

ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี*

สาวิตรี แยมศรีบัว พย.ม.** ภัทร์พิชชา ครูทางคะ ค.ด.***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 232 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แบบประเมินผลกระทบต่อสุขภาพกายและการเรียน และแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) โดยเครื่องมือแบบประเมินผลกระทบต่อสุขภาพกายและการเรียน ผ่านการตรวจสอบเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ทุกข้อ และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และแบบประเมินผลกระทบต่อสุขภาพกายและการเรียน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.80 และ 0.66 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับคลั่งไคล้ มีผลกระทบต่อสุขภาพกายอยู่ในระดับน้อย มีผลกระทบต่อการเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด และมีผลกระทบต่อความเครียดอยู่ในระดับสูง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า ผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลกระทบต่อการเรียน และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < .05$) ดังนั้น สามารถนำผลการวิจัย ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสม เพื่อลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์และป้องกันผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ: การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความเครียด ผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลกระทบต่อการเรียน

วันที่รับบทความ 3 พฤษภาคม 2567 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 21 กรกฎาคม 2567 วันที่ตอบรับบทความ 25 กรกฎาคม 2567

*งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก มหาวิทยาลัยปทุมธานี

**อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

***อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้จัดทำบทความต้นฉบับ

อีเมล phatphitcha.kru@gmail.com

The relationship between social media usage and its impact on nursing students at Pathumthani University*

Savitree Yamsribua M.N.S.** Phatphitcha Kruthangka Ph.D.***

Abstract

This descriptive research aimed to study the relationship between social media usage and the impact of social media use on nursing students at Pathumthani University. The sample consisted of 232 nursing students who were selected by proportional stratified random sampling. The instruments used for data collection included a demographic questionnaire, a social media usage questionnaire, a physical health and learning impact questionnaire, and the Suanprung Stress Test-20 (SPST-20). The content validity of the physical health and learning impact questionnaire was verified by three experts, yielding values for index of item objective congruence (IOC) ranging from 0.67 to 1.00 for all items. The reliability test for the social media usage questionnaire and the physical health and learning impact questionnaire obtained Cronbach's alpha coefficients of 0.80 and 0.66, respectively. The data were analyzed using descriptive statistics and the Spearman rank correlation coefficient.

The results showed that the nursing students had a crazy level of social media usage. There was a low level of physical health impact, the lowest level of learning impact, and a high level of stress. When analyzing the relationship between social media usage and the impact of social media use, it was found that physical health impact, learning impact, and stress had a low positive correlation with social media usage at a statistically significant ($p < .05$). Therefore, the research results can be used as guidelines for planning appropriate teaching and learning activities to reduce the use of social media and prevent its impact.

keywords: social media usage; stress; physical health impact; learning impact

Received 3 May 2024 Revised 21 July 2024 Accepted 25 July 2024

*This research was supported by Pathumthani University

**Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University

***Lecturer, Faculty of Nursing, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang,
Corresponding author, E-mail: phatphitcha.kru@gmail.com

บทนำ

ในปัจจุบันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลรวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เข้ามามีส่วนสำคัญในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตของพยาบาล จากการศึกษาของ Daige¹ พบว่า การทำงานและการพัฒนาคุณภาพทางการพยาบาลในปัจจุบัน ได้มีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น อีกในอนาคต ซึ่งเป็นที่น่ากังวลต่อผลกระทบในการปฏิบัติงานของพยาบาล ซึ่งรวมถึงกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ที่จะเป็พยาบาลวิชาชีพในอนาคตด้วย จากการศึกษาแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า จำนวนกว่า 1 ใน 3 ของนักศึกษาพยาบาล มีระดับของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับสูง และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น²

