersmith Self-Esteem Inventory และการเรียกร้องความสนใจโดยใช้มาตรวัด MMPI-2 สมมติฐาน

ของงานวิจัย คือการเรียกร้องความสนใจหรือการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นปัจจัยทำนายการใช้ อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ  $-0.43, p < .004$ ) และตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ถึงร้อยละ 15.8

ดังนั้นจากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมาสรุปเป็นสมมติฐานที่ 3 ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมี สหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Shirinkam และคณะ (2016) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองกับการเสพติดการใช้ อินเทอร์เน็ตซึ่งรวมถึงการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปด้วยมาตรวัด Young Internet Addiction Test (IAT) ของ Young (1998, อ้างถึงใน Shirinkam et al., 2016) และมาตรวัด Self-control Scale ของ Tangney และคณะ (2004, อ้างถึงใน Shirinkam et al., 2016) พบว่าตัวแปรการควบคุมตนเองสามารถ ทำนายการเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ที่  $p < .007$  มีสหสัมพันธ์ทางลบของทั้งสองตัวแปร ( $p < .002$ )

Highfield (2012) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนประถม ด้วยมาตรวัดการควบคุมตนเอง (Behavioral Self-control Scale) ที่มีความเป็นไปได้ของช่วงคะแนนอยู่ที่ 14 ถึง 70 คะแนน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมาก และกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณ น้อย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.13 ( $SD = 9.95, n = 42$ ) ต่ำ กว่ากลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณน้อยซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.15 ( $SD = 8.22, n = 47$ ) กล่าวคือ กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากมีการควบคุมตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณน้อย

Kim และคณะ (2008) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการ ใช้อินเทอร์เน็ตกับการควบคุมตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,471 คน เป็นเพศชาย 1,216 คน และ เพศหญิง 255 คน มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 21.30 ( $SD = 4.96$ ) ด้วยมาตรวัดการควบคุมตนเองของ Gottfredson และ Hirschi (1990, อ้างถึงใน Kim et al., 2008) พบว่า การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทาง ลบกับการเล่นเกมออนไลน์ ( $r = -.33, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นจากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมาสรุปเป็นสมมติฐานที่ 4 ว่าการควบคุมตนเองมี สหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

Thrasher (2013) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์และองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งรวมถึงการใช้อินเทอร์เน็ต

ปริมาณมากเกินไปและการเสพติดอินเทอร์เน็ตด้วยมาตรวัด IAT ของ Young (1996, อ้างถึงใน Thrasher, 2013) มาตรวัด Ten Item Personality Inventory ของ Gosling, Rentfrow และ Swann (2003, อ้างถึงใน Thrasher, 2013) และมาตรวัด International Personality Item Pool ของ Costa และ McCrae (1992, อ้างถึงใน Thrasher, 2013) พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .35, p < .001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกองค์ประกอบของมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนี้ ความวิตกกังวล (Anxiety;  $r = .23, p < .001$ ) ความโกรธเกรี้ยว (Angry Hostility;  $r = .36, p < .001$ ) ความหดหู่ (Depression;  $r = .31, p < .001$ ) การรู้ตัว (Self-Consciousness;  $r = .31, p < .001$ ) ความหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness;  $r = .35, p < .001$ ) และความเปราะบาง (Vulnerability;  $r = .24, p < .001$ )

Hardie และ Tee (2007) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการทำนายของตัวแปรต่าง ๆ รวมถึงตัวแปรบุคลิกภาพ คือ การเปิดตัวและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ด้วยมาตรวัด IAT ของ Young (1996, อ้างถึงใน Hardie และ Tee, 2007) และ International Personality Item Pool ของ Goldberg (1999, อ้างถึงใน Hardie และ Tee, 2007) ซึ่งคัดเฉพาะข้อกระทงที่วัดด้านการเปิดตัวและข้อคำถามที่วัดด้านความไม่มั่นคง ทั้งนี้จากการทำ Hierarchical multiple regression analysis 5 ครั้ง โดยเพิ่มตัวแปรความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในครั้งที่ 2 พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .39, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในครั้งที่ 3 พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .34, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในครั้งที่ 4 พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .31, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในครั้งที่ 5 พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .23, p < .05$ )

Van der Aa และคณะ (2009) ทำการศึกษาเกี่ยวกับมิติต่าง ๆ ของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป โดยมีการใช้ตัวแปรความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งเป็นมิติตรงข้ามกับตัวแปรความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Benet-Martinez & John, 1998) ด้วยมาตรวัด Compulsive Internet Use Scale ของ Meerkerk และคณะ (2009, อ้างถึงใน Van der Aa et al., 2009) และ Quick Big Five (QBF; Vermulst & Gerris, 2005, อ้างถึงใน Van der Aa et al., 2009) พบว่าตัวแปรความมั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับจำนวนชั่วโมง ( $r = -.04, p < .001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีสหสัมพันธ์ทาง

ลบกับความถี่ของการใช้ที่มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน ( $r = -.05, p < .001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.29, p < .001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Moore และ McElroy (2012) ทำการศึกษาเกี่ยวกับมิติต่าง ๆ ของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับการใช้เฟสบุ๊ก (Facebook) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการใช้อินเทอร์เน็ตโดยมีการใช้ตัวแปรความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งเป็นมิติตรงข้ามกับตัวแปรความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Benet-Martinez & John, 1998) ด้วยมาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ Goldberg และคณะ (2006, อ้างถึงใน Moore & McElroy, 2012) จากการทำ Regression Analysis พบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับชั่วโมงการใช้ ( $r = -.45, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Mehroof และ Griffiths (2010) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการใช้อินเทอร์เน็ตด้วยมาตรวัด Eysenck Personality Questionnaire (Revised Short Scale; EPQ-R-S) ซึ่งคัดเฉพาะข้อคำถามที่วัดด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์จากการทำ Multiple Regression Analysis พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่า  $\beta = 2.04$ , Standard Error = .63, Standard coefficient = .24 ( $p < .01$ )

ดังนั้นจากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมาสรุปเป็นสมมติฐานที่ 5 ว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากสมมติฐานที่ 1 ถึง 5 แม้จะมีงานวิจัยที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ซึ่งร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำตัวแปรเหล่านี้มาศึกษาร่วมกันในบริบทของสังคมไทย

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว (Loneliness) อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use) โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากร

ประชากรในการวิจัย คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี

#### กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี โดยผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ Stratified random sampling ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาจากจำนวนตัวแปรอิสระตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) ซึ่งเสนอว่า ควรใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนต่อตัวแปรอิสระหนึ่งตัว ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระ 5 ตัว ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าควรมีกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 100 คน แต่กระนั้นเพื่อเพิ่มอำนาจทางสถิติของการวิจัยนี้ให้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขยายจำนวนกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งแบ่งสัดส่วนแบบสอบถามตามประชากรจริง โดยแบ่งคณะต่าง ๆ ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยคำนึงถึงสัดส่วนของนิสิตด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ซึ่งประกอบด้วยคณะรัฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 43 ของจำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาล คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะจิตวิทยา และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 23 ของจำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี และด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และสำนักทรัพยากรการเกษตร มีจำนวนประชากรคิดเป็นร้อยละ 34 ของจำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี ดังนั้นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เมื่อแบ่งสัดส่วนที่เท่ากันแล้ว มีจำนวนทั้งสิ้น 151 คน

จากการแบบสัดส่วนประชากร การแจกแบบสอบถามจำนวนแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีเป้าหมายอยู่ที่ 151 ฉบับ โดยแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนประชากร คือ ด้านสังคมและมนุษยศาสตร์ ได้รับแบบสอบถามจำนวน 65 ฉบับ (ร้อยละ 43.05) ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพได้รับแบบสอบถามจำนวน 35 ฉบับ (ร้อยละ 23.18) และด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้รับแบบสอบถามจำนวน 51 ฉบับ (ร้อยละ 33.77) ซึ่งสอดคล้องกับการกระจายของนิสิตดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

ในการเก็บข้อมูลครั้งแรก ผู้วิจัยสามารถเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างได้ครบ 151 ฉบับ แต่มีแบบสอบถามจำนวน 30 ฉบับเป็นแบบสอบถามที่เสียเนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างตามข้อคำถามไม่ครบทุกมาตร หรือกลุ่มตัวอย่างดิ่งคำตอบ ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูลเพิ่มจนครบ 151 ฉบับ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 7 ส่วนโดยมีรายละเอียดของเครื่องมือแนวทางการพัฒนา และคุณภาพทางจิตมิติดังที่จะกล่าวถึงต่อไป

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถามด้านคุณสมบัติทางประชากร (Demographic data) ของกลุ่มตัวอย่างที่จะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจข้อมูลในการวิจัยที่ได้รับ คือ เพศ อายุ คณะ ชั้นปีที่ศึกษาอยู่ประเภทของอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ประเภทของกิจกรรมที่ทำผ่านอินเทอร์เน็ต และจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต
2. มาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ผู้วิจัยนำมาตรวัดการเสพติดอินเทอร์เน็ต Internet Addiction Test (IAT) ของ Young (1996) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทย เพื่อใช้วัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในงานวิจัยนี้
3. มาตรวัดความว่างเหว ผู้วิจัยนำมาตรวัดความว่างเหว UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale (Version 3) ของ Russell (1996) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทย เพื่อใช้วัดความว่างเหวในงานวิจัยนี้
4. มาตรวัดอารมณ์ซึมเศร้า ผู้วิจัยนำมาตรวัดอารมณ์ซึมเศร้า The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D) ของภาณุ สหัทธานนท์ (2558) ซึ่งเรียบเรียงและพัฒนาจาก Radloff (1977) มาใช้วัดอารมณ์ซึมเศร้าในงานวิจัยนี้

5. มาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยนำมาตราวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg Self-Esteem Scale; RSES) ของทินกร วงศ์ปการันย์ และณัททัย วงศ์ปการันย์ (2554) ซึ่งเรียบเรียงและพัฒนาจาก Rosenberg (1965) มาใช้วัดอารมณ์ซึมเศร้าในงานวิจัยนี้
6. มาตรวัดการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยนำมาตราวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ของ Tangney และคณะ (2014) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทยเพื่อใช้วัดการควบคุมตนเองในงานวิจัยนี้
7. มาตรวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ผู้วิจัยนำมาตราวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ กัญญิกานุกูลี (2553) ซึ่งเรียบเรียงและพัฒนาจาก Bernet-Martinez และ John (1998) โดยคัดเฉพาะข้อกระทงที่วัดในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เพื่อใช้วัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ในงานวิจัยครั้งนี้

### **การพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

1. มาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

มาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้ คือมาตรวัด IAT (Internet Addiction Test) ของ Young (1977) เป็นเครื่องมือประเภทรายงานตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยจะเน้นที่ความรู้สึกเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต ความรู้สึกต้องการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต

มาตรวัด IAT เป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับโดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองประสบกับอาการต่างๆ บ่อยเพียงใดในสัปดาห์ที่ผ่านมา ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันรู้สึกว่าการขาดการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเมื่อฉันใช้อินเทอร์เน็ต” โดยเลือกตอบได้ตั้งแต่ (1) คือไม่เลยหรือน้อยกว่า 1 วัน (2) นานๆครั้ง หรือเกิดขึ้น 1-2 วัน (3) ปานกลาง หรือเกิดขึ้น 3-4 วัน (4) ค่อนข้างบ่อย หรือเกิดขึ้น 5-6 วัน และ (5) บ่อยครั้ง หรือเกิดขึ้น 6-7 วัน

มาตรวัดระดับการติดอินเทอร์เน็ตฉบับ 20 ข้อนี้ไม่มีข้อกระทงเชิงลบจึงไม่จำเป็นต้องกลับคะแนน โดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 20-100 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับการติดอินเทอร์เน็ตที่มากยิ่งขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้ คะแนนรวมตั้งแต่ 20-39 คะแนนเป็นค่าเฉลี่ยพื้นฐาน คะแนนรวมตั้งแต่ 40-69 คะแนนเป็นค่าของการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความเสี่ยง และคะแนนรวมตั้งแต่ 70-100 คะแนนเป็นค่าของการใช้อินเทอร์เน็ตที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่



มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมีการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเท่านั้น

จากการวิเคราะห์ข้อระทง 20 ข้อ โดยการทำ Factor-analysis พบว่ามาตรวัด IAT สามารถวัดการใช้อินเทอร์เน็ตครอบคลุมถึงร้อยละ 68.16 ซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ การใช้อย่างเด่นชัด การใช้ปริมาณมาก การไม่สามารถควบคุมตนเอง การละทิ้งงาน การไม่มีปฏิสัมพันธ์ และการละทิ้งชีวิตทางสังคม

คุณสมบัติทางจิตมิติของมาตรวัด IAT ฉบับ 20 ข้อมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อระทงอื่น ๆ (Corrected item-total correlation; CITC) ตั้งแต่ระดับปานกลาง .54 ถึงสูง .82 ในประชากรผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (Widyanto & McMurran, 2004) และมีความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .89 ในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา (Frangos et al., 2012)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป IAT ฉบับ 20 ข้อของ Young (1977) เนื่องจากมีความกระชับ ข้อระทงไม่มาก สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้มาตรวัดมีความสอดคล้องกับนิยามของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป อีกทั้งมีการนำไปใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปหลายชิ้น มีคุณภาพทางจิตมิติที่ดี ผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาเพื่อใช้ในบริบทสังคมไทย ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ผู้วิจัยร่วมกันนำมาตรวัด IAT (Internet Addiction Test) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Young (1977) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทย
2. ตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาและเนื้อหาของมาตรวัดที่แปลแล้วโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ก.) ให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยเพื่อนำไปวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
3. นำมาตรวัดที่เรียบเรียงขึ้นไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยจำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อระทงที่มีคุณภาพ สำหรับการนำไปใช้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้คัดเลือกข้อระทงด้วยวิธีการหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อระทง (Item discrimination) กล่าวคือ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อระทงเป็นกลุ่มสูงและผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อระทงเป็นกลุ่มต่ำ จากนั้นจึงเปรียบเทียบความ

แตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) และคัดเลือกข้อ  
 กระจกที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่ง  
 ทาง) โดยข้อกระจกทั้งหมดที่เรียงเรียงจำนวน 20 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ค่าที ( $t$ -test) จำนวน 17 ข้อ โดยมี  
 รายละเอียดดังแสดงใน ตาราง ข.1 (ภาคผนวก ข.)

