

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ

จัดทำโดย

นางสาววรนิษฐ์

ธรรมเสรีศักดิ์

นายจิรพัฒน์

เกตุหิรัญ

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

อ. ดร.นิพัทธ์ พิชญโยธิน

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ

จัดทำโดย

นางสาววรนิษฐ์ ธรรมเสรีศักดิ์ เลขประจำตัว 5537432538

นายจิรพัฒน์ เกตุหิรัญ เลขประจำตัว 5637417238

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

อ. ดร.นิบัติ พิชญโยธิน

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

RELATION AMONG INTERNET ACTIVITIES AND OLDER ADULTS'
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Miss Worranit Thammaserisak 5537432538

Mr. Jirapat Kethirun 5637417238

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

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

และสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

โดย

นางสาววรินทร์ ธรรมเสวีศักดิ์

นายจิรพัฒน์ เกตุหิรัญ

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

อาจารย์ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการพิจารณาผลการนำเสนอโครงการวิจัย

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย)

นางสาววรนิษฐ์ ธรรมเสรีศักดิ์ และนายจิรพัฒน์ เกตุหิรัญ

: ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ

(RELATION AMONG INTERNET ACTIVITIES AND OLDER ADULTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING)

อาจารย์ที่ปรึกษา: ดร.นิพนธ์ พิชญโยธิน, 71 หน้า.

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัยกับสุขภาวะทางจิต เพื่อศึกษาว่ากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ละประเภทกิจกรรมมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิต และองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในแต่ละด้านของผู้สูงวัยอย่างไร ทำการวิจัยโดยการเก็บข้อมูลจากผู้สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้น จำนวน 229 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการใช้งานอินเทอร์เน็ต แบบสอบถามกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต ซึ่งทางกลุ่มผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถามกระดาษ และแบบสอบถามออนไลน์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย คือ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation) และการถดถอยเชิงพหุคูณ (multiple regression)

ผลงานวิจัยพบว่า กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตแบบจำแนกองค์ประกอบ และสุขภาวะทางจิตโดยรวมของผู้สูงวัย ดังนี้

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงวัย ($\beta = .227, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในผู้สูงวัย ($\beta = -.191, p < .05$) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัย ($\beta = -.283, p < .05$) และสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงวัย ($\beta = -.163, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้านการหาข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงวัย ($\beta = .230, p < .05$) ด้านการมีความงอกงามในตน ($\beta = .281, p < .05$) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัย ($\beta = .292, p < .05$) และสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงวัย ($\beta = .190, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะ

ทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัย ($\beta = -.229, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา..... จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2559..... ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....

553742538, 5637417238: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: INTERNET ACTIVITIES, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, OLDER ADULTS

WORRANIT THAMMASERISAK, JIRAPAT KETHIRUN:

RELATION AMONG INTERNET ACTIVITIES AND OLDER ADULTS' PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING

PROJECT ADVISOR: PROFESSOR NIPAT PICHAYAYOTHIN, Ph.D. 71 PP.

The purpose of this study was to examine the relation between internet activities in older adults and psychological well-being. Participants were 229 older adults (above 50 years old). Using questionnaires, consisted of personal data of participant, internet use profile of participant, and psychological well-being. Researchers collected the data using online questionnaires and paper questionnaires.

The results indicated that internet activities were significantly correlated with some dimensions of psychological well-being and global psychological well-being, as in the followings;

Using internet for communication was positively and significantly related with environmental mastery ($\beta = .227, p < .05$).

Using internet for entertainment was negative and significantly related with personal growth ($\beta = -.191, p < .05$), purpose in life ($\beta = -.283, p < .05$) and global psychological well-being ($\beta = -.163, p < .05$).

Using internet for finding information was positively and significantly related with autonomy ($\beta = .230, p < .05$), personal growth ($\beta = .281, p < .05$), purpose in life ($\beta = .292, p < .05$) and global psychological well-being ($\beta = .190, p < .05$).

And using internet for finding new people was negatively and significantly related with positive relations with others ($\beta = -.229, p < .05$).

Field of study:Psychology..... Student's Signature

Academic Year:2016..... Student's Signature

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากอาจารย์ ดร.นิพัทธ์ พิชญโยธิน อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ที่ได้ให้คำปรึกษาในทุกขั้นตอนการทำโครงการวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างมาก ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย ที่ได้ให้คำปรึกษาเรื่องการพัฒนาข้อคำถามมาตรฐานในงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย และ รศ.ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ที่ได้เกียรติมาเป็นกรรมการในการสอบโครงการวิจัย และได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงโครงการวิจัยนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้ให้ความรู้มาตลอดระยะเวลาการศึกษาในระดับปริญญาตรี ซึ่งทำให้การทำโครงการวิจัยนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้ใหญ่ทุกท่านที่ช่วยเหลือในการหากลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ช่วยสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง ในคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะอื่น ๆ

สถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่ช่วยให้คำปรึกษาในการทำโครงการวิจัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	๗
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
การจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือกการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม	
และการชดเชยหรือทดแทน.....	4
สุขภาวะทางจิต.....	6
การใช้อินเทอร์เน็ตกับสุขภาวะทางจิต๑.....	
ผลทางบวกของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาวะทางจิต.....	9
ผลทางลบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาวะทางจิต.....	10
รูปแบบต่าง ๆ ของการใช้อินเทอร์เน็ตที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต.....	11
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	15
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา.....	15
สมมติฐานการวิจัย.....	16
ขอบเขตการวิจัย.....	16
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	16
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	17
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	18

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
การพัฒนามาตรวัด	
มาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต.....	20
มาตรวัดสุขภาวะทางจิต.....	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23

บทที่ 3 ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	24
ผลการวิเคราะห์การหาค่าสหสัมพันธ์.....	29
ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ.....	31

บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....40

บทที่ 5 สรุปผลการทดลองและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการทดลอง.....	43
ข้อเสนอแนะ.....	44
อ้างอิง.....	46
ภาคผนวก ก.....	50
ภาคผนวก ข.....	63
ภาคผนวก ค.....	68
ประวัติผู้เขียนโครงงานทางจิตวิทยา.....	71

สารบัญญัตินำ

ตาราง	หน้า
1	จำนวน และร้อยละจำแนกตามตัวแปรอิสระ.....25
2	ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการใช้งานอินเทอร์เน็ต.....27
3	ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปร.....30
ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ที่มีที่มีต่อสุขภาวะทางจิตในแต่ละด้าน	
4.1	สุขภาวะทางจิตโดยรวม.....32
4.2	ด้านความเป็นตัวของตัวเอง.....33
4.3	ด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ.....34
4.4	ด้านการมีความงอกงามในตน.....35
4.5	ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น.....36
4.6	ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต.....37
4.7	ด้านการยอมรับตนเอง.....38
5	ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อ สุขภาวะทางจิตโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตทุกวันเกือบตลอดเวลา.....69

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง วิทยาการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่ดีขึ้น ช่วยให้มนุษย์มีชีวิตที่ยืนยาว ส่งผลให้อัตราการตายลดลง เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ในปัจจุบัน คนหนุ่มสาวนิยมมีลูกน้อยลง จึงทำอัตราการเกิดลดลง เป็นผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเกิด และอัตราการตาย ไม่สมดุลกัน จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรในช่วงวัยเด็กที่ลดลง (เกื้อ วงศ์บุญสิน และพัชรราวลัย วงศ์บุญสิน, 2558)

ปัญหาประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้นสอดคล้องกับที่องค์การสหประชาชาติมีการคาดการณ์ไว้ว่าปี พ.ศ. 2544-2643 (2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ ซึ่งจากการสำรวจในปี 2558 มีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 901 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 3.26 ต่อปี (United Nations, 2015)

ในส่วนอัตราประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย สำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) รายงานว่าผู้สูงอายุไทยในปี 2537 2545 2550 และ 2554 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 และร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งประเทศของประชากรทั้งหมด และในปี 2556 จากข้อมูลประชากรของสำนักบริหารงานทะเบียน กรมการปกครอง พบว่า ประชากรที่มี อายุ 60 ปี ขึ้นไป มีจำนวนถึง 8,734,101 คน ซึ่งจะเห็นได้ว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ สอดคล้องตามสถานการณ์ของโลก

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต คือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การเกษียณจากการทำงาน ทำให้สภาพแวดล้อมในการใช้ชีวิตต้องเปลี่ยนไป เกิดการติดต่อกับสังคมโลกภายนอกที่น้อยลง การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็ปฏิบัติได้ลำบากมากขึ้นหรือปฏิบัติได้น้อยลง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเรียนรู้ และการปรับตัวก็จะมีความยากลำบากมากขึ้น (ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และฮานานมูฮิบะตุตดิน นอจิ สุขใสว, 2558) ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้ดี ตามทฤษฎีจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน (Selective Optimization and Compensation) จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ แม้จะมีการสูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย แต่มีภูมิปัญญา ความรู้จากประสบการณ์ที่สั่งสมมาช่วยในการตัดสินใจเลือก ตัวเลือกที่ทำให้ทรัพยากรที่มีอยู่เกิดประสิทธิภาพสูงสุดมาทดแทน (Baltes, 1990) ส่งผลให้เกิดผลทางบวกแก่สุขภาพทางจิต (psychological well-being) ซึ่งผู้ที่มีการปรับตัวที่ดีจะส่งผลให้เกิดผลบวกแก่สุขภาพทางจิตในองค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery) และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

(purpose in life; Park & Jeong, 2015) ซึ่งสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) หมายถึงลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่มีความหลากหลายในแต่ละบุคคล (Ryff, 1989) สุขภาวะทางจิตจึงเป็นตัวแปรเชิงบวกทางจิตวิทยาที่สำคัญมาก

การทำให้อุคนมีสุขภาวะทางจิตที่ดีเป็นจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งของศาสตร์จิตวิทยา และเป็นตัวแปรทำนายตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกอื่น ๆ เช่น สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยทางสำคัญทางสถิติกับการมองโลกในแง่บวก (optimism), การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) และความเชื่ออำนาจในตน (locus of control; Singh & Mansi, 2009) และตัวแปรสุขภาวะทางจิตยังเป็นตัวแปรที่สามารถสะท้อนคุณภาพการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยได้ โดยสุขภาวะทางจิตและสุขภาพยังมีความเกี่ยวข้องกันมากในผู้สูงวัย สุขภาวะทางจิตสามารถหมายถึงการประเมินสุขภาวะที่ดีของตนเองหรือความพึงพอใจในชีวิต, ความรู้สึกมีความสุขหรือทุกข์ และสะท้อนถึงการมีเป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ (Steptoe, Deaton & Stone, 2015)

ปัจจุบันสังคมได้ก้าวเข้าสู่ยุคของโลกดิจิทัล อินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ การใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ผู้สูงวัยได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และยังสามารถทำให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ และนำมาสู่การเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ (White, McConnell, Clipp, Bynum, & Teague, 1999) เนื่องจากผู้สูงวัยมีโอกาสในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกน้อยลง อินเทอร์เน็ตจึงเป็นสื่อกลางที่ช่วยเชื่อมต่อกับคนทั้งโลกเข้าไว้ด้วยกัน ช่วยให้การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และการติดต่อสื่อสารถึงกันก็ทำได้อย่างรวดเร็วและสะดวกสบายมากขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งพาทักษะที่ทำให้ผู้สูงวัยเข้าถึงกิจกรรมเหล่านั้นได้ยาก ผู้สูงวัยสามารถใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น พูดคุยสนทนากับผู้อื่น การสืบค้นข้อมูล ทำธุรกรรมทางการเงิน ซื้อขายสินค้า ดูหนัง ฟังเพลง หรือกิจกรรมความบันเทิงอื่น ๆ ผู้สูงวัยสามารถใช้งานอินเทอร์เน็ต ได้อย่างง่ายดาย ทุกที่ทุกเวลา ผ่านทางอุปกรณ์สื่อสารขนาดพกพา เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เน็ตบุ๊ก หรือแท็บเล็ต ที่มีราคาถูกลง สามารถซื้อหามาใช้ได้ ด้วยเหตุนี้เองทำให้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในผู้สูงวัย เช่นเดียวกับวัยอื่นๆ ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นมากในผู้ใช้งานทุกเพศทุกวัย

จากรายงานของสำนักวิจัย Pew Research Center (2014) ระบุว่าในเดือนเมษายน ปี 2012 มากกว่าครึ่งของผู้สูงวัยอเมริกัน (อายุ 65 ปีขึ้นไป) เป็นผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ต เมื่อถึงเดือนเมษายนปี 2014 ร้อยละ 59 ของผู้สูงวัยมีรายงานว่ามีการใช้อินเทอร์เน็ต ในแต่ละปีมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นร้อยละ 6 และร้อยละ 47 รายงานว่ามีการติดตั้งเครือข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงไว้ที่บ้าน นอกจากนี้ร้อยละ 77 มีโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเพิ่มจากร้อยละ 69 ในเดือนเมษายน ปี 2012 ยิ่งผู้สูงวัยที่ยังมีอายุไม่มาก มีรายได้สูง และการศึกษาสูงมีการใช้อินเทอร์เน็ตและการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากกว่า

จากผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยโดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) หรือ ETDA ในปี 2016 พบว่าจำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 6.4 ชั่วโมงต่อวัน เท่ากับว่าในแต่ละวัน จะมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากถึง 1 ใน 4 ของวัน และจากผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยจำแนกตามช่วงอายุ ผู้สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 52 ปี ขึ้นไป (Baby boomer) ใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ย 4.5 ชั่วโมงต่อวัน ในช่วงเวลา 5 ปีที่ผ่านมาผู้สูงวัยไทยที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.2 เป็นร้อยละ 13.8 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) ซึ่งถือว่ามีจำนวนผู้สูงวัยไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

มีงานวิจัยจำนวนมากพบว่าอินเทอร์เน็ตสามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ เช่น การศึกษาในปี 2010 ของ Hogeboom, McDermott, Perrin, Osman และ Bell-Ellison (2010) พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตกับการมีเครือข่ายทางสังคม (social networks) และยังมีหลายทฤษฎีกล่าวถึงการมีเครือข่ายทางสังคมส่งผลทางบวกต่อสุขภาพและสุขภาวะทางจิต จากงานวิจัยของ Burke, Marlow และ Lento (2010) ซึ่งได้สำรวจลักษณะการใช้เครือข่ายสังคมเฟซบุ๊กจากข้อมูลการใช้จริง เช่น การแสดงความคิดเห็นบนพื้นที่สนทนา การกดไลค์ การรับข่าวสารจากเพื่อน ลงรูป การลงข้อมูลข่าวสารของตนเอง การสนทนากับเพื่อน และค้นพบว่าการสื่อสารกันทางตรงช่วยให้มีความรู้สึกทางความสัมพันธ์กับกลุ่มคนใกล้ชิด (bonding social capital) ดีและมีความเหงาต่ำ

การใช้อินเทอร์เน็ตจึงมีส่วนช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถกลับมาปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติได้ หรือปฏิบัติกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ ในรูปแบบที่สะดวกมากขึ้นผ่านการใช้อินเทอร์เน็ต แต่งานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิตที่ผ่านมายังมีข้อจำกัด งานวิจัยหลายงานยังไม่ได้มีการแบ่งประเภทกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างชัดเจน การวัดการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นยังเป็นการวัดแบบการใช้อินเทอร์เน็ตแบบองค์รวมทั้งหมด คือ วัดการใช้อินเทอร์เน็ตเฉพาะปริมาณการใช้ ว่าแต่ละวันบุคคลมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากน้อยเพียงใด แต่ไม่ได้วัดลักษณะหรือกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์อย่างไร ซึ่งเป็นไปได้ว่ากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหนึ่งอาจจะช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต แต่กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตบางกิจกรรมอาจไม่ได้มีผลดีต่อสุขภาวะทางจิตมากนัก ด้วยเหตุนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตตามการใช้งานของผู้สูงวัย ที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัย

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน (Selective Optimization and Compensation) ที่ใช้อธิบายการปรับตัวของผู้สูงวัย

ทฤษฎีการจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน (Selective Optimization and Compensation; SOC) เสนอโดย Baltes & Freund ในปี 2003 เกี่ยวกับ 3 องค์ประกอบที่เป็นกระบวนการพัฒนาช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต คือ การจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก (selective) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) กระบวนการเหล่านี้อธิบายได้ทั้งกับผู้กระทำพฤติกรรม (active) ซึ่งก็คือผู้ที่สร้างหรือมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง เช่น ผู้สูงวัยที่สามารถเลือกรายการอาหารด้วยตนเอง หรือทำอาหารด้วยตนเองและ ผู้รับการกระทำพฤติกรรม (passive) คือบุคคลที่แสดงพฤติกรรมจากอิทธิพลที่อยู่เหนือการควบคุม เช่น ผู้สูงวัยที่ต้องมีคนช่วยจัดการเตรียมหาอาหารให้ (Sigelman & Rider, 2011)

ทฤษฎีนี้ยังอธิบายกระบวนการภายนอกตน (external) และกระบวนการภายในตน (internal) ซึ่งขึ้นอยู่กับโครงสร้างความเชื่อของบุคคล (locus of control) นั่นว่าเหตุการณ์ที่แต่ละบุคคลประสบไม่ว่าดีหรือร้ายนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยจากภายนอกตนหรือภายในตน บุคคลที่เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดจากปัจจัยกระบวนการภายนอกตนหรือจากแหล่งอื่นที่ไม่สามารถควบคุมได้ จะล้มเหลวในการริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยผลลัพธ์จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต มักมีอิทธิพลต่อความคาดหวังในอนาคตของบุคคล (Carver, 1997) เช่น หากบุคคลตีความว่าความผิดพลาดในการขับรถยนต์เป็นอุบัติเหตุมาจากสภาพของถนน แต่ไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมขับรถของตนเอง บุคคลก็จะไม่เรียนรู้ที่จะแก้ไขพฤติกรรมขับรถของตนเองที่อาจมาจากการที่บุคคลนั้นอายุมากขึ้น ทำให้มีการมองเห็นที่ชัดเจนน้อยลง ซึ่งสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้โดยการหาแว่นสายตาามาใส่ หรือมีบุคคลอื่นขับรถยนต์ให้แทน ทฤษฎีนี้ยังอธิบายครอบคลุมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ยังไม่รู้ตัว (conscious) เช่น การมีสติรับรู้การเคี้ยวกลืนอาหาร หรือในขณะที่ไม่รู้ตัว (subconscious) เช่น การหายใจเข้าออกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

นอกจากนี้ทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องการจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทนนี้ สามารถอธิบายได้ในทั้งกระบวนการระดับใหญ่ เช่น การเข้าสังคมกลุ่มเพื่อนของผู้สูงวัย ถึงระดับย่อย เช่น กระบวนการชีวิตวิทยาของเซลล์สมองที่ผู้สูงวัยจะเลือกจดจำเฉพาะบางข้อมูลที่สำคัญ

ทฤษฎี SOC นี้มีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบคือรูปแบบการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

1. การจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก (selective) ซึ่งได้แก่การพัฒนาตนเอง การวางแผนสิ่งที่จะทำ และการมุ่งสู่เป้าหมายต่าง ๆ โดยการพัฒนาดังกล่าวจะเน้นให้ความสำคัญกับทักษะพิเศษของบุคคลและเลือกแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์และเวลาที่เหมาะสม การเลือกนี้สามารถเป็นไปด้วยความสมัครใจหรือการปรับเปลี่ยนไปใช้ทางเลือกอื่น เช่น หากผู้สูงวัยไม่สามารถออกเดินทางไปมีการสื่อสารกับผู้อื่น เนื่องจากมีข้อจำกัดทางร่างกาย ผู้สูงวัยจึงเลือกการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นตัวเลือกในการสื่อสารกับผู้อื่นทดแทน

2. การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) กล่าวถึงกระบวนการที่ผู้สูงวัยมีในการแสวงหา เลือกรื้อฟื้น ผสมผสาน และการประยุกต์ใช้วิธีการหรือทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง เป็นกระบวนการที่เพิ่มประสิทธิภาพให้กับวิธีการหรือแหล่งทรัพยากร เพื่อไปสู่เป้าหมายที่เลือกมา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสมเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้นหมายรวมถึงความสามารถในการอ่าน การเขียน และการคิดคำนวณที่มีประสิทธิภาพ หรือความสามารถที่เฉพาะเจาะจง เช่น ทักษะการรู้คิด ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในการเล่นหมากรุก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความชำนาญของบุคคล และแสดงให้เห็นถึง บทบาทสำคัญของการฝึกฝนทักษะอย่างตั้งใจ รวมถึงการได้มาซึ่งทักษะใหม่ ๆ การขัดเกลาทักษะที่มีอยู่ และการผสมผสานสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และ ใช้ทักษะโดยอัตโนมัติ เพื่อบรรลุผลอันสูงสุด เช่น การที่ผู้สูงวัยมีทักษะการทำอาหารที่ติดอยู่แล้ว จึงเลือกฝึกทักษะการทำอาหารที่ตนเองมีอยู่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไปอีก

3. การชดเชยหรือทดแทน (compensation) การเลือกวิธีการเมื่อวิธีการเก่านั้นไม่สามารถใช้ได้ เป็นการจัดการชั่วคราวหรือถาวรของศักยภาพมนุษย์ ใจความสำคัญของการชดเชย คือการแทนที่วิธีการเดิม โดยการใช้วิธีการใหม่ เช่น การใช้เก้าอี้รถเข็นแทนการสูญเสียทักษะการเคลื่อนไหว หรือใช้ทรัพยากรภายในตนในส่วนที่ไม่เคยใช้ เช่น การฝึกใช้กล้ามเนื้อเพื่อช่วยในการทรงตัว หรือทรัพยากรภายนอกตน เช่น การขอความช่วยเหลือเหลือจากเพื่อนขณะเดิน

การปรับตัวได้ดีตามแนวคิดดังกล่าว ใช้อธิบายได้กับการปรับตัวในผู้สูงวัย ที่มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่มีความเสื่อมถอยลง จึงต้องมีความสามารถในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต และมีการประพฤติปฏิบัติตัวให้เกิดความเหมาะสม เป็นสิ่งที่มาช่วยชดเชย หรือทดแทนได้ด้านที่ตัวเองมีความบกพร่องไป ดังนั้น ผู้สูงวัยที่สามารถปรับตัวได้ดี ตามทฤษฎี Selective Optimization and Compensation จึงเป็นผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จ แม้จะมีการสูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย แต่มีภูมิปัญญา ความรู้จากประสบการณ์ที่สั่งสมมาช่วยในการตัดสินใจเลือก ตัวเลือกที่ทำให้ทรัพยากรที่มีอยู่เกิดประสิทธิภาพสูงสุดมาทดแทน (Baltes & Baltes, 1990) ซึ่งผู้ที่มีการปรับตัวที่ดีจะส่งผลให้เกิดผลบวกแก่สุขภาพจิตในองค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery) และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) (Park & Jeong, 2015)

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

สุขภาวะทางจิต หมายถึงลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่มีความหลากหลายในแต่ละบุคคล (Ryff, 1989) จากการศึกษาของ Ryff ได้พัฒนามาตรวัดที่จำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ (environmental mastery) ความมั่งคั่งในตน (personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) และการยอมรับตนเอง (self-acceptance) โดย Ryff (2003) ได้อธิบายสุขภาวะทางจิตแต่ละองค์ประกอบ ไว้ดังนี้

1. ความเป็นตัวของตัวเอง ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะเป็นคนที่มีerkการกำกับตนเอง พึ่งพาตนเองได้ คิดและแสดงออกในทางของตนเองแม้จะมีแรงกดดันทางสังคม ควบคุมพฤติกรรมตนเองจากภายใน ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์ของตน ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่กังวลกับความคาดหวังและการประเมินจากผู้อื่น การตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับความคิดเห็นจากผู้อื่นเป็นสำคัญ และคล้อยตามแรงกดดันทางสังคมในการคิดและแสดงออก

2. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะมีความรู้สึกว่าจะตนมีความสามารถในการจัดการและควบคุมสิ่งรอบตัว สามารถจัดการกับกิจกรรมที่มีความยุ่งยากได้ สามารถใช้สถานการณ์รอบตัวให้เกิดประโยชน์ สามารถเลือกบริบทที่เหมาะสมกับความต้องการส่วนตัวและค่านิยมของตนเองได้ ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะเป็นคนที่จัดการกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ยากลำบาก รู้สึกยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือจัดการสิ่งรอบตัว ไม่ตระหนักถึงการใช้โอกาสรอบ ๆ ตัว และขาดความสามารถในการควบคุมสถานการณ์จากภายนอก

3. ความมั่งคั่งในตน ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะมีความรู้สึกที่จะพัฒนาตนเอง เห็นหนทางในการเจริญเติบโต มีการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความเข้าใจในศักยภาพของตนเอง สามารถเห็นหนทางในการปรับปรุงพฤติกรรมตนเองตลอดเวลา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโดยการรู้จักตนเองและมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะเป็นคนที่มีความรู้สึกเฉื่อยชา ขาดความรู้สึที่พัฒนาตนเองตลอดเวลา มีความรู้สึกเบื่อและไม่สนใจในชีวิต รู้สึกว่าตนไม่สามารถที่จะพัฒนาทัศนคติหรือพฤติกรรมได้

4. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะเป็นผู้ที่มีความอบอุ่น ความพึงพอใจ ความเชื่อใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความใส่ใจในสวัสดิภาพของผู้อื่น มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ความรัก ความใกล้ชิด มีความเข้าใจในการให้และรับของความสัมพันธ์ของมนุษย์ ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะมีความสัมพันธ์ ความเชื่อใจกับผู้อื่นน้อย ยากที่จะมีความรู้สึกที่จะอบอุ่น เปิดเผย ให้ความสนใจกับผู้อื่น มีความโดดเดี่ยวและสับสนในความสัมพันธ์ ไม่มีความพยายามที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับผู้อื่น

5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะมีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต รู้สึกถึงความหมายของชีวิตในปัจจุบันและอดีต ยึดความเชื่อที่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีจุดประสงค์แก่ชีวิต ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ขาดความรู้สึกถึงความหมายในชีวิต ไร้ซึ่งเป้าหมายหรือจุดประสงค์ในชีวิต

6. การยอมรับตนเอง ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้สูงจะมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง รับรู้และยอมรับในหลายด้านของตนเอง รวมทั้งด้านดีและด้านไม่ดี มีความรู้สึกทางบวกกับอดีตที่ผ่านมาของตนเอง ผู้ที่มีคะแนนด้านนี้ต่ำจะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจกับตนเอง รู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตว่าเป็นเพราะตนขาดศักยภาพ มีความปรารถนาที่จะมีชีวิตที่แตกต่างจากที่เป็นอยู่

เนื่องจากแนวคิดของ Ryff ได้จำแนกสุขภาวะทางจิตในมิติต่าง ๆ ที่เป็นคุณลักษณะเชิงบวกออกเป็น 6 ด้าน ซึ่งการวัดคะแนนในแต่ละด้าน จะมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล ทำให้แนวคิดนี้ได้รับความนิยมและนำมาใช้ในงานวิจัยอย่างแพร่หลาย (Shojae & French, 2014)

ต่อมามีการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตโดย Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth & Croudace (2006) พบว่า องค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูง จึงสามารถรวมองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน เข้าด้วยกัน เรียกด้านที่รวมกันนี้ว่า EGPS ซึ่งหมายถึงการมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายได้ด้วยตัวเอง

องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตตามการศึกษาของ Abbott et al. พบความแตกต่างจากงานวิจัยเดิมที่ Ryff ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้ในปี 1989, 1995 และ 2003 มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง ส่วนของ Abbott et al. ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ EGPS ที่เป็นองค์ประกอบที่รวมกันจากด้านที่เหลือตามองค์ประกอบของ Ryff

เกณฑ์การจำแนกองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตของ Ryff & Keyes นิยมนำมาใช้ในการจำแนกรวมถึงการประเมินระดับของสุขภาวะทางจิตในแต่ละองค์ประกอบ และนำผลที่ได้มาหาความสัมพันธ์กับตัวแปรหลายตัวที่น่าสนใจ เช่น ในการศึกษาของ กฤษวรรณ หน่องมา (2554) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระดับสุขภาวะทางจิต คุณภาพชีวิตในการทำงาน และการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ งานวิจัยนี้ได้นำเอาผลที่ได้จากการวัดระดับสุขภาวะทางจิต ในแต่ละองค์ประกอบ มาหาความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในการทำงาน และการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ จากการวิจัยพบว่า สุขภาวะทางจิตของพนักงานอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางจิตด้านการมีเป้าหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และมีค่ามากที่สุดเมื่อเทียบกับอีก 5 ด้าน สุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกทั้งกับการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ ($r = .452, p < .05$) และ

คุณภาพชีวิตการทำงาน ($r = .251, p < .05$) คุณลักษณะตามองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านของสุขภาวะทางจิต ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง สามารถป้องกันซึ่งถึงสุขภาพจิตที่ดี สามารถนำผลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของคนในองค์กร และคุณภาพชีวิตในการทำงานให้ดียิ่งขึ้น การเพิ่มสุขภาวะทางจิตให้กับคนในองค์กร จะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น นำมาซึ่งการมีบุคลากรที่มีคุณภาพ ทำให้องค์กรได้เปรียบในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน

อีกทั้งยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ของสุขภาวะทางจิตกับการเจ็บป่วยทางจิตและบุคลิกภาพ ของ Ruini, Ottolini, Rafanelli, Tossani, Ryff, & Fava (2003) จากกลุ่มประชากรทั่วไป 450 คน โดยมาตรวัดการประเมินตนเอง 3 มาตร ในเรื่องการประเมินอาการวิทยา (Kellner's Symptom Questionnaire) สุขภาวะทางจิต (Ryff's Psychological Well-Being Scales, PWB) และมาตรวัดบุคลิกภาพ (Cloninger's Tridimensional Personality Questionnaire) ซึ่งมีการวัดซ้ำหลังจากเวลาผ่านไป 1 เดือน ใช้การหาความสัมพันธ์โดยค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน (Pearson's coefficient) ในการตรวจสอบความเที่ยงของตัวแปรสุขภาวะทางจิต และหาความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางจิต รวมถึงความสัมพันธ์ของอาการเจ็บป่วยทางจิต กับตัวชี้วัดด้านบุคลิกภาพ พบความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตกับลักษณะทางบุคลิกภาพ เช่น บุคลิกภาพแบบประนีประนอม (agreeableness) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตด้านความมั่งคั่งในตน และบุคลิกภาพแบบมีสติรู้ตัว (conscientiousness) มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

นอกจากนี้การประเมินระดับสุขภาวะทางจิตยังถูกนำมาใช้ ประเมินประชากรที่มีความแตกต่างกัน เช่น การประเมินระดับสุขภาวะทางจิตในแต่ละช่วงวัย

งานวิจัยที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตในวัยรุ่น เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต และความเชื่ออำนาจในตน (locus of control) พบว่า ผู้ที่มีคะแนนสูงจากการทำมาตรวัดความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจควบคุม จะมีความเชื่ออำนาจภายในตน เชื่อว่าสามารถควบคุมและจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง จะมีคะแนนสูงจากการวัดด้วยมาตรวัด สุขภาวะทางจิต ของ Ryff ในทั้ง 6 องค์ประกอบ กล่าวคือ ความเชื่ออำนาจควบคุมภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกสอดคล้องกับระดับสุขภาวะทางจิต (Shojaee & French, 2014)

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษา สุขภาวะทางจิต รวมถึงการประเมินระดับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัย จากงานวิจัยเชิงสำรวจของ กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2555) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางจิตของผู้สูง

วัยไทย และเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตกับปัจจัยทางสังคม ด้านเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และถิ่นที่อยู่ จากกลุ่มผู้สูงวัยชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 403 คน

โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระดับสุขภาวะทางจิต ตามโครงสร้างแนวคิดของ Ryff & Keyes (1995) ที่แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 มิติ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมแล้วผู้สูงวัยไทยมีสุขภาวะทางจิตในระดับปานกลาง มีองค์ประกอบด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ระดับสูง นอกนั้นองค์ประกอบด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบเพศชายมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่าเพศหญิง ($p < .05$) ด้านสถานภาพสมรส ผู้สูงวัยที่สมรสมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มที่เป็นหม้าย ($p < .05$) ด้านระดับการศึกษา ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและปานกลางมีสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษา ($p < .05$) ด้านรายได้ ผู้สูงวัยที่มีรายได้สูงมีสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้เล็กน้อย และด้านถิ่นที่อยู่ ผู้สูงวัยที่มีถิ่นที่อยู่แตกต่างกันมีสุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตัวเองแตกต่างกัน ($p < .05$)

การใช้อินเทอร์เน็ตกับสุขภาวะทางจิต

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตกับสุขภาวะทางจิตมีความแตกต่างกัน มีงานวิจัยจำนวนมากพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ แต่ก็มีงานวิจัยที่พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นลดสุขภาวะทางจิต บางงานวิจัยเสนอกิจกรรมรูปแบบหนึ่งอาจมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตในทางบวกหรือลบ หรือกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตหนึ่งอาจจะช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตในองค์ประกอบหนึ่ง แต่ไม่ได้มีผลในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในอีกองค์ประกอบหนึ่งมากนัก

ผลทางบวกของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาวะทางจิต

การใช้อินเทอร์เน็ตช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต เนื่องจากช่วยลดความรู้สึกทางลบ จากงานวิจัยของ Sum, Mathews, Hughes, & Campbell ปี 2008 ศึกษาจากแบบสอบถามออนไลน์จากชาวออสเตรเลียจำนวน 222 คน อายุ 55 ปีขึ้นไป ในเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารหาข้อมูล และการซื้อขาย ผลปรากฏว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความรู้สึกเหงาทางสังคม กล่าวคือ ยิ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารมาก ก็จะทำให้ความเหงาทางสังคมลดลง ซึ่งการมีความรู้สึกเหงาลดลงส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิต

จากงานวิจัยของ Gross, Juvonen & Gable (2002) พบว่า วัยรุ่นใหญ่ตอนปลายมักใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อน โดยการใช้ช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตทำให้วัยรุ่นใหญ่ตอนปลายได้แบ่งปันเรื่องราว ความคิด ความรู้สึกของตนให้ครอบครัวและเพื่อนได้รับฟัง โดยการได้แบ่งปันเรื่องราวนี้ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น และมีสุขภาวะที่ดีขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นใหญ่ตอนปลายได้รับการสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนทางอารมณ์ และเกิดความรู้สึกเชื่อมต่อกับผู้อื่นที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม ความรู้สึกเหงา และความหดหู่ นอกจากนี้ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น เห็นคุณค่าในตนเอง เห็นศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น

ผลทางลบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาวะทางจิต

มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นทำให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตลดลง ซึ่งผลกระทบขึ้นอยู่กับชนิด การใช้อินเทอร์เน็ต ปริมาณ และระยะเวลาของการใช้งาน (Cotten, Goldner, Hale, & Drentea, 2011)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับงานวิจัย เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับความสุข การสนับสนุนทางสังคม การเก็บตัว ของ Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse & Shoger ปี 2011 ที่กล่าวว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงเป็นหลัก เช่น การเล่นเกม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และผู้ใช้เวลามากกว่ากับกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตประเภทเพื่อความบันเทิง จะเป็นผู้ที่มีลักษณะที่เก็บตัว (introvert) สูงกว่า ซึ่งเป็นความเสี่ยงสูงอย่างมากที่จะนำไปสู่ปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสุขภาวะทางจิต

การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความรู้สึกเหงาทางอารมณ์ กล่าวคือ ยิ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ ก็จะทำให้มีความเหงาทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งความรู้สึกเหงาที่กล่าวมานี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต (Sum et al., 2008)

นอกจากนี้การใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไปหรือการเสพติดอินเทอร์เน็ตจะส่งผลทางลบต่อสุขภาวะทางจิต (Armstrong, Phillips & Saling, 2000) และงานวิจัยของ Choi & Lim (2016) ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้เทคโนโลยีทางสังคมที่มากเกินไปกับสุขภาวะทางจิตของผู้ใหญ่ตอนต้นชาวเกาหลีใต้ โดยศึกษาในนักศึกษาวิทยาลัยและพนักงาน จำนวน 419 คน พบว่าการใช้บริการการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปนำไปสู่ปัญหาการเสพติดการใช้อินเทอร์เน็ตและจะเป็นการทำลายสุขภาวะทางจิตแทน

รูปแบบต่าง ๆ ของการใช้อินเทอร์เน็ตที่สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต

1. การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสาร (communication) มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยความเป็นตัวของตัวเองนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การจัดการ การสื่อสารและการสานสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเป็นตัวของตัวเองสำหรับนักสื่อสารที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะจัดการกับพฤติกรรมของตนเอง (Bowen, 2006) การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสาร มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเทคโนโลยีในปัจจุบัน เช่น การส่งข้อความโต้ตอบแบบทันที (instant messaging) และเว็บไซต์สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ มีส่วนสำคัญในการช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี สำหรับการดูแลรักษา รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งการเลือกใช้อินเทอร์เน็ตที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองนี้เอง สัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งรอบตัว (Schiffirin, Edelman, Falkenstern & Stewar, 2010) อีกทั้งยังสัมพันธ์กับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยการใช้อินเทอร์เน็ตในการสื่อสารทางสังคมเป็นวิธีที่แพร่หลาย ในการเพิ่มการสนับสนุนทางสังคม (social support) ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมถือเป็นความสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางบวก ที่มีส่วนช่วยในการเพิ่มสุขภาวะทางจิต (Schiffirin et al., 2010) นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคมยังสัมพันธ์กับการยอมรับตนเอง โดยการมีเพื่อนเป็นสิ่งที่ส่งผลให้เกิดสุขภาวะที่ดีในช่วงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขณะที่การมีปัญหาในความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น การปฏิเสธความสัมพันธ์จากเพื่อน และการขาดเพื่อนสนิทนั้นเป็นตัวทำนายภาวะซึมเศร้าและการมองตนเองในแง่ลบ ซึ่งการได้รับการสนับสนุนทางสังคมผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น (Gross, Juvonen & Gable, 2002 อ้างถึงใน Hartup, 1996)

การใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารนั้นช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตได้ เนื่องจาก ทำให้ผู้ใช้ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยไม่มีอุปสรรคในการเดินทางมาขัดขวาง ง่าย สะดวก รวดเร็ว ดังเช่น ในการศึกษาในปี 2010 ของ Hogeboom, McDermott, Perrin, Osman และ Bell-Ellison พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตกับการมีเครือข่ายทางสังคม (Social Networks) ซึ่งการมีเครือข่ายทางสังคมที่ดีก็เป็นการเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ และจากการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานระหว่างการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและเป้าหมาย (means-end analysis) โดย Jung & Kim (2017) ของผู้ใช้เฟซบุ๊กจำนวน 161 คน ซึ่งแบ่งเป้าหมายของการใช้เฟซบุ๊กเป็น 15 เป้าหมาย และเป็น 3 กลุ่มได้แก่ เป้าหมายขั้นต้น (การค้นหาข้อมูล การเปิดเผยตนเอง การติดตามชีวิตผู้อื่น การแสดงออกความเห็นใจผู้อื่น ฆ่าเวลา ตามค่านิยมต่าง ๆ ของสังคม การคงความสัมพันธ์แบบผิวเผิน) เป้าหมายชั้นกลาง (เข้าใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งต่าง ๆ

ความต้องการความเห็นใจหรือการสรรเสริญจากผู้อื่น) และเป้าหมายขั้นสูงสุด (การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความอองการ การนึกถึงความหลัง ความสนุกสนาน ความมั่นคงของจิตใจ การพัฒนาจิตใจ) พบว่า องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับเป้าหมายขั้นสูงสุดของการใช้เฟซบุ๊ก ในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การนึกถึงความหลังในประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา นอกจากนี้จากงานวิจัยของ Sum et al. ปี 2008 ที่ศึกษาเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตโดยผู้สูงวัยกับความสัมพันธทางสังคม ใช้แบบสอบถามออนไลน์กับชาวออสเตรเลีย 222 คน อายุ 55 ปีขึ้นไปในการใช้อินเทอร์เน็ต ผู้ตอบมักใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสาร หาข้อมูล และจุดประสงค์ทางการค้าเป็นหลัก ผลแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเหงามีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะ การวิเคราะห์สถิติแบบถดถอยพหุตัวแปร ชี้ให้เห็นว่ายังมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ก็ยังทำให้มีความรู้สึกเหงาลดลง

2. การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง (entertainment) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นตัวของตัวเอง โดยในบริบทของการเล่นเกมดิจิทัล Wirth, Hofer & Schramm (2012 อ้างถึงใน Ryan, Rigby & Przybylski, 2006 & Tamborini, Bowman, Eden, Grizzard, & Organ, 2010) อธิบายถึงการได้ควบคุมเกม นั้นสามารถสร้างความรู้สึกความเป็นตัวของตัวเองระหว่างเล่นเกม ซึ่งนำไปสู่ความสนุกสนานในการเล่น ความคิดนี้นำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของเกมดิจิทัล เพราะเกมทำให้ความรู้สึกเหมือนจริงในการแสดงออกการพึ่งพาตนเอง และความพึงพอใจในความเป็นตัวของตัวเอง (Wirth et al., 2012 อ้างถึงใน Ryan et al., 2006) และภาพยนตร์ก็ส่งผลถึงความรู้สึกความเป็นตัวของตัวเองทางอ้อม ภาพยนตร์สามารถสื่อถึงเหตุการณ์ชีวิตที่ยากลำบาก ให้ผู้ชมได้สะท้อนชีวิตของตนเองว่าพวกเขาสามารถควบคุมได้ และสามารถที่จะแสดงออกในการพึ่งพาตนเองในชีวิตจริงได้ ดังนั้น ภาพยนตร์แนวโคกเศร้าสามารถนำไปสู่ความรู้สึกพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกสามารถควบคุมชีวิตของตนเอง (Wirth et al., 2012)

การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงมีความสัมพันธ์กับการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยการมีเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับการมีเป้าหมายและความต้องการเติมเต็มตนเอง เพื่อที่จะทำบางสิ่งด้วยเหตุผลที่ว่า มันจะให้ผลในอนาคต ซึ่งคล้ายกับการเล่นเกมแล้วได้รางวัล โดยมนุษย์นั้นพยายามแก้ปัญหาที่ยาก ๆ ได้ เพราะ ต้องการรางวัล ยกตัวอย่าง เช่น การให้คนช่วยกันตอบปัญหาแล้วได้รางวัล ซึ่งเป็นหนทางให้เข้าสู่เป้าหมายพร้อมความเพลิดเพลิน การที่คนจะมีเป้าหมายในชีวิตนั้น เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของบุคคลนั้นและสิ่งที่เขาเห็นว่าจะเป็นผลในอนาคต โดยมีการเชื่อมโยงระหว่างเป้าหมายและการเติมเต็มตนเอง คือ การเติมเต็ม นั้นเกี่ยวข้องกับอิทธิพลทางบวกและการประสบความสำเร็จในเป้าหมาย ส่วนเป้าหมายนั้นเกี่ยวกับแรงจูงใจ ภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ตัวกิจกรรมเองนั้นไม่สามารถให้ความพึงพอใจได้ด้วยตัวเอง แต่คนจะได้รับความพึงพอใจ

เมื่อกิจกรรมนั้นใกล้ถึงเป้าหมาย เมื่อนั้นความบันเทิงหรือการเติมเต็มตนเองจากกิจกรรมจะเป็นแรงจูงใจภายใน (van Delden & Reidsma, 2013) แม้กิจกรรมบันเทิงจะมีผลทางบวกทำให้เกิดเพลิดเพลินและผ่อนคลาย แต่ก็ยังมีผลทางลบที่ทำให้เกิดความเฉื่อยชา ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย การศึกษานี้ค้นพบความเฉพาะเจาะจงบางอย่างในกิจกรรมความบันเทิง เช่น การชมรายการโทรทัศน์หรือภาพยนตร์เป็นระยะเวลา การชมภาพยนตร์ของขวัญหรือภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเศร้า เกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญกับการรับรู้คุณค่าของความสุขที่น้อยลง รวมถึงการรับรู้เป้าหมายในชีวิตที่ลดลงด้วย (Haworth & Hart, 2007)

การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงยังสัมพันธ์กับการมีความงอกงามในตน แต่เป็นในทิศทางลบ อินเทอร์เน็ตเป็นตัวช่วยให้เราเข้าถึงความบันเทิงมากมายหลายแบบ ทุกที่ทุกเวลา เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ดูรายการโทรทัศน์ออนไลน์ แต่จากงานวิจัย ของ Bryant & Vorderer (2013) ได้กล่าวว่า การบริโภคความบันเทิงมีผลเสีย ความบันเทิงทางโทรทัศน์ ที่ยับยั้งการเกิดความงอกงามในตน เพราะในการบริโภคความบันเทิง นอกจากทำให้เพลิดเพลินและผ่อนคลายแล้ว ยังมีผลเสียทำให้ ง่วงเหงาหาวนอน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ไม่เกิดความท้าทายทักษะ และ ความสามารถ ซึ่งยับยั้งโอกาสที่จะเกิดการพัฒนา และยังสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับความสุข การสนับสนุนทางสังคม และการเก็บตัว

นอกจากนี้การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงยังอาจส่งผลเสียต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยมีงานวิจัยกล่าวว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงเป็นหลัก เช่น การเล่นเกม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม และผู้ที่ใช้เวลามากกว่ากับกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง จะเป็นผู้ที่มีลักษณะที่เก็บตัวสูงกว่า ซึ่งเป็นความเสี่ยงสูงอย่างมากที่จะนำไปสู่ปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสุขภาพจิต (Mitchell et al., 2011)

3. การใช้อินเทอร์เน็ตในการหาข้อมูล (information) มีความสัมพันธ์กับความเป็นตัวของตัวเอง โดยเทคโนโลยีการค้นหาข้อมูลและการสื่อสารทำให้บุคคลพึ่งพาตนเองได้ ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมและภูมิหลังของบุคคลนั้น ซึ่งทำให้ตัวบุคคลพ้นจากกรอบความคิดเดิม และค้นพบสิ่งใหม่ ๆ (Espanha & Lupiáñez-Villanueva, 2009 อ้างถึงใน Castells, 2003b) จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง พบว่า บุคคลที่กล่าวในสิ่งที่ตนคิดและแสดงออก โดยยึดเหนี่ยวตามค่านิยมและความพยายามของตนเอง จะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้บุคคลจะควบคุมความพยายามในการดูแลสุขภาพและการพึ่งพาตนเองกับผู้เชี่ยวชาญหรือสถานพยาบาล มีการค้นหา ความรู้ทางการแพทย์และค้นหาแหล่งอ้างอิงข้อมูล หาข้อมูลสำหรับการติดต่อนัดหมายแพทย์ เมื่อมีอาการป่วย (Espanha & Lupiáñez-Villanueva, 2009 อ้างถึงใน Castells, 2003a)

การใช้อินเทอร์เน็ตในการหาข้อมูลยังช่วยเสริมสร้างการมีความองงามในตน โดยมีงานวิจัยค้นพบ แนวคิดลดข้อจำกัดหรือกรอบทางความคิด ด้วยการหาข้อมูลซึ่งเป็นหนทางไปสู่ความองงาม การตัดสินใจว่าตนเองมีข้อจำกัดนั้นเป็นการจำกัดความสามารถของตนเอง ทั้งที่จริงแล้วผู้คนอาจทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่คิด ความเชื่อเหล่านี้สามารถลดลง ได้ด้วยการค้นหาข้อมูล เพิ่มความรู้ จะทำให้เกิดการตัดสินใจใหม่ ๆ หรือแม้แต่การมีความเชื่อใหม่ที่เกิดขึ้น ดังนั้นการหาข้อมูลจะช่วยลดความเชื่อในข้อจำกัดที่มี อีกทั้งเมื่อเราค้นหาข้อมูลมากยิ่งขึ้น จะเป็นการสำรวจสิ่ง ๆ ต่าง ค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งอาจจะขัดแย้งกับความคิดความเชื่อเดิมที่เคยมี แสดงให้เห็นว่าเราสามารถทำอะไรได้มากกว่าที่คิด ซึ่งเป็นหนทางที่นำไปสู่การค้นหาตัวตนและพัฒนาไปสู่ความองงาม (Ellerton, 2013)