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลมีหลายวัตถุประสงค์ อาทิ เช่น เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ทั้งในระบบและการเรียนรู้ตามอัธยาศัย พื้นที่สื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้ เป็นเสมือนพื้นที่ที่สาม (third space) ในการส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ทั้งการเรียนรู้แบบเผชิญหน้าและการเรียนรู้ ทางออนไลน์ โดยมีจุดเด่น 4 ประการ ประกอบด้วย การใช้สื่อสังคมออนไลน์ใช้เพื่อการเข้าถึงแหล่งที่มาของ ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ สร้างความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานและการเรียนรู้ ให้ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ อีกทั้ง ยังมีข้อเสนอให้สถาบันการศึกษาได้จัดเตรียมทรัพยากรในการ สร้างชุมชนการเรียนรู้ทางออนไลน์ให้กับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการปฏิบัติงานพยาบาล³ นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง เพื่อหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเข้าร่วมสังคม การปฏิบัติงานและการเรียนรู้ร่วมกับพยาบาล เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการปฏิบัติงานของ นักศึกษาพยาบาล และเพื่อการแสวงหาโอกาสในการทำงานและความก้าวหน้าทางวิชาชีพ⁴⁻⁵

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้เข้มาามีบทบาทในการสนับสนุน ส่งเสริมการเรียนรู้และการปฏิบัติงานของ นักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์นั้นเป็นพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของชุมชน ทางออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลและผู้ที่เกี่ยวข้อง ถึงแม้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะช่วยในการเรียนรู้ของ นักศึกษาพยาบาลพยาบาล แต่หากมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระยะเวลาที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อนักศึกษา พยาบาลทั้งด้านสุขภาพกาย ด้านการเรียน และด้านอารมณ์ได้⁶⁻⁷

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ปักผ่อน ไม่เพียงพอ และเสียสุขภาพตา ปวดเมื่อยตามตัว^{4,8} และนักศึกษาพยาบาลที่ใช้สมาร์โฟนมีการรับรู้ภาวะ สุขภาพในระดับกลาง โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สุขภาพและพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟน ว่ายังมี การใช้เพิ่มสูงขึ้น ย่อมรับรู้ภาวะทางสุขภาพตนเองลดน้อยลง⁹ ส่วนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้านการเรียนนั้น ส่วนใหญ่ใช้เพื่อประโยชน์ต่อการค้นคว้าหาความรู้ อีกทั้งยังส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดทักษะการเรียนรู้ ด้วยตนเองมากขึ้น แต่หากนักศึกษามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป อาจส่งผลเสียทางด้านการเรียนได้ โดยทำให้ความสนใจในการเรียนกับอาจารย์ลดน้อยลง⁷ นอกจากนี้ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ยังส่งผลกระทบต่อ ด้านอารมณ์หรือจิตใจ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อสังคมออนไลน์ และได้รับอิทธิพลด้านอารมณ์และ ความคิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์¹⁰ จนบางครั้งส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้¹¹ อีกทั้ง นักศึกษาที่มีการ ติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความเครียดได้⁶ ซึ่งถ้าหากมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม สามารถใช้เพื่อความบันเทิง โดยช่วยในการผ่อนคลายจากความเครียด คลายความเหงา เป็นที่ระบายอารมณ์ ของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี⁴ แต่จากการศึกษาของทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ และคณะ¹² พบว่า นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะมีภาวะการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มีแนวโน้มที่จะยอมรับพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมในทางออนไลน์ เช่น เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมทางเพศ รวมทั้งการนำเสนอข้อความที่ไม่เหมาะสม

มีการใช้ถ้อยคำเชิงลบกับบุคคลทางออนไลน์ การใช้ภาษาที่หยาบคายไม่เหมาะสม และการเปิดเผยความลับของผู้ป่วย¹³⁻¹⁴ ซึ่งความเสี่ยงเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงานในอนาคต ซึ่งจำเป็นจะต้องได้รับการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและมาตรการในการดำเนินการที่เหมาะสม เช่นกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกายต่อการเรียน และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทั้งผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลกระทบต่อการเรียน และผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี เนื่องจากการศึกษาที่ผ่านมาถึงผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี ยังไม่ปรากฏชัดเจน ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับพฤติกรรมนักศึกษา และกำหนดเป็นแนวทางในการควบคุมและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

