

INTERNET ADDICTION, DEPRESSION AND GUIDELINE DEVELOPMENT FOR PROMOTING DIGITAL LITERACY TO REDUCE INTERNET ADDICTION AND PREVENT DEPRESSIVE SYMPTOMS OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS*

*Ujsara Prasertsin, Ph.D. **, Pakawan Nantasen, Ph.D. ****

Abstract

Objective: The purposes of this research were 1) to study addiction and depression behavior among senior high school students and 2) to develop and promote digital literacy to reduce internet addiction and depression.

Methods: The author employed mixed-method research. The sample group included 1,005 senior high school students from several schools in Thailand and 10 key informants. The research instruments used were an internet addiction test, CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale), and the Semi-structured interviews. Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

Results: The study found that: 1) Internet addiction is mainly caused by time management in internet usage. In terms of depression, secondary school students struggle the most with feelings and thoughts, namely self-esteem 2) In terms of the development and promotion of digital literacy to reduce internet addiction and depression, in the first component, the practical skill, students show a high level of aptitude in digital technology both in terms of theoretical and practical knowledge. In the second component, the thinking skill, the emphasis is made to ensure knowledge regarding creativity, awareness, thoughtfulness, ethics, and morals related to digital technology. In the third component, the collaboration skill, the focus is made for collaboration in promoting digital literacy to reduce internet addiction and depression among students. In the fourth component, the awareness skill, the awareness is promoted to students to realize the advantages and disadvantages of internet usage.

Conclusion: Results from this study provided important information for the internet addiction prevention among senior high school students, to develop and promote digital literacy to reduce internet addiction and depression.

Keywords: internet addiction, depression, digital literacy, senior high school students

**This study was supported by a research grant from Thailand Science Research and Innovation Fund*

***Assistant Professor, Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University*

****Corresponding author: Lecturer, Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University,
e-mail: pakawan.n@ru.ac.th*

Received: 4 November 2021, Revised: 6 March 2022, Accepted: 13 March 2022

พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้า และแนวทางการส่งเสริมการรู้ดิจิทัล เพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*

อัสรา ประเสริฐสิน, ก.ค. **, ผกาพรรณ นันทะเสน, ป.ร.ค.***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้าของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 2) ค้นหาแนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและ ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า

วิธีการศึกษา : การวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างข้อมูลเชิงปริมาณคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,005 คน และกลุ่มตัวอย่างข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ ผู้ให้ ข้อมูลหลัก จำนวน 10 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา จิตวิทยา เทคโนโลยีสารสนเทศ ผู้อำนวยการโรงเรียน ศึกษาพิเศษชำนาญการพิเศษ และหัวหน้างานครูแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบวัดการรู้ดิจิทัล แบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต แบบวัดภาวะซึมเศร้า และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติบรรยายและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา : พบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมในการติดอินเทอร์เน็ต โดยส่วน ใหญ่มีพฤติกรรมใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์นานกว่าที่ตั้งใจไว้ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีภาวะซึมเศร้า ด้านความรู้สึกและความคิดส่วนใหญ่ในด้านที่เกี่ยวกับความรู้สึกผิดต่อตนเอง 2) การพัฒนาแนวทางส่งเสริมการรู้ ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า องค์ประกอบที่ 1 ส่งเสริมให้นักเรียนมี ความรู้และทักษะการใช้ดิจิทัล องค์ประกอบที่ 2 ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่เกี่ยวข้องกับการ ใช้ดิจิทัล องค์ประกอบที่ 3 ส่งเสริมความร่วมมือกับกลุ่มบุคคลเพื่อเพิ่มทักษะการรู้ดิจิทัล องค์ประกอบที่ 4 ส่งเสริม ให้นักเรียนตระหนักถึงคุณและโทษของอินเทอร์เน็ต

สรุป : ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้า การรู้ดิจิทัล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

*โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

***ผู้ประสานงานบทความ: อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, e-mail: pakawan.n@ru.ac.th

วันที่รับ: 4 พฤศจิกายน 2564, วันที่แก้ไข: 6 มีนาคม 2565, วันที่ตอบรับ: 13 มีนาคม 2565

ความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2563) รายงานผลสำรวจว่าวัยรุ่นเรียนเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวันสูงถึงวันละ 12 ชั่วโมง สูงกว่าประมาณ 2 เท่าจากปี 2560 โดย ผลการรณ นันทะเสน ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และอัจฉรา ประเสริฐสิน (2563) กล่าวถึง พฤติกรรมของวัยรุ่นไทยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตว่า นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ของนักเรียนเป็นการใช้โซเชียลมีเดีย เพื่อความบันเทิง หรือใช้ติดต่อสื่อสาร เป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน โดยนักเรียนที่ไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมอาจเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาหลายด้าน และนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตในที่สุด

จากงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ผ่านมา พบว่าพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ทั้งยังพบภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว สมาธิสั้น และภาวะย้ำคิดย้ำทำ ร่วมด้วย (จุฑามาศ ทองประดับ, ทศนา ทวีคุณ, และ พชรินทร์ นินทจันทร์, 2562) นอกจากนี้ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น ยังพบกลุ่มอาการร่วม (comorbid symptom) คือภาวะซึมเศร้า ซึ่งภาวะซึมเศร้าในผู้ติดอินเทอร์เน็ตที่เป็นวัยรุ่นมีความ

สอดคล้องกับความคิดด้านลบเกี่ยวกับตนเอง การประเมินตนเองด้านลบ และการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Kuss & Griffiths, 2015) นอกจากนี้ พบว่ากลุ่มผู้ใช้ที่อยู่ในขั้นตอนติดอินเทอร์เน็ตนั้นแสดงระดับภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้ใช้ที่ไม่ติดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2559; Vries, Nakamae, Fukui, Denys, & Narumoto, 2018)

