

อิทธิพลของพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี :
การทบทวนวรรณกรรม

The Influence of Smartphone Addiction on Mental Health Status Among Undergraduate
Students : A Literature Review

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับอิทธิพลของพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา คณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเพื่อให้ได้แนวทางสำหรับพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดวิจัย โดยกระบวนการทบทวนวรรณกรรม คณะผู้วิจัยได้กำหนดเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ 1. ทบทวนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน 2. ทบทวนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต ในด้านภาวะซึมเศร้า ภาวะโนโมโฟเบีย และภาวะสมาธิสั้น และ 3. ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงพัฒนารอบแนวคิดงานวิจัย และจากการศึกษา คณะผู้วิจัยได้ผลว่า ตัวแปรต้น คือ พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน มีองค์ประกอบ คือ 1) ระยะเวลาการใช้งานสมาร์ตโฟนต่อวัน 2) ประเภทแอปพลิเคชันที่ใช้บ่อย 3) วัตถุประสงค์ในการใช้งาน ตัวแปรตาม คือ ภาวะสุขภาพจิต มีองค์ประกอบ คือ 1) ภาวะซึมเศร้า 2) ภาวะโนโมโฟเบีย 3) ภาวะสมาธิสั้น โดยนำกรอบแนวคิดดังกล่าวไปใช้ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนที่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้สมาร์ตโฟนอย่างเหมาะสม และการวางแผนป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน ภาวะสุขภาพจิต นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Abstract

This research aimed to review the literature on the influence of smartphone addiction behaviors on the mental health of undergraduate students. The participants of this study were undergraduate students in the Faculty of Humanities and Social Sciences, Thaksin University, Songkhla Campus. The researchers conducted a literature review to provide guidelines for developing a research conceptual framework. The literature review process was organized into three main aspects: (1) a review of concepts and theories related to smartphone addiction behaviors; (2) a review of concepts and theories related to mental health, including depression, nomophobia, and attention deficit; and (3) a review of related studies. Based on the literature review, a research conceptual framework was developed.

The results of the study indicated that the independent variable was smartphone addiction behavior, which consisted of three components: (1) daily duration of smartphone use, (2) types of frequently used applications, and (3) purposes of smartphone use. The dependent variable was mental health, which comprised three components: (1) depression, (2) nomophobia, and (3) attention deficit. The conceptual framework was then applied

to guide the collection and analysis of empirical data in order to identify the level of smartphone addiction behaviors that affect students' mental health. The findings can be used as guidelines for promoting appropriate smartphone use and for planning preventive measures to address mental health problems among undergraduate students in higher education institutions.

Keyword: Smartphone addiction behaviors, Mental health, Undergraduate students

บทนำ

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีดิจิทัลได้ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์สื่อสารที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องจากโทรศัพท์เคลื่อนที่แบบเดิมไปสู่สมาร์ทโฟน (Smartphone) ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่รวมความสามารถของการสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศเข้าไว้ด้วยกัน สมาร์ทโฟนจึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ถูกใช้งานในกิจกรรมประจำวันหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร หรือการใช้บริการผ่านระบบออนไลน์ ด้วยความสะดวกสบายและการใช้งานอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สมาร์ทโฟนมีบทบาทอย่างยิ่งต่อชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมยุคดิจิทัลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และได้รับการมองว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

ในประเทศไทย สมาร์ทโฟนได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตและการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มที่เติบโตมาในยุคดิจิทัลหรือเจนเนอเรชันแซด (Generation Z) ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีอายุระหว่าง 16-24 ปี เป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายถึงระดับอุดมศึกษา และเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัลจึงมีความจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ (ณัฐวดี เอี่ยมเนตร และคณะ, 2567) และนอกจากนี้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตของวัยรุ่นไทย โดยเฉพาะการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Tiktok, Instagram, Facebook และ Youtube ซึ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ทั้งในด้านการแสวงหาข้อมูลการติดต่อสื่อสาร และการแสดงออกทางอัตลักษณ์ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลต่าง ๆ ผลการสำรวจพบว่า วัยรุ่นไทยมีการใช้สื่อดิจิทัลเฉลี่ยประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด การนอนหลับไม่เพียงพอ (ธิดิยา จารุไพบุรย์พันธ์ และชญาดา จิรกิตติถาวร, 2567) และมีการบัญญัติคำว่า “โรคโนโมโฟเบีย” (Nomophobia) เพื่ออธิบายภาวะความวิตกกังวล เมื่อไม่สามารถใช้หรือไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่ใกล้ตัว ซึ่งสามารถนำไปสู่ภาวะสมาธิสั้นได้อีกด้วย

