

การศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

A Comparative Study of the Effects of Social Media Use on Students' Mental at the National Sports University, Lampang Campus

อุมารณ คองอุไร,^{1*} ธนิการณ วงศ์วัชรอำพน² และจตุรงค์ เหมรา³
Umaporn Kong urai,^{1*} Thanikaporn Wongwacharaumpon ² and Jaturong Hamara ³

Received 19 March 2026, Revised 10 April 2026, Accepted 17 April 2026

ABSTRACT

This research aimed to: 1) examine the levels of social media usage behavior, the impacts of social media use, and mental health indicators among students of Thailand National Sports University, Lampang Campus, classified by faculty and year of study; 2) compare the mean differences in social media usage behavior, the impacts of social media use, and mental health indicators among students classified by faculty; 3) compare the mean differences in these variables classified by year of study; and 4) analyze the interaction effects of faculty and year of study on social media usage behavior, the impacts of social media use, and mental health indicators.

The research results revealed that: (1) students exhibited a high level of social media usage behavior, experienced a moderate level of impact from social media use, and had a normal level of mental health; (2) the comparative analysis classified by faculty showed that social media usage behavior, impacts of social media use, and the mental health index were not significantly different at the .05 level; (3) the comparative analysis classified by year of study indicated that social media usage behavior was not significantly different at the .05 level, whereas the impacts of social media use were significantly different at the .01 level. Pairwise comparisons revealed that third-year students had mean scores significantly different from those of first-year and second-year students at the .01 level; and (4) the interaction between social media usage behavior and the impacts of social media use, classified by faculty, did not significantly affect mental health at the .05 level, whereas the interaction classified by year of study significantly affected mental health at the .05 level.

^{1*} สาขาการจัดการธุรกิจสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ต.บ่อแฮ้ว อ.เมือง จ.ลำปาง 52100
Health Business Management Program, Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University, Lampang Campus,
Bo Hao Subdistrict, Mueang District, Lampang Province 52100, Thailand.

² ผู้ประพันธ์บรรณกิจ สาขาการส่งเสริมสุขภาพ 471 หมู่ 10 ต.สันทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50210
471 Moo 10 Sansaisaikao Rd., Sansai Noi Subdistrict, San Sai District, Chiang Mai 50210, Thailand.

³ สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ต.บ่อแฮ้ว อ.เมือง จ.ลำปาง 52100
Thailand National Sports University Lampang Campus, Bo Hao Subdistrict, Mueang Lampang District, Lampang 52100, Thailand.

* Corresponding author: Tel. 06-4245-6159, E-mail address: ameerider1529@gmail.com

Keywords: Social Media, Mental Health, Social Media Usage Behavior, National Sports University Students

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะและชั้นปี 2) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามคณะ 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรดังกล่าว จำแนกตามชั้นปี และ 4) วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างคณะและชั้นปีที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก และได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง และมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ (2) ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามคณะ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามชั้นปี พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตามคณะ ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์จำแนกตามชั้นปีส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: สื่อสังคมออนไลน์ สุขภาพจิต พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทนำ

ในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของคนทุกวัยเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตในยุคดิจิทัลจนเป็นเรื่องปกติ เพราะคนส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาว่างในการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์มากมาย ทั้งเป็นแหล่งความรู้ที่ยอดเยี่ยมและเป็นแหล่งความบันเทิงที่ดี ทำให้การติดต่อสื่อสารมีความสะดวก รวดเร็ว และประหยัด รวมไปถึงผู้ส่งสารสามารถส่งสารไปยังผู้รับสารได้ทันทีทันใดแม้จะอยู่ไกลหรือใกล้กันก็ตาม เทคโนโลยีสามารถพัฒนาให้ติดต่อสื่อสารกันอย่างไม่มีการจำกัด พุดคุยแบบเห็นหน้า ให้ความรู้สึกเสมือนอยู่ใกล้กัน เพียงแค่มีอินเทอร์เน็ตและสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อกันก็สามารถติดต่อสื่อสารหากันได้อย่างไร้พรมแดนไม่มีข้อจำกัดเรื่องระยะทางอีกต่อไป สื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันมีหลากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Line, Instagram, YouTube, Twitter, และ TikTok ที่นิยมใช้ในการพุดคุยติดต่อสื่อสารกันในรูปแบบสื่อสารสองทาง (Two-Way communication) โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่เพียงแต่เพื่อการสื่อสารและเชื่อมต่อกับเพื่อน แต่ยังเพื่อการศึกษา การสร้างเครือข่าย และการแสดงออกซึ่งตัวตน โดยเฉพาะในยุคของเทคโนโลยี 4G สามารถรับรู้เรื่องราว เหตุการณ์ ข่าวสารบ้านเมือง โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ที่ไหนก็สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้ทันทั่วทั้งที่ โดยไม่ต้องรอข่าวจากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ (พัชรภรณ์ ไกรชุมพล, 2555) ดังจะเห็นได้จากผลสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2560 ประชากรอายุ 6 ขวบขึ้นไปในช่วงระยะเวลา 5 ปี ระหว่างปี 2556-2560 พบว่ามีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.9 เป็นร้อยละ 52.9 และเมื่อพิจารณาการใช้อินเทอร์เน็ตตามกลุ่มอายุต่าง ๆ พบว่า กลุ่มอายุ 15-24 ปี มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด คือร้อยละ 89.9 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 25-34 ปี ร้อยละ 80.3 กลุ่มอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 63.4 กลุ่มอายุ 25-49 ปี ร้อยละ 54.9 และกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.2 และคาดว่าจะการใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มวัยรุ่นน่าจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) และจากผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2565 ของสำนักยุทธศาสตร์ สำนักงาน

พัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2565) พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยเฉลี่ยอยู่ที่ 7 ชั่วโมง 4 นาทีต่อวัน และ Gen Y (ช่วงอายุ 22-41 ปี) ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดีย มากเป็นอันดับ 1 เฉลี่ยอยู่ที่ 8 ชั่วโมง 55 นาทีต่อวัน และ Gen Z (อายุน้อยกว่า 22 ปี) ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียเฉลี่ยอยู่ที่ 8 ชั่วโมง 24 นาทีต่อวัน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปด้วยความบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ (สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2565) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อวัยรุ่นหรือกลุ่มเยาวชนเหล่านี้เป็นอย่างมาก จากสถิติดังกล่าวทำให้เห็นว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นที่มีกลุ่มอายุ 15-24 ปี และชี้ให้เห็นว่ากลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยศึกษามีการใช้เวลาไปกับโลกของอินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมาก ถ้าหากขาดการควบคุมดูแลจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจเกิดผลกระทบหรือผลเสียกับวัยรุ่นที่มีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จากการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบทางการศึกษา หรือผลกระทบทางสังคม และครอบครัว

ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งเพื่อความบันเทิงหรือการใช้ในการเรียนการสอนในระดับต่างๆ รวมถึงในมหาวิทยาลัย อาจารย์และนักศึกษาก็มีการนำสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้ในการสอน การนำเสนองาน การส่งงานแทนการเขียน และการใช้กระดาษ เมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมมีทั้งผลดีและผลเสียตามมา หากใช้งานมากเกินไปก็จะส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตและอาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น การเล่นเกมออนไลน์ การพูดคุยผ่าน Facebook เป็นเวลานาน ทำให้อดหลับอดนอนเพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลงเป็นหวัดได้ง่ายขึ้น (Hale & Guan, 2015) หรือการคุยโทรศัพท์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้สูญเสียการได้ยินไปชั่วขณะ หรือมีปัญหาทางสายตาเพราะจ้องมองเป็นระยะเวลานาน (American Optometric Association, 2020) ด้านสุขภาพจิตทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลภาวะซึมเศร้า (Twenge & Campbell, 2018) ด้านการศึกษาทำให้มีปัญหาด้านการเรียน เช่น การขาดเรียน ผลการเรียนอ่อนแอและด้านสังคม ทำให้แยกตัวออกจากสังคม ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนในสังคม (Griffiths, 2014) เป็นต้น

การดำเนินชีวิตของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย นักศึกษาส่วนใหญ่มักจะมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งในการใช้ชีวิตและในการเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ รวมถึงนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ซึ่งเป็นเด็กในสังคมยุคใหม่ก็มีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ นักศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งยังเป็นนักกีฬาทั้งในระดับมหาวิทยาลัย นักกีฬาอาชีพ และนักกีฬาระดับชาติ ที่บางช่วงเวลาต้องเก็บตัวฝึกซ้อมและเข้าร่วมแข่งขัน ทำให้เกิดความเครียด และยังส่งผลกระทบต่อการศึกษาขั้นเรียนตามปกติ จึงต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเรียนการสอนและติดต่อกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ รวมถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ติดต่อกับเพื่อน ญาติพี่น้อง ตลอดจนบางครั้งใช้เพื่อความบันเทิงให้เกิดความผ่อนคลายความเครียดจากการฝึกซ้อมที่หนัก หรือเรียนไม่ทันเพื่อนในชั้นเรียน ซึ่งอาจทำให้เกิดความกดดันจนส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง เพื่อทราบถึงพฤติกรรมของการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ว่ามีแนวโน้มไปในทิศทางใด จะได้เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการควบคุมดูแลพฤติกรรมของนักศึกษาและสามารถนำไปวางแผนการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อให้นักศึกษารู้จักแบ่งเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม รวมถึงนำผลของการวิจัยไปเผยแพร่ให้คนทั่วไปที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทราบถึงผลกระทบต่อสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร เพื่อหาแนวทางการในการป้องกัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

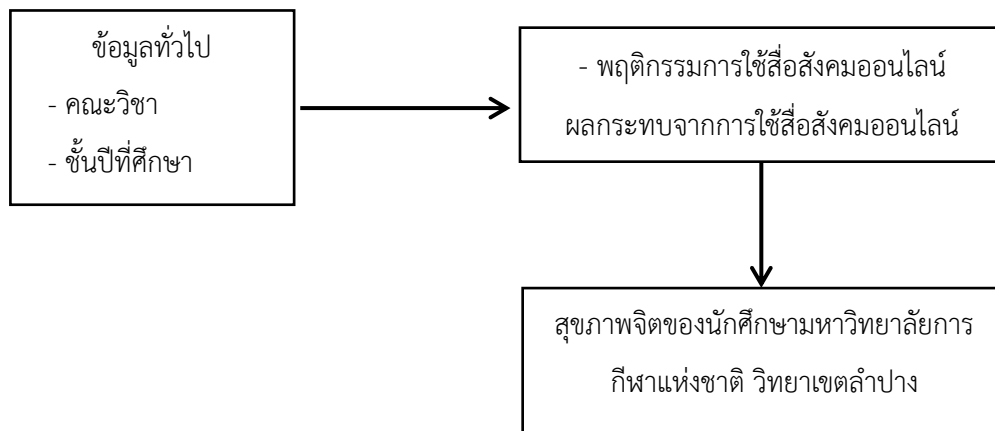
1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการใช้สื่อ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะและชั้นปี

2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะ

3. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามชั้นปี

4. เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ระหว่างคณะและชั้นปี

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ในปีการศึกษา 2568 จำแนกตามคณะ ได้แก่ คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 28 คน คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 510 คน และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 120 คน และจำแนกตามชั้นปี ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 255 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 198 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 175 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 658 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยอ้างอิงการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ Krejcie and Morgan (1970) อ้างอิงใน สุวิมล ติรภานันท์ (2551) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จากจำนวนประชากร 658 คน ซึ่งจากตาราง พบว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงประมาณ 242–248 คน ดังนั้นจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 245 คน ซึ่งเป็นค่ากลางของช่วงดังกล่าว โดยจำแนกตามคณะ คือ คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 28 คน คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 172 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 45 คน และจำแนกตามชั้นปี คือ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 95 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 65 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 11 คน การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) (เกียรติสุดา ศรีสุข, 2552)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ซึ่งผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เอกสารรับรองเลขที่ 2567/220 (17) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย คณะวิชา และชั้นปีที่ศึกษา ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยอาศัยแนวคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมการใช้สื่อและผลกระทบของสื่อ (Media Use Behavior and Media Effects) และแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Well-being) มาเป็นกรอบในการพัฒนาแบบสอบถาม เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ผ่านการตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 แสดงว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาเหมาะสม หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (สุวิมล ติรภานันท์, 2551) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านสุขภาพจิต ใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับสั้น (Thai Mental Health Indicator-15: TMHI-15) ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2567) เป็นเครื่องมือที่มีการตรวจสอบ คุณภาพด้านความตรงและความเชื่อมั่นแล้ว และเหมาะสมสำหรับใช้ประเมินสุขภาพจิตในบริบทของประชากรไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลของนักศึกษา โดยชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยข้อมูลต่างๆ จะถูกเก็บเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย นำเสนอโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแปรปรวน รายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย คณะวิชา ชั้นปีที่ศึกษา นำเสนอโดยใช้ค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง นำเสนอโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่

