

พฤติกรรมและผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา
พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์
Behavior and Impacts of Social Media Use among Nursing
Students of Boromarajonani College of Nursing
Sanpasithiprasong

ลักขณา ชอบเสียง¹ เชาวลิต ศรีเสริม² พรธิรา บุญว³ ปาลิตา ผ่าสิงห์⁴ ปิยะวัฒน์ นิตอินทร์⁵

Lakhana Chopsiang, Chaowalit Srisoem, Porntira Boonchawee,
Palita Phaosing, Piyawat Nitin

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 260 คน เครื่องมือวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และ 3. แบบสอบถามผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามส่วนที่ 2 และ 3 เท่ากับ 0.94 และ 0.95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวัน โดยใช้นานกว่า 5 ชั่วโมง/วัน สื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมสูงสุด คือ Face book, Line และ YouTube (ร้อยละ

Received: 2021-12-18 Revised: 2022-06-14 Accepted: 2022-06-16

¹ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, Boromarajonani College of Nursing Sunpasithiprasong Faculty of Nursing Praboromarajchanok Institute. Corresponding Author e-mail: chaopsycho@hotmail.com

² วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, Boromarajonani College of Nursing Sunpasithiprasong Faculty of Nursing Praboromarajchanok Institute. Corresponding Author e-mail: chaopsycho@hotmail.com

³ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, Boromarajonani College of Nursing Sunpasithiprasong Faculty of Nursing Praboromarajchanok Institute.

⁴ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, Boromarajonani College of Nursing Sunpasithiprasong Faculty of Nursing Praboromarajchanok Institute.

⁵ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, Boromarajonani College of Nursing Sunpasithiprasong Faculty of Nursing Praboromarajchanok Institute.

ละ 96.5, 94.6, 92.7) ตามลำดับ โดย ร้อยละ 96.9 ใช้เพื่อการเรียนการศึกษา และช่วงเวลาที่นิยมใช้ คือ ก่อนนอนสำหรับการได้รับผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.39, S.D.=.95) โดยผลกระทบในระดับมาก ได้แก่ ด้านสังคมและครอบครัว ($\bar{X}$ = 3.89, S.D.=.87) ด้านการเรียนการศึกษา ($\bar{X}$ = 3.71, S.D.=.76) ด้านเศรษฐกิจ ($\bar{X}$ = 3.63, S.D.=1.01) ส่วนด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ด้านสุขภาพกาย ด้านสมาธิและความสนใจ และด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ได้รับผลกระทบในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.29, 3.15, 2.91, และ 2.69 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นอาจารย์ควรหาแนวทางในการป้องกันผลกระทบด้านลบที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อไป

คำสำคัญ (Keywords): นักศึกษาพยาบาล; สื่อสังคมออนไลน์; พฤติกรรม; ผลกระทบ

Abstract

This research aimed to study the behaviour and impacts of social media use among Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing Sanpasithiprasong Ubon ratchathani province, Thailand. The samples were nursing 260 nursing students in the 1st-4th year class of 2020. The questionnaires divided into 3 parts: part 1 Demographics, part 2 social media behaviour questionnaires, and part 3 social media use questionnaires, which was tested the reliability at 0.94 in part 2 and 0.95 in part 3. The data was analysed by general statistics; frequency, percentage, mean and standard deviation. The results found that majority of the students had own account on social media platforms. The most popular was Facebook (96.5%), followed by (Line 94.6%), and YouTube (92.7%). The main purpose was using for education. Before bedtime period was the most frequent surfing time. In most cases, the average time spent on online media was more than 5 hours/day (38.1%). The samples are affected by media usage; overall social media is moderate ($\bar{X}$ = 3.39, S.D. = .95). The most significant impact from social media usage is: Social and family ($\bar{X}$ = 3.89, S.D. = .87). Followed by the education ($\bar{X}$ = 3.71, S.D. = .76), Economic status ($\bar{X}$ = 3.63, S.D. = 1.01), Mental and emotional health ($\bar{X}$ = 3.29, S.D. = .77), Physical health ($\bar{X}$ = 3.15, S.D. = 1.13), Concentration and attention ($\bar{X}$ = 3.89, S.D. = .87), And daily life ($\bar{X}$ = 2.69, S.D. = .98) respectively. As a result, it can be concluded that nursing student was negatively affected by social media use. Therefore; the staff should establish a guideline for further prevention of negative social media use behaviour to enhance health and well-being of students.

Keywords: Nursing Student; Social media; Behavior; Impact

บทนำ (Introduction)