การใช้อินเทอร์เน็ตในการหาข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นโดย Burke, Marlow & Lento (2010) พบว่าผู้ใช้งานที่บริโภคเนื้อหาข้อมูลมาก จะรายงานว่าความรู้สึกผูกพันทางสังคมและความสัมพันธ์แบบผิวเผินลดลง และมีความรู้สึกเหงาเพิ่มขึ้น ซึ่งข้อมูลข้างต้นเกี่ยวข้องกับการออกแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากนี้การใช้อินเทอร์เน็ตในการหาข้อมูลยังช่วยให้บุคคลมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูล ก่อให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ หาข้อมูล มีงานวิจัยที่กล่าวว่า คนที่ได้รับโอกาสทางการศึกษาน้อย จะถูกยับยั้งความพยายามที่จะไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือแสวงหาเป้าหมายในชีวิต เนื่องจากไม่มีความรู้มากพอว่าจะทำอย่างไรเพื่อไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ryff & Singer, 1998)

4. การใช้อินเทอร์เน็ตในการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ (finding new people) มีความสัมพันธ์กับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในทางลบ กล่าวคือ หากมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มาก ก็ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึก เหงา ซึ่งความรู้สึกเหงานี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพทางจิต (Sum, Mathews, Hughes & Campbell, 2008)

5. การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล (religion purpose and charity) มีความสัมพันธ์กับความเป็นตัวของตัวเอง โดยงานวิจัยของ Gagné (2003) มีการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ โดยให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินตนเองในเรื่องการมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความเป็นตัวของตัวเองและการมีความสามารถมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชื่อต่อสังคมในเรื่องของการบริจาคการกุศล การเป็นอาสาสมัคร การริโซเคิล และการบริจาคเลือด โดยทฤษฎีการกำหนดตนเอง (self-determination) เสนอว่าความพึงพอใจต่อความต้องการทางจิต ได้แก่ การมีความสามารถ ความเป็นตัวของตัวเอง และการมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นตัวทำนายพฤติกรรมเชื่อต่อสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล

ดังนั้นกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตในองค์ประกอบต่าง ๆ แตกต่างกันไป กิจกรรมหนึ่งอาจส่งผลต่อองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตหนึ่งมาก แต่อาจส่งผลน้อยต่อองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตขององค์ประกอบอื่นน้อย เราจึงสามารถส่งเสริมให้ผู้คนมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้นได้โดยการใช้อินเทอร์เน็ต และส่งเสริมกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตลักษณะต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับผู้ใช้ แต่การใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิตแทน จึงควรมีการกำกับการใช้เวลาให้มีความเหมาะสม

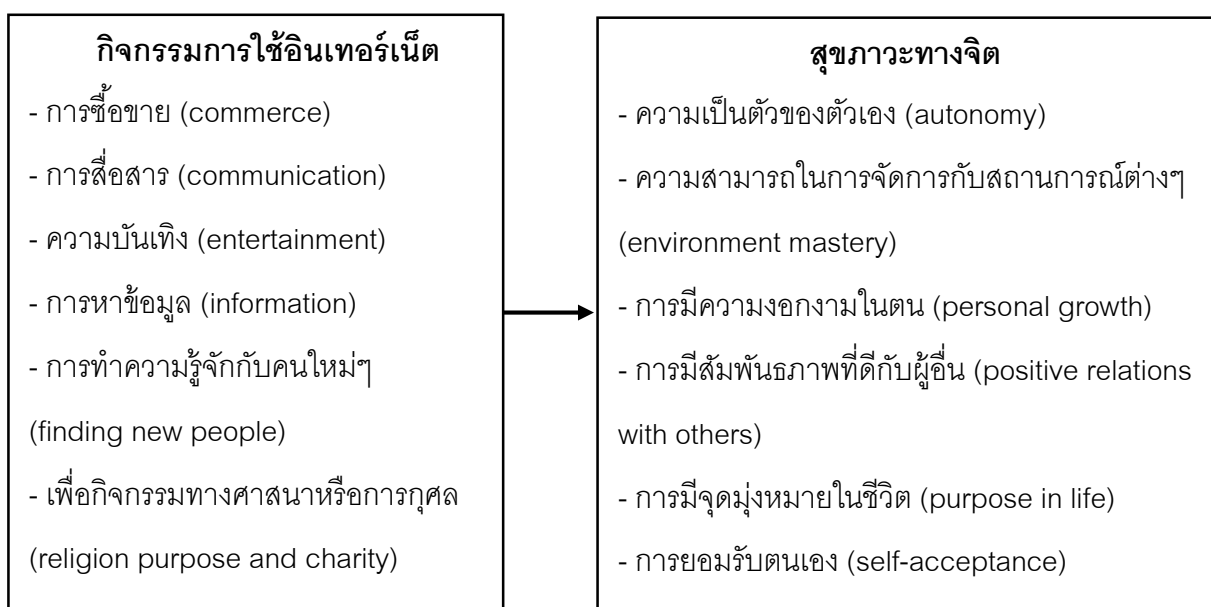
จากการทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบการศึกษาถึงความสัมพันธ์ ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในบางประเภทกับองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ซึ่งที่ผู้วิจัยคาดว่าจะมีความสัมพันธ์กัน เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการซื้อขายน่าจะสัมพันธ์กับความเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจาก ผู้ที่ทำกิจกรรมการซื้อขายต้องมีกระบวนการคิดและทักษะต่าง ๆ ด้วยตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถดูแลตัวเองได้ อีกทั้งการซื้อขายทางอินเทอร์เน็ตมีขั้นตอนที่ซับซ้อน ต้องใช้ทักษะในการดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ

นอกจากนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยเชื่อว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการซื้อขายหรือความบันเทิงน่าจะสัมพันธ์กับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เนื่องจาก การที่จะดำเนินกิจกรรมทั้งสองอย่างนี้ได้ ต้องมีทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น หรือการมองผู้อื่นในเชิงบวกเพื่อการเริ่มต้นการทำกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตตามการใช้งานของผู้สูงวัย เพื่อหาความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา



สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานหลัก กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย (ได้แก่ การซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง การหาข้อมูล ทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล) ที่มีความแตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในแต่ละด้าน (ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง)

สมมติฐานรอง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ในทางลบกับสุขภาวะทางจิตในด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มุ่งศึกษาอิทธิพลของ กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัยที่แตกต่างกัน ที่สัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย ประกอบด้วย

- การซื้อขาย
- การสื่อสาร
- ความบันเทิง
- การหาข้อมูล
- การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ
- เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล

2. ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิตซึ่งประกอบด้วย

- ความเป็นตัวของตัวเอง
- ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ
- การมีความมั่งคั่งในตน
- การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต
- การยอมรับตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย หมายถึง ความถี่ของการใช้งานอินเทอร์เน็ตของตนเองว่ามีความถี่ในแต่ละกิจกรรมมากน้อยแค่ไหน โดยพิจารณาจากการระบุความถี่ของการใช้อินเทอร์เน็ตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

งานวิจัยนี้เป็นการประเมินกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย วัดได้จากมาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต ที่ผู้วิจัยทำการพัฒนาขึ้นจากมาตร Internet Breadth of Internet use ของ Sum, Mathews & Hughes (2009) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวทางของ Shklovski Kraut & Rainie (2004) ประกอบกับมาตรวัด Measuring Type of Internet use (Helsper, Van Deursen & Eynon, 2016) และข้อกระทงที่ผู้วิจัยคิดเพิ่ม

ทางผู้วิจัยจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตออกเป็น 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การซื้อขาย ซึ่งหมายถึง การทำการซื้อขายสินค้าหรือหาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการขายของออนไลน์ผ่านช่องทางกรใช้งานอินเทอร์เน็ต การสื่อสาร ซึ่งหมายถึง การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นผ่านช่องทางกรใช้งานอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์สื่อสังคมออนไลน์ ความบันเทิง ซึ่งหมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด แก้เบื่อ ซ่าเวลา การหาข้อมูล ซึ่งหมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อค้นหาข้อมูลต่าง ๆ การใช้เพื่อติดตามข่าวสารทั้งในและต่างประเทศ การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ ซึ่งหมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการพบเจอคนใหม่ ๆ การหาเพื่อนใหม่ การติดต่อสื่อสารกับคนที่เพิ่งพบในโลกออนไลน์ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล ซึ่งหมายถึง การใช้อินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม การบริจาค และการกระจายข่าวสารเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง ลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่มีความหลากหลายในแต่ละบุคคล

ในงานวิจัยนี้สุขภาวะทางจิต วัดโดยมาตรวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากมาตร Psychological well-being ของ Ryff & Keyes (1995) ที่ได้แบ่งสุขภาวะทางจิตเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีการกำกับตนเอง พึ่งพาตนเองได้ คิดและแสดงออกด้วยความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการจัดการและควบคุมสิ่งรอบตัว สามารถจัดการกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ สามารถเลือกบริบทให้เหมาะสมกับความต้องการส่วนตัวและค่านิยมของตนเองได้ ความมั่งคั่งในตน ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่จะพัฒนาตนเอง เห็นหนทางในการเจริญเติบโต มีการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้ที่มีความอบอุ่น ความพึงพอใจ ความเชื่อใจ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ความรัก และมีความใกล้ชิดกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต รู้สึกถึงความหมายในชีวิตในปัจจุบันและอดีต และการยอมรับตนเอง ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง รับรู้และยอมรับในหลายด้านของตนเองทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี มีความพึงพอใจในตนเอง

3. ผู้สูงวัย หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ผู้สูงวัยหรือสูงอายุตามคำนิยาม คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (เกื้อ วงศ์บุญสิน และพัชรารัตย์ วงศ์บุญสิน, 2558) แต่ผู้วิจัยสนใจศึกษาในวัยที่เข้าใกล้วัยสูงอายุร่วมด้วย จึงเริ่มตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

4. ผู้สูงวัยที่ใช้อินเทอร์เน็ต หมายถึง ผู้สูงวัยที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และเป็นผู้ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งเสริมสุขภาพจิตในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงวัยไทย
2. สามารถนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางสำหรับกรให้ความรู้ แนะนำหรือจัดสรรให้ผู้สูงวัยไทยใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดผลเชิงบวกและลดผลเชิงลบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัย

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมุ่งศึกษากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ตามการใช้งานของผู้สูงอายุ เพื่อหาความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน โดยมีขั้นตอนในการศึกษาวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุชายหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป หลังจากผู้วิจัยได้ทำการตัดกลุ่มตัวอย่างออนไลน์ที่ระบบมีความผิดพลาดในการเก็บข้อมูลซ้ำซ้อน และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิตออกไป ได้แก่ ผู้ที่เป็นโรคความจำเสื่อม และโรคเครียด ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 229 คน แบ่งเป็นเพศชาย 98 คน เพศหญิง 131 คน โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยที่อายุน้อยที่สุดคือ 50 ปี และอายุมากที่สุดคือ 79 ปี ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบรายละเอียด (convenience sampling) และกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เลือกเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต แบ่งเป็นการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามกระดาษ 100 คน และแบบสอบถามออนไลน์ 129 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้คือ แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วยข้อกระทง 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาสูงสุด โรคประจำตัว จำนวนผู้ที่พักอาศัยกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการใช้งานอินเทอร์เน็ต ประกอบด้วย ความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต ระยะเวลาที่เริ่มใช้อินเทอร์เน็ต อุปกรณ์ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต สถานที่ที่ใช้อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ออนไลน์ที่ใช้ประจำ

ส่วนที่ 3 มาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นมาตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จากมาตร Internet Breadth of Internet use (Sum, Mathews & Hughes, 2009) และมาตร Measuring Type of Internet use (Helsper, Van Deursen & Eynon, 2016)

ส่วนที่ 4 มาตรวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการแปลข้อกระทงมาจากมาตรวัด Psychological Well-Being (Ryff & Keyes, 1995) ฉบับภาษาอังกฤษ

การพัฒนามาตรวัด

1.มาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต

ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยนำข้อ
 กระทบจากมาตร Internet Breadth Scale ของ Sum, Mathews & Hughes (2009) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด
 ของ Shklovski Kraut & Rainie (2004) จำนวน 28 ข้อ โดยมาตรวัดดังกล่าวจำแนกกิจกรรมการใช้งาน
 อินเทอร์เน็ตของผู้ใช้ทั่วไปโดยแบ่งตามวัตถุประสงค์การใช้งาน แบ่งออกเป็น 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การใช้
 อินเทอร์เน็ตเพื่อการซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง การหาข้อมูล การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ โดยทำการ
 ตัดข้อกระทบออกไป 3 ข้อ เนื่องจากข้อกระทบมีความหมายที่กว้างเกินไป ไม่เฉพาะเจาะจง และข้อกระทบมี
 ความซ้ำซ้อนกัน ได้แก่ ข้อกระทบ “เพื่อความบันเทิง” ข้อกระทบ “เข้าเว็บไซต์ท้องถิ่น” และข้อกระทบ “เข้าร่วม
 กลุ่มออนไลน์” จึงเหลือข้อกระทบที่นำมาใช้จริงจากมาตรนี้ 25 ข้อ ซึ่งข้อกระทบที่นำมาใช้มีการแปลโดย
 เรียงลำดับข้อก่อนหลังตามต้นฉบับ

นอกจากนี้กลุ่มนิสิตผู้วิจัยยังนำเอาข้อกระทบจากมาตรวัด Measuring Type of Internet use
 (Helsper, Van Deursen & Eynon, 2016) ที่แบ่งประเภทการใช้งานอินเทอร์เน็ตตามลักษณะการใช้งานออกเป็น 4
 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจศาสตร์ ด้านวัฒนธรรม ด้านสังคม และด้านส่วนบุคคล ที่มีจำนวนทั้งหมด 36 ข้อกระทบ
 แต่นำมาใช้เพียง 10 ข้อกระทบ ซึ่งเป็นข้อกระทบที่สะท้อนลักษณะการใช้งานอินเทอร์เน็ตด้านการซื้อขาย จำนวน 3
 ข้อ ด้านการหาข้อมูล จำนวน 5 ข้อ และด้านการสื่อสาร จำนวน 2 ข้อ ข้อกระทบที่นำมาใช้มีการแปลโดย
 เรียงลำดับข้อก่อนหลังตามต้นฉบับ

ทางผู้วิจัยได้ทำการแปลมาตรวัดทั้ง 2 มาตรจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และกลุ่มนิสิต
 ผู้วิจัยได้สร้างข้อกระทบขึ้นเองเพิ่มเติมในด้านเพื่อการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และด้านกิจกรรมทางศาสนา
 และการกุศล อีกจำนวน 5 ข้อกระทบ รวมทั้งหมดเป็น 40 ข้อกระทบ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามระบุความถี่ของ
 การใช้อินเทอร์เน็ตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา จากน้อยไปหามาก กำหนดให้เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (rating
 scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ 1-6 โดยมีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่เคยเลย
- 2 หมายถึง นานๆ ที
- 3 หมายถึง ทุกเดือน
- 4 หมายถึง ทุกสัปดาห์
- 5 หมายถึง ทุกวัน
- 6 หมายถึง วันละหลายครั้ง

เมื่อพัฒนามาตรวัดแล้วทางผู้วิจัยจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตออกเป็น 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง การหาข้อมูล การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล จากนั้นได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ได้แก่ ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน และ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย ให้ถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