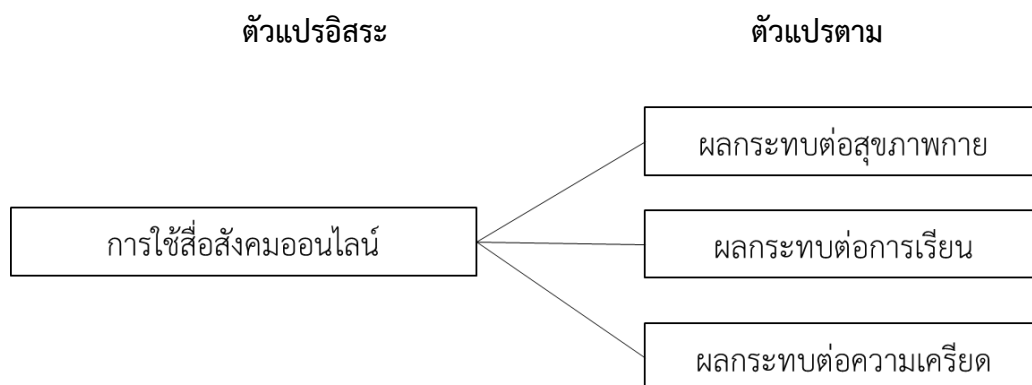
1. เพื่อศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี

สมมติฐานการวิจัย

การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ ผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลกระทบต่อการเรียน และผลกระทบต่อความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์¹⁵ กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล โดยผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ผลกระทบต่อสุขภาพกาย^{4,8} ผลกระทบต่อการเรียน⁷ และผลกระทบต่อความเครียด⁶ รายละเอียดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงความสัมพันธ์ (correlation research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบ จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 457 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้ากลุ่ม (inclusion criteria) คือ นักศึกษาพยาบาลที่เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถอ่านเข้าใจภาษาไทย และสมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัย คำนวณหาขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*power 3.1 โดยกำหนดการทดสอบสมมติฐานแบบสองทาง (two-tailed test) กำหนดขนาดอิทธิพล 0.20 ค่าความคลาดเคลื่อน 0.05 และอำนาจทดสอบ 0.80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 193 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการตอบกลับของแบบสอบถามไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทำให้ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 232 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (proportional stratified random sampling) ตามสัดส่วนขนาดของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปี ประกอบด้วย นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 1 จำนวน 63 คน ชั้นปี 2 จำนวน 65 คน ชั้นปี 3 จำนวน 51 คน และชั้นปี 4 จำนวน 53 คน โดยในแต่ละชั้นปี ใช้การวิธีการคัดเลือกตามสะดวก (convenience sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 1 ฉบับ ประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี ระดับผลการเรียน (GPAX) อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาที่เข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ จำนวนชั่วโมงที่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในวันธรรมดาและวันหยุด การเข้าใช้บริการเครือข่ายออนไลน์ และคิดว่าตนเองติดสื่อสังคมออนไลน์ หรือไม่ รวมจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้พัฒนามาจากแบบทดสอบของ ชาญวิทย์ พรนภดล และเอชรา วสุพันธ์จิต¹⁵ ได้ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ระดับ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ตัวอย่างคำถาม เช่น “ฉันใช้ทุกครั้งทันทีที่ว่าง หรือมีโอกาสนั้น” “ฉันพูดกับคนในสังคมออนไลน์ มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง” เป็นต้น โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 0 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้น ไม่ใช่เลย 1 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่น่าใช่ 2 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นน่าจะใช่ และ 3 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นใช่เลย มีคะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยมีเกณฑ์การประเมินแบ่งระดับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ออกเป็น 3 ระดับ คือ คะแนน 21-30 หมายถึง ติดสื่อสังคมออนไลน์ คะแนน 11-20 หมายถึง คลั่งไคล้ และคะแนน 0-10 หมายถึง ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์¹⁵

ตอนที่ 3 แบบประเมินผลกระทบต่อสุขภาพกายและผลกระทบต่อการเรียน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็นผลกระทบต่อสุขภาพกาย จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถาม คือ “ตาพร่ามัว” และผลกระทบต่อการเรียน จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถาม คือ “ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ระหว่างเรียนทำให้ความสามารถในการเรียนมีน้อยลง” รวมจำนวน 8 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 1 หมายถึง ไม่มีอาการตามข้อความในประโยคนั้น 2 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นเป็นบางวัน 3 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นเป็นบ่อย และ 4 หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นเป็นทุกวัน มีเกณฑ์การแปลผลด้านสุขภาพกายและด้านการเรียนตามหลักของ เบสท์¹⁶ คือ ช่วงคะแนนเฉลี่ย