4. เนื่องจากเดิมมีข้อกระจกที่แปลแล้วตามมาตรวัด IAT (Internet Addiction Test) ไม่ผ่านการ  
 ทดสอบค่าที ( $t$ -test) จำนวน 1 ข้อ และค่า CITC จำนวน 3 ข้อ ได้แก่วัดข้อกระจกที่ 4, 7 และ 9 ผู้วิจัยจึงทำ  
 การเรียงเรียงข้อกระจกที่ไม่ผ่านนี้ใหม่โดยปรับเนื้อหาของข้อกระจก รวมถึงสร้างข้อกระจกเพิ่มให้มี  
 เนื้อความคล้ายคลึงกับข้อกระจกเดิมอีก 4 ข้อในข้อกระจกที่ 4 และข้อกระจกที่ 9 และสร้างข้อกระจกเพิ่มให้  
 มีเนื้อความคล้ายคลึงกับข้อกระจกเดิมอีก 3 ข้อในข้อกระจกที่ 7 รวมข้อกระจกเป็น 28 ข้อ (ข้อกระจกเดิม  
 17 ข้อและข้อกระจกที่สร้างใหม่ 11 ข้อ) แล้วจึงนำไปทดสอบคุณภาพเครื่องมืออีกครั้งกับกลุ่มตัวอย่างที่  
 เป็นนิสิตคณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีเช่นเดิม แต่ไม่ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน  
 การทดลองครั้งแรกจำนวน 60 คนจากนั้นจึงคัดเลือกข้อกระจกที่มีคุณภาพ สำหรับการนำไปใช้ศึกษา  
 กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยมีวิธีการคัดเลือกข้อกระจก ดังนี้

4.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระจก (item discrimination) ใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น  
 กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับ 62 คะแนน หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของ  
 คะแนนรวมของทุกข้อกระจก จำนวน 16 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 47 คะแนน หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของ  
 คะแนนรวมของทุกข้อกระจก จำนวน 17 คน

จากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระจกระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วย  
 การทดสอบค่าที ( $t$ -test) เพื่อคัดเลือกข้อกระจกที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .50 (หนึ่งทาง) โดยในครั้งนี้ข้อกระจกตามมาตรวัด IAT (Internet  
 Addiction Test) เดิมจำนวน 17 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ค่าที ( $t$ -test) จำนวน 16 ข้อ สำหรับข้อกระจกที่ 4 7  
 และ 9 ที่ไม่ผ่านการวิเคราะห์จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในครั้งแรก ผู้วิจัยจึงเลือกข้อกระจกที่ 4 7  
 และ 9 ซึ่งผ่านการวิเคราะห์ในครั้งที่สองและมีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านเนื้อหามากที่สุดมาแทนข้อ  
 กระจกที่ 4 7 และ 9 โดยมีรายละเอียดดังแสดงใน ตาราง ข.1 (ภาคผนวก ข.)

4.2 นำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบจำนวน 20 ข้อ มาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น ๆ (Corrected item-total correlation หรือ CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วจึงนำมาเปรียบเทียบกับค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤต จะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดความเหนื่อยหน่ายในการทำงานผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 20 ข้อ

5. วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดมีค่าเท่ากับ .87 (20 ข้อ) ดังแสดงไว้ในตารางข.1 (ภาคผนวก ข.) ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบเก็บข้อมูลจริงพบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .87 (ตารางที่ 4)

6. นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงมารวมกับมาตรวัดอื่น ๆ ในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

## 2. มาตรวัดความว้าเหว

มาตรวัดความว้าเหวที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้ คือ มาตรวัด UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale (Version 3) ของ Russell (1996) เป็นเครื่องมือประเภทรายงานตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดทั้งความว้าเหวและการแยกตัวทางสังคม โดยอิงทฤษฎี Cognitive Discrepancy Theory of Loneliness ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ความว้าเหวเกิดขึ้นเมื่อมีช่องว่างระหว่างคุณภาพและปริมาณของความสัมพันธ์ที่บุคคลต้องการกับที่บุคคลมีอยู่

มาตรวัด UCLA Loneliness Scale เป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 4 ระดับ คือ (1) ไม่เคย, (2) นาน ๆ ครั้ง, (3) ค่อนข้างบ่อย และ (4) บ่อยครั้ง มีข้อกระทงเชิงลบ 7 ข้อจึงต้องกลับคะแนนโดยมีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 20-80 คะแนนคะแนนที่สูงขึ้นแสดงถึงระดับความว้าเหวที่มากยิ่งขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้ คะแนนรวมตั้งแต่ 20-40 คะแนนเป็นค่าของความว้าเหวระดับต่ำคะแนนรวมตั้งแต่ 41-60 คะแนนเป็นค่าของความว้าเหวระดับปานกลาง และคะแนนรวมตั้งแต่ 61-80 คะแนนเป็นค่าของความว้าเหวระดับสูง (อนัญญา เหล่ารินทอง และจิ ภาพร เกศพิชญวัฒนา, 2558) อย่างไรก็ตามในงานวิจัย

นี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมีควมว่าเหว่มากเท่านั้น

Russell (1996) ได้ศึกษามาตรวัด UCLA Loneliness Scale (Version 3) โดยนำข้อมูลจากงานวิจัยเดิมซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยง ความตรง และโครงสร้างปัจจัยของมาตรวัด พบว่า มาตรวัดนี้มีค่าความเที่ยงสูง ทั้งในแง่ของความสอดคล้องภายใน (ค่าสหสัมพันธ์ช่วง .89 ถึง .90) และค่าการทดสอบซ้ำในระยะ 1 ปี ( $r = .73$ ) ทั้งนี้ยังมีค่า Convergent validity โดยมีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความเหงาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้มาตรวัดนี้ยังมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยมีความสัมพันธ์กับมาตรวัดความพึงพอใจส่วนบุคคลทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังมีความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความเหงากับมาตรวัดสุขภาพและสุขภาวะ (Health and well-being)

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความเหงา UCLA Loneliness Scale (Version 3) ฉบับ 20 ข้อของ Russell (1996) เนื่องจากกระชับ มีข้อกระทงไม่มาก สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้มีความสอดคล้องกับนิยามของความเหงา อีกทั้งยังมีความเที่ยงและความตรงในระดับสูงจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นวัยเดียวกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาเพื่อใช้ในประเทศไทย

#### ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ผู้วิจัยร่วมกันนำมาตรวัด UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale (Version 3) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Russell (1996) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทย
2. ตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาและเนื้อหาของมาตรวัดที่แปลแล้วโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวกก.) ให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยเพื่อนำไปวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
3. นำมาตรวัดที่เรียบเรียงขึ้นไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยจำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพ สำหรับการนำไปใช้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป ทั้งนี้คัดเลือกข้อกระทงด้วยวิธีการหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (Item discrimination) กล่าวคือ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือ

เท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงเป็นกลุ่มสูง และผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงเป็นกลุ่มต่ำ

3.1 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) ใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับ 40 คะแนน หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทง จำนวน 16 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 28 คะแนน หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทง จำนวน 16 คน

จากนั้นจึงเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที่ ( $t$ -test) เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) จากผลการวิเคราะห์ ข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงจำนวน 20 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ค่าที่ ( $t$ -test) ทุกข้อ โดยมีรายละเอียดดังแสดงใน ตาราง ข.2 (ภาคผนวก ข.)

3.2 นำข้อกระทงที่ผ่านการทดสอบจำนวน 13 ข้อ มาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected item-total correlation; CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วจึงนำมาเปรียบเทียบกับค่า  $r$  วิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อกระทงที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤต จะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อกระทงที่มีคุณภาพ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อกระทงของมาตรวัดความเหนื่อยหน่ายในการทำงานผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 20 ข้อ

4. วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดมีค่าเท่ากับ .93 (20 ข้อ) ดังแสดงไว้ใน ตาราง ข.2 (ภาคผนวก ข.) ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบเก็บข้อมูลจริงพบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91 (ตารางที่ 4)

5. นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงมารวมกับมาตรวัดอื่นๆในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

### 3. มาตรการวัดอารมณ์ซึมเศร้า

มาตรการวัดอารมณ์ซึมเศร้าที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้ คือ มาตรการ The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D) ของภาณุ สหัทธานนท์ (2558) ซึ่งเรียบเรียงและพัฒนาจาก Radloff (1977) เป็นเครื่องมือประเภทรายงานตนเองที่ใช้ในการคัดกรองวัยรุ่น (อายุระหว่าง 15-18 ปี) โดยมีข้อกระทงเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้า

มาตรการ CES-D มีข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อเป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 4 ระดับ คือ (1) ไม่เลยหรือเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 วัน, (2) นาน ๆ ครั้งหรือเกิดขึ้น 1-2 วัน, (3) ค่อนข้างบ่อยหรือเกิดขึ้น 3-4 วัน และ (4) บ่อยครั้ง หรือเกิดขึ้น 5-7 วัน มีข้อกระทงที่ต้องกลับคะแนน 3 ข้อ คือข้อ 4, ข้อ 12 และ ข้อ 16 เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดหากคะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่าอยู่ในข่ายอารมณ์ซึมเศร้า อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมีอารมณ์ซึมเศร้ามากเท่านั้น

นอกจากนี้ อุมพร ตรังคสมบัติ (2540) ได้นำมาตรการ CES-D มาศึกษาในวัยรุ่นไทย พบว่า ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ 0.86 ส่วนความตรงในการจำแนกพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอารมณ์ซึมเศร้ามีคะแนน CES-D สูงกว่าบุคคลที่ไม่มีอารมณ์ซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.6 และ 15.4 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.8 และ 6.7 ตามลำดับ ทั้งนี้คะแนน CES-D จะสูงขึ้นตามความรุนแรงของอารมณ์ซึมเศร้า

อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการวัดอารมณ์ซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทยของภาณุ สหัทธานนท์ (2558) เนื่องจากมีข้อกระทงไม่มากและกระชับกว่าฉบับของอุมพรตรังคสมบัติ (2540) ทำให้สะดวกในการเก็บข้อมูล อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับนิยามของอารมณ์ซึมเศร้าอีกทั้งยังมีคุณภาพทางจิตมิติเมื่อใช้ในบริบทของสังคมไทย

### 4. มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้ คือ มาตรการ Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) ของ Rosenberg (1965) เป็นเครื่องมือประเภทรายงานตนเองใช้วัดความรู้สึกทางบวกหรือทางลบต่อตนเอง โดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าในตนเอง

มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 5 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 5 ข้อเป็นมาตรฐานค่าแบบ Likert scale 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองมีความคิดเห็นต่อข้อกระทงมากเพียงใด เช่น “ฉันรู้สึกว่าคุณมีข้อดีมากมาย” โดยเลือกตอบได้ตั้งแต่ (1) คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, (2) ไม่เห็นด้วย, (3) เห็นด้วย และ (4) เห็นด้วยอย่างยิ่ง ทั้งนี้มีข้อคำถามทางลบจำนวน 5 ข้อจึงต้องกลับคะแนน มีคะแนนรวมที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 10-40 คะแนน อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งเน้นการจำแนกหรือแบ่งเกณฑ์ แต่มุ่งเน้นเพียงการแปลผลเชิงปริมาณ กล่าวคือ ยิ่งคะแนนสูงเท่าใดก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองมากเท่านั้น

