



บทความวิจัย (Research article)

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การติดสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

The Relationships between Personal Factors, Social Media Addiction,
and Depression among High Achool Students
in Phutthamonthon District, Nakorn Pathom Province

พรรณภา เรืองกิจ¹, วาสนา ดำดี^{1*}, จีรวรรณ วรยศ²

Phannapa Ruangkit¹, Wassana Damdee^{1*}, Jirawan Worrayot²

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: wssndmd@gmail.com)

(Received: October 12, 2024; Revised: December 12, 2024; Accepted: December 23, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การติดสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน 317 คน คัดเลือกโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2567 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณแบบง่าย ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยการติดสื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง ($M = 23.37$, $SD = 9.14$) และมีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อย ($M = 8.51$, $SD = 6.29$)
2. ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน การใช้สื่อเพื่อความบันเทิง และการติดสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ($r = .162, .233, .431$ ตามลำดับ) ในขณะที่เพศชาย อายุ การศึกษาในระดับมัธยมปลาย ผลการเรียนรู้ในระดับดี และมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนในระดับมาก มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($r = -.165, -.205, -.169, -.138, -.134$ ตามลำดับ)
3. การติดสื่อสังคมออนไลน์ อายุ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง และเพศชาย ($Beta = .371, -.213, 181, -.172$ ตามลำดับ) สามารถร่วมอธิบายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาได้ ร้อยละ 28.10 ($R^2_{adj} = .281$, $p < .001$)

¹ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี นพรัตน์วชิระ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
Instructor, Boromaraajonani Collage of Nursing Nopparat Vajira, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute,
Ministry of Public Health

² อาจารย์ โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบวรนิเวศศาลายา ในพระสังฆราชูปถัมภ์
Instructor, Rattanakosinsomphotbowonniwet salaya School Under the Patronage of Supreme Patriarch

พยาบาลวิชาชีพและอาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สามารถนำผลการศึกษานี้ไปพัฒนาแนวทางลดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ และส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสมดุล เพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในระยะยาว

คำสำคัญ: การติดสื่อสังคมออนไลน์, ภาวะซึมเศร้า, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

Abstract

This study is a cross-sectional descriptive analysis designed to investigate the relationship between personal factors, social media addiction, and depression among high school students in the Phutthamonthon District, Nakhon Pathom Province. A sample of 317 students was selected through stratified random sampling, and data were collected from February to March 2024. The assessment tools included the Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) and the Thai version of the Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A). Data analysis incorporated descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and enter multiple regression analysis. The findings revealed that;

1. The high school students displayed a moderate level of social media addiction ($M = 23.37$, $SD = 9.14$) and a mild level of depression ($M = 8.51$, $SD = 6.29$).

2. Spending more than 4 hours per day on social media, using social media for entertainment, and social media addiction are positively correlated with depression ($r = .162$, $.233$, $.431$, respectively). In contrast, being male, older age, having a senior high school education, achieving good academic performance, and having higher monthly expenses are negatively correlated with depression, with statistical significance at the .05 level ($r = -.165$, $-.205$, $-.169$, $-.138$, $-.134$, respectively).

3. Social media addiction, age, using social media for entertainment, and being male ($Beta = .371$, $-.213$, $.181$, $-.172$, respectively) collectively explain 28.10% of the variance in depression among high school students ($R^2_{adj} = .281$, $p < .001$).

These findings have important implications for nurses and school teachers, as they can help in developing strategies to reduce social media addiction behaviors and promote balanced social media use for ultimately preventing long-term depression.