พิจารณาค่าเฉลี่ยในการแปลผลความหมายของคะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

ค่าเฉลี่ย	4.50 – 5.00	มีคุณภาพระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.50 – 4.49	มีคุณภาพระดับมาก
ค่าเฉลี่ย	2.50 – 3.49	มีคุณภาพระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.50 – 2.49	มีคุณภาพระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.49	มีคุณภาพระดับน้อยมาก

3. ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับสั้น (Thai Mental Health Indicator-15: TMHI-15) กรมสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กระทรวงสาธารณสุข (2567) นำเสนอโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

พิจารณาค่าเฉลี่ย โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลผลความหมายของคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	3.51 – 4.00	มีสุขภาพจิตดีมากกว่าคนทั่วไป (Good)
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.50	มีสุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.49	มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

4. การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ระหว่างคณะและชั้นปี ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะ (n=245)

ตัวแปร	คณะวิทยาศาสตร์ฯ		คณะศึกษาศาสตร์		คณะศิลปศาสตร์		รวม	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	3.78	0.67	3.67	0.48	3.79	0.79	3.71	0.67
ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	3.56	0.88	3.46	0.74	3.39	0.99	3.47	0.80
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต	2.96	0.60	2.62	0.87	2.61	0.99	2.68	0.85

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาทั้ง 3 มีพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.71$ SD = 0.67) โดยคณะศิลปศาสตร์มีพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงสุด ($\bar{x} = 3.79$ SD = 0.79) รองลงมาคือคณะวิทยาศาสตร์ฯ ($\bar{x} = 3.78$ SD = 0.67) และคณะศึกษาศาสตร์มีพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่ำที่สุด ($\bar{x} = 3.67$ SD = 0.48)

สำหรับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่านักศึกษาทั้ง 3 คณะได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.47$ SD = 0.80) โดยคณะวิทยาศาสตร์ฯ ได้รับผลกระทบสูงสุด ($\bar{x} = 3.56$ SD = 0.88) รองลงมาคือคณะศึกษาศาสตร์ ($\bar{x} = 3.46$ SD = 0.74) และคณะศิลปศาสตร์มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = 3.39$ SD = 0.99)

ในด้านดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตพบว่านักศึกษาทั้ง 3 คณะมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติดีเท่ากับคนทั่วไป โดยคณะวิทยาศาสตร์ฯ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 2.96$ SD = 0.60) รองลงมาคือคณะศึกษาศาสตร์ ($\bar{x} = 2.62$ SD = 0.87) และคณะศิลปศาสตร์มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = 2.68$ SD = 0.85)

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย ผลกระทบจากการใช้ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามคณะ

ตัวแปร	F (df1, df2)	p
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	F (2, 242) = 0.682	0.507
ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	F (2, 242) = 0.404	0.668
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต	F (2, 242) = 2.977	0.053

*p ≤ .05, **p ≤ .01

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-way ANOVA) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะ พบว่า

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาทั้งสามคณะมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F(2, 242) = 0.682, p = .507$)

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาทั้งสามคณะมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F(2, 242) = 0.404, p = .668$)

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต นักศึกษาทั้งสามคณะมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F(2, 242) = 2.977, p = .053$)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามชั้นปีการศึกษา

ตัวแปร	ปี 1		ปี 2		ปี 3		ปี 4		รวม	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	3.61	.66	3.78	.73	3.77	.67	3.60	.55	3.71	.67
ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	3.32	.77	3.39	.81	3.80	.75	3.40	.55	3.47	.80
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต	2.20	.94	2.88	.66	2.88	.78	2.43	1.09	2.68	.85

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามชั้นปีการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาทุกชั้นปีมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในระดับมาก ($\bar{x}=3.71$ SD =0.67) ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยค่อนข้างใกล้เคียงกันทุกชั้นปี โดยชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=3.78$ SD =0.73 และ 3.77 SD =0.67 ตามลำดับ) ในขณะที่ชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=3.61$ SD =0.66 และ 3.60 SD =0.55) สำหรับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาทุกชั้นปีมีค่าเฉลี่ยผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=3.47$ SD =0.80) โดยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยผลกระทบสูงสุด ($\bar{x}=3.80$ SD =0.75) เมื่อเทียบกับปีอื่น ๆ โดยชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับใกล้เคียงกัน ($\bar{x}=3.32$ SD =0.77), 3.39 SD =0.81 และ 3.40 SD =0.55 ตามลำดับ) ในส่วนของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต พบว่านักศึกษาทุกชั้นปีมีสุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไป ($\bar{x}=2.68$ SD =0.85) โดยชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=2.20$ SD =0.94) ขณะที่ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=2.88$ SD =0.66 และ $\bar{x}=2.88$ SD =0.78 เท่ากันทั้งสองชั้นปี) และชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยในระดับรองลงมา ($\bar{x}=2.43$ SD =1.09)

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามชั้นปีของนักศึกษา

ตัวแปร	แหล่งที่มา	SS	F	MS	p
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	ระหว่างชั้นปี	1.621	3	.540	1.215
	ภายในชั้นปี	107.220	241	.445	
	รวม	108.841	244		
ผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์	ระหว่างชั้นปี	9.924	3	3.308	5.494
	ภายในชั้นปี	145.097	241	.602	
	รวม	155.020	244		
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต	ระหว่างชั้นปี	13.113	3	4.371	6.407
	ภายในชั้นปี	164.414	241	.682	
	รวม	177.527	244		

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

จากตารางที่ 4 พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา จำแนกตามระดับชั้นปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Tukey HSD ของผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามชั้นปีของนักศึกษา (เฉพาะคู่ที่มีนัยสำคัญ)

ตัวแปร	เปรียบเทียบชั้นปี	ผลต่างเฉลี่ย (I-J)	p
ผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์	ปี 1 – ปี 3	-.483*	.001**
	ปี 2 – ปี 3	-.408*	.012*
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต	ปี 1 – ปี 2	-.453*	.002**
	ปี 1 – ปี 3	-.451*	.004**

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

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต แตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามคณะและชั้นปี

ตัวแปรตาม	แหล่งที่มา	F	p
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	คณะ	.601	.549
	ชั้นปี	2.243	.084
	ปฏิสัมพันธ์ (คณะ x ชั้นปี)	1.244	.289

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต จำแนกตามคณะและชั้นปี (ต่อ)

ตัวแปรตาม	แหล่งที่มา	F	p
ผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์	คณะ	0.763	.467
	ชั้นปี	7.702	.000**
	ปฏิสัมพันธ์ (คณะ x ชั้นปี)	1.836	.107
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต	คณะ	2.396	.093
	ชั้นปี	1.002	.393
	ปฏิสัมพันธ์ (คณะ x ชั้นปี)	0.967	.439

$p^* < .05$, $p^{**} < .01$

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) ของทั้งสามตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ระหว่างคณะและชั้นปี พบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างคณะ ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างชั้นปี ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตาม คณะและชั้นปี พบว่า นักศึกษาทุกคณะและทุกชั้นปี มีพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับมาก ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า นักศึกษาทุกคณะและทุกชั้นปี ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต พบว่านักศึกษาคณะและทุกชั้นปี มีสุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไป

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะ พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของนักศึกษาทุกคณะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามชั้นปี พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยผลกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตแตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ปฏิสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ระหว่างคณะและชั้นปี พบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างคณะ ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของ นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างชั้นปี ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามคณะและชั้นปีพบว่า นักศึกษาทุกคณะและทุกชั้นปี มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับมาก ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง และดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต พบว่า นักศึกษาทุกคณะและทุกชั้นปี มีสุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไป สะท้อนว่าสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการใช้เทคโนโลยีในยุคดิจิทัลที่มองว่าสื่อออนไลน์เป็นเครื่องมือหลักในการสื่อสาร การเรียนรู้ และความบันเทิง อย่างไรก็ตาม แม้จะใช้งานในระดับสูง แต่ผลกระทบอยู่เพียงระดับปานกลาง และสุขภาพจิตยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ แสดงให้เห็นว่านักศึกษายังสามารถควบคุมหรือปรับตัวต่อการใช้งานได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kuss และ Griffiths (2017) ที่พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตเสมอไป หากมีการใช้อย่างสมดุล

2. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อจำแนกตามคณะและระดับชั้นปี สะท้อนให้เห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นพฤติกรรมที่แพร่หลายในกลุ่มนักศึกษาอย่างทั่วถึง โดยไม่ขึ้นกับสาขาวิชาที่ศึกษา ผลดังกล่าวอาจอธิบายได้จากบริบททางสังคมร่วมสมัยที่นักศึกษาทุกคณะอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน และมีความจำเป็นต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการติดต่อสื่อสาร การเรียนรู้ และความบันเทิงในชีวิตประจำวันอย่างใกล้เคียงกัน ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดด้านการแพร่กระจายของเทคโนโลยี (Diffusion of Innovation) และงานวิจัยที่ระบุว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นบรรทัดฐานทางสังคม (social norm) ในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา โดยรูปแบบการใช้งานมีความคล้ายคลึงกันโดยไม่ขึ้นกับบริบททางการศึกษา ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของสินี กิตติชนมวรกุล (2558) ที่พบว่านักเรียนและนักศึกษามีรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ใกล้เคียงกัน แม้จะอยู่ต่างสาขาวิชาหรือสถาบัน

3. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำแนกตามชั้นปี พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยผลกระทบต่อการใช้อินเทอร์เน็ตแตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตแตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนว่าระดับชั้นปีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการรับรู้และประสบผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่าคณะ ดังนั้นจะเห็นว่าแม้พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะใกล้เคียงกัน แต่ประสบการณ์ชีวิต ภาระการเรียน และความกดดันในแต่ละชั้นปีแตกต่างกัน โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มักมีความเครียดด้านการเรียนหรือการเตรียมตัวฝึกงาน และความไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคตการทำงาน ซึ่งเมื่อผนวกกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง อาจก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความเหนื่อยล้าทางจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิด Stress-Coping Theory ที่ระบุว่าความสามารถในการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามช่วงวัยและประสบการณ์ชีวิต จึงอาจรับผลกระทบจากสื่อมากกว่าชั้นปีอื่น ในขณะเดียวกันนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาจมีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ ส่งผลต่อสุขภาพจิตแตกต่างจากรุ่นพี่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Twenge และ Campbell (2018) ที่ชี้ว่าผลกระทบของสื่อดิจิทัลขึ้นอยู่กับบริบทชีวิตและช่วงอายุ ซึ่งอาจสะท้อนถึงช่วงการปรับตัวของนักศึกษาใหม่ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านจากระดับมัธยมศึกษาสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา การแยกจากครอบครัว สภาพแวดล้อมใหม่ และแรงกดดันทางสังคม เช่น การรับน้องใหม่ การปรับตัวกับระบบรุ่นพี่ รุ่นน้อง (Senior-junior System) การปรับตัวเข้าสู่ระบบระเบียบของวิทยาเขต ซึ่งอาจทำให้เกิดความเปราะบางทางสุขภาพจิตได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์

เป็นช่องทางหลักในการหลีกเลี่ยงหรือระบายความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับบทความของคัลลีย์แพทยใหญ่แห่งสหรัฐอเมริกา เรื่องกลยุทธ์การป้องกันเพื่อสนับสนุนและป้องกันภาวะสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน ที่ออกมาเตือนถึงผลกระทบด้านสุขภาพจิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปในกลุ่มวัยรุ่น มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความสัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงลบ เช่น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของร่างกาย ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร และคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี (Vogels, Gelles-Watnick, และ Massarat, 2022) นอกจากนี้ผลการวิจัยของปริยานุช วุฒิชูประดิษฐ์ และสุภัทร ชูประดิษฐ์ (2565) ศึกษาวิจัยเรื่องอิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบอิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. ปฏิสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ระหว่างคณะและชั้นปี พบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างคณะไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างชั้นปีส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลนี้ยืนยันว่าปัจจัยด้าน “ช่วยวัยหรือชั้นปี” มีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยด้าน “คณะ” เนื่องจากความแตกต่างของพัฒนาการทางอารมณ์ ความรับผิดชอบ และแรงกดดันในแต่ละปีการศึกษา ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมและผลกระทบจากสื่อไม่ได้ส่งผลแบบตรงไปตรงมา แต่ขึ้นอยู่กับบริบทของผู้ใช้ เช่น ระดับความเครียดหรือความพร้อมทางจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ Valkenburg และ Peter (2013) ที่เสนอว่า ผลกระทบของสื่อสังคมขึ้นอยู่กับ “ความแตกต่างระหว่างบุคคล”

ในส่วนของการเปรียบเทียบระหว่างคณะ แม้ผลการวิจัยจะไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่า นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตสูงกว่าคณะอื่นเล็กน้อย ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับลักษณะกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน อันสอดคล้องกับแนวคิด สุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic Well-being) ที่ชี้ว่ากิจกรรมทางกายยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยสามารถช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ (Biddle & Asare, 2011; Harvey et al., 2018; Ekkekakis, 2013)

โดยสรุป ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นปรากฏการณ์ทั่วไปในสังคมดิจิทัล แต่ระดับของผลกระทบแตกต่างกันตามช่วงชั้นปีมากกว่าคณะการศึกษา ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทักษะการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมควบคู่กับการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อสำคัญของชีวิตนักศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการและปฏิบัติการ

1. มหาวิทยาลัยฯ ควรจัดกิจกรรมรณรงค์การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อลดผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชั้นปีที่ 1–3 ควรส่งเสริมให้ทำกิจกรรมเสริม ให้มีความยืดหยุ่น (resilience) มีทักษะการจัดการความเครียด (coping skills) และการสนับสนุนทางสังคม (social support เพื่อแก้ความกดดันและพฤติกรรมไม่เหมาะสม
2. มหาวิทยาลัยฯ ควรจัดให้มีระบบที่ปรึกษาออนไลน์สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยความร่วมมือจากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนว และโค้ชแต่ละชนิดกีฬา เพื่อให้คำแนะนำและช่วยเหลือนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม
3. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายในทุกคณะ เพื่อช่วยเพิ่มความสมดุลสุขภาพจิตของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบด้านสุขภาพจิตอย่างลึกซึ้ง โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์หรือถดถอยพหุคูณ
2. ควรเพิ่มตัวแปรด้านอื่น ๆ เช่น การจัดการเวลา การนอนหลับ หรือแรงกดดันทางการเรียน เพื่อใช้วิเคราะห์ร่วมกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์
3. ควรใช้วิธีวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

คำขอบคุณ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ท่านรองศาสตราจารย์วิภาวรรณ ปัญจรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพเราะ อังสุกนกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเทพ ปัญจรัตน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุประเสริฐ ที่ได้กรุณาสละเวลาในการให้คำปรึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ขอขอบคุณท่านรองอธิการบดี ประจำวิทยาเขตลำปางที่ให้เวลาและโอกาสในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณนักศึกษาที่ได้เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม และขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือด้วยความจริงใจและขอขอบคุณทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติสุตา ศรีสุข. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์ครองช้าง.
- กรมสุขภาพจิต. (2567). *แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสั้น 15 ข้อ*.
<https://dmh.go.th/test/thaihapnew/thi15/asheet.asp?qid=1>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ปรียานุช วุฒิชูประดิษฐ์, และ สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2565). อิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย. *วารสารสุทธภิรัต*, 36(3), 45–60.
- พัชรภรณ์ ไกรชุมพล. (2555). *ทัศนคติและพฤติกรรมการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการสร้างชื่อเสียง: กรณีศึกษา YouTube* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:147546
- สินี กิตติชนมวรกุล. (2558). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนในจังหวัดสงขลา. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติด้านบริหารธุรกิจและเศรษฐศาสตร์ ครั้งที่ 2* (หน้า 288–297). มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- สุวิมล ติรภานันท์. (2551). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2565). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2560. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม*.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *การสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม*.
- American Optometric Association. (2020). *Computer vision syndrome*. AOA.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.

- Ekkekakis, P. (2013). *The measurement of affect, mood, and emotion: A guide for health-behavioral research*. Cambridge University Press.
- Griffiths, M. D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 1–2.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58.
- Harvey, S. B., Overland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28–36.
- 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), 311.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022, August 10). *Teens, social media and technology 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>