3.41-4.00 หมายถึง มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย/ด้านการเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.81-3.40 หมายถึง มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย/ด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.21-2.80 หมายถึง มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย/ด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.61-2.20 หมายถึง มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย/ด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย และช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.60 หมายถึง มีผลกระทบด้านสุขภาพกาย/ด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 แบบประเมินความเครียด ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20: SPST-20) เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาขึ้น โดยสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ¹⁷ ซึ่งเป็นแบบวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับประเมินโดยสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบแบบสอบถามบ้าง มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียดเลย ไปจนถึง 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด แล้วทำการรวมคะแนนที่ได้ทั้งหมด เพื่อนำมาแปลผล มีคะแนนเต็ม 100 คะแนน โดยมีเกณฑ์การประเมินแบ่งระดับความเครียด ออกเป็น 4 ระดับ คือ คะแนน 0-23 เครียดน้อย คะแนน 24-41 เครียดปานกลาง คะแนน 42-61 เครียดสูง และคะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย สำหรับแบบประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และแบบประเมินผลกระทบต่อสุขภาพกายและผลกระทบต่อการเรียน ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และปรับปรุงแบบทดสอบตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.80 และ 0.66 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่า 0.60 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้¹⁸ ก่อนนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจริง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ผ่านการรับรองโครงการวิจัย เลขที่ PTU-REC 031/2566 วันที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2567 จึงเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความเคารพในความเป็นบุคคลของนักศึกษา ให้นักศึกษาเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ และความเสี่ยงใดบ้างที่จะได้รับการวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ในการวิจัยจะมีเฉพาะผู้วิจัยทราบ และข้อมูลที่ได้ในการวิจัยทุกอย่างจะใช้ประโยชน์ทางวิชาการและเสนอในภาพรวมเท่านั้น ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างปฏิเสธไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวจากการวิจัยในภายหลังไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ผลจากการปฏิเสธจะไม่ส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เมื่อนักศึกษายินยอมให้ข้อมูล จึงให้เซ็นยินยอมในใบพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นหลักฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยไปที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี เพื่อชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามพร้อมกับเอกสารชี้แจงโครงการวิจัยและเอกสาร

ยินยอมในการทำวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2567 จากนั้นผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามกลับและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ได้แบบสอบถามกลับจำนวน 232 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล ด้วยสถิติ shapiro-wilk test พบว่า ผลกระทบด้านสุขภาพกาย มีค่า 0.926 ($p<.001$) ผลกระทบด้านจิตใจ มีค่า 0.781 ($p<.001$) และผลกระทบด้านจิตใจ มีค่า 0.983 ($p=.006$) ซึ่งมีการแจกแจงของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (spearman rank correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับความสัมพันธ์ของเบสท์¹⁶ คือ 1) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.81-1.00 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันมาก 2) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.51-0.80 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันปานกลาง 3) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.21-0.50 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันต่ำ 4) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.01-0.20 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก และ 5) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0 หมายถึง ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ภูมิหลังของตัวอย่างวิจัยเป็นนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี จำนวน 232 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 223 คน (ร้อยละ 96.12) มีอายุเฉลี่ย 20.39 ปี (SD 1.91) ผลการเรียนส่วนมาก อยู่ในระดับ 3.01-3.50 จำนวน 124 คน (ร้อยละ 53.45) ใช้อุปกรณ์โทรศัพท์มือถือในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด จำนวน 231 คน (ร้อยละ 99.57) รองลงมา คือ ไอแพด/แท็บเล็ต จำนวน 160 คน (ร้อยละ 68.97) ช่วงเวลาในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนมากเป็นช่วงกลางวัน (19.00-24.00 น.) จำนวน 131 คน (ร้อยละ 56.47) ในวันธรรมดานักศึกษาเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ 5-6 ชั่วโมง จำนวน 95 คน (ร้อยละ 40.95) ส่วนในวันหยุดนักศึกษาเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ มากกว่า 6 ชั่วโมง จำนวน 128 คน (ร้อยละ 55.17) เข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชัน tiktok มากที่สุด จำนวน 86 คน (ร้อยละ 37.07) รองลงมา คือ instagram จำนวน 85 (ร้อยละ 36.64) และส่วนมากคิดว่าตนเองติดสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 183 คน (ร้อยละ 78.88) รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล (n=232)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
หญิง	223	96.12
ชาย	9	3.88
อายุ		
อายุเฉลี่ย 20.39 ปี (SD = 1.91, Min = 18 ปี, Max = 28 ปี)		
ระดับผลการเรียน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50	2	0.86
2.51-3.00	63	27.16
3.01-3.50	124	53.45
3.51-4.00	43	18.53
อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์		
โทรศัพท์มือถือ	231	99.57
ไอแพด/แท็บเล็ต	160	68.97
โน้ตบุ๊ก	110	47.41
คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ	12	5.17
ช่วงเวลาในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์		
ช่วงเช้า (05.00-11.00 น.)	12	5.17
ช่วงกลางวัน (11.00-16.00)	48	20.69
ช่วงเย็น (16.00-19.00 น.)	39	16.81
ช่วงกลางคืน (19.00-24.00 น.)	131	56.47
ช่วงหลังเที่ยงคืน (00.00-05.00 น.)	2	
จำนวนชั่วโมงในวันธรรมดาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง	4	1.72
3-4 ชั่วโมง	77	33.19
5-6 ชั่วโมง	95	40.95
มากกว่า 6 ชั่วโมง	56	24.14
จำนวนชั่วโมงในหยุดที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง	3	1.29
3-4 ชั่วโมง	35	15.09
5-6 ชั่วโมง	66	28.45
มากกว่า 6 ชั่วโมง	128	55.17
การเข้าใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์		
Facebook	30	12.93
Instagram	85	36.64

ตารางที่ 1 ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล (n=232)
(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
Twitter	4	1.72
Line	3	1.29
Messenger	9	3.88
TikTok	86	37.07
Youtube	15	6.47
คิดว่าตนเองติดสื่อสังคมออนไลน์หรือไม่		
ติด	183	78.88
ไม่ติด	49	21.12

2. ผลการวิเคราะห์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลในภาพรวม พบว่า นักศึกษาส่วนมาก มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับคลั่งไคล้ จำนวน 129 คน (ร้อยละ 55.60) รองลงมา คือ ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 63 คน (ร้อยละ 27.16) และติดสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 40 คน (ร้อยละ 17.24) ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามชั้นปี พบว่านักศึกษามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับคลั่งไคล้ทุกชั้นปี โดยชั้นปีที่ 1 จำนวน 37 คน (ร้อยละ 56.92) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 38 คน (ร้อยละ 59.38) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 27 คน (ร้อยละ 52.94) และชั้นปีที่ 4 จำนวน 27 คน (ร้อยละ 51.92) รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ร้อยละของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล (n=232)

ชั้นปี	จำนวน (คน)	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์					
		ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์		คลั่งไคล้		ติดสื่อสังคมออนไลน์	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปี 1	65	22	33.85	37	56.92	6	9.23
ปี 2	64	13	20.31	38	59.38	13	20.31
ปี 3	51	13	25.49	27	52.94	11	21.57
ปี 4	52	15	28.85	27	51.92	10	19.23
รวม	232	63	27.16	129	55.60	40	17.24

3. ผลการวิเคราะห์ของระดับของผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีผลกระทบต่อสุขภาพกายอยู่ใน ระดับน้อย ($M=1.87$, $SD=0.57$) มีผลกระทบต่อการเรียนอยู่ใน ระดับน้อยที่สุด ($M=1.30$, $SD=0.30$) และมีผลกระทบต่อความเครียดอยู่ใน ระดับสูง ($M=50.30$, $SD=17.08$) รายละเอียด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับของผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลกระทบต่อการเรียน และผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล (n=232)