ในปัจจุบันเป็นยุคของสื่อสังคมออนไลน์ (Social network) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของในชีวิตประจำวัน มี โดยคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั่วโลกสูงขึ้นถึง 10.5 % หรือ 376 ล้านคน ผู้หญิง 46 % และผู้ชาย 41 % ที่เข้าร่วมแบบสอบถาม ตอบว่าตนเองใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นในช่วงวิกฤตโควิด สาเหตุหลักเนื่องจากหลายประเทศกระตุ้นให้ประชาชนอยู่บ้าน ประชาชนมีการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ โดย 51 % ของคนทั่วโลกใช้สื่อสังคมออนไลน์เวลาเฉลี่ยต่อวัน 2.22 ชั่วโมง พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของคนทั่วไป ซึ่งในประเทศไทยพบว่า 73 % ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลาเฉลี่ยต่อวัน 2.49 ชั่วโมง (Datareportal digital, 2020) ทำให้มีพฤติกรรมบนสื่อสังคมออนไลน์ที่เปลี่ยนไปคือ คนต้องการเนื้อหาเพื่อผ่อนคลาย จากสถิติพบว่ากลุ่มคนที่มีอายุมากซึ่งเคยมองว่า TikTok เป็นเรื่องไม่มีแก่นสาร กลับหันมาใช้งาน TikTok กันมากขึ้น ส่วนคน Gen Z (อายุ 8-23 ปี) กว่า 42% ต้องการเสพเนื้อหาเพื่อ “บันเทิง” มากกว่าเดิม คนต้องการเชื่อมต่อกับผู้อื่นมากขึ้น การกักตัวอยู่บ้านทำให้หลายคนต้องใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว หลายคนจึงเลือกเชื่อมต่อกันทางออนไลน์ ตั้งแต่การเล่นเกมนออนไลน์หรือดูสตรีมมิ่งเกม เห็นได้จาก Stream Hatchet ที่ให้ข้อมูลว่ายอดผู้ดูสตรีมมิ่งเกมบนแพลตฟอร์มดังอย่าง Twitch, YouTube, Mixer, Facebook ในปี 2020 สูงขึ้นถึง 70% เมื่อเทียบกับปี 2019 (Stolt, & Salminen, 2014)

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จากการศึกษาพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ด้านการสื่อสารใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ Facebook มากที่สุด รองลงมา Line, YouTube, Instagram, Twitter ลำดับ ประชาชนส่วนใหญ่มีช่องทางในการใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ จาก Smartphone มากที่สุด รองลงมาใช้บริการจาก PC/Mac ใช้บริการจาก Laptop/Notebook และใช้บริการจาก Ipad/Tablet น้อยที่สุด (ผกาสรณ์ อุไรวรรณ, มัฏฐวรรณ ลียุทธานนท์ และจริญญา แก้วสกุลทอง, 2562) ด้านเวลาในการใช้ประชาชนส่วนใหญ่มีความถี่ในการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยเปิดไว้ตลอดทั้งวันมากที่สุด รองลงมาใช้บริการ 3 - 4 ครั้งต่อวัน ใช้บริการ 5- 6 ครั้งต่อวัน และใช้บริการ 1- 2 ครั้งต่อวันน้อยที่สุด ประชาชนส่วนใหญ่มีช่วงเวลาในการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ เวลา 18.00-06.00 มากที่สุด และใช้บริการเวลา 06.00-18.00 นาฬิกา ระยะเวลาในการใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ 1- 3 ชั่วโมงต่อวันมากที่สุด รองลงมาใช้บริการมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน และใช้บริการ 3- 5 ชั่วโมงต่อวัน น้อยที่สุด บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อพูดคุยกับเพื่อนเพื่อติดตามข่าวสาร/งาน, ใช้เพื่อโพสต์ข้อความ/รูปภาพ, ใช้เพื่อเล่นเกมออนไลน์, ใช้เพื่อติดตามเพื่อน/คนอื่น, ใช้เพื่อแชทอิน, ใช้เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งที่สนใจร่วมกัน, เพื่อตามกระแสนิยมน้อยที่สุด คุณสมบัติของเครือข่ายสังคมออนไลน์ทำให้ทราบข่าวสารรวดเร็วมากที่สุด, มีแอปพลิเคชันหลากหลาย, เกมออนไลน์, ติดตามข่าวสาร/งาน, มีแหล่งหรือสื่อที่ทำให้สนใจใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์คือ เว็บไซต์ต่างๆ และนิตยสารออนไลน์ (เอมิกา เหมมินทร์ และ ปรีชา วิจิตรธรรมรส, 2557)

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีทั้งผลกระทบทางบวกและผลกระทบทางลบ ด้านสุขภาพ ผู้ใช้งานจะมีความรู้สึกดีและมีความสุขที่ได้ใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ เมื่อได้รับการ