เมื่อศึกษานำร่อง (pilot test) ครั้งที่ 1 ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 46 คน จากแบบสอบถามกระดาษและแบบสอบถามออนไลน์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่า *Corrected Item-Total Correlation* เพื่อหาความสัมพันธ์กันของข้อคำถาม จากผลที่ได้ ผู้วิจัยจึงทำการตัดข้อกระทงที่ไม่สอดคล้องกับข้อกระทงอื่น ๆ ไป 4 ข้อกระทง ได้แก่ ข้อกระทง “ลงทุนในหุ้นหรือกองทุนรวม” จากมาตร Internet Breadth Scale ข้อกระทง “ตอบคำถามเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการที่ท่านลงประกาศขาย” ข้อกระทง “ลงขายสินค้าออนไลน์” และข้อกระทง “เข้าเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับศาสนาหรือจิตวิญญาณ” จากมาตรวัด Measuring Type of Internet use เนื่องจากเป็นข้อกระทงที่ไม่สอดคล้องกับข้ออื่น ๆ หลังจากตัดข้อกระทงที่ไม่สอดคล้องออกไป ทำให้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .879

ดังนั้นมาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจึงประกอบด้วยข้อกระทงจากมาตร Internet Breadth Scale ให้เป็นข้อที่ 1-24 ในมาตรวัดในงานวิจัยนี้ ซึ่งข้อกระทงที่แปลมีการเรียงลำดับข้อก่อนหลังตามต้นฉบับ รวม 24 ข้อ ประกอบกับข้อกระทง 7 ข้อ จากมาตร Measuring Type of Internet Use โดยให้เป็นข้อที่ 25-31 ในมาตรวัดในงานวิจัยนี้ ซึ่งข้อกระทงที่แปลมีการเรียงลำดับข้อก่อนหลังตามต้นฉบับ และจากข้อกระทงที่นิสิตผู้วิจัยสร้างเพิ่มเติมอีก 5 ข้อ ด้านเพื่อการทำทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และด้านกิจกรรมทางศาสนาและการกุศล โดยให้เป็นข้อที่ 32-36 ในมาตรวัดในงานวิจัยนี้ รวมเป็นข้อกระทงในมาตรวัดจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตทั้งสิ้น 36 ข้อ โดยทางผู้วิจัยจำแนกกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตออกเป็น 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การซื้อขาย ข้อที่ 1, 10, 11 และ 25 การสื่อสาร ข้อที่ 2, 3, 9, 12, 14, 16, 21, 22, 28 และ 29 ความบันเทิง ข้อที่ 4, 5, 13, 15, 17, 19 และ 20 การหาข้อมูล ข้อที่ 6, 7, 8, 18, 26, 27, 30 และ 31 การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ ข้อที่ 23, 24, 32 และ 33 และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล ข้อที่ 34-36

เมื่อศึกษานำร่องครั้งที่ 2 ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 40 คน จากแบบสอบถามกระดาษและแบบสอบถามออนไลน์ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .934 และนำข้อกระทงทั้งหมด 36 ข้อที่ได้มาใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

เมื่อทำการเก็บกลุ่มตัวอย่างจริง ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 229 คน ซึ่งเป็นแบบสอบถามกระดาษจำนวน 100 ชุด และแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 129 ชุด ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .895 โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เมื่อจำแนกกิจกรรม

การใช้งานอินเทอร์เน็ตออกเป็น 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การซื้อขาย .699 การสื่อสาร .812 ความบันเทิง .735 การหาข้อมูล .742 การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ .778 และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล .690

2. มาตรการวัดสุขภาวะทางจิต

มาตรการวัดสุขภาวะทางจิตที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ มาตรการ Psychological Well-Being ของ Ryff & Keyes (1995) ซึ่งเป็นมาตรวัดมาตรฐาน ที่นิยมนำมาใช้ตรวจสอบระดับสุขภาวะทางจิต แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ การมีความงอกงามในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับตนเอง องค์ประกอบละ 7 ข้อ รวมเป็นข้อกระทงจำนวน 42 ข้อ ผู้วิจัยได้ทำการแปลมาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff & Keyes จากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยโดยไม่มีการตัดหรือเพิ่มเติมข้อกระทงจากมาตรวัดเดิม และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ ดร.นิพัทธ์ พิชญโยธิน และ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลาย ให้ถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

กำหนดให้เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ 1-6 โดยมีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 5 หมายถึง เห็นด้วย
- 6 หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก

ข้อกระทง 42 ข้อ ได้แก่ องค์ประกอบความเป็นตัวของตัวเอง ข้อที่ 1, 7, 13, 19, 25, 31 และ 37
 องค์ประกอบความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ข้อที่ 2, 8, 14, 20, 26, 32 และ 38
 องค์ประกอบมีความงอกงามในตน ข้อที่ 3, 9, 15, 21, 27, 33 และ 39
 องค์ประกอบการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ข้อที่ 4, 10, 16, 22, 28, 34 และ 40
 องค์ประกอบการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ข้อที่ 5, 11, 17, 23, 29, 35 และ 41
 และองค์ประกอบยอมรับตนเอง ข้อที่ 6, 12, 18, 24, 30, 36 และ 42
 ซึ่งในข้อกระทงข้อที่ 3, 7, 27, 30, 31 และ 34 แปลไม่ตรงกับมาตรต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อหลีกเลี่ยงรูปแบบประโยคปฏิเสธซ้อนปฏิเสธ ส่วนข้อกระทงที่ 5, 7, 8, 10, 13-19, 23, 26, 32, 36, 39 และ 41 มีการคิดคะแนนแบบกลับคะแนน (เช่น หากผู้ตอบแบบสอบถามประเมินคะแนนในข้อนี้เป็น 6 จะคิดคะแนนเป็น 1 คะแนน หากผู้ตอบแบบสอบถามประเมินคะแนนในข้อนี้เป็น 5 จะคิดคะแนนเป็น 2 คะแนน เป็นต้น

เมื่อเก็บข้อมูลจริงในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 229 คน จากแบบสอบถามกระดาษและแบบสอบถามออนไลน์ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .894 และเมื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยจำแนกเป็นสุขภาวะทางจิตแต่ละองค์ประกอบ พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ด้านความเป็นตัวของตัวเอง .542 ด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ .516 ด้านการมีความงอกงามในตน .673 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น .696 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต .743 ด้านการยอมรับตนเอง .745 องค์ประกอบส่วนใหญ่ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำมาตรวจวัดที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้วทั้งหมด มาเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต ผ่านแบบสอบถามกระดาษและแบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น
2. ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้ได้จำนวนครบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง ของแบบสอบถามออนไลน์ที่ได้รับการตอบแล้ว ก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับถัดไป

บทที่ 3 ผลการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่ากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ละประเภทกิจกรรม มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะทางจิตและองค์ประกอบสุขภาวะทางจิตในแต่ละองค์ประกอบของผู้สูงวัยอย่างไร

ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง การหาข้อมูล การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะทางจิตองค์รวม ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยจำนวน 6 องค์ประกอบ คือ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ การมีความมั่งคั่งในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีทั้งหมด 229 คน เป็นผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไปที่ใช้อินเทอร์เน็ต แบ่งเป็นแบบสอบถามกระดาษ 100 คน และแบบสอบถามออนไลน์ 129 คน ผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุเฉลี่ย 59.63 ปี

ผู้ตอบแบบสอบถามมีสถานภาพสมรส จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 74.67 รองลงมาคือสถานภาพโสด จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 13.10 และสถานภาพหม้าย / หย่า / แยกกันอยู่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 12.23

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 51.09 รองลงมา คือ ปริญญาโท จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 26.20 ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 18.34 และปริญญาเอก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.37

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีโรคความดันโลหิต จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 26.64 จากทั้งหมด

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจำนวนผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วยกันน้อยกว่า 4 คน จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 53.71 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวน และร้อยละจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว จำนวนผู้พักอาศัยกับ

ผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	98	42.79
	หญิง	131	57.21
	รวม	229	100.00
2. อายุ	50 – 59 ปี	107	46.72
	60 - 69 ปี	108	47.16
	70 ปีขึ้นไป	14	6.11
	รวม	229	100.00
3. สถานภาพ	โสด	30	13.10
	สมรส	171	74.67
	หม้าย / หย่า / แยกกันอยู่	28	12.23
	รวม	229	100.00
4. ระดับการศึกษาสูงสุด ต่ำกว่าปริญญาตรี	ต่ำกว่าปริญญาตรี	42	18.34
	ปริญญาตรี	117	51.09
	ปริญญาโท	60	26.20
	ปริญญาเอก	10	4.37
	อื่น ๆ	0	0.00
	รวม	229	100.00

ตัวแปร	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. โรคประจำตัว (1 คน ตอบได้ หลายข้อ)	มีโรคประจำตัว 4 โรค	2	0.87
	มีโรคประจำตัว 3 โรค	3	1.31
	มีโรคประจำตัว 2 โรค	17	7.42
	มีโรคประจำตัว 1 โรค	105	45.85
	ไม่มีโรคประจำตัว	102	44.54
	รวม	229	100.00
	โรคความดันโลหิต	61	26.64
	โรคเบาหวาน	16	6.99
	โรคหัวใจ	19	8.30
	โรคกระดูก-โรคข้อเข่าเสื่อม	24	10.48
	โรคไต	5	2.18
	โรคอื่นๆ	31	13.54
6. จำนวนผู้พักอาศัย กับผู้ตอบ แบบสอบถาม	น้อยกว่า 4 คน	123	53.71
	4-6 คน	85	37.12
	7-9 คน	17	7.42
	มากกว่า 10 คนขึ้นไป	4	1.74
	รวม	229	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความถี่ในการใช้ใช้อินเทอร์เน็ตทุกวัน ประมาณ 3 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 45.85 รองลงมาใช้ทุกวันเกือบตลอดเวลา จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 25.33

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เริ่มใช้อินเทอร์เน็ตมานาน 15 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ.2545) จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 30.13 รองลงมาผู้ตอบแบบสอบถามเริ่มใช้อินเทอร์เน็ตมานาน 6 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2554) จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ และผู้ตอบแบบสอบถามเริ่มใช้อินเทอร์เน็ต 3 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2557) จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 20.09 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์สมาร์ทโฟนมากที่สุด จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 80.79 รองลงมาผู้ตอบแบบสอบถามใช้อินเทอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ โน้ตบุ๊กหรือแล็ปท็อป และแท็บเล็ต เป็นจำนวนใกล้เคียงกัน คือ จำนวน 117, 107 และ 103 คน คิดเป็นร้อยละ 51.09, 46.72 และ 44.98 ตามลำดับ

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานที่ใช้อินเทอร์เน็ตที่บ้าน มีจำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 94.76 รองลงมาผู้ตอบแบบสอบถามใช้งานอินเทอร์เน็ตที่สถานที่ทำงาน จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 60.26

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีเว็บไซต์ออนไลน์ที่ใช้ประจำคือแอปพลิเคชันไลน์ (Line) จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 93.85 รองลงมาคือเว็บไซต์ที่ใช้หาข้อมูลออนไลน์ (Google, Yahoo, Bing) เฟซบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (Youtube) และเว็บไซต์ที่ส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (Gmail / Hotmail) จำนวน 174, 163, 146 และ 106 คน คิดเป็นร้อยละ 75.98, 71.18, 63.76 และ 46.29 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการใช้งานอินเทอร์เน็ต

ตัวแปร	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต	1) ทุกวันเกือบตลอดเวลา	58	25.33
	2) ทุกวัน ประมาณ 3 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง	105	45.85
	3) ทุกวัน ประมาณ 6 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง	38	16.59
	4) ทุกวัน ประมาณ 12 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง	12	5.24
	5) นาน ๆ ครั้ง	16	6.99
	รวม		229
2. เริ่มใช้อินเทอร์เน็ตมานานเท่าใด	1) 1 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2559)	16	6.99
	2) 3 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2557)	46	20.09
	3) 6 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2554)	47	20.52
	4) 9 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2551)	26	11.35
	5) 12 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2548)	25	10.92
	6) 15 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2545)	69	30.13
รวม		229	100.00

ตัวแปร	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. ใช้อินเทอร์เน็ต ผ่านอุปกรณ์ ใดบ้าง (1 คน ตอบได้ หลายข้อ)	1) คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (desktop computer)	117	51.09
	2) Notebook, Laptop	107	46.72
	3) Smartphone	185	80.79
	4) Tablet (เช่น iPad, Samsung Galaxy Tab)	103	44.98
	5) อื่น ๆ	0	0.00
4. สถานที่ที่ใช้ อินเทอร์เน็ต เป็นประจำ (1 คน ตอบได้ หลายข้อ)	1) บ้าน	217	94.76
	2) สถานที่ทำงาน	138	60.26
	3) ร้านที่ให้บริการ	12	5.24
	4) ห้างสรรพสินค้า	34	14.85
	5) สถานที่สาธารณะ	41	17.90
	6) อื่น ๆ	8	3.49
5. เว็บไซต์ออนไลน์ ที่ใช้ประจำ (1 คน ตอบได้ หลายข้อ)	1) Google, Yahoo, Bing	174	75.98
	2) Facebook	163	71.18
	3) Line	215	93.85
	4) Youtube	146	63.76
	5) Twitter	7	3.06
	6) Instagram	29	12.66
	7) pantip	28	12.23
	8) palungjit / dmc	0	0.00
	9) amazon/ ebay/ lazada	18	7.86
	10) gmail / Hotmail	106	46.29
	11) ข่าวสด / ไทยรัฐ / manager	44	19.21
	12) อื่น ๆ	12	5.24

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์

เมื่อวิเคราะห์ผล หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ พบว่า ตัวแปรส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กัน โดยมีความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ขนาดความสัมพันธ์ที่พบอยู่ในช่วงระหว่าง .816 ถึง -.168 โดยตัวแปรที่กลุ่มผู้วิจัยสนใจในการศึกษาคือ ตัวแปร ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในรูปแบบที่แตกต่างกัน ทั้ง 6 กิจกรรม ได้แก่ การซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง หาข้อมูล ทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล กับตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ทั้ง 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง ในตัวแปรที่สนใจศึกษาพบว่าตัวแปรคู่ที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ตัวแปรการหาข้อมูล กับตัวแปรการมีความมั่งคั่งในตน และเป็นไปในทิศทางสอดคล้องกัน ($r = .222, p < .01$) และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดที่พบในตัวแปรที่ศึกษาคือ ตัวแปรการสื่อสาร กับตัวแปรความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปในทิศทางสอดคล้องกัน ($r = .138, p < .05$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. การซื้อขาย	1	0.259**	0.361**	0.484**	0.335**	0.186**	0.613**	-0.031	0.027	0.106	0.019	0.042	0.016	0.039
2. การสื่อสาร		1	0.447**	0.446**	0.527**	0.513**	0.772**	0.068	0.138*	0.077	0.113	0.009	0.040	0.095
3. ความบันเทิง			1	0.396**	0.351**	0.206**	0.693**	-0.011	-0.020	-0.048	0.017	-0.168*	-0.032	-0.061
4. การหาข้อมูล				1	0.434**	0.408**	0.741**	0.130	0.055	0.222**	0.007	0.163*	0.026	0.134*
5. การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ					1	0.517**	0.741**	-0.036	0.014	0.085	-0.069	-0.043	-0.073	-0.029
6. เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล						1	0.645**	-0.019	0.022	0.029	0.110	0.000	-0.030	0.023
7. กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต							1	0.025	0.057	0.105	0.047	-0.010	-0.012	0.044
8. ความเป็นตัวของตัวเอง								1	0.371**	0.426**	0.284**	0.416**	0.404**	0.643**
9. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ									1	0.403**	0.484**	0.513**	0.590**	0.733**
10. การมีความงอกงามในตน										1	0.493**	0.617**	0.532**	0.769**
11. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น											1	0.516**	0.576**	0.741**
12. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต												1	0.561**	0.809**
13. การยอมรับตนเอง													1	0.816**
14. สุขภาวะทางจิต														1
M	1.998	3.224	2.961	2.490	1.641	1.866	2.363	4.074	4.265	4.434	4.578	4.586	4.556	4.415
SD	0.747	0.903	0.969	0.757	0.775	0.680	0.567	0.574	0.509	0.556	0.561	0.616	0.610	0.430

