



ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ตโฟนกับกิจกรรม
ทางกายในวัยรุ่น

Association between Smartphone Addiction and
Physical Activities in Adolescents

โดย

ชัชวรินทร์ ไชยยะ
อรุณรัตน์ ธัญญา

ภาคนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาโท สาขาสุขภาพกายภาพบำบัดบัณฑิต

คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

ปีการศึกษา 2564

ภาคนิพนธ์ เรื่อง
ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น
มหาวิทยาลัยพะเยา
Association between Smartphone Addiction and Physical Activities in
Adolescents

นำเสนอต่อ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

เพื่อประกอบการศึกษา
ระดับปริญญาโท สาขาพยาบาลบัณฑิต
เมื่อ วันที่ 5 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2564

ชัชวรินทร์ ไชยยะ

(นางสาวชัชวรินทร์ ไชยยะ)

นิสิต

ปัทมา พงษ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กภ.ณิชาภา พาราศิลป์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

อรุณรัตน์ ธีญะ

(นางสาวอรุณรัตน์ ธีญะ)

นิสิต

คณะกรรมการสอบภาคนิพนธ์ได้อนุมัติให้

ชัชวาทันท์ ไชยยะ

อรุณรัตน์ ธีญญะ

สอบผ่านในรายวิชาภาคนิพนธ์ เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น

Association between Smartphone Addiction and Physical Activities in

Adolescents

เมื่อ วันที่ 5 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2564

.....
ปัทมา พิรัมย์ไชย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กก.นิชากา พาราศิลป์)

ประธานกรรมการ

.....
ฉัตรกัญญา วัฒนสงกุล

(อาจารย์ กก.มณฑินี วัฒนสงกุล)

กรรมการ

.....
กมลทิพย์

(อาจารย์ ดร.กก.พนิดา หาญพิทักษ์พงศ์)

กรรมการ

.....
ศิริกัญญา คำฟู

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กก.ศิริกัญญา คำฟู)

ประธานหลักสูตรกายภาพบำบัดบัณฑิต

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทนพ.ยุทธนา หมั่นดี)

คณบดีคณะสหเวชศาสตร์

ชีวประวัติ

ชื่อ - สกุล ภาษาไทย	นางสาวชัชวาทันตร์ ไชยยะ
ชื่อ - สกุล ภาษาอังกฤษ	Mrs. Chatchawanai chaiya
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 16 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2541
สถานที่เกิด	จังหวัดน่าน
ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้	140 หมู่ 4 ต.แก่ง อ.บัว จ.น่าน 55120 E-mail: 61130034@up.ac.th
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนเมืองบัว จังหวัดน่าน ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนพะเยาแก่ง จังหวัดน่าน ปัจจุบันเป็นนิสิต (กายภาพบำบัด) คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา



ชีวประวัติ

ชื่อ - สกุล ภาษาไทย	นางสาวอรุณรัตน์ ธีญญะ
ชื่อ - สกุล ภาษาอังกฤษ	Mrs. Aroonrat Tanya
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 03 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2541
สถานที่เกิด	จังหวัดน่าน
ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้	128 หมู่ 4 ต.แวง อ.บัว จ.น่าน 55120 E-mail: 61131394@up.ac.th
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนเมืองแวง จังหวัดน่าน ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนพะเยาแวง จังหวัดน่าน ปัจจุบันเป็นนิสิต (กายภาพบำบัด) คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา



กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภก.ณิชาภา พาราศิลป์ ที่ให้คำปรึกษา และคำแนะนำตลอดจนดูแลเป็นอย่างดีจนทำให้ภาคนิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี รวมถึง อาจารย์ ดร.ภก.พนิดา หาญพิทักษ์พงศ์ และอาจารย์ ภก.มณีนี วัฒนสุขกุล คณะกรรมการสอบภาคนิพนธ์ ประธานหลักสูตรกายภาพบำบัดบัณฑิต คณะบดีคณะสหเวชศาสตร์ คณาจารย์ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ประจำสาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยพะเยาทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและความช่วยเหลือในการทำภาคนิพนธ์ ขอขอบคุณอาสาสมัครที่ให้ความร่วมมือและให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ จนการศึกษาสำเร็จไปได้ด้วยดี จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ชัชวาทันท์ ไชยยะ

อรุณรัตน์ ธิัญญะ

5 ตุลาคม 2564



คำรับรอง

ข้าพเจ้า นางสาวชัชวณันท์ ไชยยะ และนางสาวอรุณรัตน์ ธัญญา นิสิตสาขาวิชา กายภาพบำบัด ชั้นปีที่ 4 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ขอรับรองว่า ภาคนิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น มหาวิทยาลัยพะเยา (Association between Smartphone Addiction and Physical Activities in Adolescents) เป็น ผล การศึกษาซึ่งเกิดจากการศึกษาจริงโดยมิได้คัดลอกหรือดัดแปลงมาจากผลการศึกษาของผู้อื่นที่ เคยศึกษาก่อนหน้านี้แต่อย่างใด

ชัชวณันท์ ไชยยะ
อรุณรัตน์ ธัญญา
5 ตุลาคม 2564



สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	i
คำรับรอง	ii
สารบัญ	iii
สารบัญรูป	v
สารบัญตาราง	vi
สารบัญคำย่อ	vii
บทคัดย่อภาษาไทย	viii
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ix
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	3
สมมติฐาน	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	4
คำนิยามของสมาร์ทโฟน	4
ความชุกของการใช้สมาร์ทโฟน	4
ประโยชน์ของการใช้สมาร์ทโฟน	4
ผลกระทบของการใช้สมาร์ทโฟน	5
ความหมายของการเสพติดสมาร์ทโฟน	5
แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน	7
ความหมายกิจกรรมทางกายและแบบประเมินกิจกรรมทางกาย	12
บทที่ 3 วัสดุอุปกรณ์และวิธีการศึกษา	14
ขอบเขตการวิจัยและรูปแบบการวิจัย	14
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	14
เครื่องมือมือที่ใช้ในการวิจัย	15
ขั้นตอนการดำเนินการ	16
การวิเคราะห์ข้อมูล	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	18
ลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร	18
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนและ กิจกรรมทางกาย	21
บทที่ 5 วิจัยรณัผลการศึกษา	22
สรุปละวิจัยรณัผลการศึกษา	22
สรุปลผลการศึกษา	23
ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ	23
เอกสารอ้างอิง	24
ภาคผนวก (ก)	27
ภาคผนวก (ข)	30
ภาคผนวก (ค)	35



สารบัญรูป

รูป		หน้า
รูปที่ 1	แบบประเมิน Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS-10)	7
รูปที่ 2	แบบประเมิน Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ)	8
รูปที่ 3	แบบประเมิน Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) scale	9
รูปที่ 4	แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟนฉบับสั้นฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH)	10



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
ตารางที่ 1	ลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร	18
ตารางที่ 2	ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรข้อมูลการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกาย	21



สารบัญย่อ

DSM-IV	=	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : Fourth Edition
FOMO	=	fear of missing out
GPAQ	=	Global Physical Activity Questionnaire
HTC	=	High Tech Computer
METs	=	metabolic equivalents
MPIQ	=	Mobile Phone Involvement Questionnaire
MPPUS	=	Mobile Phone Problem Use Scale
SAS	=	Smartphone Addiction Scale
SAS-SV-TH	=	Smartphone Addiction Scale : Thai Short Version
SIG	=	Significant



บทคัดย่อ

การใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปทำให้เกิดผลกระทบเช่น การศึกษา สังคม หรือ ครอบครัว นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ตลอดจนอาจเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งมีพฤติกรรมนั่งนิ่งๆ เคลื่อนไหวน้อยในแต่ละชั่่งวันและการทำกิจกรรม นำไปสู่การทดถอยของภาวะสุขภาพในอนาคต การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์โฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น ในอาสาสมัครที่มีอายุ 18-24 ปี ที่เข้ารับการศึษาในมหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2563 จำนวน145คน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์โฟนฉบับสั้น (ฉบับภาษาไทย) และ แบบประเมินกิจกรรมทางกาย พบว่าการศึษานี้มีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำระหว่างการเสพติดสมาร์โฟนกับกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.250$, $p\text{-value} < 0.002$) กล่าวคือ ผู้ที่เสพติดการใช้สมาร์โฟนมากทำให้กิจกรรมทางกายลดลงอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากการเสพติดหรือการใช้สมาร์โฟนมากเกินไปเป็นเหตุให้ผู้ใช้เวลาติดต่อกับผู้อื่นรอบข้าง ลดการขยับร่างกาย ลดการเคลื่อนไหว ตลอดจนลดการทำกิจกรรมทางกายลงและอาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนตามมา

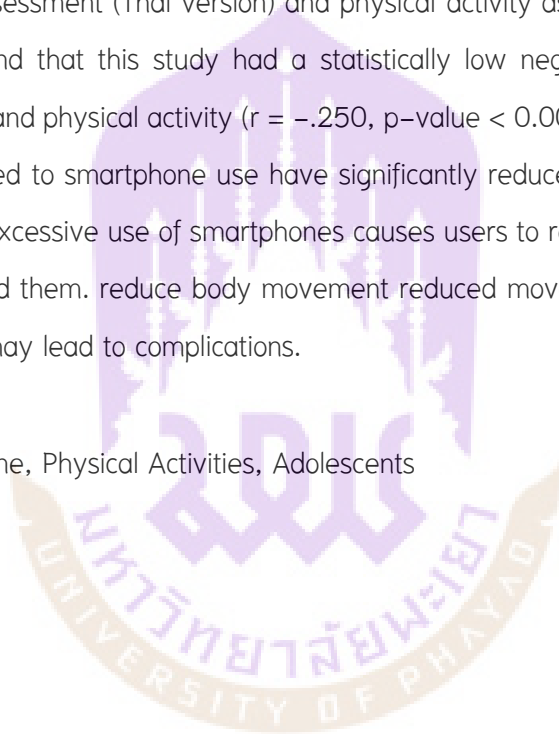
คำสำคัญ: สมาร์โฟน กิจกรรมทางกาย วัยรุ่น



Abstract

Excessive use of smartphones can have consequences such as education, society or family. It can also affect behavioral changes. As well as may cause sedentary behavior Less active during the day and activities leading to a decline in health conditions in the future. The present study examined the relationship between smartphone addiction and physical activity among adolescents. In the volunteers aged 18–24 years who were admitted to the University of Phayao in the academic year 2020, 145 people by using the short version of the Smartphone Addiction Behavior Assessment (Thai version) and physical activity assessment form. However, in this study, We found that this study had a statistically low negative correlation between smartphone addiction and physical activity ($r = -.250$, $p\text{-value} < 0.002$). In other words, people who are highly addicted to smartphone use have significantly reduced physical activity. This is because addiction or excessive use of smartphones causes users to reduce their communication with the people around them. reduce body movement reduced movement as well as reducing physical activity and may lead to complications.

