

การศึกษาลอของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีความเสี่ยง ต่อการมีภาวะซึมเศร้าและแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย กรณีศึกษากลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ในเขตอำเภอเมืองมหาสารคาม

สกวใจ พุ่งจันทร์¹, ศศิวิภา เสริมศิริ², ศิริลักษณ์ เจริญจิตต์พรชัย³,
วิชาญ รัตนเมธาวิ⁴, และสุจิตตา สุระภี⁵

ภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม^{1,2,3,4,5}

E-mail: janesakawjai@gmail.com¹, sasiwipa012@gmail.com², sjern001@yahoo.com³,
witchaya.r@msu.ac.th⁴ and suraphee@hotmail.com⁵

วันที่รับบทความ: 28 กรกฎาคม 2564

วันที่ไขบทความ: 11 พฤษภาคม 2565

วันตอบรับบทความ: 17 พฤษภาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า และการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายและศึกษาสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ว่ามีความสัมพันธ์กับตัวแปรเหล่านี้หรือไม่ รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบความเสี่ยง ต่อการมีภาวะซึมเศร้าและแนวโน้มจะฆ่าตัวตายจากผลของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยขนาดตัวอย่างทั้งหมด 376 คน ใช้การเลือกตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิโดยการสุ่ม แบบมีระบบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า 1) นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาในการใช้สื่อสังคม ออนไลน์ 6-9 ชั่วโมงต่อวัน มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ประเภท Facebook/Instagram และมีวัตถุประสงค์ในการใช้เพื่อความบันเทิงมากที่สุด เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 83.78 มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 41.49 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายระดับรุนแรงร้อยละ 3.72 2) สัมพันธ์ภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย และ 3) นักเรียนที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีความเสี่ยงที่จะมี ภาวะซึมเศร้าสูงกว่านักเรียนที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ และนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า มีความเสี่ยงต่อการจะฆ่าตัวตายสูงกว่านักเรียนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า คนที่มีภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่มีภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ: การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ภาวะซึมเศร้า แนวโน้มจะฆ่าตัวตาย ความเสี่ยง สัมพันธ์ อัตราร้อยละ

A study on the effects of using social media on the risk of depression and suicidal ideation for the case study of high school students of the extra-large schools in Mueang Maha Sarakham District

Sagowjai Thung-jan¹, Sasiwipa Sermsiri², Siriluck Jermjitpornchai³, Witchaya Rattanametawee⁴, and Sujitta Suraphee⁵

Department of Mathematics, Faculty of Science, Mahasarakham University^{1,2,3,4,5}
E-mail: janesakawjai@gmail.com¹, sasiwipa012@gmail.com², sjerm001@yahoo.com³, witchaya.r@msu.ac.th⁴ and suraphee@hotmail.com⁵

Received: July 28, 2021

Revised: May 11, 2022

Accepted: May 17, 2022

Abstract

The purposes of this research article were to study the behavior of using social media, having depression, and suicidal ideation and investigate the association between family relationships and all of them, including to compare the risk of depression and suicidal ideation as a result of social media addiction. A total sample size of 376 students was selected by stratified systematic sampling. The results from analysis of the data were as follows.

1) Most students spent 6 - 9 hours a day on social media via Facebook/Instagram. Their objective of using social media was for entertainment. The percentage of social media addiction and depression were 83.78 and 41.49 respectively. The students had a severe suicidal ideation accounted for 3.72%. 2) Family relationship was associated with social media addiction, depression, and suicidal ideation. 3) Students who were addicted to social media are at higher risk of depression than students who were not addicted to social media. Depressed students in the social media addict group were more likely to a chance of suicide than those with depression in the non-social media addict group.

Keywords: Social media addiction, Depression, Suicidal ideation, Relative risk, Odds ratio

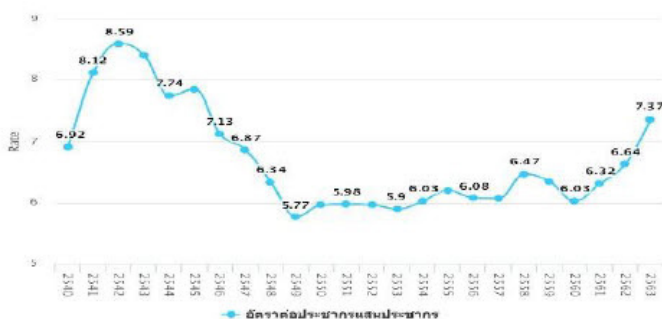
บทนำ

ในยุคปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่จำนวนมาก โดยแอปพลิเคชันของสื่อสังคมออนไลน์สามารถใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนได้ ทำให้การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสื่อสารมีความสะดวกมากยิ่งขึ้น ผลของการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ก่อให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่มีแนวโน้มหลักเลี่ยงความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและจะให้ความสนใจกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่า จึงทำให้มีความเสี่ยงในการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ง่ายขึ้น โดยผลจากการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ อาจก่อให้เกิดภาวะของโรคซึมเศร้า โรคเครียด วิตกกังวล สมาธิสั้น หรือปัญหาอื่นทางสุขภาพจิตได้