ตัวแปร	คะแนนเต็ม	M	SD	min	max	แปลผล
ด้านสุขภาพกาย	4	1.87	0.57	1.00	4.00	น้อย
ด้านการเรียน	4	1.30	0.30	1.00	3.00	น้อยที่สุด
ด้านความเครียด	100	50.30	17.08	20.00	97.00	สูง

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ผลกระทบต่อสุขภาพกาย ผลกระทบต่อการเรียน และผลกระทบต่อความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($r_s=0.27$, $p<.001$, $r_s=0.31$, $p<.001$ และ $r_s=0.41$, $p<.001$ ตามลำดับ) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล (n=232)

ตัวแปร	ค่าความสัมพันธ์ (r_s)	ระดับความสัมพันธ์
ผลกระทบต่อสุขภาพกาย	0.27**	ต่ำ
ผลกระทบต่อการเรียน	0.31**	ต่ำ
ผลกระทบต่อความเครียด	0.41**	ต่ำ

** $p<.01$

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ระดับการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยปทุมธานี สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

นักศึกษาส่วนใหญ่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับคลั่งไคล้ โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด มีการใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ 5-6 ชั่วโมง ในวันธรรมดา และมากกว่า 6 ชั่วโมง ในวันหยุด ช่วงเวลาในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนมากเป็นช่วงกลางคืน (19.00-24.00 น.) ทั้งนี้ อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มคนในยุคของเจนเนอเรชั่น Z เติบโตมาพร้อมกับโลกที่อยู่ต่อหน้าจอเทคโนโลยีของการสื่อสาร เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากอินเทอร์เน็ต อีกทั้ง หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มีการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาค่อนข้างมากและมีการฝึกปฏิบัติกับผู้รับบริการที่ต้องให้การดูแลอย่างถูกต้องและปลอดภัย จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดจากการเรียนในช่วงกลางวันได้ จึงทำให้นักศึกษามีการเข้าถึงเครือข่ายสังคมออนไลน์ในช่วงกลางคืน เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจุฑารัตน์ ศรารณะวงศ์ และคณะ⁴ ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ค่อนข้างถี่ และมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน และส่วนใหญ่เข้าถึงเครือข่ายออนไลน์ในช่วง 18.00-21.00 น. มากที่สุด

ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบต่อสุขภาพกายของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้น คือ การปวดเมื่อยตามตัว ข้อมือ และ

เหนื่อยล้าทางสายตา ทั้งนี้ อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนการสอนที่หนัก จึงทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย จึงเป็นสาเหตุทำให้เมื่อมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน จะมีอาการปวดเมื่อยตามตัวมากกว่าบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประวิตร จันทรอัป¹⁹ ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบและศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดพิษณุโลก ที่พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อทางสังคมออนไลน์ ก่อให้เกิดผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทางด้านสุขภาพกาย อาจเกิดนิ้วล็อกและการหยุดชะงักการเติบโตของร่างกาย เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย และผลการศึกษาในครั้งนี้ ยังพบอีกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบต่อสุขภาพกายในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งพบว่า การเข้าใช้งานผ่านสื่อโซเชียลมีเดีย มีผลกระทบต่อสุขภาพกาย คือ มีอาการปวดหลัง เมื่อยข้อมือ และหัวไหล่ สอดคล้องกับจุฑามาศ กิตติศรี และคณะ⁹ ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนกับการรับรู้ภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เป็นตัวอย่างวิจัยมีการใช้สมาร์ทโฟนและการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับกลาง โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สุขภาพและพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนว่า ยังมีการใช้เพิ่มสูงขึ้นยอมรับรู้ภาวะทางสุขภาพตนเองลดน้อยลง