ผู้มีบทบาทในเชิงนโยบาย ดังเช่น ภาครัฐ และสถาบันการศึกษา รวมถึงสถาบันครอบครัวที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตในนักเรียนซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำ และเป็นการใช้อย่างไม่เหมาะสม จนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา โดยเฉพาะปัญหาภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นปัญหาสำคัญและเป็นอาการหลักที่พบได้บ่อย แต่การจะปิดกั้นหรือลดปริมาณการใช้ อินเทอร์เน็ตในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เกิดและเติบโตมาในยุคดิจิทัลนั้น อาจไม่ใช่ทางออกของการแก้ไข ปัญหาที่ยั่งยืน เนื่องจากในวัยนี้มีการใช้เทคโนโลยี อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว (ITU, 2013) ประเด็นสำคัญคือปัจจัยใด ที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน เพื่อเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การลด พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตประสิทธิผลผลการพิมพ์ (2562) ให้ทราบเกี่ยวกับการศึกษาไทยว่าสะท้อนให้เห็นวิกฤติด้านคุณภาพนักเรียน นักเรียนในศตวรรษที่ 21 มีช่องทางค้นหาความรู้ด้วยตนเอง

จากทุกหนแห่งผ่านสื่อดิจิทัล แต่ไม่มีศักยภาพที่จะรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง จึงควรปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่โดยพัฒนาให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถการรู้ดิจิทัล (digital literacy) (Garcia & Ferrando, 2014)

การรู้ดิจิทัลเป็นทักษะใหม่ที่ภาครัฐต้องให้ความสนใจ เป็นทักษะที่จะต้องสร้างความมั่นใจว่าบุคคลหนึ่งจะสามารถอยู่ในโลกดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยที่สุด (รุ่งเกียรติรัตนบานชื่น, 2563) เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด ในการติดต่อสื่อสาร การเรียน การทำงาน หรือใช้เพื่อพัฒนาตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพ (Newman, 2012) การวิจัยในระยะที่ผ่านมาพบว่า ทักษะการรู้ดิจิทัลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต Deonisius, Lestari, & Sarkadi (2019) ศึกษาผลกระทบของการรู้ดิจิทัลต่อการติดอินเทอร์เน็ตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 347 คน ประเทศอินโดนีเซีย พบว่า การรู้ดิจิทัลส่งผลต่อการติดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีการรู้ดิจิทัลสูงจะมีระดับการติดอินเทอร์เน็ตต่ำ จึงอาจเป็นไปได้ที่การรู้ดิจิทัลสามารถลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ได้

งานวิจัยนี้จึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และค้นหาแนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยยัง

ไม่มีการกำหนดแนวทางหรือนโยบายในการพัฒนาทักษะดังกล่าวในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักเรียน ผลจากการวิจัยนี้จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป เป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียน มีความรู้และทักษะที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต มีสุขภาพจิตดี เป็นการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อค้นหาแนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัล เพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้าและการรู้ดิจิทัลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต หมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานาน และใช้งานอย่างไม่เหมาะสม จึงอาจนำไปสู่พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ หรือพฤติกรรม Davis (2001) กล่าวถึงการติดอินเทอร์เน็ตเกิดจากกระบวนการการคิดของบุคคลที่มีปัญหา เมื่อบุคคลต้องการได้รับการยอมรับในสังคมจริงแต่ไม่สามารถทำได้ จึงแสวงหาการ

ยอมรับจากสังคมอินเทอร์เน็ต ที่ช่วยให้หลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายใจ แสวงหาความมีตัวตน การยอมรับนับถือ ส่งผลต่อปริมาณการใช้งานที่มากขึ้นเรื่อย ๆ

ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตมีรูปแบบความคิดที่คล้ายกับผู้มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง ส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม รวมถึงสุขภาพทางกาย แสดงออกในลักษณะจิตใจที่หม่นหมองหดหู่นร่วมกับการรู้สึกท้อแท้ หดห้วง มองโลกในแง่ร้าย เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ต่ำหนืดตนเอง ความรู้สึกเหล่านี้คงอยู่เป็นระยะเวลานาน (กรมสุขภาพจิต, 2562ก) สำหรับทฤษฎีทางจิตวิทยา Beck (1979) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองด้านจิตใจของบุคคลต่อภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด แสดงออกผ่านการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ความคิด และการรับรู้ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหรือพฤติกรรมเป็นต้น นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร้ามีลักษณะร่วมบางประการ เช่น ความรู้สึกผิด การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การประเมินตนเองในทางลบ เป็นต้น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ตกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ตสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ ทั้งยังพบภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว สมาธิสั้น และภาวะย้ำคิดย้ำทำร่วมด้วย (ลลิตา วงศ์แก้วประจักษ์, ทศนา ทวีคุณ, และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2564; Kuss & Griffiths, 2015) ในผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตแสดงระดับภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้ที่

ไม่ติดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Lee, Chang, Chiu, Chen, & Miao, 2014)

การลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรมีการเสริมสร้างความสามารถหรือทักษะในการใช้สารสนเทศดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะดังกล่าวเรียกว่า การรู้ดิจิทัล (digital literacy) (Newman, 2012; Garcia & Ferrando, 2014) แววดา เตชะทวิวรรณ และอัสรา ประเสริฐสิน (2559) อธิบาย “การรู้ดิจิทัล” ว่าหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะความสามารถในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด เป็นการใช้ในเชิงสร้างสรรค์และปลอดภัย การรู้ดิจิทัล ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ทักษะปฏิบัติ (operation skills) คือ ความสามารถในการปฏิบัติหรือใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในชีวิตประจำวัน การศึกษา และการประกอบอาชีพ 2) ทักษะการคิด (thinking skills) คือ ความสามารถในการคิดขั้นสูงที่ซับซ้อนเพื่อเข้าใจ ประเมิน และสร้างสรรค์ในการใช้ดิจิทัล 3) ทักษะการร่วมมือ (collaboration skills) คือ ความสามารถในการร่วมมือกับกลุ่มบุคคลในสภาพแวดล้อมดิจิทัล เพื่อทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ ให้ประสบความสำเร็จ 4) ทักษะการตระหนักรู้ (awareness skills) คือ การใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีจริยธรรมและถูกกฎหมาย โดยตระหนักถึงความถูกต้องดีงามของสังคม

ผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ทักษะการรู้ดิจิทัลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต จากการศึกษาของ Deonisius, Lestari,