งานวิจัยนี้จะทำการศึกษาอิทธิพลของพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา โดยมุ่งเน้นการศึกษาลักษณะของพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน รวมถึงความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้สมาร์ทโฟน และการดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับอิทธิพลของพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา
2. เพื่อทำการทบทวนวรรณกรรมเพื่อให้ได้แนวทางสำหรับพัฒนาเป็นกรอบแนวคิดวิจัย

กระบวนการทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction)

1.1 ความหมายของพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2565) อธิบายว่าพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องหรือซ้ำ ๆ ในระดับที่มากเกินไปจนผู้ใช้งานขาดความสามารถในการควบคุมการใช้งานของตนเอง ส่งผลให้เกิดการพึ่งพาทางจิตใจ และมีความสัมพันธ์กับผลกระทบด้านสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต

พิชชาดา ประสิทธิ์โชค (2564) ได้ให้ความหมายว่า “พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง การใช้สมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานานหรือใช้งานบ่อยครั้งจนเกินความเหมาะสม ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งานของตนเองได้ และก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านอารมณ์ จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น”

วาสนา ศิลางาม (2561) ให้ความหมายว่า “พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน คือ การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมระยะเวลาและความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้ มีการใช้งานมากกว่าที่ตั้งใจไว้ และส่งผลกระทบต่อหน้าที่ ความรับผิดชอบ รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคม”

Kwon et al. (2013) ให้ความหมายว่า “พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน คือ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่ผู้ใช้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ มีการใช้งานในระดับสูงอย่างต่อเนื่อง จนแสดงลักษณะคล้ายพฤติกรรมเสพติด เช่น การใช้มากเกินกว่าที่ตั้งใจ การหยุดใช้งานไม่ได้ และการรบกวนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยพฤติกรรมดังกล่าวสามารถประเมินได้ผ่านเครื่องมือ Smartphone Addiction Scale (SAS-SV)

Ye et al. (2568) ในบทความของพวกเขาได้กล่าวถึง Smartphone Addiction ว่าเป็นพฤติกรรมเสพติด (Behavioral Addiction) ประเภทหนึ่งที่มีการใช้สมาร์ทโฟนอย่างมากเกินไปจนส่งผลให้เกิดปัญหาทางร่างกายและสุขภาพจิตต่อผู้ใช้

จากทั้งหมดข้างต้นสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน หมายถึง รูปแบบการใช้งานสมาร์ทโฟนที่มีความถี่และระยะเวลาในการใช้งานสูงอย่างต่อเนื่องเกินความจำเป็น จนผู้ใช้งานขาดความสามารถในการควบคุมตนเองในการใช้งาน ส่งผลให้เกิดการพึ่งพาทางจิตใจ และก่อให้เกิดผลกระทบด้านอารมณ์ สุขภาพจิต การใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวม

1.2 สาเหตุของการติดสมาร์ทโฟน

พิชชาดา ประสิทธิ์โชค ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์ และศราวุธ ตรีศรี (2566) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการติดสมาร์ทโฟนของคนเจน Z และพบว่า ปัจจัยด้านส่วนบุคคล เช่น ความสามารถในการควบคุมตนเอง และการรับรู้การสนับสนุนจากสังคม รวมถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น รูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับระดับการติดสมาร์ทโฟน โดยผู้ที่ขาดการควบคุมตัวเองและได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย มีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนสูงกว่ากลุ่มอื่น

ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2565) ได้กล่าวว่า “ปัจจัยด้านสุขภาพจิตเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน โดยเฉพาะความเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งทำให้บุคคลใช้สมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือในการหลีกเลี่ยงความไม่สบายใจทาง

อารมณ์ ส่งผลให้เกิดการใช้งานอย่างต่อเนื่องและยากต่อการควบคุม ทั้งนี้ ผู้ที่มีระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าสูง จะมีแนวโน้มติด
สมาร์ทโฟน มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี”

อัญญา มาศ สังข์ นาค และสุภาภรณ์ กำเรืองฤทธิ์ (2564) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับ
พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน และพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัว โดยเฉพาะระดับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และรูปแบบ
การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน เด็กและเยาวชนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำหรือขาดการ
ดูแลอย่างเหมาะสม มีแนวโน้มใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น และมีระดับการติดสมาร์ทโฟนสูงกว่ากลุ่มที่มีครอบครัวอบอุ่น

สามารถสรุปได้ว่า สาเหตุของการติดสมาร์ทโฟนเกิดจากทั้งปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม โดยปัจจัย
ภายใน ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และภาวะทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ การ
สนับสนุนจากสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งล้วนมีส่วนเอื้อให้เกิดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องและยากต่อการ
ควบคุม

1.3 ลักษณะพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน

จากผลงานวิจัยเชิงประจักษ์หลายฉบับพบว่า ลักษณะพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนสามารถสังเกตได้จากการใช้งานที่
ยาวนานและบ่อยครั้ง เช่น ในการศึกษาของ ชัยกฤต ยกพลชนชัย ญาณิฐา แพงประโคน และคณะ (2567) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการ
ใช้โทรศัพท์มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน และมีระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อโนโมโฟเบียสูงถึงร้อยละ 83.85 ซึ่งสะท้อนการใช้งานที่ต่อเนื่องและ
เข้าข่ายพฤติกรรมเสพติด

ผลการศึกษาของ วรณมล เชื้อมงคล ณฤติ บุญนะฤดี และทิพกาญจน์ โมนิยาชาติ (2566) ยังรายงานว่าผู้เข้าร่วมมี
พฤติกรรมหยิบ/ใช้งานสมาร์ทโฟนซ้ำ ๆ สูง (11-20 ครั้งต่อวัน) และใช้เวลา 3-4 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งบ่งชี้ถึงลักษณะของการใช้งานที่ถี่และ
ต่อเนื่อง

นอกจากนี้ งานวิจัยในกลุ่มนักศึกษา สาขาเภสัชศาสตร์ พบว่าเวลาการใช้งานเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 7.5 - 8.1 ชั่วโมงต่อวัน
และเหตุผลยอดนิยมของการใช้คือ โซเชียลมีเดีย การศึกษา และความบันเทิงซึ่งลักษณะเหล่านี้สะท้อนการใช้งานสมาร์ทโฟนที่อาจ
นำไปสู่การติดได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า หรือ Major Depressive Disorder หมายถึง ภาวะทางจิตใจที่มีอารมณ์เศร้าหมองและหดหู่ติดต่อกันเป็น
ระยะเวลาอันยาวนาน โดยบุคคลที่มีภาวะนี้จะสูญเสียความสุขและความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างจากการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์
ปกติที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความหมายนี้สะท้อนว่าซึมเศร้าไม่ใช่เพียง “ความรู้สึกเศร้าชั่วคราว” แต่เป็นภาวะที่มีความต่อเนื่องและ
ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งในด้านอารมณ์ สังคม และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคล (ภัทรภรณ์ พรหมเสน นภษา สิงห์วีระธรรม
และพัลลภ เชี่ยวชัยสกุล, 2568)

ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สมาร์ทโฟนกับภาวะซึมเศร้า

งานวิจัยเชิงประจักษ์จำนวนมากรายงานว่า การใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา
และวัยรุ่นตอนปลาย การศึกษาของ ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2565) พบว่าพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะ

ซิมเคร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ที่มีระดับการติดสมาร์ทโฟนสูงมีแนวโน้มจะมีคะแนนภาวะซิมเคร้าสูงกว่าผู้ใช้สมาร์ทโฟนในระดับปกติ ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปอาจเป็นปัจจัยเสริมที่กระตุ้นให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิต

ในเชิงจิตวิทยา การใช้สมาร์ทโฟนและเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องอาจนำไปสู่การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การรับรู้คุณค่าในตนเองที่ลดลง และความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต ซึ่งล้วนเป็นกลไกที่เชื่อมโยงกับการเกิดภาวะซิมเคร้า นอกจากนี้ การพึ่งพาสมาร์ทโฟนเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดหรืออารมณ์ด้านลบ อาจทำให้บุคคลขาดทักษะในการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซิมเคร้าในระยะยาว

เมื่อพิจารณาจากมุมมองทางสังคม การใช้สมาร์ทโฟนยังสัมพันธ์กับรูปแบบการดำรงชีวิตในสังคมยุคดิจิทัล ซึ่งเต็มไปด้วยแรงกดดัน ความคาดหวัง และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็ว การเผชิญกับข้อมูลเชิงลบหรือการแข่งขันทางสังคมผ่านสื่อออนไลน์ อาจเพิ่มระดับความเครียดและส่งผลกระทบต่อภาวะอารมณ์ของบุคคล โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเปราะบางทางจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การใช้สมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะซิมเคร้าในหลายมิติ ทั้งด้านพฤติกรรม จิตวิทยา และสังคม การใช้สมาร์ทโฟนในระดับที่ไม่เหมาะสมอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซิมเคร้า ดังนั้น การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สมาร์ทโฟนกับภาวะซิมเคร้าจึงมีความสำคัญต่อการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมปัจจุบัน (ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ, 2565)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับภาวะสมาธิสั้น

ภาวะสมาธิสั้น (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder หรือ ADHD) เป็นความผิดปกติทางด้านพัฒนาการของสมองที่มีความชุกในระดับสูงในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น โดยสามารถจำแนกได้ 2 อาการหลัก ได้แก่ อาการขาดสมาธิ (Inattention) และอาการหุนหันพลันแล่น/อยู่ไม่นิ่ง (Impulsivity / Hyperactivity) ซึ่งอาจปรากฏร่วมกันหรือปรากฏเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็ได้

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิตฉบับที่ 5 (DSM-5) ระบุว่าอาการของภาวะสมาธิสั้นต้องแสดงอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในหลายบริบท เช่น การเรียน การทำงาน หรือความสัมพันธ์ทางสังคม สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีต้องแสดงอาการอย่างน้อย 6 อาการ ขณะที่วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่จะใช้เกณฑ์อย่างน้อย 5 อาการ นอกจากนี้ภาวะสมาธิสั้นยังถือเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ และการปรับตัวในระยะยาว แม้ว่าจะมีเด็กบางส่วนอาจมีอาการลดลงเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ แต่ก็ยังคงมีจำนวนไม่น้อยที่อาการคงอยู่และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตหากไม่ได้รับการดูแลหรือจัดการอย่างเหมาะสม (จตุพร นามเย็น, 2567)

ผลของการใช้สมาร์ทโฟนต่อสมาธิและการจัดจ้อย

งานวิจัยของ จตุพร นามเย็น (2567) ชี้ให้เห็นว่าในยุคปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับอุปกรณ์หน้าจอิจิทัลอย่างมาก ทั้งเพื่อการเรียน การเล่นเกม และกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ ซึ่งเมื่อระยะเวลาการใช้งานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ไม่เพียงแต่สุขภาพกาย อย่างเช่น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลง แต่ยังรวมถึงด้านอารมณ์และจิตใจอีกด้วย ในงานวิจัยได้ระบุไว้ว่า เวลาอยู่ที่หน้าจอมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการรู้คิด โดยเฉพาะความสามารถในการให้ความสนใจจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสมาธิที่ดี เมื่อพฤติกรรมการใช้หน้าจอมีลักษณะยืดเยื้อและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ของเด็กและวัยรุ่นอาจแย่ลง ทำให้มีแนวโน้มจะเสี่ยงต่อการเกิดอาการภาวะสมาธิสั้น (ADHD Symptoms) มากขึ้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า งานวิจัยนี้มองว่าพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์หน้าจอในระดับที่สูงเกินไป สามารถส่งผลให้เกิดความเครียด ทั้งต่อสมาธิ ความสนใจ และพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับอาการสมาธิสั้น โดยผลกระทบดังกล่าวควรได้รับการสนใจจากผู้ปกครองและผู้ดูแล เพื่อจัดการกับพฤติกรรมการใช้งานให้เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับภาวะโนโมโฟเบีย (Nomophobia)

