

การสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

วราพร วันไชยธนวงศ์ วท.ม.* เกศราภรณ์ ชูพันธ์ ปร.ด.*

บทคัดย่อ

ข้อค้นพบในปัจจุบันระบุว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตบางรายกลายเป็นผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต ส่งผลกระทบต่อการศึกษา การทำงาน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และสังคมโดยรวม สถานการณ์ปรากฏขึ้นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยที่ซึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ค้นหาอัตราการเสพติดอินเทอร์เน็ต 3) ศึกษาผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต และ 4) ศึกษาแนวทางป้องกันปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ และแบบประเมินการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale, IA Scale) กับนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ จำนวน 426 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เนื้อหา

การศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและมีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 82.28 กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 4.86 ± 3.61 ชั่วโมงต่อวันในวันทำการ และ 7.10 ± 4.61 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ การใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดสามอันดับแรก คือ เล่นเฟสบุ๊ค (Facebook) ฟังเพลง และค้นหาข้อมูลเพื่อการศึกษา (คิดเป็นร้อยละ 100, 94.92 และ 89.06 ตามลำดับ) จากการใช้แบบประเมินการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale, IA Scale) พบว่า ร้อยละ 2.34 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีการเสพติดอินเทอร์เน็ต และร้อยละ 54.30 เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป และมีความเสี่ยงต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต ปัญหาที่พบจากการใช้อินเทอร์เน็ต ได้แก่ ปัญหาสุขภาพทางกายและปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คำสำคัญ : การใช้อินเทอร์เน็ต ผลกระทบ การเสพติดอินเทอร์เน็ต

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

A Survey of Internet Utilization and Impacts of Internet Utilization on Students of Boromarajonnani College of Nursing, Chiang Mai

Waraporn Wanchaitanawong MS.c* Kesaraporn Choopun Ph.D.*

ABSTRACT

Empirical studies suggest that some Internet users are becoming addicted to the Internet, causing academic, social and relationship problems. This new emergence appears to be occurring worldwide, including Thailand, where Internet use has increased dramatically. The objectives of this study were 1) to study Internet utilization behaviours and 2) to identify the prevalence of Internet addiction, 3) to study impacts of Internet use of students of Boromarajonnani College of Nursing, Chiang Mai (BCNC), and 4) to study potential strategies for harm minimization. An online survey and Internet Addiction Scale (IA Scale) were used with 426 students of BCNC. Descriptive statistics were performed on quantitative data. The qualitative data were analyzed using content analysis.

The majority of participants (82.28%) had personal computer with Internet access. The average time spent on the Internet was 4.86 ± 3.61 hours per day on week day and 7.10 ± 4.61 hours per day on weekend. The three most popular activities on the Internet were reported: joining Facebook (100%); listening to music (94.92%); and surfing for school work (89.06%). Using the IA Scale, approximately 2.34 % of participants were classified as addictive Internet users. Moreover, it is suggested that 54.30% of this population were classified as over users and could be at risk of Internet addiction. School problems and physical and mental health problems were reported as being negative impacts of Internet use. Therefore, an educational program about creative Internet use and harm minimization, should be promoted.

Keywords : Internet utilization, impacts, Internet addiction

* Registered nurse, senior professional level Boromarajonnani College of Nursing, Chiang Mai

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ จัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และ หลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉินโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาเต็มตามศักยภาพ และมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะที่สำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนด โดยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ จัดบริการอุปกรณ์การศึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ โดยเฉพาะคอมพิวเตอร์และแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์โดยใช้ระบบสืบค้น และมีจุดเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตไร้สายครอบคลุมทุกพื้นที่ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นหาข้อมูลและติดต่อสื่อสารได้อย่างรวดเร็ว อินเทอร์เน็ตจึงเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้เรียนมากขึ้น