ผลกระทบต่อการเรียนจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบต่อการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ทั้งนี้ อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงกลางคืนมากที่สุด อาจส่งผลเชื่อมโยงไปยังผลกระทบต่อการเรียน ทำให้มีพฤติกรรมการนอนไม่หลับหรือนอนดึกแล้วตื่นสาย ไม่มีสมาธิในการเรียนและอาจส่งผลทำให้ผลการเรียนลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของประวิตร จันทรอัป¹⁹ ที่พบว่า การใช้สื่อทางสังคมออนไลน์ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงของเวลานอนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการนอนไม่หลับ และส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้สมองมีการตอบสนองลดลง ไม่มีสมาธิ ความจำไม่ดี ขาดความสนใจหรือรับผิดชอบต่อการเรียน ทำให้ผลการเรียนลดลง และผลการศึกษาในครั้งนี้ ยังพบอีกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบต่อการเรียนในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาลักษณ์ ธรรมดวงศรี⁷ ที่พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาส่งผลให้ความสนใจในการเรียนมีน้อยลง ในส่วนผลการศึกษาของ Fauzi และคณะ²⁰ ที่ทำการวิเคราะห์อิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยพบว่า แม้นักศึกษาพยาบาลที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับที่แตกต่างกัน แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจขึ้นอยู่กับรูปแบบและวัตถุประสงค์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมและถูกวิธี

ผลกระทบต่อความเครียดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ อาจเป็นไปได้ว่ารูปแบบการจัดการเรียนการสอนของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี เน้นการจัดการเรียนการสอนเชิงรุก (active learning) ด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมกระบวนการพัฒนาผู้เรียนทางปัญญา ทักษะการปฏิบัติ ภายใต้หลักคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพ และกฎหมายทางวิชาชีพ นักศึกษาจะต้องมีความกระตือรือร้น และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อพัฒนาความรู้ของตนเอง ให้ทันสมัยอยู่เสมอ เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ในปัจจุบัน และพัฒนาทักษะการปฏิบัติการพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้รับบริการที่อยู่ในความดูแลได้รับความปลอดภัย ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ ประวิตร จันทรอัป¹⁹ ที่พบว่า การใช้สื่อเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ก่อให้เกิดผลกระทบในด้านอารมณ์หรือภาวะทางจิตใจที่ส่งผลต่อความคิด อารมณ์และความรู้สึกรู้สีก่อให้เกิดอาการหวาดระแวง ซึมเศร้า มีความเครียด และอารมณ์หงุดหงิดง่าย และหากมีการใช้สื่อสังคม

ออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาโรคติดต่อสังคม ช่วงเวลาที่ไม่ได้ใช้มักจะมีอาการกระวนกระวายใจหรือหงุดหงิด แม้จะพยายามที่จะควบคุมการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ของตนเองแต่ไม่สามารถควบคุมได้ และอาจเป็นสาเหตุของการมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า ก้าวร้าว โรคสมาธิสั้น ตามมาได้ และผลการศึกษาในครั้งนี้ยังพบอีกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลกระทบต่อความเครียดในระดับต่ำ เนื่องจากเมื่อได้เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดีและมีความสุขที่ได้ใช้งาน ช่วยผ่อนคลายจากความเครียดได้ แต่หากมีการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป และได้รับอิทธิพลด้านอารมณ์และความคิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาของปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์⁶ ที่พบว่า นักศึกษาที่มีการติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความรู้สึกว่าเหงา ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี มีการใช้อุปกรณ์การสื่อสารและการเข้าถึงช่องทางการสื่อสารออนไลน์ได้สะดวกมากขึ้น แต่พึงระวังผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มหนึ่งที่ต้องใช้เทคโนโลยีสารสนเทศหรือช่องทางออนไลน์ เพื่อใช้ในการสื่อสารและการเรียนรู้ให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติ รับรู้ถึงวัตถุประสงค์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อตอบสนองตามความต้องการของตนเองไม่มากและไม่น้อยเกินไป จะสามารถช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งต่อสุขภาพกาย การเรียน และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารหรืออาจารย์ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนป้องกันผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลได้ หรืออาจจะต้องมีการคัดกรองนักศึกษาที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มเติม เพื่อเฝ้าระวัง และควบคุมผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. ผู้บริหารหรืออาจารย์ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้ประกอบการพิจารณาวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสมกับนักศึกษามากขึ้น โดยเน้นการส่งเสริมทักษะทางสังคมและการบริหารจัดการความสมดุลระหว่างการใช้อุปกรณ์สื่อสารสังคมออนไลน์กับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลที่แท้จริง ให้สอดคล้องกับการเรียนการสอนในปัจจุบันและการปฏิบัติงานในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ เป็นเพียงการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เท่านั้น การวิจัยครั้งต่อไป อาจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายที่ส่งผลต่อการใช้อุปกรณ์สื่อสารสังคมออนไลน์ของนักศึกษาว่า ประกอบด้วยปัจจัยใดบ้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครอบคลุมมากขึ้น และสามารถนำไปต่อยอดพัฒนานวัตกรรมหรือโปรแกรมที่สามารถช่วยให้การใช้อุปกรณ์สื่อสารสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