ภาวะซึมเศร้า จัดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่มีอัตราการชุกและอัตราตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่น ๆ โดยภาวะซึมเศร้าจะสูงขึ้นจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น และพบว่าวัยรุ่นตอนปลายจะมีความซึมเศร้ามากขึ้น จากข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปัญหาหลัก ๆ ที่เด็กและเยาวชนโทรศัพท์มาขอคำปรึกษา ได้แก่ ความเครียดและวิตกกังวล ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว และจากข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้อความบน ระบาย ขอคำปรึกษาในทวิตเตอร์ พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ เกิดภาวะเครียดในหมู่วัยรุ่นมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ร้อยละ 60 หน้าที่การงาน/ความรับผิดชอบ ร้อยละ 32 และปัญหาการถูกกลั่นแกล้งร้อยละ 7 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้บ่อยเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะเตรียมเป็นวัยผู้ใหญ่ในอนาคต แต่หากเกิดความไม่สมดุลด้านใดด้านหนึ่ง อาจมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งอาจไม่แสดงอาการออกมาโดยตรง แต่อาจแสดงออกมาในลักษณะหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิในการเรียน ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมลำบาก มีอาการซึม ชอบเก็บตัว แยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ค่อยพูดกับใคร วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเหล่านี้เป็นกลุ่มที่ต้องเฝ้าจับตามองเป็นพิเศษ เพราะบ่งบอกถึงอาการเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ส่งผลกระทบทางลบต่อด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งจะขัดขวางการมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่น อีกทั้งส่งผลกระทบระยะยาวต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมในวงกว้างมากขึ้น (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558) การศึกษาวิจัยที่ทำให้ทราบถึงขนาดของปัญหา ภาวะซึมเศร้าและการคิดฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในบริบทโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อจะได้หาวิธีการดูแล ช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

จากการศึกษาทบทวนอย่างเป็นระบบในงานวิจัยของ Betul Keles, Niall McCrae & Annmarie Grealish (2020) ได้สืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์และการมีปัญหาสุภาพทั้งหมด 4,780 เรื่อง โดยสืบค้นจากฐานข้อมูล PsycINFO, Medline, Embase, CINAHL และ SSCI และสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อปัญหาสุภาพจิตในวัยรุ่นที่มีอายุ 13-18 ปี พบงานวิจัย 9 เรื่องที่ศึกษาครอบคลุมสื่อสังคมออนไลน์ทั้งหมด ส่วนอีก 4 งานวิจัยจะศึกษาเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊ก และเป็นการศึกษาในประเทศออสเตรเลีย 3 บทความ ในจีน 3 บทความ และในเซอร์เบีย อเมริกา มาเลเซีย เบลเยียม ไทย และแคนาดา อย่างละ 1 บทความและอีก 1 บทความ เป็นการศึกษาในวัยรุ่นในแถบทวีปยุโรป การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดใช้การทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติในการพิจารณาความสัมพันธ์ โดยผลการวิจัยโดยสรุปพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความทุกข์ทางจิตใจในวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลการศึกษาในประเทศจีนซึ่งเป็นชาวเอเชียเพื่อนบ้านของไทย แสดงให้เห็นว่าการนอนไม่หลับมีผลมาจากการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้า และการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะซึมเศร้าและการด้อยค่าของตัวเอง ส่วนในประเทศไทย เป็นการศึกษาในปี พ.ศ. 2558 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดเฟซบุ๊กกับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยสุ่มตัวอย่างนักเรียน 972 คน ใน 4 จังหวัดที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจสูง ได้แก่ กรุงเทพฯ เชียงใหม่ อุบลราชธานี และสงขลา ผลการศึกษพบว่าความชุกของการเสพติดเฟซบุ๊กและสุขภาพจิตที่ผิดปกติคือ 41.9% และ 21.9% ตามลำดับ และการเสพติดเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กับอาการผิดปกติของร่างกาย ภาวะสุขภาพจิต ความวิตกกังวล การนอนไม่หลับ และภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Nitt Hanprathet et al., 2015) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกหลายเรื่องที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการมีภาวะซึมเศร้ารวมถึงผลต่อการคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันไป เช่น เฉลิมพล กำใจ และอรรณญา นามวงศ์ (2562) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษาพยาบาล ยุคเจนเนอเรชันแซตในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ผลการศึกษพบว่า การติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อภาวะซึมเศร้า แต่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการคิดฆ่าตัวตาย และแน่นอนว่าผลการศึกษาเหล่านี้จะมีความคลาดเคลื่อนเล็กน้อยเพียงใดจะขึ้นอยู่กับขนาดตัวอย่าง วิธีการสุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ และที่สำคัญคือแบบประเมินที่จะเป็นสิ่งตัดสินว่าใครที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์หรือใครที่เป็นบุคคลที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตใจหรือมีภาวะซึมเศร้า

ปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน ปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นประกอบด้วย ภาวะซึมเศร้า โรคจิตเภท ความวิตกกังวล มีประวัติฆ่าตัวตายมาก่อน ความผิดปกติของบุคลิกภาพ การใช้สารเสพติด อยู่ในครอบครัวที่ขาดความผูกพัน พ่อแม่มีประวัติเคยฆ่าตัวตาย ความรู้สึกด้อยค่า เหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่นำมาสู่ความเครียดอย่างมาก (สุพัตรา สุขาวห และสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล, 2560) จากรายงานอัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยแยกตามปี พ.ศ. 2540-2563 ของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีอัตราการฆ่าตัวตายสูงในปี พ.ศ. 2542 หลังจากนั้นจะมีแนวโน้มลดลง จนมาถึงปี 2561-2563 อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรแสนคนจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกครั้ง ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรแสนคนของคนไทยแยกตามปี พ.ศ. 2540-2563

ที่มา: https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp, กรมสุขภาพจิต

ในปี พ.ศ. 2564 สถิติคนไทยพยายามฆ่าตัวตายชั่วโมงละ 6 คน หรือทั้งปีมากกว่า 53,000 คน และเสียชีวิตประมาณ 4,000 คน ถือเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของไทย ข้อมูลของศูนย์โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ยังระบุว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน โดยผู้ป่วยจำนวน 100 คน สามารถเข้าถึงการรักษาเพียง 28 คนเท่านั้น และทำให้คนไทยกว่า 70 เปอร์เซ็นต์เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ดังนั้น การศึกษาเพื่อให้ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีแนวคิดฆ่าตัวตาย จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นกลุ่มวัยที่มีความเปราะบางทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่นักเรียนเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว เพื่อนในสถานศึกษา หรือแม้กระทั่งสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งวัยรุ่นบางคนจะใช้เป็นสื่อในการกลั่นแกล้งหรือระบายอารมณ์เมื่อเกิดความขัดแย้งกันในกลุ่ม โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในเขตอำเภอเมืองมหาสารคาม เป็นโรงเรียนที่ส่งเสริมให้ครูผู้สอนใช้

เทคโนโลยีร่วมกับการเรียนการสอน โดยโรงเรียนมีการอำนวยความสะดวกโดยติดตั้งระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสำหรับนักเรียนให้มีแหล่งเรียนรู้ในการสืบค้นข้อมูล และโรงเรียนยังได้มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างสร้างสรรค์และใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการสังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีความสนใจและใช้เทคโนโลยีในระดับดี แต่ความสนใจของนักเรียนส่วนใหญ่มักเน้นไปในเรื่องของความบันเทิงด้วยการใช้ Social network มากเกินไป (พัทธนันท์ เสนาจักร และลักขณา สรวิวัฒน์, 2563) อาจนำมาซึ่งการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์นั้นและอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มฆ่าตัวตายตามตัวแปรต่าง ๆ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้าและการคิดฆ่าตัวตาย รวมทั้งวิเคราะห์ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์เพื่อพิจารณาว่าเมื่อตัวแปรมีความสัมพันธ์กันแล้ว จะมีความสัมพันธ์ในลักษณะที่ส่งผลต่อความเสี่ยงต่อการเกิดเหตุการณ์ที่สนใจอย่างไร การวิเคราะห์ข้อมูลจะเน้นการนำเสนอผลของการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติซึ่งจะทำให้ได้ประเด็นที่สำคัญนำไปสู่การวางแผนในการป้องกันการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การเกิดภาวะซึมเศร้า รวมถึงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัจจัยที่จะทำให้นักเรียนมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายในอนาคตได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้าและการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อการมีภาวะซึมเศร้าและแนวโน้มจะฆ่าตัวตายจากผลของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์

สมมติฐานการวิจัย

1. การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการมีภาวะซึมเศร้า
2. การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และการมีภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อการคิดฆ่าตัวตาย
3. สัมพันธ์ภาพในครอบครัวส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์การมีภาวะซึมเศร้า และการคิดฆ่าตัวตาย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า การมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย และระดับสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน 2 โรงเรียนที่เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษในเขตอำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ลงทะเบียนเรียนประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โดยมีนักเรียนทั้งหมด 3,405 คน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ชั้นภูมิ (Stratified Sampling) ตามโรงเรียนและเพศ คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1963) ได้ขนาดตัวอย่าง 376 และในแต่ละชั้นภูมิใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบโดยเรียงตามระดับชั้นและเกรดเฉลี่ยสะสม หน่วยตัวอย่างแต่ละหน่วยทำแบบสอบถามและแบบประเมินผ่าน Google Form โดยมีคำอธิบายไว้ที่หน้าแรกอย่างชัดเจน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการการศึกษาค้างนี้เป็นแบบสอบถามและแบบประเมิน โดยรวบรวมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้วิจัยได้ค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยและนำมาปรับปรุงสร้างเป็นแบบสอบถามเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจะใช้สอบถามลักษณะทางประชากร ระยะเวลาในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ต่อวัน ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้งานและวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ส่วนที่ 2 แบบวัดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งหมด 6 ข้อ จะถามเกี่ยวกับความรู้สึก พฤติกรรม และผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยมีระดับการวัด 5 ระดับ คือ ระดับน้อยมาก คิดเป็น 1 คะแนน ไปจนถึงระดับบ่อยมาก คิดเป็น 5 คะแนน โดยคะแนนอยู่ในช่วงตั้งแต่ 6 ถึง 30 คะแนน เป็นแบบวัดที่อ้างอิงแบบวัดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของเบอร์เกน (Bergen Social Media Addiction Scale: BSMAS) (Andreassen et al., 2017) และจะถูกตัดสินว่าเสพติดสื่อสังคมออนไลน์เมื่อคะแนนอยู่ในช่วง 12-30 หรือมีอย่างน้อยสี่รายการที่มีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 3 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า มีทั้งหมด 15 ข้อ มีคำตอบที่เป็นไปได้ 2 คำตอบ คือ มี และ ไม่มี (โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2562) เกณฑ์การแปลความหมายของการให้คะแนน ดังนี้ คือ “มี” มากกว่า 6 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีทั้งหมด 8 ข้อ มีคำตอบที่เป็นไปได้ 2 คำตอบคือ มี และ ไม่มี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562) เกณฑ์การแปลความหมายของการให้คะแนน คือ