Keywords: Smartphone, Physical Activities, Adolescents



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ปัจจุบันสมาร์ทโฟน (Smartphone) ได้มีบทบาทสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเป็นอุปกรณ์เคลื่อนที่ มีขนาดกะทัดรัด สามารถพกพาไปใช้ได้ทุกที่ ตลอดจนมีระบบปฏิบัติการต่างๆ สำหรับใช้งานได้หลากหลายประเภท [1] โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการสื่อสารที่ไม่เพียงแต่พูดคุยกันได้เท่านั้น แต่ยังสามารถรองรับรูปแบบการสื่อสารใหม่ๆ ผ่านการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตและการใช้แอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Line Facebook, Twitter, Instagram หรืออื่นๆ [2] โดยจากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ โดยในปี พ.ศ. 2555 พบว่ากลุ่มวัยรุ่นใช้อินเทอร์เน็ตมากถึงร้อยละ 54.80 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 85.90 ในปี พ.ศ. 2559 ซึ่งคาดว่า การใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นในทุกๆ ปี [3]

วัยรุ่นมักใช้เวลาส่วนใหญ่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ (Social network) จากการสำรวจพบว่าร้อยละ 91 มักรู้สึกกระวนกระวายหากไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟน [4] การใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปทำให้เกิดผลกระทบเช่น การศึกษา สังคม หรือครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ [5] จากการศึกษาที่ผ่านมามีรายงานว่า การใช้งานอินเทอร์เน็ตบนสมาร์ทโฟนอาจเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย หรือพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ เนื่องจากทำให้ผู้ใช้เกิดความเพลิดเพลินขณะทำกิจกรรมทางกาย [6] ในขณะที่บางการศึกษารายงานผลกระทบด้านลบจากการใช้สมาร์ทโฟน ได้แก่ คุณภาพการนอนไม่ดี การเกิดอุบัติเหตุขณะเดินหรือขับรถ [7] ตลอดจนอาจเป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งมีพฤติกรรมนั่งนิ่งๆ เคลื่อนไหวน้อย ในแต่ละชั้ววันและการทำงาน รวมถึงพฤติกรรมหน้าจอบหรือการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อความบันเทิงการเล่นเกม การใช้อินเทอร์เน็ต หรือการดูหนังฟังเพลงออนไลน์ [8] นำไปสู่การทอดถอยของภาวะสุขภาพในอนาคต จากการศึกษาของวรรณคดี เชื้อมมงคล และคณะ (พ.ศ. 2562) พบว่านิสิตคณะเภสัชศาสตร์ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มากกว่าร้อยละ 40 มีพฤติกรรมใช้สมาร์ทโฟนมากกว่า 5-6 ชั่วโมงต่อวัน แต่ยังไม่ส่งผลต่อสุขภาพทางกายด้านการใช้ชีวิตประจำวัน [9]

การประเมินพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน สามารถทำได้ด้วยการใช้แบบสอบถามมาตรฐานของ Kwow et al.(2013) ได้พัฒนาจากแบบสอบถามสำหรับประเมินพฤติกรรมการใช้

อินเตอร์เน็ตประกอบไปด้วย 33 ข้อเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการติดสาร์ทโฟน แต่มีข้อจำกัดคืออัตราส่วนระหว่างเพศชายและเพศหญิงของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความเหมาะสม จึงทำให้ยากต่อการเปรียบเทียบความแตกต่างของการติดสาร์ทโฟน [9] ต่อมา สุภาวดี เจริญวานิชและคณะ (พ.ศ. 2562) ได้แปลแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการติดสาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) เป็นภาษาไทยและทดสอบความเที่ยงตรงในกลุ่มวัยรุ่นอายุระหว่าง 18-25 ปี พบว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือทั้งในรายข้อและภาพรวมอยู่ในระดับดีเหมาะที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในในกลุ่มวัยรุ่นได้ [2] หากยังมีพฤติกรรมที่ใช้สาร์ทโฟนมากเกินไปทำให้ไม่มีเวลาทำกิจกรรมยามว่าง การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา อาจก่อให้เกิดการทำกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ การป้องกันที่ดีคือการสร้างสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำซึ่งต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมด้วย การทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเป็นส่งผลต่อการมีสุขภาพและยังสามารถลดการใช้สาร์ทโฟนให้น้อยลง [10]

การประเมินกิจกรรมทางกายเป็นเป้าหมายการวัดอัตราการใช้พลังงานระหว่างการทำกิจกรรมทางกายมีหน่วยวัดเป็น Metabolic Equivalent of Task (MET) ซึ่งกิจกรรมทางกายแต่ละชนิดจะใช้พลังงานเฉลี่ยแตกต่างกัน [11] อย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลกได้พัฒนาแบบประเมินกิจกรรมทางกายขึ้นในปีพ.ศ. 2545 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพหรือการทำกิจกรรมทางกายที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังได้ [5] ประกอบด้วยคำถาม 16 ข้อสำหรับประเมินกิจกรรม 3 หมวด ได้แก่ กิจกรรมในการทำงาน กิจกรรมการเดินทาง และกิจกรรมเกี่ยวกับการพักผ่อน [10] ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้รับการนำมาใช้อย่างกว้างขวาง Soo KL (2015) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบสอบถามกิจกรรมทางกายและการใช้เครื่องนั้บก้าว พบว่า ทั้ง 2 มีความสัมพันธ์ ในขณะที่งานวิจัยของ Sitthipornvorakul E และคณะ (ปี ค.ศ. 2014) พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันดังนั้นในการศึกษาคั้งนี้จึงเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้แบบสอบถาม GPAQ กับการใช้เครื่องนั้บก้าวเดินในกลุ่มวัยรุ่นสุขภาพดีที่มีน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นกลุ่มที่น่าจะมีการเคลื่อนไหวหรือมีการทำกิจกรรมทางกายน้อย [12]

จากที่กล่าวมาวัยรุ่นมีการใช้สาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นในแต่ละปีดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสาร์ทโฟนกับการทำกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่น

สมมติฐาน

การเสพติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการติดสมาร์ทโฟนและกิจกรรมทางกาย
2. ทราบข้อมูลการติดสมาร์ทโฟนสำหรับผู้ที่มีกลุ่มเสี่ยงที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายเพื่อ
แนะนำการออกกำลังกาย



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

คำนิยามของสมาร์ทโฟน

สมาร์ทโฟน หมายถึง โทรศัพท์มือถือที่ใช้ระบบปฏิบัติการขั้นสูง (Advanced Operating System) สามารถใช้งานได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้โทรศัพท์พูดคุย ส่งข้อความ ถ่ายภาพจดบันทึกหรือใช้เป็นช่องทางในการเข้าถึงสื่อสังคม (Social Media) ผ่านการใช้งาน Application ต่างๆ มีหลากหลายแบรนด์ เช่น iPhone, Samsung, HTC, Microsoft, Sony เป็นต้น [13]

ความชุกของการใช้สมาร์ทโฟน

ไทยมีประชากรมากกว่า 60 ล้านคนหรือคิดเป็น 75% ของคนไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลกที่ 59% และมีอัตราการใช้โทรศัพท์มือถือสูงถึง 134% กล่าวคือ มีจำนวนเบอร์มากกว่าจำนวนประชาชน ทั้งนี้ ไม่ได้รวมถึงเบอร์ที่ใช้กับอุปกรณ์ไอโอที ซึ่งประชากรที่ใช้อินเทอร์เน็ต 97% หรือจำนวน 50.18 ล้านคน จะเข้าอินเทอร์เน็ตผ่านมือถือเป็นประจำ โดยใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ตทางมือถือถึง 4 ชั่วโมง 57 นาทีต่อวัน ขณะที่การใช้อินเทอร์เน็ตต่อวัน ไทยมีอัตราที่ค่อนข้างสูง คือ ใช้เวลาเฉลี่ยจากการใช้ผ่านทุกอุปกรณ์สูงถึง 9 ชั่วโมง 01 นาทีต่อวัน สูงมากเมื่อเทียบอัตราเฉลี่ยทั่วโลกที่ 6 ชั่วโมง 43 นาทีต่อวัน สูงเป็นอันดับ 5 ของโลก มีฟิลิปปินส์ เป็นอันดับหนึ่ง เฉลี่ย 9 ชั่วโมง 45 นาทีต่อวัน และอันดับที่สูงกว่าเรา คือ แอฟริกาใต้, บราซิล และโคลัมเบีย ถ้าเทียบเฉพาะการเล่นอินเทอร์เน็ตผ่านมือถือไทยมีอัตราการใช้ต่อวันสูงเป็นอันดับสองของโลก [14]

ประโยชน์ของการใช้สมาร์ทโฟน

พิสุทธา อารีราษฎร์ (2555) ได้อธิบายประโยชน์ของโทรศัพท์อัจฉริยะ ไว้ดังนี้ ผู้ใช้สามารถติดตั้งแอปพลิเคชัน (Application) ที่ต้องการใช้งานได้อย่างหลากหลาย

1. ผู้ใช้สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายได้ทุกที่
2. ผู้ใช้สามารถรับส่งอีเมลได้อย่างสะดวกสบาย
3. ผู้ใช้สามารถสร้างงานเอกสารได้
4. ผู้ใช้สามารถสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้อย่างง่ายดาย
5. ผู้ใช้สามารถเชื่อมต่ออุปกรณ์ได้อย่างหลากหลาย
6. ง่ายต่อการโอนถ่ายและแลกเปลี่ยนข้อมูล [15]

ผลกระทบการใช้สมาร์ทโฟน

การติดสมาร์ทโฟนนอกจากจะทำให้บุคลิกภาพแย่ลงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย สุขภาพจิต และนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ดังนี้