คุณสมบัติทางจิตมิติของมาตรวัด RSES ฉบับ 10 มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected Item-total Correlation; CITC) ตั้งแต่ระดับสูง .77 ถึง .88 ในประชากรวัยรุ่น (Rosenberg, 1965) และมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .88 ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Blascovich & Tomaka, 1993; Rosenberg, 1986) มีค่าการทดสอบซ้ำ ตั้งแต่ .82 ถึง .85 (Rosenberg, 1965) ทั้งนี้เป็นมาตรวัดที่ใช้เพื่อการคัดกรอง ไม่ใช่เพื่อการวินิจฉัย

จากการศึกษาความตรงเชิงโครงสร้างแบบความตรงเชิงเหมือน (Convergent validity) ของมาตรวัด SES ฉบับ 10 ข้อ พบว่า มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับมาตรวัด Coopersmith's Self-Esteem Inventory ที่ .60 (Crandal, 1973) ส่วนความตรงเชิงจำแนก (Discriminant validity) มีสหสัมพันธ์ในระดับต่ำกับมาตรวัด Emotional disorder scale ในด้านอารมณ์ซึมเศร้าที่ -.54 และความวิตกกังวลที่ -.64 (Bagley, Bolitho, & Bertrand, 1997)

ทินกร วงศ์ปการันย์ และณหทัย วงศ์ปการันย์ (2554) ได้นำมาตรวัด RSES ของ Rosenberg (1965) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทยอย่างถูกต้องตามกระบวนการแปลเครื่องมือและปรับให้เข้ากับวัฒนธรรมไทย โดยทดสอบมาตรวัดนี้กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำนวน 664 คนในจังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือของประเทศไทย และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและเชิงยืนยันด้วยการเปรียบเทียบรูปแบบที่เป็นไปได้เพื่อหาประเภทที่เหมาะสมที่สุด พบว่า ความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ 0.86 นอกจากนี้รูปแบบปัจจัยเดียวที่มีผลกระทบจากวิธีการตอบสนอง (Method effect) ให้ค่าดัชนีความเหมาะสม (Fit index) ที่ดีที่สุดเมื่อเทียบกับรูปแบบอื่น ๆ ( $\chi^2 = 95.518$ ,  $df = 25$ ,  $NFI = 0.969$ ,  $CFI = 0.977$ ,  $TLI = 0.958$ ,  $GFI = 0.972$ ,  $SRMR = 0.0329$  และ

RMSEA = 0.065) มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทยนี้จึงมีเพียงองค์ประกอบเดียว ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีค่า Fit index ที่เหมาะสมที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ก่อนหน้านี้

จากการศึกษาคุณสมบัติทางจิตมิติของมาตรการวัด RSES พบว่า มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha อยู่ในเกณฑ์ดี โดยมากพบตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป อีกทั้งมาตรการวัดฉบับภาษาไทยที่ใช้ในการพัฒนามาตรเป็นฉบับที่มีการพัฒนาและปรับปรุงใหม่แล้ว โดยมีเนื้อหาที่ใกล้เคียงกับฉบับของ ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล (2545) แต่มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha ที่ดีกว่า คือ 0.86 (เทียบกับ 0.79) ทั้งนี้ข้อกระทงที่มีปัญหา มากที่สุดในกลุ่มตัวอย่างคือข้อ 8 ซึ่งเป็นข้อที่ทำให้ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha โดยภาพรวมลดลง และส่งผลต่อการแยกปัจจัย อย่างไรก็ตามสามารถสรุปได้ว่า RSES มีมิติเดียวคือให้คะแนนออกมาเป็นภาพรวมของระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง RSES ฉบับ 10 ข้อของทินกร วงศ์-ปการักษ์ และ ณหทัย วงศ์ปการักษ์ (2554) เนื่องจากมีความกระชับ ข้อกระทงไม่มาก สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้มาตรการวัดมีความสอดคล้องกับนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งมีการนำไปใช้ในงานวิจัยหลายชิ้นมีคุณภาพทางจิตมิติที่ดี เช่น งานวิจัยของผ่องศรี ศรีมรกต (2536,  $\alpha = .80$ ) และวิจิตรา เปรมปรี (2550,  $\alpha = .91$ ) ผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาเพื่อใช้ในบริบทสังคมไทย

## 5. มาตรการวัดการควบคุมตนเอง

มาตรการวัดการควบคุมตนเองที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้ คือ มาตรการวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ของ Tangney และคณะ (2014) ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ความหุนหันพลันแล่นและการยับยั้งพฤติกรรม ทั้งนี้ในการคิดคะแนนผู้วิจัยไม่ได้มีการแยกคิดเป็นแต่ละองค์ประกอบ เพียงแต่นำคะแนนจากข้อคำถามแต่ละข้อมาคิดรวมกัน

มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 13 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 4 ข้อ เช่น “ฉันสามารถต้านทานสิ่งยั่วยู่ได้อย่างง่ายดาย” และข้อกระทงทางลบ 9 ข้อ เช่น “ฉันใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม” เป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ คือ (1) ไม่ตรงอย่างยิ่ง, (2) ค่อนข้างไม่ตรง, (3) ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน, (4) ค่อนข้างตรง และ (5) ตรงอย่างยิ่ง ทั้งนี้เมื่อกลับคะแนนข้อกระทงทางลบและรวมคะแนน คะแนนรวมที่เพิ่มขึ้นแสดงถึงการมีความสามารถในการควบคุมตนเองที่สูงขึ้น

Tangney และคณะ (2014) ได้ทำการทดสอบคุณภาพทางจิตมิติในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา 2 ครั้ง พบค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha ในช่วง .83 ถึง .85 นอกจากนี้ยังพบว่า มาตรการวัด



BSCS มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับเต็มของ Baumeister และคณะ (1994) ซึ่งมีข้อ  
 กระทบ 93 ข้อ มีแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .93 ทั้งนี้ในการศึกษาที่สอง พบว่า มาตรวัด  
 BSCS มีความสัมพันธ์กับมาตรวัดฉบับเต็มเท่ากับ .92 และมีค่าการทดสอบซ้ำเท่ากับ .87

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS)  
 ของ Tangney และคณะ (2014) เนื่องจากกระชับ มีข้อกระทบไม่มาก สะดวกในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้มาตร  
 วัดมีความสอดคล้องกับนิยามของการควบคุมตนเอง อีกทั้งยังมีความเที่ยงและความตรงในระดับสูง ผู้วิจัย  
 จึงนำมาพัฒนาเพื่อใช้ในบริบทสังคมไทย

#### ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1. ผู้วิจัยร่วมกันนำมาตราวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-control Scale; BSCS) ซึ่ง  
 พัฒนาขึ้นโดย Tangney และคณะ (2014) มาเรียบเรียงและพัฒนาเป็นภาษาไทย
2. ตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาและเนื้อหาของมาตรวัดที่แปลแล้วโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ  
 (ภาคผนวก ก.) ให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยเพื่อนำไปวัดการควบคุมตนเอง
3. นำมาตรวัดที่เรียบเรียงขึ้นไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะ  
 จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย  
 จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทบที่มีคุณภาพ สำหรับการนำไปใช้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย  
 ต่อไป ทั้งนี้คัดเลือกข้อกระทบด้วยวิธีการหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทบ (Item discrimination)  
 กล่าวคือ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือ  
 เท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทบเป็นกลุ่มสูง และผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าหรือ  
 เท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทบเป็นกลุ่มต่ำ

3.3 หาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทบ (item discrimination) ใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น  
 กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าหรือเท่ากับ 44 คะแนน หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ของ  
 คะแนนรวมของทุกข้อกระทบ จำนวน 15 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าหรือเท่ากับ 34 คะแนน หรือคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ของ  
 คะแนนรวมของทุกข้อกระทบ จำนวน 15 คน

จากนั้นจึงเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที ( $t$ -test) เพื่อคัดเลือกข้อระหว่างที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 (หนึ่งหาง) จากผลการวิเคราะห์ ข้อระหว่างทั้งหมดที่เรียบเรียงจำนวน 13 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ค่าที ( $t$ -test) ทุกข้อ โดยมีรายละเอียดดังแสดงใน ตาราง ข.3 (ภาคผนวก ข.)

3.4 นำข้อข้อที่ผ่านการทดสอบจำนวน 13 ข้อ มาวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อข้อแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อข้ออื่นๆ (Corrected item-total correlation; CITC) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วจึงนำมาเปรียบเทียบกับค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ซึ่งข้อข้อที่มีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า  $r$  วิกฤต จะถูกคัดออกเพื่อให้ได้ข้อข้อที่มีคุณภาพ ผลการวิเคราะห์พบว่าข้อข้อของมาตรวัดความเหนื่อยหน่ายในการทำงานผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด 13 ข้อ

4. วิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ค่า CITC โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha หรือ  $\alpha$ ) ของมาตรวัดมีค่าเท่ากับ .83 (13 ข้อ) ดังแสดงไว้ใน ตารางข.3 (ภาคผนวก ข.) ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบเก็บข้อมูลจริงพบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .78 (ตารางที่ 4)

5. นำมาตรวัดที่ผ่านการวิเคราะห์ความเที่ยงและความตรงมารวมกับมาตรวัดอื่นๆในงานวิจัยเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

6. มาตรวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์

มาตรวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในงานวิจัยนี้คือ มาตรวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ กัทธูเกา บรรลือ (2553) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ การเปิดตัว การเปิดรับประสบการณ์ การมีจิตสำนึก ความเป็นมิตร และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีจำนวนข้อทั้งสิ้น 60 แบ่งเป็นมิติละ 12 ข้อ โดยผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่วัดในมิติของความไม่มั่นคงทางอารมณ์มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ทั้งนี้มาตรวัด ทั้งนี้มีข้อข้อที่ใช้วัดด้านความไม่มั่นคงทางอารมณ์จำนวน 12 ข้อ แบ่งเป็นข้อข้อทางบวก 6 ข้อ เช่น “ฉันรู้สึกหดหู่บ่อย ๆ” และเป็นข้อข้อทางลบ 6 ข้อ เช่น “ฉันรู้สึกผ่อนคลายเกือบตลอดเวลา” ทั้งนี้เป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ คือ (1)ไม่ตรงอย่างยิ่ง, (2)ค่อนข้างไม่ตรง, (3) ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน, (4) ค่อนข้างตรงและ (5) ตรงอย่างยิ่ง

มาตรวัด BFI ฉบับภาษาไทยของกัณฐิกา บรรลือ (2553) มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .84 ในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .88 ทั้งนี้หลังจากการตัดข้อกระทงเหลือ 60 ข้อ เป็นมิติละ 12 ข้อแล้ว มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .80 ในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .85 โดยข้อกระทงในมิติความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่นๆ (Corrected Item-total Correlation; CITC) เท่ากับ .88

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ BFI ฉบับภาษาไทยของกัณฐิกา บรรลือ (2553) เนื่องจากมีความสอดคล้องกับนิยามของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ทั้งนี้ยังได้รับการตรวจสอบคุณภาพทางจิตมิติของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างแบบเดียวกับในงานวิจัยนี้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยคัดเลือกข้อกระทงที่เกี่ยวกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์มาใช้ในการวิจัยเท่านั้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี ตามสัดส่วนคณะ ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งระบุไว้ในข้างต้นด้วยวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ Stratified random sampling ทั้งนี้ ได้แจกแบบสอบถามซึ่งเป็นกระดาษและปากกาแก่นิสิตที่พบเจอตามคณะต่าง ๆ ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามคนละประมาณ 10-15 นาทีโดยสมัครใจ

เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามลงในกระดาษแบบสอบถามเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดคืน เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติของประชากรกลุ่ม

ตัวอย่าง พร้อมทั้งการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

**ขั้นตอนที่ 2** วิเคราะห์ข้อมูลสถิติอนุมาน (Inferential statistics) วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis; MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

**ขั้นตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) พร้อมวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) รวมถึงความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ (Cronbach' s alpha)

**ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis; MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์สำหรับการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลแทนตัวแปรต่าง ๆ และสัญลักษณ์ทางสถิติในงานวิจัยดังนี้

#### สัญลักษณ์ของตัวแปร

IEU	หมายถึง	การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
Lone	หมายถึง	ความว่าเหว่
Dep	หมายถึง	อารมณ์ซึมเศร้า
SE	หมายถึง	การเห็นคุณค่าในตนเอง
SC	หมายถึง	การควบคุมตนเอง
Neu	หมายถึง	ความไม่มั่นคงทางอารมณ์

#### สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
---	---------	--------------------

$n$	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ในการทดสอบอำนาจจำแนกของข้อ กระทำของแต่ละมาตรวัดในขั้นตรวจสอบความตรง
$M$	หมายถึง	ค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)
$SD$	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
$t$	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบที ( $t$ -test)
$r$	หมายถึง	ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันแบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
$B$	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (Regression coefficient)
$SE B$	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standard error of regression coefficient)
$\beta$	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient)
$R$	หมายถึง	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation)
$R^2$	หมายถึง	ค่ากำลังสองของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือความแปรปรวนที่สามารถทำนาย ตัว แปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ (Square of multiple correlation)
$Z_i$	หมายถึง	ค่าคะแนนมาตรฐาน (Standard score) ของตัวแปร $i$
$P$	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็น (Probability) ของค่าสถิติทดสอบ
$ns$	หมายถึง	การไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (non-significant)