& Sarkadi (2019) ถึงผลกระทบของการรู้จิตต่อการคิดอินเทอร์เน็ตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 347 คน ประเทศอินโดนีเซีย พบว่า การรู้จิตส่งผลต่อการคิดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีการรู้จิตสูงจะมีระดับการคิดอินเทอร์เน็ตต่ำ จึงอาจเป็นไปได้ที่การรู้จิตสัมพันธ์กับพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ตและส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ จึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตลอดจนค้นหาแนวทางส่งเสริมการรู้จิตเพื่อลดพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (mixed-method) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามวิธีการวิจัย ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจำนวน 1,005 คน ซึ่งสุ่มจากประชากรข้างต้นวิธีการสุ่มในระบายนี้นี้ เป็นการสุ่มแบบ 3 ขั้นตอน (three-stage random sampling) ขั้นตอนที่ 1 สุ่มเขตในกรุงเทพมหานคร 2 กลุ่มเขต คือ กลุ่มเขตสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร 1 และ 2 ขั้นตอนที่ 2 สุ่มโรงเรียนในแต่ละกลุ่มเขต กลุ่มเขตละ 5 โรงเรียน รวมทั้งหมด 10 โรงเรียน ขั้นตอนที่ 3 สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลายแบบละชั้น โรงเรียนละ 100 คน รวมนักเรียนทั้งหมด 1,005 คน โดยการสุ่มในแต่ละขั้นตอนจะใช้การสุ่มอย่างง่าย

2. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) จำนวน 10 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาจิตวิทยา เทคโนโลยีสารสนเทศ และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ระดับ รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ 2 ท่าน ผู้อำนวยการโรงเรียน 2 ท่าน ศึกษาพิเศษ 2 ท่าน และหัวหน้างานครูแนะแนว 4 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นกลุ่มคนที่มีประสบการณ์มากในเรื่องการรู้จิต การลดพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ตและการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า (ชาย โพธิ์สิตา, 2550; Rubin & Rubin, 2011)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลข SWUEC-502/2563E ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย โดยให้สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างในการยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จะปกปิดเป็นความลับ และนำเสนอภาพรวมเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ คือ แบบวัดพฤติกรรมการคิดอินเทอร์เน็ตและแบบ

วัดภาวะซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 คำถาม ประกอบด้วย เพศ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ย เวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตใน 1 วัน การรู้จักจิต การติดอินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้า

2. แบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากเกณฑ์ PIU based on DSM-5 criteria และ The Cognitive-Behavioral Model (Davis, 2001) เพื่อให้เหมาะสมกับการประเมินพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในบริบทของสังคมไทย ประกอบด้วยเกณฑ์ดังนี้ 1) ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อตอบสนองความต้องการทางอารมณ์บางอย่าง 2) ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงความเหงาบางอย่าง 3) หงุดหงิดกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต 4) มีความสนใจในกิจกรรมอื่น ๆ น้อยลง 5) ใช้เวลาเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ 6) การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การงาน การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อ ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งสองด้าน คือ สภาพที่เป็นอยู่ และสภาพที่ควรจะเป็น พบว่า มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) เท่ากับ 0.60 - 1.00 แสดงว่าเครื่องมือมีคุณภาพในด้านความตรงเชิงเนื้อหา เป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของแบบวัดรวมทั้งฉบับเท่ากับ .878 รายข้อเท่ากับ .863 - .892 แสดงว่า

มีความเที่ยงระดับดีมาก และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) เท่ากับ .41 - .74 แสดงว่าแบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

3. แบบวัดภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ฉบับภาษาไทย (Center for Epidemiology Studies Depression Scale (CES-D)) โดยอุมพร ตรังคสมบัติ (2540) เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ ให้เลือกตอบตามความถี่ของอาการและความรู้สึกของตนเองภายใน 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา ตามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยแบ่งคะแนนความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระหว่าง 10 ถึง 30 คะแนน หากมีคะแนนระหว่าง 10 ถึง 22 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าต่ำ และหากมีคะแนนระหว่าง 23 ถึง 30 คะแนน ถือว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูง ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพบว่า ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) เท่ากับ 0.80 - 1.00 แสดงว่ามีความเที่ยงระดับดีมาก ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของข้อคำถามรวมทั้งฉบับเท่ากับ .912 รายข้อเท่ากับ .899 - .914 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) เท่ากับ .31 - .86 แสดงว่าแบบวัดภาวะซึมเศร้ามีความเชื่อมั่นในระดับต่ำ-ดีมาก มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

4. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เพื่อพัฒนาแนวทางส่งเสริมการรู้จักจิตเพื่อลดพฤติกรรมการ

ติดอินเทอร์เน็ทและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อคำถามหลัก 7 ข้อ ประกอบด้วย ระดับการรู้ดิจิทัล การนำความรู้ดิจิทัลไปใช้ประโยชน์ต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับการรู้ดิจิทัลทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ แนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัล เพื่อลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยตรวจสอบว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า ข้อคำถามสัมภาษณ์มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) เท่ากับ 0.60 -1.00 แสดงว่าเครื่องมือมีคุณภาพในด้านความตรงเชิงเนื้อหาเป็นไปตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยแบบผสมวิธี มีการเก็บรวบรวมเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการออกแบบแบบ Exploratory design ใช้รูปแบบ Taxonomy development model

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เพื่อค้นหาแนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัล ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินตามมาตรฐานของ Stufflebeam

โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ระดับคุณภาพและการนำไปใช้ประโยชน์ของรูปแบบ ซึ่งมีเกณฑ์การแปลความหมายของการประเมิน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

ในการศึกษาเชิงปริมาณ พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และเขต 2 ทั้งหมด 1,005 คน เป็นเพศชาย 331 คน (ร้อยละ 32.94) เป็นเพศหญิง 674 คน (ร้อยละ 67.06) นักเรียนส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับ 3.00 – 3.49 (ร้อยละ 35.42) นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ทเป็นเวลานาน ประมาณ 11 – 15 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 38.31) มีระดับการรู้ดิจิทัลในระดับมาก จำนวน 649 คน (ร้อยละ 64.58) เมื่อพิจารณาการติดอินเทอร์เน็ท พบว่าอยู่ในระดับมาก 615 คน (ร้อยละ 61.19) และมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 47.16)

2. การศึกษาพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ทในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.51) ในส่วนของรายด้านพบว่า ด้านพฤติกรรมภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.78) ข้อที่สูงที่สุดคือ ใช้เวลานั่งเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้ (ค่าเฉลี่ย 4.05) ด้านพฤติกรรมภายในอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.22) ข้อที่สูงที่สุดคือ ชอบความตื่นเต้น

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 1,005)

ข้อรายการความคิดเห็น	% แต่ละระดับคะแนน (เต็ม 100)					Mean	SD	SK	KU
	5	4	3	2	1				
ด้านพฤติกรรมภายนอก (ค่าเฉลี่ยรวม = 2.78)									
1. ฉันใช้เวลาว่างเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้	0.30	4.78	21.59	36.32	37.01	4.05	0.90	-0.60	-0.40
2. ฉันไม่ทำการบ้านหรือกิจกรรมที่จำเป็นในขณะนั้น เพื่อที่จะได้มีเวลามานั่งเล่นอินเทอร์เน็ต	11.24	24.68	35.22	19.80	9.05	2.91	1.12	0.09	-0.64
4. ฉันชอบสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ทางอินเทอร์เน็ต	12.84	16.82	29.65	19.60	21.09	3.19	1.30	-0.13	-1.01
6. ผลการเรียนรู้ของฉันลดลงเนื่องจากฉันใช้เวลาไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป	29.75	26.87	22.49	13.73	7.16	2.42	1.24	0.50	-0.78
7. คุณภาพของการบ้านหรืองานที่ฉันทำลดลง เนื่องจากการเล่นอินเทอร์เน็ต	26.97	25.07	25.97	14.03	7.96	2.51	1.24	0.40	-0.83
12. ฉันมักนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจากเล่นอินเทอร์เน็ตเกินเวลาจนดึก	15.62	17.51	26.37	21.79	18.71	3.10	1.33	-0.11	-1.09
14. ฉันมักจะบอกตัวเองขณะที่นั่งเล่นอินเทอร์เน็ต ว่าขอเล่นต่ออีกหน่อย	9.95	16.82	30.45	22.79	20.00	3.26	1.24	-0.18	-0.88
15. ฉันพยายามจะลดเวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตลง	3.48	8.46	32.64	26.97	28.46	3.68	1.08	-0.42	-0.47
16. ฉันพยายามปิดหรือทำเป็นลืมว่าฉันได้ใช้เวลาไปกับอินเทอร์เน็ตนานเพียงใด	23.98	22.29	30.15	13.93	9.65	2.63	1.25	0.29	-0.86
17. ฉันเลือกที่จะนั่งเล่นอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่จะออกไปข้างนอกกับคนในบ้านหรือคนอื่น เช่น ไปเที่ยว ไปออกกำลังกาย	20.40	20.90	25.37	16.62	16.72	2.88	1.36	0.12	-1.15

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 1,005) (ต่อ)

ข้อรายการความคิดเห็น	% แต่ละระดับคะแนน (เต็ม 100)					Mean	SD	SK	KU
	5	4	3	2	1				
ด้านพฤติกรรมภายใน (ค่าเฉลี่ยรวม = 2.22)									
3. ฉันชอบความตื่นเต้นในการเล่นอินเทอร์เน็ต เพื่อจะได้รู้จักกับเพื่อนใหม่	7.86	14.33	31.74	25.27	20.80	3.37	1.19	-0.28	-0.73
5. คนรอบข้างชอบบ่นและวิจารณ์เกี่ยวกับระยะเวลาที่ฉันใช้ไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ต	16.02	20.30	29.25	18.71	15.72	2.98	1.29	0.03	-1.01
8. ฉันรู้สึกต่อต้าน หรือรำคาญใจเมื่อมีคนมาถามว่าฉันกำลังทำอะไรอยู่กับอินเทอร์เน็ต	20.40	24.88	28.56	15.32	10.85	2.71	1.25	0.26	-0.88
9. ฉันหยุดความคิดสับสนวุ่นวายที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยหันไปเล่นอินเทอร์เน็ตแทน	9.45	17.21	29.55	22.59	21.19	3.29	1.24	-0.19	-0.91
10. ฉันมีความรู้สึกกลัวหรือกังวลใจว่า ถ้าชีวิตฉันไม่มีอินเทอร์เน็ต คงน่าเบื่อ ว่างเปล่าและไร้ความสนุก	12.74	19.70	29.65	21.39	16.52	3.09	1.25	-0.06	-0.95
11. ฉันรู้สึกโกรธ ตะคอกใส่คนอื่น หรือแสดงท่าทีรำคาญ เมื่อมีคนมารบกวน ขณะที่ฉันเล่นอินเทอร์เน็ต	33.83	23.98	24.58	11.04	6.57	2.33	1.23	0.57	-0.66
13. ฉันรู้สึกเหมือนยังเล่นอินเทอร์เน็ต หรือคิดฝันถึงสิ่งต่างๆ บนอินเทอร์เน็ตอยู่ ถึงแม้ว่าได้ปิดเครื่องไปแล้ว	39.60	20.40	20.40	12.44	7.16	2.27	1.29	0.63	-0.78
18. ฉันรู้สึกหดหู่ใจ อารมณ์ไม่ดี กังวลใจ เมื่อหยุดเล่นอินเทอร์เน็ต เพื่อไปทำกิจกรรมอื่น	41.59	23.28	20.10	9.55	5.47	2.14	1.21	0.79	-0.40

ตารางที่ 2 ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 1,005)

ในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	% แต่ละระดับคะแนน (เต็ม 100)				Mean	SD	SK	KU
	0	1	2	3				
ด้านความรู้สึกและความคิด (ค่าเฉลี่ยรวม = 1.06)								
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย	14.53	52.34	27.96	5.17	1.24	0.76	0.29	-0.17
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร	38.61	35.52	19.50	6.37	0.94	0.91	0.63	-0.54
4. ฉันรู้สึกว่าตนเองดีพอ ๆ กับคนอื่น	13.83	32.84	39.50	13.83	1.53	0.90	-0.10	-0.74
6. ฉันรู้สึกหดหู่ใจ	39.90	39.10	16.42	4.58	0.86	0.85	0.72	-0.22
9. ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว	36.62	40.10	16.92	6.37	0.93	0.89	0.69	-0.30
10. ฉันรู้สึกหวาดกลัว	46.47	38.61	11.44	3.48	0.72	0.80	0.96	0.37
14. ฉันรู้สึกเหงา	26.17	41.39	21.09	11.34	1.18	0.95	0.45	-0.69
16. ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้สนุกสนาน	23.98	37.11	32.54	6.37	1.21	0.88	0.13	-0.84
18. ฉันรู้สึกเศร้า	29.95	45.87	17.91	6.27	1.00	0.85	0.60	-0.22
20. ฉันรู้สึกท้อถอยในชีวิต	34.23	40.20	17.91	7.66	0.99	0.91	0.63	-0.42
ด้านพฤติกรรมและอาการทางกาย (ค่าเฉลี่ยรวม = 0.87)								
3. ฉันไม่สามารถจัดความเศร้าออกจากใจได้ แม้จะมีคนช่วยเหลือก็ตาม	40.80	36.02	15.92	7.26	0.90	0.92	0.77	-0.32
5. ฉันไม่มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงานใด ๆ	21.79	53.83	20.50	3.88	1.06	0.76	0.43	-0.02
7. ทุก ๆ สิ่งที่ผมจะทำจะต้องฝืนใจทำ	38.91	44.28	13.13	3.68	0.82	0.80	0.78	0.17
8. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคต	37.41	34.93	21.19	6.47	0.97	0.92	0.57	-0.65
11. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ	34.33	38.11	18.71	8.86	1.02	0.94	0.60	-0.56
12. ฉันมีความสุข	30.35	41.79	24.38	3.48	1.01	0.83	0.35	-0.67
13. ฉันไม่ค่อยอยากคุยกับใคร	34.23	45.57	15.62	4.58	0.91	0.82	0.67	-0.04
15. ผู้คนทั่วไปไม่ค่อยจะเป็นมิตรกับฉัน	54.33	33.13	9.25	3.28	0.61	0.79	1.20	0.90
17. ฉันร้องไห้	38.81	42.59	15.62	2.99	0.83	0.80	0.67	-0.15
19. ผู้คนรอบข้างไม่ชอบฉัน	54.43	37.21	6.27	2.09	0.56	0.71	1.22	1.37

ในการเล่นอินเทอร์เน็ตเพื่อจะได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ (ค่าเฉลี่ย 3.37) ในส่วนของภาวะซึมเศร้า พบว่านักเรียนมีภาวะซึมเศร้าในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.13) โดยด้านความรู้สึกและความคิดสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.06) ในข้อคำถามที่เกี่ยวกับความรู้สึกดีต่อตนเอง (ฉันรู้สึกว่าคุณดีพอ ๆ กับคนอื่น) (ค่าเฉลี่ย 1.24) รองลงมาคือพฤติกรรมและอาการทางกาย (ค่าเฉลี่ย 0.87) คือฉันไม่มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงานใด ๆ (ค่าเฉลี่ย 1.06) ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2

จากผลการศึกษาเชิงปริมาณแสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มตัวอย่างมีระดับการรู้ดิจิทัลในระดับมาก มีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับปานกลาง และมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยที่สุด อาจสามารถเชื่อมโยงกับการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อค้นหาว่า มีปัจจัยหรือคุณลักษณะใดในตัวของผู้เรียนที่มีทักษะการรู้ดิจิทัลสูง ซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้าในระดับน้อย เพื่อค้นหาแนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัล ต่อการลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ต่อไป

3. แนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) จำนวน 10 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive

sampling) ประกอบด้วย 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาดิจิทัล เทคโนโลยีสารสนเทศ และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ระดับ รองศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ 2 ท่าน ซึ่งเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาผลกระทบทางพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อออนไลน์ 2) ผู้อำนวยการโรงเรียน 2 ท่านเป็นผู้มีประสบการณ์ในการวางแผน ควบคุม กำกับดูแลสถานศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในด้านการช่วยเหลือดูแลผู้เรียนที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้า 3) ศึกษาพิเศษ 2 ท่าน เป็นผู้มีประสบการณ์ทำหน้าที่พิเศษ แนะนำ ให้ครูและผู้บริหารสถานศึกษาเกิดความรู้ ความตระหนัก และมีทักษะในการบริหารจัดการเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 4) หัวหน้างานครูแนะแนว 4 ท่านที่มีประสบการณ์ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้า โดยผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 10 ท่านเป็นผู้มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้ามากกว่า 5 ปี

ผลการศึกษาพบว่า แนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า มี 4 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 ด้านทักษะปฏิบัติ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความคิดเห็นสอดคล้องกันโดยมีแนวทางให้มีการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้และทักษะการใช้ดิจิทัล เช่น การใช้งานอินเทอร์เน็ตในการเรียน การสืบค้นข้อมูล การนำเสนอผลงาน การสร้างสื่อดิจิทัล การสืบค้นแสวงหาความรู้ ความ

บันทึกและการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “จัดตั้งชมรมหรือกลุ่มเพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะการรู้ดิจิทัล การสืบค้นข้อมูล การนำเสนอผลงาน การสร้างสื่อดิจิทัล โดยมีครูให้คำแนะนำ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการสืบค้นข้อมูลที่มีคุณภาพ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 “สร้างหลักสูตรหรือรายวิชาที่เกี่ยวกับการรู้ดิจิทัลมีเนื้อหาที่ครอบคลุมของการรู้ดิจิทัล หรือบูรณาการกับรายวิชาอื่นที่เกี่ยวข้องเน้นการจัดการเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์จริงหรือสถานการณ์ปัจจุบัน”

องค์ประกอบที่ 2 ทักษะการคิด ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความคิดเห็นสอดคล้องกันโดยมีแนวทางให้มีการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีจริยธรรม คุณธรรม และจรรยาบรรณในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6 “สอดคล้องกับวิธีการคิดอย่างมีวิจารณญาณในการเลือกรับสื่อเชิงสร้างสรรค์และส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเอง บูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชา”