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$

โดย 1. การซื้อขาย 2. การสื่อสาร 3. ความบันเทิง 4. การหาข้อมูล 5. การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ 6. เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล 7. กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต 8. ความเป็นตัวของตัวเอง 9. ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ 10. การมีความงอกงามในตน 11. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 12. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต 13. การยอมรับตนเอง 14. สุขภาวะทางจิต

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ

สมมติฐานหลัก กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ของผู้สูงอายุ (ได้แก่ การซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง การหาข้อมูล ทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล) ที่มีความแตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในแต่ละด้าน (ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมองงามในตน การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง)

เพื่อทดสอบสมมติฐานหลัก ที่กล่าวว่า กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในรูปแบบที่แตกต่างกันส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตในแต่ละด้านของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน ทำได้โดยการนำข้อมูลมาวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ ระหว่างตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต กับตัวแปรตาม คือ องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุพบผลที่ว่า

สุขภาวะทางจิตโดยรวม

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 5.4 ($R^2 = .054$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 2.9 (Adjusted $R^2 = .029$)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงอายุได้ โดยมีทิศทางเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิง 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงอายุลดลง .072 หน่วย และกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงอายุได้ โดยมีทิศทางเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูล 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น .108 หน่วย ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาวะทางจิตโดยรวม

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.255	.128		33.317	.000		
การชื้อขาย	.007	.044	.012	.160	.873	.715	1.398
การสื่อสาร	.080	.042	.169	1.933	.054	.558	1.793
ความบันเทิง	-.072	.034	-.163*	-2.100	.037	.708	1.413
การหาข้อมูล	.108	.048	.190*	2.249	.026	.600	1.668
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	-.069	.047	-.124	-1.457	.147	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.029	.052	-.046	-.556	.579	.623	1.605

$R = .223$ $R^2 = .054$ Adjusted $R^2 = .029$

S.E = .424

หมายเหตุ: * $p < .05$

สุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 4.7 ($R^2 = .047$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 2.1 (Adjusted $R^2 = .021$)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงวัยได้ โดยมีทิศทางเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูล 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น .174 หน่วย หน่วย ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	3.928	.171		22.983	.000		
การซื้อขาย	-.077	.059	-.101	-1.298	.196	.715	1.398
การสื่อสาร	.075	.056	.118	1.346	.180	.558	1.793
ความบันเทิง	-.040	.046	-.067	-.862	.390	.708	1.413
การหาข้อมูล	.174	.064	.230*	2.723	.007	.600	1.668
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	-.068	.063	-.092	-1.085	.279	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.079	.070	-.093	-1.125	.262	.623	1.605
$R = .216$ $R^2 = .047$ $Adjusted R^2 = .021$ $S.E = .567$							

หมายเหตุ: * $p < .05$

สุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 3.4 ($R^2 = .034$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 0.8 (Adjusted $R^2 = .008$)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสารสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ โดยมีทิศทางเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสาร 1 หน่วยจะทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น .128 หน่วย ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.082	.153		26.754	.000		
การชื้อขาย	.014	.053	.021	.264	.792	.715	1.398
การสื่อสาร	.128	.050	.227*	2.575	.011	.558	1.793
ความบันเทิง	-.059	.041	-.112	-1.425	.156	.708	1.413
การหาข้อมูล	.026	.057	.038	.446	.656	.600	1.668
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	-.038	.056	-.058	-.676	.500	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.046	.062	-.061	-.731	.466	.623	1.605
$R = .185$ $R^2 = .034$ Adjusted $R^2 = .008$ S.E = .506							

หมายเหตุ: * $p < .05$

สภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตน

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตนในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 8.0 ($R^2 = .080$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตนในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 5.5 (Adjusted $R^2 = .055$)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงสามารถทำนายคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตนในผู้สูงวัยได้ โดยมีทิศทางเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิง 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตนในผู้สูงวัยลดลง .110 หน่วย และกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตนในผู้สูงวัยได้ โดยมีทิศทางเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในการหาข้อมูล 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตนในผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น .206 หน่วย ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสภาวะทางจิตด้านการมีความงอกงามในตน

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.191	.163		25.742	.000		
การชื้อขาย	.021	.057	.028	.365	.715	.715	1.398
การสื่อสาร	.038	.053	.062	.717	.474	.558	1.793
ความบันเทิง	-.110	.044	-.191*	-2.495	.013	.708	1.413
การหาข้อมูล	.206	.061	.281*	3.379	.001	.600	1.668
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	.031	.060	.043	.516	.606	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.086	.067	-.106	-1.296	.196	.623	1.605

$R = .283$ $R^2 = .080$ Adjusted $R^2 = .055$
 $S.E = .540$

หมายเหตุ: * $p < .05$

สุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 5.2 ($R^2 = .052$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 2.7 (Adjusted $R^2 = .027$)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ สามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ โดยมีทิศทางเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัยลดลง .166 หน่วย ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.308	.167		25.852	.000		
การชื้อขาย	.039	.058	.052	.676	.500	.715	1.398
การสื่อสาร	.104	.054	.168	1.916	.057	.558	1.793
ความบันเทิง	-.004	.045	-.007	-.086	.932	.708	1.413
การหาข้อมูล	-.040	.062	-.054	-.644	.520	.600	1.668
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	-.166	.061	-.229*	-2.702	.007	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	.129	.068	.156	1.884	.061	.623	1.605
$R = .229$ $R^2 = .52$ Adjusted $R^2 = .027$ S.E = .553							

หมายเหตุ: * $p < .05$

สภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 10 ($R^2 = .100$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัยได้ร้อยละ 7.6 (Adjusted $R^2 = .076$)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงสามารถทำนายคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัยได้ โดยมีทิศทางเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิง 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัยลดลง .180 หน่วย และกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัยได้ โดยมีทิศทางเป็นบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูล 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น .237 หน่วย ดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.537	.178		25.447	.000		
การซื้อขาย	.019	.062	.023	.311	.756	.715	1.398
การสื่อสาร	.051	.058	.075	.884	.378	.558	1.793
ความบันเทิง	-.180	.048	-.283*	-3.737	.000	.708	1.413
การหาข้อมูล	.237	.067	.292*	3.552	.000	.600	1.668
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	-.069	.066	-.087	-1.054	.293	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.053	.073	-.059	-.732	.465	.623	1.605
$R = .317$ $R^2 = .100$ $Adjusted R^2 = .076$ $S.E = .592$							

หมายเหตุ: * $p < .05$

สุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตนเอง

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตนเองในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 2 ($R^2 = .020$) และเมื่อปรับค่าความคลาดเคลื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตนเองในผู้สูงอายุได้ร้อยละ 0.7 (Adjusted $R^2 = -.007$)

แต่เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายกิจกรรมแล้วพบว่าทั้ง 6 กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตในด้านการยอมรับตนเองในผู้สูงอายุได้ ดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาวะทางจิตด้านการยอมรับตนเอง

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.482	.184		24.310	.000		
การซื้อขาย	.027	.064	.033	.419	.676	.715	1.398
การสื่อสาร	.086	.060	.128	1.435	.153	.558	1.793
ความบันเทิง	-.043	.050	-.068	-.856	.393	.708	1.413
การหาข้อมูล	.043	.069	.053	.616	.539	.600	1.668
การทำความรู้จักรับกับคนใหม่ ๆ	-.101	.068	-.128	-1.485	.139	.592	1.690
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.039	.076	-.043	-.513	.608	.623	1.605
$R = .141$ $R^2 = .020$ Adjusted $R^2 = -.007$ $S.E = .612$							

หมายเหตุ: * $p < .05$

สมมติฐานรอง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ในทางลบกับสุขภาวะทางจิตในด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ข้อมูลเบื้องต้นจากตารางก่อนหน้าเพียงพอสำหรับการสนับสนุนสมมติฐานรอง ที่กล่าวว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ในทางลบกับสุขภาวะทางจิตในด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เนื่องจากกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ สามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ โดยมีทิศทางเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลความได้ว่าการเพิ่มขึ้นของคะแนนกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ 1 หน่วย จะทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัยลดลง .166 หน่วย ดังแสดงในตารางที่ 4.4

บทที่ 4

อภิปรายผลงานวิจัย

เมื่อนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัยกับสุขภาวะทางจิต” สามารถอภิปรายผลงานวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานหลัก กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัย (ได้แก่ การซื้อขาย การสื่อสาร ความบันเทิง การหาข้อมูล ทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และเพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล) ที่มีความแตกต่างกัน มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในแต่ละด้าน (ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ความมั่งคั่งในตน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการยอมรับตนเอง)

ผลงานวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานหลัก เพียงบางส่วน เมื่อทำการวิเคราะห์ผลสถิติการถดถอยเชิงพหุคูณ พบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตรูปแบบต่าง ๆ กับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ ดังนี้

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสาร กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสารสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงวัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นบวก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schiffrin et al. ปี 2010 ที่กล่าวถึงว่า เทคโนโลยีในปัจจุบัน เช่น การส่งข้อความโต้ตอบแบบทันที และเว็บไซต์สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ มีส่วนสำคัญในการช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี สำหรับการดูแลรักษารวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งการเลือกใช้อินเทอร์เน็ตที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองนี้เอง สัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งรอบตัว

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิง กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความมั่งคั่งในตนของผู้สูงวัย ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Bryant & Vorderer (2013) ที่ได้กล่าวถึงข้อเสียของการใช้สื่อบันเทิง การใช้เพื่อความบันเทิงก่อให้เกิดผลเสีย คือ ง่วงเหงาหาวนอน ไม่เกิดความท้าทายในชีวิต ทำให้ผู้คนยับยั้งตนเองในการพัฒนา ยับยั้งการเกิดความมั่งคั่งในตนเองได้

นอกจากนี้กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัย ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นลบ เนื่องจากกิจกรรมบันเทิงถึงจะมีผลทางบวกทำให้ผู้รับรู้สึกผ่อนคลาย แต่ก็ยังมีผลทางลบที่ทำให้เกิดความเฉื่อยชา ไม่

กระตือรือร้นที่จะออกไปทำกิจกรรมสันทนาการอื่น ๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง และการรับรู้เป้าหมายในชีวิตที่ลดลงด้วย (Haworth & Hart, 2007)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูล กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นบวก ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลเพิ่มขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองสูงขึ้น เนื่องจากเทคโนโลยีการค้นคว้าข้อมูลในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น และหลุดพ้นจากกรอบแนวคิดเดิมและพบเจอสิ่งใหม่ (Espanha & Lupiáñez-Villanueva, 2009 อ้างถึงใน Castells, 2003b)

นอกจากนี้กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้าน *การมีความองกามในตน* ในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นบวก เนื่องจากการหาข้อมูลนั้นช่วยลดข้อจำกัดหรือกรอบทางความคิด เมื่อได้ข้อมูลมา จะเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ ความเชื่อในข้อจำกัดตนเองลดลง จึงนำไปสู่ความองกามในตนเองได้ (Ellerton, 2013)

ยิ่งไปกว่านั้นกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิต *การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต* ในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นบวก เนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลก่อให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ การหาข้อมูล ซึ่งมีงานวิจัยที่กล่าวถึง คนที่ได้รับโอกาสทางการศึกษาน้อย จะถูกยับยั้งความพยายามที่จะไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือแสวงหาเป้าหมายในชีวิต เนื่องจากไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ Ryff and Singer (1998)

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ สามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้าน *การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น* ในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sum et al. (2008) ที่พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเหงาทางอารมณ์สูง ซึ่งความรู้สึกเหงานี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต

สมมติฐานรอง การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ในทางลบกับสุขภาวะทางจิตในด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ผลงานวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐานรอง เนื่องจาก เมื่อทำการวิเคราะห์ผลสถิติการถดถอยเชิงพหุคูณพบว่ากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ สามารถทำนายคะแนนสุขภาวะทางจิตด้าน *การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น* ในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทิศทางเป็นลบ

เนื่องจาก การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์กับความรู้จักทางอารมณ์สูง ซึ่งความรู้จักทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต (Sum et al., 2008)

บทที่ 5

สรุปผลการทดลองและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการทดลอง

ผลจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้สูงวัยกับสุขภาวะทางจิต พบว่า กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตแบบจำแนกองค์ประกอบ และสุขภาวะทางจิตโดยรวมของผู้สูงวัย ดังนี้

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสารสามารถทำนาย สุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงวัยได้ เนื่องจากกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในผู้สูงวัย ($\beta = .227, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตด้านการมีความมอกงาม ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงวัยได้ เนื่องจากกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิงมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีความมอกงามในผู้สูงวัย ($\beta = -.191, p < .05$) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัย ($\beta = -.283, p < .05$) และสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงวัย ($\beta = -.163, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้านการหาข้อมูลสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านการมีความมอกงามในตน ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงวัยได้ เนื่องจากกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้านการหาข้อมูลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตด้านความเป็นตัวของตัวเองในผู้สูงวัย ($\beta = .230, p < .05$) ด้านการมีความมอกงามในตน ($\beta = .281, p < .05$) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตในผู้สูงวัย ($\beta = .292, p < .05$) และสุขภาวะทางจิตโดยรวมในผู้สูงวัย ($\beta = .190, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ สามารถทำนายสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัยได้ เนื่องจากกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในผู้สูงวัย ($\beta = -.229, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งถัดไปเพิ่มเติม

1. ในแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามจำนวนผู้ที่พักอาศัยอยู่กับท่าน มีความไม่ชัดเจนในตัวคำถาม เนื่องจากไม่ได้ระบุว่าจำนวนผู้ที่พักอาศัยอยู่กับท่านนี้นับรวมผู้ตอบแบบสอบถามด้วยหรือไม่
2. ควรปรับปรุงข้อกระทงให้สั้นลงและปรับภาษาที่ใช้ให้เข้าใจง่าย เพราะ หากมีข้อกระทงจำนวนมาก หรือภาษาที่ใช้มีความเป็นทางการมากเกินไป อาจทำให้ผู้สูงวัยอ่านแล้ว เกิดความสับสน และทำให้คำตอบที่ได้ไม่ตรงตามความเป็นจริง อาจเป็นเหตุให้ผลของงานวิจัย มีความคลาดเคลื่อนเกิดขึ้นได้
3. ควรปรับปรุงมาตรวัด ในส่วนที่ให้ระบุความถี่ในการใช้งานให้ชัดเจนขึ้น เนื่องจากมาตรที่ใช้มีตัวเลือกนาน ๆ ที่ ทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เลือกตอบในตัวเลือกนาน ๆ ที่ ตามความรู้สึก มากกว่า ระบุความถี่ให้เฉพาะเจาะจง
4. ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรศึกษาเพิ่มเติม ว่ามีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง และส่งผลกระทบต่อ การวิจัยหรือไม่ เช่น ในเรื่องของ อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง มีความเกี่ยวข้องกับ ประเภทกิจกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตและระดับสุขภาวะทางจิต เนื่องจากการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ ไม่ได้เก็บข้อมูลในเรื่องของอาชีพ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยในที่นี้จึงมีทั้ง ผู้ที่เกษียณอายุแล้ว และผู้ที่ยังทำงานอยู่ ซึ่งอาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนให้เกิดผลที่ คลาดเคลื่อนได้
5. ผู้ที่จะทำงานวิจัยเพิ่มเติมในหัวข้อนี้ ควรทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ กิจกรรมอินเทอร์เน็ต ที่ผู้สูงวัยไทยใช้ แบ่งประเภทการใช้อินเทอร์เน็ตให้มีความเฉพาะเจาะจง และมีความหลากหลายยิ่งขึ้น เพื่อให้ เข้ากับบริบทของสังคมวัฒนธรรมและสอดคล้องกับการใช้งานจริง

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้

จากงานวิจัยนี้พบว่ากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ที่ต่างกันส่งผลกับสุขภาวะทางจิตแตกต่างกัน ซึ่ง ขึ้นอยู่กับกิจกรรมการใช้งาน เช่น หากใช้อินเทอร์เน็ตในด้านการสื่อสาร พบว่า ส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิต โดยรวมของผู้สูงวัย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลทางบวกทาง ด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ ต่าง ๆ ดังนั้น ควรสนับสนุน ให้ผู้สูงวัยใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสาร กับเพื่อน หรือคนในครอบครัว เช่น การส่ง ข้อความโต้ตอบแบบทันที และการใช้เว็บไซต์สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ จะมีส่วนสำคัญในการช่วยสร้าง สภาพแวดล้อมที่ดี (Schiffirin et al., 2010) อินเทอร์เน็ตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้

อินเทอร์เน็ตในด้านความบันเทิง ให้ผลในทางตรงกันข้าม เช่น การดูละครออนไลน์เป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเหนื่อยล้า เฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ว่ากิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้านความบันเทิง เป็นผลทางลบกับสุขภาวะทางจิตด้านความงอกงาม ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต รวมถึงสุขภาวะทางจิตโดยรวมของผู้สูงวัย จึงควรลดการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง เนื่องจากความบันเทิง ก่อให้เกิดผลเสีย คือ ง่วงเหงาหาวนอน ไม่เกิดความท้าทายในชีวิต ยับยั้งการเกิดความงอกงามในตนเองได้ (Bryant & Vorderer, 2013) ดังนั้น ครอบครัวและคนใกล้ชิดควรมีส่วนร่วมในการ ดูแลผู้สูงวัย ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการใช้งาน หรือการเลือกทำกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ให้เกิดความเหมาะสม ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาวะทางจิต

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2555). สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 11(2), 99-110.