- 1) พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนไม่ค่อยหลับ การนำสมาร์ทโฟนไปวางไว้ใกล้ ๆ กับเตียงนอน หรือ ก่อนนอนมีการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน จะส่งผลให้นอนหลับยากหรือนอนหลับไม่สนิท และถ้าหยิบสมาร์ทโฟนขึ้นมาดูทุกครั้งที่มีสัญญาณแจ้งเตือน ก็จะทำให้การนอนหยุดชะงัก
- 2) อาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ซึ่งเป็นผลมาจากขณะที่ใช้สมาร์ทโฟนมีการนั่งในท่าเดิม ๆ มีการก้มดูหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ และถ้ามีการเกร็งจนกล้ามเนื้อบิด จะส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และ อาจส่งผลให้เกิดการปวดศีรษะได้
- 3) อาการตาแห้ง ประสาทตาอักเสบ และตาเสื่อม การจ้องหน้าจอโทรศัพท์เป็นเวลานานๆทำให้ประสาทตาอักเสบ เกิดอาการตาแห้ง รู้สึกตาพร่ามัว ซึ่งถ้าเกิดขึ้นเป็นประจำ จะส่งผลให้ประสาทตาเสื่อมเร็วขึ้น
- 4) อาการนิ้วล็อก (trigger finger) การเล่นสมาร์ทโฟนติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือมากกว่าปกติขณะใช้จะมีการเกร็งและงอนิ้วมือซึ่งทำให้มีอาการปวด นิ้วหัวแม่มือ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการนิ้วล็อก และตะคริวตามมือและนิ้วมือ
- 5) โรคอ้วนและโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารการนั่งเล่นหรือใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานๆทำให้ร่างกายไม่เกิดการเผาผลาญ ส่งผลกระทบต่อกระเพาะอาหารและลำไส้มีการเคลื่อนไหวน้อย ทำให้มีการ สะสมของไขมันทำให้อ้วน อาหารไม่ย่อย ท้องอืด และลำไส้อ่อนแรง
- 6) โรคซึมเศร้า (depressive disorder) ส่วนใหญ่เกิดจากการเสพเรื่องราวของคนอื่นใน โซเชียลมีเดีย ซึ่งในสังคมออนไลน์มักจะมีการโพสต์หรือแชร์เรื่องงดี ๆ แข่งกัน มีการแต่งภาพให้ดูสวยงาม ซึ่งในความจริงอาจไม่ได้เป็นอย่างนั้น จนคนอ่านแยกไม่ออกว่าอะไรจริงอะไรไม่จริง
- 7) โรคสมาร์ทโฟนเฟซ (smartphone face) หรือโรคหน้าแก่ก่อนวัย เกิดจากการก้มหน้ามองจอ เป็นเวลานาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดอาการเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแก้ม ให้เส้นใยอีลาสติก บนใบหน้ายืด เนื้อเยื่อจะลงมาอยู่บริเวณแก้ม ส่งผลให้หน้าย่นหรือใบหน้าอาจดูผิดแปลกไป

ความหมายของการเสพติดสมาร์ทโฟน

การเสพติดสมาร์ทโฟน (smartphone addiction) หมายถึง ผู้ใช้งานไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้ หรือใช้งานอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานกว่าที่ตั้งใจไว้ อาการทั่วไปของการติดสมาร์ทโฟนลักษณะอาการติดสมาร์ทโฟนมีดังนี้

1. เปิดสมาร์ทโฟนไว้ตลอดเวลา โดยไม่เคยปิดเครื่องเลย

2. มีการใช้สมาร์ทโฟนในทุกๆ ที่ หรือขณะทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ระหว่างรับประทานอาหาร ระหว่างเดินทาง เข้าห้องน้ำ ตอนอาบน้ำจะเอาโทรศัพท์เข้าไปด้วย ก่อนนอนก็เล่นโทรศัพท์ ตื่นนอนจะหยิบ โทรศัพท์มาเช็คข้อความทันที
 3. หมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความจากสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ได้แก่ เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (line) อินสตาแกรม (Instagram) หรืออัปเดต (update) ข้อมูลในโทรศัพท์มือถือตลอดเวลา หรือหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูบ่อยๆ
 4. ใช้เวลาพูดคุยกับผู้คนในโลกออนไลน์มากกว่าผู้คนที่อยู่รอบข้างจริงๆ หรือใช้โปรแกรมแชท (chat) ต่างๆ ส่งข้อความ แทนการพูดคุยหรือการโทรศัพท์คุยกัน
 5. กลัวโทรศัพท์หาย แม้จะเก็บไว้ในที่ปลอดภัย
 6. รู้สึกวิตกกังวลและกระวนกระวายใจ เมื่อหาโทรศัพท์ไม่เจอ
 7. ก่อนรับประทานอาหารหรือหลังเจอเพื่อน ต้องถ่ายรูปเพื่อโหลดลงเฟซบุ๊ก
 8. มีปัญหาในการเข้าสังคม ความสัมพันธ์ลดลง หรือไม่มีมนุษยสัมพันธ์
 9. มีการส่งหรือโพสต์ข้อความ ณ เวลานั้น ๆ ทันที (real time)
 10. เริ่มใช้สมาร์ทโฟนส่งข้อความของออนไลน์มากกว่าการเดินทางสรรพสินค้าเพื่อซื้อของ
 11. มีการใช้โปรแกรมประยุกต์อย่างหลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการในชีวิตประจำวัน
- อาการติดสมาร์ทโฟนเข้าขั้นรุนแรง สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณหรือคนใกล้ตัวติดสมาร์ทโฟนเข้าขั้นวิกฤต มีดังนี้
1. หยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาเช็คทันทีเมื่อมีเสียงเตือนหรือได้ยินเสียงสัญญาณโทรศัพท์ติดต่อเข้ามา แม้ว่างานจะยุ่งหรือทำภารกิจติดพันอยู่ก็จะละทิ้งทันที หากไม่ได้เช็คโทรศัพท์ในทันที จะเกิดอาการกระวนกระวาย ลุกสี่ลุกกลน และหมดสมาธิกับอย่างอื่นอย่างฉับพลัน
 2. หลอนหรือรู้สึกไปเองว่าโทรศัพท์สั้นหรือดังอยู่เป็นประจำ ทั้ง ๆ ที่จริงๆ แล้วโทรศัพท์ไม่ได้สั้นหรือดัง
 3. มีอาการFOMO (fear of missing out) หรือกลัวพลาดข่าวสารสำคัญมีการอัปเดตหน้าแรกของโซเชียลมีเดียอยู่ตลอดเวลา เช่นเฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) อินสตาแกรม(Instagram) มีความอยากรู้ทั้งข่าวสารและเรื่องราวของชาวโซเชียล มีเดีย เช่นใครไปทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร หากไม่ได้รับรู้ จะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจ
 4. ไม่สนใจคนรอบข้าง เช่น เวลาไปรับประทานอาหารด้วยกัน ต่างคนต่างนั่งก้มหน้าเล่นหรือคุยโทรศัพท์ ไม่ยอมหันหน้ามามองหรือพูดคุยกัน
 5. ขาดโทรศัพท์เหมือนขาดใจ หากไม่ได้หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาถ่ายรูป หรือโพสต์สถานะ หรือ ถ้าวันไหนลืมเอาโทรศัพท์มือถือถือไปด้วย ก็เหมือนจะขาดใจตายเสียให้ได้

6. ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลง เช่น ใช้เวลาในการทำงานมากขึ้น ไม่มีสมาธิในการทำงานหรือเรียน [16]

แบบประเมินพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ

Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) ตั้งเดิมเวอร์ชันภาษาอังกฤษเยอรมันซึ่งประกอบด้วย 27 รายการถูกย่อให้สั้นลงโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis: PCA) เป็นวิธีที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลหลายตัวแปร เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรเหล่านั้นส่งผลทำให้เกิดการลดขนาด Matrix ที่มีความซับซ้อนเล็กน้อยต่อการอธิบาย โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานที่รวบรวมในปี 2555 เพื่อยืนยัน

PCA ได้ดำเนินการอีกครั้งพร้อมข้อมูลติดตามผลในอีก 1 ปีต่อมา PCA เปิดเผยปัจจัยสี่ประการที่เกี่ยวข้องกับอาการของการเสพติด (การสูญเสียการควบคุมการถอนตัวผลที่ตามมาในชีวิตเชิงลบและความอยาก) และปัจจัยห้าที่สะท้อนถึงองค์ประกอบทางสังคมของการใช้โทรศัพท์มือถือ (Peer Dependence) มาตรการส่วนที่สั้นลง (MPPUS-10) สะท้อนให้เห็นถึง MPPUS ตั้งเดิม (Kendalls 'Tau: 0.80 โดยมีคู่ที่สอดคล้องกัน 90%) ความสอดคล้องภายในของ MPPUS-10 นั้นดีกับอัลฟาของ Cronbach: 0.85 ผลลัพธ์ได้รับการยืนยันโดยใช้ข้อมูลติดตามผล ดังนั้น MPPUS-10 เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับการวิจัยในวัยรุ่น จะช่วยชี้แจงเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำจำกัดความของการใช้โทรศัพท์มือถือที่มีปัญหาในวัยรุ่นและสำรวจความเหมือนและความแตกต่างของการเสพติดเทคโนโลยี [17]

MPPUS-10	MPPUSA	Statement	Addictive symptom
1	2	I have used my mobile phone to make myself feel better when I was feeling down	Craving
2	8	When out of range for some time, I become preoccupied with the thought of missing a call	Withdrawal
3	17	If I don't have a mobile phone, my friends would find it hard to get in touch with me	Peer dependence
4	14	I feel anxious if I have not checked for messages or switched on my mobile phone for some time	Withdrawal
5	6	My friends and family complain about my use of the mobile phone	Loss of control
6	20	I find myself engaged on the mobile phone for longer periods of time than intended	Loss of control
7	22	I am often late for appointments because I'm engaged on the mobile phone when I shouldn't be	Negative life consequence
8	13	I find it difficult to switch off my mobile phone	Withdrawal
9	24	I have been told that I spend too much time on my mobile phone	Loss of control
10	7	I have received mobile phone bills I could not afford to pay	Negative life consequence

รูปที่ 1 แบบประเมิน Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS-10). [17]

Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ) แม้จะมีข้อดีที่การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตของเรา แต่ก็ก็เป็นความจริงที่ว่า การใช้เทคโนโลยีที่มีปัญหาอาจส่งผลเสียต่อบางคนเนื่องจากความชุกของ NOMOPHOBIA คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการไม่สามารถใช้มือถือหรือเข้าถึงบริการมือถือ ในขณะที่ผู้เขียนบางคนเริ่มศึกษาความสัมพันธ์ของ nomophobia กับตัวแปรต่างๆ เช่น อายุ แต่ยังไม่มีการตรวจสอบตัวแปรทางจิตวิทยา การศึกษาของเรามีส่วนช่วยในการเขียนวรรณกรรมโดยมองว่าบุคลิกภาพความนับถือตนเองเพศและอายุเป็นตัวทำนายของ nomophobia ซึ่งประเมินโดยแบบสอบถามการมีส่วนร่วมของโทรศัพท์มือถือ (MPIQ) การศึกษานี้ประกอบด้วยนักเรียนชาวสเปน 242 คน (ผู้ชาย 46.7% และผู้หญิง 53.3%; 49.2% เรียนเพื่อรับประกาศนียบัตรมัธยมปลายและ 50.8% สำหรับระดับมหาวิทยาลัย) มีการดำเนินการทดลองหลายครั้งโดยพบว่าความนับถือตนเองการเอาตัวรอดความมีมโนธรรมและความมั่นคงทางอารมณ์ทำนายความหวาดกลัว สุดท้ายนี้เราจะหาเกี่ยวกับผลลัพธ์เหล่านี้และให้คำแนะนำสำหรับการวิจัยในอนาคต [18]

Table 2

Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ): Item Means, Standard Deviations, and Component Loadings

Item	Mean	SD	Component loading
I often think about my mobile phone when I am not using it (cognitive salience)	2.54	1.58	.66
I often use my mobile phone for no particular reason (behavioural salience)	3.61	1.83	.71
Arguments have arisen with others because of my mobile phone use (interpersonal conflict)	2.51	1.73	.54
I interrupt whatever else I am doing when I am contacted on my mobile phone (conflict with other activities)	3.81	1.79	.61
I feel connected to others when I use my mobile phone (euphoria)	4.15	1.71	.66
I lose track of how much I am using my mobile phone (loss of control)	4.03	1.79	.58
The thought of being without my mobile phone makes me feel distressed (withdrawal)	4.43	1.89	.62
I have been unable to reduce my mobile phone use (relapse and reinstatement)	2.86	1.70	.65

รูปที่ 2 แบบประเมิน Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ) [18]

Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) scale การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีปัญหา (Merlo, Stone, & Bibbey, 2013) เป็นเครื่องมือที่สั้นที่สุด รายการนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากเกณฑ์การพึ่งพาสารใน DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) อย่างไรก็ตาม การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีปัญหา ไม่ได้อ้างว่าการใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไปเป็นการเสพติด ผู้เขียนยังสร้างรายการจากการทบทวนมาตรการประเมินผลของการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับ “ผู้ติดโทรศัพท์มือถือ” ที่ระบุตัวเองหลายคน มาตรการส่วนสุดท้ายประกอบด้วยข้อความที่กำหนดความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นไปได้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาร์ทโฟนที่มีปัญหาเช่น “เมื่อฉันหยุดใช้โทรศัพท์มือถือฉันจะอารมณ์แปรปรวนและหงุดหงิด” ขอบเขตที่ข้อความเหล่านี้เหมาะสมกับการรับรู้ตนเองของผู้ตอบจะต้องได้รับการจัดอันดับในระดับ 5 คะแนนจาก 1 = “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง 5 = “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีปัญหาแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องภายในที่ดีมากโดยมี $\alpha = 0.94$ การวิเคราะห์ปัจจัยสนับสนุนการแก้ปัญหาแบบปัจจัยเดียวโดยมีการโหลดตัวประกอบสำหรับทุกรายการ ≥ 0.48 ซึ่งอธิบายความแปรปรวนได้ 49.05% [19]

TABLE 3: PUMP scale item frequencies.

Item	Strongly disagree %	Disagree %	Neutral %	Agree %	Strongly agree %
When I decrease the amount of time spent using my cell phone I feel less satisfied.	62.8	23.0	5.9	7.5	0.8
I need more time using my cell phone to feel satisfied than I used to need.	64.0	23.8	7.5	2.9	0.8
When I stop using my cell phone, I get moody and irritable.	73.2	16.7	4.6	5.0	0.4
It would be very difficult, emotionally, to give up my cell phone.	39.7	18.4	13.8	20.9	6.7
The amount of time I spend using my cell phone keeps me from doing other important work.	59.4	20.9	10.9	8.4	0.4
I have thought in the past that it is not normal to spend as much time using a cell phone as I do.	57.7	18.8	11.7	8.8	1.3
I think I might be spending too much time using my cell phone.	65.7	15.3	7.9	8.4	2.5
People tell me I spend too much time using my cell phone.	70.3	12.6	6.7	7.9	2.5
When I am not using my cell phone, I am thinking about using it or planning the next time I can use it.	50.2	26.8	12.1	8.8	2.1
I feel anxious if I have not received a call or message in some time.	39.8	20.7	19.5	16.6	3.3
I have ignored the people I'm with in order to use my cell phone.	47.3	20.7	13.7	12.4	5.8
I have used my cell phone when I knew I should be doing work/schoolwork.	36.9	10.4	12.0	23.7	17.0
I have used my cell phone when I knew I should be sleeping.	43.2	7.5	10.0	19.1	20.3
When I stop using my cell phone because it is interfering with my life, I usually return to it.	56.1	14.2	20.9	6.3	2.1
I have gotten into trouble at work or school because of my cell phone use.	59.1	10.3	8.3	15.7	6.6
At times, I find myself using my cell phone instead of spending time with people who are important to me and want to spend time with me.	59.0	25.5	7.9	6.3	1.3
I have used my cell phone when I knew it was dangerous to do so.	39.4	14.9	12.9	25.3	7.1
I have almost caused an accident because of my cell phone use.	47.9	17.8	14.9	12.4	7.0
My cell phone use has caused me problems in a relationship.	74.0	11.2	5.0	8.3	1.7
I have continued to use my cell phone even when someone asked me to stop.	67.2	11.6	10.0	7.5	3.7

รูปที่ 3 แบบประเมิน Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) scale [19]

แบบประเมินที่เลือกศึกษาครั้งนี้คือ แบบประเมินพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale : Thai Short Version (SAS-SV-TH) SAS (Smartphone Addiction Scale) [15] ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือที่ถูกพัฒนาเพื่อลดข้อจำกัด ได้รับความนิยมและเชื่อถือมากที่สุดในขณะนี้มีการนำไปใช้ในประเทศต่างๆทั่วโลกทั้งในแถบทวีปยุโรปอเมริกา และรวมถึงทวีปเอเชียแบบประเมิน Smartphone Addiction Scale พัฒนาขึ้นครั้งแรกโดย Asst. Prof. Dr. Min Kwon และคณะเมื่อปีค.ศ. 2012 โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 33 ข้อแต่มีข้อจำกัดคืออัตราส่วนระหว่างเพศหญิงและเพศชายของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความเหมาะสมทำให้ยากต่อการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนระหว่างเพศชายและเพศหญิงประกอบกับแบบประเมินฉบับดังกล่าวไม่ได้มีการหาค่า cut-off point ที่จะช่วยแยกแยะระหว่างผู้ที่มีพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนกับผู้ที่ไม่ม่พฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนดังนั้นทีมผู้พัฒนาเครื่องมือจึงได้ทำการพัฒนาแบบประเมิน Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) ขึ้นมาในปีค.ศ. 2013 โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อเพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนและหาค่า cut-off point ของเครื่องมือโดยแบ่งแยกตามลักษณะเพศ ช่วยทำให้แบบประเมินนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาและแปลแบบประเมินพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทยขึ้นมา ในการประเมินพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับภาษาไทย ซึ่งเป็นแบบประเมินที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ไม่ยุ่งยาก โดยค่าความน่าเชื่อถือมีค่า 0.94 และรายงานข้ออยู่ระหว่าง 0.76-0.97 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับดีถึงมาก และมีความเหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟนในกลุ่มอื่นๆ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ มีตัวเลือกเป็นค่าระหว่าง 1-6 1. คือ ไม่เห็นด้วยอย่างมาก 2. คือ ไม่เห็นด้วย 3. คือ ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย 4. คือ เห็นด้วยเล็กน้อย 5. คือ เห็นด้วย 6. คือ เห็นด้วยอย่างมาก ถ้ามีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย หรือคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง จะหมายถึงมีพฤติกรรมกาเสพติดสมาร์ทโฟน ดำเนินการแปลแบบประเมินเป็นภาษาไทยโดยผู้วิจัยตรวจสอบความหมายและแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ และปรับปรุงก่อนทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา [9]

**แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับภาษาไทย
(Smartphone Addiction Scale-Thai Short Version)**

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของท่านตามความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก				
	ไม่เห็นด้วยเลย	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างมาก
1. ฉันไม่ได้ทำงานที่วางแผนไว้เนื่องจากใช้สมาร์ทโฟน					
2. ฉันไม่มีสมาธิในชั้นเรียน ในขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือในขณะที่ทำงานอื่น ๆ เนื่องจากใช้สมาร์ทโฟน					
3. ฉันรู้สึกปวดที่ข้อมือหรือที่ต้นคอในขณะที่ใช้สมาร์ทโฟน					
4. ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายทุกครั้งถ้าไม่มีสมาร์ทโฟน					
5. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าในมือไม่ได้กำลังถือสมาร์ทโฟน					
6. ฉันจะคิดถึงสมาร์ทโฟนอยู่ตลอดเวลาถึงแม้ว่าจะไม่ได้กำลังใช้มันอยู่ก็ตาม					
7. ฉันไม่สามารถเลิกใช้สมาร์ทโฟนของฉันได้ถึงแม้ว่ามันจะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของฉันอย่างมากก็ตาม					
8. ฉันต้องเช็คข้อความในสมาร์ทโฟนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้พลาดบทสนทนาระหว่างคนอื่น ๆ บน Twitter หรือ Facebook					
9. ฉันมักใช้สมาร์ทโฟนของฉันนานกว่าที่ตั้งใจไว้					
10. คนรอบข้างบอกฉันว่าฉันใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไป					