ตอบสนองความต้องการอย่างเต็มที่ที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด หากไม่ได้รับการตอบสนองผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตติดต่อกันเป็นเวลานานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาโรคติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นอาการทางจิตประเภทหนึ่งมีอาการที่ต้องสงสัยเช่น มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตต่อเนื่องกันเป็นเวลานานเรื่อย ๆ รู้สึกหงุดหงิด หดหู่ กระวนกระวาย และก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่นปวดเมื่อยตามตัว ข้อมือ และเหนื่อยล้าทางสายตา (ประวิตร จันทร์อับ, 2561) และสบตา (ร้อยละ 21) ตามด้วยการนอนหลับที่ถูกรบกวน (ร้อยละ 19) ปวดศีรษะ (ร้อยละ 16) (Jha, et al. 2016) ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่านักศึกษาไม่ออกจากห้อง เพราะในเฟซบุ๊กมีเรื่องซึ่งทำให้น่าสนใจต่าง ๆ ทำให้คุยกับคนในครอบครัวน้อยลง และมีการกดใช้งานเฟซบุ๊กผ่านมือถือไปด้วย ทำให้คนรอบข้างรู้สึกหงุดหงิด ตีฉันทินา กันให้ร้ายป้ายสี ครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกันเนื่องจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน (Stolt & Salminen, 2014) ด้านอารมณ์ พบว่ารู้สึกโดดเดี่ยวหรืออยู่คนเดียว และมักจะใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อหาเพื่อนคุยหรือติดตามข้อมูลข่าวสาร โดยมีผลกระทบมากที่สุด คือเมื่อรู้สึกผิดหวังหรือเสียใจ มักจะเข้าไประบายความรู้สึกในเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้รู้สึกดีขึ้น เมื่อไม่ได้เข้าใช้งานเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ จะรู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย (หยาดพิรุณ ศุภรากรสกุล, 2560) ด้านครอบครัว ช่วยเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารใหม่ให้กับสมาชิกในครอบครัว แต่การใช้เป็นระยะเวลานานอาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวลดลง ด้านสังคม สามารถรับ-ส่งไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย (ประวิตร จันทร์อับ, 2561) ส่วนผลกระทบทางลบหากผู้ใช้งานเครือข่ายทางสังคมออนไลน์ให้ข้อมูลที่เป็นเท็จเพื่อล่อลวงให้คู่สนทนาสนใจตัวตนใหม่และนัดพบเพื่อการกระทำอันตรายในลักษณะต่าง ๆ จนอาจเกิดปัญหาร้ายแรงต่อชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น(ผกาสรณ์ อุไรวรรณ, มีกฎธรรมณ ลัญชานนท์ และจริญญา แก้วสกุลทอง, 2562) ด้านสมาธิ พบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ได้ง่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลหงุดหงิด ไม่สบายใจ สำหรับความสัมพันธ์ของภาวะสมาธิสั้นและการติดสื่อสังคมออนไลน์ พบว่าประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นแบบขาดสมาธิ และอยู่ไม่นิ่ง/หุนหันพลันแล่นถูกจัดอยู่ในกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ และเมื่อใช้การวิเคราะห์การถดถอยพบว่าผู้ที่ไม่มีภาวะสมาธิสั้นมีโอกาสติดสื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่าผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น (กันยา พาณิษฐ์ศิริและเบญจพร ตันตสุตร, 2559) ด้านการเรียนรู้กระตุ้นให้เกิดการศึกษาค้นคว้า หากเล่นไม่ถูกวิธีจะส่งผลทำให้เด็กไม่สนใจการเรียน ไม่ทำการบ้าน หนีเรียน ผลการเรียนรู้ตกลดจากเดิมด้านเศรษฐฐานะ คือผู้เสพติดจะสูญเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากไปกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตไม่ว่าจะเป็นค่าบริการใช้อินเทอร์เน็ตที่ต้องเสียที่ร้านอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์รวมถึงการติดพันออนไลน์ เป็นต้น

นักศึกษาพยาบาลเป็นอีกกลุ่มคนที่มีการติดสื่อสารบนสังคมออนไลน์ อย่างแพร่หลายทั้งในแง่ของการใช้เพื่อการศึกษา ใช้เพื่อผ่อนคลาย เพื่อความบันเทิง เพื่อระบายความรู้สึกหรือบอกเล่าเรื่องราวที่ไม่สามารถที่จะพูดกับผู้อื่นได้โดยตรง และใช้ในวัตถุประสงค์อื่นๆ โพสต์เป็นรูปภาพที่อาจมีทั้งความเหมาะสมและความไม่เหมาะสม ซึ่งในบางสถานการณ์อาจทำไปโดยไม่ตั้งใจขาดการไตร่ตรอง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ส่งผลเสียต่อตนเองและทำให้ผู้อื่นมองตนเองในด้านลบ (ภัทริยา ดำรงสัตย์ และวารุณี สุรววัฒนกุล, 2562) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ เป็น

สถาบันหนึ่งที่ผลิตบุคลากรทางการพยาบาลและสาธารณสุข จากการสังเกตและการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานเกินไปส่งผลให้มีอาการปัญหาสุขภาพ เช่น ปวดไหล่ ปวดคอ มือชา และสายตาพร่ามัว ทำให้ออนตึกมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการเรียน ทำให้ช่วงนอน เวลาเรียน หลับในห้องเรียน มีสมาธิสั้นลง และยังเกี่ยวข้องกับการรังแกกันผ่านสื่อออนไลน์ด้วย (ลักษณะ ขอบเสียง, เขาวลิต ศรีเสริม, พรธิรา บุญฉวี, จุฑามาศ ทองประสาน, และณัฐพงษ์ ศรีชาติ, 2564) ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงการศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ เพื่อเป็นข้อมูล พื้นฐานเกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของ นักศึกษา และเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบวิธีการจัดการพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ให้ เป็นไปในทางที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษานักศึกษาพยาบาลศาสตร บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์
2. เพื่อศึกษาผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษานักศึกษาพยาบาลศาสตร บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ออกแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ลักษณะการสำรวจ (Survey Research) เก็บข้อมูลแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) โดยผู้วิจัยศึกษา พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ เก็บข้อมูลระหว่าง ธันวาคม 2563 - กุมภาพันธ์ 2564

