

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์

ภัทรพิชชา ครุฑทางคะ* ค.ด. (วิทยาลัยการศึกษาศึกษา)

พัชชา ไชยสำแดง** พย.ม. (การพยาบาลเด็ก)

กษิตศ ครุฑทางคะ*** ค.ม. (วิทยาลัยการศึกษาศึกษา)

(รับ: 1 กุมภาพันธ์ 2568, แก้ไข: 27 กุมภาพันธ์ 2568 , ตอบรับ: 7 มีนาคม 2568)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 12 -15 ปี ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 97 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยทดสอบค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาคเท่ากับ 0.82 และ 0.89 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และค่าสัมประสิทธิ์แบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับคลั่งไคล้ และมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับรุนแรง โดยพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แม้ว่าความสัมพันธ์จะเป็นในระดับปานกลาง แต่ก็ชี้ให้เห็นถึงการที่พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์สามารถกระตุ้นหรือเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าได้

คำสำคัญ: พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ภาวะซึมเศร้า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

Corresponding E-mail: chai_patcha@hotmail.com

*** ผู้จัดการ โรงเรียนกุลดิศวิทยานุสรณ์ วิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

The Relationship between Social Media Usage Behavior and Depression among Lower Secondary School Students at a Private School in Phetchabun Province

Phatphitcha Kruthangka* Ph.D. (Educational Research Methodology)

Patcha Chaisamdaeng** M.N.S. (Pediatric Nursing)

Kasidis Kruthangka*** M.Ed. (Educational Research Methodology)

(Received: February 1, 2025, Revised: February, 27, Accepted: March, 7, 2025)

Abstract

This descriptive research aimed to examine the relationship between social media usage behavior and depression among lower secondary school students at a private school. The sample consisted of 97 students aged 12-15 years, enrolled in the second semester of the 2024 academic year. A systematic random sampling method was used. The research instruments included an assessment of social media usage behavior and the CES-D scale for depression screening, with content validity indices ranging from 0.67 to 1.00. The reliability of the instruments was assessed using Cronbach's alpha coefficients, which were 0.82 and 0.89, respectively. Data analysis was conducted using descriptive statistics and the Spearman rank correlation coefficient.

The results revealed that the students exhibited social media usage behavior at a "fascination" level and experienced depression at a "severe" level. Social media usage behavior was found to have a moderate positive correlation with depression, with statistical significance ($p < 0.01$). These findings suggest that social media usage may impact depression levels among lower secondary school students. Although the correlation was moderate, it indicates that excessive social media usage may contribute to or exacerbate the risk of depression.

Key words: Social Media Usage Behavior, Depression, Lower Secondary School Students

* Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University

** Lecturer, School of Nursing, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang,

Corresponding author, E-mail: chai_patcha@hotmail.com

*** Manager, Kulladiswittayanusorn Wichianburi School, Phetchabun Province

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทต่อชีวิตประจำวันมากขึ้นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน หรือที่เรียกว่าสังคมยุคดิจิทัล (Digital Society) ทำให้เข้าถึงข้อมูลจากทั่วทุกมุมโลกสะดวกรวดเร็วและง่ายมากขึ้น สำหรับในประเทศไทยมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลาย สูงถึงร้อยละ 88.9 ในทุกช่วงกลุ่มวัย โดยกลุ่มที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ นักเรียนนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 13 ถึง 17 ปี และมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์คิดเป็นร้อยละ 5.7¹ ไม่ว่าจะเป็นด้านความบันเทิง ด้านการเรียน การศึกษา ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการเข้าสังคม² ผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ เช่น Facebook, Instagram, Twitter, TikTok และอื่นๆ ซึ่งสื่อเหล่านี้สามารถมีอิทธิพลทั้งในแง่บวกและลบต่อการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ของผู้ใช้งานทุกช่วงวัยได้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือวัยที่มีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี เป็นอีกกลุ่มวัยที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงถึงร้อยละ 75.7³ เป็นวัยที่มักเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความเครียดจากการเรียน การรับมือกับความคาดหวังจากผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งการหาตัวตนในสังคม มีการศึกษาพบว่าเด็กวัยนี้ใช้สื่อสังคมออนไลน์บ่อยจนถึงประจำ และใช้มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อคุยกับเพื่อนปัจจุบัน และเพื่อนเก่า² เด็กใช้มือถือระหว่างคาบเรียนบ่อยถึงประจำสูงถึงร้อยละ 20.3 และเด็กร้อยละ 42.5 รู้สึกทนไม่ได้ถ้าอยู่คนเดียวโดยไม่มีโทรศัพท์³ การใช้สื่อสังคมออนไลน์มักมีทั้งผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งการใช้ในเชิงบวกช่วยให้การรับรู้ข่าวสารข้อมูลสะดวก ผ่านคลายความเครียด หรือค้นหาข้อมูลความรู้เพื่อประกอบการเรียนได้ง่ายขึ้น³ นอกจากนี้การใช้สื่อสังคมออนไลน์นับเป็นภัยเงียบสำหรับการ