**ขั้นตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ด้วยการแจกแจง  
ความถี่ (Frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติของประชากร  
กลุ่มตัวอย่าง

จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติบรรยายพบว่า มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 151 คน เป็นเพศชาย  
จำนวน 61 คน (ร้อยละ 40.4) เป็นเพศหญิงจำนวน 90 คน (ร้อยละ 59.6) แบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างตาม  
กลุ่มคณะโดยอิงจากสัดส่วนประชากรจริง เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มาจากคณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และ

มนุษยศาสตร์ 65 คน (ร้อยละ 43) กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 51 คน (ร้อยละ 33.8) กลุ่ม  
วิทยาศาสตร์สุขภาพ 35 คน (ร้อยละ 23.2) โดยส่วนมากแล้วกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 มีทั้งสิ้น 50 คน  
(ร้อยละ 33.1) ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ข้อมูลประชากรทั่วไป จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ คณะและชั้นปี (N = 151)

	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	61	40.4
	หญิง	90	59.6
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>	<b>151</b>	<b>100</b>
อายุ	18 ปี	7	4.6
	19 ปี	20	13.2
	20 ปี	41	27.2
	21 ปี	33	21.9
	22 ปี	40	26.5
	23 ปี	8	5.3
	24 ปี	2	1.3
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>	<b>151</b>	<b>100</b>
กลุ่มคณะ	คณะกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	65	43
	คณะกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	51	33.8
	คณะกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	35	23.2
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>	<b>151</b>	<b>100</b>
คณะ	<b>กลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์</b>		
	ครุศาสตร์	11	7.3
	นิติศาสตร์	1	0.7
	นิเทศศาสตร์	1	0.7

	พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	11	7.3
	รัฐศาสตร์	9	6
	ศิลปกรรมศาสตร์	10	6.6
	เศรษฐศาสตร์	10	6.6
	อักษรศาสตร์	12	7.9
	<b>กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</b>		
	วิทยาศาสตร์	15	9.9
	วิศวกรรมศาสตร์	24	15.9
	สถาปัตยกรรมศาสตร์	12	7.9
	<b>กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ</b>		
	จิตวิทยา	3	2
	แพทยศาสตร์	10	6.6
	วิทยาศาสตร์การกีฬา	3	2
	เภสัชศาสตร์	8	5.3
	สหเวชศาสตร์	7	4.6
	สัตวแพทยศาสตร์	4	2.6
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>	<b>151</b>	<b>100</b>
<b>ชั้นปี</b>	ชั้นปีที่ 1	28	18.5
	ชั้นปีที่ 2	36	23.8
	ชั้นปีที่ 3	30	19.9
	ชั้นปีที่ 4	50	33.1
	ชั้นปีที่ 5	7	4.6
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>	<b>151</b>	<b>100</b>

ในส่วนของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันมีทั้งสิ้น 81 คน (ร้อยละ 53.6) กลุ่มตัวอย่างทั้ง 151 คนใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟน (Smartphone) ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (ร้อยละ 100) ทั้งนี้ กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำผ่านอินเทอร์เน็ต



มากที่สุด คือ การใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ค มีจำนวน 139 คน (ร้อยละ 92.1) โดยในการตอบอุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงอินเทอร์เน็ตและกิจกรรมที่ทำผ่านอินเทอร์เน็ตกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกตอบได้มากที่สุดสามรายการจากตัวเลือกทั้งหมด ดังแสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ข้อมูลพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ต อุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงอินเทอร์เน็ต และกิจกรรมที่ใช้ผ่านอินเทอร์เน็ต (N = 151)

	ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชั่วโมงการใช้ อินเทอร์เน็ต	0 - 2 ชั่วโมง	0	0
	2 - 5 ชั่วโมง	70	46.4
	5 ชั่วโมงขึ้นไป	81	53.6
<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>		151	100
อุปกรณ์	อุปกรณ์สมาร์ทโฟน (Smartphone)	151	100
	โน้ตบุ๊ก (Notebook)หรือแล็ปท็อป (Laptop)	139	92.05
	คอมพิวเตอร์(Computer)	80	52.9
	แท็บเล็ต (Tablet)	67	44.37
	<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>	151	
<b>จำนวนการตอบ</b>		437	
กิจกรรม	ใช้ Social Network	139	92.05
	ค้นหาข้อมูล	114	75.5
	ใช้สื่อบันเทิง เพลง วีดีโอ	112	74.17
	เกมส์ออนไลน์	27	17.88
	รับ-ส่งอีเมลล์	23	15.23
	ซื้อหรือขายสินค้า	6	3.97
<b>จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวม</b>		151	
<b>จำนวนการตอบ</b>		453	

**ขั้นตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) พร้อมวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) รวมถึงความน่าเชื่อถือของเครื่องมือ (Cronbach' s alpha)

ตารางที่ 3

ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการตอบที่สูงสุดและต่ำสุดของกลุ่มตัวอย่าง และช่วงคะแนนที่เป็นไปได้ของแต่ละมาตรวัด (N = 151)

ตัวแปร	M	SD	ต่ำสุด	สูงสุด	ช่วง คะแนนที่ เป็นไปได้
1.การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก	50.66	11.15	27	79	20-100
2.ความว้าเหว่	37.43	9.5	21	64	20-80
3.อารมณ์ซึมเศร้า	20.29	4.54	11	37	10-40
4.การเห็นคุณค่าในตนเอง	30.58	4.53	14	39	10-40
5.การควบคุมตนเอง	40.36	6.48	22	62	13-65
6.ความไม่มั่นคงทางอารมณ์	34.5	7.17	17	58	12-60

**สมมติฐานที่ 1** ความว้าเหว่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปนั้นเป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ .32 ( $p < .01$ , หนึ่งหาง) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1

**สมมติฐานที่ 2** อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ซึมเศร้ากับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปนั้นเป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ .32 ( $p < .01$ , หนึ่งหาง) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

### สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปนั้นเป็นไปในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ  $-.30$  ( $p < .01$ , หนึ่งหาง) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 3

### สมมติฐานที่ 4 การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปนั้นเป็นไปในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ  $-.44$  ( $p < .01$ , หนึ่งหาง) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 4

### สมมติฐานที่ 5 ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ในตารางที่ 4 พบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปนั้นเป็นไปในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ  $.29$  ( $p < .01$ , หนึ่งหาง) ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 5

ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา และค่าความเที่ยงของเครื่องมือ ( $N = 151$ )

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6
1 การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมาก	(.87)					
2 ความก้าวเหว่	.32**	(.91)				
3 อารมณ์ซึมเศร้า	.32**	.54**	(.77)			
4 การเห็นคุณค่าในตนเอง	-.30**	-.56**	-.58**	(.81)		
5 การควบคุมตนเอง	-.44**	-.34**	-.43**	.41**	(.78)	
6 ความไม่มั่นคงทางอารมณ์	.29**	.42**	.65**	-.32**	-.32**	(.81)

\*\* $p < .01$ , หนึ่งหาง

**ขั้นตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis; MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

**สมมติฐานที่ 6** ความว่าเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

เนื่องจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยอ้างอิงแนวคิดของ Hair และคณะ (2010) ที่ระบุว่า ในการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัว ต้องไม่ถึง .90 ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor: VIF) มีค่าสหสัมพันธ์ไม่ถึง .90 ดังเสนอในตารางที่ 5 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมของตัวแปรที่ศึกษามากกว่า .10 และมีค่าปัจจัยความแปรปรวนเพื่อน้อยกว่า 10 ดังเสนอในตารางที่ 5 แสดงว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ จึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ความว่าเหว (Lone) อารมณ์ซึมเศร้า (Dep) การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) การควบคุมตนเอง (SC) และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neu) ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (IEU) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย โดยผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณถูกแสดงในตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 5 พบว่า ความว่าเหว (Lone) อารมณ์ซึมเศร้า (Dep) การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE) การควบคุมตนเอง (SC) และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neu) สามารถร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (IEU) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ร้อยละ 24 ( $R^2 = .24$ ) และสามารถเขียนสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์  $Z_i$  เมื่อ  $i$  คือ ตัวแปร  $i$ ) ได้ดังนี้

$$Z_{IEU} = 66.2 + .13 Z_{Lone} + Z_{Dep} - .05 Z_{SE} - .34^{***} Z_{SC} + .12 Z_{Neu}$$

## ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์พหุคูณ (Multiple Regression Analysis; MRA) ในการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมาก (IEU) โดยการใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (Enter;  $N = 151$ )

ตัวแปรอิสระ	B	SE B	$\beta$	Co-linearity Statistic	
				Tolerance	VIF
<u>วิเคราะห์ด้วยวิธี Enter</u>					
ความว่างเหว (Lone)	0.16	0.11	0.13	0.60	1.66
อารมณ์ซึมเศร้า (Dep)	0.00	0.29	0.00	0.39	2.55
การเห็นคุณค่าในตนเอง (SE)	-0.13	0.25	-0.05	0.54	1.84
การควบคุมตนเอง (SC)	-0.59***	0.15	-0.34***	0.78	1.30
ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neu)	0.19	0.16	0.12	0.55	1.81
ค่าคงที่	66.2***	13.06			

หมายเหตุ  $R = .49$ ,  $R^2 = .24^{***}$ ,  $F = 9.126$

\*\*\* $p < .001$

จากสมการที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณสามารถแปลความหมายได้ว่า เมื่อความว่างเหวเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไปเพิ่มขึ้น .13 หน่วยมาตรฐาน เมื่ออารมณ์ซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน ไม่ทำให้คะแนนการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไปมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไปลดลง .05 หน่วยมาตรฐาน เมื่อการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไปลดลง .34 หน่วยมาตรฐาน เมื่อความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไปเพิ่มขึ้น .12 หน่วยมาตรฐาน

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression coefficient,  $\beta$ ) หรือนำหนักในการทำนายการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไป ( $Z_{IEU}$ ) ของตัวแปรอิสระที่ศึกษานั้น พบว่ามีเฉพาะของการควบคุมตนเอง ( $Z_{SC}$ ) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -.34$ ,  $p < .001$ ) ในขณะที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือนำหนักในการทำนายการใช้อินเทอร์เนตปริมาณมากเกินไป ( $Z_{IEU}$ ) ของตัวแปรอื่นได้แก่ ความว่างเหว ( $Z_{LONE}$ ) อารมณ์ซึมเศร้า ( $Z_{DEP}$ ) การเห็นคุณค่าในตนเอง ( $Z_{SE}$ )

และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ( $Z_{NEU}$ ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $ns$ ) สามารถกล่าวได้ว่า การควบคุมตนเองมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้มากกว่าตัวแปรอื่นในการศึกษาครั้งนี้ อันได้แก่ อารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์

ดังนั้น ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 6 ในบางส่วน กล่าวคือ ตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานพบว่า มีเฉพาะค่าสัมประสิทธิ์ของการควบคุมตนเองเท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอื่นได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับผลการวิจัยทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยถูกสรุปไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

สรุปผลการวิจัยทั้งหมดตามสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1 ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป	<u>สนับสนุนสมมติฐาน</u> $r(149) = .32, p < .01$ (หนึ่งหาง)
2 อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป	<u>สนับสนุนสมมติฐาน</u> $r(149) = .32, p < .01$ (หนึ่งหาง)
3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป	<u>สนับสนุนสมมติฐาน</u> $r(149) = -.30, p < .01$ (หนึ่งหาง)
4 การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป	<u>สนับสนุนสมมติฐาน</u> $r(149) = -.44, p < .01$ (หนึ่งหาง)

- 5 ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มี  
สหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้  
อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
- 6 ความว้าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การ  
เห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุม  
ตนเอง และความไม่มั่นคงทาง  
อารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้  
อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป
- สนับสนุนสมมติฐาน  
 $r(149) = .29, p < .01$  (หนึ่งทาง)
- สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน ตัวแปรอิสระทั้ง  
5 ตัวร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณ  
มากเกินไปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 =$   
.24,  $p < .001$ ) แต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์  
การถดถอยมาตรฐานพบว่า มีเฉพาะค่า  
สัมประสิทธิ์ของการควบคุมตนเองเท่านั้นที่มี  
นัยสำคัญทางสถิติ ( $\beta = -.34, p < .001$ )  
ในขณะที่ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรอื่นได้แก่  
ความว้าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าใน  
ตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ไม่มี  
นัยสำคัญทางสถิติ (ns)
-

## บทที่ 4

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว (Loneliness) อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use) ทั้งนี้จากผลการวิจัยในบทที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับของสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความว้าเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่าความว้าเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือหากบุคคลมีสภาวะความว้าเหวซึ่งหมายถึงสภาวะของความโดดเดี่ยวแปลกแยกไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมหรือบุคคลรอบข้างบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสูงในทางกลับกันหากบุคคลมีสภาวะความว้าเหวต่ำบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปต่ำเช่นกัน