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 - 4 ที่กำลัง ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 260 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบง่าย ตาม อัตราส่วนของนักเรียนแต่ละชั้นปี โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นนักศึกษาในเวลาที่ไม่อยู่ระหว่างการลา พักการศึกษา สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ มีบัญชีในสื่อสังคมออนไลน์อย่างน้อย 1 บัญชี และยินดีเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ

3. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูลและให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง (Self-Administration) ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นข้อความและ

คำถามเกี่ยวกับลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา รายได้ และจำนวนบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบรายการตัวเลือก (Check List) ประกอบด้วย ประเภทย่อยของสื่อสังคมออนไลน์ วัตถุประสงค์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ช่วงระยะเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ ความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาการใช้สื่อ จำนวน 5 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และปรับข้อความตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ แบ่งการวัดออกเป็นทั้งหมด 7 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ด้านสังคมและครอบครัว ด้านสมาธิ/การสนใจในสิ่งรอบข้าง ด้านการศึกษา และด้านเศรษฐกิจ เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า Rating scale 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด พิจารณาคะแนนในข้อความทางลบให้คะแนน 5-4-3-2-1 ตามลำดับ และในข้อความทางบวกให้คะแนน 1-2-3-4-5 ตามลำดับ คิดคะแนนรวมคะแนนที่สูงแปลว่ามีผลกระทบทางลบในระดับสูง (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) โดยมีการแปลผลคะแนน ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย พิจารณาเป็นคะแนนเฉลี่ยรายด้าน โดยผู้วิจัยกำหนดแบ่งระดับตามค่าเฉลี่ย (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538) ดังนี้ คะแนนระหว่าง 4.51 – 5.00 หมายถึง มีผลกระทบอยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนระหว่าง 3.51 – 4.50 หมายถึง มีผลกระทบอยู่ในระดับมาก คะแนนระหว่าง 2.51 – 3.50 หมายถึง ผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนระหว่าง 1.51 – 2.50 หมายถึง มีผลกระทบด้านอยู่ในระดับน้อย และหากคะแนนอยู่ระหว่าง 1.00 – 1.50 หมายถึง มีผลกระทบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

เครื่องมือวิจัยผ่านการหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) มีค่าเท่ากับ 0.99 สำหรับการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน หลังการทดสอบ ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ความสอดคล้องของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ด้านพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เท่ากับ 0.94 และด้านผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์เท่ากับ 0.95 ตามลำดับ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ 13/2564 หลังได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นชี้แจงการวิจัย อธิบายถึงวัตถุประสงค์การศึกษา และขออนุญาตให้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยทำการพินิจสิทธิ์กลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและจรรยาบรรณในการทำวิจัยให้ทราบก่อนตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งข้อมูลทั้งหมดจะได้รับสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยการพินิจเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยแก่ผู้อื่นทราบและนำเสนอผลวิจัยในภาพรวมและในนำมาใช้ใน

การศึกษาเท่านั้น ภายหลังได้รับการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจึงเริ่มดำเนินการวิจัยโดยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามผ่านทาง Google Form โดยใช้เวลาในการตอบประมาณ 10-15 นาที หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ตามหลักการทางสถิติตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดสถิติที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับข้อมูลทางสถิติเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการบรรยายลักษณะของส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ในรูปแบบของผู้วิจัยนำมาใช้เพื่อการอธิบายถึงคุณสมบัติหรือลักษณะของข้อมูลและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อในการอธิบายผลการวิจัย

ผลการวิจัย (Research Results)

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.92 อายุระหว่าง 18 - 32 ปี อายุเฉลี่ย 21.14 ปี ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 6,000-7,999 บาท (ร้อยละ 85.10) และส่วนใหญ่มีบัญชีในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 1 บัญชี ร้อยละ 98.9 และพบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่หลากหลาย สื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ Facebook (ร้อยละ 96.5) รองลงมา คือ Line (ร้อยละ 94.6) และ YouTube (ร้อยละ 92.7) ตามลำดับ และยังพบว่าวัตถุประสงค์การเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ใช้เพื่อการเรียนการศึกษา (ร้อยละ 96.9) รองลงมา คือ ใช้เพื่อติดต่อกับบุคคลที่รู้จัก (ร้อยละ 94.2) และใช้เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม (ร้อยละ 87.7) ตามลำดับ สำหรับช่วงเวลาที่เข้าใช้งานนั้นมีความกระจายที่ค่อนข้าง เท่าๆกัน โดยส่วนใหญ่มักจะเข้าใช้งานตลอดวัน อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงช่วงเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด 3 อันดับแรก พบว่านักศึกษามักจะใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาก่อนนอน (ร้อยละ 58.5) รองลงมา คือ ช่วงพักกลางวัน (ร้อยละ 57.7) และช่วงหลังเลิกเรียน (ร้อยละ 51.9) ตามลำดับ ความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 3 อันดับแรก พบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ทุกวัน (ร้อยละ 93.8) รองลงมาคือ 2 - 3 วัน/ครั้ง (ร้อยละ 5.8) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ร้อยละ 0.4) ตามลำดับ สำหรับระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษานั้น พบว่า กลุ่มนักศึกษาส่วนใหญ่ 3 อันดับแรกมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 5 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 38.1) รองลงมา คือ 4 - 5 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 31.9) และ 1 - 3 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 30) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลจำนวนและร้อยละของลักษณะพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล (n = 260)