องค์ประกอบที่ 3 ทักษะการร่วมมือ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความคิดเห็นสอดคล้องกันโดยมีแนวทางให้มีการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมกิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านการบูรณาการร่วมกัน ได้แก่ ผู้ปกครอง (ครอบครัว) โรงเรียน (ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูแนะแนว และครูประจำวิชา ฯลฯ) เพื่อนนักเรียน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่

เกี่ยวข้อง หรือกลุ่มคนที่มีอิทธิพลกับนักเรียนแต่ละช่วงวัย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 “จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจโดยเน้นความสนใจของนักเรียน ทั้งกิจกรรมการออกกำลังกาย การทำ Challenge เพื่อชิงรางวัล การแข่งขันเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อส่งเสริมนิสัยและลดพฤติกรรมเสี่ยงภาวะซึมเศร้า”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 “ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในครอบครัวและเพื่อน ดูแลเอาใจใส่พร้อมให้คำปรึกษา ให้กำลังใจและให้คำแนะนำที่ดีแก่นักเรียนอยู่เสมอและต่อเนื่อง”

องค์ประกอบที่ 4 ทักษะการตระหนักรู้ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความคิดเห็นสอดคล้องกันโดยมีแนวทางให้มีการส่งเสริมให้นักเรียน ตระหนักถึงคุณและโทษของอินเทอร์เน็ต พัฒนาตนเองด้านการบริหารจัดการตนเองด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อลดภาวะซึมเศร้า เปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “สร้างความตระหนักรู้ให้แก่ นักเรียน เรื่องการรู้เท่าทันสื่อ การป้องกันตนเองจากภัยสังคมออนไลน์”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “ให้ความรู้ถึงคุณและโทษของอินเทอร์เน็ต การลดความเครียด หรือลดภาวะซึมเศร้าลงได้ด้วยตนเอง แนะนำวิธีพัฒนาตนเอง”

การอภิปรายผล

1. พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมี

พฤติกรรมกาการติดอินเทอร์เน็ตด้านพฤติกรรมภายนอกสูงที่สุด คือ ใช้เวลานั่งเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต ส่วนด้านพฤติกรรมภายในสูงที่สุดคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายชอบความตื่นเต้นในการเล่นอินเทอร์เน็ตเพื่อจะได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในพัฒนาการช่วงวัยรุ่นที่ต้องการอิสรเสรีภาพในการคิด การปฏิบัติตัว การคบเพื่อน และต้องการความเป็นส่วนตัว ส่งผลให้วัยรุ่นใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน และต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยม และมีความสนใจในสิ่งเดียวกันเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมกาการติดอินเทอร์เน็ตด้านพฤติกรรมภายในที่วัยรุ่นชอบความตื่นเต้นในการสื่อสารการพูดคุยในอินเทอร์เน็ตเพื่อจะได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ พฤติกรรมภายในนี้จึงส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมภายนอก คือ เมื่อเล่นอินเทอร์เน็ตวัยรุ่นจะเพลิดเพลินและตื่นเต้นกับการทำความรู้จักเพื่อนและสังคมใหม่ จึงทำให้ใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตั้งใจไว้ สอดคล้องกับเสาวภาคย์ แผลมเพชร (2559) ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนนทบุรีพบว่า นักเรียนมีการจัดการเวลาที่ไม่เหมาะสมโดยเชื่อมต่อการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ไว้ตลอดเวลา อีกทั้งในกลุ่มนักเรียนมัธยม ซึ่งหากใครไม่ใช้อินเทอร์เน็ตอาจถือได้ว่าไม่ทันสมัย (พิพัฒน์พงศ์ เข็มปัญญา, 2561)

2. ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย

นักเรียนมีภาวะซึมเศร้าในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยด้านความรู้สึกและความคิดสูงที่สุด ในข้อคำถามที่เกี่ยวกับความรู้สึกดีต่อตนเอง (ฉันรู้สึกว่าคุณเองดีพอ ๆ กับคนอื่น) รองลงมาคือ พฤติกรรมและอาการทางกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ฉันไม่มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงานใด ๆ อาจกล่าวได้ว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองส่งผลต่อพฤติกรรมกาการใช้อินเทอร์เน็ต Davis (2001) กล่าวถึง สาเหตุการติดอินเทอร์เน็ตว่าเกิดจากกระบวนการคิดซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในของบุคคล เป็นกระบวนการคิดที่มีปัญหาเกี่ยวกับมุมมองและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เช่น เมื่อบุคคลต้องการได้รับการยอมรับในสังคมจริงแต่ไม่สามารถทำได้ จะแสวงหาการยอมรับจากคนในสังคมอินเทอร์เน็ต คนที่ติดอินเทอร์เน็ตเชื่อว่าโลกของอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นสถานที่ที่เขาจะได้รับการยอมรับนับถือปลอดภัย ไม่ต้องแสดงตัวตน เป็นต้น กระบวนการคิดนี้ส่งผลต่อการตอบสนองหรือพฤติกรรมกาการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (maladaptive behavior) คือ ทำให้นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานเพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตใจ แสวงหาความมีตัวตน การยอมรับนับถือจากสังคมในอินเทอร์เน็ต โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตทุกครั้งที่เกิดความคิดเหล่านี้ และเมื่อไม่ได้ใช้งานก็จะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่มีความสุข ไม่มีสมาธิ ในการเรียนหรือการทำงานต่าง ๆ สอดคล้องกับ Kuss & Griffiths (2015) ที่พบว่า ภาวะซึมเศร้าในผู้ติดอินเทอร์เน็ตที่เป็นวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับความคิดด้านลบเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกดีต่อ

ตนเอง การประเมินตนเองด้านลบ และการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนอกจากนี้

จากการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดหนึ่ง ภาคใต้ จำนวน 412 คน พบว่าภาวะคิดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (จุฑามาศ ทองประดับ, ทศนา ทวีคุณ, และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2562) เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้ากับการคิดอินเทอร์เน็ตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดแห่งหนึ่ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 400 คน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับการคิดอินเทอร์เน็ต และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคิดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ลลิตา วงศ์แก้วประจักษ์, ทศนา ทวีคุณ, และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2564)