รูปที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ตโฟนฉบับสั้นฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) [9]

ความหมายกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวใด ๆ ของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อ ในการเคลื่อนไหวที่มีการใช้พลังงานพลังงาน_เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก สามารถ แบ่งประเภทของกิจกรรมได้เป็น 3 ลักษณะ คือ การทำงาน ได้แก่ การประกอบอาชีพการงาน การทำงานบ้าน การเดินทาง ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรมยามว่างด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา [10] (World Health Organization, 2010)การขาดกิจกรรมทางกาย (Physical inactive) หมายถึง การที่ไม่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหรือ ระดับหนักใดๆนอกเหนือจากการใช้ชีวิตประจำวัน นำไปสู่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็น ต้นกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Insufficiently active) หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายความหนักปานกลาง หรือ/และระดับ หนักบ้าง แต่น้อยกว่ากิจกรรมทางกายที่ได้แนะนำไว้ (ระดับปานกลางน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ ระดับหนักน้อยกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์) (U.S. Department of Health and Human Services, 2018) การขาดกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีความหมายแตกต่างจาก พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมใด ๆ ขณะตื่นในท่านั่งเอนนอนราบ และ ใช้พลังงานต่ำกว่า 1.5 metabolic equivalents (METs) (Tremblay et al., 2017) พฤติกรรมเนือยนิ่งนั้นสามารถพบได้ใน บุคคลทั่วไป ที่มีการขาดกิจกรรมทางกายและ กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอหรือเพียงพอ ซึ่งหมายความว่า แม้จะมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับ มากกว่าที่กำหนดไว้ในแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย แต่ก็สามารถมีพฤติกรรมเนือยนิ่งได้มากเช่นกัน [5]

แบบประเมินกิจกรรมทางกาย

การวัดกิจกรรมทางกายเป็นการวัดจากการใช้อัตราการใช้พลังงานระหว่างมีกิจกรรมทางกายหน่วยเป็น Metabolic Equivalent of Task (MET) โดย 1 MET คือ พลังงานในขณะพัก (resting metabolic rate) ที่ใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญให้เกิดพลังงานประมาณ 3.5 มิลลิลิตรต่อ น้ำหนัก 1 กิโลกรัม ในเวลา 1 นาที ซึ่งกิจกรรมทางกายแต่ละชนิดก็จะมีพลังงานโดยเฉลี่ยต่างกันไป การใช้ค่า MET แทนระดับกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถคำนวณหาค่ารวมของการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายโดยตรงได้ (total physical activity)

โดยการวัดกิจกรรมทางกายด้วย MET สามารถได้โดย 2 วิธี คือ การวัดโดยตรง กับ การวัดโดยอ้อม ซึ่งการวัดโดยตรงนั้นสามารถวัดได้จากการใช้อุปกรณ์นับก้าวเดิน (pedometer) โดยอาศัยหลักการการทำงานของสปริงซึ่งเวลาเดินสะโพกจะมีการเคลื่อนไหวขึ้นลงในแนวดิ่ง ทำให้เครื่องนับก้าวเดินนี้ เหมาะกับการทำกิจกรรมการเดิน การวิ่ง เครื่องจะบันทึกข้อมูลความเร่งใน

แนวตั้งที่บริเวณสะโพกออกมาเป็นจำนวนก้าวเดิน โดยเครื่องนับก้าวเดินแบบดิจิทัล เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูง มีความเที่ยงตรง และมีความน่าเชื่อถือ ในการวัดระดับการทำกิจกรรมทางกาย [20]

นอกจากการใช้วิธีการวัดด้วยค่า MET หรือการวัดจากกิจกรรมทางกายโดยตรงด้วยวิธีการใช้เครื่องมือแล้ว การใช้แบบสอบถามซึ่งข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายตลอดทั้งสัปดาห์ ก็ยังเป็นที่ยอมรับนำมาวัด เช่น แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาไทย โดยกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขเป็นชุด คำถาม 16 ข้อ เพื่อประเมินกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย ข้อมูลเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายซึ่งประกอบมีข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย 3 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมจากการทำงาน ได้แก่ การประกอบอาชีพการงาน งานสวน การทำงานบ้าน
2. กิจกรรมในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน
3. กิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา

โดยการคำนวณหาค่า MET จะคำนวณได้จากค่าพลังงานรวมที่ใช้ต่อ สัปดาห์ คำนวณเฉพาะกิจกรรมที่ออกแรงระดับ ปานกลางหรือหนัก ที่ทำต่อเนื่องครั้งละอย่างน้อย 10 นาที ซึ่งมีค่าเท่ากับ จำนวนนาทีที่ออกแรงปานกลางคูณด้วย 4 บวกกับนาทีที่ออกแรงอย่างหนักในหนึ่งสัปดาห์คูณด้วย 8 แบ่ง ค่าพลังงานที่ใช้เป็น 2 ระดับ คือ ตั้งแต่ 600 MET-minutes ต่อสัปดาห์ขึ้นไป เป็นการมี กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และน้อยกว่า 600 MET-minutes ต่อสัปดาห์ เป็นการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test retest)

ดังนั้นแบบสอบถามที่เลือกใช้ในการประเมินกิจกรรมทางกายครั้งนี้ คือ ใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) เนื่องจากเป็นแบบสอบถามที่เข้าใจได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก มีความน่าเชื่อถือในระดับดีถึงดีมาก ใช้เวลาในการประเมินเพียงครั้งเดียว อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับและได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย [8]

บทที่ 3

วัสดุอุปกรณ์และวิธีการศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟน กิจกรรมทางกายในวัยรุ่น (Association between Smartphone Addiction and Physical Activities in Adolescents) ในอาสาสมัครที่มีอายุ 18-24 ปี ที่เข้ารับการศึกษาในมหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2563 โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น (ฉบับภาษาไทย) และ แบบประเมินกิจกรรมทางกาย

ดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นเวลา 3 เดือน ณ มหาวิทยาลัยพะเยา

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษานี้คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18 - 24 ปี ที่กำลังศึกษา ณ มหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2563 คำนวณขนาดตัวอย่างจากการศึกษาของ Taro Yamane ในปี ค.ศ.1973 [31]

โดยการใช้สูตร

$$n = \frac{N}{1+e^2N}$$

เมื่อ

N = จำนวนประชากร 18101 คน (สำนักทะเบียน มหาวิทยาลัยพะเยา)

e = ค่าความคลาดเคลื่อน

n = ขนาดตัวอย่าง

แทนค่า

$$n = \frac{18101}{1 + 0.05^2(18101)} = 391$$

โดยกำหนดให้ความคลาดเคลื่อน $e = 0.05$ และ จากการคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรดังกล่าว จะได้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 391 คน +20% dropout = 450 คน

2. คุณสมบัติของอาสาสมัคร คัดเลือกจากกลุ่มอาสาสมัครที่ยินยอมเข้าร่วมทำแบบสอบถามในงานวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครดังนี้

2.1 เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria)

2.1.1 บุคคลที่มีอายุ 18–24 [16] ปี (ไม่จำกัดคณะและสาขาวิชา)

2.1.2 ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยพะเยา

2.2 เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

2.2.1 บุคคลที่ไม่ยินยอมทำแบบสอบถาม

2.2.2 บุคคลที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี

2.2.3 บุคคลที่มีความเข้าใจลายลักษณ์อักษรในระดับต่ำ

2.2.4 บุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ทั้งนี้หากอาสาสมัครที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก แต่ตอบแบบประเมินไม่ครบถ้วน 100% จะถูกคัดออกจากการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามออนไลน์ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ Google ประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน ได้แก่ **ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป (ภาคผนวก ก)

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนส่วนที่ ฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH)

แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ฉบับสั้น (SAS-SV) ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนทั้งหมด 10 ข้อ โดยกลุ่มตัวอย่างจะถูกถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเอง ข้อคำถามแต่ละข้อจะถูกให้คะแนนแบ่งเป็น 6 ระดับ (1 คือไม่เห็นด้วยอย่างมาก ถึง 6 คือเห็นด้วยอย่างมาก)

1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

2 คือ ไม่เห็นด้วย

3 คือ ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย

4 คือ เห็นด้วยเล็กน้อย

5 คือ เห็นด้วย

6 คือ เห็นด้วยอย่างมาก

คือ คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 31 คะแนนในเพศชาย หรือคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 คะแนนในเพศหญิง จะหมายถึงมีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน (ภาคผนวก ข) [2]

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย (Global Physical Activity questionnaire : GPAQ version2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล เป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ลักษณะงานที่ทำตามการ ออกแรงทางาน ซึ่งแบ่งเป็นใช้แรงมาก ใช้แรง ปานกลาง ใช้แรง น้อย จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 กิจกรรมทางกาย ใช้ แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับสากล (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) ที่ได้รับการแปลเป็นภาษาไทย โดยกรมอนามัยกระทรวง สาธารณสุขเป็นชุด คำถาม 16 ข้อ มีข้อความเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย 3 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมจากการทำงาน ได้แก่ การประกอบอาชีพการงาน งานสวน การ ทำงานบ้าน
2. กิจกรรมในการเดินทางจากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน
3. กิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การออกกกำลังกาย การเล่นกีฬา

การคำนวณค่าพลังงานรวมที่ใช้ต่อสัปดาห์ คำนวณเฉพาะกิจกรรมที่ออกแรงระดับปาน กลางหรือหนัก ที่ต่อทำเนืองครั้งละอย่างน้อย 10 นาที ซึ่งมีค่าเท่ากับ จำนวนนาทีที่ออกแรงปาน กลางคูณด้วย 4 บวกกับจำนวนนาทีที่ ออกแรงอย่างหนักในหนึ่งสัปดาห์ คูณด้วย 8 แบ่ง ค่า พลังงานที่ใช้เป็น 2 ระดับ คือ ตั้งแต่ 600 MET-minutes ต่อสัปดาห์ขึ้นไปเป็นการมีกิจกรรมทาง กายที่เพียงพอ และน้อยกว่า 600 MET-minutes ต่อสัปดาห์ เป็นการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