คะแนน 0	หมายถึง ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย
คะแนน 1-8	หมายถึง มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายระดับน้อย
คะแนน 9-16	หมายถึง มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายระดับปานกลาง
คะแนนมากกว่า 17	หมายถึง มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายระดับรุนแรง

ส่วนที่ 5 แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว (สมิท วุฒิสวัสดิ์, 2552) มีทั้งหมด 21 ข้อ มีระดับการวัด 4 ระดับคือ ไม่จริงเลยให้คะแนน 1 คะแนน ไปจนถึงจริงที่สุดให้ 4 คะแนน ใช้เกณฑ์การแปลความหมาย จากค่าเฉลี่ย ดังนี้

3.51-4.00	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับเหมาะสมที่สุด
2.51-3.50	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับเหมาะสม
1.51-2.50	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต้องปรับปรุง
1.00-1.50	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต้องปรับปรุงมาก

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

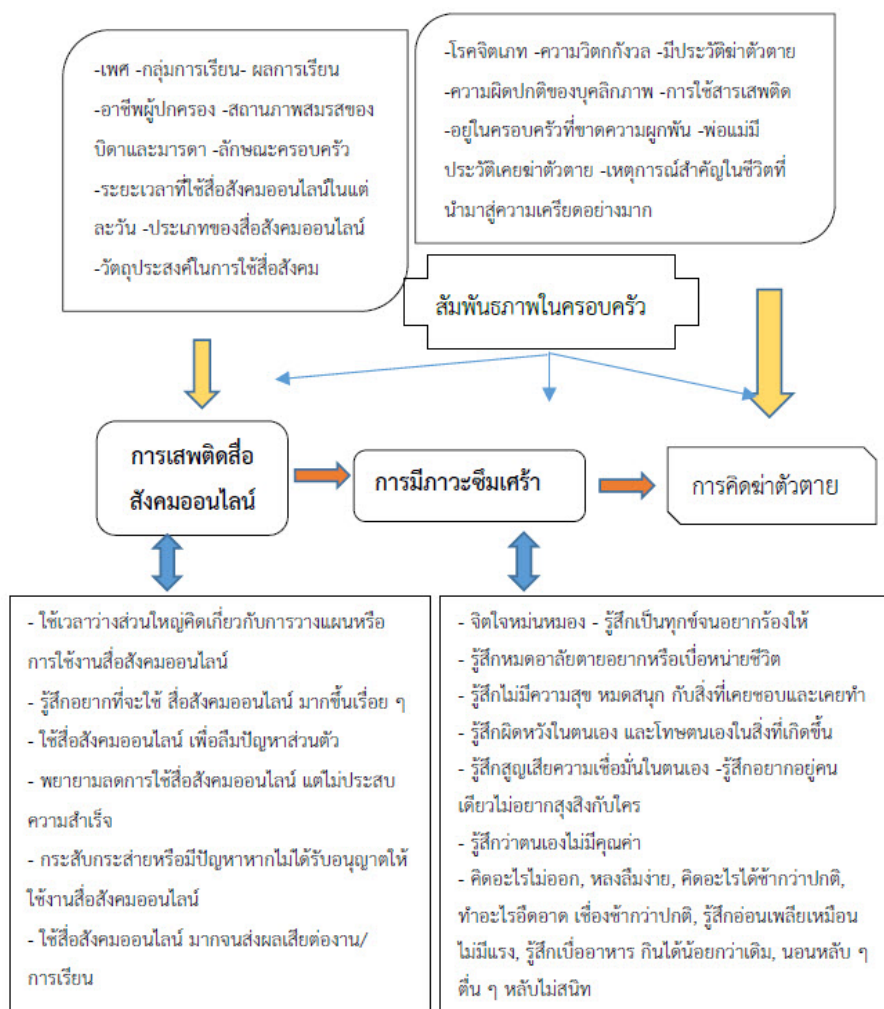
3.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.2 สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi Squared Test) หรือการทดสอบฟิชเชอร์ (Fisher Exact Test) ใช้ในการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้าและการคิดฆ่าตัวตายตามตัวแปรลักษณะทางประชากร และการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อเกิดเหตุการณ์มีจำนวนเซลล์ที่มีความถี่คาดหวังน้อยกว่า 5 มีเกิน 20 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนเซลล์ทั้งหมดจะใช้วิธีการของฟิชเชอร์ในการคำนวณค่าความน่าจะเป็นที่จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก

3.3 สถิติความเสี่ยงสัมพัทธ์ (Relative Risk) และอัตราส่วนออดส์ (Odds Ratio) และการประมาณค่าแบบช่วงของค่าสถิติทั้งสองตัว ใช้เพื่อเปรียบเทียบโอกาสของการเกิดสิ่งที่สนใจในประชากร 2 กลุ่ม ในงานวิจัยนี้จะใช้ในการวิเคราะห์ผลของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อความเสี่ยงของการมีภาวะซึมเศร้า และผลของการมีภาวะซึมเศร้าที่มีต่อความเสี่ยงของการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย

แนวคิดทฤษฎีและกรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มฆ่าตัวตายตามตัวแปรต่าง ๆ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้าและการคิดฆ่าตัวตาย โดยมีแนวคิดทฤษฎีและกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 แนวคิดทฤษฎีและกรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.9 ส่วนใหญ่สังกัดกลุ่มการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ร้อยละ 60.5 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป ร้อยละ 44.4 อาชีพผู้ปกครองส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 41.8 และอาชีพค้าขายหรือประกอบธุรกิจการส่วนตัว ร้อยละ 24.7 ส่วนใหญ่ บิดา-มารดา อาศัยอยู่ด้วยกันร้อยละ 70.0 และบิดา-มารดาหย่าร้าง ร้อยละ 16.0 มีลักษณะครอบครัวคืออาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 57.7 และอาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา ร้อยละ 19.4 ใช้เวลาในการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ 6-9 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 36.7 มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ประเภท Facebook/Instagram มากเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาจะเป็นการใช้ YouTube/TikTok คิดเป็นร้อยละ 46.8 และ 31.9 ตามลำดับ มีวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิง ร้อยละ 45.0 และใช้เพื่อติดต่อสื่อสาร ร้อยละ 19.4

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า และการมีแนวคิดฆ่าตัวตาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีนักเรียนที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 83.78 มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 41.49 ผลการทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบ พบว่า เพศ กลุ่มการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม อาชีพผู้ปกครอง สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ลักษณะครอบครัว ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแต่ละวัน ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกันจะไม่ส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ และไม่ส่งผลต่อการมีภาวะซึมเศร้า แต่การอยู่โรงเรียนที่แตกต่างกันจะมีสัดส่วนการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกัน และโรงเรียนและลักษณะครอบครัวที่ต่างกันจะมีความสัมพันธ์กับการมีภาวะซึมเศร้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีแนวคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย แต่ก็จะมีบางส่วนที่มีความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ในข้อที่มีน้ำหนักของคะแนนแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูง คือ คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเองหรือเตรียมการที่จะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ และได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวังหรือตั้งใจที่จะให้ตาย ส่วนผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับแนวโน้มจะฆ่าตัวตายพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย แต่จะมีบางส่วนที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายระดับรุนแรง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.72 ระดับปานกลาง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 5.05

ระดับน้อย จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 12.23 เมื่อพิจารณาผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า โรงเรียน เพศ กลุ่มการเรียนรู้ เกรดเฉลี่ยสะสม อาชีพผู้ปกครอง สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแต่ละวัน ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ และวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกัน จะไม่มีผลต่อการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มฆ่าตัวตาย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของทั้ง 4 ตัวแปร พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ($P\text{-value} = 0.016$) ส่งผลต่อการมีภาวะซึมเศร้า ($P\text{-value} < 0.001$) และส่งผลต่อแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย ($P\text{-value} = 0.002$) และการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการมีภาวะซึมเศร้า ($P\text{-value} = 0.002$) แต่ไม่ส่งผลต่อแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย ($P\text{-value} = 0.511$) นอกจากนี้ยังพบว่า การมีภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย ($P\text{-value} < 0.001$) จากความสัมพันธ์ในส่วนนี้ ผู้วิจัยนำไปศึกษาอิทธิพลของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อความเสี่ยงของการมีภาวะซึมเศร้า และอิทธิพลของการมีภาวะซึมเศร้าที่มีต่อความเสี่ยงของการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย โดยการพิจารณาที่ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์และอัตราส่วนออดส์ ผลการวิเคราะห์ได้ค่าทางสถิติดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 จำนวน สัดส่วน ความเสี่ยงสัมพัทธ์ และอัตราส่วนออดส์ เพื่อเปรียบเทียบการมีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์เทียบกับกลุ่มที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์