นักเรียน ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย เช่น รู้สึกกล้ามเนื้อ ปวดข้อมือ หรือผลกระทบด้านจิตใจ ที่อาจได้รับข้อมูลหรือประสบการณ์เชิงลบ เช่น การถูกคุกคาม การถูกกลั่นแกล้งออนไลน์ (Cyberbullying) หรือการเปรียบเทียบกับมาตรฐานความงามที่ไม่สมจริงในโลกออนไลน์ อาจทำให้พวกเขารู้สึกด้อยค่า หรือไม่พอใจในตัวเอง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้^{4,5} ปัญหาดังกล่าวพบมากขึ้นในวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น

ในปัจจุบันพบว่า มีวัยรุ่นตอนต้นทั่วโลกประสบปัญหาสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ 4.4 และมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 1.4⁶ โดยในประเทศไทย พบวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 32 และมีความเสี่ยงฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 22⁷ อีกทั้งยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากสาเหตุหลายประการ อาทิเช่น การเปลี่ยนแปลงทางฮอโมน ความคาดหวังที่สูงจากสังคมและครอบครัว การถูกกลั่นแกล้ง (Bullying) ในโรงเรียน และในโลกออนไลน์⁸ และยังมีการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นทั้งด้านผลกระทบในด้านบวกและลบ โดยเฉพาะในเรื่องของภาวะซึมเศร้า⁹ วัยรุ่นที่ใช้เวลามากเกินไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มักประสบกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ความวิตกกังวล หรือความเครียดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ หรือจากการได้รับความเห็นเชิงลบ (Cyberbullying) ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้¹⁰

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเบื้องต้น (Pilot study) ถึงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ นักเรียนจำนวน 75 คน พบว่า สื่อสังคมออนไลน์ที่เข้าใช้บ่อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ TikTok ร้อยละ 53.33 รองลงมา คือ Instagram ร้อย

ละ 50.67 และ YouTube ร้อยละ 40.00 ตามลำดับ ช่วงเวลาที่ใช้งานมากที่สุดคือ ช่วงกลางวัน (19.00 - 24.00 น.) ร้อยละ 52.00 มีการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันหยุดนานมากกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 64.00 และในวันธรรมดากว่าในช่วง 5-6 ชั่วโมง ร้อยละ 48.00 เครื่องมือที่ใช้ในการเข้าสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดคือ โทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 100.00 และมีวัตถุประสงค์ในการเข้าสื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิงคลายเครียด ร้อยละ 82.67 จากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต หากไม่ได้รับการป้องกันหรือแก้ไข อีกทั้งนักเรียนในโรงเรียนแห่งนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ แต่อาศัยอยู่กับปู่ย่าตายายด้วยความจำเป็นทางสังคมเศรษฐกิจ ทำให้มีปัญหาเรื่องช่องว่างระหว่างวัย (Generation gap) ไม่ว่าจะเป็นปัญหาช่องว่างในการสื่อสารและการจัดการ อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในการอยู่ร่วมกัน ความคาดหวังและความต้องการที่แตกต่างกัน ตลอดจนความแตกต่างในทัศนคติและค่านิยม ประกอบกับเด็กในวัยนี้ถูกเลี้ยงดูและเติบโตขึ้นมาท่ามกลางเทคโนโลยีสื่อใหม่ ทำให้ใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีสื่อใหม่มากกว่าครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพูดคุยกับพ่อแม่ที่ไม่ได้อยู่ในสถานที่ที่สามารถสื่อสารกันได้ พูดคุยกับเพื่อนและทำกิจกรรมบางอย่างไม่ว่าจะเป็นทั้งสาระความบันเทิง แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่างๆ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น และจากบททบทวนวรรณกรรมยังพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน มีแนวโน้มมีภาวะการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์¹¹ และยังสามารถทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลทางความคิดและอารมณ์ จนทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้¹²

จากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวันของเด็ก

และเยาวชน และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพัฒนาการทางอารมณ์ได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อเป็นข้อมูลให้กับโรงเรียน ทีมผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง ในการวางแผนกำหนดนโยบายและแนวทางสำหรับการจัดการและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและช่วยป้องกันปัญหาทางจิตใจในระยะยาวของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์

สมมติฐานการวิจัย

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าหรือไม่ อย่างไร ซึ่งพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจส่งผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ¹³

รวมถึงภาวะซึมเศร้าของนักเรียนได้ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพัฒนาการทางสังคมอย่างมาก การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองจึงมีความสำคัญในการทำ ความเข้าใจ และหาแนวทางป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 12 -15 ปี ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 13 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่มีอายุระหว่าง 12 -15 ปี ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้ากลุ่ม (Inclusion criteria) คือ 1) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) สามารถอ่านเข้าใจภาษาไทย และ 3) ยินยอมสมัครใจในการให้ข้อมูล ผู้วิจัยคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครซี่ และ มอร์แกน¹⁴ กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 97 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic random sampling) โดยใช้ลำดับเลขที่ของนักเรียนในแต่ละห้องเรียน หลังจากนั้นทำการสุ่มระยะห่างโดยเริ่มต้นจากการจับสลาก เพื่อให้ได้ลำดับเลขของตัวอย่างที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูล ได้หมายเลข 1, 2, 3 และ 5 ในทุก ๆ 5 คน ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการสุ่มในแต่ละห้องเรียน คือ เลขที่ที่ลงท้ายด้วยหมายเลข 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, ... ยกเว้นหมายเลข

ที่ลงท้ายด้วยเลข 4 และ 9 จนได้ตัวอย่าง จำนวน 97 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษา ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร เกรดเฉลี่ยภาคเรียนที่ 1/2567 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาที่เข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด และวัตถุประสงค์ในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พัฒนาจากแบบทดสอบของ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2556)¹⁵ ข้อคำถาม 10 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 0 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ใช่เลย 1 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่น่าใช่ 2 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นน่าจะใช่ และ 3 คะแนน หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นใช่เลย โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 0-10 คะแนน หมายถึง ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 11-20 คะแนน หมายถึง คลั่งไคล้ และ 21-30 คะแนน หมายถึง ติดสื่อสังคมออนไลน์¹⁶

ตอนที่ 3 แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยเป็นแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D) ของสถาบันสุขภาพจิตแห่งสหรัฐอเมริกา ที่ได้รับการแปลเป็นไทยโดย อุมภาพร ตรังคสมบัติ วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และ ปิยะลัมพร หะวานนท์ (2540)¹⁷ มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน

วารสารกองการพยาบาล

คือ 0 คะแนนหมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึก/มีความรู้สึกตามข้อความในประโยคนั้น < 1 วัน 1 คะแนน หมายถึง ท่านมีความรู้สึกตามข้อความในประโยคนั้น 1-2 วัน 2 คะแนน หมายถึง ท่านมีความรู้สึกตามข้อความในประโยคนั้น 3-4 วัน และ 3 คะแนน หมายถึง ท่านมีความรู้สึกตามข้อความในประโยคนั้น 5 - 7 วัน โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายระดับภาวะซึมเศร้าออกเป็น น้อยกว่าหรือเท่ากับ 16 คะแนน หมายถึง ปกติ 17-21 คะแนน หมายถึง มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง และมากกว่า 21 คะแนน หมายถึง มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหากับความเหมาะสมของการใช้ภาษา ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 สำหรับแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า โดยเป็นแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D) ของสถาบันสุขภาพจิตแห่งสหรัฐอเมริกา ได้รับการแปลเป็นไทยโดย อุมพร ตรังคมบัติ วชิระลาภบุญทรัพย์ และ ปิยลัมพร หะวานนท์ (2540)¹⁷ และมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือมาแล้ว ผู้วิจัยจึงไม่ได้ดำเนินการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา สำหรับการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ทั้ง 2 แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าไปทดลองเก็บข้อมูลกับนักเรียนในโรงเรียนเดียวกันแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน คำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ เท่ากับ 0.82 และ 0.89 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี วันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2568 รับรองโครงการวิจัยเลขที่ PTU-REC 029/2567 จึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอธิบายวัตถุประสงค์และการดำเนินการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงสิทธิในการให้ข้อมูลในแบบสอบถาม ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างปฏิเสธไม่เข้าร่วมการวิจัย หรือถอนตัวจากการวิจัยในภายหลัง โดยไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตใดๆ พร้อมให้ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามพร้อมให้ลงลายมือชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน และนำเสนอข้อมูลที่ได้เป็นภาพรวม ไม่มีการระบุตัวอย่างเป็นรายบุคคล และจะใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังได้รับ การรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงติดต่อกับผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย และชี้แจงรายละเอียดวิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง เมื่อผ่านการอนุมัติ ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 โดยเก็บข้อมูลช่วงหลังเสร็จสิ้นการเรียนการสอนในวิชาสุดท้ายของวัน ประมาณ 15.30 - 15.50 น. ให้นักเรียนที่เป็นตัวอย่างวิจัยอยู่ในแต่ละห้องของตนเองและตอบแบบสอบถามพร้อมกัน ผู้วิจัยขอเก็บแบบสอบถามกลับทันที และตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ รายละเอียดดังนี้

1. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) คำนวณค่าสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) สำหรับการคำนวณระดับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD)

2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างตัวอย่าง โดยทำการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ komogorov-sminov test พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้ามีการแจกแจงของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีเกณฑ์การแบ่งระดับความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_s) ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988)¹⁸ คือ $r_s > 0.50$ ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ระดับสูง r_s อยู่ระหว่าง 0.30-0.49 มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง และ r_s อยู่ระหว่าง 0.10-0.29 มีความสัมพันธ์ระดับน้อย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 97 คน เป็นเพศหญิง 54 คน (ร้อยละ 55.67) เพศชาย 43 คน (ร้อยละ 44.33) อายุเฉลี่ย 13.59 ปี ($SD = 0.95$) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ 52 คน (ร้อยละ 53.61) รองลงมา คือ อาศัยอยู่กับปู่ย่าตายาย 40 คน (ร้อยละ 41.24) เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51-4.00 จำนวน 57 คน (ร้อยละ 58.76) รองลงมา คือ 3.01-3.50 จำนวน 29 คน (ร้อยละ 29.90) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 1, 2 และ 3 ใกล้เคียงกัน คือ จำนวน 34, 32 และ 31 คนตามลำดับ (ร้อยละ 35.05, 32.99 และ 31.96)

2. การเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีการใช้อุปกรณ์เพื่อเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เป็นโทรศัพท์ 97 คน (ร้อยละ 100.00) มักเข้าใช้ในช่วงกลางคืน (19.00-24.00 น.) 41 คน (ร้อยละ 42.27) ส่วนใหญ่ในวันธรรมดาเข้าใช้เป็นระยะเวลา 5-6 ชั่วโมง 31 คน (ร้อยละ 31.96) ส่วนวันหยุดเข้าใช้เป็นระยะเวลา มากกว่า 6 ชั่วโมง 54 คน (ร้อยละ 55.67) วัตถุประสงค์ที่เข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ เพื่อความบันเทิงคลายเครียด 78 คน (ร้อยละ 80.41) รองลงมา คือ เพื่อพูดคุยติดต่อสื่อสาร 66 คน (ร้อยละ 68.04) ตามลำดับ และแอปพลิเคชันที่ใช้มากที่สุด คือ TikTok 47 คน (ร้อยละ 48.45) รองลงมา คือ Instagram 40 คน (ร้อยละ 41.24) รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความถี่ ร้อยละของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ($n = 97$)

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
อุปกรณ์ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์		
- โทรศัพท์มือถือ	97	100.00
- ไอแพด/แท็บเล็ต	18	18.56
- โน้ตบุ๊ก	11	11.34
- คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ	11	11.34

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ช่วงเวลาเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์		
- ช่วงเช้า (05.00-11.00 น.)	14	14.43
- ช่วงกลางวัน (11.00-16.00 น.)	15	15.46
- ช่วงเย็น (16.00-19.00 น.)	25	25.77
- ช่วงกลางคืน (19.00-24.00 น.)	41	42.27
- ช่วงหลังเที่ยงคืน (00.00-05.00 น.)	2	2.06
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์วันธรรมดา		
- น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	18	18.56
- 3-4 ชั่วโมง	29	29.90
- 5-6 ชั่วโมง	31	31.96
- มากกว่า 6 ชั่วโมง	19	19.59
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์วันหยุด		
- น้อยกว่า 2 ชั่วโมง	4	4.12
- 3-4 ชั่วโมง	18	18.56
- 5-6 ชั่วโมง	21	21.65
- มากกว่า 6 ชั่วโมง	54	55.67
วัตถุประสงค์ในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์		
- ความบันเทิงคลายเครียด	78	80.41
- พุดคุยติดต่อสื่อสาร	66	68.04
- ประโยชน์ทางการศึกษา/เรียนรู้	42	43.30
- ติดตามข้อมูลข่าวสาร	28	28.87
แอปพลิเคชันที่ใช้เป็นส่วนใหญ่		
- TikTok	47	48.45
- Instagram	40	41.24
- YouTube	20	20.62
- Facebook	16	16.49
- Messenger	10	10.31
- Google	8	8.25

3. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์
 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียน
 มัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคม
 ออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับคั้งคั้ง 59 คน
 (ร้อยละ 60.82) รองลงมา คือ ติดสื่อสังคมออนไลน์
 27 คน (ร้อยละ 27.84) และ ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์
 6 คน (ร้อยละ 11.34) ตามลำดับ เมื่อจำแนกตาม

ระดับชั้น พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคม
 ออนไลน์อยู่ในระดับคั้งคั้งทุกชั้น โดยมีธยมศึกษาที่ 1
 จำนวน 24 คน (ร้อยละ 70.59) มัธยมศึกษาที่ 2
 จำนวน 21 คน (ร้อยละ 65.62) และมัธยมศึกษาที่ 3
 จำนวน 14 คน (ร้อยละ 15.16) รายละเอียดดังตาราง
 ที่ 2

ตารางที่ 2 ความถี่ ร้อยละของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n = 97)

ชั้น	จำนวน (คน)	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์					
		ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์		คลั่งไคล้		ติดสื่อสังคมออนไลน์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ม. 1	34	2	5.88	24	70.59	8	23.53
ม. 2	32	3	9.38	21	65.62	8	25.00
ม. 3	31	6	19.36	14	45.16	11	35.48
รวม	97	11	11.34	59	60.82	27	27.84

4. ระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับรุนแรง ($M = 22.45$, $SD = 10.54$) เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามระดับภาวะซึมเศร้า พบว่า นักเรียนมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับรุนแรงมากที่สุด 44 คน (ร้อยละ 45.36) รองลงมา คือ ไม่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ 33 คน (ร้อยละ 34.02) และมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง 20 คน (ร้อยละ 20.62) ตามลำดับรายละเอียด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความถี่ ร้อยละของระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n = 97)

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
ไม่มีภาวะซึมเศร้า (ปกติ)	33	34.02
มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง	20	20.62
มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	44	45.36

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = 0.353$, $p < .001$) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n = 97)

รายการ	ภาวะซึมเศร้า		
	ค่าสหสัมพันธ์ (r_s)	p-value	ระดับความสัมพันธ์
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.353**	<.001	ปานกลาง

หมายเหตุ: ** $p < .01$, r_s = Spearman's Rho

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระดับภาวะซึมเศร้า และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ระดับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับคลั่งไคล้ ส่วนใหญ่เข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือในช่วงกลางคืน (19.00-24.00 น.) โดยเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์เฉลี่ยวันธรรมดา 5-6 ชั่วโมง และวันหยุดใช้มากกว่า 6 ชั่วโมง มีวัตถุประสงค์ในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง คลายเครียด เนื่องจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้ เป็นกลุ่มคนในยุค Generation Z เกิดมาพร้อมกับโลกที่มีเทคโนโลยีที่แพร่หลาย สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้ง่ายและตลอดเวลา ทั้งการสืบค้นหาข้อมูล การสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย หรือเพื่อความบันเทิง นั่นก็เพราะรูปแบบของสังคมผลักดันให้นักเรียนมีการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้น อีกทั้งโรงเรียนเอกชนแห่งนี้มีนโยบาย Zero Screen คือ การไม่อนุญาตให้นักเรียนนำโทรศัพท์มาไว้ในโรงเรียน เนื่องจากมีจุดประสงค์ให้นักเรียนได้เรียนอย่างเต็มที่ในช่วงเวลาทำการ จึงอาจส่งผลให้เด็กมีการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในช่วงกลางคืนเพื่อผ่อนคลายจากการเรียนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญจพร เกื้อนุ้ย (2565)¹⁹ ที่พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด และเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์จากที่บ้านเฉลี่ย 1 - 8 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่เข้าใช้สื่อสังคม

ออนไลน์ช่วงเวลา 18.01 – 24.00 น. และจะใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการใช้เวลาในการเข้าถึงและมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องและมากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อทั้งการเรียนและสุขภาพจิตของนักเรียน เช่น ลดความสามารถในการทำการบ้านหรือเรียนรู้ และเพิ่มความเครียดจากการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นในโลกออนไลน์²⁰ นอกจากนี้ยังอาจทำให้การพัฒนาทักษะทางสังคมลดลง เนื่องจากการสื่อสารในรูปแบบออนไลน์มากกว่าการพบปะในชีวิตประจำวัน²¹

2. ระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีระดับภาวะซึมเศร้าเฉลี่ยอยู่ในระดับรุนแรง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 45.36 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และจิตใจ มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความเครียดจากการเรียน การรับมือกับความคาดหวังจากผู้ใหญ่ การถูกกลั่นแกล้ง (bullying) ในโรงเรียนและในโลกออนไลน์ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้⁷ สอดคล้องกับการศึกษาของประภัสสร จันดีและคณะ (2564)²² ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 65.60 โดยอยู่ในระดับซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 36.90 และสอดคล้องกับการศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ของ วรารัตน สุทธิประภา และพัชรี้ ดั่งคำจันทร์ (2567)²³ ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ มีความชุกของภาวะซึมเศร้าร้อยละ 43.60

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์

ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = 0.353$, $p < .001$) แสดงให้เห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ อาจเป็นไปได้ว่าการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์จะช่วยให้ นักเรียนเกิดความรู้สึกดีและมีความสุขเมื่อได้ใช้งาน สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ และจากการศึกษาของ ประวิตร จันทร์อับ (2561)²⁴ พบว่า พฤติกรรมการใช้เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ ก่อให้เกิดผลกระทบด้านอารมณ์หรือภาวะทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ เช่น มีความสุข มีอาการหวาดระแวง อารมณ์หงุดหงิดง่าย เป็นต้น แต่หากมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคติดสื่อสังคม หากไม่สามารถควบคุม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองได้ได้ อาจเป็นสาเหตุของการมีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ก้าวร้าว สมาธิสั้น และซึมเศร้าตามมาได้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการที่พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์สามารถกระตุ้นหรือเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงพัฒนาการทางจิตใจ การใช้สื่อออนไลน์มากเกินไปอาจทำให้เกิดความคิดที่ผิดปกติดังกล่าวจากการรับรู้ข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน เมื่อมีการเปรียบเทียบกับตัวเองกับผู้อื่นหรือรับข้อมูลที่ทำให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้²⁵ ดังนั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสมและมีการจัดการเวลาอย่างรอบคอบจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับ

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนั้น โรงเรียน ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองควรหาแนวทางร่วมกันในการส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนในทางสร้างสรรค์ ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความรอบรู้ทางดิจิทัล (Digital literacy) เพื่อลดผลกระทบที่อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ยังเป็นการยืนยันข้อเท็จจริงที่สามารถใช้ในการคัดกรองเฝ้าระวัง รวมทั้งติดตามพฤติกรรมของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย ด้านการเรียน และด้านสุขภาพจิตของนักเรียนในอนาคต แต่ข้อจำกัดของการศึกษานี้เป็นการศึกษาเพียงโรงเรียนเดียวเท่านั้น สามารถนำสารสนเทศที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้กับในโรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน สำหรับโรงเรียนอื่นที่สนใจสามารถนำข้อมูลจากการศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเองก่อนทำการศึกษจริงเพื่อให้ได้สารสนเทศที่เหมาะสมกับบริบทโรงเรียนของตนเองมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลในการวางแผนและพัฒนาแนวทางการรณรงค์ ส่งเสริม และสร้างความตระหนักรู้ให้นักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ รวมถึงโรงเรียนอาจต้องร่วมมือกับผู้ปกครองในการดูแลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน และโรงเรียนควรมีการติดตามคัดกรองภาวะซึมเศร้าของนักเรียนต่อเนื่องอย่างน้อยทุก 6 เดือน เพื่อติดตาม เฝ้าระวัง และป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวต่อไป

1.2 โรงเรียนและผู้ปกครอง ต้องร่วมมือกันสร้างค่านิยมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม

วารสารกองการพยาบาล

เช่น การกำหนดระยะเวลาและช่วงเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เหมาะสม ไม่มากจนเกินไป การหา กิจกรรมอื่นๆ ทำร่วมกับระหว่างโรงเรียนกับครอบครัว เพื่อลดการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น กิจกรรม Holiday school โดยให้ผู้ปกครองกับเด็กมาร่วมทำ กิจกรรมกับโรงเรียนในช่วงวันหยุด เป็นต้น

1.3 โรงเรียนควรร่วมมือกับสถานบริการ สุขภาพในชุมชนเพื่อส่งเสริมและปัญหาทาง สุขภาพจิต โดยการเพิ่มช่องทางในการให้คำปรึกษา ทั้งกับนักเรียนและผู้ปกครอง ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองเข้าถึงได้ง่ายและสะดวก รวดเร็ว

2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าเพิ่มเติม เพื่อนำผลการศึกษามาใช้

เป็นแนวทางร่วมในการส่งเสริมและป้องกันการเกิด ปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

2.2 ควรมีการพัฒนาหรือจัดโปรแกรม ส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม เพื่อให้ ความรู้ ข้อมูลแก่นักเรียนในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้อย่างเหมาะสม ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ในอนาคตต่อไป

2.3 ควรมีการศึกษาสภาวะดังกล่าวของ เด็กในหลายช่วงเวลาเพื่อให้ได้สารสนเทศที่สะท้อนถึง ภาวะที่เป็นอยู่จริงของเด็กเนื่องจาก ในงานวิจัยนี้เป็นการเก็บช่วงเวลาเพียงช่วงเดียว ซึ่งเด็กอาจมีภาวะ ความเครียดในช่วงเวลานั้น ๆ อาทิ การเตรียมตัวสอบ การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน เป็นต้น งานวิจัยครั้ง ต่อไปจึงควรมีการเก็บข้อมูลในหลายช่วงเวลา และนำ สารสนเทศที่ได้มาวิเคราะห์ผลในภาพรวม

References

1. Preedee Nukulsomprattana. Collection of important statistics and insights of Thai people on the use of Digital and Social media 2024 [Internet]. 2024 Mar 4. [cited 2024 Dec 20]. Available from: URL: <https://www.popticles.com/insight/thailand-digital-and-social-media-stats-2024/>. Thai.
2. Sakdikorn Suwanchareon, Peerapun Pratoomporn, Kritpaphat Tantiamornkul, Suwattana Kerdmuang, Touchchapol Mataradchakul. Behaviors And Effects of Use Social Media Among Senior High School Students, Suphanburi. Community Health Development Quarterly Khon Kaen University, 2021;9(2):111-24. Thai.
3. Chalernpol Chamchan. Teenagers and youth and social media [Internet]. 2020 [cited 2024 Dec 20]. Available: https://www.thaihealthreport.com /th/articles_detail.php?id=64. Thai.
4. Wassana Damdee, Tusana Thaweekoon, Patcharin Nintachan, Relationships of Cyberbullying With Depression And Aggressive Behaviors Among Adolescents In A Province Of Central Region. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 2021;35(1):77-90. Thai.
5. Bussaba Suteetor. The Impacts of Social Media on Adolescents. Journal of Public Relations and Advertising, 2021;14(1):34-47. Thai.
6. WHO. Mental health of adolescents [Internet]. 2024. [cited 2025 Mar 13]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

7. Unicef. COVID-19 pandemic continues to drive poor mental health among children and young people [Internet]. 2021. [cited 2025 Mar 13]. Available from: <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/covid-19-pandemic-continues-drive-poor-mental-health-among-children-and-young-people>
8. Doungtrat Koikitcharoen, Somchai Chaiyakot. The Behaviors of Online Social Network Use of Junior High School Students in Phuket Province. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 2017;7(13):1-14. Thai.
9. Supawadee Charoenwanit. The Relationship of Cyber-bullying and Academic Achievement, General Health, and Depression in Adolescents in Thailand. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 2018;16(4):231–41. Thai.
10. Angkana Siriumpankul. (2561). Depression And Social Media Behavior. *Panyapiwat Journal*, 2018;10(Special Issue):327-37. Thai.
11. Trongrit Thongmeekhaun, Sakuntala Saetiauw, Varinlada Juntaveemuang, Tipsukon Kitrungrrote, Jintaweeoporn Paenkaew. Online social network using behavior among nursing students of Boromarajonanicollege of Nursing, Songkhla. *Journal of Nursing, Siam University* 2020;21:67-77. Thai.
12. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace* 2019;13(1):article4.
13. Savitree Yamsribua, Phatphitcha Kruthangka. The relationship between social media usage and its impact on nursing students at Pathumthani University. *Journal of Nursing Science and Health* 2024;47(4):50-63. Thai.
14. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970;30(3):607-10.
15. Chanvit Pornnoppadol, Asara Vasupanrajit. Internet addiction. Bangkok: Prayoonsanthai Printing Limited Partnership;2015. Thai.
16. Best JW. *Research in Education*. (3rd ed.). New Jersey: Prentice Hall;1977.
17. Umaporn trangkasombat, Vachira Iarpoonsarp, Piyalamporn Havanond. CES-D as a screen for depression in adolescents. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand* ; 1997; 42(1): 2-13. Thai.
18. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc;1988.

19. Panjaporn Kuenui. Social Media Use Behavior and Social Media Literacy Among Students In Changklangprachanukul School Nakhon Si Thammarat Province. Journal of MCU Nakhondhat, 2022;9(6):198-211. Thai.
20. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017;14(3):311-27.
21. Berman, J., & Watson, D. The impact of social media on adolescents' mental health: A review. Journal of Social Media in Society, 2019;8(1):45-57.
22. Prapatsorn Jandee, Duangjai Vatanasin, Pornpat Hengudomsub. Factors Influencing Depression among Secondary School Students in Extended Educational Opportunity Schools. Journal of Health and Nursing Research, 2021;37(1):252-65. Thai.
23. Warawan Suthiprapa, Patcharee Doungkumjun. Prevalence of and factors associated with depression in secondary and high school students in mueang Phetchabun district. Journal of Health Science Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong 2024;8(1): e269891. Thai.
24. Prawit Jun-up. Behavior and aftermath of social media usage of senior High School students in Phitsanulok [dissertation]. Naresuan University; 2017. Thai.
25. Jiang, S. Social media use and its effects on mental health: A systematic review. Journal of CyberPsychology, 2021;29(3):123-136.