ขั้นตอนการศึกษา

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอรับการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ และจะดำเนินการขั้นตอนต่อไปเมื่อ ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการได้
2. ศึกษารายละเอียดของแบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) และแบบ สอบถาม กิจกรรมทางกายจัดทำแบบสอบถาม ประกอบด้วย ส่วนที่1 ข้อมูลของผู้ประเมิน ส่วนที่ 2 แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย (Global Physical Activity questionnaire : GPAQ version 2) และส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ Google form ตลอดจนทำการทดสอบความถูกต้องของค่าผลลัพธ์เมื่อตอบแบบฟอร์มเสร็จสิ้น ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มอาสาสมัครที่ได้กำหนดไว้ในงานวิจัย

3. ผู้วิจัยเชิญชวนอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษาผ่านทางเฟซบุ๊ก ในกลุ่ม Fresher UP ของแต่ละชั้นปี
4. อาสาสมัครจะได้รับการทำแบบสอบถามออนไลน์ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ Google ได้แก่ บุคคลที่มีอายุ 18–24 ปี (ไม่จำกัดคณะและสาขาวิชา) และ ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยพะเยา
5. บันทึกข้อมูลและนำข้อมูลวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้จะถูกนำมาวิเคราะห์ โดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS version 20.0 และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อพรรณนาข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงของตัวแปร โดยวิเคราะห์จากสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หากข้อมูลมีการกระจายแบบปกติและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่ามัธยฐาน หากมีการกระจายไม่ปกติ
2. สถิติ Pearson correlation เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟน และ กิจกรรมทางกาย โดยพิจารณาระดับนัยสำคัญ $\alpha < 0.05$



บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปีที่กำลังศึกษา ณ มหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2564 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยระบบออนไลน์ (google form) ระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2564 โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้นฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) และใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) เพื่อประเมินการเสพติดการใช้สมาร์ทโฟนและกิจกรรมทางกาย ตามลำดับ ผลการศึกษา ได้แก่ ลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร และผลการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร แสดงรายละเอียด ดังนี้

ลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร

การศึกษานี้ดำเนินการเก็บข้อมูลในอาสาสมัครวัยรุ่นสุขภาพดีอายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 145 ราย คิดเป็นร้อยละ 37.084 ของอาสาสมัครทั้งหมดที่ได้จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 21.034 ± 1.34 ปี แบ่งเป็นเพศชาย 35 ราย และเพศหญิง 110 ราย โดยรายละเอียดของอาสาสมัคร ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย พฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟน และกิจกรรมทางกาย แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของอาสาสมัคร

ลักษณะทั่วไป	อาสาสมัครทั้งหมด (N=145)	กลุ่มเสพติดสมาร์ทโฟน โฟน (N=54)	กลุ่มไม่เสพติด สมาร์ทโฟน (N=91)
	Mean \pm SD	Mean \pm SD	Mean \pm SD
เพศ			
หญิง (ราย/ ร้อยละ)	111 (76.55%)	43 (79.63 %)	67 (73.63%)
ชาย (ราย/ ร้อยละ)	34 (23.45%)	11 (20.37%)	24 (26.37%)
อายุ (ปี)	21.034 ± 1.34	21.24 ± 1.10	20.91 ± 1.41
น้ำหนัก (kg)	57.18 ± 14.07	60.08 ± 15.32	55.46 ± 12.97

ส่วนสูง (Cm.)	162.48 ± 7.12	162.09 ± 6.46	162.71 ± 7.47
BMI (กิโลกรัม/เมตร ²)	21.40 ± 4.86	22.74 ± 5.09	20.62 ± 4.53
มือข้างที่ถนัด			
ถนัดมือข้างขวา	124 (85.52%)	48 (88.89 %)	76 (83.52)
ถนัดมือข้างซ้าย	7 (4.83%)	0 (0%)	7 (7.69 %)
ถนัดทั้ง 2 ข้าง	14 (9.66%)	6 (11.11%)	8 (8.79%)
คะแนนแบบประเมินพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์	29.143 ± 8.997	38.12 ± 5.87	23.86 ± 5.74
จำนวนที่ใช้สมาร์ทโฟนต่อครั้ง			
15 – 30 นาที	14 (9.72%)	2 (3.70 %)	12 (13.33%)
30 – 60 นาที	44 (30.55%)	14 (25.93 %)	30 (33.33%)
60 – 120 นาที	33 (22.91%)	13 (24.07%)	20 (22.22%)
มากกว่า 120 นาที	53 (36.80%)	25 (46.30 %)	28 (31.11%)
จำนวนชั่วโมงที่ใช้สมาร์ทโฟนต่อวัน			
2 – 3 ชั่วโมง/วัน	20 (13.79%)	4 (7.41 %)	17 (18.89 %)
3 – 5 ชั่วโมง/วัน	41 (28.28%)	16 (29.36 %)	25 (27.78 %)
มากกว่า 5 ชั่วโมง/วัน	84 (57.93%)	34 (62.96 %)	49 (54.44 %)
เหตุผลในการใช้สมาร์ทโฟน			
ดูหนัง/วิดีโอ	128(176.71%)	48 (88.8%)	80 (87.91%)
พิมพ์ข้อมูลคุยกับผู้อื่น	125(171.99%)	46 (85.18%)	79 (86.81%)
ฟังเพลง	116(154.32%)	45 (83.3%)	71 (78.02%)
แอปพลิเคชันที่ใช้งานมากที่สุด			
Youtube	113(156.54%)	43 (79.62%)	70 (76.92%)
Instagram	116(159.01%)	42 (77.7%)	74 (81.31%)
Facebook	90(122.98%)	32 (59.25%)	58 (63.73%)
คะแนนแบบประเมินกิจกรรมทางกาย	1176.45 ± 1743.88	725.48 ± 858.54	1441.15 ± 2050.38

ระดับกิจกรรมทางกาย			
ระดับต่ำ	76(55.74%)	29(19.86%)	47(32.88%)
ระดับปานกลาง	37(25.34%)	19(13.01%)	18(12.33%)
ระดับหนัก	32(21.92%)	6(4.11%)	26(17.81%)
ส่วนที่1 กิจกรรมทางกายใน การทำงาน ข้อ1-6			
ระดับหนัก	151.78 ± 429.15	117.04 ± 442.14	172.17 ± 420.01
ระดับปานกลาง	253.21 ± 793.26	220.00 ± 323.29	272.70 ± 967.59
ส่วนที่ 2 กิจกรรมทางกายใน การเดินทางจากที่หนึ่งไปยัง อีกที่หนึ่ง ข้อ 7-9			
ระดับปานกลาง	180.23 ± 285.49	116.22 ± 186.26	217.80 ± 324.28
ส่วนที่3 กิจกรรมทางกายที่ทำ ในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อน ใจ/นันทนาการ ข้อ 10-15			
ระดับหนัก	303.29 ± 808.19	69.63 ± 191.09	440.43 ± 981.97
ระดับปานกลาง	287.95 ± 808.57	202.59 ± 282.06	338.04 ± 991.99

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนการเสพติดสมาร์ทโฟนจากการใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้นฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) พบว่า อาสาสมัครทั้งหมด 145 ราย มีการเสพติดสมาร์ทโฟน กล่าวคือ มีคะแนนมากกว่า 30 มีจำนวนทั้งสิ้น 54 ราย การเสพติดสมาร์ทโฟนระดับคะแนน 31 ในเพศชายมีจำนวน 11 ราย การเสพติดสมาร์ทโฟนระดับคะแนนมากกว่า 33 จำนวน 43 ราย และไม่เสพติดสมาร์ทโฟน จำนวน 91 ราย

จากแบบสอบถามสำรวจการใช้สมาร์ทโฟนพบว่าอาสาสมัครนิยมใช้สมาร์ทโฟนเพื่อดูหนัง ใช้พิมพ์ข้อมูลคุยกับผู้อื่น และฟังเพลง โดยมักใช้สมาร์ทโฟนเฉลี่ย 120 นาที/ครั้ง และใช้กับแอปพลิเคชัน YouTube ,Instagram และ Facebook

ในขณะที่ข้อมูลการทำกิจกรรมทางกายพบว่า อาสาสมัครจำนวน 76 รายมีกิจกรรมทางกายระดับต่ำ มีอาสาสมัคร 37 ราย มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และ กิจกรรมทางกาย

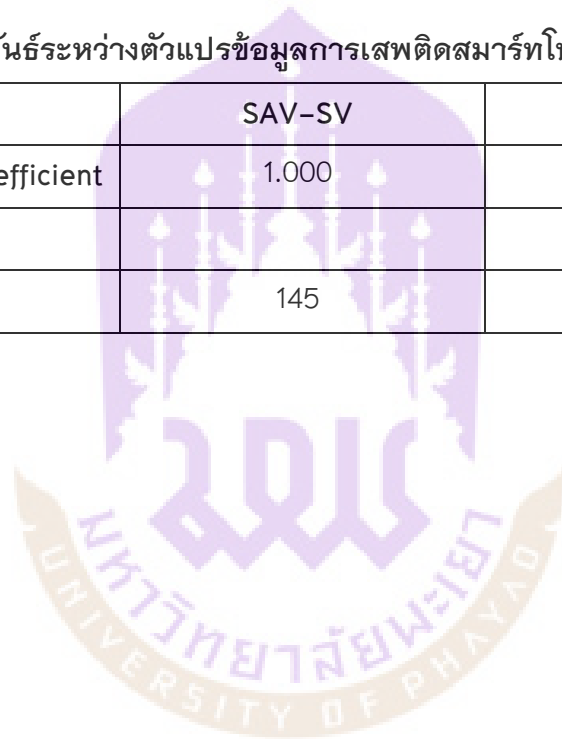
ระดับหนัก จำนวน 32 ราย โดยเมื่อพิจารณากิจกรรมทางกายที่อาสาสมัครทำ พบว่า อาสาสมัครเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม นันทนาการระดับปานกลาง ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้น พอดูไม่ถึงกับหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การก้าวเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เล่นวอลเลย์บอล

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกาย

คณะผู้วิจัยใช้สถิติ Pearson correlation เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนและกิจกรรมทางกาย ผลการทดสอบดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรข้อมูลการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกาย

	SAV-SV	PA
SAV Correlation Coefficient	1.000	-.250*
Sig.(2-tailed)		0.002
N	145	145