การเสพติด สื่อสังคมออนไลน์	การมีภาวะซึมเศร้า		รวม
	มีภาวะซึมเศร้า	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	
เสพติด	142 (0.449)	174 (0.551)	316 (1)
ไม่เสพติด	14 (0.233)	46 (0.767)	60 (1)
รวม	157 (0.714)	220 (0.286)	376
ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ ($\hat{R}R = 1.93$) และ 95% [CI] คือ $1.198 < RR < 3.096$			
ค่าอัตราส่วนออดส์ ($\hat{OR} = 2.681$) และ 95% [CI] คือ $1.417 < OR < 5.075$			

หมายเหตุ: ค่าในวงเล็บคือสัดส่วน

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนที่มีการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และมีภาวะซึมเศร้า มีสัดส่วน 0.449 และนักเรียนที่ไม่มีการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์แต่มีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นสัดส่วน 0.233 เมื่อพิจารณาที่ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ คือ 1.93 หมายความว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีความเสี่ยงต่อการมีภาวะซึมเศร้าสูงกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์อยู่ 1.93 เท่า เมื่อประมาณค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ ในประชากรพบว่าที่ระดับความเชื่อมั่น 95% นักเรียนที่มีการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ มีความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้าสูงกว่าคนที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์อยู่ 1.198 ถึง 3.096 เท่า เมื่อพิจารณาค่าอัตราส่วนออดส์ในตัวอย่างซึ่งมีค่า 2.681 และค่าประมาณแบบช่วงของ อัตราส่วนออดส์ในประชากร คือ 1.417 ถึง 5.075 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% หมายความว่า นักเรียนที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีโอกาที่จะมีภาวะซึมเศร้าสูงกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อพิจารณาที่ค่าประมาณแบบช่วงทั้งความเสี่ยงสัมพัทธ์และ อัตราส่วนออดส์ ดีความได้ว่า การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการมีภาวะซึมเศร้า

ตารางที่ 2 จำนวน สัดส่วน ความเสี่ยงสัมพัทธ์ และอัตราส่วนออดส์ เพื่อเปรียบเทียบการมีแนวโน้ม จะฆ่าตัวตายในกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า

การมีภาวะซึมเศร้า	การมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย		รวม
	มี	ไม่มี	
มีภาวะซึมเศร้า	63 (0.404)	93 (0.596)	156 (1)
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	13 (0.059)	207 (0.941)	220 (1)
รวม	76 (0.253)	300 (0.747)	376
ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ ($\hat{RR} = 6.834$) และ 95% [CI.] คือ $3.901 < RR < 11.973$			
ค่าอัตราส่วนออดส์ ($\hat{OR} = 10.787$) และ 95% [CI.] คือ $5.658 < OR < 20.564$			

หมายเหตุ: ค่าในวงเล็บคือสัดส่วน

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าและมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย มีสัดส่วน 0.404 และนักเรียนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าแต่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย มีสัดส่วน 0.059 เมื่อพิจารณาที่ค่าความเสี่ยงสัมพัทธ์ในตัวอย่าง คือ 6.834 หมายความว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความเสี่ยงต่อการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูงกว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร่าอยู่ 6.834 เท่า และจากการประมาณค่าพบว่า ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% นักเรียนที่มีภาวะซึมเศร่ามีความเสี่ยงที่จะมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูงกว่า

นักเรียนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า อยู่ 3.901 ถึง 11.973 เท่า พิจารณาค่าอัตราส่วนออดส์มีค่าเท่ากับ 10.787 มีค่าประมาณแบบช่วง คือ 5.658 ถึง 20.564 หมายความว่า นักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีโอกาสมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูงกว่านักเรียนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า

ตารางที่ 3 ค่าอัตราส่วนออดส์เพื่อดูอิทธิพลของการมีภาวะซึมเศร้าที่มีต่อแนวโน้มจะฆ่าตัวตายทั้งในกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์และกลุ่มที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์

การเสพติด สื่อสังคมออนไลน์	การมีภาวะซึมเศร้า	อัตรา ส่วน ออดส์	ช่วงความเชื่อมั่นที่ 95%	
			ขีดจำกัดล่าง	ขีดจำกัดบน
เสพติด	มีภาวะซึมเศร้า	16.659	7.295	38.044
	ไม่มีภาวะซึมเศร้า			
ไม่เสพติด	มีภาวะซึมเศร้า	3.857	1.075	5.992
	ไม่มีภาวะซึมเศร้า			
ค่าอัตราส่วนออดส์รวม (Common odds ratio)		12.242	6.211	24.128
CMH = 69.147 และ P-value < 0.001				

จากตารางที่ 3 พบว่าในกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ค่าอัตราส่วนออดส์ของการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าเทียบกับคนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า คือ 16.659 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าประมาณแบบช่วง ของอัตราส่วนออดส์ คือ 7.295 ถึง 38.044 (ไม่คลุม 1) สามารถอธิบายได้ว่า ในกลุ่มนักเรียนที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ คนที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีโอกาสมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า