อินเทอร์เน็ตมีประโยชน์มากมายต่อผู้ใช้ เช่น การค้นหาข้อมูล การติดต่อสื่อสารได้อย่างรวดเร็วและสามารถติดตามข่าวสารต่างๆ ได้รอบโลก อย่างไรก็ตามการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของการใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลให้สังคมเกิดความกังวลกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป ถึงแม้ว่าอินเทอร์เน็ตจะเป็นเทคโนโลยีใหม่ แต่ก็มีความเชื่อว่าอินเทอร์เน็ตทำให้เกิด "การเสพติด" ได้ โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา¹⁻²

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ต ที่มีต่อนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและดำเนินนโยบายในการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์สูงสุด และป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่

2) เพื่อค้นหาสถานการณ์การติดอินเทอร์เน็ต ของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่

3) เพื่อศึกษาผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่

4) เพื่อศึกษาแนวทางป้องกันและแก้ไข ปัญหาผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสพติด ทั้ง 3 ประเภท คือ การติดสารเสพติด (substance dependence) การติดการพนัน (pathological gambling) และการติดเทคโนโลยี (technology addiction) เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction, IA) มีรายงานการวิจัยที่ยืนยันว่าการเสพติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะคล้ายกับการติดสารเสพติด³ นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่ติดอินเทอร์เน็ตมีอาการคล้ายกับคนที่ติดการพนัน¹ และยังพบว่าคนที่ติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะบางอย่างคล้ายกับคนที่ติดเทคโนโลยี⁴ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ได้ยึดกรอบแนวคิดบนพื้นฐานของการติดสารเสพติด (substance dependence) การติดการพนัน (pathological gambling) และการติดเทคโนโลยี (technology addiction)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อค้นหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 และนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน ชั้นปีที่ 1 และ 2 ปีการศึกษา 2555 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ จำนวน 426 คน ระหว่างวันที่ 15 เดือนมกราคม - วันที่ 15 เดือนเมษายน 2555

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านความเห็นชอบจาก คณะกรรมการจริยธรรม วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ผู้วิจัยเตรียมเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างเห็นยินยอม เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งการตอบรับหรือปฏิเสธจะไม่มี ผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด กลุ่มตัวอย่าง สามารถออกจากการวิจัยในระหว่างการวิจัยได้ และการกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบต่อกลุ่ม ตัวอย่าง

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทุกอย่างจะถือเป็นความลับและถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารปิด เฉพาะ ผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ข้อมูล ทุกอย่างจะนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และข้อมูลจะถูกทำลาย 5 ปีหลังจากที่งานวิจัย เสร็จสมบูรณ์ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลที่ได้รับ ในลักษณะภาพรวม หากกลุ่มตัวอย่างต้องการ ทราบผลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยินดีให้รายละเอียดตามที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ตเน็ตที่พัฒนาโดย เกศราภรณ์ วรรณจักร และคณะ^{5,6} ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ตเน็ต ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล การใช้อินเทอร์เน็ต และ ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต เน็ต และ 2) แบบ ประเมินการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale) โดยการวิจัยครั้งนี้มีการปรับคำถามใน ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ให้เหมาะสมกับกลุ่ม ตัวอย่าง และมีการทดสอบเครื่องมือก่อนนำไปใช้ และมีการทดสอบความเชื่อมั่น ของแบบประเมิน การเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และพบค่า α เท่า กับ 0.928