บทที่ 5

วิจารณ์ผลการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายในวัยรุ่นอายุเฉลี่ย 21.03 ± 1.34 ปี ซึ่งกำลังศึกษา ณ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 145 ราย เพศชายร้อยละ 23.45 และเพศหญิงร้อยละ 76.55 โดยคิดเป็นร้อยละ 37.084 ของอาสาสมัครทั้งหมดจำนวน 391 คน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเสพติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้น ฉบับภาษาไทย Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) และ ใช้แบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) ตามลำดับ

ผลการศึกษานี้พบความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนกับกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.250, p\text{-value} < 0.002$) กล่าวคือ ผู้ที่เสพติดการใช้สมาร์ทโฟนมากทำให้กิจกรรมทางกายต่ำ โดยเมื่อพิจารณาข้อมูลการทำกิจกรรมทางกายของอาสาสมัครโดยจำแนกกลุ่มตามค่าคะแนนการเสพติดสมาร์ทโฟน พบว่าทั้งอาสาสมัครที่เสพติดและไม่เสพติดสมาร์ทโฟนจัดเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง นี่จึงอาจเป็นหนึ่งปัจจัยที่ทำให้ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรพบเพียงความสัมพันธ์ระดับต่ำ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณากิจกรรมทางกายเฉลี่ยโดยใช้แบบสอบถาม GPAQ พบว่าอาสาสมัครที่เสพติดสมาร์ทโฟนมีค่าเฉลี่ยของการทำกิจกรรมทางกาย 725.48 ± 858.54 MET นาทีต่อสัปดาห์ มากกว่าเกณฑ์กิจกรรมทางกายระดับต่ำเพียงเล็กน้อย (คะแนนรวมน้อยกว่า 600 MET นาทีต่อสัปดาห์) ในขณะที่อาสาสมัครที่ไม่เสพติดสมาร์ทโฟนมีค่าเฉลี่ยของการทำกิจกรรมทางกาย 1441.15 ± 2050.38 MET นาทีต่อสัปดาห์ ใกล้เคียงกับเกณฑ์กิจกรรมทางกายระดับสูง (มากกว่า 1500 MET นาทีต่อสัปดาห์) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ที่เสพติดสมาร์ทโฟนมีแนวโน้มลดการทำกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kim et al. (ค.ศ. 2015) รายงานว่าผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเสพติดสมาร์ทโฟนมีค่าเฉลี่ยของการก้าวเดินต่อวันน้อยกว่าผู้ที่มีความเสี่ยงปานกลางและต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [21] นอกจากนี้ ผลการศึกษานี้คล้ายคลึงกับการศึกษาของ Haripriya et al. (ค.ศ. 2019) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟน คุณภาพการนอน และกิจกรรมทางกายในอาสาสมัครวัยรุ่น อายุเฉลี่ย 22 ปี พบความสัมพันธ์เชิงลบระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเสพติดสมาร์ทโฟนและกิจกรรมทางกาย ($r = -.250, p\text{-value} < 0.002$) [22]

อย่างไรก็ตามต้องพิจารณาข้อจำกัดบางประการ แม้ว่าการเสพติดสมาร์ทโฟนจะมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย แต่ความสัมพันธ์ที่พบนั้นเป็นเพียงความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำ เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลอาสาสมัครได้ไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด โดยช่วงที่ทำ

การเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2564 ซึ่งอยู่ในช่วงการสอบกลางภาค อย่างไรก็ตามการศึกษาในครั้งนี้ควรเก็บข้อมูลให้ได้ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของอาสาสมัครทั้งหมด นี่จึงอาจเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรพบเพียงความสัมพันธ์ระดับต่ำ

โดยสรุปข้อมูลในการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการเสพติดหรือการใช้สมาร์ตโฟนมากเกินไป เป็นเหตุให้ผู้ใช้งานติดต่อสื่อสารกับผู้คนรอบข้าง ลดการขยับร่างกาย ลดการเคลื่อนไหว ตลอดจนลดการทำกิจกรรมทางกายลง การทำกิจกรรมทางกายลดลงมักส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับเหมาะสม กล่าวคือ ผู้ที่มีอายุ 18–64 ปี ควรออกกำลังกายที่ความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หรือ ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 10 นาที หากต้องการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีควรเพิ่มการออกกำลังกายความหนักระดับปานกลางแบบแอโรบิค ให้ได้ 300 นาทีต่อสัปดาห์หรือ ออกกำลังกายความหนักในระดับมาก 150 นาที ต่อสัปดาห์ เช่น กิจกรรมเล่นเทนนิส วิ่งเดิน ปั่นจักรยาน ทำงาน ทำงานบ้าน การเล่นเกม ซึ่งช่วยเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคไม่ติดต่อ ลดความเครียด [23] ตลอดจนสร้างความตระหนักถึงการลดการใช้งานสมาร์ตโฟน

สรุปผลการศึกษา

การเสพติดสมาร์ตโฟนมีแนวโน้มทำให้กิจกรรมทางกายในอาสาสมัครวัยรุ่นลดลง

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

1. การศึกษานี้เก็บข้อมูลอาสาสมัครด้วยการใช้แบบสอบถามเท่านั้น ถึงแม้ว่าแบบที่นำมาใช้เป็นแบบสอบถามที่มีมาตรฐาน แต่อาจทำให้เกิดข้อผิดพลาดจากผู้ตอบที่มีอคติ การศึกษาต่อไปควรเก็บข้อมูลกิจกรรมทางกายในรูปแบบอื่นร่วมด้วย เช่น การใช้เครื่องนับก้าว เป็นต้น
2. อาสาสมัครที่เข้าร่วมการศึกษานี้ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในคณะที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ อาจไม่สามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรวัยรุ่นได้

เอกสารอ้างอิง

1. มนูญญา หาญอาสา, ไพรัตน์วงษ์นาม, ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์เน็ต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต1.**วารสารวิจัยรำไพพรรณ**.2560;11(3);112-3.
2. สุภาวดี เจริญวานิช,รังสิมันต์ สุนทรไชยา.การพัฒนาการติดสมาร์ทโฟนฉบับสั้นฉบับภาษาไทย.**วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**.2562;27(1):25-36
3. พิพัฒน์พงศ์ เข้มปัญญา. พฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลเมืองนครพนม.**วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม**.2559:120-2.
4. ปทิตตา ทองเจือพงษ์. ป้องกันและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงานโรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้. **วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ**. 2559.doi:10.14456/jisb.2016.19
5. วริศ วงศ์พิพิช ,ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร,ลิษา พงษ์พิบูลย์.กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งแนวทางและการประเมิน. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ**. 2563;21(1);(3-16)
6. Yoshimi S, Tatsumi H, Tsutsumi K, Miyazaki T, Fujiki T. Effects of smartphone use on behavior while walking. **URPR** 2017; 4: 138-150.
7. utilization on students of Boromarajonnani College of Nursing, Chiang Mai. **Journal of Nursing and Education**.2017;7(3):124-32.(in Thai)
8. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ,ปัญญา ชูเลิศ.ประสิทธิผลของต้นแบบการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและพฤติกรรมหน้าจอในวัยรุ่น.**วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี**.2560;6(2);(1-4)
9. วรณคล เข้มมงคล, อธิวิทย์ อินทิตานนท์, จตุพร หวังเสด. ผลของการใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตต่อสุขภาพและผลการเรียนของนิสิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**ศรีนครินทร์เวชสาร**. 2562;34(1):90-8.
10. มณฑิยา ทองนพคุณ,ยุวดี สีสันนาวิระ,สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ.**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของคนวัยทำงาน ในเขตเทศบาลเมืองมาตาพุด จังหวัด**25642564 **ระยอง**.[ภาคนิพนธ์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา].ชลบุรี:มหาวิทยาลัยบูรพา;2557

11. American Heart Association Guidelines. **American Heart Association Recommendations for physical activity in adults: updated in 2013.** [internet].2013 [cited 2014 February 12] Available from: <http://www.heart.org/HEARTORG>
12. กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างแบบสอบถามกิจกรรมทางกาย (GPAQ)กับเครื่องนับก้าวเดินในกลุ่มวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. **ธรรมศาสตร์เวชสาร.** 2016;2(16)
13. ชนานนท์ ศิริธร.การศึกษาการบริโภคสมาร์ทโฟนของกลุ่มวัยรุ่นด้วยทฤษฎีวิพากษ์. **วารสารการสื่อสารและการจัดการ.**2558;1(3):144-52
14. กรุงเทพธุรกิจ. **คนไทยใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตสูงอันดับห้าของโลก.**[อินเทอร์เน็ต].2564 [สืบค้นวันที่27 กุมภาพันธ์ 2564].
จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/867408>
15. ศุภศิลาปี กุลจิตต์เจือวงศ์. โทรศัพท์มือถืออัจฉริยะ ทศวรรษใหม่ของนวัตกรรมการสื่อสารแห่งอนาคต.**Veridain E-Journal.**2013;6(1):132-39
16. วาสนา ศิลางาน. อันตรายของการเสพติดสมาร์ทโฟน. **วารสาร มจร. วิชาการ.**2561;22(43):197-99
17. Milena Foerster, Katharina Roser, Anna Schoeni & Martin Rössli. Problematic mobile phone use in adolescents: derivation of a short scale MPPUS-10. **International Journal of Public Health.** 2015; 60: 277-286.
18. Lidia Argumosa-Villar, Joan Boada-Grau, Andre Vigil-Cole. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). **Journal of Adolescence.** 2017; 56: 127-135.
19. Katharina Graben, Bettina K Doering, Franziska Jeromin, Antonia Brake. Problematic mobile phone use: Validity and reliability of the Problematic Use of Mobile Phone (PUMP) Scale in a German sample. **Addictive Behaviors Reports.** 2020; 12.
20. กรอนงค์ ยืนยงชัยวัฒน์. ความสัมพันธ์แบบสอบถามกิจกรรมทางกาย (GPAQ)กับเครื่องนับก้าวเดินในกลุ่มวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. **ธรรมศาสตร์เวชสาร.** 2016;2(16):
21. Kim SE, Kim JW, Jee YS. Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. **J Behav Addict.** 2015; 4(3): 200-205. doi: 10.1556/2006.4.2015.028.