ภาวะโนโมโฟเบีย (Nomophobia) หมายถึง ภาวะความกลัวหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถใช้โทรศัพท์มือถือหรือไม่สามารถติดต่อสื่อสารผ่านอุปกรณ์ดังกล่าวได้ตามปกติ คำว่าโนโมโฟเบียมาจากคำว่า No Mobile Phone Phobia ซึ่งสะท้อนถึงความไม่สบายใจเมื่อโทรศัพท์มือถือไม่อยู่ใกล้ตัว ขาดสัญญาณหรือไม่สามารถเข้าถึงข้อมูล และเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้ ภาวะดังกล่าวถือเป็นปัญหาทางจิตใจที่พบได้มากในสังคมยุคดิจิทัล โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ซึ่งมีการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (ศรารักษ์ แซ่อึ้ง นพวรรณ ท่าแจ้ง และนันทวัช นูนารถ, 2560)

สาเหตุของภาวะโนโมโฟเบีย (Nomophobia)

จากบทความในวารสาร Educational Administration and Innovation ระบุว่า สาเหตุของภาวะโนโมโฟเบียมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างต่อเนื่องและยาวนาน โทรศัพท์มือถือถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือหลักในการสื่อสาร การเรียนรู้ และการเข้าถึงเครือข่ายสังคมออนไลน์ ส่งผลให้บุคคลเกิดความเคยชินและพึ่งพาอุปกรณ์ดังกล่าวในระดับสูง เมื่อไม่สามารถใช้งานโทรศัพท์มือถือได้ จึงเกิดความรู้สึกวิตกกังวลและไม่มั่นคงทางอารมณ์ นอกจากนี้ บทความยังชี้ให้เห็นว่า มีความคาดหวังในการเชื่อมต่อกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลาและมีแรงกดดันจากสังคมดิจิทัล เช่น การต้องการการตอบสนองต่อข้อความหรือข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็ว เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะโนโมโฟเบีย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา (ศรารักษ์ แซ่อึ้ง นพวรรณ ท่าแจ้ง และนันทวัช นูนารถ, 2560)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน

ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2565) ได้ศึกษาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนและผลกระทบที่เกี่ยวข้องในกลุ่มประชากรวัยรุ่น พบว่า ผู้ที่มีระดับการใช้สมาร์ทโฟนสูงและมีการใช้งานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน มักแสดงพฤติกรรมควบคุมการใช้งานของตนเองได้น้อย และมีแนวโน้มเกิดการพึ่งพาทางจิตใจ โดยพฤติกรรมดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับผลกระทบด้านสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการใช้สมาร์ทโฟนอย่างมากเกินความจำเป็นอาจนำไปสู่พฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนได้

พิชชาดา ประสิทธิ์โชค ธนวัฒน์ ศรีไพโรจน์ และศราวุฑู ตรีศรี (2566) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการติดสมาร์ทโฟนของคนรุ่นเจน Z โดยใช้แบบประเมิน Smartphone Addiction Scale: Thai Short Version (SAS-SV-TH) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ และได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย มีระดับการติดสมาร์ทโฟนสูงกว่ากลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ยังพบว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เช่น รูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมดังกล่าวไม่ได้เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว

วาสนา ศิลางาม (2561) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น และพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนบ่อยครั้ง และใช้เป็นระยะเวลาานาน มักไม่สามารถควบคุมระยะเวลาในการใช้งานได้ตามที่ตั้งใจไว้ และส่งผลกระทบต่อหน้าที่

ความรับผิดชอบ รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคม แม้งานวิจัยจะเป็นช่วงเวลาก่อนหน้า แต่ผลการศึกษาก็ให้เห็นลักษณะพฤติกรรม การติดสมาร์ทโฟนที่สอดคล้องกับบริบทของการใช้สมาร์ทโฟนในปัจจุบัน

Kwon et al. (2013) ได้พัฒนาเครื่องมือ Smartphone Addiction Scale (SAS) และรายงานลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่เข้าข่ายติดสมาร์ทโฟน พบว่า ผู้ใช้มักมีการใช้งานสมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่องในระดับสูง ไม่สามารถหยุดใช้งานได้ตามที่ตั้งใจ และเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือหงุดหงิด เมื่อไม่สามารถใช้สมาร์ทโฟนได้ พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานสำคัญที่ถูกนำมาใช้ในการศึกษาพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนในงานวิจัยต่อมา

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

ภูวลีทิพย์ ภูลวรรณ และคณะ (2565) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดสมาร์ทโฟน ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และผลการเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผลการศึกษาพบว่า การติดสมาร์ทโฟนมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า และความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาที่มีระดับการใช้สมาร์ทโฟนสูงมีแนวโน้มที่จะมีระดับภาวะซึมเศร้า และผลการเรียนต่ำกว่ากลุ่มที่ใช้สมาร์ทโฟนในระดับปกติ

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมาธิสั้น

จตุพร นามเย็น (2567) ได้ศึกษาผลกระทบของพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์หน้าจอที่มีต่อจิตใจ พฤติกรรม และกระบวนการรู้คิดของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การใช้เวลาบนอุปกรณ์หน้าจอเป็นเวลานานมีความสัมพันธ์กับการลดลงของความสามารถในการให้ความสนใจจดจ่อ และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแสดงอาการที่สอดคล้องกับภาวะสมาธิสั้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมสมาธิ และการโฟกัสกับกิจกรรมที่ต้องใช้ความต่อเนื่อง งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ดิจิทัลมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการด้านสมาธิของเด็กและวัยรุ่น

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโนโมโฟเบีย (Nomophobia)

งานวิจัยของ ศรารักษ์ แซ่อึ้ง นพวรรณ ท่าแจ้ง และนันธวีช นูนารถ ในวารสาร Educational Administration and Innovation ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับภาวะโนโมโฟเบีย ซึ่งหมายถึง ความกลัวหรือความวิตกกังวลเมื่อบุคคลไม่สามารถใช้โทรศัพท์มือถือ หรือไม่สามารถติดต่อสื่อสารผ่านอุปกรณ์ดังกล่าวได้ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ภาวะโนโมโฟเบียเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในกลุ่มนักเรียน และนักศึกษา อันเนื่องมาจากการพึ่งพาโทรศัพท์มือถือในการเรียน การสื่อสาร และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยลักษณะอาการที่พบได้แก่ ความวิตกกังวลเมื่อขาดโทรศัพท์ พฤติกรรมตรวจสอบโทรศัพท์บ่อยครั้ง และการรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์เมื่อไม่สามารถเชื่อมต่อกับบุคคลอื่นได้ (ศรารักษ์ แซ่อึ้ง นพวรรณ ท่าแจ้ง และนันธวีช นูนารถ, 2560)

จากการทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเพื่อกำหนดขอบเขตของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา โดยมุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน กับภาวะสุขภาพจิต ดังนั้น เพื่อให้เห็นภาพรวมขององค์ประกอบตัวแปรที่ปรากฏในงานวิจัย ผู้วิจัยจึงได้สรุปประเด็นการศึกษาของนักวิจัยท่านต่าง ๆ โดยสามารถสรุปเป็นตารางผู้วิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

ตารางที่ 1: องค์ประกอบของตัวแปรต้น (พฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ทโฟน)