References

1. Daigle A. Social media and professional boundaries in undergraduate nursing students. *J Prof Nurs* 2020;36(2):20-3.
2. Kaur A, Kaur A. Impact of mobile phone usage on academic stress among nursing students. *Nursing & Midwifery Research Journal* 2022;18(3):157-65.
3. Giroux CM, Moreau KA. Nursing students' use of social media in their learning: a case study of a Canadian School of Nursing. *BMC nursing* 2022;21(1):195.
4. Sarawanawong J, Fyeted K, Ngernpoolsap D, Chantrdee W. Online social media usage behaviors of undergraduate student, Kasetsart University. *Journal of Library and Information Science Srinakharinwirot University* 2017;10(2):16-31. (in Thai)
5. Alharbi M, Kuhn L, Morphet J. Undergraduate nursing students' adoption of the professional identity of nursing through social media use: a qualitative descriptive study. *Nurse Educ Today* 2020;92:104488.
6. Chupradit PW, Chupradit S. The influences of social media addiction on mental health status among university students in Thailand. *Suthiparithat Journal* 2022;36(3),188-207. (in Thai)
7. Thamduengsri S. Social network usage behaviors of Rajabhat Mahasarakham University's students [Dissertation]. Mahasarakham: Mahasarakham University; 2019.
8. Nowell SB, Thompson K. Relationship between social media use and sleep quality of undergraduate nursing students at a Southeastern University[dissertation]. TN: University of Tennessee;2020.
9. Kitisri C, Nokham R, Phetcharat K. A smartphone using behavior and health status perception of nursing students. *Community Health Development Quarterly Khon Kaen University* 2017;5(1):19-34. (in Thai)
10. Vannucci A, Ohannessian CM. Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *J Youth Adolesc* 2019;48:1469-93.
11. 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.
12. Thongmeekhaun T, Saetiauw S, Juntaveemuang V, Kitrungrrote T, Paenkaew J. Online social network using behavior among nursing students of Boromarajonaniccollege of Nursing, Songkhla. *Journal of Nursing, Siam University* 2020;21:67-77. (in Thai)
13. O'Connor S, Odewusi T, Smith PM, Booth RG. Digital professionalism on social media: The opinions of undergraduate nursing students. *Nurse Education Today* 2022;111:105322.
14. Zhu X, Hu H, Xiong Z, Zheng T, Li L, Zhang L, et al. Utilization and professionalism toward social media among undergraduate nursing students. *Nurs Ethics* 2021;28(2):297-310.

15. Pornnoppadol C, Vasupanrajit A. Internet addiction. Bangkok: Prayoonsanthai Printing Limited Partnership;2013. (in Thai)
16. Best JW. Research in Education. (3rd ed.). New Jersey: Prentice Hall;1977.
17. Mahatnirunkul S, Pumpaisalchai W, Tapunya P. The construction of Suan Prung Stress Test for Thai population. Journal of Suanprung Psychiatric Hospital 1998;13(3):1-20. (in Thai)
18. Taber KS. The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. Res Sci Educ 2018;48:1273-96. (in Thai)
19. Jun-up P. Behavior and aftermath of social media usage of senior high school students in Phitsanulok [Dissertation]. Phitsanulok: Naresuan University; 2017. (in Thai)
20. Fauzi R, Saaiddin NI, Ibrahim NS, Abdullah SS. Effect of Social Media Addiction on Academic Performance among Nursing Students. MJN 2021;13(1):3-9.