

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับระดับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักศึกษาในรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล

The Relationship Between Social Media Usage Behavior and Anxiety and Self-Esteem
Levels of Students in Digital Transformation Subject

นลินอร นุ้ยปลอด^{1*}

Nalin-on Nuiplo^{1*}

^{1*}ปร.ด., ผู้ช่วยศาสตราจารย์, อาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์ งานศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

^{1*}Ph.D., Assistant professor, Lecturer in Science, Office of General Education,

Walaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

*Corresponding author, e-mail: nalin-on@vru.ac.th

(Received: September 9, 2025; Revised: October 3, 2025; Accepted: December 25, 2025)

บทคัดย่อ

สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษา ดังนั้นการวิจัยเชิงสำรวจในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (ระยะเวลา ประเภทเนื้อหา รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์) กับ ความวิตกกังวล และ ความภาคภูมิใจในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจำนวน 91 คน ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล ภาคการศึกษา 2/2567 ซึ่งคัดเลือกโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ และมาตรวัดระดับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และสถิติเชิงสัมพันธ์ ได้แก่ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่นานขึ้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้น ในขณะที่รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมออนไลน์แบบสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความภาคภูมิใจในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน ดังนั้นการวิจัยนี้เป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลในบริบททางการศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: การเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล, พฤติกรรมการใช้งาน, สื่อสังคมออนไลน์, ความวิตกกังวล, ความภาคภูมิใจในตนเอง

Abstract

Social media significantly influences students' mental well-being. This survey research aimed to investigate the relationship between social media usage behaviors (duration, content type, and interaction style) and levels of anxiety and self-esteem among university students. The sample consisted of 91 students enrolled in the Digital Transformation course during the second semester of the 2024 academic year, selected using stratified random sampling. Data collection instruments included a social media usage questionnaire, an anxiety scale, and a self-esteem scale. Statistical analysis involved descriptive statistics (mean, standard deviation, percentage) and inferential statistics (Pearson's correlation coefficient). The findings showed that longer social media usage duration was statistically and significantly associated with higher levels of anxiety. Conversely, proactive and constructive social media interaction was positively

correlated with self-esteem. Furthermore, the type of content consumed was found to influence both anxiety and self-esteem to varying degrees. These results provide essential data for developing guidelines to promote digital literacy and well-being within educational contexts.

Keywords: Digital transformation, Usage behavior, Social media, Anxiety, Self-esteem

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน สื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมดิจิทัล และเป็นส่วนหนึ่งที่แยกไม่ออกจากชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา สื่อเหล่านี้เป็นทั้งช่องทางในการเข้าถึงข้อมูล การเรียนรู้ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตาม บทบาทที่เพิ่มขึ้นของสื่อสังคมออนไลน์ก็มาพร้อมกับอิทธิพลที่สำคัญต่อสุขภาพทางจิตใจของผู้ใช้งาน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในวัยที่กำลังพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดเพิ่มขึ้น รวมถึงส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา (สาวิตรี แยมศรีบัว และ ภัทรพิชชา ครุฑางคะ, 2567) มีการศึกษาที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิต โดยเฉพาะในมิติของความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง งานวิจัยโดย Landa-Blanco (2024) ชี้ให้เห็นว่าการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปหรือมีลักษณะของการเสพติด มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความภาคภูมิใจในตนเองที่ลดลง และสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการวิตกกังวลที่สูงขึ้นในหมู่นักศึกษา โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้งานแบบรับสารเชิงเฉื่อย (Passive Use) ที่มีนำไปสู่การเปรียบเทียบทางสังคมเชิงสูง อันเป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างไรก็ตาม Janssen *et al.* (2025) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า ผลกระทบที่แตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะพฤติกรรมการใช้งาน โดยพบว่าการใช้งานแบบรับสารเชิงเฉื่อย มีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบมากกว่า สำหรับในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยส่วนใหญ่ยังคงเน้นไปที่ภาพรวมของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ หรือมุ่งเน้นไปที่การติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยมีข้อค้นพบว่า นักศึกษาที่ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในระดับคลั่งไคล้มีผลกระทบต่อความเครียดในระดับสูง มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดในนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ (ปริยานุช วุฒิชูประดิษฐ์ และ สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2565) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้เวลานานบนแพลตฟอร์มสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Instagram TikTok Facebook พบว่า มีระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าสูงขึ้น เนื่องจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและแรงกดดันทางสังคมออนไลน์ (วรภา ฤทธภูวนาคกุล, 2568) นอกจากนี้ สื่อสังคมออนไลน์ยังมีผลกระทบต่อพัฒนาการทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์ในโลกจริงของนักศึกษา ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและภาวะวิตกกังวลมากขึ้น การศึกษาข้างต้นยังพบว่าในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับคลั่งไคล้ จะมีผลกระทบต่อความเครียดในระดับสูง แม้ว่าจะมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและการเรียนในระดับต่ำก็ตาม แสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องและมากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่แท้จริงคืองานวิจัยที่ผ่านมายังขาดการวิเคราะห์ในเชิงลึกถึงความแตกต่างของลักษณะพฤติกรรมการใช้งานที่เฉพาะเจาะจง เช่น ประเภทเนื้อหา และรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจและการดำเนินชีวิตในวัยเรียน ในทางกลับกัน ความภาคภูมิใจในตนเองถือเป็นตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันและลดระดับความวิตกกังวล และปัจจัยความภาคภูมิใจในตนเองยังเป็นเรื่องจำเป็นที่ทำให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการวางแผนและพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมในกลุ่มนักศึกษาต่อไป

ระดับความวิตกกังวล (Anxiety level) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือกดดัน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการเรียนและสังคมใหม่ ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 4 ระดับหลัก ได้แก่ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับรุนแรง และระดับรุนแรงมาก (คณะจิตวิทยา, 2565) ดังนี้

1) ระดับต่ำ (Mind anxiety) พบได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียดจากการเรียนหรือการสอบ ส่งผลให้เกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น และสามารถควบคุมตนเองได้ดี แม้อาจมีอาการทางกายบางอย่าง เช่น ใจเต้นเร็ว เหงื่อออกที่ฝ่ามือ แต่ยังไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงาน 2) ระดับปานกลาง (Moderate anxiety) เริ่มมีอาการทางร่างกายและจิตใจมากขึ้น เช่น สมาธิลดลง ปวดศีรษะ หรือบ่นปวดในช่องท้อง แต่ยังสามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง 3) ระดับรุนแรง (Severe anxiety) ผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับนี้จะหมกมุ่นกับรายละเอียดมากเกินไป สมาธิและประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาลดลง อาจมีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด หรืออาการทางกายที่รุนแรงขึ้น ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นทันที 4) ระดับรุนแรงมาก (Panic) เป็นภาวะที่ผู้ป่วยเกิดความกลัวอย่างรุนแรงจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจมีอาการกรีดร้อง วิงเวียน หรือหมดสติ ไม่สามารถดำเนินชีวิตปกติได้ และต้องได้รับการดูแลจากแพทย์โดยด่วน ความวิตกกังวลในระดับต่ำและปานกลาง ถือเป็นกลไกปกติที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาได้ แต่หากความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจนถึงระดับรุนแรงหรือรุนแรงมาก อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญ (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2568) โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่เผชิญกับความกดดันหลายด้าน เช่น การเรียน การสอบ การปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ และการอยู่ห่างครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น การประเมินระดับความวิตกกังวลอย่างถูกต้อง และการได้รับการดูแลที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อป้องกันไม่ให้ความวิตกกังวลพัฒนาไปสู่ภาวะที่รุนแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ระดับของเจตคติในการยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นการประเมินตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ และมีความนับถือตนเอง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความมั่นใจและศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2557) ความภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-worth) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) การเคารพตนเอง (Self-respect) และความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ (Self-competence) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับสูง มักจะมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง กล้าเผชิญปัญหา มีความมั่นใจในการตัดสินใจ และสามารถฟื้นตัวจากความล้มเหลวหรืออุปสรรคได้ดี ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น (Bloomington Meadows Hospital, 2024) ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มักจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจในตนเอง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล และสำหรับนักศึกษา ความภาคภูมิใจในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถเผชิญกับความท้าทายทางการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับสูงจะมีความหยุ่นตัวทางจิตใจ (Resilience) และความสามารถในการฟื้นตัวจากปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่า และส่งผลต่อความสำเร็จในการศึกษาและการดำเนินชีวิตในอนาคต (ธัญญภัทร์ ศิริธรรมาโรจน์ และคณะ, 2559)

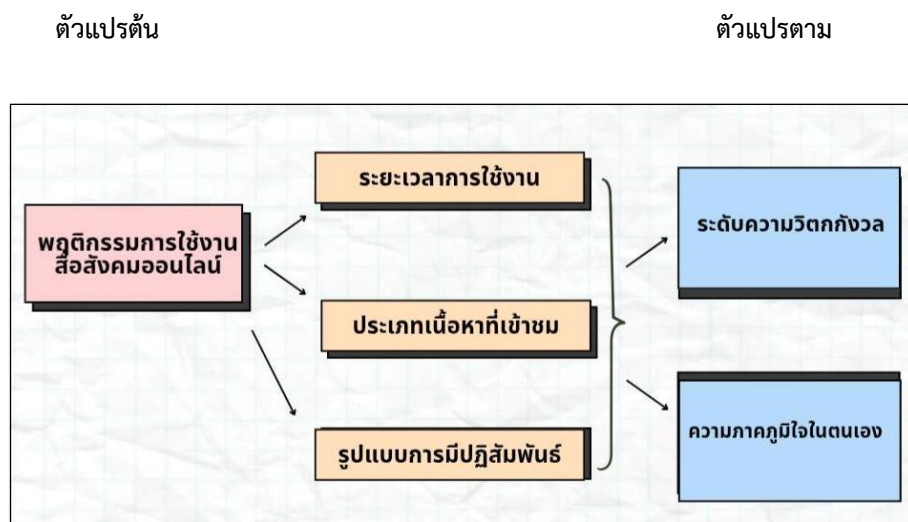
ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่า มีการศึกษาอย่างกว้างขวางที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิต โดยเฉพาะในมิติของความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งผลการวิจัยส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นว่าการใช้งานที่ขาดการจัดการ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อความวิตกกังวล การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่แท้จริงคือ งานวิจัยส่วนใหญ่ยังคงเน้นไปที่ภาพรวมของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์หรือประชากรทั่วไป และยังขาดความเข้าใจที่ลึกซึ้งถึงผลกระทบที่เกิดจากลักษณะพฤติกรรมการใช้งานที่เฉพาะเจาะจง เช่น ความแตกต่างระหว่างการใช้งานแบบรับสารเชิงเดียวกับการมีปฏิสัมพันธ์แบบสร้างสรรค์ ว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ ช่องว่างความรู้ที่สำคัญจึงอยู่ตรงที่ยังไม่มีการศึกษาที่มุ่งเน้นกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่กำลังศึกษาในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัลโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องใช้งานเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลอย่างหนักหน่วงและต่อเนื่องตามข้อกำหนดของรายวิชา การขาดข้อมูลเฉพาะเจาะจงในกลุ่มนี้ทำให้การพัฒนาแนวทางการส่งเสริม “ความฉลาดทางดิจิทัล” ในการศึกษาเป็นไปอย่างไม่ตรงจุดและขาดประสิทธิภาพ งานวิจัยนี้จึงมุ่งหวังที่จะเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว การศึกษาในบริบทเฉพาะนี้จะช่วยให้เข้าใจว่าการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาในสภาพแวดล้อมที่ถูกกระตุ้นด้วยความรู้ด้านดิจิทัล มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองอย่างไร ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ใหม่และแนวทางการปฏิบัติที่แม่นยำยิ่งขึ้นสำหรับสถาบันการศึกษาในประเทศไทย

ดังนั้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้สอนรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล ซึ่งเป็นรายวิชาที่เกี่ยวกับการเป็นพลเมืองดิจิทัล ที่เน้นให้ศึกษาสามารถรักษาอัตลักษณ์ของตนเองทั้งในโลกออนไลน์และความเป็นจริง สามารถจัดสรรเวลาหน้าจอ รับมือภัยคุกคามทางโลกออนไลน์ รักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ รักษาข้อมูลส่วนตัว และบริหารจัดการข้อมูลที่ตั้งไว้ในโลกออนไลน์ คิดอย่างมีวิจารณญาณในการใช้เทคโนโลยีและสื่อในโลกยุคดิจิทัลได้อย่างเกิดประโยชน์ มีความรับผิดชอบและจริยธรรมในการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล จึงต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับระดับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชานี้ เพื่อประเมินว่านักศึกษาที่เรียนรายวิชานี้แล้วมีความตระหนักและรับรู้ถึงภาวะความวิตกกังวล รวมถึงระดับความภาคภูมิใจในตนเองอย่างไร ซึ่งการศึกษานี้จะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาในบริบทของการเปลี่ยนผ่านสู่ยุคดิจิทัล อีกทั้งยังเป็นข้อมูลสำคัญในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอนและแนวทางสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความวิตกกังวลและเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่การพัฒนามาตรการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจที่เหมาะสมกับบริบททางการศึกษาในยุคดิจิทัลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ 1) ระยะเวลาการใช้งาน 2) ประเภทเนื้อหาที่เข้าชมและเผยแพร่ และ 3) รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การแสดงความคิดเห็น การกดไลค์ การแชร์ กับระดับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยในชั้นเรียน และไม่มีการเก็บข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวตนของนักศึกษาได้ชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้รับการยกเว้น (Exempted) จากการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยรักษาความเป็นส่วนตัวและข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดเป็นความลับสูงสุด และรับรองว่าข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการวิจัยและการพัฒนาการเรียนการสอนเท่านั้น จะไม่มีการนำข้อมูลไปเปิดเผยในลักษณะที่สามารถระบุตัวบุคคลได้โดยเด็ดขาด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัลในหมู่เรียนที่ผู้วิจัยรับผิดชอบ โดยมีจำนวนประชากรทั้งหมด (N) คือ 118 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ของทาโร ยามาเน (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อน 5% ได้กลุ่มตัวอย่าง 91 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ผู้วิจัยได้กำหนดหมู่เรียน (Section) ทั้งหมดที่เปิดสอนในรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล ภาคการศึกษา 2/2567 เป็นชั้นภูมิ (Strata) หลัก และกำหนดคณะและชั้นปีที่ศึกษาเป็นชั้นภูมีย่อย เนื่องจากนักศึกษารายวิชาศึกษาทั่วไปในแต่ละภาคการศึกษา และแต่ละหมู่เรียนมีมาจากสาขาวิชาและชั้นปีที่แตกต่างกัน การแบ่งชั้นภูมิตามหมู่เรียนเป็นหลักจึงช่วยให้มั่นใจได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้มานั้นมีการกระจายตัวและเป็นตัวแทนของนักศึกษาทั้งหมดในรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล โดยผู้วิจัยทำการสุ่มเลือกนักศึกษาให้ครบตามจำนวน 91 คน จากแต่ละหมู่เรียนตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่ลงทะเบียนเรียนในแต่ละชั้นภูมิ ผู้วิจัยคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องสุ่มจากแต่ละชั้นภูมีย่อยโดยยึดตามสัดส่วนของจำนวนประชากรในชั้นภูมินั้น ๆ ต่อประชากรทั้งหมด ในที่นี้ผู้วิจัยคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ประมาณ 33% จากแต่ละหมู่เรียน ทั้งสิ้น 3 หมู่เรียน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ภายในแต่ละหมู่เรียน โดยใช้รายนามนักศึกษาในหมู่เรียนนั้น ๆ เป็นกรอบการสุ่ม จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบตามสัดส่วนที่คำนวณไว้ รวมทั้งสิ้น 91 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ตัวแปรตาม คือ ระดับความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. ข้อมูลส่วนบุคคล 4 ข้อ คือ เพศ อายุ ชั้นปี และคณะที่ศึกษา
2. แบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

แบบวัดฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถามรวม 6 หัวข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปริมาณและความถี่ในการใช้งาน (ข้อที่ 1-3) ด้านวัตถุประสงค์การใช้งานและรูปแบบปฏิสัมพันธ์ (ข้อที่ 4-5) และด้านการรับรู้ถึงประโยชน์จากการเชื่อมต่อ (ข้อที่ 6) โดยใช้มาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ และมีข้อคำถามดังต่อไปนี้

- 1) ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายครั้งในแต่ละวัน
- 2) ฉันใช้เวลาบนสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน
- 3) ฉันมีบัญชีผู้ใช้ในหลายแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์
- 4) ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว
- 5) ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง
- 6) ฉันรู้สึกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ฉันเชื่อมต่อกับคนอื่นได้ดีขึ้น

ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมฯ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติและการวิจัย 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการศึกษา 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษา จากนั้นได้คำนวณดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) พบว่าทุกข้อคำถามมีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.80-1.00 ซึ่งถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาสูงและเป็นที่ยอมรับ

การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มศึกษานำร่อง จำนวน 30 คน ที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่างจริง แต่ไม่ได้ถูกนับรวมในกลุ่มตัวอย่างการวิจัยหลัก จากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นรวม ≥ 0.80 ซึ่งแสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นในระดับสูง

3. แบบประเมินความวิตกกังวล (GAD-7) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตรฐานที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในงานวิจัยและงานคลินิก เพื่อคัดกรองและวัดระดับความวิตกกังวล โดยมีข้อคำถาม 7 ข้อดังต่อไปนี้ (Spitzer *et al.*, 2006)

- 1) รู้สึกประหม่า วิตกกังวล หรือกระวนกระวายใจ
- 2) ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมความกังวลได้
- 3) กังวลมากเกินไปเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ
- 4) ผ่อนคลายได้ยาก
- 5) กระสับกระส่ายจนไม่สามารถนั่งนิ่ง ๆ ได้
- 6) กลายเป็นคนขี้รำคาญหรือหงุดหงิดง่าย
- 7) รู้สึกกลัวเหมือนจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น

4. แบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self Esteem Scale) ที่ได้รับความนิยมและยอมรับในระดับสากลสำหรับการวัดความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งในงานวิจัยและงานคลินิก (อ้างอิงใน Sanjana Gupta, 2024) โดยมีข้อคำถามดังต่อไปนี้

- 1) ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น
- 2) ฉันรู้สึกว่าตนเองมีข้อดีหลายอย่าง
- 3) บางครั้งฉันคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าเลย
- 4) ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนอื่น
- 5) ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรน่าภูมิใจในตนเอง
- 6) ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
- 7) โดยรวมแล้ว ฉันพอใจกับตนเอง
- 8) ฉันอยากจะทำตัวเองให้มากกว่านี้
- 9) ฉันรู้สึกไร้ค่าบางครั้ง
- 10) โดยรวมแล้ว ฉันมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลว

สำหรับเครื่องมือวิจัยในข้อ 3) และ 4) ทั้งสองฉบับนี้เป็นมาตรวัดมาตรฐานที่พัฒนาขึ้นเป็นภาษาอังกฤษ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความสอดคล้องในระหว่างการแปลกับฉบับภาษาไทยที่มีการตีพิมพ์และยอมรับในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยปรับปรุงสำนวนภาษาให้มีความเข้าใจง่ายและสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาไทยมากที่สุด ก่อนนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้เพื่อคำนวณค่าความเที่ยงต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การขออนุญาต: ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้สอนรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล ในหมู่เรียนที่ทำการศึกษา
2. การดำเนินการเก็บข้อมูลและช่องทาง: ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์ โดยใช้ Google Form ผ่านช่องทางสื่อสารหลักของรายวิชา ได้แก่ Google Classroom และ Line Group เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ง่ายและสะดวก

3. การขอความยินยอมอย่างมีข้อมูล (Informed Consent): ก่อนการตอบแบบสอบถาม นักศึกษาทุกคนจะเข้าสู่หน้าจอที่แสดงเอกสารชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งระบุวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การรักษาความลับ และสิทธิในการปฏิเสธการเข้าร่วมหรือยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้ทุกเมื่อ การคลิกยอมรับและดำเนินการตอบแบบสอบถามถือเป็นการให้ความยินยอมอย่างมีข้อมูลโดยปริยาย

4. ระยะเวลาการเก็บข้อมูล: การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 ภาคการศึกษา 2/2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) คำนวณค่าความถี่, ร้อยละ, ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อบรรยายลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (ตัวแปรต้น) กับระดับความวิตกกังวลและระดับความภาคภูมิใจในตนเอง (ตัวแปรตาม) โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation Coefficient)

การตรวจสอบสมมติฐาน: ก่อนการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบสมมติฐานเบื้องต้นของข้อมูล ดังนี้

1. ความเป็นปกติของข้อมูล (Normality): ตรวจสอบการกระจายตัวของคะแนนรวมของตัวแปรทั้งหมด (พฤติกรรมการใช้งานฯ, ความวิตกกังวล, ความภาคภูมิใจในตนเอง) ด้วยวิธี Kolmogorov-Smirnov Test หรือ Shapiro-Wilk Test และพิจารณาจากค่าความเบ้และความโด่ง (Skewness and Kurtosis) เพื่อให้แน่ใจว่าการกระจายของข้อมูลใกล้เคียงการแจกแจงปกติ

2. ความเป็นเส้นตรง (Linearity): ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรว่ามีแนวโน้มเป็นเส้นตรงหรือไม่

3. ความเท่ากันของความแปรปรวน (Homoscedasticity): ตรวจสอบความสม่ำเสมอของการกระจายของความคลาดเคลื่อน

การรายงานผล: ในการรายงานผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ ผู้วิจัยจะรายงานค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) พร้อมกับค่า p -value และช่วงความเชื่อมั่น 95% ของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังกล่าว นอกจากนี้มีการรายงานขนาดอิทธิพล (Effect Size) โดยใช้การตีความค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ดังนี้:

$r \approx 0.10$ ถือเป็นขนาดอิทธิพลเล็ก (Small Effect)

$r \approx 0.30$ ถือเป็นขนาดอิทธิพลปานกลาง (Medium Effect)

$r \geq 0.50$ ถือเป็นขนาดอิทธิพลใหญ่ (Large Effect)

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 62.6) อายุเฉลี่ย 19.8 ปี ($SD = 1.2$) มีบัญชีสื่อสังคมออนไลน์อย่างน้อย 3 แพลตฟอร์ม โดยแพลตฟอร์มที่นิยมมากที่สุด ได้แก่ TikTok, Instagram และ Facebook

2. พฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์

นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 45.0 ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน โดยมีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้ เพื่อความบันเทิง ร้อยละ 41.8 เพื่อการติดต่อสื่อสาร ร้อยละ 32.9 และเพื่อการติดตามข่าวสาร ร้อยละ 25.3 ในส่วนรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนใหญ่เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเชิงบวกอันเป็นการสนับสนุนซึ่งกันและกัน สรุปผลสำรวจข้อมูลทั่วไปรวมถึงพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา ดังตารางที่ 1

3. ระดับความวิตกกังวล และความภาคภูมิใจในตนเอง

คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ที่ 8.6 ($SD = 4.2$) ซึ่งอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ขณะที่คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเอง อยู่ที่ 28.7 ($SD = 4.8$) เมื่อเทียบกับเกณฑ์ อยู่ที่ 2.87 ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 1 ผลสำรวจลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 91)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	34	37.4
หญิง	57	62.6
อายุ (ปี)		
≤ 18	8	8.8
19	35	38.4
20	30	33.0
21	12	13.2
≥ 22	6	6.6
เฉลี่ย (Mean ± SD)	19.8 ± 1.2	
จำนวนแพลตฟอร์มที่ใช้		
1-2 แพลตฟอร์ม	18	19.8
3-4 แพลตฟอร์ม	54	59.3
5 แพลตฟอร์มขึ้นไป	19	20.9
แพลตฟอร์มที่นิยมใช้ (ตอบได้มากกว่า 1 แพลตฟอร์ม)		
TikTok	81	89.0
Instagram	77	84.6
Facebook	68	74.7
ระยะเวลาการใช้งานต่อวัน		
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	10	11.0
6-10 ชั่วโมง	40	44.0
มากกว่า 10 ชั่วโมง	41	45.0
วัตถุประสงค์หลักในการใช้งาน		
เพื่อความบันเทิง/ผ่อนคลาย	35	38.5
ติดต่อสื่อสารกับเพื่อน/ครอบครัว	25	27.5
เพื่อการศึกษา/รับข้อมูลการเรียนรู้	18	19.8
เพื่อการติดตามข่าวสารปัจจุบัน	13	14.2

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ยประมาณ 19-20 ปี มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์หลายแพลตฟอร์ม โดย TikTok, Instagram และ Facebook เป็นแพลตฟอร์มยอดนิยม นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน และวัตถุประสงค์หลักในการใช้งานคือเพื่อความบันเทิง รองลงมาคือการติดต่อสื่อสาร การศึกษา และติดตามข่าวสาร ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เข้มข้นและหลากหลายของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นในยุคดิจิทัล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแม้สื่อสังคมออนไลน์จะถูกใช้เพื่อความบันเทิงเป็นหลัก แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ใช้ในการเรียนรู้ของนักศึกษาด้วย

4. สถิติเชิงพรรณนาแบบละเอียดของตัวแปรหลัก

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรหลักในการวิจัย โดยจำแนกตามรายข้อคำถาม (n = 91)

ตัวแปร/ข้อคำถาม	$\bar{X}$	SD	ระดับ
I-การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (Max 5.00 รายด้าน)			
1. ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายครั้งในแต่ละวัน	4.60	0.51	มากที่สุด
2. ฉันใช้เวลาบนสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน	4.35	0.85	มาก
3. ฉันมีบัญชีผู้ใช้ในหลายแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์	4.02	0.95	มาก
4. ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว	4.25	0.70	มาก
5. ฉันใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง	4.50	0.60	มากที่สุด
6. ฉันรู้สึกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ฉันเชื่อมต่อกับคนอื่นได้ดีขึ้น	4.10	0.80	มาก
ค่าเฉลี่ยโดยรวม ตัวแปรการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์	4.30		มาก
II-ระดับความวิตกกังวล (GAD-7) (Max 3.00 ต่อข้อ)			
1. รู้สึกประหม่า วิตกกังวล หรือกระวนกระวายใจ	1.30	0.78	บางวัน
2. ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมความกังวลได้	1.20	0.85	บางวัน
3. กังวลมากเกินไปเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ	1.11	0.80	บางวัน
4. ผ่อนคลายได้ยาก	1.40	0.90	บางวัน
5. กระสับกระส่ายจนไม่สามารถนั่งนิ่ง ๆ ได้	1.15	0.65	บางวัน
6. กลายเป็นคนขี้อายหรือหงุดหงิดง่าย	1.50	0.75	บางวัน
7. รู้สึกกลัวเหมือนจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น	1.05	0.95	บางวัน
รวมค่าเฉลี่ย ตัวแปรระดับความวิตกกังวล	8.60		ปานกลาง
III-ระดับความภาคภูมิใจในตัวเอง (RSES) (Max 4.00 ต่อข้อ)			
1. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น	3.50	0.70	เห็นด้วยมาก
2. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีข้อดีหลายอย่าง	3.30	0.85	เห็นด้วยมาก
3. บางครั้งฉันคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าเลย*	2.90	0.80	เห็นด้วย
4. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าเทียมกับคนอื่น	3.20	0.75	เห็นด้วย
5. ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรน่าภูมิใจในตนเอง*	2.50	0.75	เห็นด้วยน้อย
6. ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	3.40	0.60	เห็นด้วย
7. โดยรวมแล้ว ฉันพอใจกับตนเอง	3.10	0.85	เห็นด้วย
8. ฉันอยากจะทำตัวเองให้มากกว่านี้	3.00	0.70	เห็นด้วย
9. ฉันรู้สึกไร้ค่าบางครั้ง*	2.70	0.80	เห็นด้วย
10. โดยรวมแล้ว ฉันมักจะคิดว่าตนเองล้มเหลว	2.80	0.90	เห็นด้วย
* หมายถึง ข้อคำถามที่กลับคะแนนแล้วก่อนแปลความหมาย			
รวมค่าเฉลี่ย ตัวแปรระดับความภาคภูมิใจในตัวเอง	28.7/10=2.87		มาก

จากตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 8.6 ซึ่งอยู่ในช่วงระดับความวิตกกังวลปานกลาง โดยอาการที่มีค่าเฉลี่ยต่อข้อสูงสุดคือกลายเป็นคนขี้อายหรือหวาดหวั่นและผ่อนคลายได้ยาก และยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ที่ 2.87 ซึ่งจัดอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาข้อพบว่านักศึกษาที่มีความรู้สึกเชิงบวกในประเด็นที่ว่าฉันรู้สึกว่าคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น ในขณะที่ความรู้สึกเชิงลบที่กลับคะแนนแล้วและมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในประเด็นที่ว่าฉันรู้สึกไร้ค่าบางครั้ง

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง โดยผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า

5.1 ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับระดับความวิตกกังวล ($r = 0.42, p < 0.01$) กล่าวคือ นักศึกษาที่ใช้เวลาบนสื่อสังคมออนไลน์มากกว่า มีแนวโน้มที่จะมีระดับความวิตกกังวลสูงกว่า

5.2 รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมออนไลน์แบบสร้างสรรค์ เช่น การให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ($r = 0.36, p < 0.01$)

5.3 ประเภทของเนื้อหาที่บริโภค มีอิทธิพลแตกต่างกันต่อทั้งความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการบริโภคเนื้อหาข่าวสารเชิงลบหรือเนื้อหาที่กระตุ้นความเปรียบเทียบตนเอง สัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้น ($r = 0.29, p < 0.05$) ขณะที่การบริโภคเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์หรือเนื้อหาส่งเสริมแรงบันดาลใจ สัมพันธ์กับระดับความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น ($r = 0.33, p < 0.05$)

สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง

ตัวแปรพฤติกรรม การใช้สื่อสังคมออนไลน์	ตัวแปร ผลลัพธ์ทางจิตใจ	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r)	ค่า p	ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ
ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (ชั่วโมง/วัน)	ความวิตกกังวล	0.42	< 0.01	มีนัยสำคัญสูง
การมีปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์บนสื่อสังคมออนไลน์	ความภาคภูมิใจในตนเอง	0.36	< 0.01	มีนัยสำคัญสูง
การบริโภคเนื้อหาข่าวสารเชิงลบ/เปรียบเทียบตนเอง	ความวิตกกังวล	0.29	< 0.05	มีนัยสำคัญ
การบริโภคเนื้อหาเชิงสร้างสรรค์/สร้างแรงบันดาลใจ	ความภาคภูมิใจในตนเอง	0.33	< 0.05	มีนัยสำคัญ

r = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

p = ค่าความน่าจะเป็น บ่งชี้ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 3 พบว่า ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความวิตกกังวล ($r = 0.42, p < 0.01$) ขณะที่การมีปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ($r = 0.36, p < 0.01$) นอกจากนี้ประเภทของเนื้อหาที่บริโภคมียุทธวิธีต่อทั้งความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่นานขึ้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้น ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยและงานวิจัยในระดับสากลที่ชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างการใช้เวลาในสื่อดิจิทัลมากเกินไปกับผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางจิต (Twenge & Campbell, 2018; Landa-Blanco et al., 2024) สอดคล้องกับการศึกษาของ Alshamrani et al. (2025) ที่พบว่า การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในระดับมากของกลุ่มตัวอย่างอาจนำไปสู่ภาวะความล้าทางข้อมูลและความเครียดทางจิตใจได้ และการได้รับข้อมูลข่าวสารที่มากเกินไปรวมถึงการเปรียบเทียบกับผู้อื่นบนแพลตฟอร์มต่าง ๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อความรู้สึกวิตกกังวล

ในเชิงบริบทของนักศึกษาไทย การใช้งานที่ยาวนานขึ้นยังถูกตีความเชิงลบว่าอาจเชื่อมโยงกับมิติทางวัฒนธรรมที่เน้นการรักษาสัมพันธภาพและภาพลักษณ์ การเปรียบเทียบทางสังคมอย่างต่อเนื่องบนสื่อสังคม ก่อให้เกิดความกดดันในการรักษาภาพลักษณ์ทางสังคมซึ่งเป็นค่านิยมที่ฝังลึกในวัฒนธรรมไทย (Binchai & Ngamthipwatthana, 2025) นอกจากนี้ การใช้เวลานานในการติดตามและตอบสนองต่อปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ยังสะท้อนถึงการเผชิญกับความกลัวที่จะพลาดโอกาส แรงกดดันเหล่านี้เองที่เป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาไทยเพิ่มสูงขึ้นตามระยะเวลาการใช้งานที่เพิ่มขึ้น ลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมออนไลน์แบบสร้างสรรค์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการวิจัยที่พบว่าปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความภาคภูมิใจในตนเอง ได้รับการสนับสนุนอย่างชัดเจนจากทฤษฎีทุนทางสังคม หรือ Social Capital Theory (Ellison et al., 2011) ซึ่งมองว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นแพลตฟอร์มในการสร้างและรักษาเครือข่ายความสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์

การได้รับการยอมรับผ่านปฏิสัมพันธ์เชิงบวกอย่างสม่ำเสมอในวัฒนธรรมที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มนี้ จึงเป็นเสมือนการเสริมแรงทางบวกที่ตอบสนองความต้องการด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยตรง การได้รับการสนับสนุนและการชื่นชมจากเพื่อนร่วมสังคมออนไลน์จึงแปลงเป็นความภาคภูมิใจในตนเองที่แข็งแกร่งและยั่งยืนยิ่งขึ้น ซึ่งเน้นย้ำว่าคุณภาพของปฏิสัมพันธ์มีความสำคัญเหนือกว่าปริมาณในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษา ระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่นานขึ้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้น ผลลัพธ์นี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับสมมติฐานของการวิจัยและงานวิจัยที่ผ่านมา (Liaoning et al., 2016) โดยสามารถอธิบายตามกรอบของทฤษฎี Differential Susceptibility to Media Effects Model (DSMM) (Valkenburg & Peter, 2013) โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านความอ่อนไหวส่วนบุคคล ซึ่งชี้แนะว่านักศึกษาที่มีความอ่อนไหวต่อปัจจัยกดดันทางสังคมอยู่แล้ว จะได้รับผลกระทบจากสื่ออย่างรุนแรงเมื่อมีระยะเวลาในการสัมผัสสื่อที่ยาวนาน

ข้อจำกัดของการวิจัยนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรนักศึกษาทั้งหมดได้ และเป็นการวิจัยเชิงสำรวจซึ่งได้ข้อมูลจากแบบสอบถามตนเอง จึงอาจมีอคติในการตอบ การศึกษาในอนาคตควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลองเพื่อตรวจสอบทิศทางของความสัมพันธ์เหล่านี้ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษา โดยเฉพาะในประเด็นของความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัล ภาคการศึกษา 2/2567 จำนวน 91 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและมีอายุเฉลี่ย 19.8 ปี ผลการวิจัยเชิงสำรวจนี้เผยให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างลักษณะพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษา โดยพบว่าระยะเวลาการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่ยาวนานขึ้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเน้นย้ำถึงความเสี่ยงที่การใช้เวลามากเกินไปกับแพลตฟอร์มเหล่านี้อาจส่งผลกระทบในด้านลบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ในทางกลับกัน รูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบนสื่อสังคมออนไลน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง โดยพบว่าการมีปฏิสัมพันธ์ในลักษณะสร้างสรรค์ เช่น การแชร์ข้อมูลที่เป็น

ประโยชน์หรือการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น นอกจากนี้ประเภทของเนื้อหาที่นักศึกษาเลือกเข้าชม ยังเป็นอีกตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อทั้งความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าการเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมสามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยที่เพิ่มความวิตกกังวล หรือเป็นปัจจัยส่งเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้เช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 สถาบันการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรเร่งส่งเสริมให้นักศึกษามีวินัยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเน้นการจำกัดระยะเวลาการใช้งานให้ชัดเจน เช่น การกำหนดเวลาใช้งาน หรือการนำแนวทาง Digital Detox มาประยุกต์ใช้ ทั้งนี้การดำเนินการดังกล่าวเป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับการยืนยันแล้วว่าสามารถนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ (Siam Commercial Bank, 2021)

1.2 เนื่องจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน สัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้น จึงควรมีการให้ความรู้แก่นักศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเวลาและการใช้สื่ออย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างความตระหนักรู้ถึงผลกระทบด้านลบที่อาจเกิดขึ้น เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึกลดคุณค่าในตนเอง

1.3 มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องบูรณาการหลักสูตรการเรียนรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลเข้าไปในการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถแยกแยะและคัดกรองเนื้อหาที่เป็นอันตรายได้อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งทักษะนี้จะช่วยให้พวกเขามุ่งเน้นไปที่การสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและใช้สื่อเพื่อการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง (Jaichuan, 2024)

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ควรขยายขอบเขตการศึกษาไปยังกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นักศึกษาในสาขาวิชาอื่น หรือสถาบันการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบและยืนยันผลการวิจัย นอกจากนี้ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความวิตกกังวลและความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ปัจจัยครอบครัว สภาพแวดล้อมทางสังคม และประสบการณ์ส่วนตัวอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565). *Anxiety-ความวิตกกังวล*. [ออนไลน์]. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2568, จาก: <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/anxiety/>.
- ธัญญภัสร ศิริธรรโรจน์ สกล วรเจริญศรี และ ปริญญามีสุข. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสาร Veridian E-Journal มหาวิทยาลัยศิลปากรฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 9(2), 715-732.
- ปริญญช วุฒิ ชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์. (2565). อิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในประเทศไทย. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 36(3), 188-207.
- โรงพยาบาลเพชรเวช. (2568). *โรควิตกกังวล อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน*. [ออนไลน์]. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2568, จาก: https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/anxiety-disorder-symptoms.
- วรภา ฤกษ์งามศักร. (2568). 'The Anxious Generation' ถ้าโลกออนไลน์ทำร้ายเด็ก กฎหมายห้ามเด็กเล่นโซเชียลจำเป็นไหม. [ออนไลน์]. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2568, จาก: <https://www.the101.world/the-anxious-generation-social-media/>.

- สาวตรี แยมศรีบัว และ ภัทร์พิชชา ครุฑทางคะ. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 47(4), 50-63.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2557). *ความภาคภูมิใจในตนเอง*. [ออนไลน์]. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2568, จาก: <http://legacy.orst.go.th/>.
- Alshamrani, O.M., Alsudairy, N.M., and Alsudairy, S.M. (2025). The Role of Social Media in Enhancing Diabetes Knowledge and Health Behaviors: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 17(7): e87608.
- Binchai, S., and Ngamthipwatthana, P. (2025). Prevalence and Associated Factors of Self-esteem, Anxiety, and Depression among Online Dating Application Users in Thailand. *Journal of Psychiatric Association of Thailand*, 70(1), 79-94.
- Bloomington Meadows Hospital. (2024). *The Role of Self-Esteem in Mental Health*. [online]. Retrieved 1 May 2025, from: <https://bloomingtonmeadows.com/blog/the-role-of-self-esteem-in-mental-health/>.
- Ellison, N.B., Steinfield, C., and Lampe, C. (2011). The Benefits of Facebook “Friends”. Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Janssen, L.H.C., Valkenburg, P.M., Keijsers, L., and Ine, B. (2025). A harsher reality for adolescents with depression on social media. *Scientific Reports*, 15(10947), 1-10.
- Jaichuan, P. (2024). Factors associated with Social Media-Induced Risk Behaviors among Adolescents in a Community in Bangkok. *Journal of Thailand Nursing and Midwifery Council*, 39(1), 1-15.
- Landa-Blanco, M., Garcia, Y.R., Landa-Blanco, A.L., Cortes-Ramos, A., and Paz-Maldonado, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 10(2),
- Liaoning Y.L., Sidani E.J., Shensa, A., Ana, R., Miller, E., Colditz, J.B., Nicholas J. Tsitsos, Jason T. Lanzieri, Benjamin L. Vatter, Mark E. Robson, and Brian A. Primack. (2016). Association between social media use and perceived social isolation in young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Sanjana Gupta. (2024). *How the Rosenberg Self-Esteem Scale Works*. [online]. Retrieved 14 May 2025, from: <https://www.verywellmind.com/the-rosenberg-self-esteem-scale-8699962>.
- Siam Commercial Bank. (2021). *Digital detox reduces human stress in the digital age*. Retrieved 3 October 2025, from: <https://www.scb.co.th/th/personal-banking/stories/life-style/digital-detox.html>.
- Spitzer, R.L., Kroenke, K., Williams, J.B.W., and Lowe, B.. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder The GAD-7. *Archives of Intern Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Twenge, J.M., and Campbell, K.W. (2018). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood-and what that means for the rest of us*. Atria Books. New York, USA.