นักวิจัย / ปี พ.ศ.	พฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ทโฟน		
	ระยะเวลาการใช้งาน ต่อวัน	ประเภทแอปพลิเคชัน ที่ใช้บ่อย	วัตถุประสงค์ในการ ใช้งาน
ณัฐวุฒิ เอี่ยมเนตร และคณะ (2567)		✓	✓
ธิติยา จารุไพบุรย์พันธ์ และคณะ (2567)	✓	✓	✓
ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ (2565)	✓		✓
วาสนา ศิลางาม (2561)	✓		
ชัยกฤต ยกพลชนชัย และคณะ (2567)	✓		
ศรารักษ์ แซ่อึ้ง และคณะ (2560)	✓	✓	✓
พิชชาดา ประสิทธิ์โชค และคณะ (2566)			✓
วรรณคล เข้มมงคล และคณะ (2566)	✓		
จตุพร นามเย็น (2567)	✓		✓
Kwon et al. (2013)	✓		

จากตารางที่ 1 พบว่า นักวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับ ระยะเวลาการใช้งานต่อวันมากที่สุด รองลงมาคือ วัตถุประสงค์ในการใช้งาน และประเภทของแอปพลิเคชัน โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อกลุ่ม Generation Z ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดองค์ประกอบที่จะนำมาศึกษาเป็นตัวแปรต้น รวม 3 ด้าน คือ 1. ระยะเวลาการใช้งานต่อวัน 2. ประเภทแอปพลิเคชันที่ใช้บ่อย และ 3. วัตถุประสงค์ในการใช้งาน เพื่อให้ครอบคลุมพฤติกรรมการใช้งานในมิติต่าง ๆ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างครบถ้วน

ตารางที่ 2: องค์ประกอบของตัวแปรตาม (ภาวะสุขภาพจิต)

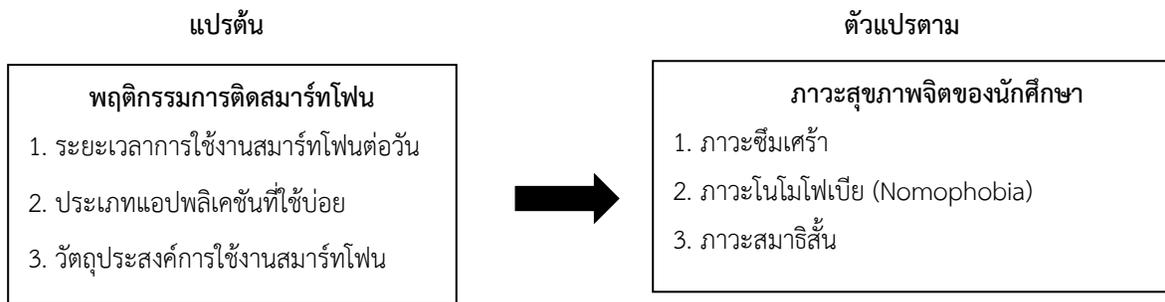
นักวิจัย / ปี พ.ศ.	ภาวะสุขภาพจิต		
	ภาวะซึมเศร้า	ภาวะสมาธิสั้น	ภาวะโนโมโฟเบีย
ณัฐวุฒิ เอี่ยมเนตร และคณะ (2567)		✓	
ธิตยา จารุไพฑูรย์พันธ์ และคณะ (2567)	✓		✓
ภูวสิทธิ์ ภูววรรณ และคณะ (2565)	✓		
ภัทราภรณ์ พรหมเสน และคณะ (2568)	✓		
ศรารักษ์ แซ่อึ้ง และคณะ (2560)			✓
จตุพร นามเย็น (2567)		✓	

จากตารางที่ 2 พบว่า ภาวะสุขภาพจิตที่นำมาศึกษาในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักที่มีความสัมพันธ์เชิงประจักษ์กับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน คือ ภาวะซึมเศร้า ภาวะสมาธิสั้น และภาวะโนโมโฟเบีย