กฤษวรรณ หนองมา. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาวะทางจิต คุณภาพชีวิตในการทำงานและการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ: กรณีศึกษาบริษัทข้ามชาติแห่งหนึ่ง. คณะศิลปศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เกื้อ วงศ์บุญสิน และพัชรราวลัย วงศ์บุญสิน. (2558). การคาดการณ์เพื่อสังคมสูงวัยในอนาคต. สำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ.

ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และฮานานมูฮิบปะตุตดีน นอจี สุข ไสว. (2015). ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิง ทฤษฎี ทางกายจิตสังคม. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 7(1), 242-254.

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กระทรวงการพัฒนาระบบสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2557).

ประชากรสูงอายุไทย:ปัจจุบันและอนาคต. สืบค้นจาก

https://www.m-society.go.th/article_attach/13225/17347.pdf

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2559). รายงานผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2559, 21-71. สืบค้นจาก <https://www.etda.or.th/publishing-detail/thailand-internet-user-profile-2016-th.html>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). รายงานผลเบื้องต้น สสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557, 3 สืบค้นจาก https://www.m-society.go.th/article_attach/14494/18145.pdf

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). สรุปผลที่สำคัญ สสำรวจการมีกรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ในครัวเรือน พ.ศ. 2559, 5 สืบค้นจาก

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/icthh59.pdf>

ภาษาอังกฤษ

Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E., & Croudace, T. J.

(2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes*, 4(76).

- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2003). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation (SOC). *A psychology of human strengths: Perspectives on an emerging field*, 23-35.
- Bowen, S. A. (2006). Autonomy in communication: Inclusion in strategic management and ethical decision-making, a comparative case analysis. *Journal of Communication Management*, 10(4), 330-352.
- Bryant, J., & Vorderer, P. (2013). Psychology of entertainment. *Routledge*, 88-346.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, 1909-1912.
- Carver, C. S. (1997). The internal-external scale confounds internal locus of control with expectancies of positive outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 580-585.
- Cotten, S. R., Goldner, M., Hale, T. M., & Drentea, P. (2011). The importance of type, amount, and timing of internet use for understanding psychological distress. *Social Science Quarterly*, 92(1), 119-139.
- Ellerton, R. (2013). NPL and Personal Growth Thoughts. Retrieved from <https://books.google.co.th/books?isbn=0991864506>
- Espanha, R., & Lupiáñez-Villanueva, F. (2009). Health and the Internet: Autonomy of the User. *World Wide Internet—Changing Societies, Economies and Cultures, Macau: Ed. University of Macau*, 434-460.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and emotion*, 27(3), 199-223.

- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of social issues, 58*(1), 75-90.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Haworth, J. and G. Hart (2007). *Well-being: individual, community and social perspectives*. Basingstoke, Palgrave Macmillan.
- Helsper, E.J., Van Deursen, A.J.A.M., and Eynon, R. (2016). Measuring Types of InternetUse. *From Digital Skills to Tangible Outcomes project report*.
- Hogeboom, D. L., McDermott, R. J., Perrin, K. M., Osman, H., & Bell-Ellison, B. A. (2010). Internet use and social networking among middle aged and older adults. *Educational Gerontology, 36*(2), 93-111.
- Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., & Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1857-1861.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics, 72*(5), 268-275.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The role of purpose in life and personal growth in positive human health*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics, 83*(1), 10-28.
- Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences, 72*, 165-170.
- Perrin, A. (2015). Social media usage: 2005-2015.

- Schiffirin, H., Edelman, A., Falkenstern, M., & Stewart, C. (2010). The associations among computer-mediated communication, relationships, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 299-306.
- Sigelman, C. K., Rider, E. A. (2011). *Life-Span Human Development (8th ed.)*. Cengage Learning.
- Singh, S., & Mansi, J. (2009). Psychological capital as predictor of psychological wellbeing. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 233-238.
- Shojaee, M., & French, C. (2014). The relationship between mental health components and locus of control in youth. *Psychology*, 5(8), 966–978. Retrieved from <http://doi.org/10.4236/psych.2014.58107>
- Smith, A. (2014). Internet, Science & Tech: Older Adults and Technology Use. *Pew Research Center*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2014/04/03/older-adults-and-technology-use>
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640–648. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 208-211.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2015). *World population prospects: The 2015 revision, key findings and advancetables*. Retrieved from https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf
- van Delden, R., & Reidsma, D. (2013). Meaning in life as a source of entertainment. *In Advances in Computer Entertainment*, 403-414.
- Vincent, G. K., & Velkoff, V. A. (2010). *The next four decades: The older population in the United States: 2010 to 2050* (No. 1138). US Department of Commerce, Economics and Statistics Administration, US Census Bureau.
- White, H., McConnell, E., Clipp, E., Bynum, L., Teague, C., Navas, L., & Halbrecht, H. (1999). Surfing the net in later life: A review of the literature and pilot study of computer use and quality of life. *Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 358-378.
- Wirth, W., Hofer, M., & Schramm, H. (2012). Beyond pleasure: Exploring the eudaimonic entertainment experience. *Human Communication Research*, 38(4), 406-428.

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและอารมณ์ความรู้สึก ในผู้ใช้งานที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป

แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 โครงการทางจิตวิทยา
(Senior Project) ปีการศึกษา 2559 ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 4 ส่วนได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการใช้งานอินเทอร์เน็ต
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก

ขอความร่วมมือให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็น
จริง ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากท่าน จะถูกนำเสนอเป็นข้อมูลในภาพรวม โดยไม่มีการระบุตัวตนหรือมี
ผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความร่วมมือของ
ท่านเป็นอย่างสูง หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับงานวิจัยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่
นางสาววรนิษฐ์ ธรรมเสรีศักดิ์ และนายจิรพัฒน์ เกตุหิรัญ E-Mail: worranitth@gmail.com ,
mr.jirapat@hotmail.com

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

นางสาววรนิษฐ์ ธรรมเสรีศักดิ์

นายจิรพัฒน์ เกตุหิรัญ

นิสิตปริญญาตรี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดกรอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามข้อมูลของท่าน

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพ

โสด สมรส หม้าย / หย่า / แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาเอก
 ปริญญาตรี อื่น ๆ โปรดระบุ:
 ปริญญาโท

5. โรคประจำตัว

โรคความดันโลหิต โรคกระดูก-โรคข้อเข่าเสื่อม โรคเครียด
 โรคเบาหวาน โรคไต อื่น ๆ โปรดระบุ:
 โรคหัวใจ โรคความจำเสื่อม

6. จำนวนผู้ที่พักอาศัยอยู่กับท่าน คน

*****สิ้นสุดแบบสอบถามส่วนที่ 1 *****

ส่วนที่ 2: ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติการใช้งานอินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง: โปรดกรอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามข้อมูลของท่าน

1. ความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ต (เลือกเพียงข้อเดียว)

- 1) ทุกวันเกือบตลอดเวลา
- 2) ทุกวัน ประมาณ 3 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง
- 3) ทุกวัน ประมาณ 6 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง
- 4) ทุกวัน ประมาณ 12 ชั่วโมงใช้ครั้งหนึ่ง
- 5) นาน ๆ ครั้ง

2. ท่านเริ่มใช้อินเทอร์เน็ตมานานเท่าใด (เลือกเพียงข้อเดียว)

- 1) 1 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2559)
- 2) 3 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2557)
- 3) 6 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2554)
- 4) 9 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2551)
- 5) 12 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2548)
- 6) 15 ปีขึ้นไป (ตั้งแต่ พ.ศ. 2545)

3. ท่านใช้อินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์ใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (desktop computer)
- 2) Notebook, Laptop
- 3) Smartphone
- 4) Tablet (เช่น iPad , Samsung Galaxy Tab)
- 5) อื่นๆ (โปรดระบุ):

4. สถานที่ที่ท่านใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1) บ้าน | <input type="checkbox"/> 4) ห้างสรรพสินค้า |
| <input type="checkbox"/> 2) สถานที่ทำงาน | <input type="checkbox"/> 5) สถานที่สาธารณะ |
| <input type="checkbox"/> 3) ร้านที่ให้บริการ | <input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ (โปรดระบุ): |

5. ท่านใช้เว็บไซต์ออนไลน์ใดบ้างเป็นประจำ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1) Google, Yahoo, Bing | <input type="checkbox"/> 7) pantip |
| <input type="checkbox"/> 2) Facebook | <input type="checkbox"/> 8) palungjit / dmc |
| <input type="checkbox"/> 3) Line | <input type="checkbox"/> 9) amazon/ ebay/ lazada |
| <input type="checkbox"/> 4) Youtube | <input type="checkbox"/> 10) gmail / hotmail |
| <input type="checkbox"/> 5) Twitter | <input type="checkbox"/> 11) ข่าวสด / ไทยรัฐ / manager |
| <input type="checkbox"/> 6) Instagram | <input type="checkbox"/> 12) อื่นๆ (โปรดระบุ): |

*****สิ้นสุดแบบสอบถามส่วนที่ 2 *****

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง: โปรดกรอกข้อมูลและทำเครื่องหมาย ลงบนตัวเลขตามข้อมูลที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ และโปรดตอบทุกข้อ

เวลาท่านใช้อินเทอร์เน็ต ท่านทำกิจกรรมได้บ้าง กรุณาระบุความถี่ของการใช้อินเทอร์เน็ตตามข้อความที่แสดงด้านล่างในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาจากน้อยไปหามากดังนี้

1 = ไม่เคยเลย

2 = นาน ๆ ที่

3 = ทุกเดือน

4 = ทุกสัปดาห์

5 = ทุกวัน

6 = วันละหลายครั้ง

ข้อความคำถาม	ไม่เคยเลย	นาน ๆ ที่	ทุกเดือน	ทุกสัปดาห์	ทุกวัน	วันละหลายครั้ง
1. หาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าที่ท่านต้องการจะซื้อ	1	2	3	4	5	6
2. ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนที่ไม่ได้อยู่ละแวกเดียวกันกับท่าน	1	2	3	4	5	6
3. ติดต่อสื่อสารกับญาติที่ไม่ได้อยู่ละแวกเดียวกันกับท่าน	1	2	3	4	5	6
4. หาข้อมูลเกี่ยวกับงานอดิเรก (เช่น การถ่ายภาพ การทำอาหาร เป็นต้น)	1	2	3	4	5	6
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับภาพยนตร์หรือหนังสือ	1	2	3	4	5	6
6. หาข้อมูลข่าวสารทั้งในและต่างประเทศ	1	2	3	4	5	6
7. หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะจัดในแต่ละสัปดาห์ (เช่น คอนเสิร์ต งานแสดงสินค้า เป็นต้น)	1	2	3	4	5	6
8. เข้าถึงข่าวสารในท้องถิ่น	1	2	3	4	5	6

ข้อความ	ไม่เคย เลย	นานๆ ที	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน	วันละ หลาย ครั้ง
9. ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนที่อยู่ในละแวกเดียวกันกับ ท่าน	1	2	3	4	5	6
10. ซื้อสินค้าหรือบริการ	1	2	3	4	5	6
11. จองตัวเครื่องบินหรือการท่องเที่ยว	1	2	3	4	5	6
12. เข้าเว็บไซต์สังคมออนไลน์ (เช่น Facebook, Pantip, Palungjit)	1	2	3	4	5	6
13. หาอะไรทำฆ่าเวลา	1	2	3	4	5	6
14. ติดต่อสื่อสารกับญาติที่อยู่ในละแวกเดียวกันกับ ท่าน	1	2	3	4	5	6
15. แก่เบื่อ	1	2	3	4	5	6
16. แสดงออกทางความคิด และเสนอความคิดเห็น บนเว็บไซต์	1	2	3	4	5	6
17. ดาวน์โหลดเพลงหรือฟังเพลง	1	2	3	4	5	6
18. เข้าถึงข้อมูลสำหรับการทำงาน	1	2	3	4	5	6
19. เล่นเกม	1	2	3	4	5	6
20. ผ่อนคลายความเครียด	1	2	3	4	5	6
21. โพสต์บทความเชิงให้สาระและความรู้บน เว็บไซต์	1	2	3	4	5	6
22. เข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นออนไลน์ (เช่น กลุ่มใน Facebook หรือห้องใน Pantip)	1	2	3	4	5	6

ข้อความ	ไม่เคย เลย	นานๆ ที	ทุก เดือน	ทุก สัปดาห์	ทุก วัน	วันละ หลาย ครั้ง
23. ติดต่อสื่อสารกับคนที่ท่านเพิ่งพบในโลกออนไลน์	1	2	3	4	5	6
24. พบเจอคนใหม่ๆ เพื่อวัตถุประสงค์ทางสังคม	1	2	3	4	5	6
25. หาข้อมูลเกี่ยวกับการขายของออนไลน์	1	2	3	4	5	6
26. หางานออนไลน์	1	2	3	4	5	6
27. พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับโอกาสในการทำงาน	1	2	3	4	5	6
28. แสดงความคิดเห็นกับข้อความหรือรูปภาพที่ เพื่อนหรือครอบครัวโพสต์ ออนไลน์	1	2	3	4	5	6
29. แชร์รูปภาพของท่านให้กับครอบครัวและเพื่อน	1	2	3	4	5	6
30. หาข้อมูลเกี่ยวกับการบริการของภาครัฐ	1	2	3	4	5	6
31. หาข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกาย	1	2	3	4	5	6
32. หาเพื่อนใหม่ ที่มีกิจกรรม หรือความชอบ คล้ายกัน	1	2	3	4	5	6
33. ทำความรู้จักกับคนที่ท่านสนใจ	1	2	3	4	5	6
34. สมัครเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสังคม	1	2	3	4	5	6
35. ปรึกษาการกุศล	1	2	3	4	5	6
36. กระจายข่าวสารเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น ผู้ประสบภัย งานบุญ เป็นต้น)	1	2	3	4	5	6

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก

คำชี้แจง: โปรดเลือกข้อความที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดและทำเครื่องหมาย ○ โดยให้ประเมินเป็นค่าคะแนน ดังนี้

1 = ไม่เห็นด้วยอย่างมาก 2 = ไม่เห็นด้วย 3 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
4 = ค่อนข้างเห็นด้วย 5 = เห็นด้วย 6 = เห็นด้วยอย่างมาก

ข้อความคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างมาก
1. ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของฉัน แม้ว่าฉันจะตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่	1	2	3	4	5	6
2. โดยทั่วไปแล้วฉันรู้สึกว่าคุณควบคุมสถานการณ์ในชีวิตได้	1	2	3	4	5	6
3. ฉันสนใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของตนเอง	1	2	3	4	5	6
4. คนส่วนใหญ่มองว่าฉันเป็นคนน่าคบหาและใส่ใจผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
5. ฉันใช้ชีวิตไปวันวันและไม่ได้คิดจริงจังเกี่ยวกับอนาคต	1	2	3	4	5	6
6. เมื่อนั่งมองดูชีวิตของฉัน ฉันรู้สึกพอใจกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5	6
7. การกระทำของผู้อื่นมักมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของฉัน	1	2	3	4	5	6