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ประเภทสื่อสังคมออนไลน์		
- Facebook	251	96.5
- Line	246	94.6
- Instagram	211	81.2
- YouTube	241	92.7
- Twitter	248	56.9
- TikTok	153	58.8
- Google	225	86.5
2. วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคม		
ใช้ในการเรียนการศึกษา	252	96.9
- ติดต่อกับบุคคลที่รู้จัก	245	94.2
- อัปเดตสถานะ/ข้อมูลส่วนตัว/รูปภาพ	196	75.4
- หาข้อมูล/แลกเปลี่ยนข้อมูล	42	16.2
- ติดตามข่าวสารศิลปิน/ดารา/บุคคลมีชื่อเสียง	192	73.8
- เพื่อความบันเทิงเช่น ดูหนัง ฟังเพลงเล่นเกม	228	87.7
- ค้นหาเพื่อนใหม่	116	44.6
- ติดตามข่าวสารของสินค้า/ผลิตภัณฑ์/บริการ	153	58.8
3. ช่วงเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์		
- หลังตื่นนอนตอนเช้าก่อนเรียน	123	47.3
- ระหว่างเวลาเรียน	68	26.2
- ช่วงพักกลางวัน	150	57.7
- ช่วงหลังเลิกเรียน	135	51.9
- ก่อนนอน	152	58.8
- ตลอดวัน	103	39.6
4. ความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์		
- ทุกวัน	244	93.8
- 2 - 3 วัน/ครั้ง	15	5.8
- สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	1	0.4
5. ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์		
- 1- 3 ชั่วโมง/วัน	78	30
- 4 - 5 ชั่วโมง/วัน	83	31.9
- มากกว่า 5 ชั่วโมง/วัน	99	38.1

จากข้อมูลดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณที่ค่อนข้างมาก (มากกว่า 5 ชั่วโมง/วัน) ส่วนมากมีการใช้มากกว่า 1 แพลตฟอร์ม และใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย ทั้งการศึกษาหาความรู้ เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพเชิงสังคม และเพื่อวัตถุประสงค์ด้านความบันเทิง ที่สำคัญคือนักศึกษาส่วนใหญ่มักใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทุกช่วงเวลาหรือเกือบตลอดวัน นอกจากนี้ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่านักศึกษาใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดในช่วงเวลาก่อนนอน ซึ่งจุดนี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตรวมถึงกระบวนการนอนหลับพักผ่อนของนักศึกษาได้

2. ผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ผลการศึกษารั้ครั้งนี้พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกันตามแต่ละด้าน โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = .95) โดยพิจารณาถึงผลกระทบเป็นรายด้านในแต่ละด้าน ดังนี้

2.1 ด้านด้านสังคมและครอบครัว ในการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษามองว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบในด้านสังคมและครอบครัวมากที่สุด โดยคะแนนเฉลี่ยผลกระทบด้านนี้อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = .87) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มองว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลในด้านลบต่อสังคมและครอบครัวมากกว่าผลในแง่บวก

2.2 ด้านการเรียนการศึกษา เป็นด้านที่นักศึกษามองว่าได้รับผลกระทบในระดับมาก เช่นเดียวกับกับด้านสังคมและครอบครัว ซึ่งพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์นี้มีผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบต่อการเรียนการศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนผลกระทบ เท่ากับ 3.71 (S.D. = .76) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มองว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลในด้านลบต่อการเรียนการศึกษามากกว่าผลในแง่บวก

2.3 ด้านเศรษฐกิจ เป็นอีกหนึ่งด้านที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยผลกระทบด้านนี้อยู่ในระดับมากเช่นกัน ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.01) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มองว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลในด้านลบต่อด้านเศรษฐกิจมากกว่าผลในแง่บวก

2.4 สำหรับด้านที่นักศึกษามองว่าได้รับผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง ประกอบไปด้วย 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ที่คะแนนเฉลี่ยผลกระทบด้านนี้ เท่ากับ 3.29 (S.D. = .77) ด้านสุขภาพกาย คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 (S.D. = 1.13) ด้านสมาธิและความสนใจ คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.89 (S.D. = .87) และด้านการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นด้านที่นักศึกษามองว่าได้รับผลกระทบน้อยที่สุด ซึ่งคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.69 (S.D. = .98) จากข้อมูลนี้ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามองว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบในทั้ง 4 ด้านนี้ อย่างเท่าๆกันทั้งผลทางบวกและทางลบ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อนักศึกษาพยาบาลตามแต่ละด้าน (n =260)

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับผลกระทบ
1. ด้านสุขภาพกาย	3.15	1.13	ปานกลาง
2. ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน	2.69	.98	ปานกลาง
3. ด้านสุขภาพจิตและอารมณ์	3.29	.77	ปานกลาง
4. ด้านสมาธิและความสนใจ	2.91	.99	ปานกลาง
5. ด้านสังคมและครอบครัว	3.89	.87	มาก
6. ด้านการเรียนการศึกษา	3.71	.76	มาก
7. ด้านเศรษฐกิจ	3.63	1.01	มาก
รวม	3.39	.95	ปานกลาง