22. S Haripriya, Sanjay Eapen Samuel, M Megha. Correlation between Smartphone Addiction, Sleep Quality and Physical Activity among Young Adults. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**. 2019; 13(10): 7-9. DOI: 10.7860/JCDR/2019/42168.13212
23. กองโรคไม่ติดต่อ. **กิจกรรมทางกาย กิจกรรมที่ดี เพื่อสุขภาพที่ดี**. [อินเทอร์เน็ต]. 2013 [สืบค้นวันที่ 27 กันยายน 2564].
จาก http://www.thaincd.com/2016/media-detail.php?id=8362&tid=30%2C1-001-003&gid=38&fbclid=IwAR0wQfbVXFikZuFyFh8_1uXg4daH6Yi1NdQ--9H2vzUpmoiWdjKZpx5D_co





ภาคผนวก ก

ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก.....กก.
4. ส่วนสูง.....ซม.
5. คณะ.....
6. ชั้นปี.....
7. หากท่านมีโรคประจำตัว โปรดระบุ (หากไม่มีใส่ -).....
8. หากท่านมีประวัติการผ่าตัด โปรดระบุ (หากไม่มีใส่ -).....
9. ท่านได้ประสบอุบัติเหตุภายใน 6 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ ถ้ามี โปรดระบุ เช่น หกล้ม กระดูกหัก รถจักรยานยนต์ล้ม เป็นต้น
10. การใช้สมาร์ทโฟน/เครื่อง
 15 – 30 นาที
 30 – 60 นาที
 60 – 120 นาที
 มากกว่า 120 นาที
11. ระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นสมาร์ทโฟน (ชั่วโมงต่อวัน)
 2 – 3 ชั่วโมง/วัน
 3 – 5 ชั่วโมง/วัน
 มากกว่า 5 ชั่วโมง
12. แอปพลิเคชันที่ใช้งานมากที่สุด
 Facebook
 Line
 Instagram
 Netflix
 Tiktok
 Youtube
 Google

อื่นๆ ระบุ.....

13. เหตุผลในการใช้สมาร์ทโฟน (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

พิมพ์ข้อความคุยกับผู้อื่น

ฟังเพลง

ดูหนัง/วิดีโอ

โทรศัพท์หาผู้อื่น

เล่นเกม

อ่านข่าว

ใช้ดูอีเมลล์

อื่นๆ ระบุ.....

14. ท่านทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำหรือไม่

อ่านหนังสือ เช่น อ่านนิยายผ่าน Smartphone หรือ Tablet

ทำงานด้วย Smartphone หรือ Tablet

เล่นเกมส์

ต่อจากข้อ 14 ท่านทำกิจกรรมเหล่านี้นานหรือไม่

น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

1 – 3 ชั่วโมง

มากกว่า 3 ชั่วโมง

ต่อจากข้อ 14 ท่านทำกิจกรรมเหล่านี้บ่อยหรือไม่ (กี่วัน/สัปดาห์)

1 วัน/สัปดาห์

2 วัน/สัปดาห์

3 วัน/สัปดาห์

4 วัน/สัปดาห์

5 วัน/สัปดาห์

15. ท่านออกกำลังกายหรือไม่ ใช่ ไม่ใช่

ต่อจากข้อ15 ในหนึ่งสัปดาห์ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์

3-5 วัน/สัปดาห์

มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์

ต่อจากข้อ15 จงระบุชนิดการออกกำลังกาย.....

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นติดอินเทอร์เน็ต



แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับการติด สมาร์ทโฟนในกลุ่มวัยรุ่น (Association between Smartphone Addiction and Physical Activities in Adolescents)

คำแนะนำการใช้แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับการติด อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่น

ในการใช้แบบสอบถามนี้ ผู้สัมภาษณ์ต้องตอบคำถามทุกคำถาม ข้อเสนอแนะในแต่ละตอนจะ
ช่วยให้เจ้าหน้าที่สอบถามและบันทึกคำตอบได้อย่างถูกต้อง

ส่วนที่1 ข้อมูลส่วนตัว

อายุ 18-20 ปี 20-22 ปี 22-24 ปี

น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม. ประกอบอาชีพ.....

เพศ ชาย หญิง

โรคประจำตัว ไม่มี มี กรุณาระบุ.....

ส่วนที่2 ข้อมูลกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมนั่งนาน และการนอน

คำชี้แจง

เพื่อสอบถามกิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคลใน7วันที่ผ่านมา ในการตอบคำถามโปรดนึกถึงการ
ทำกิจกรรมทางการ ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน การเดินทาง หรือในยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย
และ การเล่นเกม เป็นต้น

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบที่ไม่ใช่การนั่ง และการ
นอน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

•**ระดับเบา หมายถึง** การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตประจำวัน อาทิ การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน เป็นต้น

•**ระดับปานกลาง หมายถึง** กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง ระหว่างทำกิจกรรมยัง
สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น

•ระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากระหว่างทำกิจกรรม ไม่สามารถพูดได้เป็นประโยคได้ เช่น การวิ่งการว่ายน้ำ การเล่นกีฬา เป็นต้น

คำถาม	คำตอบ	รหัส
1. กิจกรรมทางกายในการทำงาน		
1. ท่านที่กิจกรรมทางกายระดับหนัก ซึ่งทำให้หายใจแรงและเร็วกว่าปกติหรือมีอาการหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การยกของหนักๆ การขุดดิน อื่นๆ เป็นต้น	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ ข้ามไปตอบ P4)	P1
2. โดยปกติท่านมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวันต่อสัปดาห์	P2
3. โดยปกติท่านมีกิจกรรมทางกายระดับหนักนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร นึกถึงเฉพาะงานที่ติดต่อกันเป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป : ชั่วโมง : นาที	P3 (a-b)
4. โดยปกติท่านมีกิจกรรมทางกายระดับหนักนั้น ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้นพอควรไม่ถึงกับหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น การก้าวเดินเร็วหรือการยกถือของเบาๆ เป็นต้น	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ ข้ามไปตอบ P7)	P4
5. โดยปกติท่านมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวันต่อสัปดาห์	P5
6. โดยปกติท่านมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร นึกถึงเฉพาะงานที่ติดต่อกันเป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป : ชั่วโมง : นาที	P6
2. กิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง		
คำถามต่อไปนี้อาจจะถามถึงกิจกรรมทางกายในการทำงานที่กล่าวมาแล้วในตอนที่ผ่านมาต่อไปนี้อาจจะถามถึงการเดินทางที่ทำโดยปกติในที่ต่างๆ เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปตลาด ไปซื้อข้าวของ-ไปวัด-โบสถ์ เป็นต้น (ให้ยกตัวอย่างกิจกรรมการเดินทางไป-กลับอื่นๆ)		

7.	ท่านเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ใช้หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ ข้ามไปตอบ P10)	P7
8.	โดยปกติท่านเดินหรือถีบจักรยานจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวันต่อสัปดาห์	P8
9.	โดยปกติท่านเดินหรือถีบจักรยานนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร : ชั่วโมง : นาที	P8 (a-b)
3. กิจกรรมทางกายที่ทำในเวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ/นันทนาการ			
คำถามต่อไปนี้อาจรวมถึงกิจกรรมที่ใช้ในการทำงาน และการเดินทางที่ได้กล่าวมาแล้วใน 2 ตอนข้างต้น ต่อไปนี้อาจจะถามเกี่ยวกับการเล่นกีฬา การเล่นเทนนิส และ กิจกรรมนันทนาการที่คุณปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน (ให้ยกตัวอย่าง)			
10.	ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม นันทนาการระดับหนัก ซึ่งทำให้หายใจแรงและเร็วกว่าปกติมาก หรือหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที เช่น วิ่งหรือเล่นฟุตบอล ใช่หรือไม่	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ ข้ามไปตอบ P13)	P10
11.	โดยปกติท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักนั้น ในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกี่วัน	จำนวนวันต่อสัปดาห์	P11
12.	โดยปกติท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักนั้น ในแต่ละวันท่านทำเป็นระยะเวลานานเท่าไร : ชั่วโมง : นาที	P12 (a-b)
13.	ท่านเล่นกีฬา ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม นันทนาการระดับปานกลาง ซึ่งทำให้หายใจเร็วขึ้น พอควรไม่ถึงกับหอบติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 10	<input type="checkbox"/> ใช่ <input type="checkbox"/> ไม่ใช่ (ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ ข้ามไปตอบ P16)	P13

ภาคผนวก ค

แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับภาษาไทย
(Smartphone Addiction Scale–Thai Short Version)



ภาคผนวก ค

**แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับภาษาไทย
(Smartphone Addiction Scale–Thai Short Version)**

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด
คำถามต่อไปนี้ จะให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของท่านตาม
ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัว
ท่าน

Development of Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) Charoenwanit S and Soonthornchaiya R

**แบบประเมินพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนฉบับภาษาไทย
(Smartphone Addiction Scale-Thai Short Version)**

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของท่านตามความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก		ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย		เห็นด้วยเล็กน้อย		เห็นด้วยอย่างมาก		
	ไม่	เห็นด้วย	ไม่	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างมาก	ไม่	
1. ฉันไม่ได้ทำงานที่วางแผนไว้เนื่องจากใช้สมาธิโทรศัพท์									
2. ฉันไม่มีสมาธิในชั้นเรียน ในขณะที่ทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือในขณะที่ทำงานอื่น ๆ เนื่องจากใช้สมาธิโทรศัพท์									
3. ฉันรู้สึกปวดที่ข้อมือหรือที่ต้นคอในขณะที่ใช้สมาธิโทรศัพท์									
4. ฉันรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายทุกครั้งถ้าไม่มีสมาธิโทรศัพท์									
5. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าในมือไม่ได้กำลังถือสมาธิโทรศัพท์									
6. ฉันจะคิดถึงสมาธิโทรศัพท์อยู่ตลอดเวลาถึงแม้ว่าจะไม่ได้กำลังใช้มันอยู่ก็ตาม									
7. ฉันไม่สามารถเลิกใช้สมาธิโทรศัพท์ของฉันได้ถึงแม้ว่ามันจะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของฉันอย่างมากก็ตาม									
8. ฉันต้องเช็คข้อความในสมาธิโทรศัพท์ตลอดเวลาเพื่อไม่ให้พลาดบทสนทนา ระหว่างคนอื่น ๆ บน Twitter หรือ Facebook									
9. ฉันมักใช้สมาธิโทรศัพท์ของฉันนานกว่าที่ตั้งใจไว้									
10. คนรอบข้างบอกฉันว่าฉันใช้สมาธิโทรศัพท์มากเกินไป									