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง มาก	ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่าง มาก
8. การงานความรับผิดชอบต่าง ๆ ที่ต้องทำ ในแต่ละวัน มักทำให้ฉันรู้สึกแย่	1	2	3	4	5	6
9. ฉันคิดว่าการมีประสบการณ์ใหม่ ๆ นั้น สำคัญ เพราะประสบการณ์เหล่านี้ท้าทาย ให้ฉันได้คิดเกี่ยวกับตัวเองและโลกใบนี้	1	2	3	4	5	6
10. สำหรับฉันแล้ว การรักษา ความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวนั้นทำได้ยาก และไม่สนุก	1	2	3	4	5	6
11. ฉันมีแนวทางและจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ ชัดเจน	1	2	3	4	5	6
12. โดยทั่วไปฉันรู้สึกมั่นใจและมองตัวเอง ในทางบวก	1	2	3	4	5	6
13. ฉันมักจะกังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดกับฉัน	1	2	3	4	5	6
14. ฉันรู้สึกว่าตัวเองเข้ากับคนหรือกับ สังคมรอบข้างได้ไม่ดี	1	2	3	4	5	6
15. พอมาคิดดูแล้ว ในหลายปีที่ผ่านมา ฉันไม่ได้พัฒนาตัวเองอย่างจริงจังมากนัก	1	2	3	4	5	6
16. ฉันมักรู้สึกเหงาเพราะมีเพื่อนสนิทน้อย คนที่สามารถปรับทุกข์ด้วยได้	1	2	3	4	5	6

ข้อคำถาม	ไม่เห็น ด้วยอย่าง มาก	ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่าง มาก
17. ฉันรู้สึกว่ากิจวัตรที่ฉันทำไปในแต่ละ วันนั้นมันช่างเล็กน้อยด้วยค่า ไร ความสำคัญ	1	2	3	4	5	6
18. ฉันรู้สึกว่คนอื่น ๆ ที่ฉันรู้จักใช้ชีวิตได้ คุ้มค่าง่าฉัน	1	2	3	4	5	6
19. ฉันมักคล้อยตามคนที่เชื่อมั่นใน ความคิดของตน	1	2	3	4	5	6
20. ฉันสามารถจัดการกับความรับผิดชอบ จำนวนมากในชีวิตประจำวันของฉันได้	1	2	3	4	5	6
21. ที่ผ่านมามาฉันได้พัฒนาตัวเองอย่างมาก	1	2	3	4	5	6
22. ฉันชอบที่ได้ร่วมสนทนากับคนใน ครอบครัวหรือเพื่อน	1	2	3	4	5	6
23. ฉันยังจับจุดไม่ถูกว่เป้าหมายในชีวิต ของฉันคืออะไร	1	2	3	4	5	6
24. โดยรวม ๆ แล้ว ฉันชอบบุคลิกภาพใน แบบที่ฉันเป็น	1	2	3	4	5	6
25. ฉันมั่นใจในความเห็นของฉัน แม้ว่ามัน จะขัดแย้งกับคนส่วนใหญ่	1	2	3	4	5	6
26. หลายครั้งฉันรู้สึกว่ตัวเองต้องแบกรับ ความรับผิดชอบมากมาย	1	2	3	4	5	6

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างมาก
27. ฉันชอบที่จะอยู่ใส่สถานการณ์ใหม่ๆ ที่พาให้ฉันไปทำในสิ่งที่ต่างจากเดิม	1	2	3	4	5	6
28. คนมักจะบอกว่าคุณเป็นผู้ให้ และยอมสละเวลาเพื่อผู้อื่นอย่างเต็มที่	1	2	3	4	5	6
29. ฉันมีความสุขกับการวางแผนการต่างๆ สำหรับอนาคตและลงมือทำมันให้เป็นอย่างจริง	1	2	3	4	5	6
30. ฉันรู้สึกพอใจกับความสำเร็จในชีวิตของคุณในหลายด้าน	1	2	3	4	5	6
31. ฉันกล้าเสนอความเห็นที่ขัดแย้งกับผู้อื่น	1	2	3	4	5	6
32. การจะจัดการชีวิตของคุณให้ลงตัวอย่างที่คุณพอใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ	1	2	3	4	5	6
33. สำหรับฉันแล้ว ชีวิตเป็นกระบวนการต่อเนื่องของการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเติบโต	1	2	3	4	5	6
34. ฉันมักมีประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกัน	1	2	3	4	5	6
35. บางคนอาจใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมาย แต่ฉันนั้นมีเป้าหมายชัดเจน	1	2	3	4	5	6

ข้อคำถาม	ไม่เห็น ด้วยอย่าง มาก	ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่าง มาก
36. ฉันมีทัศนคติทางลบเกี่ยวกับตนเอง ต่างจากคนอื่น ๆ ที่รู้สึกดีกับตัวเอง	1	2	3	4	5	6
37. ฉันมองตัวเองตามที่ฉันเห็น ไม่ได้ ตามที่ใคร ๆ เขามองว่าดี	1	2	3	4	5	6
38. ที่ผ่านมามีฉันสามารถจัดการ สภาพแวดล้อมในบ้านและดำเนินชีวิตใน แบบที่ฉันชอบได้	1	2	3	4	5	6
39. ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะพัฒนา หรือเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองมานานแล้ว	1	2	3	4	5	6
40. ฉันรู้ว่าฉันไวใจเพื่อนได้ และเพื่อน ๆ ก็ สามารถไวใจฉันได้เช่นกัน	1	2	3	4	5	6
41. บางครั้ง ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันได้ทำทุก อย่างที่มีให้ทำในชีวิตไปหมดแล้ว	1	2	3	4	5	6
42. ฉันมักจะรู้สึกดีกับตนเอง เวลาที่ เปรียบเทียบตัวฉันกับเพื่อนหรือคนรู้จัก	1	2	3	4	5	6

***** สิ้นสุดแบบสอบถามส่วนที่ 4 *****

***** สิ้นสุดแบบสอบถามทั้งหมด *****

*** ขอขอบคุณครับ / ขอขอบคุณค่ะ ***

ภาคผนวก ข

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตราที่ใช้

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรการกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

ข้อความคำถาม	Mean	SD
1. หาข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าที่ท่านต้องการจะซื้อ	2.34	1.180
2. ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนที่ไม่ได้อยู่ละแวกเดียวกันกับท่าน	4.38	1.383
3. ติดต่อสื่อสารกับญาติที่ไม่ได้อยู่ละแวกเดียวกันกับท่าน	3.81	1.425
4. หาข้อมูลเกี่ยวกับงานอดิเรก (เช่น การถ่ายภาพ การทำอาหาร เป็นต้น)	2.99	1.439
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับภาพยนตร์หรือหนังสือ	2.26	1.181
6. หาข้อมูลข่าวสารทั้งในและต่างประเทศ	3.48	1.560
7. หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะจัดในแต่ละสัปดาห์ (เช่น คอนเสิร์ต งานแสดงสินค้า เป็นต้น)	1.99	0.980
8. เข้าถึงข่าวสารในท้องถิ่น	3.13	1.591
9. ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนที่อยู่ในละแวกเดียวกันกับท่าน	3.95	1.486
10. ซื้อสินค้าหรือบริการ	1.97	0.920
11. จองตั๋วเครื่องบินหรือการท่องเที่ยว	1.67	0.678
12. เข้าเว็บไซต์สังคมออนไลน์ (เช่น Facebook, Pantip, Palungjit)	4.15	1.713
13. หาอะไรทำฆ่าเวลา	3.50	1.761
14. ติดต่อสื่อสารกับญาติที่อยู่ละแวกเดียวกันกับท่าน	3.37	1.591
15. แก้มือ	3.62	1.799
16. แสดงออกทางความคิด และเสนอความคิดเห็นบนเว็บไซต์	2.14	1.258
17. ดาวน์โหลดเพลงหรือฟังเพลง	2.45	1.365
18. เข้าถึงข้อมูลสำหรับการทำงาน	3.24	1.684
19. เล่นเกม	2.17	1.633
20. ผ่อนคลายความเครียด	3.74	1.646
21. โพสต์บทความเชิงให้สาระและความรู้บนเว็บไซต์	2.09	1.381
22. เข้าร่วมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นออนไลน์ (เช่น กลุ่มใน Facebook หรือห้องใน Pantip)	2.49	1.588
23. ติดต่อสื่อสารกับคนที่ท่านเพิ่งพบในโลกออนไลน์	1.94	1.286
24. พบเจอคนใหม่ๆ เพื่อวัตถุประสงค์ทางสังคม	1.69	1.054

ข้อความ	Mean	SD
25. หาข้อมูลเกี่ยวกับการขายของออนไลน์	2.01	1.244
26. หางานออนไลน์	1.18	0.488
27. พูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับโอกาสในการทำงาน	1.69	1.090
28. แสดงความคิดเห็นกับข้อความหรือรูปภาพที่เพื่อนหรือครอบครัวโพสต์ ออนไลน์	3.06	1.577
29. แชร์รูปภาพของท่านให้กับครอบครัวและเพื่อน	2.79	1.363
30. หาข้อมูลเกี่ยวกับการบริการของภาครัฐ	2.30	1.047
31. หาข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกาย	2.91	1.257
32. หาเพื่อนใหม่ ที่มีกิจกรรม หรือความชอบคล้ายกัน	1.49	0.872
33. ทำความรู้จักกับคนที่ท่านสนใจ	1.45	0.690
34. สมัครเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสังคม	1.53	0.775
35. บริจาคการกุศล	1.81	0.730
36. กระจายข่าวสารเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (เช่น ผู้ประสบภัย งานบุญ เป็นต้น)	2.26	1.055
เฉลี่ย	2.58	1.271

ข้อความ	Mean	SD
23. ฉันยังจับจุดไม่ถูกว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร (กลับคะแนน)	4.81	0.999
24. โดยรวม ๆ แล้ว ฉันชอบบุคลิกภาพในแบบที่ฉันเป็น	4.75	0.846
25. ฉันมั่นใจในความเห็นของฉัน แม้ว่ามันจะขัดแย้งกับคนส่วนใหญ่	3.93	1.063
26. หลายครั้งฉันรู้สึกที่ตัวเองต้องแบกรับความรับผิดชอบมากมาย (กลับคะแนน)	3.28	1.311
27. ฉันชอบที่จะอยู่ใสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่พาให้ฉันไปทำในสิ่งที่ต่างจากเดิม	3.81	1.029
28. คนมักจะบอกว่าฉันเป็นผู้ให้ และยอมสละเวลาเพื่อผู้อื่นอย่างเต็มใจ	4.29	0.945
29. ฉันมีความสุขกับการวางแผนการต่าง ๆ สำหรับอนาคตและลงมือทำมันให้เป็นจริง	4.49	0.872
30. ฉันรู้สึกพอใจกับความสำเร็จในชีวิตของฉันในหลายด้าน	4.68	0.837
31. ฉันกล้าเสนอความเห็นที่ขัดแย้งกับผู้อื่น	4.16	0.998
32. การจะจัดการชีวิตของฉันให้ลงตัวอย่างที่ฉันพอใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ (กลับคะแนน)	3.30	1.089
33. สำหรับฉันแล้ว ชีวิตเป็นกระบวนการต่อเนื่องของการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเติบโต	4.85	0.803
34. ฉันมักมีประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกัน	4.66	0.760
35. บางคนอาจใช้ชีวิตอย่างไร้จุดหมาย แต่ฉันนั้นมีเป้าหมายชัดเจน	4.56	0.823
36. ฉันมีทัศนคติทางลบเกี่ยวกับตนเอง ต่างจากคนอื่น ๆ ที่รู้สึกดีกับตัวเอง (กลับคะแนน)	4.70	1.072
37. ฉันมองตัวเองตามที่ฉันเห็น ไม่ได้ตามที่ใคร ๆ เขามองว่าดี	4.25	1.133
38. ที่ผ่านมามีความสามารถจัดการสภาพแวดล้อมในบ้านและดำเนินชีวิตในแบบที่ฉันชอบได้	4.54	0.871
39. ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองมานานแล้ว (กลับคะแนน)	4.62	1.068
40. ฉันรู้ว่าฉันไวใจเพื่อนได้ และเพื่อน ๆ ก็สามารถไวใจฉันได้เช่นกัน	4.51	0.882
41. บางครั้ง ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันได้ทำทุกอย่างที่มีให้ทำในชีวิตไปหมดแล้ว (กลับคะแนน)	3.97	1.192
42. ฉันมักจะรู้สึกดีกับตนเอง เวลาที่เปรียบเทียบตัวฉันกับเพื่อนหรือคนรู้จัก	3.93	1.154
เฉลี่ย	4.42	0.985

ภาคผนวก ค
ผลการศึกษาเพิ่มเติม

ผลการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่มีความถนัดในการใช้อินเทอร์เน็ตทุกวันเกือบตลอดเวลา

จากการทบทวนวรรณกรรมพบความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการใช้งานอินเทอร์เน็ต ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้ทดลองศึกษาเพิ่มเติม ในเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีความถนัดในการใช้งานทุกวันเกือบตลอดเวลา จำนวน 58 คน เมื่อนำกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว มาวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ พบว่า กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตโดยรวม ได้แก่ กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการหาข้อมูล ($\beta = .411$) โดยกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการหาข้อมูลมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับสุขภาพทางจิตโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณค่าสหสัมพันธ์ของกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพทางจิตโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้อินเทอร์เน็ตทุกวันเกือบตลอดเวลา

ตัวแปรอิสระ	b	SE(B)	β	t	ค่า p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	4.269	.311		13.729	.000		
การซื้อขาย	.001	.082	.002	.013	.990	.695	1.439
การสื่อสาร	.012	.093	.022	.125	.901	.511	1.957
ความบันเทิง	-.048	.075	-.101	-.639	.526	.656	1.525
การหาข้อมูล	.261	.097	.411*	2.704	.009	.703	1.422
การทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ	-.039	.122	-.056	-.317	.753	.517	1.934
เพื่อกิจกรรมทางศาสนาหรือการกุศล	-.177	.116	-.264	-1.520	.135	.537	1.862

หมายเหตุ: * $p < .05$

เมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตทั้งหมด (N = 229) กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีความถนัดในการใช้อินเทอร์เน็ตทุกวันเกือบตลอดเวลา (N = 58) พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้งานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตแตกต่างไปจากเดิม กล่าวคือ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตทั้งหมดมีกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง ($\beta = -.163, p < .05$) และ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการหาข้อมูล ($\beta = .190, p < .05$) แต่เมื่อศึกษาเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความถนัดในการใช้อินเทอร์เน็ตทุกวันเกือบตลอดเวลา

พบว่า กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ มีเพียงกิจกรรมการใช้
อินเทอร์เน็ตเพื่อการหาข้อมูล ($\beta = .411, p < .05$) เท่านั้น ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการใช้
อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงกับสุขภาวะทางจิตโดยรวม

แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความถี่ในการใช้อินเทอร์เน็ตทุกวันเกือบตลอดเวลาที่นำมาวิเคราะห์มี
จำนวนเพียง 58 คน ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็ก จึงทำให้ผลที่ได้มีความ
คลาดเคลื่อนสูง และกลุ่มตัวอย่างเพียง 58 คน เป็นจำนวนที่น้อยเกินกว่าที่จะนำมาอ้างอิงเป็นตัวแทนของกลุ่ม
ประชากรทั้งหมด เนื่องจากควรกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ อย่างน้อย 20 คนต่อ 1 ตัวแปร (Hair,
Babin, & Black, 2010) ดังนั้นจึงควรนำผลวิเคราะห์ที่ได้นี้มาพิจารณาด้วยความระมัดระวัง

ประวัติผู้เขียนโครงการทางจิตวิทยา

นางสาววรรณิษฐ์ ธรรมเสวีศักดิ์ เกิดวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2535 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนหอวัง เมื่อปี พ.ศ. 2553 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

นายจิรพัฒน์ เกตุหิรัญ เกิดวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2536 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เมื่อปี พ.ศ. 2554 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา