

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาพในวัยรุ่น

สุภัค เหลืองรุ่งโรจน์*, พัทรินทร์ เสรี**, วัลลภ อัจฉริยะสิงห์***

*บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

**สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

***ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาพในวัยรุ่น

วิธีการศึกษา สืบค้นงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากฐานข้อมูล Pubmed, Embase และ ThaiJO ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 - 2564 กำหนดคำสำคัญภายใต้การใช้อักษรย่อ PICO ได้แก่ adolescent, adolescents, teenager, social media, Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, mental health และ well-being เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ 1) รูปแบบงานวิจัยเป็นงานวิจัยที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาพ 2) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี 3) ผลลัพธ์ที่ศึกษาคือสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างไร 4) เป็นบทความภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ 5) ได้รับการตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2554 - 2564 เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มีคุณภาพงานวิจัยในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่ยอมรับได้ เช่น เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยขาดการตรวจสอบคุณภาพ หรือกระบวนการในการเก็บข้อมูลขาดความชัดเจน เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพงานวิจัย คือ Newcastle-Ottawa scale cross-sectional studies กระบวนการศึกษามีผู้วิจัยอย่างน้อย 2 คน ในกรณีที่มีความเห็นไม่ตรงกัน ได้มีการตัดสินใจขั้นสุดท้ายโดยผู้วิจัยคนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา งานวิจัยที่สืบค้นได้ 3,676 เรื่อง ผ่านการคัดเลือก 8 เรื่อง การประเมินคุณภาพงานวิจัยพบว่ามีระดับคะแนนในระดับสูง 2 งาน ระดับกลาง 5 งาน และระดับต่ำ 1 งาน ผลการวิจัยพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่น โดยในกลุ่มการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่สูงกว่า พบว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิตที่สูง ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล การใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ที่มากขึ้นทุก 30 นาที มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการทำร้ายตัวเอง ภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นพบความสัมพันธ์แบบผกผันระหว่างระยะเวลาที่ใช้ออนไลน์และระดับความนับถือตนเองที่ลดลง หากเป็นกลุ่มผู้ใช้งานช่วงเวลากลางคืน นอกจากจะส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับแล้ว ยังส่งผลต่อการลงทุนทางอารมณ์และความนับถือตนเองที่ลดลงอีกด้วย

สรุป สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของวัยรุ่น

คำสำคัญ สื่อสังคมออนไลน์ สุขภาพ วัยรุ่น การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ สุขภาพจิต

Corresponding author: วัลลภ อัจฉริยะสิงห์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

E-mail: wanlop.atr@mahidol.edu

วันรับ : 6 กุมภาพันธ์ 2566 วันแก้ไข : 16 พฤษภาคม 2566 วันตอบรับ : 14 สิงหาคม 2566

A Systematic Literature Review on the Relationship Between Social Media and Well-Being Among Adolescents

Supak Luengroongroj*, Patcharin Seree**, Wanlop Atsariyasing***

*Faculty of Graduate Studies, Mahidol University

**National Institute for Child and Family Development, Mahidol University

***Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

ABSTRACT

Objective: To review the relationship between social media and well-being in adolescents.

Methods: Both qualitative and quantitative systematic review under the PICO framework was carried out using Pubmed, EMBASE, and ThaiJO databases published between 2011 and 2021. The search keywords included adolescent, adolescents, teenager, social media, Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, mental health and well-being. The selection criteria were: 1) research approach was research reported on the relationship between social media and well-being in adolescents; 2) sample group of study was adolescent aged between 12 and 17 years olds; 3) research outcomes to study how social media was associated with well-being; 4) both Thai and English research articles; 5) articles published between 2011 and 2021. The deselection criteria was quality of research work was lower than acceptable standard. For example, the research assessment was no quality check or research methodology was not clear. The risk-of-bias assessment was performed using Newcastle-Ottawa Scale cross-sectional studies. The research work should contain at least 2 researchers; the third research could make a final decision in case of no agreement met between the two. The analysis was done by descriptive statistics to elucidate frequency, percentage and average of the data.

Results: A total of 3,676 research studies has been identified and 8 of them were included in the review. After research evaluation, it is found that two articles had a high risk of bias, five of them had some medium risks, and one study had a low risk of bias. The results indicated that use of social media was associated with well-being among adolescents. The higher social media is used, the higher level of mental health problems, which leads to depression and anxiety. In every 30 minutes of time spent on social media was also associated with an increased risk of self-harm and depression. In female adolescents, inverse relationship was found between time spent on-line and self-esteem. In the case of night-time social media users, this will affect not only sleep quality but also emotional investment in social media and self-esteem.

Conclusion: Use of social media has a relationship with well-being in adolescents.

Keywords: social media, well-being, adolescents, systematic review, mental health

Corresponding author: Wanlop Atsariyasing

E-mail: wanlop.atr@mahidol.edu

Received 6 February 2023 Revised 16 May 2023 Accepted 14 August 2023

บทนำ

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่เป็นทั้งวัยที่มีภาวะเสี่ยงต่ออันตราย แต่ในขณะเดียวกันก็ถือเป็นโอกาสสำคัญที่จะเสริมสร้างสุขภาวะทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และทักษะการรู้คิด ในสังคมปัจจุบันวัยรุ่นต้องเผชิญกับแรงกดดันรอบด้าน ทั้งจากการเรียน การคบเพื่อน ความคาดหวังของครู พ่อแม่ผู้ปกครอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงกดดันในการแข่งขันกันเพื่อประสบความสำเร็จ¹ นอกจากนี้ตัววัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความเสี่ยงจากการเผชิญหน้าการเปลี่ยนแปลงรอบตัว รวมถึงสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป การขาดการดูแลหรือให้คำแนะนำจากครอบครัวในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี อาจทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น²

นอกจากภาวะภัยอันตรายที่ส่งผลมาจากปัจจัยภายนอกแล้ว สิ่งที่ถูกความและที่เป็นปัญหาทั้งต่อตัวบุคคลเอง ยังส่งผลถึงครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติโดยรวม อีกหนึ่งปัญหานั้นก็คือปัญหาทางสุขภาพจิตของวัยรุ่น ในที่นี้คือ ปัญหาความเครียด ปัญหาการทำร้ายร่างกายตนเอง (self-harm) ซึ่งนำไปสู่ปัญหาที่ใหญ่กว่าคือ อาการซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย จากการรายงานของ Centers for Disease Control and Prevention (CDC)³ ในประเทศสหรัฐอเมริกาปัญหาการฆ่าตัวตายนับว่าเป็นปัญหาใหญ่ และประเด็นที่ภัยคุกคามต่อสังคมโดยรวมเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับที่ 10 ของประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2561 มีการรายงานผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายอยู่ที่จำนวน 48,000 คน หรือในทุกๆ 11 นาที จะมีผู้เสียชีวิต 1 คน ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมรอบข้างของผู้ที่เสียชีวิตเองแล้ว ปัญหาการฆ่าตัวตายยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจเป็นเงิน 70 ล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น อาจเป็นผลมาจากการเข้าถึงอุปกรณ์ดิจิทัล เช่น สมาร์ทโฟนที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากการสำรวจแสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 73 ในปี 2558 เป็นร้อยละ 95 ในปี 2563 จากการรายงานของ Pew Research Center⁴ ในปี 2565 พบว่ามีจำนวนวัยรุ่นที่เข้าถึงอินเทอร์เน็ตและเป็นผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 97 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 92 ในปี 2558 โดยเฉพาะกลุ่มที่ใช้หนัก ซึ่งมีช่วงอายุระหว่าง 13 - 17 ปี เมื่อให้ประเมินตนเองถึงเวลาในการใช้งานส่วนใหญ่ร้อยละ 55 กล่าวว่าเวลาที่ใช้งานแอปพลิเคชันและเว็บไซต์มีความเหมาะสม ยิ่งไปกว่านั้นพบว่าในกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการใช้งานอย่างต่อเนื่องมีจำนวน

ที่เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว กิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่นิยมในกลุ่มคนส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 91.2 คือการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่าง Facebook Line และ Instagram⁵ และจากการจัดอันดับประเทศที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์โดยคิดเป็นจำนวนชั่วโมง ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศลำดับที่ 8 จาก 10 ประเทศทั่วโลกที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์สูงที่สุด⁶

จากการศึกษางานวิจัยทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะในวัยรุ่น พบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้า⁷⁻⁹ อาการซึมเศร้า¹⁰⁻¹¹ โรคซึมเศร้า¹² ในวัยรุ่นในกลุ่มที่มีการใช้งานผิดปกติ¹³ หรือกลุ่มที่ใกล้เคียงโดยสุขภาวะในงานวิจัยครั้งนี้ หมายถึง แนวคิดสุขภาวะแบบเฮโดนิคส์ (hedonic well-being) หรือแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับความสุข และแนวคิดสุขภาวะแบบยูโดโมนิกส์ (eudemonic well-being) หรือแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ¹⁴ และสุขภาวะแบบที่ผสมผสานกันระหว่างสุขภาวะด้านอารมณ์ (emotional well-being) และสุขภาวะด้านบุคคล (psychological well-being) แนวคิดของเซลิกแมน (Seligman)¹⁵ แนวคิดที่ระบุว่าการมีสุขภาวะที่ดี คือการที่บุคคลมีความสุขและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (flourish) ส่วนประกอบแบ่งเป็น 5 มิติ ที่เรียกว่า PERMA (positive emotion, engagement, positive relationships, meaning, accomplishment) และการใช้งานในกลุ่มวัยรุ่นทั่วไป

ในการเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นของสื่อสังคมออนไลน์นับวันยิ่งมากขึ้น เนื่องจากการเข้าถึงอุปกรณ์ในการใช้งานนั้นทำได้มากขึ้นจนแทบจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีบทบาทเกี่ยวกับพัฒนาการทางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาวะจะช่วยให้สามารถวางนโยบาย ให้คำแนะนำ หรือให้ความรู้แก่วัยรุ่นได้รู้เท่าทันเทคโนโลยี และเห็นสิ่งอื่นใดจะส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาวะโดยรวมที่ดีขึ้นได้

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หมายเลขอ้างอิง 658/2564 (extempt) ทำการสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูล Pubmed Embase และ Thai Journal Online (ThaiJo) กำหนดคำสำคัญโดยใช้กรอบ

แนวคิด PICO ดังนี้ 1) population ได้แก่ adolescent OR adolescents OR child OR children OR teenagers OR students 2) intervention ได้แก่ social media OR social network OR online social network OR social networking OR social networks OR social networking sites OR social network sites OR Facebook OR Twitter OR Instagram OR TikTok 3) comparison ไม่ได้กำหนด และ 4) outcome ได้แก่ well-being OR wellbeing OR positive psychology OR emotional well-being OR psychological well-being OR mental well-being OR mental health OR subjective well-being OR hedonic well-being OR eudemonic well-being OR PERMA OR positive emotion OR positive relationship OR positive relationship OR meaning OR accomplishment flourishing OR resilience OR flourish

เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ 1) รูปแบบงานวิจัยเป็นงานวิจัยที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะ 2) กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี 3) ผลลัพธ์ที่ศึกษา คือสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร 4) เป็นบทความภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ 5) ได้รับการตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2554 - 2564 เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มีคุณภาพงานวิจัยในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่ยอมรับได้ เช่น เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยขาดการตรวจสอบคุณภาพ หรือกระบวนการในการเก็บข้อมูลขาดความชัดเจน จากการสืบค้นจากฐานข้อมูลทั้ง 3 แหล่ง คือ Pubmed EMBASE และ ThaiJo หลังจากทำการคัดงานวิจัยที่ซ้ำกันออกโดยใช้โปรแกรม EndNote ทำการคัดเลือกงานวิจัยจากการอ่านหัวข้อเรื่องและบทคัดย่อ และคัดงานวิจัยที่ซ้ำกันออกอีกครั้งด้วยเว็บไซต์ Rayyan จากนั้นผู้วิจัยได้อ่านงานวิจัยที่ผ่านการคัดกรองในฉบับสมบูรณ์ แสดงผลการคัดกรองด้วยแผนภาพ Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) กระบวนการศึกษาวิจัยมีผู้วิจัยอย่างน้อย 2 คน ในกรณีที่มีความเห็นไม่ตรงกัน ได้มีการตัดสินใจขั้นสุดท้ายโดยผู้วิจัยคนที่สาม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพงานวิจัย ซึ่งมีดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตารางรวบรวมข้อมูล (data extraction sheet) โดยผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ ชื่องานวิจัย (title) ชื่อผู้แต่ง (author) ปีที่ตีพิมพ์ (year) ประเภทของงานวิจัย (research design) กลุ่มตัวอย่าง (participants) เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย (instruments) ผลการวิจัย (outcome)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพงานวิจัยคือ Newcastle-Ottawa quality assessment scale cross-sectional studies¹⁶ ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นในการพิจารณาถึงการคัดเลือก (selection) การเปรียบเทียบ (comparability) และการวัดผลลัพธ์ (outcome) ของงานวิจัยในหัวข้อการคัดเลือกสามารถให้คะแนนได้สูงสุด 5 คะแนน (*****) หัวข้อการเปรียบเทียบสามารถให้คะแนนได้สูงสุด 2 คะแนน (**) และหัวข้อการวัดผลลัพธ์สามารถให้คะแนนได้สูงสุด 3 คะแนน (***) ประเมินด้วยผู้วิจัย 2 คน โดยใช้ระบบการให้คะแนนด้วยเครื่องหมายดอกจันทน์ โดยมีความหมายเป็น 1 คะแนน จาก 0 ถึง 10 คะแนน เกณฑ์ในการให้คะแนนกำหนดจากคะแนนโดยรวม โดยระดับคะแนน 7 - 10 อยู่ในระดับสูง 6 - 4 อยู่ในระดับกลาง และถ้าหากคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 3 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ในกรณีที่มีความเห็นไม่ตรงกันในการประเมินได้มีการตัดสินใจขั้นสุดท้ายโดยผู้วิจัยคนที่สาม มีรายละเอียดดังนี้

การคัดเลือก (selection)

1) Representativeness of the sample (การเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง)

a) Truly representative of the average in the target population * (all subject or random sampling) (กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรเป้าหมายอย่างแท้จริง * (มาจากอาสาสมัครทั้งหมด หรือการสุ่มตัวอย่าง))

b) Somewhat representative of the average in the target population * (non-random sampling) (ค่อนข้างเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรเป้าหมาย * (ไม่ได้ทำการสุ่มตัวอย่าง))

c) Selected group of users (เลือกกลุ่มจากผู้ใช้)

d) No description of satisfactory (ไม่มีคำอธิบายเป็นที่น่าพอใจ)

2) Sample size (ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง)

a) Justified and satisfactory * (มีโอกาสถูกเลือกเท่าเทียมกัน *)

b) Not justified (ไม่มีความเท่าเทียมเป็นธรรม)

3) Non-respondents (ที่ไม่ใช่ผู้ตอบแบบสอบถาม)

a) Comparability between respondents and non-respondents characteristics is established, and the response rate is satisfactory * (มีการเปรียบเทียบระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถาม เป็นไปตามคุณลักษณะตามที่กำหนด และมีอัตราตอบสนองเป็นที่น่าพอใจ *)

b) The response rate is unsatisfactory, or the comparability between respondents and non-respondents is unsatisfactory * (อัตราตอบสนองไม่เป็นที่น่าพอใจ หรือเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถามพบว่าไม่เป็นที่น่าพอใจ *)

c) No description of the response rate or the characteristics of the responders and the non-responders (ไม่มีคำอธิบายอัตราการตอบสนอง หรือคุณลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ที่ไม่ตอบแบบสอบถาม)

4) Ascertainment of the exposure (risk factor) (การค้นหปัจจัยสัมผัส (ปัจจัยเสี่ยง))

a) Validated measurement tool ** (เครื่องมือที่ใช้วัดมีความเที่ยง **)

b) Non-validated measurement tool, but the tool is available or described * (เครื่องมือที่ใช้วัดไม่มีความเที่ยง แต่สามารถนำเครื่องมือไปใช้ได้หรือมีคำอธิบาย *)

c) No description of the measurement tool (ไม่มีคำอธิบายของเครื่องมือที่ใช้วัด)

การเปรียบเทียบ (comparability)

1) The subjects in different outcome groups are comparable, based on the study design or analysis. Confounding factors are controlled (ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากอาสาสมัครทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันเมื่อทำการเปรียบเทียบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบการศึกษาหรือการวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นตัวควบคุม)

a) The study controls for the most important factor (select one) * (การควบคุมการศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง))

b) The study controls for any additional factor * (การควบคุมการศึกษาสำหรับปัจจัยอื่นๆ เพิ่มเติม)

การวัดผลลัพธ์ (outcome)

1) Assessment of the outcome (การประเมินผลลัพธ์)

a) Independent blind assessment ** (การประเมินแบบเป็นอิสระต่อกัน **)

b) Record linkage ** (การเชื่อมโยงข้อมูลจากหลายแหล่งข้อมูล **)

c) Self report * (การรายงานด้วยตนเอง *)

d) No description (ไม่มีคำอธิบาย)

2) Statistical test (การทดสอบทางสถิติ)

a) The statistical test used to analyze the data is clearly described and appropriate, and the measurement of the association is presented, including confidence intervals and the probability level (p value) * (การทดสอบทางสถิติที่ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีคำอธิบายไว้อย่างชัดเจน มีความเหมาะสม และเป็นไปตามหลักการวัด รวมถึงช่วงความเชื่อมั่น และระดับความน่าจะเป็น (p-value) *)

b) The statistical test is not appropriate, not described or incomplete (การทดสอบทางสถิติไม่มีความเหมาะสม ไม่ได้มีคำอธิบายที่ชัดเจน หรือไม่สมบูรณ์)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา เช่น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

1. ผลการสืบค้นและคัดเลือกรงานวิจัย

จากการสืบค้นจากฐานข้อมูลพบงานวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 3,676 เรื่อง และอีก 4 เรื่อง จากงานวิจัยอ้างอิงจากงานวิจัยที่เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ หลังจากทำการคัดกรองงานวิจัยที่ซ้ำกันออกโดยใช้โปรแกรม EndNote เหลืองานวิจัยจำนวน 3,654 เรื่อง คัดเลือกรงานวิจัยจากการอ่านหัวข้อเรื่องและบทคัดย่อ และตัดงานวิจัยที่ซ้ำกันออกอีกครั้งด้วยเว็บไซต์ Rayyan โดยงานวิจัยที่ถูกคัดออกเนื่องจาก 1) ที่มาและความสำคัญไม่ตรงกับความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะตามคำจำกัดความที่กำหนดไว้ 2,819 เรื่อง 2) กลุ่มตัวอย่างไม่ตรงกับกลุ่มวัยรุ่นอายุ 12 - 17 ปี 390 เรื่อง 3) รูปแบบงานวิจัยไม่ตรงกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะตามคำจำกัดความ

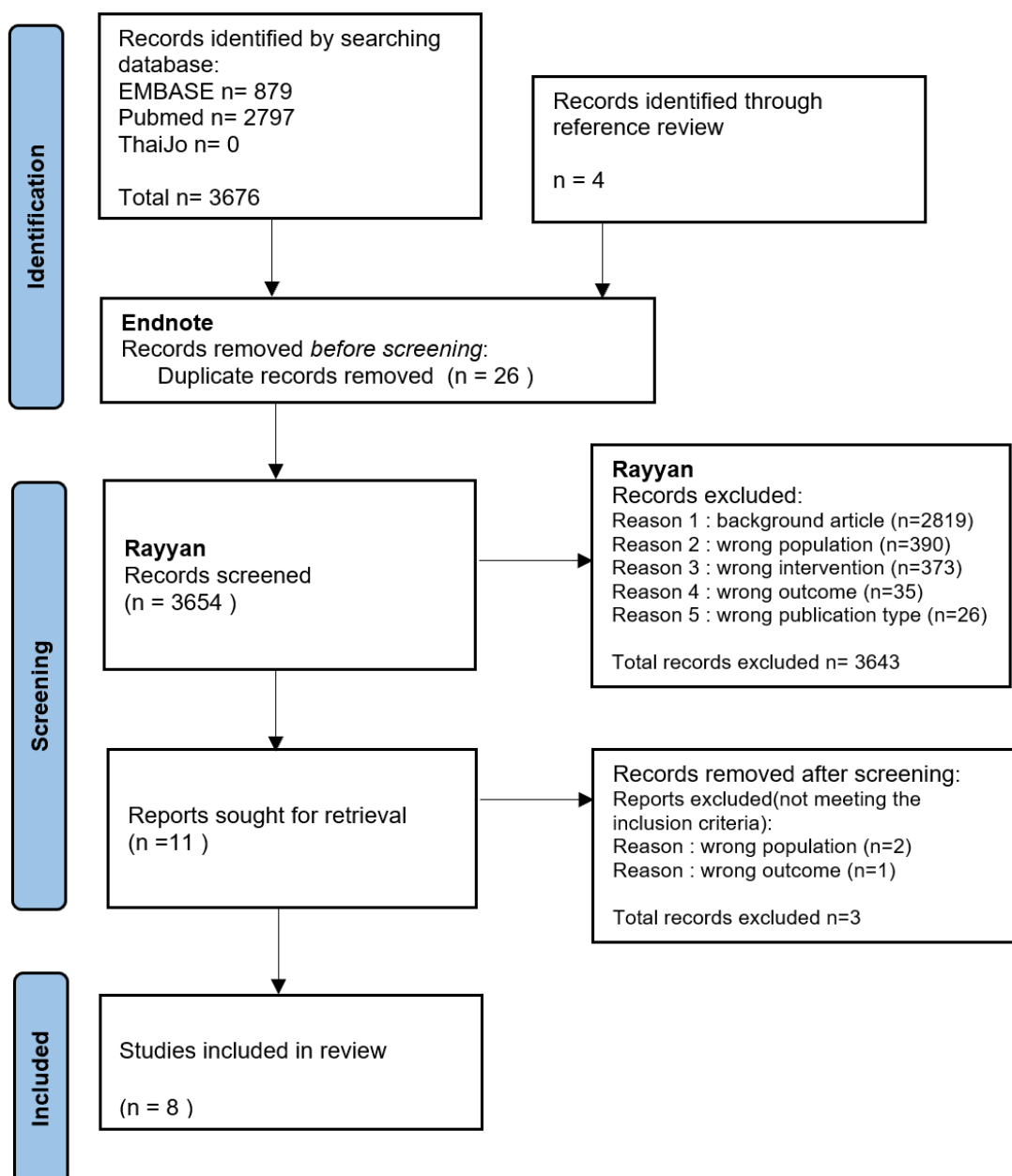
ที่กำหนดไว้ 373 เรื่อง 4) ผลลัพธ์ที่ศึกษาไม่ตรงกับสุทธภาวะหรือองค์ประกอบของสุทธภาวะตามคำจำกัดความที่กำหนดไว้ 35 เรื่อง 5) ประเภทสิ่งพิมพ์ไม่ตรงกับรูปแบบงานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ 26 เรื่อง เหลืองานวิจัย 11 เรื่อง การประเมินโดยการอ่านงานวิจัยฉบับสมบูรณ์พบว่า มีงานวิจัยที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าอีก 3 เรื่อง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่ตรงกับกลุ่มวัยรุ่น 2 เรื่อง และผลลัพธ์การศึกษาไม่ตรงกับสุทธภาวะหรือองค์ประกอบของสุทธภาวะ ดังนั้น มีงานวิจัยที่นำมาทบทวนวรรณกรรม 8 เรื่อง ดังแสดงด้วยแผนภาพ Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) ดังรูปที่ 1

2. การประเมินคุณภาพของงานวิจัย

ผลการประเมินคุณภาพงานวิจัยพบว่า มีงานวิจัยที่ได้คะแนนในระดับที่สูงจำนวน 2 เรื่อง มีงานวิจัยที่ได้คะแนนในระดับกลาง 5 เรื่อง และมีงานวิจัยที่ได้คะแนนระดับต่ำแต่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่รับได้ 1 เรื่อง ดังแสดงในตารางที่ 1

3. การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

จากการศึกษา 8 เรื่อง พบว่างานวิจัยเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์และสุทธภาวะในวัยรุ่น ปี พ.ศ. 2554 - 2564 เป็นงานวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2564 จำนวน 2 งาน ปี พ.ศ. 2563 จำนวน



รูปที่ 1 ขั้นตอนคัดเลือกงานวิจัยตาม PRISMA 2020 flow diagram



ตารางที่ 1 ตารางแสดงผลการประเมินคุณภาพงานวิจัยด้วย Newcastle-Ottawa quality assessment scale cross-sectional studies

ลำดับที่	รหัสการวิจัย	การคัดเลือก				การเปรียบเทียบ			การวัดผลลัพธ์		รวม
		การเป็นตัวแทน ของกลุ่มตัวอย่าง	ขนาดของ กลุ่มตัวอย่าง	ที่ไม่ใช่ผู้ตอบ แบบสอบถาม	การค้นหาลำดับ สัมผัส(ปัจจัยเสี่ยง)	การเปรียบเทียบ	การประเมิน ผลลัพธ์	การทดสอบ ทางสถิติ			
1	Beeres et al.	*	*	*	**	*	*	*	*	*	7
2	Hjetl et al.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	5
3	Sampasa-Kanyinga, H.; Lewis, R. F.;	*	*	*	**	*	*	*	*	*	6
4	Beyens et al.				*	*	*	*	*	*	3
5	Bourke N.	*			**	*	*	*	*	*	5
6	Košir et al.	*	*	*	**	*	*	*	*	*	7
7	Barthorpe at al.	*	*	*	**	*	*	*	*	*	6
8	Woods and Scott	*	*	*	**	*	*	*	*	*	6

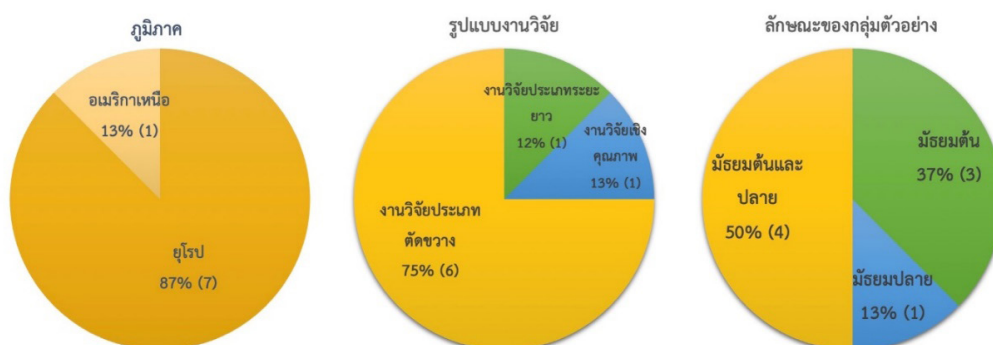
2 งาน ปี พ.ศ. 2559 จำนวน 2 งาน ปี พ.ศ. 2558 จำนวน 1 งาน ปี พ.ศ. 2556 จำนวน 1 งาน สามารถจำแนกได้ดัง **รูปที่ 2**

เมื่อจำแนกตามกลุ่มภูมิภาคประเทศที่วิจัย พบว่าเป็นงานจากทวีปยุโรปจำนวน 7 งาน ได้แก่ ประเทศสวีเดน นอร์เวย์ เนเธอร์แลนด์ ไอร์แลนด์ สโลวีเนีย ประเทศละ 1 งาน และสหราชอาณาจักร 2 งาน เป็นงานจากทวีปอเมริกาเหนือจำนวน 1 งาน คือ ประเทศแคนาดา

เมื่อจำแนกตามรูปแบบของงานวิจัย พบว่าเป็นงานวิจัยประเภทระยะยาว (longitudinal research) 1 งาน งานวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) 1 งาน และเป็นงานวิจัยแบบตัดขวาง (cross-sectional research) จำนวน 6 งาน พบว่าเป็นวัยรุ่นช่วงกลางหรือช่วงมัธยมต้นเท่านั้น เป็นจำนวน 3 งาน เป็นกลุ่มวัยรุ่นช่วงปลายหรือช่วงมัธยมปลายเท่านั้นจำนวน 1 งาน และเป็นกลุ่มช่วงมัธยมจำนวน 4 งาน

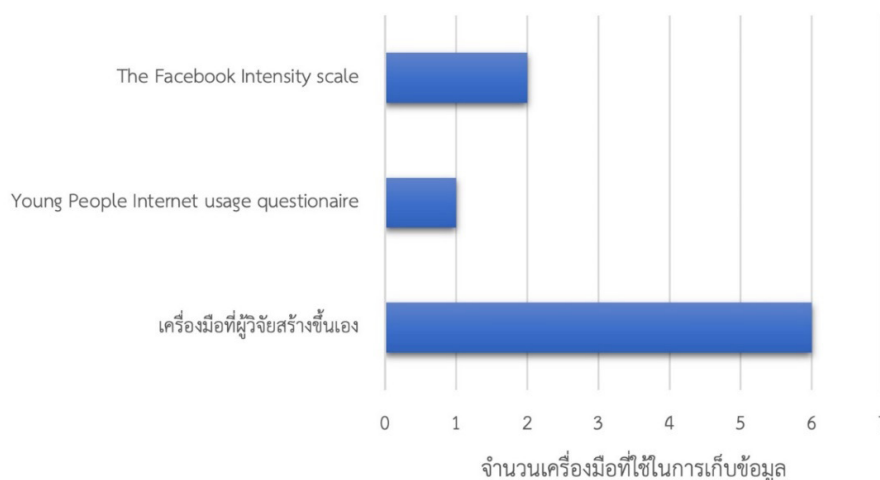
เมื่อจำแนกตามเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์พบว่า มีงานวิจัยที่ใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นแบบทดสอบการประเมินผลความถี่ในการใช้งานแบบรายงานผลด้วยตัวเอง ซึ่งมีเกณฑ์ในการประเมินเรื่องความถี่ในการใช้ระยะเวลาในการใช้ต่อครั้ง และช่วงเวลาในการใช้ โดยมีการนำมาใช้มากที่สุดคือจำนวน 6 งาน รองลงมาคือการใช้แบบวัดที่ปรับมาจากแบบวัด Young People Internet usage questionnaire จำนวน 1 งาน และแบบวัด The Facebook Intensity scale จำนวน 2 งาน **ดังรูปที่ 3**

เมื่อจำแนกตามเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ พบว่าเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลมีความหลากหลาย ได้แก่ งานวิจัยที่ใช้แบบทดสอบ The Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) จำนวน 1 งาน งานวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 1 งาน เก็บข้อมูลโดยใช้คำถามเกี่ยวกับสุขภาพในการสัมภาษณ์



รูปที่ 2 ภาพแสดงการจำแนกตามกลุ่มภูมิภาค จำแนกตามรูปแบบงานวิจัย และจำแนกตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (ในเครื่องหมายวงเล็บเป็นจำนวนงาน)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์



รูปที่ 3 แผนภูมิแสดงการจำแนกตามเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์

2 คำถาม คือ 1) สื่อสังคมออนไลน์เป็นปัจจัยบวกในชีวิตของคุณในทางใดบ้าง? (In what way is social media a positive factor in your lives?) 2) สื่อสังคมออนไลน์เป็นปัจจัยลบในชีวิตของคุณในทางใดบ้าง? (In what way is social media a negative factor in your lives?) งานวิจัยที่ใช้การหาคำถามถึงการได้รับการสนับสนุนดูแลทางด้านสุขภาพจิตจำนวน 1 งาน งานวิจัยที่ใช้แบบวัดความทุกข์ทางจิตใจ The Kessler Psychological Distress Scale (K10) วัดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล จำนวน 1 งาน งานวิจัยที่วัดความคิดในการฆ่าตัวตาย จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัดสุขภาวะทางอารมณ์ (Affective Well-being) โดยการใช้ข้อคำถาม คือ ในตอนนี้คุณมีความสุขอย่างไร? (How happy do you feel right now?) คำตอบเป็นคะแนนทั้งหมด 7 คะแนน โดยเริ่มจาก 1 คือ ไม่เลย (not at all) จนถึง 7 คือ มากที่สุด (completely) และมีคะแนนตรงกลาง 4 คือ นิดหน่อย (a little) งานที่ใช้ Rosenberg Self-esteem Scale จำนวน 2 งาน งานที่ใช้แบบวัด The Revised UCLA loneliness scale จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัด The Social Anxiety จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัด Social Acceptance ประกอบไปด้วย แบบวัด Sociometric measure และแบบวัด social acceptance ที่ประเมินโดยครูงานที่ใช้แบบวัด Self-concept โดยใช้ The Self-description Questionnaire (SDQ) ซึ่งประกอบไปด้วยสามมิติ ได้แก่ ในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างกับเพื่อน มิติของโรงเรียน และความนับถือตนเอง จำนวน 1 งาน งานที่ใช้ข้อคำถามถึงการทำร้ายตัวเอง (self-harm) จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัด The Shorth Mood and Feeling questionnaire (SMFQ) เพื่อประเมินการซึมเศร้า จำนวน 1 งาน งานที่ใช้วัดความนับถือตัวเองโดยใช้แบบวัด The Rosenberg Scale แบบย่อ เพื่อวัดความพึงพอใจในตนเอง (self-satisfaction) จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัด Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) เพื่อวัดคุณภาพของการนอน จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัด The Hospital Anxiety and Depression Scale เพื่อวัดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล จำนวน 1 งาน งานที่ใช้แบบวัดที่บูรณาการมาจาก The Social Integration and Emotional Connection subscale of Social Media Use Integration Scale เพื่อใช้วัดการลงทุนทางอารมณ์ในสื่อสังคมออนไลน์ (emotional investment in social media)

ตารางที่ 2

การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงผลของสุขภาวะในหลากหลายมิติ ทั้งในเชิงคุณภาพและในเชิงปริมาณ จะเห็นได้ว่ามีการใช้แบบวัดของสุขภาวะที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ในส่วนของสื่อสังคมออนไลน์งานวิจัยที่ถูกคัดเลือกเป็นงานวิจัยที่ถูกต้องพิมพ์ในปี พ.ศ. 2564 จำนวน 2 งาน ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 2 งาน ปี พ.ศ. 2559 จำนวน 2 งาน ปี พ.ศ. 2558 จำนวน 1 งาน และปี พ.ศ. 2556 จำนวน 1 งาน ผลการวิจัยนอกจากความถี่ในการใช้งาน ทำให้เห็นถึงลักษณะของการใช้งาน ฟังก์ชัน และช่วงเวลาในการใช้งาน มีผลต่อสุขภาวะของวัยรุ่น

งานวิจัยที่นำมาทบทวนวรรณกรรม จำนวน 8 งาน พบว่ามีผลลัพธ์ที่เป็นองค์ประกอบของสุขภาวะที่แตกต่างกันมาก ทั้งขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะของสุขภาวะที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แบบวัดที่ใช้ในการประเมิน รวมถึงผลลัพธ์ที่ศึกษา อย่างไรก็ตามโดยภาพรวมพบว่าในแง่ของระยะเวลา

ตารางที่ 2 แสดงการจำแนกตามเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะ	จำนวน
The Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)	1
Interview	1
Unmet need for mental health support	1
The Kessler Psychological Distress Scale (K10)	1
Suicidal ideation	1
Affective Well-being	1
Rosenberg Self-esteem Scale	2
The Revised UCLA loneliness scale	1
The Social Anxiety	1
Self-Concept	1
The Short Mood and Feeling questionnaire (SMFQ)	1
The Rosenberg Scale (shorten version)	1
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	1
The Hospital Anxiety and Depression Scale	1
The Social Integration and Emotional Connection subscale of Social Media Use Integration Scale	1

ในการใช้งาน จากการศึกษาแบบระยะยาว (longitudinal)¹⁷ พบว่าในกลุ่มวัยรุ่นที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่สูงกว่ามี ปัญหาทางสุขภาพจิตที่มากกว่ากลุ่มที่ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน¹⁸ มีการรายงานความต้องการความช่วยเหลือทางสุขภาพจิตมากกว่ารวมทั้งสัมพันธ์กับการประเมิน สุขภาพจิตในตนเองที่ไม่ดี ประสบกับความทุกข์ทางจิตใจและ มีความคิดฆ่าตัวตายในระดับที่สูง การใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ ที่มากขึ้นทุก 30 นาที มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการทำร้าย ตัวเอง และภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้น¹⁹

ในกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง²⁰ พบความสัมพันธ์แบบผกผัน ระหว่างระยะเวลาที่ใช้ออนไลน์กับการเห็นคุณค่าในตัวเอง และ ระดับความนับถือตนเองที่ลดลงในกลุ่มเพศหญิง

ช่วงเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์²¹ หากเป็นกลุ่ม ผู้ใช้งานช่วงเวลากลางคืน นอกจากจะส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ emotional investment และความนับถือตนเองที่ลดลงแล้ว ยังทำให้มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในระดับที่สูงขึ้น

ในแง่ของผลกระทบเฉพาะบุคคล จากการประเมินที่มี การเก็บข้อมูล ณ เวลาที่มีการใช้งาน²² พบว่าความสัมพันธ์ ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะทางอารมณ์ (affective well-being) แตกต่างกันอย่างมากระหว่างวัยรุ่น ในขณะ ที่ร้อยละ 44 ไม่ได้รู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลงหลังจากใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 46 รู้สึกดีขึ้น และร้อยละ 10 รู้สึกแย่ลง ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะ ในการใช้งานว่าเป็นการใช้งานแบบ active หรือ passive และ ขึ้นอยู่กับชนิดของสื่อสังคมออนไลน์ ผลจากการทำการเก็บข้อมูล แบบการสนทนากลุ่ม²³ ได้แบ่งผลลัพธ์ออกเป็นสามประเด็นหลัก คือ ประเด็นแรก สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในวิธีการที่บุคคลสื่อสารและเชื่อมโยงถึงกัน ประเด็นที่สอง บางส่วน ของการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นบวกในแง่ของการอำนวยความสะดวก ให้เกิดการเชื่อมโยงในสังคม เนื่องจากความสามารถที่จะติดต่อสื่อสาร กันได้ง่ายมากขึ้น เชื่อมโยงบุคคลเข้าหาสิ่งที่มีความสนใจร่วมกัน เป็นกลุ่มสังคมเดียวกัน ขณะเดียวกันก็มีทางลบ บุคคลปฏิบัติตัว ต่อกันแย่มากกว่าการปฏิสัมพันธ์แบบเจอหน้ากัน ยิ่งไปกว่านั้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อกลุ่มผู้เข้าร่วมในทุกระดับ แตกต่างกัน ในแง่บวกในแง่ของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและ การสนับสนุนทางสังคม และในแง่ลบในแง่ของการรับรู้ความเครียด ความดันร่างกาย และมาทดแทนกิจกรรมอื่นๆ ประเด็นที่สาม แรงจูงใจในการใช้หรือไม่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มีหลายแง่มุม ทั้งนี้ อาจจะขึ้นอยู่กับลักษณะในการใช้งาน²⁴

วิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของ สื่อสังคมออนไลน์และสุขภาวะในวัยรุ่น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบว่า จากแบบวัดของสุขภาวะที่มีหลากหลายมิติ จึงทำให้มีผลลัพธ์ทางสุขภาวะที่แตกต่างกันทั้งหมด 8 แบบ

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 1 จากการศึกษาแบบ ระยะยาว (longitudinal) พบว่าในกลุ่มวัยรุ่นที่มีการใช้งานสื่อสังคม ออนไลน์ที่สูงกว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิตที่มากกว่า ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยที่ผ่านมา²⁵ ที่ทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่ เป็นการศึกษาระยะยาว ในฐานข้อมูล PsycINFO Medline Web of Science และ Assia จากปี พ.ศ. 2550 - 2563 พบว่า มากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาวะ ปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้ใช้งานขึ้นอยู่กับประเภท ของสื่อสังคมออนไลน์และลักษณะในการใช้งานของผู้ใช้ด้วย ถ้าหากเป็นผู้ใช้งานโดยอ้อม (passive user) คือเป็นผู้ดู จะมีอาการ ซึมเศร้า มีความอิจฉาและมีความพึงพอใจในชีวิตที่น้อยกว่าผู้ที่ ใช้งานแบบทางตรง (active user)

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 2 จากการทำการ สัมภาษณ์แบบกลุ่ม ผลลัพธ์ได้แบ่งออกเป็นสามประเด็นหลัก คือ ประเด็นแรก สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในวิธีการที่บุคคลสื่อสารและเชื่อมโยงถึงกัน ประเด็นที่สอง บางส่วน ของการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นบวกในแง่ของการอำนวยความสะดวก ให้เกิดการเชื่อมโยงในสังคม ขณะเดียวกันก็มีทางลบ เช่น บุคคล ปฏิบัติตัวต่อกันแย่มากกว่าการปฏิสัมพันธ์แบบเจอหน้ากัน ยิ่งไป กว่านั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อกลุ่มผู้เข้าร่วมในทุกระดับ แตกต่างกัน ในแง่บวกในแง่ของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและ การสนับสนุนทางสังคม และในแง่ลบในแง่ของการรับรู้ความเครียด ความดันร่างกาย และมาทดแทนกิจกรรมอื่นๆ เช่น การนอนและ การบ้าน ประเด็นที่สาม แรงจูงใจในการใช้หรือไม่ใช้สื่อสังคม ออนไลน์มีหลายแง่มุม ซึ่งสะท้อนด้านบวกและด้านลบ ด้านสื่อ สังคมออนไลน์ในแง่ของผลกระทบระหว่างบุคคลและส่วนตัว มีความสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ Eva de Clercq และคณะ²⁶ ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ที่เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เนื่องจากการได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น โรคซึมเศร้าส่งผลกระทบอย่างยิ่งต่อสุขภาพและสุขภาวะ ซึ่งนอกจากการให้การบริการที่ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตและ ช่วยเหลือด้านความต้องการในหลายด้านแล้ว ในการศึกษาล่าสุด พบว่า ผู้ใช้งานจะรู้สึกได้รับความช่วยเหลือมากขึ้นถ้าหากได้รับ

ความรู้และการสนับสนุนจากทางออนไลน์ที่นักวิจัยจึงได้ทำการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่าสื่อสังคม (social media) นับว่าเป็นตัวช่วยสำคัญในการเชื่อมโยงในกลุ่มสังคม และยังมีการให้ข้อมูล การติดตามการรักษา การดูแลอาหาร และการส่งเสริมการออกกำลังกายต่อผู้ดูแลรักษา กลุ่มเพื่อน และตัวผู้ป่วยเอง

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 3 ในกลุ่มนักเรียนที่แสดงความต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตโดยไม่ได้รับการตอบสนอง มีแนวโน้มที่จะรายงานโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 2 ชั่วโมงทุกวัน มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับความต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต การใช้สื่อสังคมออนไลน์รายวันมากกว่า 2 ชั่วโมงนั้น สัมพันธ์อย่างอิสระกับการประเมินสุขภาพจิตในตนเองที่ไม่ดีและประสบการณ์ของความทุกข์ทางจิตใจ และความคิดฆ่าตัวตายในระดับสูง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดีอาจเป็นผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา¹³ ที่ทำการศึกษากาบทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและ meta-analysis จากการรวบรวมงานวิจัยจาก PsysInfo Pubmed Scopus Reserchgate และ Google Scholar ซึ่งพบว่ากลุ่มผู้ใช้งานที่มีมาก หรือมีการใช้งานที่ผิดปกติ มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความทุกข์ทางด้านจิตใจ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และสภาวะในแง่ของความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพจิตเชิงบวก

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 4 จากการประเมินที่มีการเก็บข้อมูล ณ เวลาที่มีการใช้งาน 2,155 รายการ พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และสภาวะทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมากในวัยรุ่น ในขณะที่ร้อยละ 44 ไม่ได้รู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลงหลังจากใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 46 รู้สึกดีขึ้น และร้อยละ 10 รู้สึกแย่ลง ขึ้นกับลักษณะการใช้งานว่าเป็นผู้ใช้งานแบบ active หรือ passive และขึ้นอยู่กับประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ มีส่วนสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนเปรียบเทียบในสังคมและภาวะความเหงาในกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้ Instagram ซึ่งพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแง่ของลักษณะการใช้งานโดยกลุ่มที่มีการใช้แบบ browsing และ interaction มีภาวะความเหงาที่น้อยกว่าในกลุ่มที่ใช้งานแบบ broadcasting²⁷ ดังนั้นลักษณะในการใช้และชนิดของสื่อสังคมออนไลน์นั้นก็มีผลต่อสภาวะของผู้ใช้งาน

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 5 จากผู้เข้าร่วมทั้งหมด (อายุเฉลี่ย = 13.66) ใช้อินเทอร์เน็ตทุกวัน โดยร้อยละ 73 รายงานว่า

สื่อสังคมออนไลน์เป็นหนึ่งในกิจกรรมหลัก ผลลัพธ์จากการศึกษาในปัจจุบันระบุว่ามีความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างปัจจัยของสภาวะในการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์แบบสัดส่วนผกผันระหว่างระยะเวลาที่ใช้ออนไลน์กับความนับถือตนเอง โดยเฉพาะในเพศหญิง ในขณะที่ไม่พบความสัมพันธ์ที่สำคัญกับความเหงา มีส่วนที่สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา²⁸ ที่มีการศึกษาในเรื่องของสื่อสังคมออนไลน์และสภาวะในแง่ของความเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีส่วนสัมพันธ์กับความนับถือตัวเองและสภาวะทางจิตใจ กลุ่มวัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำนั้น จะมีเพื่อนในออนไลน์มากกว่าและมีปฏิสัมพันธ์ในหน้าข้อมูลส่วนตัว (profile) มากกว่า (ยกตัวอย่างเช่น เพื่อนมีการเขียนข้อความชื่นชม หรือมีการลงข้อความถึงกัน) และยิ่งไปกว่านั้นพบว่า ยิ่งการที่มีปฏิสัมพันธ์กันในเชิงบวกบนหน้าข้อมูลส่วนตัวยิ่งพบว่ามีความนับถือตนเองมากยิ่งขึ้น จึงแสดงให้เห็นว่าการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ทำให้เกิดความรู้สึกของสภาวะ แต่ปฏิสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบที่วัยรุ่นได้รับในทางออนไลน์เป็นกลไกสำคัญสำหรับการพัฒนาทางด้านสังคม

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 6 พบว่าผู้ใช้ Facebook รายงานแนวคิดเกี่ยวกับตนเองจากสัมพันธ์แบบเพื่อนที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา²⁹ ที่ทำการศึกษาในรูปแบบการทบทวนวรรณกรรม (literature review) เกี่ยวกับบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ต่อพัฒนาการของวัยรุ่นและการสร้างตัวตน (identity formation) จากการศึกษาพบวัยรุ่นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90) มีส่วนร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์โดยสม่ำเสมอ และสื่อสังคมออนไลน์นั้นได้มาเป็นด้านที่สำคัญในชีวิตของวัยรุ่นอย่างเห็นได้ชัด มีจำนวนงานวิจัยจำนวนหนึ่งแสดงผลอธิบายฟังก์ชันของสื่อสังคมออนไลน์ต่อพัฒนาการว่า เป็นการก่อเกิดทฤษฎีที่อธิบายว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นการแสดงออกที่ปรับเปลี่ยนจากพัฒนาการที่ปกติ โดยมาเติมเต็มความต้องการที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อน

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 7 การใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ที่มากขึ้นเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของการทำร้ายตัวเองและภาวะซึมเศร้า และระดับความนับถือตนเองในเพศหญิงที่ลดลง ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการเปิดรับที่เพิ่มขึ้นทีละ 30 นาที มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน อารมณ์และความเสี่ยงของการทำร้ายตนเองและความนับถือตนเองที่ไม่ดี มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา³⁰ ที่ทำการศึกษา

เกี่ยวกับผลกระทบทางสุขภาพจากสื่อสังคมออนไลน์ในเด็กและวัยรุ่น จากฐานข้อมูล Medline, Embase และ PsycINFO ผลจากการวิจัยพบว่าสื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบต่อ self-esteem และ well-being โดยพบว่ายิ่งเวลาในการใช้งานที่มากขึ้นจะมี self-esteem และ well-being ที่ลดน้อยลง

เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ประเภทที่ 8 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการในช่วงเวลากลางคืนและการลงทุนทางอารมณ์ สื่อสังคมออนไลน์ล้วนมีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่แย่ลง ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในระดับที่สูงขึ้น นอกจากนี้พบว่าการใช้งานโดยรวม การใช้งานเฉพาะเวลากลางคืนและการลงทุนทางอารมณ์ ล้วนเกี่ยวข้องกับความนับถือตนเองที่ลดลง มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา³¹ ที่ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คุณภาพของการนอน และสุขภาพจิต (การวิตกกังวล ซึมเศร้าและความทุกข์ทางจิตใจ (psychological distress)) จากฐานข้อมูล Medline PsychINFO, Embase และ Scopus พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการนอนหลับที่แย่ (poor sleep quality) และสุขภาพจิตที่เป็นทางลบ (negative mental health) อย่างมีนัยสำคัญ

ข้อจำกัดของการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ ได้แก่ การเข้าถึงฐานข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นมีความจำกัดในฐานข้อมูลของทางมหาวิทยาลัยที่เข้าถึงได้ ทำให้เข้าถึงได้เพียงฐานข้อมูลของ Pubmed, Embase และ ThaiJO จึงเป็นไปได้ว่าทำให้มีงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้ามีจำนวนน้อย ในการศึกษาขั้นต่อไปควรจะครอบคลุมฐานข้อมูลที่กว้างขึ้น เพื่อเพิ่มจำนวนงานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้ามา งานวิจัยที่นำมาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจำนวน 8 งาน มีความแตกต่างกันมากในแง่ของรูปแบบการวิจัยที่เป็นทั้งงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรทางด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน จึงเป็นข้อจำกัดในการเปรียบเทียบผลลัพธ์ในการศึกษางานวิจัยที่คัดเข้ามาเป็นภาษาอังกฤษเท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าในส่วนของกลุ่มประชากรในงานที่ถูกคัดเข้าเป็นประชากรในทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือ รวมทั้งในบางงานมีขนาดตัวอย่างค่อนข้างน้อย

สรุป

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์สามารถเกิดประโยชน์ต่อผู้ใช้งานในแง่ของการเข้าถึงข้อมูลเชิงลึก ปัญหาสุขภาพ แบ่งปันประสบการณ์ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีอยู่แล้วมีความแน่นแฟ้นมากขึ้น ส่งผลทางบวก

ต่อตัวตนที่ตนเองมองเห็น (self-concept) รวมทั้งได้ทำความรู้จักกับบุคคลใหม่ที่มีประสบการณ์ร่วมกัน ได้รับคำปรึกษาหรือได้ให้คำปรึกษาซึ่งส่งผลให้ผู้ใช้งานเกิดความรู้สึกในแง่บวก อีกทางหนึ่งผู้ใช้งานควรมีความตระหนักรู้ลักษณะการใช้งานของตนเองว่าเป็นผู้ใช้งานทางตรงหรือเป็นผู้ใช้งานอ้อม รวมถึงควรจำกัดระยะเวลาในการใช้งาน จำนวนการใช้งานต่อครั้ง ต่อวัน และช่วงเวลาที่ใช้งานให้เหมาะสม เพื่อให้เป็นผลดีต่อสุขภาพและให้ได้ใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และสำหรับครู ผู้ปกครอง สถาบันการศึกษา หรือหน่วยงานทางภาครัฐและเอกชน สามารถใช้ความรู้จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบในครั้งนี้ เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย วางแผน ต่อยอด และพัฒนาโปรแกรม หรือการรักษาในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. Chaingkul V. Adolescent Psychology overcome problems and develop potential. Bangkok: Saitarn; 2009.
2. Arikul V, Hongsaguansri S, Tripathi SD, Manaboriboon B, Areemit R, Prasertvit J, et al. Practical points in adolescent health care. 1st ed, Bangkok: The Royal College of Pediatricians of Thailand with Subcommittee and Adolescence health club; 2012.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Suicide data and statistics [Internet]. 2020 [cited 2021 Jun 24]. Available from: <https://www.cdc.gov/suicide/suicide-data-statistics.html>.
4. Pew Research Center. Teens, social media and technology [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 8]. Available from: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.
5. Electronic Transactions Development Agency. Thailand internet user behavior 2019 [Internet]. 2020 [cited 2022 June 3]. Available from: <https://www.etda.or.th/th/NEWS/ETDA-Revealed-Thailand-Internet-User-Behavior-2019.aspx>.
6. Finances Online Reviews for Business. Number of social media users in 2020-2021: demographics and predictions [Internet]. 2021 [cited 2021 Jun 8]. Available from: <https://financesonline.com/number-of-social-media-users/>.
7. Best P, Manktelow R, Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. Child Youth Serv Rev 2014;41:27-36.
8. Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. JMIR Ment Health 2016;3(4):e50.
9. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. Int J Adolesc Youth 2019;25:1-15.
10. Huang C. Time spent on social network sites and psychological well-being: a meta-analysis. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2017;20(6):346-54.

11. McCrae N, Gettings S, Pursell E. Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: a systematic review. *Adolescent Research Review* 2017;2(4):315-30.
12. Baker DA, Algorta GP. The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2016;19(11):638-48.
13. Marino C, Gini G, Vieno A, Spada MM. The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2018;226:274-81.
14. Ryan RM, Huta V, Deci EL. Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *J Happiness Stud* 2008;9(1):139-70.
15. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *J Posit Psychol* 2018;13(4):333-5.
16. The Institute of Medical Research and Technology Assessment. Quality Assessment [Internet]. 2019 [cited 2021 Jun 24]. Available from: <http://www.imrta.dms.moph.go.th/imrta/images/doc20190110.pdf>
17. Beeres DT, Andersson F, Vossen HG, Galanti MR. Social media and mental health among early adolescents in Sweden: a longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL study). *J Adolesc Health* 2021;68(5):953-60.
18. Barthorpe A, Winstone L, Mars B, Moran P. Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *J Affect Disord* 2020;274:864-70.
19. Hjetland GJ, Schønning V, Hella RT, Veseth M, Skogen JC. How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychology* 2021;9(1):1-14.
20. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016;51:41-9.
21. Košir K, Horvat M, Aram U, Jurinec N, Tement S. Does being on Facebook make me (feel) accepted in the classroom? The relationships between early adolescents' Facebook usage, classroom peer acceptance and self-concept. *Comput Human Behav* 2016;62:375-84.
22. Bourke N. Online social networking & wellbeing in adolescents [dissertation]. Dublin: Dublin Business School; 2013.
23. Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF. Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2015;18(7):380-5.
24. Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L, Valkenburg PM. The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports* 2020;10(1):1-11.
25. Course-Choi J, Hammond L. Social media use and adolescent well-being: a narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2020;24.
26. De Clercq E, Rost M, Gumy-Pause F, Diesch T, Espelli V, Elger BS. Moving beyond the friend-foe myth: a scoping review of the use of social media in adolescent and young adult oncology. *J Adolesc Young Adult Oncol* 2020;9(5):561-71.
27. Yang CC. Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2016;19(12):703-8.
28. Valkenburg P, Peter J, Schouten A. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav* 2006;9:584-90.
29. Asamoah T. 80.4 Frind me: development and identity formation in the digital age. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2019;58(10):S116.
30. Richards D, Caldwell PH, Go H. Impact of social media on the health of children and young people. *Paediatr Child Health* 2015;51(12):1152-7.
31. Alonzo R, Hussain J, Stranges S, Anderson KK. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: a systematic review. *Sleep Med Rev* 2021;56:101414.