Keywords: Social media addiction, Depression, High school students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ (social media) มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน และมีอิทธิพลต่อประชากรทุกวัย เนื่องจากเป็นเครื่องมือการติดต่อสื่อสารและกิจกรรมสันทนาการที่ได้รับความนิยมสูง เช่น ไลน์ (LINE) ดิกต็อก (TikTok) ยูทูบ (YouTube) จากรายงานข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) ระบุว่าจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในไทยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 45.2 ในปี 2560 เป็นร้อยละ 85.3 ในปี 2564 (Office of the National Broadcasting and Telecommunications Commission: NBTC, 2022) โดยวัยรุ่นใช้เวลาถึง 8 ชั่วโมงต่อวันกับสื่อเหล่านี้ ซึ่งส่วนใหญ่ใช้เพื่อการสื่อสารและกิจกรรมบันเทิง (Ministry of Digital Economy and Society Thailand, 2022) พฤติกรรมการใช้สื่อมากเกินไป อาจส่งผลให้เกิดการติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction) ซึ่งมีลักษณะคล้ายการเสพติดสารเสพติด ทำให้สมองถูกกระตุ้น และสร้างวงจรการใช้สื่ออย่างต่อเนื่อง (Keles et al., 2020) พฤติกรรมนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ (Sümen & Evgin, 2021) อารมณ์แปรปรวน สมาธิสั้น (Kanya & Benjaporn, 2016) ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Acar et al., 2022) และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และการฆ่าตัวตาย (Ivie et al., 2020) การสำรวจจากกรมสุขภาพจิตพบว่า จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายในประเทศไทยเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มอายุ 15-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานตอนต้น โดยจำนวนผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จมากถึง 439 คน (Suicide Prevention Center of Thailand, 2023) และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับสามของวัยรุ่นไทย ข้อมูลสำคัญยังพบว่าวัยรุ่นไทยอายุ 13-17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายสูงถึงร้อยละ 17.60 (Department of Health, Ministry of Public Health, 2021) วัยรุ่นกลุ่มนักเรียนจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะต้องเฝ้าระวังหากมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกลุ่มนักเรียนจึงเป็นประเด็นสำคัญ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องและมีความเสี่ยงสูงต่อปัญหาสุขภาพจิต ดังแนวคิดของทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ (Uses and Gratifications Theory) ของ Katz et al. (1974) ได้อธิบายความแตกต่างทางจิตวิทยาส่วนบุคคล โดยชี้ให้เห็นว่า บุคคลมีปัจจัยและแรงจูงใจที่แตกต่างกันในการใช้สื่อเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น การแสวงหาความบันเทิงหรือสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตามการใช้สื่อที่มากเกินไป สามารถนำไปสู่การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น โดยปัจจัยที่สำคัญได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา รายได้ส่วนตัว รายได้ครอบครัว และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ล้วนมีผลต่อแนวโน้มในการเสพติดสื่อและเกิดภาวะซึมเศร้าได้แตกต่างกัน เพศชายที่มีแนวโน้มจะเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าเพศหญิง เนื่องจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเพศชาย มักมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมเชิงปฏิสัมพันธ์ เช่น การเล่นเกม ขณะที่เพศหญิงมักใช้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม (Kuss & Griffiths, 2011) รวมทั้ง ระดับชั้นการศึกษา โดยวัยรุ่นในชั้นปีที่

สูงขึ้น มักมีการเข้าถึงเทคโนโลยีและสื่อออนไลน์มากขึ้น และอาจใช้สื่อเหล่านี้เพื่อเป็นเครื่องมือในการรับข้อมูล การสื่อสาร หรือเพื่อหลีกเลี่ยงจากความเครียดและปัญหาทางการศึกษา (Kuss & Griffiths, 2017) รายได้ของครอบครัวและรายได้ส่วนตัวของวัยรุ่น เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเข้าถึงเทคโนโลยีและการใช้งานสื่อออนไลน์ วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้สูงมักจะมีความพร้อมในการเข้าถึงอุปกรณ์ดิจิทัล และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่มีคุณภาพสูง ซึ่งเอื้อต่อการใช้งานสื่อออนไลน์ได้มากกว่า ในทางตรงกันข้าม วัยรุ่นจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำอาจเผชิญกับข้อจำกัดในการเข้าถึงเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้การใช้งานสื่อออนไลน์มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มรายได้ (Bai et al., 2020). และในด้านสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกทางกัน มักเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ และความรู้สึกโดดเดี่ยว (Amato, 2000)

ปัจจัยในด้านรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น ระยะเวลาและชนิดของสื่อที่ใช้ ส่งผลกระทบต่ออย่างชัดเจนต่อสุขภาพจิต โดยวัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์นานเกินไป จะมีระดับความเครียดสูงและเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากขึ้น (Lin et al., 2016) เนื่องจาก วัยรุ่นมักเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์และชีวิตของผู้อื่น (Keles et al., 2020) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นที่ติดและไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์พบว่า กลุ่มที่ติดสื่อสังคมออนไลน์มีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาภาวะซึมเศร้ามากกว่า เนื่องจากต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการสร้างภาพลักษณ์ และการรักษาความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์อย่างต่อเนื่อง (Primack et al., 2017) ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น โดยพิจารณาคูณลักษณะส่วนบุคคลและรูปแบบการใช้สื่อที่แตกต่างกันจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถนำผลการศึกษามาวางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม

อำเภอยะรัง จ.นครปฐม เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท มีโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา 2 แห่ง ภายใต้สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนในพื้นที่ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีรายงานเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่นี้ และจากการสัมภาษณ์ครูและผู้บริหารโรงเรียน พบว่า นักเรียนจำนวนมากใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อการเรียนและสุขภาพจิต ทางโรงเรียนต้องออกมาตรการควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจาก นักเรียนที่มีปัญหาการเรียนมักใช้เวลากับโทรศัพท์มือถือถึงขั้นที่หลังตื่นนอน หากถูกตำหนิจากครูหรือผู้ปกครองก็เกิดความขัดแย้งในใจและหันไปใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง บางรายไม่สนใจกับคำตักเตือน กลับใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อประชดประชันเพิ่มขึ้น และเมื่อถูกตำหนิรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า และอาจมีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับตามมา ส่งผลให้บางคนต้องหยุดหรือพักการเรียน และนำไปสู่การลาออกจากโรงเรียน (Rattanakosinsomphotbowonniwetsalaya School, 2022)

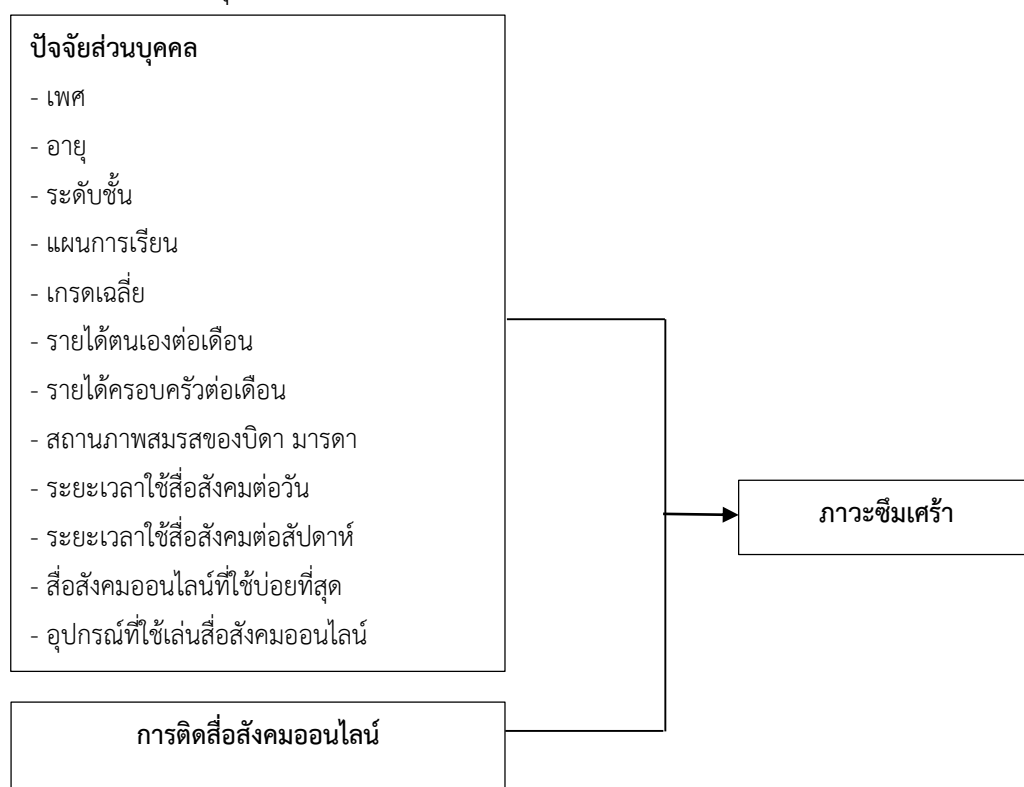
ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนดูแล ส่งเสริม ป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่เริ่มต้น และสามารถพัฒนาการให้คำปรึกษา แนะนำแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยง ให้สามารถดูแลสุขภาพจิตตนเองท่ามกลางสภาพสังคมที่มีปัญหาซับซ้อนได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การติดต่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และการติดต่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

กรอบแนวคิดการวิจัย

วิจัยนี้ คัดเลือกตัวแปรจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การติดต่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้า โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพ



ภาพ กรอบแนวคิดการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และการติดต่อสังคมออนไลน์ กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม พ.ศ. 2567 มีรายละเอียด ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จากในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอฟุทธรณชล จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2566 จำนวน 1,836 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอฟุทธรณชล จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2566 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยการคำนวณด้วยโปรแกรม G*Power 3.1.9.4 สำหรับสถิติ Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero มีค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ขนาดกลาง เท่ากับ .15 ค่าความคลาดเคลื่อน .05 กำลังการทดสอบ (power) เท่ากับ .95 จำนวนตัวแปรทำนาย 48 ตัว ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 317 คน

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) โดยกำหนดชั้นปีเป็นชั้นภูมิ (strata) และคำนวณสัดส่วนการสุ่มตัวอย่างจากแต่ละชั้นปี โดยใช้สูตร $n/N = 311/1836$ เท่ากับร้อยละ 17.00 จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบเป็นระบบ (systematic random sampling) จากเลขรหัสประจำตัวนักเรียน จนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ จำนวน 317 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 55, 40, 44, 69, 61 และ 48 คน ตามลำดับ กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (inclusion criteria) ได้แก่ 1) มีผลการเรียนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ 2.00 2) เป็นนักเรียนที่ไม่เรียนซ้ำชั้นเดิมมากกว่า 1 ปี 3) นักเรียน และ ผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมยินยอมให้ข้อมูล และมีเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) คือ 1) ลาป่วย/ ลาจกในวันที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) ให้ข้อมูลการวิจัยไม่ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบสำรวจรายการ และเติมข้อความจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น แผนการเรียน เกรดเฉลี่ย รายได้ตนเอง รายได้ของครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน ใช้ต่อสัปดาห์ ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์ อุปกรณ์ที่ใช้ และวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction screening scale: S-MASS) เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นโดย ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .90 จำนวน 16 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ใช่เลย (0 คะแนน) ไม่น่าใช่ (1 คะแนน) น่าจะใช่ (2 คะแนน) และใช่เลย (3 คะแนน) มี คัดคะแนนรวม โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (Pornnoppadol et al., 2022)

ระหว่าง 0-15 คะแนน หมายถึง ระดับต่ำ

คะแนน 16-30 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง

ระหว่าง 31-48 คะแนน หมายถึง ระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Thai Version of the Patient Health Questionnaire for Adolescents: PHQ-A) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

(Cronbrach's alpha coefficient) เท่ากับ .88 เป็นแบบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความ 9 ข้อ เพื่อระบุความรุนแรงของอาการของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่มีเลย มีบางวัน มีมากกว่า 7 วัน และมีแทบทุกวัน คิดคะแนนรวม 0 – 27 คะแนน โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน ดังนี้ (Panyawong et al., 2018)

ระหว่าง 0-4 คะแนน	หมายถึง ไม่มีภาวะซึมเศร้าเลย
ระหว่าง 5-9 คะแนน	หมายถึง มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
ระหว่าง 10-14 คะแนน	หมายถึง มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง
ระหว่าง 15-19 คะแนน	หมายถึง มีภาวะซึมเศร้ามาก
ระหว่าง 20-27 คะแนน	หมายถึง มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbrach's alpha coefficient) แบบทดสอบการติดต่อสังคมออนไลน์ และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น มีค่าเท่ากับ .89 และ .97 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขออนุญาตเก็บข้อมูล ประสานงานกับอาจารย์แนะแนวเพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. พบครูประจำชั้น เพื่อบอกเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง และหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองเพื่อเข้าร่วมการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างนำไปให้ผู้ปกครองลงนาม หลังจากได้รับการลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครองแล้ว ผู้วิจัยนัดหมายกับครูประจำชั้น เพื่อเข้าพบกลุ่มตัวอย่างต่อไป
3. พบกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้น สร้างสัมพันธภาพโดยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยตามเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที
4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จ ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วน หากไม่สมบูรณ์จะให้ตอบเพิ่มเติมตามความสมัครใจ และบรรจุแบบสอบถามในซองปิดมิดชิดเพื่อรักษาความลับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และคะแนนจากแบบสอบถามการติดต่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้า โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (mean: M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: SD)
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และการติดต่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้า โดยปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลที่เป็นตัวแปรระดับอัตราส่วน คือ อายุ (ปี) ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลที่เป็นตัวแปรระดับนามบัญญัติ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น แผนการเรียน เกรดเฉลี่ย รายได้ที่ได้รับ รายได้

ของครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน จำนวนวันที่ใช้ต่อสัปดาห์ ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์ และวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้ทำการแปลงเป็นตัวแปรหุ่น (dummy variable) รวม 48 ตัวแปร ก่อนนำมาวิเคราะห์ค่าสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation) โดยเกณฑ์ในการพิจารณาความสัมพันธ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ดังนี้ (Hinkle et al., 1998)

$r = .81 - 1.00$ หมายถึง ระดับสูงมาก

$r = .61 - .80$ หมายถึง ระดับสูง

$r = .41 - .60$ หมายถึง ระดับปานกลาง

$r = .21 - .40$ หมายถึง ระดับต่ำ

$r = .00 - .20$ หมายถึง ระดับต่ำมาก

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้า ใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) แบบง่าย (enter) โดยคัดเลือกเฉพาะตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ 1) ตัวแปรตามมีการแจกแจงปกติ 2) การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ พบว่า ค่า Tolerance ของ ตัวแปรอิสระทุกตัว ไม่มีค่าเข้าใกล้ 0 (อยู่ระหว่าง .08 - .84) แสดงว่า ตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์กันเอง (multicollinearity) และการทดสอบความคลาดเคลื่อนเป็นอิสระจากกัน (autocorrelation) ได้ค่า Durbin Watson เท่ากับ 1.819 ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัดพิชัย เลขที่ ERB13/2566 เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2567

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนจำนวน 317 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 60.25 มีอายุเฉลี่ย 15.31 ปี ($M = 15.31, SD = 1.67$) มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.50 ร้อยละ 42.27 มีรายได้ส่วนบุคคลต่อเดือนระหว่าง 1,001-2,000 บาท ร้อยละ 35.02 และรายได้ครอบครัวต่อเดือนระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 31.23 บิดามารดาส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 61.83 ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 78.23 และใช้มากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 88.01 โดยแอปพลิเคชันที่ถูกใช้งานบ่อยที่สุด คือ ไลน์ (LINE) ร้อยละ 28.39 ใช้ผ่านทางโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 91.80 วัตถุประสงค์หลักในการใช้งาน คือ เพื่อการสื่อสาร ร้อยละ 54.57 รายละเอียด ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคลและรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม (n = 317)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ			สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา		
หญิง	191	60.25	คู่	196	61.83
ชาย	126	39.74	แยกกันอยู่	53	16.72
อายุ ($M = 15.31, SD = 1.67$)			หย่า	50	15.77
13-15 ปี	156	49.21	บิดาเสียชีวิต	14	4.42
16-18 ปี	161	50.79	มารดาเสียชีวิต	2	0.63
ระดับชั้น			บิดาและมารดาเสียชีวิต	2	0.63
มัธยม 1	55	17.35	ระยะเวลาใช้สื่อสังคมต่อวัน (ชั่วโมง)		
มัธยม 2	40	12.62	< 2	5	1.58
มัธยม 3	36	11.36	2-4	64	20.19
มัธยม 4	72	22.71	> 4	248	78.23
มัธยม 5	64	20.19	ระยะเวลาใช้สื่อสังคมต่อสัปดาห์ (วัน)		
มัธยม 6	50	15.77	4-5	38	11.99
เกรดเฉลี่ย			>5	279	88.01
2.01-2.50	10	3.15	สื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้บ่อยที่สุด		
2.51-3.00	56	17.67	Line	90	28.39
3.01-3.50	117	36.91	Google	78	24.61
> 3.50	134	42.27	Twitter	70	22.08
รายได้ต่อเดือนของนักเรียน (บาท)			Facebook	61	19.24
< 1,000	62	19.56	Instagram	32	10.09
1,001-2,000	111	35.02	Tiktok	17	5.36
2,001-4,000	107	33.75	อุปกรณ์ที่ใช้เล่นสื่อสังคมออนไลน์		
> 4,000	37	11.67	โทรศัพท์มือถือ	291	91.80
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว (บาท)			แท็บเล็ต/ไอแพด	18	5.68
< 10,000	27	8.52	คอมพิวเตอร์/โน้ตบุ๊ก	8	2.52
10,001-20,000	98	30.91	วัตถุประสงค์ในการใช้		
20,001-30,000	99	31.23	สนทนาติดต่อสื่อสาร	173	54.57
30,001-50,000	64	20.19	ส่งข้อความเพื่อแก้แค้น	73	23.03
> 50,000	29	9.15	ลิ้มลองทุกซ์	47	14.83
			แบ่งปันข้อความ/รูปภาพ	18	5.68
			หาเพื่อนใหม่	6	1.89

นักเรียนมีค่าเฉลี่ยการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 24.37, SD = 9.14$) และค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าโดยรวม อยู่ในระดับเล็กน้อย ($M = 8.51, SD = 6.29$)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การติดต่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า มีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) จำนวน 8 ตัวแปร โดยระยะเวลาการใช้สื่อมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน (X6) การใช้สื่อเพื่อความบันเทิง (X7) และการติดต่อสังคมออนไลน์ (X8) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .162, .233, .431, p < .01$ ตามลำดับ) ในขณะที่เพศชาย (X1) อายุ (X2) การศึกษาในระดับมัธยมศึกษา (X3) ผลการเรียนในระดับดี (X4) และมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนในระดับมาก (X5) มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.165, -.205, -.169, -.138, -.134$ ตามลำดับ) รายละเอียดดัง ตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation) ระหว่างภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ($n = 317$)

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	Y
เพศชาย (X1)	1								
อายุ (X2)	-.148**	1							
มัธยมศึกษาตอนปลาย (X3)	-.169**	.841**	1						
ผลการเรียนดี (X4)	-.139*	-	-	1					
ค่าใช้จ่ายต่อเดือนระดับมาก (X5)	-	.141*	.161**	-	1				
ใช้สื่อ > 4 ชม./วัน (X6)	-	.135*	.132*	-	-	1			
ใช้เพื่อความบันเทิง (X7)	-	-.200**	-.191**	-	-.137*	-	1		
การติดต่อสังคมออนไลน์ (X8)	-.111*	-	-	-.116*	-	.303**	-	1	
ภาวะซึมเศร้า (Y)	-.165**	-.205**	-.169**	-.138*	-.134*	.162**	.233**	.431**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้า จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบง่าย พบว่ามี 4 ตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ได้แก่ การติดต่อสังคมออนไลน์ ($Beta = .371, p < .001$) อายุ ($Beta = -.213, p = .017$) การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง ($Beta = .181, p < .001$) และเพศชาย ($Beta = -.172, p = .001$) ตามลำดับ โดยสามารถรวมอธิบายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาได้ ร้อยละ 28.10 ($R^2_{adj} = .281, p < .001$) รายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบง่ายระหว่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (n = 317)

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
เพศชาย (X1)	-2.209	.636	-.172	-3.475**	.001
อายุ (X2)	-.803	.333	-.213	-2.409*	.017
มัธยมศึกษาตอนปลาย (X3)	.567	1.136	.044	.500	.618
ผลการเรียนดี (X4)	-1.351	.759	-.087	-1.780	.076
ค่าใช้จ่ายต่อเดือนระดับมาก (X5)	-.997	.618	-.079	-1.614	.108
ใช้สื่อ > 4 ชม./วัน (X6)	.951	.774	.062	1.229	.220
ใช้เพื่อความบันเทิง (X7)	3.049	.830	.181	3.675**	<.001
การติดสื่อสังคมออนไลน์ (X8)	.256	.035	.371	7.264**	<.001

Constant = 15.389, $R^2 = .299$, $R^2_{adj} = .281$, SE = 5.336, $F_{(8,309)} = 16.453$, $p < .001$

* $p < .05$, ** $p < .01$

การอภิปรายผล

1. การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การติดสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะซึมเศร้า พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 78.23) และใช้มากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 88.01) โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการใช้เพื่อการสื่อสาร (ร้อยละ 54.57) แอปพลิเคชันที่ใช้บ่อยที่สุดคือ ไลน์ (LINE) (ร้อยละ 28.39) และผ่านโทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 91.80) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ (Kuss & Griffiths, 2017) สะท้อนถึงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นที่มักใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ โดยนิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแชร์ประสบการณ์ผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ

นักเรียนมีระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 24.37$, $SD = 9.13$) แสดงให้เห็นถึงการที่สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ พบว่าวัยรุ่นพึ่งพาสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และการเรียนรู้ (Patanakunchai et al., 2018) อย่างไรก็ตาม การใช้งานที่มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ความเหงา ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า (Boer et al., 2020) ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชีวิตจริงและส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการบริหารเวลา จึงควรมีการส่งเสริมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในระยะยาว นอกจากนี้ พบว่านักเรียนมีระดับภาวะซึมเศร้าโดยรวมในระดับเล็กน้อย ($M = 8.51$, $SD = 6.29$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการเรียน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และปัญหาความสัมพันธ์ (Hankin et al., 2018) นักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางถึงรุนแรง มักจะมีผลการเรียนต่ำและประสบปัญหาทางสังคม ในขณะที่ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงอาจเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อน เช่น การพึ่งพายาเสพติด และการทำร้ายตัวเอง (Marino et al., 2024)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การติดต่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า เพศชาย (X1) อายุ (X2) การศึกษาในระดับมัธยมศึกษา (X3) ผลการเรียนในระดับดี (X4) และมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนในระดับมาก (X5) มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.165, -.205, -.169, p < .01; r = -.138, -.134, p < .05$ ตามลำดับ) อธิบายได้ว่าการที่นักเรียนอายุมากขึ้นและอยู่ในระดับชั้นที่สูงขึ้น มักมีทักษะในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่ดีกว่า ส่งผลให้มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่อายุน้อยหรืออยู่ในระดับชั้นที่ต่ำกว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูงมักมีทักษะในการจัดการเวลาและความเครียดที่ดี ทำให้มีภาวะซึมเศร้ามั่นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ (Wang et al., 2020) ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่สูงขึ้นช่วยลดความเครียดทางการเงิน และเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ทำให้มีภาวะซึมเศร้ามั่นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ (Liu et al., 2020) ส่วนเพศอาจสะท้อนถึงบทบาททางสังคมและวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อภาวะซึมเศร้าในแต่ละบุคคล (Tantillo et al., 2021)

ระยะเวลาการใช้สื่อมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน (X6) และการใช้สื่อเพื่อความบันเทิง (X7) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .162, .233, p < .01$ ตามลำดับ) อธิบายได้ว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระยะเวลาอันยาวนาน อาจทำให้พบกับกับเนื้อหาหรือกิจกรรมที่สร้างความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งอาจนำไปสู่การรู้สึกโดดเดี่ยว และแยกตัวออกจากสังคมจริง (Kuss & Griffiths, 2017) การใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมและการสนับสนุนจากครอบครัว จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่อาจช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา นอกจากนี้ การติดต่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้า ($r = .431, p < .01$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Laksaneeyanawin and Wattanaburanon (2022) พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า และผลศึกษาที่พบว่า นักเรียนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะรู้สึกด้อยค่า และมีความสุขน้อยลง (Vannucci et al., 2017) จึงควรมีการสนับสนุนให้มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมจากทั้งผู้ปกครองและโรงเรียน เพื่อลดผลกระทบด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ที่เกิดจากการติดต่อสังคมออนไลน์

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พบว่า การติดต่อสังคมออนไลน์ ($Beta = .371, p < .001$) มีแนวโน้มทำให้เกิดภาวะภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะนักเรียนที่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chuemongkon et al. (2021) ที่พบว่าการติดต่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในนักเรียน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยบางชิ้นระบุว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในลักษณะที่สร้างสรรค์สามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ (Frison & Eggermont, 2015) นักเรียนชาย ($Beta = -.172, p = .001$) มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในรูปแบบที่แตกต่างจากนักเรียนหญิง เช่น การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวหรือการใช้สารเสพติด (Ding & Li, 2023) การที่เพศชายไม่แสดงอารมณ์และความเครียด อาจนำไปสู่

การเกิดภาวะซึมเศร้าภายใน (Zhu, 2023) ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของ Chuemongkon et al. (2021) พบว่า เพศหญิงมีความเสี่ยงสูงกว่า เนื่องจากการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อความบันเทิง ($Beta = .181, p < .001$) อาจเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้นักเรียนไม่จัดการกับความรู้สึกเชิงลบได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Keles et al. (2020) พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในลักษณะนี้ สามารถเพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวและซึมเศร้าได้ แสดงให้เห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในวัยรุ่น

ผลการศึกษานี้ สะท้อนถึงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น ที่มีการใช้สื่อออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลกระทบในระยะยาว อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา จึงจำเป็นต้องมีการดูแลและให้ความช่วยเหลือทางจิตใจ รวมถึงสร้างความตระหนักรู้ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติ เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดสื่อสังคมออนไลน์ และปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้อง ควรนำข้อมูลไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า และการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อให้ นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

วิจัยและพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งเน้นลดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มนักเรียน เพื่อป้องกันผลกระทบทางจิตใจในระยะยาว รวมถึงการจัดทำโปรแกรมให้คำปรึกษาสำหรับนักเรียนที่มีแนวโน้มติดสื่อออนไลน์ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะซึมเศร้า

เอกสารอ้างอิง

- Acar, I. H., Avcilar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41(10), 6838-6847. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Bai, C., Chen, X., & Han, K. (2020). Family income and adolescent online behavior: A comparative study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 883-897. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01221-1>

- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), 89-99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Chuamongkon, W., Boonnaruetee, N., & Mothaniyachat, T. (2021). Effects of smartphone addiction on health and academic performance of high school students in Ongkharak District, Nakhon Nayok Province. *Srinagarind Medical Journal, 36*(4), 474-481. (in Thai)
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2021). *2021 Global school-based student health survey: GSHS*. <https://hp.anamai.moph.go.th/th/manuals-of-official/download/?did=212642&id=102358&reload=> (in Thai)
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), Article 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research, 47*(5), 701-728. <https://doi.org/10.1177/0093650215617506>
- Hankin, B. L., Young, J. F., Gallop, R., & Garber, J. (2018). Cognitive and interpersonal vulnerabilities to adolescent depression: Classification of risk profiles for a personalized prevention approach. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46*(7), 1521-1533. <https://doi.org/10.1007/s10802-018-0401-2>
- Hinkle, D. E., William, W., & Stephen G. J. (1998). *Applied statistics for the behavior sciences* (4th ed.). Houghton Mifflin.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders, 275*, 165-174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Kanya, T., & Benjaporn, R. (2016). Social media use and attention deficit behavior among Thai adolescents. *Journal of Educational Psychology, 89*(3), 245-258. (in Thai)
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler, & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19-31). Sage.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Laksaneeyanawin, T. & Wattanaburanon, A. (2022). Factors affecting depression of upper secondary school students in Mueng Chonburi district, Chonburi province. *Research and Development Health System Journal*, 34(2), 133-145. (in Thai)
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 347-349. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Marino, E. N., Jha, M. K., Minhajuddin, A., Ayvaci, E. R., Levinson, S., Pipes, R., Emslie, J. G. & Trivedi, M. H. (2024). Problematic substance use in depressed adolescents: Prevalence and clinical correlates. *Addictive Behaviors Reports*, 19, Article 100539. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100539>
- Ministry of Digital Economy and Society Thailand. (2022). *Internet user behavior 2022*. <https://www.etda.or.th/getattachment/78750426-4a58-4c36-85d3-d1c11c3db1f3/IUB-65-Final.pdf.aspx> (in Thai)
- Office of the National Broadcasting and Telecommunications Commission: NBTC. (2022). *Report on the results of a survey of internet data in Thailand*. <https://www.nbtc.go.th/Business/commu/telecom/informatiton/research> (in Thai)
- Panyawong, W., Pavasuthipaisit, C., & Santitadukul, R. (2018). *Development of the Thai Version of the Patient Health Questionnaire for Adolescents; PHQ-A*. <https://dmh-elibrary.org/items/show/395> (in Thai)

- Patanakunchai, N., Maneewong, S., & Julsukon, A. (2018). Social media and child's brain. *EAU Heritage Journal Science and Technology (Online)*, 12(3), 118–123. (in Thai)
- Pornnoppadol, C., Chanpen, S., Vasupanrajit, A., & Na Ayudhya, D.Q. (2022). An assessment of the validity and reliability of the social-media addiction screening scale (S-MASS). *Siriraj Medical Journal*, 75(3), 167-180. (in Thai)
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rattanakosinsomphotbowonniwetsalaya School under the Patronage of Supreme Patriarch. (2022). *Guidelines for mental health operations in schools*. Rattanakosinsomphotbowonniwetsalaya School (in Thai)
- Suicide Prevention Center of Thailand. (2023). *Suicide rate report*. <https://suicide.dmh.go.th/> (in Thai)
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- Tantillo, L.D., & Christopher, R. (2021). Implementing the national incident management system at schools of nursing in response to COVID-19. *Journal of Professional Nursing*, 37(2), 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2020.12.013>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Zhu, Q. (2023). Major depressive disorder and gender differences. In *2022 4th International Conference on Literature, Art and Human Development (ICLAHD 2022)* (pp. 1551-1559). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-97-8_199