ผลวิเคราะห์จากข้อมูลระดับผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังกล่าว ทำให้เห็นได้ว่านักศึกษามองว่าสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อตนเองในด้านสังคมและครอบครัว ด้านการเรียน การศึกษา ด้านเศรษฐกิจในระดับมาก ซึ่งผลกระทบในด้านเหล่านี้เป็นลักษณะเชิงสังคมของนักศึกษาด้วย ในขณะที่ด้านผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ สุขภาพร่างกาย การมีสมาธิ รวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวันนั้น นักศึกษามองว่าส่งผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้น มีผลกระทบต่อนักศึกษาพยาบาลทั้งในทางบวกและทางลบที่เท่าๆกัน กับด้านเหล่านี้ ซึ่งเป็นผลที่เกิดในระดับบุคคล ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ดี จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในทั้ง 4 ด้านนี้ได้มากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าพฤติกรรมและผลกระทบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในปริมาณมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.93, S.D. = 1.05) โดยสามารถอภิปรายผลการศึกษาทั้ง 2 ประเด็น ดังนี้

1. ในด้านพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่าสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ Facebook รองลงมาคือ Line, YouTube, Google, Instagram, และ Tiktok ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ Facebook มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อมรรัตน์ วงศ์โสภะ และคณะ (2558) ที่ชี้ให้เห็นว่า Facebook เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า Facebook เป็นแพลตฟอร์มที่สามารถตอบสนองวิถีชีวิตและความต้องการทางจิตใจและสังคมของนักศึกษาได้ ทันสมัย ใช้งานง่าย เป็นช่องทางการสื่อสารในชีวิตประจำวันแทนการโทรศัพท์ สามารถทำงานได้หลากหลายวัตถุประสงค์

(Multi Tasks) ทั้งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตอบข้อความส่วนตัว การพูดคุยผ่านวิดีโอ นอกจากนี้ยังสามารถสร้างรายได้จากการใช้สื่อสร้างเนื้อหาที่น่าสนใจเพิ่มยอดผู้เข้าชมได้อีกด้วย สำหรับสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมน้อยที่สุด คือ Twitter ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสื่อสังคมออนไลน์ชนิดนี้ มีความเป็นส่วนตัวที่สูง และมีข้อจำกัดด้านการใช้งานบางอย่าง จึงทำให้ไม่ได้รับความนิยมมากนัก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) ในด้านวัตถุประสงค์ที่ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเรียนการศึกษามากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัททิรา กลิ่นเลขาและคณะ (2561) ที่พบว่าปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทางการศึกษามากขึ้น เนื่องจากช่วยให้นักศึกษาสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมต่างๆ ได้ง่าย และสะดวกมากขึ้น ในการหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียนด้วย สำหรับช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด คือ ก่อนนอน ช่วงพักกลางวัน ช่วงหลังเลิกเรียน และช่วงระยะเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์น้อยที่สุด คือ ระหว่างเวลาเรียน แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีการใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด คือช่วงเวลาที่นักศึกษาวางจากการเรียน การฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นเวลาก่อนที่นักศึกษาจะได้รับการพักผ่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอมรรัตน์ วงศ์โสภา และคณะ (2558) ที่พบว่าส่วนใหญ่ช่วงเวลาที่ใช้ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่วงเวลา 19.00 น.-24.00 น. ซึ่งการใช้งานในช่วงเวลานี้อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายและผลต่อสายตาของนักศึกษาได้ ในด้านความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดคือ ทุกวัน โดยส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการใช้สื่อออนไลน์มากกว่า 5 ชั่วโมง/วัน นั้นแสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณที่ค่อนข้างสูง สอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) ที่พบว่ากลุ่มที่ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดคือ กลุ่มนักเรียนนักศึกษา ทั้งนี้อาจเพราะนักศึกษาต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการหาศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ในการเรียน ติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ทำให้นักศึกษาต้องมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวัน นอกจากนี้อาจเป็นเพราะในช่วงที่เก็บข้อมูลนั้นเป็นช่วงเวลาการระบาดของโรคโควิด-19 การติดต่อสื่อสารและการจัดการเรียนการสอนเป็นการดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้นจึงส่งผลให้การเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้มีมากขึ้น

2. ผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ การศึกษารั้วนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยรวมของผลกระทบจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = .68) โดยพบว่ามีผลกระทบด้านการเรียนการศึกษายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.34 ทั้งนี้อาจเกิดจากในปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนมีการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารมาพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนมากขึ้น ทำให้นักศึกษามองว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีผลต่อการเรียนการศึกษามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ทำการศึกษเป็นช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ด้วยสถานการณ์โควิด-19 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้การเรียนรู้ได้สะดวก รวดเร็ว และเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนทางไกลมากขึ้น (เชาวลิต ศรีเสริม และลักขณา ชอบ