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดองค์ประกอบที่จะนำมาศึกษาเป็นตัวแปรตาม รวม 3 ด้าน คือ 1. ภาวะซึมเศร้า 2. ภาวะสมาธิสั้น และ 3. ภาวะโนโมโฟเบีย เพื่อให้ครอบคลุมภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างครบถ้วน

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม

การศึกษานี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนและภาวะสุขภาพจิต ในด้านภาวะซึมเศร้า ภาวะสมาธิสั้น และภาวะโนโมโฟเบีย โดยสามารถนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิด ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐวุฒิ เอี่ยมเนตร และคณะ. (2567). *นวัตกรรมการสื่อสารเพื่อการส่งเสริมการบริหารจัดการองค์กร ภาครัฐและภาคเอกชนในยุคดิจิทัล*. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 6(1), 291-302.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ และคณะ. (2565). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือกับภาวะซึมเศร้า ความเครียด และผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพแห่งประเทศไทย, 4(4), 36-43.
- ธัญญ์มาศ สังข์นาค และสุภาภรณ์ กำเรืองฤทธิ. (2565). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพและการเลี้ยงดูของครอบครัวกับการติดสมาร์ทโฟนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6*. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขา มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์) 13(25), 49-60.
- วาสนา ศีลางาม. (2561). *อันตรายของการเสพติดสมาร์ทโฟน Dangers of Smartphone Addiction*. วารสาร มฉก. วิชาการ, 22(43-44), 193-204
- ชัยกฤต ยกพลชนชัย ญาณิฐา แพงประโคน และคณะ. (2567). *พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคโคโนโมโฝเบียจากการใช้โทรศัพท์มือถือของนักศึกษาปริญญาตรีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีอุบลราชธานี*. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 13(1), 41-49
- ภัทราภรณ์ พรหมเสน นกษา สิงห์วีระธรรม และพัลลภ เขียวชัยสกุล. (2568). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดลำพูน*. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ, 8(1), 1-14
- ศรารักษ์ แซ่อึ้ง นพวรรณ ท่าแจ้ง และนันธวัช นุนารณ. (2560). *การจัดการเรียนรู้สื่ออินโฟกราฟิก เรื่อง โรคโคโนโมโฝเบีย วิชาวิทยาการคำนวณสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. วารสาร Educational Administration and Innovation, 1(2), 35-44
- พิชชาดา ประสิทธิ์โชค ธนวัฒน์ ศรีโพธิ์โรจน์ และ สราวุฒิ ตรีศรี. (2564). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการพฤติกรรม การเสพติดสมาร์ทโฟนและรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟนของเยาวชนเจนเอเรชั่น Z ในเขตกรุงเทพมหานคร*. โครงการศูนย์ศึกษาปัญหา การเสพติด(ศศก.). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- วรรณคล เชื้อมงคล ณฤดี บุญนะฤทธิ และทิพกาญจน์ โมทนียชาติ. (2566). *ผลของการติดสมาร์ทโฟนต่อสุขภาพและผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในอ.องครักษ์ จ.นครนายก*. วิทยานิพนธ์สาขาเภสัชกรรมคลินิก คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จตุพร นามเย็น. (2567). *ผลกระทบของพฤติกรรมการใช้อุปกรณ์หน้าจอต่อจิตใจ พฤติกรรม กระบวนการรู้คิด และความเสี่ยงต่ออาการภาวะสมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น*. [วิทยานิพนธ์]. ชลบุรี:มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธิตติยา จารุโพบูลย์พันธ์ และ ชญาดา จิรกิตติถาวร. *พฤติกรรมยุคดิจิทัลทำสุขภาพจิตแย่ แก่ที่เราหรือใคร? Policy Watch* [อินเทอร์เน็ต]. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569, จาก <https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-63>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. & Yang, S. (2013). *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*. PLOS ONE, 8(2), 1-7.

Ye T, Luo J, Chen Y, Huang Y, He M, Yang J, Wang T, Yao Q, Qu Y, Yang Z. (2025). *The influence of meaning in life on smartphone addiction among nursing undergraduates: the mediating roles of professional identity and achievement motivation*. BMC Nursing, 24(258), 1–10.