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 15 เดือนมกราคม - วันที่ 15 เดือนเมษายน 2555 โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองผ่านทางเว็บไซต์ ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ (www.bcnc.ac.th) และมีรายละเอียดของขั้นตอน การรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อประสานงานกับวิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ทำหนังสือ ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. พบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงโครงการ และวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือ ในการเข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจ พร้อมทั้ง ชี้แจงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง
3. เผยแพร่แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต เน็ต ผ่านทางเว็บไซต์ของวิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี เชียงใหม่ (www.bcnc.ac.th) ระหว่าง วันที่ 15 มกราคม -15 เมษายน 2555
4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลแล้วนำข้อมูล ทั้งหมดไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากปีครบการตอบแบบสอบถาม ทางอินเทอร์เน็ต ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ เช่น ข้อมูลส่วน บุคคล การใช้อินเทอร์เน็ต และผลกระทบจากการ ใช้อินเทอร์เน็ต แบบประเมินการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale) ทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS for Windows) คำนวณหาค่าสถิติประกอบด้วย ค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น ผลกระทบจาก การใช้อินเทอร์เน็ต ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทั้งหมด 256 คน จากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 426 คน คิดเป็นร้อยละ 60.09 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 85.16 อายุระหว่าง 18- 24 ปี อายุเฉลี่ย 20.13 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คิดเป็นร้อยละ 30.86 ส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตจากสถานศึกษา คิดเป็นร้อยละ 73.83 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	38	14.84
หญิง	218	85.16
Age		
18 ปี	17	6.64
19 ปี	75	29.30
20 ปี	69	26.95
21 ปี	40	15.63
22 ปี	40	15.63
23 ปี	14	5.47
24 ปี	1	0.39
ระดับการศึกษา		
พยบ. ปีที่ 1	79	30.86
พยบ. ปีที่ 2	29	11.33
พยบ. ปีที่ 3	39	15.23
พยบ. ปีที่ 4	50	19.53
เวชกิจฉุกเฉิน ปีที่ 1	41	16.02
เวชกิจฉุกเฉิน ปีที่ 2	18	7.03
สถานที่ใช้อินเทอร์เน็ต		
สถานศึกษา	189	73.83
บ้าน	47	18.36
หอพัก	10	3.91
อื่นๆ เช่น ร้านอินเทอร์เน็ต	10	3.91

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

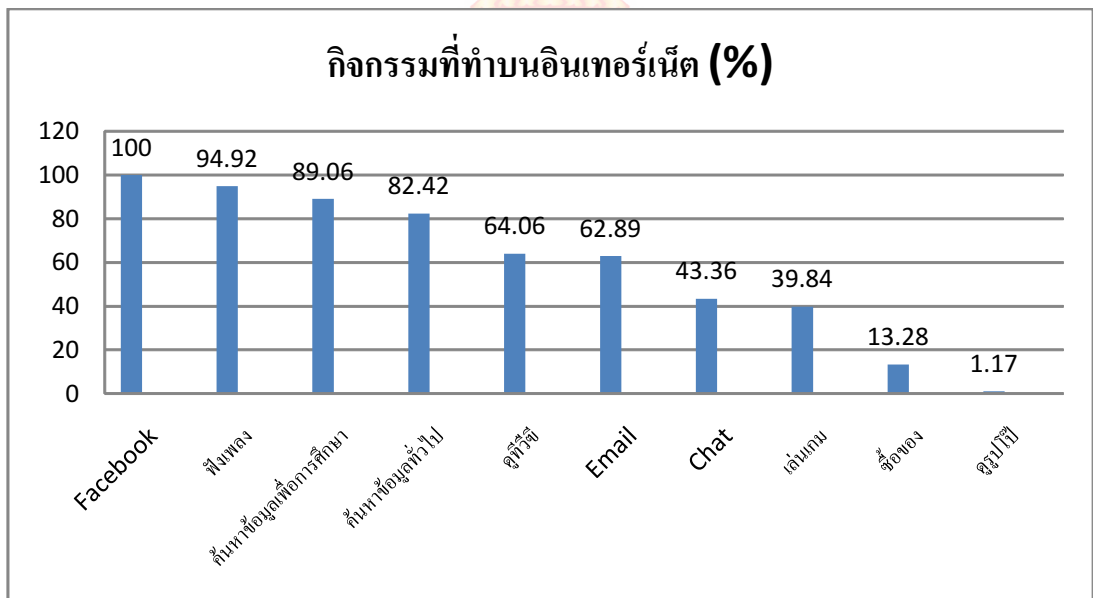
เวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต

การวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและมีการใช้อินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 82.28 กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 4.86 ± 3.61 ชั่วโมงต่อวันในวันทำการ และ 7.10 ± 4.61 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ โดยส่วนใหญ่ระบุว่าใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนจนถึงเที่ยงคืน คิดเป็นร้อยละ 61.72

นอกจากนี้ส่วนใหญ่ระบุว่ามีการหยุดพักเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตต่อเนื่องกันนานกว่า 3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 94.14

กิจกรรมที่ทำขณะใช้อินเทอร์เน็ต

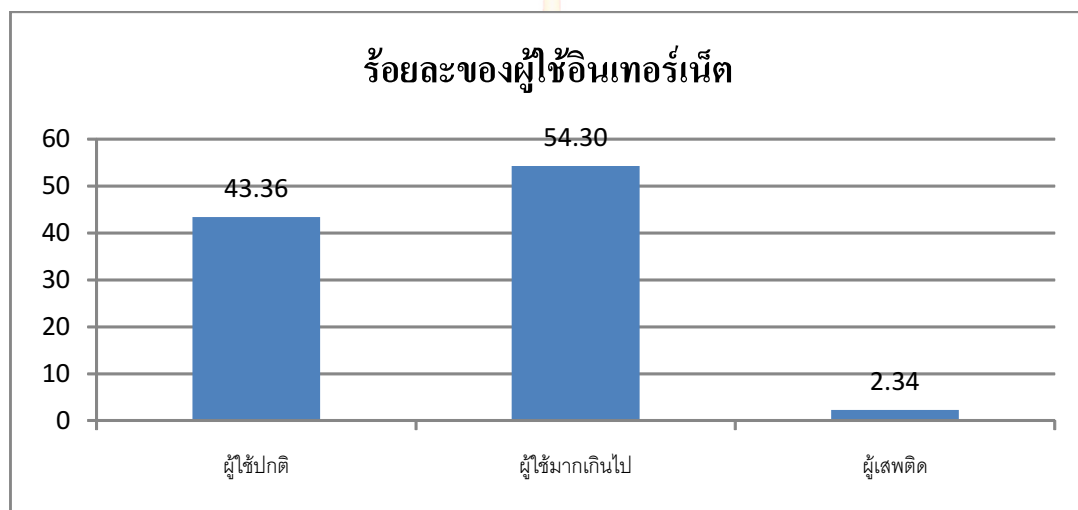
กลุ่มตัวอย่างระบุกิจกรรมที่ทำขณะใช้อินเทอร์เน็ต 3 อันดับแรก คือ เฟสบุ๊ค (Facebook), ฟังเพลง, และ ค้นหาข้อมูลเพื่อการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 100, 94.92 และ 89.06 ตามลำดับ ดังแสดงในรูปที่ 1



รูปที่ 1 กิจกรรมที่ทำบนอินเทอร์เน็ต

อัตราการเสพติดอินเทอร์เน็ต

จากการใช้แบบประเมินการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale) พบว่าร้อยละ 43.36 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วไป (normal users) และร้อยละ 2.34 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต (addictive users) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป (over users) คิดเป็นร้อยละ 54.30 ดังแสดงในรูปที่ 2



รูปที่ 2 ร้อยละของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต

ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต

การวิจัยพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดย กลุ่มตัวอย่างระบุผลกระทบด้านร่างกายที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป คือ ปัญหาสายตาและปวดตา, อาการปวดหลัง ปวดศีรษะ และอ่อนเพลีย คิดเป็นร้อยละ 66.80, 55.47, 32.81 และ 22.50 ตามลำดับ

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างระบุผลกระทบด้านจิตใจที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป คือ รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล และรู้สึกเศร้า คิดเป็นร้อยละ 40.63, 35.83, 12.18 และ 5.7 ตามลำดับ

แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต

กลุ่มตัวอย่างได้เสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับผู้ใช้อินเทอร์เน็ตและผู้บริหารสถานศึกษาและอาจารย์ สามารถสรุปได้ดังนี้

แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับผู้ใช้อินเทอร์เน็ต

ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบ และมีวินัยในการใช้อินเทอร์เน็ต มีการบริหารเวลาที่เหมาะสม ร้องขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรืออาจารย์กรณีที่มีปัญหาเกิดขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต

แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาและอาจารย์

ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีนโยบายส่งเสริมการเรียนการสอนโดยใช้สื่อคอมพิวเตอร์และอิเล็กทรอนิกส์ มีการบริหารจัดการการให้บริการอินเทอร์เน็ตในสถานศึกษาอย่างเหมาะสม

อาจารย์ควรจัดการเรียนการสอนโดยใช้วิธีการเรียนการสอนที่หลากหลายและใช้สื่อคอมพิวเตอร์และอิเล็กทรอนิกส์ จัดการเรียนการสอนให้น่าสนใจมากขึ้น อาจารย์ควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบ และสามารถให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเชิงสำรวจเพื่อค้นหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบในนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2555 พบผลการวิจัยที่สำคัญดังนี้

ร้อยละ 82.28 ของกลุ่มตัวอย่างมีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและมีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 4.86 ± 3.61 ชั่วโมงต่อวันในวันทำการ และ 7.10 ± 4.61 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยต่างประเทศที่ระบุว่ากลุ่มผู้เสพติดใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน¹⁻²

ร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างใช้เฟสบุค (Facebook) ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่พบว่ากลุ่มผู้เสพติดอินเทอร์เน็ตใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง เช่น แชทรูม (Chat room)¹

อัตราการเสพติดอินเทอร์เน็ต ที่พบในการวิจัยครั้งนี้ (ร้อยละ 2.34) ถือว่าใกล้เคียงกับอัตราการเสพติดในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาของจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบอัตราการเสพติดอินเทอร์เน็ตร้อยละ 3.8⁵⁻⁶

การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่ระบุว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต และปัญหาด้านการเรียนและการทำงาน^{1-2, 4-6}

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยนี้พบว่านักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ ส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการบันเทิงและการติดต่อสื่อสารมากกว่าเพื่อการเรียนการสอน ถึงแม้การวิจัยนี้จะพบกลุ่มผู้เสพติดอินเทอร์เน็ตจำนวนน้อย แต่พบว่านักศึกษาจำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป และมีผลกระทบทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้บริหาร คณาจารย์ ตลอดจนนักศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่ ในการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อประโยชน์ทางด้านการเรียนการสอนมากขึ้น และหาแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปอย่างเป็นรูปแบบ และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศูนย์ความเป็นเลิศทางด้านสารสนเทศ ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต เช่น การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติด ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป หรือวิธีการลดผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่อาจารย์ที่ปรึกษาในเรื่องผลกระทบที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์สื่อสารเทคโนโลยีใหม่เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากการติดอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสามารถนำผลการวิจัยไปบูรณาการกับการเรียนการสอนวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสพติดเทคโนโลยีใหม่

เอกสารอ้างอิง

1. Young, K. Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons. 1998.
2. Chou, C., & Hsiao, M. C. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college student's case. Computers and Education, 35, 65-80. 2000.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association. 2000.
4. Griffiths, M. Technological addictions. Clinical Psychology Forum, 76, 14-19. 1995.
5. Wanajak, K., Rudd, C., Wilkinson, A. Definition and diagnostic criteria of internet addiction. International Journal of Mental Health Nursing, 17(1), A32-A33. 2008.
6. Wanajak, K., Rudd, C., Wilkinson, A. Internet Addiction: Definition and Diagnostic Criteria. Proceeding of Manuscripts, the Fourth International Nursing Conference: Working Together for Health Security, Thailand, pp. 35-45. 2012.