ในกลุ่มที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ค่าอัตราส่วนออดส์ของการมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายของนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าเทียบกับคนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า คือ 3.857 ค่าประมาณแบบช่วงที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ของอัตราส่วนออดส์ คือ 1.017 ถึง 14.622 (ไม่คลุม 1) อธิบายได้ว่า ในกลุ่มนักเรียนที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ คนที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีแนวโน้มที่จะคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าเช่นเดียวกัน

เมื่อพิจารณาที่ค่า สถิติ CMH ในการทดสอบสมมติฐาน จะได้ค่าสถิติ คือ 69.147 (P-value < 0.0001) สรุปได้ว่า คนที่มีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่มีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยอาการหรือพฤติกรรมที่พบส่วนใหญ่จะเป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social media) เพื่อลืมหิวส่วนตัวและจะใช้เวลาวางส่วนใหญ่คิดเกี่ยวกับการวางแผนหรือการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชนในหลากหลายพื้นที่ทั้งผลงานวิจัยภายในประเทศและงานวิจัยต่างประเทศตามที่กล่าวในส่วนของบทนำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในสภาวะปัจจุบันที่การติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยรุ่นหรือวัยเรียน ซึ่งการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งคุณและโทษในเวลาเดียวกัน

จากผลสรุปเรื่องโรงเรียนและลักษณะของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการมีภาวะซึมเศร้า รวมทั้งสัมพันธ์ภาพในครอบครัวส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การมีภาวะซึมเศร้า และแนวโน้มฆ่าตัวตาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ade Ayu Harisdiane Putri and Hani Khairunnisa (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของสภาพครอบครัวและการติดยาเสพติดในหมู่วัยรุ่น ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่ดี (poor family function) มักใช้โซเชียลมีเดียเล่าเรื่องหรือสื่อสารกับผู้อื่น และเป็นที่สังเกตจากผลการศึกษาว่านักเรียนกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ มีภาวะซึมเศร้า และมีแนวคิดฆ่าตัวตาย จะเป็นนักเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวอยู่ในระดับควรปรับปรุงมากกว่ากลุ่มอื่น นอกจากนี้ การศึกษานี้ยังพบว่านักเรียนกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าจะเป็นนักเรียนที่เรียนสายศิลป์-ภาษาต่างประเทศ อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และกลุ่มที่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่บิดามารดาของตนเอง

การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการมีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกผิดหวังในตนเอง และโทษตนเองในสิ่งที่เกิดขึ้น มีอาการหลงลืมง่าย คิดอะไรไม่ออก สูงกว่าอาการอื่น ๆ ซึ่งก็เป็นไปได้ว่านักเรียนที่มีความรู้สึกและอาการดังกล่าว จะใช้วิธีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อลืมหิว หรือหาที่ระบายความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิชาการของ อังคณา ศิริอำพันธ์กุล (2561) เรื่องภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรมการใช้โซเชียล โดยปัจจุบันมีข้อค้นพบว่าการใช้การใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

การมีภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อการคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกชัย เพ็ชรพรประภาส (2562) ที่ศึกษาเรื่อง ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องระหว่าง การพยายามฆ่าตัวตายกับภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มาด้วยอาการพยายามฆ่าตัวตายและได้รับการรักษาแบบผู้ป่วยใน จะมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย

จากผลการวิเคราะห์ คนที่มีภาวะซึมเศร้าในกลุ่มที่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายสูงกว่าในกลุ่มที่ไม่เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยผลสรุปนี้ สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของแพทย์หญิง มธุรดา สุวรรณโพธิ์ ผู้อำนวยการสถาบัน สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (ผู้จัดการออนไลน์, เผยแพร่ 20 กุมภาพันธ์ 2562) โดยกล่าวว่าเด็กยุคใหม่ที่เกิดมาพร้อมกับ เทคโนโลยี หากใช้อย่างไม่ระวัง ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกต้อง อนาคตอาจจะมีปัญหาในเรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในหลาย ๆ เรื่อง ตั้งแต่ความรุนแรง ความเครียด และภาวะซึมเศร้าได้ หากผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าอยู่ก่อนแล้วมาเล่นสื่อสังคมออนไลน์ก็ค่อนข้างจะเป็นอันตราย อาจกระตุ้นให้แสดงออกทางอารมณ์ เพราะเกิดการรับสารมากเกินไป และจากการศึกษานี้ พบว่านักเรียนมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายระดับรุนแรงอยู่ 14 คน โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นนักเรียนที่เรียนสายศิลป์-ภาษาต่างประเทศและสายวิทยาศาสตร์ อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง ที่ไม่ใช่บิดา-มารดา เสพติดสื่อสังคมออนไลน์และมีภาวะซึมเศร้า โดยเมื่อพิจารณากลุ่มที่มี ภาวะซึมเศร้าพบว่านักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีร้อยละของภาวะซึมเศร้าที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งแย้งกับงานวิจัยหลาย ๆ เรื่องที่พบว่าผู้หญิงจะมีภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้ชาย แต่พบว่าร้อยละ ของนักเรียนหญิงที่มีแนวคิดว่าตัวตายกลับสูงกว่าเพศชายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ (2563) แต่ต้องเผื่อระวังในเพศชายเช่นเดียวกัน เนื่องจากมีรายงานการเปรียบเทียบข้อมูลการฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่ผู้ชายจะมีอัตราการ ฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง ดังนั้นนักเรียนกลุ่มนี้ควรจะมีคนดูแลอย่างใกล้ชิดหรือ อาจต้องมีโปรแกรมในการดูแลเป็นพิเศษ โดยทางโรงเรียนควรมีการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา ที่มุ่งเน้นหรือหาวิธีการในการค้นหาปัญหาของนักเรียน รวมถึงควรประสานผู้ปกครอง เพื่อดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัวหรือ โรงเรียน จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ต้องให้การยอมรับและตั้งใจรับฟัง สิ่งที่เขาบอกเล่า ต้องคิดทางบวกอยู่เสมอ ๆ ให้คำชื่นชมทุกครั้งในสิ่งดี ๆ ที่เขาทำแม้ความสำเร็จเพียงเล็กน้อย เพื่อให้เกิดการเปิดใจ มีปัญหาจะได้กล้าพูดคุ้ยซักถาม และทำให้เขาสะสมความภูมิใจ ในตัวเองเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการป้องกันโรคซึมเศร้า ควรรับฟังสิ่งที่ เขาพูดอย่างตั้งใจ โดยมีผลการศึกษายืนยันว่า การที่มีผู้รับฟังปัญหาอย่างตั้งใจจะช่วย

ลดอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จได้ถึงร้อยละ 50 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) รวมทั้งผู้ปกครองควรหากิจกรรมที่ช่วยเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตหรือกิจกรรมที่คนในครอบครัวได้ทำร่วมกันเพื่อเป็นเกราะป้องกันการเป็นโรคซึมเศร้าและความสูญเสียอันยิ่งใหญ่จากการคิดฆ่าตัวตายของนักเรียนต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ ทั้ง 2 โรงเรียน ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล งานวิจัยชิ้นนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะโรคซึมเศร้า. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์และนวัตกรรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

จุฑามาศ ทองประดับ ทศนา ทวีคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟกบุ๊กกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย, 12(2), 116-133.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). Thaihealth Watch 2022 จัปตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2563. [ออนไลน์]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ได้จาก: <https://bit.ly/3GjjFGL> [สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564].

เฉลิมพล กำใจ และอริยญา นามวงศ์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟกบุ๊ก ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษาพยาบาล ยุคเจนเนอเรชันแซด. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 33(2), 33-47.

ต้นตกร ชื่นเกษม. (2562). ความสัมพันธ์ของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการใช้เวลากับครอบครัว ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตปริมณฑล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์ และความมั่นคง มหาวิทยาลัยบูรพา.

ผู้จัดการออนไลน์. (2562). เมื่อสื่อโซเชียลเป็นต้นเหตุโรคซึมเศร้า. ได้จาก: <https://mgronline.com/infographic/detail/9620000017907> [สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564].

- พัทธนันท์ เสนาจักร และลักขณา สรวิวัฒน์. (2563). การศึกษาความฉลาดทางดิจิทัลใน
ระดับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในเชิงสร้างสรรค์ ของนักเรียนโรงเรียนสารคาม
พิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. **วารสารการบริหารและ
นิตเทศการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 11(1), 31-44.
- สมิธ วุฒิสวัสดิ์. (2552). การศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2.
สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย. (2563). **โครงการสุขภาพคนไทย 2563**. สถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพัตรา สุขาวห และสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล. (2560). ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
กับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น: การทบทวนวรรณกรรมเชิงลึก.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 62(4), 359-378.
- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน และคณะ. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยง
ฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ.
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28(2), 136-149.
- อังคณา ศิริอำพันกุล. (2561). ภาวะซึมเศร้ากับพฤติการณ์ใช้โซเชียลมีเดีย.
วารสารปัญญาภิวัฒน์, 10(ฉบับพิเศษ), 327-337.
- เอกชัย เพ็ชรพรประภาส. (2563). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการพยายาม
ฆ่าตัวตายกับภาวะซึมเศร้าในโรงพยาบาลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 65(2), 167-178.
- Ade Ayu Harisdiane Putri and Hani Khairunnisa. (2018). The Relationship of
Family Function and Social Media Addiction among Adolescents.
**Advances in Social Science, Education and Humanities Research
(ASSEHR)**, volume 304, 4th ASEAN Conference on Psychology,
Counselling, and Humanities.
- Betul Keles & other. (2020). A systematic review: the influence of social
media on depression, anxiety and psychological distress in
adolescents. **INTERNATIONAL JOURNAL OF ADOLESCENCE AND
YOUTH**, 25(1), 79-93.
- Nitt Hanprathet & other. (2015). Facebook Addiction and Its Relationship
with Mental Health among Thai High School Students.
J Med Assoc Thai, 98(3), S81-S90.