เสียง, 2563) สำหรับด้านสังคมและด้านครอบครัว ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.15 โดยข้อคำถามที่มีค่าคะแนนสูงคือสื่อสังคมออนไลน์ทำให้ท่านติดต่อกับสื่อสารกับบุคคลในครอบครัวได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) ที่พบว่า การติดต่อผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทำให้นักศึกษาไม่เสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม ทำได้ทันที ผ่านสมาร์ตโฟน หรือเครื่องมือสื่อสารต่างๆ ทำให้ ผู้คนนิยมติดต่อกันมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การสื่อสารด้วยการแชท ทำให้ผู้ต้องการสื่อสารรู้สึกสะดวกใจมากกว่า การโทรสอบถามโดยตรงทันทีด้วย ในด้านผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อคำถามที่เห็นด้วยมากที่สุดคือ ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลาที่มีความเครียด แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษาเกิดความเครียด นักศึกษาจะใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการผ่อนคลายความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะสื่อสังคมออนไลน์มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่คลายความตึงเครียดได้ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น อย่างไรก็ตามการใช้มากเกินไปอาจส่งผลแง่ลบด้านจิตใจได้ เช่น เกิดความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล และรู้สึกเศร้า ซึ่งน่าจะมาจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไป (วรภาพร วันไชยธนวงศ์และเกศราภรณ์ ชูพันธ์, 2557) หรืออาจก่อให้เกิดการติดสื่อออนไลน์ได้ (จุฑามาศ ทองประดับ, ทศนา ทวีคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2562; เขวลิต ศรีเสริม และลักขณา ขอบเสียง, 2563) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ พบว่าอยู่ในระดับมาก นั้นอาจมาจากการที่นักศึกษามองว่า การใช้สื่อออนไลน์มาพร้อมกับการที่จะต้องซื้อเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายที่มากขึ้น ผลกระทบด้านสุขภาพกาย พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีอาการปวดตา/ตาพร่ามัว/แสบตา เมื่อใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน แสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อเสียสุขภาพได้ ถ้าหากใช้สื่อสังคมเป็นเวลานาน ซึ่งสอดคล้องซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรภาพร วันไชยธนวงศ์และเกศราภรณ์ชูพันธ์ (2557) ที่กล่าวว่า การใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปนั้นส่งผลกระทบคือมีปัญหาสายตาและปวดตา ปวดหลัง ปวดศีรษะและอ่อนเพลียและสอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ วงศ์โสภ และคณะ (2558) พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปทำให้มีอาการปวดตา ปวดเอวได้ ทั้งนี้ อาจมาจากการที่ต้องจ้องแสงจากจอภาพเป็นระยะเวลานาน และอาจเกิดการสะสมความล้าของกล้ามเนื้อคอและหลังได้ สำหรับผลกระทบด้านการใช้ชีวิตประจำวัน นักศึกษาส่วนใหญ่มองว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเป็นเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวันไปแล้ว แสดงให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์มีความจำเป็นต่อชีวิตของการศึกษา เพราะนักศึกษาต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการศึกษาหาข้อมูล การติดต่อกับสื่อสาร เป็นต้น สำหรับด้านสมาธิและความสนใจ การศึกษาครั้งนี้ นักศึกษามองว่าได้รับผลกระทบในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้มีผลทำให้นักศึกษามีสมาธิสั้นลง ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของอมรรัตน์ วงศ์โสภ และคณะ (2558) ที่พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้นักศึกษาไม่ทำงานส่ง ขาดสมาธิในการเรียน การทำงานและการอ่านหนังสือ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าด้วย

สถานการณ์ปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา ได้เป็นไปในแนวทางที่เป็นประโยชน์ทางการศึกษามากขึ้น ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยที่เป็นการศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีจึงส่งผลให้การใช้สื่อเป็นไปในแนวทางที่ดี รู้เท่าทัน ผลกระทบด้านนี้จึงอยู่ในระดับไม่สูงมาก

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผลการศึกษานี้ให้เห็ว่านักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณมากและได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้งทางด้านบวกและทางลบ ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบที่เป็นลบ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอาจารย์ควรมีแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นไปในทางที่ดี ใช้ในการเรียนการสอน การศึกษาหาความรู้ การพัฒนาทักษะเชิงสังคม และจิตวิทยาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา ควรมีมาตรการดูแล ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย และให้ความรู้เรื่องผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อลดผลกระทบทางด้านลบที่อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล และป้องกันพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางเสี่ยงในอนาคตได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ในนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลรายละเอียดเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง (References)

- กันยา พาณิชยศิริ และเบญจพร ตันตสุตร. (2559). การติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 61(3), 191-204.
- เกศราภรณ์ ชูพันธ์ และวราภรณ์ วันไชยธนวงศ์. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 7(3), 124-132.
- จิรภัทร เริ่มศรี. (2556). *การใช้สื่อบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*. สืบค้น 11 มกราคม 2564, จาก <http://fmsreserch.snru.ac.th/ra/file/jr.pdf>.
- จิราภรณ์ สำเภาทองและคณะ.(2560). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร.*วารสารเกษมบัณฑิต*. 19(4), 15-27.