3. แนวทางส่งเสริมการรู้ดิจิทัลเพื่อลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า

องค์ประกอบที่ 1 ด้านทักษะปฏิบัติ ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้และทักษะการใช้ดิจิทัล เช่น การใช้งานอินเทอร์เน็ตในการเรียน การสืบค้นข้อมูล การนำเสนอผลงาน การสร้างสื่อดิจิทัล การสืบค้นแสวงหาความรู้ ความบันเทิงและการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล สะท้อนให้เห็นว่าในสังคมปัจจุบันวัยรุ่นมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีที่แตกต่างจากยุคก่อน และวัยรุ่นมีความ

คล่องแคล่วหรือมีทักษะในการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่าคนวัยอื่น ๆ (Canares, 2018) แต่ประเด็นที่ควรพัฒนาคือ ให้นักเรียนใช้ทักษะดิจิทัลที่มีอยู่ในในการหาความรู้และข้อมูลต่าง ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพและทักษะที่เป็นประโยชน์ พ่อแม่ผู้ปกครอง รวมถึง คุณครู อาจารย์ ในสถานศึกษา ต้องใส่ใจเฝ้าระวัง พุดคุย ให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่เหมาะสม แก่นักเรียน โดยมีการกำกับติดตามพฤติกรรมนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ ผ่านการบูรณาการร่วมกัน ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยลดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า

องค์ประกอบที่ 2 ทักษะการคิด ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีจริยธรรม คุณธรรม และจรรยาบรรณ ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ วิภาดา พินลา (2559) กล่าวว่า ทักษะการคิดเป็นสิ่งสำคัญที่มาพร้อมกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เนื่องจากผู้เรียนไทยในปัจจุบันสามารถเข้าถึงความรู้ได้อย่างหลากหลายด้วยเทคโนโลยีที่ง่าย สะดวกสบาย สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักเป็นอย่างมากคือ การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ การคิดวิเคราะห์เป็นส่วนหนึ่งในการปูพื้นฐานการคิดระดับสูง ผู้เรียนต้องแยกแยะได้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ รู้จักแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง ไม่หลงเชื่อหรือคล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากเหตุผล ซึ่งการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ

พ.ศ. 2560 - 2579 ที่มุ่งพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ เป็นการดำเนินงานตามแผนระยะเร่งด่วน ให้สถานศึกษาขึ้นพื้นฐานจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560) อุษณีย์ โพธิสุข (2537) ได้เสนอแนวทางพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของผู้เรียนด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงหรือเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ใช้กิจกรรมเป็นสื่อกระตุ้นความคิด การอภิปรายในหัวข้อต่าง ๆ การจัดมุมหรือชมรมนักคิด ฯลฯ

องค์ประกอบที่ 3 ทักษะการร่วมมือ ส่งเสริมการร่วมมือกับกลุ่มบุคคลในการพัฒนาทักษะการรู้คิดจิต เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ต และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าแก่นักเรียน ด้วยการจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านการบูรณาการร่วมกันโดยกลุ่มคนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะครอบครัวซึ่งมีความสัมพันธ์กับการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่นควรเฝ้าระวังการติดอินเทอร์เน็ตและให้การช่วยเหลือที่เหมาะสม (ณัฐสุรพันธ์ กิตติศรี, ดารารรรณ ต๊ะปิ่นตา และสมบัติ สกุลพรรณ, 2563) สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2562ข) ระบุว่า การส่งเสริมทักษะการรู้คิดจิต องค์ประกอบที่ 3 นี้ จะเน้นการร่วมมือกับกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลกับนักเรียนแต่ละช่วงวัย ด้วยการจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านการบูรณาการร่วมกัน ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน เพื่อนนักเรียน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงดารา

นักแสดงศิลปิน ซึ่งเป็นตัวแบบที่มีอิทธิพลกับนักเรียน

องค์ประกอบที่ 4 ทักษะการตระหนักรู้ ส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าและโทษของอินเทอร์เน็ต พัฒนาตนเองด้วยกิจกรรมและแนวทางที่หลากหลายเพื่อลดภาวะซึมเศร้า เปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ในองค์ประกอบนี้จะเน้นการเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีจริยธรรมและถูกกฎหมาย ตระหนักถึงความถูกต้องดีงามของสังคม มีความรู้ เข้าใจและปฏิบัติตามกฎระเบียบและกฎหมายต่าง ๆ ซึ่งตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก (Kohlberg, 1981) ในช่วงวัยรุ่นจะเรียนรู้คุณธรรมจริยธรรมจากตัวแบบทั้งสื่อ นักแสดง ศิลปิน วิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารสนเทศ สื่อ และอุปกรณ์ดิจิทัล เป็นต้น อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ แสวงหาอัตลักษณ์ ซึ่งวัยนี้ต้องการการเลียนแบบและต้องการการยอมรับ ปัจจัยด้านสังคมจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น (วรวิทย์ ชูชาติ, 2557)

ดังนั้นในกระบวนการเรียนรู้ระหว่างนักเรียนวัยรุ่นกับครู หรือพ่อแม่ผู้ปกครองกับบุตรหลานที่เป็นวัยรุ่น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความไว้วางใจต่อกัน จะส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีสติ ตระหนักรู้ในความต้องการของตนเอง เปิดใจ รับฟังข้อมูลที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นครู พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงถือว่ามีความสำคัญในการจะสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องต่าง ๆ ให้เกิดกับผู้เรียน ครอบครัวมีความสำคัญมากในการสร้างบุตรหลานให้เป็นคนดีมีความสุข และเป็นคนที่มีคุณค่า

ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม พ่อแม่ที่ปรับตัวได้เหมาะสม และเป็นตัวอย่างที่ดีของการรู้ดิจิทัล เป็นเพื่อนคู่คิดกับลูก มีความทันสมัย รู้เรื่องเทคโนโลยี ย่อมสามารถอบรมสั่งสอนบุตรหลานวัยรุ่นให้สามารถใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีจริยธรรมและถูกกฎหมาย ตระหนักถึงความถูกต้องดีงามของสังคม ดังนั้น หากต้องการพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นในนักเรียน ผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างทางคุณธรรม จริยธรรมในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สถานศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายควรจัดให้มีวิชาเฉพาะเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัล ทั้ง 4 องค์ประกอบ หรือบูรณาการเนื้อหาการเรียนเพื่อพัฒนาการรู้ดิจิทัลด้านทักษะปฏิบัติ ในการเรียนการสอนรายวิชาต่าง ๆ จัดอบรมนักเรียนสอดแทรกสาระความรู้ที่เกี่ยวข้อง สถานศึกษาควรกำกับติดตามพฤติกรรมนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ ส่งเสริมให้จัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วม ควรจัดตั้งศูนย์การให้คำปรึกษาเฉพาะด้านดิจิทัลและภาวะซึมเศร้าให้แก่นักเรียนและผู้ปกครอง

1.2 ครูที่สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายควรได้รับการฝึกอบรมความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัล เพื่อช่วยให้ครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจ และมีทักษะการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน สามารถนำมาประยุกต์

เพื่อจัดการเรียนการสอนส่งเสริมผู้เรียนให้พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ และตรวจสอบแทรกแซงความรู้ที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัล ในการจัดการเรียนการสอน

1.3 พ่อแม่ผู้ปกครองควรตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่อาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตได้ ทั้งยังส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ด้วยการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรู้ดิจิทัล มีความทันสมัย เป็นตัวอย่างที่ดีของการรู้ดิจิทัล สามารถแนะนำบุตรหลานให้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องและเหมาะสม และเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระและหลากหลาย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้า ตลอดจนศึกษาอุปสรรคที่จะขัดขวางทักษะการรู้ดิจิทัลของนักเรียน เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์นำไปสู่การพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัลแก่นักเรียน และเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต

2.2 ควรมีการศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมพัฒนาการรู้ดิจิทัลสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เน้นการพัฒนาทักษะการรู้ดิจิทัลในแต่ละองค์ประกอบ ตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมที่มีต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้า

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562ก). โรคซึมเศร้าทำใจพัง เช็กลิสต์สาเหตุและอาการ. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30114>
- กรมสุขภาพจิต. (2562ข). สสส.ปลูกพ่อแม่ร่วมแก้เด็กติดจอมือถือพุ่ง 9 ชั่วโมง/วัน. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29725>
- จุฬามาศ ทองประดับ, ทศนา ทวีคูณ, และพัชรินทร์ นันทจันทร์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟสบุ๊คกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 12(2), 116-133.
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, เบญจพร ดันตสูติ, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, อนุญญา สินรัชตานันท์, โยธิตา ภาวสุทธิไพสิฐ, และวรภัทร รัตนอาภา. (2559). แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2564, จาก https://drive.google.com/file/d/0B5L_N4G_4NHRURQT3pnN0hWV1k/view
- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐศรีณย์ กิตติศรี, ดารารรรณ ต๊ะปิ่นดา, และสมบัติ สกฤตพรณ์. (2563). การทำหน้าที่ของครอบครัวและการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า*, 31(2), 1-11.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2562). *ทักษะแห่งอนาคตใหม่: การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21*. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2564, จาก <https://bookscape.co/books/education-and-learning-societies/21st-century-skills>
- ผกาพรรณ นันทะเสน, ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ, และอัสรา ประเสริฐสิน. (2563). คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์*, 14(3), 91-105.
- พิพัฒน์พงศ์ เข้มปัญญา. (2561). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 25(1), 120-124.
- รุ่งเกียรติ รัตนบานชื่น. (2563). *การเงินการธนาคารในยุคดิจิทัล 4.0 และระบบเศรษฐกิจดิจิทัล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลลิตา วงศ์แก้วประจักษ์, ทศนา ทวีคูณ, และพัชรินทร์ นันทจันทร์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้ากับการเสพติดอินเทอร์เน็ตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(2), 5-112.
- วรวิทย์ ชูชาติ. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในจังหวัดปทุมธานี. *วารสารเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ*, 12(1), 16-127.
- วิภาดา พินลา. (2559). แนวทางการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษาสู่ความเป็นพลเมืองไทย พลเมืองอาเซียน และพลโลกสำหรับผู้เรียนยุคศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 10(4), 8-18.
- แววดา เตชาทวิวรรณ, และอัสรา ประเสริฐสิน. (2559). การประเมินการรู้ดิจิทัลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารสารสนเทศศาสตร์*, 34(4), 1-28.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2563). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2563*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- เสาวภาคย์ แผลมเพชร. (2559). พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนนทบุรี. *สุทธิปริทัศน์*, 30(93), 116-130.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2540). โรคซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น. *คลินิก*, 13(7), 412-416.
- อุษณีย์ โพธิ์สุข. (2537). *วิธีสอนเด็กปัญญาเลิศ*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford press.

- Canares, M. (2018). *Online Privacy: Will they Care? Teenagers Use of social media and their Understanding of Privacy Issues in Developing Countries*, Retrieved 20 August 2021, from https://webfoundation.org/docs/2018/08/WebFoundationSocialMediaPrivacyReport_Screen.pdf
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Deonisius, R. F., Lestari, I., & Sarkadi, S. (2019). The effect of digital literacy to internet addiction. *Journal EDUCATIO: Journal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 71-75.
- Garcia, C. G., & Ferrando, I. N. (2014). Digital literacy and metaphorical models. *Multidisciplinary Journal for Education, Social and Technological Sciences*, 1(2), 160-180.
- ITU. (2013). *Promoting digital literacy for women and girls at the bottom of the pyramid*. Retrieved 10 August 2021, from <https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Women-and-Girls/Pages/Digital-Literacy.aspx>
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: moral stages and the idea of justice*. San Francisco: Harper & Row.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. New York: Springer.
- Lee, C.-M., Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Chen, P.-H., & Miao, N.-F. (2014). Predictors of the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive behaviors*, 39(10), 1434-1440.
- Newman, B. L. (2012). *Defining digital literacy*. Retrieved 13 July 2021, from <http://www.districtdispatch.org/2012/04/defining-digital-literacy>
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2011). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. London: Sage
- Vries, H. T., Nakamae, T., Fukui, K., Denys, D., & Narumoto, J. (2018). Problematic internet use and psychiatric comorbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-10.