ความว้าเหวมักส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ที่มีอยู่และแยกตัวออกจากสังคม ทั้งนี้ บุคคลอาจจะพยายามหาวิธีที่จะลดความรู้สึกความว้าเหวที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยการหันไปพึ่งพาการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไปสอดคล้องกับ Cognitive-behavioral Model of Problematic Internet Use และแนวคิดจิตพยาธิวิทยาที่ปรากฏก่อนหน้านี้ (Previously-existing psychopathologies) ของบุคคลสามารถนำมาซึ่งการพัฒนาเป็นพฤติกรรมหรือความคิดที่ผิดปกติในการใช้อินเทอร์เน็ตโดย Caplan (2002) ได้เสนอว่าบุคคลที่ว้าเหวมักนิยมที่จะปฏิสัมพันธ์ผ่านโลกออนไลน์มากกว่าปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้า (Face-to-face) เนื่องจากสามารถชดเชยความบกพร่องทางทักษะสังคมของพวกเขาได้ง่ายกว่า

นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหวกับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปยังอาจอธิบายได้จากความเป็นไปได้ที่ว่าสำหรับกลุ่มบุคคลที่ประสบสภาวะของความโดดเดี่ยวแปลกแยกไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมหรือบุคคลรอบข้างนั้นอาจพบว่าอินเทอร์เน็ตช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมในอุดมคติ (Ideal social environment) ที่เอื้อให้บุคคลที่มีความว้าเหวได้ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอีกทั้งการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต (Online) สังคมของการสื่อสาร (Social presence) และความใกล้ชิดเป็นสิ่งที่สามารถควบคุม



ได้กล่าวคือผู้ใช้สามารถสังเกตการณ์การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอื่นโดยไม่ต้องแสดงตัวและสามารถควบคุมระยะเวลาในการปฏิสัมพันธ์ได้ตั้งนั้นภาวะนิรนาม (Anonymity) และการไม่ใช้การปฏิสัมพันธ์กันซึ่งหน้าจึงช่วยลดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-consciousness) รวมถึงความวิตกกังวลทางสังคม (Social anxiety) ช่วยให้เกิดพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม (Pro-social behavior) และเพิ่มมิตรภาพในรูปแบบออนไลน์ (Morahan-Martin & Schumacher, 2000) จึงทำให้บุคคลรู้สึกว่าจะเหนื่อยน้อยลงนั่นเอง

ผลของงานวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Amichai-Hamburger และ Ben-Artzi (2000) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับบุคลิกภาพความว่าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากคณะจิตวิทยาของ Bar-Ilan และ Jordan Valley College ในประเทศอิสราเอลจำนวน 89 คน ผลการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงพบว่าความว่าเหนื่อยมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตทางสังคมปริมาณมากเกินไป ( $r = .38, p < .05$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## **สมมติฐานที่ 2** อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

### **ผลการวิจัย**      สันับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่าอารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือหากบุคคลมีสภาวะอารมณ์ซึมเศร้าซึ่งหมายถึงสภาวะของอารมณ์ทางลบ เช่นความรู้สึกเศร้าสิ้นหวังสูง บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสูงในทางกลับกันหากบุคคลมีสภาวะอารมณ์ซึมเศร่าต่ำบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปต่ำเช่นกัน

อารมณ์ซึมเศร่าส่งผลต่อสภาวะของบุคคลทั้งทางกายและทางใจรวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันทำให้บุคคลไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขสภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆจึงอาจผลักดันให้บุคคลใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Munoz-Rivaset et al., 2010) หรือเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาทางจิตใจกล่าวคือบุคคลที่มีระดับอารมณ์ซึมเศร่าสูงมักแยกตัวจากสังคมดังนั้นการใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นแหล่งที่ดีกว่าในการติดต่อทางสังคม (Social contact) (Morahan-Martin & Schumacher, 2000)

จากทฤษฎีของ Bandura (1991) เรื่องการควบคุมตนเอง (Self-regulation) และอคติความคิดเชิงลบ (Negative cognitive bias) ซึ่ง LaRose และคณะ (2003) นำมาอ้างอิงในงานวิจัยได้อธิบายว่าอารมณ์ซึมเศร่ามีบทบาทสำคัญทั้งการเป็นแรงจูงใจในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปและเกิดการแผ่ขยายเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติกกล่าวคือบุคคลที่มีอารมณ์ซึมเศร่าจะมีแรงจูงใจที่จะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อ

เข้าถึงเนื้อหาที่ทำให้ภาวะอารมณ์ดีขึ้นอย่างไรก็ตาม เนื่องจากอารมณ์ซึมเศร้าทำให้บุคคลไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้จึงเกิดเป็นวงจรการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต่อเนื่อง (Self-perpetuating cycle) นำไปสู่การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bozoglan และคณะ (2014) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะการใช้งานการหมกมุ่นทางความคิดอารมณ์ซึมเศร้ากับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 244 คนซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมปลายใช้โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) ในการทดสอบพบว่าอารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .29, p < 0.01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

#### ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือหากบุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อตนเองในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อคงไว้หรือเพิ่มการประเมินทางบวกให้กับตนเองบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปต่ำในทางกลับกันหากบุคคลมีทัศนคติทางลบต่อตนเองในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสูง

ความเชื่อและการรับรู้ตนเองของบุคคลสะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยความเชื่อและการรับรู้ในที่นี้หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองจึงอาจสรุปได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีการหนึ่งที่บุคคลใช้เป็นช่องทางในการแสดงออกทางความคิดความเชื่อและการรับรู้ในตนเอง (Burger, 2006) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รวมถึงมีวิธีการจัดการปัญหาทางสังคมต่ำมักมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาบางอย่างในรูปแบบในการจัดการปัญหาบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงพึ่งพาอินเทอร์เน็ตในการจัดการปัญหาซึ่งเป็นการจัดการปัญหาหรืออารมณ์เพียงชั่วคราวส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ด้านบวกและเกิดการทำพฤติกรรมซ้ำจนกลายเป็นการพึ่งพาอินเทอร์เน็ต (Bandura, 1986)

Niemz, Griffiths, และ Banyard (2005) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปซึ่งอาจเกิดจากกรณีที่คนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นจริงตามแนวคิดของ Craig (1995) โลกอินเทอร์เน็ตเป็นเหมือนโลกอีกใบที่ผู้ใช้สามารถมีตัวตนในโลกนั้นได้โดยปราศจากกฎเกณฑ์ที่เฝ้าระวังในการเดินทางและสามารถสร้างตัวตนได้ตามที่

ตนเองต้องการบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงสามารถเปิดเผยความเป็นตัวเองและสบายใจที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่นในโลกเสมือนมากกว่าโลกความจริงหรือการสื่อสารเฉพาะหน้าในทางกลับกัน Rosenberg (1965) ได้เสนอแนวคิดเรื่องการสะท้อนการประเมินตนเอง (Reflected appraisals) โดยมองว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อแชร์ข้อมูลในทางลบเป็นการสะท้อนการประเมินตนเองทำให้บุคคลอื่นในโลกอินเทอร์เน็ตมีการรับรู้ต่อตัวบุคคลนั้นในทางลบเช่นกันทำให้เกิดการประเมินทางลบผ่านสายตาของบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นดังนั้นจึงสรุปได้ว่าหากบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงนั้นจะเพิ่มความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปให้มากขึ้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Aydin และ Sari (2011) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาวตุรกีจำนวน 324 คน พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.31, p < .01$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Budak และคณะ (2015) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.315, p < .001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### **สมมติฐานที่ 4** การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

##### **ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่าการควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือหากบุคคลมีการควบคุมตนเองซึ่งหมายความว่าบุคคลมีความสามารถในการทำให้ตนเองมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่เหมาะสมสามารถกำกับตนเองไม่ให้เพิกเฉยไปกับความรู้สึกทางลบจากการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านกิจกรรมต่างๆในทางกลับกันหากบุคคลมีการควบคุมตนเองต่ำบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่สามารถยับยั้งพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมบุคคลจะเพิกเฉยไปกับความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านกิจกรรมต่างๆ

การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการไม่สามารถยับยั้งซึ่งใจได้ไม่สามารถต้านทานต่อสิ่งยั่วยุบนอินเทอร์เน็ตเช่นการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์คเกมส์หรือสื่อต่างๆได้แสดงถึงการขาดการควบคุมตนเอง (Akin et al., 2015) ซึ่งเป็นกระบวนการที่อาศัยความพยายามและกระทำโดยรู้ตัว

(de Ridder et al., 2012) เพื่อเอาชนะการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Pattersen, 2015) และยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อบุคคลนั้นหรือส่งผลดีเพียงระยะสั้น (Fujita et al., 2006)

ในทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ของ Skinner (1953) กิจกรรมต่างๆบนอินเทอร์เน็ตเปรียบเสมือนสิ่งเร้าหรือสิ่งยั่วยุที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกซึ่งการเกิดอารมณ์ทางบวกจากการใช้อินเทอร์เน็ตนี้ถือเป็นเป็นผลกรรม (Consequences) ที่เสริมแรง (Reinforcement) การใช้อินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นนอกจากนี้การเกิดอารมณ์ทางบวกจากการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในกระบวนการการตัดสินใจ (Judgmental process) กระบวนการขั้นสุดท้ายของแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) ของ Bandura (2005, อ้างถึงใน Highfield, 2012) ที่ทำให้เกิดการกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตซ้ำๆโดยอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ที่เกิดขณะใช้หากหยุดใช้อารมณ์ดังกล่าวก็จะหายไปจึงจัดว่าเป็นการเกิดผลดีในระยะสั้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Highfield (2012) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กประถมศึกษาตอนปลายจำนวน 280 คนพบว่าการควบคุมตนเองสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการใช้อินเทอร์เน็ต ( $r = -.46, p < .001$ ) อีกทั้งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim และคณะ (2008) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับการเสพติดการเล่นเกมส์ออนไลน์ (Online Game Addiction) ในกลุ่มตัวอย่างที่เล่นเกมออนไลน์จำนวน 1,471 คนพบว่าการควบคุมตนเองสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.33, p < .01$ ) นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ LaRose (2003) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการขาดการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 465 คนพบว่าการขาดการควบคุมตนเองสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ( $r = .45, p < .01$ )

**สมมติฐานที่ 5** ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือการที่บุคคลมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์แสดงถึงการมีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์ทางลบได้ง่ายบุคคลนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสร้าง

ความรู้สึกทางบวกผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตเช่นการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์คเกมส์ออนไลน์หรือสื่อต่าง ๆ จึงทำให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในทางกลับกันหากบุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่เหมาะสม

การมีบุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์แสดงถึงการมีอารมณ์แปรปรวนและเกิดอารมณ์ทางลบได้ง่าย (Benet-Martinez & John, 1998) อีกทั้งยังมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ทางลบต่างๆ ได้ต่ำ (Moore & McElroy, 2012) รวมถึงมีการตีความสิ่งต่างๆ ไปในทางลบ (Jeronimus et al., 2016) การใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นเสมือนวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่บุคคลเผชิญหรือตีความโดยเป็นสามารถเป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์กล่าวคือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้หรือตีความว่ามีแนวโน้มที่จะเกิดเหตุการณ์ทางลบหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบกล่าวคือการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อไม่ให้อยู่กับอารมณ์ทางลบ (Barlow et al., 2014b)

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thrasher (2013) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงทางอารมณ์กับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างที่ชาวอเมริกาเหนือที่ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวน 206 คนพบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .40, p < .001$ ) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Van der Aa และคณะ (2009) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 7,888 คนพบว่าความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของบุคลิกภาพพื้นฐานนั้นมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.29, p < .001$ ) และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกินกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน ( $r = -.05, p < .001$ )

**สมมติฐานที่ 6** ความว่าเหว่าอารมณ์ซึมเศร้าการเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมตนเองและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**ผลการวิจัย** สนับสนุนสมมติฐานในบางส่วน

ผลการวิจัยพบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่าง ความว่าเหว่า อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมีค่าเท่ากับ .24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $R^2 = .24, p < .001$ ) ซึ่งหมายความว่าเมื่อนำตัว

แปรความว่าเหว่อารมณ์ซึมเศร้าการเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมตนเองและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มาศึกษาร่วมกันสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ร้อยละ 24