- จุฬามาศ ทองประดับ, ทศนาทวิคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟกซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย*. 12(2), 116-133
- จุฬารัตน์ ศรารณวงศ์, ขจร ฝ่ายเทศ, ดวงแก้ว เงินพูนทรัพย์ และวัลลภา จันทรี. (2560). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว*. 10(2), 16-31.
- เขาวลิต ศรีเสริม และลักขณา ขอบเสียง. (2563). สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตวัยรุ่น: จุดแข็ง ข้อจำกัด และการติดสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารการบริหารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมท้องถิ่น*. 6(6), 355-370.
- ตันติกร ชื่นเกษม. (2562). ความสัมพันธ์ของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตประเทศ กรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประวิตร จันท์อับ. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดพิษณุโลก. *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร*.
- ผกาสรณ์ อุไรวรรณ, มัญจวรรณ ลียุทธานนท์ และจริญญา แก้วสกุลทอง. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และภาวะซึมเศร้า ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมสุขภาพ*. 2(1), 12-24.
- พิชิต วิจิตรบุญยรักษ์. (2553). *สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต*. สืบค้น 21 ธันวาคม 2563, จาก https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/oct_dec_11/pdf/aw016.pdf.
- พรณิการ์ พุ่มจันทร์, นุชจริยพงษ์เหลี่ยม และพัชดาพรรณ อุดมเพชร. (2558). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาแพทย์ระดับปริคlinikของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. *นิพนธ์ต้นฉบับฉบับที่ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*. สืบค้น 21 ธันวาคม 2563, จาก <https://he02.tcithaijo.org/index.php/simedbull/article/view/81502>.
- ภัทริยา กลิ่นเลขา. (2561). ผลกระทบจากการใช้โซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่จังหวัดสงขลา. *การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 9* (หน้า 255-265). สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- ภัทริยา ดำรงสัตย์ และวารุณี สุรวัฒนกุล. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเชิงสร้างสรรค์ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*. 2(1), 219-228.

- ลักษณ์ ขอบเสียง, เชาวลิต ศรีเสริม, พรธิรา บุญฉวี, จุฑามาศ ทองประสาน, และณัฐพงษ์ ศรีชาติ. (2564). การรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์*. 5(1), 22-33.
- วรภาพร วันไชยธนวงศ์และเกศราภรณ์ ชูพันธ์. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้ อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 7(3), 124-132.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2563). *สื่อสังคม*. สืบค้น 21 ธันวาคม 2563, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1>.
- สกุลศรี ศรีสารคาม. (2554). *สื่อสังคม (Social Media) กับการเปลี่ยนแปลงกระบวนการสื่อสาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2551). *ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. ภาพสินธุ์: ประสานการพิมพ์.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุกัญญา เอ็มอัมมธรรม. (2563). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตนครหลวงเวียงจันทน์สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 37(2). 120-142.
- สำนักประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2561). *กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ด้วยการใช้เฟซบุ๊ก(Facebook)*. กรุงเทพฯ: สำนักประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร*. สืบค้น 3 มิถุนายน 2565, จาก <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries22.html>
- สุรีย์ จินเรือง. (2560). การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการจัดการศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี*. 28(2), 183-191.
- หยาดพิรุณ สุรารากรสกุล. (2560). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อ นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาในจังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 8(2), 53-71.
- อมรรัตน์ วงศ์โสภณ, เสกสรรสายสีสดและแนนน้อย ย่านวารี. (2558). พฤติกรรมการใช้และผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษากรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารงานวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*. 10(33), 1-10.

- อรรณณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง. (2554). การเสพติดอินเทอร์เน็ตของชุมชนชาวออนไลน์. สืบค้น 21 ธันวาคม 2563, จาก https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/july_sep_11/pdf/aw6.pdf.
- เอมิกา เหมมินทร์ และปรีชา วิจิตรธรรมรส. (2557). พฤติกรรมการใช้และความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้จากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media) ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร, *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต*. 9-10(16-17), 120-140.
- Datareportal Digital. (2020). GLOBAL DIGITAL OVERVIEW. สืบค้น 21 ธันวาคม 2563, จาก <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>.
- Jha, R. K., Shah, D. K., Basnet, S., Paudel, K. R., Sah, P., Sah, A. K., & Adhikari, K. (2016). Facebook use and its effects on the life of health science students in a private medical college of Nepal. *BMC research notes*. 9(2), 1-8.
- Jennifer Gunberg Ross and Shannon Marie Myers. (2017). The Current Use of Social Media in Undergraduate Nursing Education. *informatics, nursing: CIN*, 35(7), 338-344.
- Merrill and Lowenstein. (1971). *Media, Message, An Men: New Perspective in Communication*. New York: David McKay Company Inc.
- Minna Stolt, and Leena Salminen. (2014). Social Media in Nursing Education: The View of the Students. *Education Research International*. 1(4), 1-2.
- Peer Power Team. (2020). *ทั่วโลกใช้ Social Media ต่างจากเดิมยังงัยบ้างใน ปี 2020*. สืบค้น 21 ธันวาคม 2563, จาก <https://www.peerpower.co.th/blog/smes/social-media-2020>.