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์สมาร์ตโฟนซึ่งจากการศึกษาของ Cho และคณะ (2017) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการเสพติดการใช้อุปกรณ์สมาร์ตโฟนโดยมีการควบคุมตนเอง (Self-control) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) และการเปิดตัว (Extraversion) เป็นตัวแปรกำกับ พบว่าการควบคุมตนเอง ( $\beta = .60, p < .005$ ) สามารถทำนายการใช้ อุปกรณ์สมาร์ตโฟนได้ดีกว่าการมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์และการเปิดตัว ผู้วิจัยสรุปว่าเมื่อบุคคลมีความเครียดเพิ่มขึ้นบุคคลนั้นจะเสียความสามารถในการควบคุมตนเองทำให้มีการใช้อุปกรณ์สมาร์ตโฟนและการใช้อินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นในทิศทางบวก เนื่องจากผลคะแนนจากมาตรวัดการควบคุมตนเองที่สูงขึ้นแสดงถึงการมีการควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่ผลคะแนนจากมาตรวัดการควบคุมตนเองที่ต่ำลง แสดงถึงการมีการควบคุมตนเองที่ลดลง และอาจประเมินได้ว่าสอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ ที่พบบทบาทที่สูงกว่าของการควบคุมตนเองในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เมื่อเปรียบเทียบกับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mehroof และ Griffiths (2010) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การควบคุมตนเอง การแสวงหาความสุข ความเครียด ความก้าวร้าว กับการเสพติดเกมส์ออนไลน์ พบว่าความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ( $\beta = 0.24, p < .01$ ) สามารถทำนายการเล่นเสพติดเกมส์ออนไลน์ได้ดีกว่าการควบคุมตนเอง ( $\beta = -0.01, ns$ ) แต่กระนั้นการแสวงหาความสุข ( $\beta = -0.29, p < .001$ ) และความเครียด ( $\beta = 0.28, p < .001$ ) สามารถทำนายการเสพติดเกมส์ออนไลน์ได้ดีที่สุด

จากงานวิจัยของ Jiang และ Shi (2016) ศึกษาเกี่ยวกับความแพร่หลายของการซื้อสินค้าออนไลน์ อย่างหุนหัน การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป และการใช้อินเทอร์เน็ตบนโทรศัพท์มือถือ กับลักษณะนิสัยได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย Yantai ประเทศจีน จำนวน 601 คน ผลงานวิจัยพบว่า การควบคุมตนเอง มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $\alpha = -.105, p < .001$ ) ขณะที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $\alpha = -.032, p = .305$ ) ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบการทำนายร่วมกันอาจกล่าว

ได้ว่าการควบคุมตนเองมีความสามารถในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ได้ดีกว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยสาเหตุที่การควบคุมตนเองมีความสามารถในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ได้ดีกว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง อาจเป็นไปได้ว่าบุคคลที่ขาดการควบคุมตนเอง จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ อย่างหุนหัน โดยปราศจากการคิดวิเคราะห์และไตร่ตรองในกระบวนการทางด้านอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมอย่างฉับพลันอาจเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการเสพติด ในทางกลับกันการ แสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในด้านอารมณ์ มักส่งผลให้เกิดผลลัพธ์แย่ ๆ ตามมา ดังนั้นคนที่มี ความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำมักจะใช้กระบวนการในการจัดการกับปัญหาที่อารมณ์ทางลบของ ตนเองโดยการพึ่งพาอินเทอร์เน็ต

ในการวิจัยครั้งนี้การควบคุมตนเองสามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้ดีกว่า ตัวแปรอื่น ๆ อันได้แก่ ความว่าเหว่ อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง และความไม่มั่นคงทาง อารมณ์ ซึ่งมีความเป็นไปได้ว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางลบ อันประกอบด้วยความว่าเหว่และ อารมณ์ซึมเศร้าและตัวแปรที่เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์ทางลบ อันได้แก่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ อาจมี อำนาจการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปทับซ้อนอยู่กับการควบคุมตนเอง ส่งผลให้ เฉพาะตัวแปรการควบคุมตนเองเท่านั้นเท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ต ปริมาณมากเกินไป นอกจากนี้อาจจะมีความเป็นไปได้ที่ตัวแปรการควบคุมตนเองมีขอบเขตครอบคลุม กว้างกว่าตัวแปรต้นตัวอื่น ๆ กล่าวคือ การควบคุมตนเองมีขอบเขตทับซ้อนความหมายของนิยามตัวอื่น ๆ จึงส่งผลให้ เมื่อนำตัวแปรต้นทุกตัวมาทำนายร่วมกัน การควบคุมตนเองจึงสามารถอธิบายและทำนายการ เกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปได้ดีกว่าตัวแปรอื่น ๆ สำหรับการศึกษารุ่นนี้ ตัวแปรการ ควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการยับยั้งการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อแสดง พฤติกรรมที่พึงประสงค์ แม้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นจะเป็นพฤติกรรมที่บุคคลต้องการ หรือทำให้บุคคล เกิดความรู้สึกในทางบวก เช่น มีความสุข สนุกสนาน หรือเพลิดเพลินมากกว่า จะเห็นได้ว่านิยาม ความหมายของการควบคุมตนเอง มีความใกล้เคียงพฤติกรรมของบุคคลมาก ส่งผลให้การควบคุมตนเอง สามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้มากกว่าตัวแปรอื่น

เมื่อเปรียบเทียบการทำนายร่วมกันอาจกล่าวได้ว่าการควบคุมตนเองมีความสามารถในการ ทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ได้ดีกว่าตัวแปรต้นตัวอื่น ๆ สามารถอนุมานได้ว่าบุคคลที่ ขาดการควบคุมตนเอง จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ยั้งคิด โดยปราศจากการคิดวิเคราะห์และไตร่ตรองใน กระบวนการทางด้านอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมอย่างฉับพลันอาจเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการเสพ

ติด ในทางกลับกันการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในด้านอารมณ์ มักส่งผลให้เกิดผลลัพธ์แย่ ๆ ตามมา ดังนั้นคนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำมักจะใช้กระบวนการในการจัดการกับปัญหา กับอารมณ์ทางลบของตนเองโดยการพึ่งพาอินเทอร์เน็ตได้ง่าย การควบคุมตัวเองจึงเป็นตัวแปรที่มีความใกล้เคียงกับการแสดงออกของพฤติกรรมมากกว่าตัวแปรต้นตัวอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น อารมณ์ซึมเศร้า ความว่าเหว การเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลหมกมุ่น

นอกจากนี้มาตรวัดที่ใช้ อาจส่งผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมทำแบบสอบถามได้ เนื่องจากตัวแปรตามที่ผู้วิจัย เลือกทำคือ การใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป เป็นตัวแปรตาม ซึ่งมีนิยามคือ พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ผิดปกติและเป็นปัญหา อันเป็นลักษณะของการใช้อินเทอร์เน็ตแบบที่ไม่สามารถต้านทาน ควบคุม หรือลดพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต ก่อให้เกิดการหมกมุ่นใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานยาว กว่าที่ตั้งใจไว้ ทั้งนี้ยังทำให้รู้สึกหงุดหงิดหรือโมโหได้ง่ายเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ก่อนโรคติดอินเทอร์เน็ตที่เป็นอีกหนึ่งตัวแปรทางคลินิกอย่างเต็มตัว ในขณะที่มาตรวัดตัวแปรตามหลายตัว ทางคณะผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัดทางคลินิก จึงอาจเป็นไปได้ที่ข้อคำถามบางข้อของมาตรวัดจะมีความรุนแรง ในระดับบุคคลทั่วไปที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เช่น มาตรวัดความว่าเหว UCLA มาตรวัดอารมณ์ซึมเศร้า The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale เป็นต้น จึงอาจกล่าวได้ว่าสาเหตุดังกล่าวอาจ ส่งผลให้ตัวแปรต้นที่ใช้มาตรวัดทางคลินิกเมื่อมีการนำมาทำนายร่วมกันกับตัวแปรต้นอื่นๆ จึงไม่สามารถ ทำนายได้ดีเท่าตัวแปรต้นที่ใช้มาตรวัดซึ่งมีบรรทัดฐานตรงกับกลุ่มตัวอย่างได้



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว่างเหว (Loneliness) อารมณ์ซึมเศร้า (Depressive mood) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Self-control) ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป (Internet Excessive Use)

#### สมมติฐานการวิจัย

**สมมติฐานที่ 1** ความว่างเหวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**สมมติฐานที่ 2** อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**สมมติฐานที่ 3** การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**สมมติฐานที่ 4** การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**สมมติฐานที่ 5** ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

**สมมติฐานที่ 6** ความว่างเหว อารมณ์ซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีจำนวน 151 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience sampling) โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคณะใดก็ได้เพื่อกรอกแบบสอบถามสำหรับนำผลที่ได้มาวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติอนุมาน (Inferential statistics) วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis; MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

### ผลการวิจัย

1. ความว่าแห้วมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .32, p < .01$ , หนึ่งหาง) หรือบุคคลที่มีสภาวะความว่าแห้วสูงมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสูง
2. อารมณ์ซึมเศร้ามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .32, p < .01$ , หนึ่งหาง) หรือบุคคลที่มีสภาวะอารมณ์ซึมเศร้าสูงมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสูง
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.30, p < .01$ , หนึ่งหาง) หรือบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปต่ำ
4. การควบคุมตนเองมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = -.44, p < .01$ , หนึ่งหาง) หรือบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปต่ำ
5. ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไป ( $r = .29, p < .01$ , หนึ่งหาง) หรือบุคคลที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์สูงมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปสูง
6. ความว่าแห้วอารมณ์ซึมเศร้าการเห็นคุณค่าในตนเองการควบคุมตนเองและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร่วมกันทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยตัวแปรอิสระทั้งหมดสามารถอธิบายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากได้ร้อยละ 48 ( $R^2 = .24, p < .001$ ) โดยการควบคุมตนเองมีน้ำหนักในการทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากมากกว่าตัวแปรอิสระตัวอื่นในการศึกษาครั้งนี้ ( $\beta = -0.34, p < .001$ )

## ข้อจำกัด

ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลผ่านการรายงานตนเอง (self-report) ของผู้เข้าร่วมการวิจัย จึงไม่อาจปฏิเสธความเป็นไปได้ที่ว่าผู้รับการทดสอบอาจมีความลังเลที่จะให้ข้อมูลตามความเป็นจริง หากแต่เลือกตอบในมุมมองที่รักษาภาพลักษณ์ของตนเอง หรือในแนวทางที่เป็นที่ยอมรับในสังคม นอกจากนี้ ยังอาจมีข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องกับการตอบด้วยการประมาณค่าแบบอันตรภาคชั้น ซึ่งแม้จะมีการอธิบายความหมายของระดับการประมาณค่าแล้ว ผู้ตอบยังคงอาจมีการตีความและรับรู้ความหมายในแต่ละระดับของการประมาณค่าที่แตกต่างกัน ส่งผลแทรกแซงต่อคะแนนที่ได้รับได้

## ข้อเสนอแนะ

การวิจัยในอนาคตสามารถมุ่งเน้นลดข้อจำกัดที่กล่าวถึงในข้างต้นได้ ผ่านการออกแบบการวิจัยที่ลดการใช้การรายงานตนเองของผู้เข้าร่วมการวิจัย อาทิ การทดลอง ซึ่งจะลดความจำเป็นในการใช้มาตรฐานประเมินค่าแบบอันตรภาคชั้น ด้วย ในส่วนของการประยุกต์ใช้ในการให้บริการทางจิตวิทยานั้น ผลการวิจัยที่ได้รับแสดงให้เห็นว่าการป้องกันหรือลดแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปในวัยรุ่นนั้นควรมุ่งเน้นไปที่ปัจจัยการควบคุมตนเองเป็นหลักเนื่องจากเป็นตัวแปรที่มีค่าสหสัมพันธ์กับการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมากที่สุดกล่าวคือหากต้องการลดแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปควรส่งเสริมการเพิ่มการควบคุมตนเองเมื่อบุคคลมีการควบคุมตนเองสูงก็จะทำให้มีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปลดลง

## รายการอ้างอิง

### รายการอ้างอิงภาษาไทย

กัณฐิกา บรรลือ. (2553). บุคลิกภาพแบบหลงตนเองและบุคลิกภาพห้ำหั่นประกอบในฐานะตัวทำนายนการ

เกิดผู้นำในกลุ่มที่ไม่คุ้นเคยกัน. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. (2544). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็ก

และ เยาวชน ที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณททัย วงศ์ปการันย์. (2554). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัด

ความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก: การศึกษาในนักศึกษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์ แห่งประเทศไทย. 56(1), 59-70.

ผ่องศรี ศรีมรกต. (2536). ผลของการให้คำปรึกษา แบบประคับประคองต่อการรับรู้ภาวะความ เจ็บป่วย

ระดับความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน และขวัญกำลังใจในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก ที่ได้รับรังสี

รักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิต วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภัสร์วี ศรีสุวรรณ. (กุมภาพันธ์ 2554). โรคติดเน็ต. [ออนไลน์]. สาระคดี, เข้าถึงจาก

<http://www.sarakadee.com/2011/04/05/netmania/>

ภาณุ สหัสสานนท์. (2558). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีศิลปะเป็น

สื่อต่อภาวะซึมเศร้าและความร่วมมือในการรับประทานยาต้านไวรัสในชายรักชายผู้ติดเชื้อเอชไอวี.

วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ลักษณะ พลอยเลื่อมแสง. (2543). ภาวะเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลที่

ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยใน. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

วิจิตรา เปรมปรี. (2550). ความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรม

ผู้สูงอายุอำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี. สานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตพัฒนาการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมนึก คีรีโต, สุรศักดิ์ สงวนพงษ์, และสมชาย นำประเสริฐชัย. (2538). *เปิดโลกอินเทอร์เน็ต*.

กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

อนัญญา เหล่าวิรินทร์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2558). ผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสาน

นันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว่าเหงาของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน, *รามาศิษย์พยาบาลสาร*, 21(2), 214-228.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2539). การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. *วารสารสมาคม*

*จิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 42(1), 1-12.

อรรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง. (2554). *การเสพติดอินเทอร์เน็ตของชุมชนชาวออนไลน์*. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

TANA. (2016, January 8). *เผยสถิติการใช้ Internet และ Social Media ล่าสุด (2016): ประเทศไทยไม่*

*น้อยหน้าชาติใดในโลก [ฟอรัมออนไลน์]*. สืบค้นจาก <http://www.9tana.com/node/thailand-social-stat-2016/>

#### รายการอ้างอิงภาษาอังกฤษ

Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.

Aboujaoude, E., Koran, L. M., Gamel, N., Large, M. D., & Serpe, R. T. (2006). Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2,513 adults. *CNS spectrums*, 11(10), 750-755.

Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahanç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441-449.

- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior, 19*, 71-80.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies, 53*(4), 537-550.
- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: *The role of self-esteem*.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood. *Englewoods Cliffs: Prentice Hall*.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 248-287.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology, 54*(2), 245-254.
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Sauer-Zavala, S., Bullis, J. R., & Carl, J. R. (2014a). The origins of neuroticism. *Perspectives on Psychological Science, 9*(5), 481-496.
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014b). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism back to the future. *Clinical Psychological Science, 2*(3), 344-365.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science, 16*(6), 351-355.
- Benet - Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(3), 729.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of personality and social psychological attitudes, 1*, 115-160.
- Borgman, D. (1986). Loneliness. *Center for Youth Studies*.

- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2014). Problematic Internet use: Functions of use, cognitive absorption, and depression. *Computers in Human Behavior, 37*, 117-123.
- Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Man's Psychological Nature*
- Brandon, J. E., Oescher, J., & Loftin, J. M. (1990). The self-control questionnaire: An assessment. *Health Values, 14*(3), 3-9.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition & Emotion, 15*(5), 615-631.
- Burger, J. (1997). *Personality*. Pacific Grove, CA: Brooks Cole.4, 372-373
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H.,..., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine, 64*(3), 407-417.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*, 553-575.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior, 11*(6), 699-701.doi: 10.1089/cpb.2007.0255
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*.
- Chodorow, N. (1974). Family structure and feminine perspective. *Women in culture and society, 41-48*.
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 687-693.

- Coopersmith, M. (1965). Multiple Scattering and Many-Body Theory: Free Energy of Electrons in Helium. *Physical Review*, 139(5A), A1359.
- Coopersmith, S. (1967). *Coopersmith self-esteem inventory form A*. Self-Esteem Institute.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of personality assessment*, 64(1), 21-50.
- Craig, R. J. (1995). The role of personality in understanding substance abuse. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 13(1), 17-27.
- Cunningham, J., & Padwa, H. (2010). *Addiction: A Reference Encyclopedia*.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Engler, B. (2008). *Personality Theories: an introduction* (8th ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. G. B. (1965). *The Eysenck personality inventory*.
- Fagen, S., Long, N., & Stevens, D. (1975). *Teaching children self-control*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318-323.



- Flory, J. D., Manuck, S. B., Ferrell, R. E., Dent, K. M., Peters, D. G., & Muldoon, M. F. (1999). Neuroticism is not associated with the serotonin transporter (5-HTTLPR) polymorphism. *Molecular Psychiatry*, 4(1), 93-96.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2012). A meta-analysis of the reliability of Young's Internet Addiction Test. *Proceedings of the world congress on engineering*, 1, 368-371.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8(1), 1-33.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1216.
- Goswick, R. A., & Jones, W. H. (1982). Components of loneliness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(5), 373-383.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. *Self-esteem*, 87-116.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 60(6), 895.

- Heim, C., Newport, D. J., Mletzko, T., Miller, A. H., & Nemeroff, C. B. (2008). The link between childhood trauma and depression: insights from HPA axis studies in humans. *Psychoneuroendocrinology*, 33(6), 693-710.
- Highfield, J. J. B. (2012). *Stuck online: internet use and self-control in children in grades 4 through 6*. (Doctoral dissertation, Humboldt State University).
- Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., & Ormel, J. (2016). Neuroticism's prospective association with mental disorders halves after adjustment for baseline symptoms and psychiatric history, but the adjusted association hardly decays with time: a meta-analysis on 59 longitudinal/prospective studies with 443 313 participants. *Psychological Medicine*, 46(14), 2883.
- Jiang, Z., & Shi, M. (2016). Prevalence and co-occurrence of compulsive buying, problematic Internet and mobile phone use in college students in Yantai, China: relevance of self-traits. *BMC Public Health*, 16(1), 1211.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The big five inventory — versions 4a and 54.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212- 218.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Lear, M. (1987). The pain of loneliness. *The New York Times Magazine*.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 65(3), 272-292.
- Longmore, M. A., & DeMaris, A. (1997). Perceived inequity and depression in intimate relationships: The moderating effect of self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 172-184.

- Lord, W. (2007). NEO PI-R—A guide to interpretation and feedback in a work context. *Hogrefe Ltd., Oxford*.
- Madell, D., & Muncer, S. (2006). Internet communication: An activity that appeals to shy and socially phobic people?. *CyberPsychology & Behavior, 9*(5), 618-622.
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality, 46*(1), 111-115.
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental psychology, 48*(2), 369.
- Marsh, H. W., & Yeung, A. S. (1998). Top-down, bottom-up, and horizontal models: The direction of causality in multidimensional, hierarchical self-concept models. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 509-527.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review, 50*(4), 370.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 13*(3), 313-316.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological review, 106*(1), 3.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 31*(2), 83-93.
- Mijuskovic, B. (1986). Loneliness: Counseling Adolescents. *Adolescence, 21*(84), 941.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*(4907), 933.

- Moore, K., & McElroy, J. C. (2012). The influence of personality on Facebook usage, wall postings, and regret. *Computers in Human Behavior, 28*(1), 267-274.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19*(6), 659-671.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Breland, D.J. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior, 49*, 601-607.
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L., & Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish journal of psychology, 13*(02), 697-707.
- Niemz, K., Griffiths, M. D., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior, 8*(6), 562-570.
- Oh, W. O. (2003). Factors influencing internet addiction tendency among middle school students in Gyeong-buk area. *Taehan Kanho Hakhoe Chi, 33*(8), 1135-1144.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior, 34*, 284-290.
- Pettersen, E. H. (2015). *The interaction of self-control and habit on intention of healthy eating behavior among students.*
- Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M. (1979). The experience of loneliness. *New approaches to social problems: Applications of attribution theory, 53-78.*
- Perlman, D. (2004) European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging, 23*, 181-188.
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior research methods, 31*(2), 305-314.

- Radloff, L.S. (1977). 'The CES-D scale: A self report depression scale for research in the general population'. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rashid, T., & Heider, I. (2008). Life events and depression. *Annals of Punjab Medical College*, 2(1), 11-16.
- Riese, H., Ormel, J., Aleman, A., Servaas, M. N., & Jeronimus, B. F. (2016). Don't throw the baby out with the bathwater: Depressive traits are part and parcel of neuroticism. *NeuroImage*, 125, 1103.
- Rosenbaum, D. A. (1980). Human movement initiation: specification of arm, direction, and extent. *Journal of Experimental Psychology: General*, 109(4), 444.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton university press. 11, 326.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self* Krieger. Malabar, FL.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A. and Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Saleem, M., Tufail, M. W., Khan, R., & Ismail, R. B. (2015). Internet Addiction: It's Relation with Loneliness among Undergraduate Students of South-Punjab, Pakistan. *Science International Lahore*, 27(2), 1469-1479.
- Salmans, S. (1995). *Depression: questions you have-answers you need*. Peoples Medical Society.
- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet addiction antecedents: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Science*, 5(5), 143-151.

- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Simon and Schuster.
- Smelser, N. J. (1989). Self-esteem and social problems: An introduction. *The social importance of self-esteem*, 1-23.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- Stieger, S., & Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Terracciano, A., Balaci, L., Thayer, J., Scally, M., Kokinos, S.,..., & Zuncheddu, M.A. (2009). Variants of the serotonin transporter gene and NEO-PI-R Neuroticism: No association in the BLSA and SardinIA samples. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 150(8), 1070-1077.
- Thrasher, A. J. (2013). *Problematic Internet Usage: The Relationship between Comorbid Anxiety Disorders, Self-Medication, Neuroticism, and Sensation Seeking within a DSM-5 Conceptualization*.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765-776.
- Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 71-80.

- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.
- Wiederhold, B. K. (2016). Low self-esteem and teens' internet addiction: what have we learned in the last 20 years?.
- Wolfradt, U., & Doll, J. (2001). Motives of adolescents to use the Internet as a function of personality traits, personal and social factors. *Journal of Educational Computing Research*, 24(1), 13-27.
- World Health Organization. (2014). *Global status report on alcohol and health 2014*. World Health Organization.
- Wu, X., Zhang, Z., Zhao, F., Wang, W., Li, Y.,..., Sun, Y. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103-111.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.

ภาคผนวก



## ภาคผนวก ก.

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบมาตรฐานวัดที่แปลข้อความจากภาษาต่างประเทศมาเป็นภาษาไทยทั้ง 3 มาตรฐานได้แก่มาตรฐานวัดการใช้อินเทอร์เน็ตปริมาณมากเกินไปมาตรฐานวัดความว้าเหว่และมาตรฐานวัดการควบคุมตนเอง

1. อาจารย์ ดร. สมบุญ จารุเกษมทวี  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร. วรัญญ์ กองชัยมงคล  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ภานุ สหัสสานนท์  
อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข.

## ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อของมาตรวัดที่ใช้ในงานวิจัย

ตาราง ข.1

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของมาตรวัดการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากเกินไป ( $n = 60$ )

การวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อกระทง และอำนาจจำแนกครั้งที่ 1					การวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อกระทง และอำนาจจำแนกครั้งที่ 2					สรุปผลการวิเคราะห์				
ข้อ	อำนาจ จำแนก	ผ่าน ค่า $t$	CITC	เลือก	ข้อ	อำนาจ จำแนก	ผ่าน ค่า $t$	CITC	เลือก	ข้อ	อำนาจ จำแนก	ผ่าน ค่า $t$	CITC 20 ข้อ	เลือก
1	✓	✓	0.28	✓	1	✓	✓	0.28	✓	1	✓	✓	0.34	✓
2	✓	✓	0.38	✓	2	✓	✓	0.54	✓	2	✓	✓	0.62	✓
3	✓	✓	0.48		3	✓	✓	0.50	✓	3	✓	✓	0.24	✓
4			0.02		4ก	✓	✓	0.40	✓	4	✓	✓	0.58	✓
					4ข	✓		0.38						
					4ค	✓		0.23						
					4ง	✓		0.30						
5	✓	✓	0.41	✓	5	✓	✓	0.47	✓	5	✓	✓	0.45	✓
6	✓	✓	0.47	✓	6	✓	✓	0.39	✓	6	✓	✓	0.51	✓

7	✓	✓	0.18		7ก	✓	✓	0.46	✓	7	✓	✓	0.42	✓
					7ข	✓		0.28						
					7ค	✓		0.50						
8	✓	✓	0.36	✓	8	✓	✓	0.45	✓	8	✓	✓	0.47	✓
9	✓	✓	0.25		9ก			0.31						
					9ข	✓		0.44						
					9ค	✓	✓	0.59	✓	9	✓	✓	0.40	✓
					9ง	✓		0.40						
10	✓	✓	0.33	✓	10	✓	✓	0.34	✓	10	✓	✓	0.62	✓
11	✓	✓	0.57	✓	11	✓	✓	0.62	✓	11	✓	✓	0.41	✓
12	✓	✓	0.46	✓	12	✓	✓	0.40	✓	12	✓	✓	0.33	✓
13	✓	✓	0.48	✓	13	✓	✓	0.37	✓	13	✓	✓	0.37	✓
14	✓	✓	0.40	✓	14	✓	✓	0.35	✓	14	✓	✓	0.69	✓
15	✓	✓	0.52	✓	15	✓	✓	0.66	✓	15	✓	✓	0.45	✓
16	✓	✓	0.27	✓	16	✓	✓	0.41	✓	16	✓	✓	0.60	✓
17	✓	✓	0.27	✓	17	✓	✓	0.56	✓	17	✓	✓	0.56	✓
18	✓	✓	0.36	✓	18	✓	✓	0.60	✓	18	✓	✓	0.43	✓
19	✓	✓	0.45	✓	19	✓	✓	0.45	✓	19	✓	✓	0.42	✓
20	✓	✓	0.59	✓	20	✓	✓	0.49	✓	20	✓	✓	0.49	✓

---

ตาราง ข. 2

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของมาตรวัดความวิ้าเหว่ ( $n = 60$ )

การวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อกระทงและอำนาจ

ข้อ	อำนาจ		CITC 20 ข้อ	เลือก
	อำนาจ จำแนก	ผ่านค่า $t$		
1	✓	✓	0.816	✓
2	✓	✓	0.744	✓
3	✓	✓	0.58	✓
4	✓	✓	0.656	✓
5	✓	✓	0.538	✓
6	✓	✓	0.658	✓
7	✓	✓	0.771	✓
8	✓	✓	0.508	✓
9	✓	✓	0.557	✓
10	✓	✓	0.693	✓
11	✓	✓	0.654	✓
12	✓	✓	0.719	✓
13	✓	✓	0.729	✓
14	✓	✓	0.808	✓
15	✓	✓	0.507	✓
16	✓	✓	0.496	✓
17	✓	✓	0.343	✓
18	✓	✓	0.632	✓
19	✓	✓	0.615	✓
20	✓	✓	0.565	✓

## ตาราง ข. 3

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของมาตรวัดการควบคุมตนเอง ( $n = 60$ )

การวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อกระทงและอำนาจ  
จำแนก

ข้อ	อำนาจ จำแนก	ผ่านค่า $t$	CITC 13 ข้อ	เลือก
1	✓	✓	0.555	✓
2	✓	✓	0.484	✓
3	✓	✓	0.602	✓
4	✓	✓	0.336	✓
5	✓	✓	0.517	✓
6	✓	✓	0.422	✓
7	✓	✓	0.404	✓
8	✓	✓	0.381	✓
9	✓	✓	0.486	✓
10	✓	✓	0.501	✓
11	✓	✓	0.39	✓
12	✓	✓	0.637	✓
13	✓	✓	0.465	✓

ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาโครงการทางจิตวิทยา (Senior Project) รหัสวิชา 3800420 โดยนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่าน **โปรดตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบทุกข้อ ตอบตามจริงและตอบตามความรู้สึกที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด** ทั้งนี้ใช้เวลาในการตอบประมาณ 15-20 นาที ข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามฉบับนี้จะถูกนำไปใช้ในการศึกษาเท่านั้น อีกทั้งการนำเสนอข้อมูลจะถูกนำเสนอออกมาเป็นภาพรวม ดังนั้นท่านจึงมั่นใจได้ว่าข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และเป็นข้อมูลที่ไม่สามารถระบุตัวตนเป็นรายบุคคลได้ ทางผู้วิจัยให้คำมั่นว่าแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่ส่งผลเสียต่อตัวท่านอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่าน

จริยา ปานเกษม

รวิศรา ลิ้ม

ฉันทกร ศรีประเสริฐวงศ์

ผศ. ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ



## แบบสอบถามส่วนที่ 2

**คำชี้แจง** โปรดระบุว่าคุณมีความในแต่ละข้อคำถามตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย O

หรือ X บนตัวเลขในแต่ละข้อเพียงตัวเลขเดียว โปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ

ข้อ ที่	คำถาม	ไม่ตรง อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง อย่าง ยิ่ง
		1	2	3	4	5
1	ฉันใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ฉันตั้งใจไว้	1	2	3	4	5
2	ฉันทำงานที่ต้องรับผิดชอบเพื่อที่จะใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากขึ้น	1	2	3	4	5
3	ฉันพบเพื่อนใหม่บนโลกออนไลน์	1	2	3	4	5
4	ฉันเลือกที่จะใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่จะอยู่กับคนใกล้ชิด	1	2	3	4	5
5	คนอื่น ๆ บ่นว่าฉันใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากเกินไป	1	2	3	4	5
6	ฉันเช็คโซเชียลเน็ตเวิร์คก่อนที่จะทำอย่างอื่น	1	2	3	4	5
7	ผลการเรียนหรือการเรียนของฉันแย่ลงเนื่องจากฉันใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตมากเกินไป	1	2	3	4	5
8	การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของฉันแย่ลง	1	2	3	4	5
9	ฉันจำกัดความคิดที่รบกวนชีวิตด้วยการหันไปคิดเรื่องอินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
10	ฉันคิดว่าเมื่อไหร่ฉันจะได้เล่นอินเทอร์เน็ตอีก	1	2	3	4	5
11	ฉันกลัวว่าชีวิตที่ขาดอินเทอร์เน็ตจะน่าเบื่อ ว่างเปล่า หมดสนุก	1	2	3	4	5
12	ฉันหงุดหงิดหรือไม่สบายอารมณ์ เมื่อมีคนขัดขณะเล่นอินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
13	ฉันเล่นอินเทอร์เน็ตจนรบกวนเวลานอน	1	2	3	4	5
14	ฉันหมกมุ่นนี้ถึงการใช้อินเทอร์เน็ตเมื่อฉันไม่ได้ออนไลน์	1	2	3	4	5
15	ฉันมักขอต่อเวลาเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
16	ฉันพยายามลดเวลาที่เล่นอินเทอร์เน็ต แต่ก็ล้มเหลว	1	2	3	4	5



17	ฉันพยายามปิดเวลาที่ฉันใช้บนอินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
18	ฉันเลือกใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่จะออกไปข้างนอกกับคนอื่น ๆ	1	2	3	4	5
19	ฉันรู้สึกซีเมเศร้า หงุดหงิดหรือกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตและจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อได้กลับมาเล่นอีกครั้ง	1	2	3	4	5
20	ฉันเลี้ยงที่จะตอบ เมื่อคนอื่นถามว่าฉันทำอะไรบนอินเทอร์เน็ตบ้าง	1	2	3	4	5

### แบบสอบถามส่วนที่ 3

**คำชี้แจง** โปรดระบุว่าข้อความในแต่ละข้อตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย O หรือ X

บนตัวเลขในแต่ละข้อเพียงตัวเลขเดียว โปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ

ข้อ ที่	คำถาม	ไม่ตรง อย่าง ยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรง และไม่ ตรงพอ ๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง อย่าง ยิ่ง
		1	2	3	4	5
1	ฉันอดทนต่อสิ่งล่อใจต่างๆ ได้	1	2	3	4	5
2	ฉันอยากมีวินัยในตนเองมากกว่านี้	1	2	3	4	5
3	ฉันขี้เกียจ	1	2	3	4	5
4	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ควรพูด	1	2	3	4	5
5	ฉันยังทำสิ่งที่ไม่ดีสำหรับฉันถ้าสิ่งนั้นสนุก	1	2	3	4	5
6	ฉันไม่ทำสิ่งที่ส่งผลเสียต่อตัวฉัน	1	2	3	4	5
7	การเลิกนิสัยแย่ๆ เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	1	2	3	4	5
8	คนอื่น ๆ บอกว่าฉันเป็นคนมีวินัยในตนเอง	1	2	3	4	5
9	บางครั้งฉันทำงานไม่เสร็จเพราะมัวแต่เพลิดเพลิน ติดสนุก	1	2	3	4	5
10	ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิทำให้ใจจดจ่อ	1	2	3	4	5
11	ฉันยังทำงานอย่างเต็มที่แม้เป้าหมายจะอยู่ไกล	1	2	3	4	5
12	แม้ฉันจะรู้ว่าสิ่งที่กำลังทำนั้นผิดแต่ฉันก็ห้ามตัวเอง ไม่ได้	1	2	3	4	5
13	ฉันมักทำอะไรงงไปโดยไม่คิดหน้าคิดหลัง	1	2	3	4	5

#### แบบสอบถามส่วนที่ 4

**คำชี้แจง** โปรดระบุว่าคุณมีความในแต่ละข้อตรงกับท่านมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย O หรือ X บน

ตัวเลขในแต่ละข้อเพียงตัวเลขเดียว โปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ

ข้อ ที่	คำถาม	ไม่ตรง อย่าง ยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรง	ตรง และไม่ ตรงพอ ๆกัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง อย่าง ยิ่ง
		1	2	3	4	5
1	ฉันรู้สึกหดหู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5
2	ฉันไม่หงุดหงิดง่าย	1	2	3	4	5
3	ฉันไม่ชอบตนเอง	1	2	3	4	5
4	ฉันรู้สึกผ่อนคลายเกือบตลอดเวลา	1	2	3	4	5
5	ฉันแทบไม่เคยโกรธ	1	2	3	4	5
6	ฉันตื่นตระหนกได้ง่าย	1	2	3	4	5
7	อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่บ่อย ๆ	1	2	3	4	5
8	ฉันแทบไม่เคยแสดงอาการวิตกกังวลหรือ	1	2	3	4	5
9	ฉันไม่ใช่คนที่ถูกรบกวนใจได้ง่าย ๆ	1	2	3	4	5
10	ฉันเครียดง่าย	1	2	3	4	5
11	ฉันแทบไม่เคยรู้สึกหดหู่	1	2	3	4	5
12	ฉันวิตกกังวลกับสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5

### แบบสอบถามส่วนที่ 5

**คำชี้แจง** โปรดระบุว่าคุณมีความในแต่ข้อเกิดขึ้นกับคุณบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย O หรือ X บน

ตัวเลขในแต่ละข้อเพียงตัวเลขเดียว โปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ

ข้อ ที่	คำถาม	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	ค่อนข้าง บ่อย	บ่อยครั้ง
		1	2	3	4
1	ฉันเข้ากับคนรอบข้างได้	1	2	3	4
2	ฉันไม่ค่อยมีเพื่อน	1	2	3	4
3	ไม่มีใครเป็นที่พึ่งให้ฉัน	1	2	3	4
4	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว	1	2	3	4
5	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน	1	2	3	4
6	ฉันรู้สึกกลมกลืนกับคนรอบข้าง	1	2	3	4
7	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ใกล้ชิดกับใครอีกต่อไป	1	2	3	4
8	ความคิดและความสนใจของฉันแปลกแยกจากคนรอบข้าง	1	2	3	4
9	ฉันเข้ากับคนได้ง่ายและเป็นมิตร	1	2	3	4
10	ฉันรู้สึกใกล้ชิดกับคนอื่น	1	2	3	4
11	ฉันรู้สึกถูกทอดทิ้ง	1	2	3	4
12	สัมพันธภาพของฉันกับคนอื่นไม่มีความหมาย	1	2	3	4
13	ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง	1	2	3	4
14	ฉันรู้สึกแปลกแยกจากคนอื่น	1	2	3	4
15	ฉันสามารถหาเพื่อนได้เมื่อต้องการ	1	2	3	4
16	ฉันรู้สึกว่ามีความคนที่เข้าใจตัวฉันอย่างแท้จริง	1	2	3	4
17	ฉันขี้อาย	1	2	3	4
18	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวแม้จะอยู่กับคนมากมาย	1	2	3	4
19	ฉันรู้สึกว่ามีความคนที่ฉันสามารถพูดคุยด้วยได้	1	2	3	4
20	ฉันรู้สึกว่ามีความคนที่ฉันพึ่งได้	1	2	3	4

### แบบสอบถามส่วนที่ 6

**คำชี้แจง** โปรดระบุว่าคุณมีความในแต่ละข้อเกิดขึ้นกับคุณบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย O หรือ X บน

ตัวเลขในแต่ละข้อเพียงตัวเลขเดียว โปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ

ข้อ ที่	คำถาม	ไม่เคย เลยหรือ น้อยกว่า 1 วัน	นานๆ ครั้งหรือ เกิดขึ้น 1-2 วัน	ค่อนข้าง บ่อย หรือ เกิดขึ้น 3-4 วัน	บ่อยครั้ง หรือ เกิดขึ้น 5-7 วัน
		1	2	3	4
1	สิ่งที่ไม่เคยรบกวนจิตใจตอนนี้กลับมารบกวนจิตใจของฉัน	1	2	3	4
2	ฉันรวบรวมสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำได้ไม่ติดนัก	1	2	3	4
3	ฉันรู้สึกเศร้า	1	2	3	4
4	ฉันรู้สึกว่าตัวเองต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4
5	อนาคตของฉันดูมีความหวัง	1	2	3	4
6	ฉันรู้สึกกลัว	1	2	3	4
7	ฉันนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ	1	2	3	4
8	ฉันมีความสุข	1	2	3	4
9	ฉันรู้สึกเหงา	1	2	3	4
10	ฉันไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร	1	2	3	4

### แบบสอบถามส่วนที่ 7

**คำชี้แจง** โปรดระบุว่าท่านเห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย O หรือ X

บนตัวเลขในแต่ละข้อเพียงตัวเลขเดียว โปรดทำเรียงตามลำดับให้ครบทุกข้อ

ข้อ ที่	คำถาม	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง 1	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย 2	ค่อนข้าง เห็นด้วย 3	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 4
1	ฉันรู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็เท่าเทียมกับคนอื่น	1	2	3	4
2	ฉันรู้สึกว่ามีคุณสมบัติที่ดีหลายด้าน	1	2	3	4
3	โดยรวมแล้วฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว	1	2	3	4
4	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีไม่แพ้คนส่วนใหญ่	1	2	3	4
5	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรให้ภาคภูมิใจนัก	1	2	3	4
6	ฉันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง	1	2	3	4
7	โดยรวมแล้วฉันพึงพอใจในตัวเอง	1	2	3	4
8	ฉันหวังว่าฉันจะเคารพตัวเองได้มากกว่านี้	1	2	3	4
9	บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์เอาเสียจริง ๆ	1	2	3	4
10	บางครั้งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย	1	2	3	4

ขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการสละเวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้