

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความโดดเดี่ยวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
A Study of Contributing Factors to Loneliness in First-Year University
Students: A Case Study in a Private University

อังคณา ศิริอำพันกุล

Angkana Siriumpankul

สำนักการศึกษาทั่วไป สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ประเทศไทย

General Education, Panyapiwat Institute of Management, Thailand

anakgna@gmail.com

Received: 24 March 2026

Revised: 16 June 2026

Accepted: 17 June 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาระดับความโดดเดี่ยวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะปัจจัยพื้นฐานกับภาวะความโดดเดี่ยวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 410 คนด้วยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามที่ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 แบบวัดภาวะความโดดเดี่ยว ยูซีแอลเอ (Revised UCLA Loneliness Scale-Thai version) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, One-way ANOVA และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Post hoc (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะความโดดเดี่ยวชัดเจนและควรเฝ้าระวัง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 51.46 ผลการวิเคราะห์ ANOVA พบว่า มี 5 ตัวแปรที่มีความแตกต่างของระดับความโดดเดี่ยวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ระยะเวลาการเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน การเข้าร่วมงาน/กิจกรรมมหาวิทยาลัย ลักษณะการอยู่อาศัย รายจ่ายต่อเดือน และเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อช่วยลดภาวะความโดดเดี่ยวของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย

คำสำคัญ: ภาวะความโดดเดี่ยว นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปัจจัยพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะความโดดเดี่ยว

Abstract

This study aimed to 1) examine the level of loneliness among first-year university students and 2) investigate the relationships between personal factors and loneliness. The sample consisted of 410 first-year students from a private university, selected using simple random sampling. The research instrument was a questionnaire comprising two parts: demographic information and the Revised UCLA Loneliness Scale (Thai version). Data were analyzed using statistical software. Descriptive statistics included percentage, mean, and standard deviation, while inferential statistics included t-test, one-way ANOVA, and post hoc comparisons using Tukey's HSD method. The findings indicated that the majority of participants experienced a level of loneliness requiring attention, accounting for 51.46% (n = 211). The analysis of variance revealed that five factors were significantly associated with differences in loneliness levels at the .05 level, including daily social media use, participation in university activities, living arrangements, monthly expenses, and grade point average. These findings emphasize the importance of promoting voluntary student participation in university activities and developing supportive social environments to reduce loneliness among university students.

Keywords: loneliness, first-year university students, factors associated with loneliness

บทนำ

โลกในปัจจุบันมีการพัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็วในแทบทุกด้านของเทคโนโลยี มีการขับเคลื่อนและพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง ประเทศไทยเองก็อยู่ในกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในทุกช่วงเวลา และเมื่อโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและเทคโนโลยีก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในทุกมิติของการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านการทำงาน การศึกษา และการติดต่อสื่อสาร แม้จะก่อให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่มีการใช้โซเชียลมีเดียเชื่อมโยงถึงกันได้อย่างไร้ขอบเขต ทำให้ได้เชื่อมต่อกับผู้คนเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง และคนในครอบครัวได้มากขึ้น ซึ่งน่าจะสามารถทดแทนความอบอุ่นจากการพบปะพูดคุยกันต่อหน้ากันได้ แต่กลับกลายเป็นว่าผู้คนจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับความรู้สึกโดดเดี่ยวและรู้สึกห่างเหินกันมากขึ้น

เช่นกัน ความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันนั้น มีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับการมีสุขภาวะที่ดี และมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับปัญหาทางจิตใจและสุขภาพกายอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ผลกระทบกับภาวะทางจิตใจ (Psychiatric Disorders) เกิดภาวะซึมเศร้า (depression) เป็นหนึ่งในผลกระทบหลัก และการเกิดความรู้สึกนี้ยังสัมพันธ์กับการดื่มสุรา/การเสพติด (alcohol abuse) ปัญหาการนอนหลับ (sleep disturbances) ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (personality disorders) และโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) ส่วนในทางด้านของสุขภาพกาย (Physical Health) ความโดดเดี่ยวก็ส่งผลกับความเสี่ยงด้านสุขภาพรุนแรง เช่นกัน ตัวอย่างเช่นเกิดภาวะโรคเบาหวาน (diabetes) โรคระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ (autoimmune disorders เช่น rheumatoid arthritis, lupus) และโรคหัวใจและหลอดเลือด (coronary heart disease, hypertension, obesity) มะเร็ง (cancer) และการเสื่อมของการได้ยิน (hearing loss) และการเสื่อมสภาพทางสรีรวิทยาอื่นๆ (Mushtaq, Shoib, Shah, & Mushtaq, 2014, WE01-WE04) จากที่กล่าวมา จึงพบว่าความโดดเดี่ยวส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งภาวะทางกายและภาวะทางจิตใจรวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวแฝงอยู่ในวิถีชีวิตสมัยใหม่อย่างไม่รู้ตัว เห็นได้ชัดเจนจากงานวิจัยในสหราชอาณาจักร (Jo Cox Commission on Loneliness, 2017) ที่พบว่าความโดดเดี่ยวถูกอธิบายว่าเป็นปัญหาสากลที่สามารถส่งผลกระทบต่อผู้คน ทุกช่วงวัย ทุกภูมิภาค และทุกกลุ่มในสังคม ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ลี้ภัย หรือผู้ดูแลผู้อื่น โดยเน้นว่าไม่มีใครปลอดภัยจากความรู้สึกโดดเดี่ยว และสังคมควรตระหนักและแก้ปัญหาเชิงระบบอย่างจริงจัง ผลการศึกษาพบว่าคนในสหราชอาณาจักรมากกว่า 9 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมดรู้สึกโดดเดี่ยวอยู่เป็นประจำ และมากกว่าครึ่งหนึ่ง (คือ 52%) ของคนที่เป็นพ่อแม่รับรู้ได้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากความโดดเดี่ยว และความโดดเดี่ยวสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ได้จำกัดอยู่ที่อายุว่าต้องเกิดขึ้นกับคนสูงอายุเท่านั้น จากการศึกษาพบว่าระดับความโดดเดี่ยวเรื้อรังในกลุ่มผู้สูงอายุค่อนข้างคงที่ โดยมีผู้รายงานระหว่างร้อยละ 5 ถึง 15 ว่าตนเองมักจะโดดเดี่ยวหรือโดดเดี่ยวตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันที่สหรัฐอเมริกาได้มีการเผยแพร่งานวิจัยทางด้านสังคมวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมในสหรัฐอเมริกาในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา (McPherson, Smith-Lovin & Brashears, 2006, 353-375) พบว่า ค่าเฉลี่ยของเครือข่ายการสนทนากับคนใกล้ชิดของชาวอเมริกันลดลงจาก 2.94 คนในปี 1985 เหลือ 2.08 คนในปี 2004 ซึ่งตัวเลขที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นสะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีนัยยะสำคัญในสหรัฐอเมริกา และทางคณะนักวิจัยระบุว่า มีการเพิ่มขึ้นของความแปลกแยกทางสังคม และมีการลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสัมพันธ์ทางสังคมต่อเพื่อนสนิท และครอบครัวเป็นอย่างมาก

งานวิจัยจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ได้รวบรวมศึกษางานวิจัยกว่า 70 งานวิจัย (เป็นการค้นคว้าเอกสารจากการศึกษาวิจัยตั้งแต่ช่วงเดือนมกราคม 1980 ถึงกุมภาพันธ์ 2014) เกี่ยวข้องกับคนจำนวนมากกว่า 3,400,000 คน ที่อายุต่ำกว่า 65 ปี พบว่าความโดดเดี่ยวเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตที่ก่อให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเท่าๆ

กับโรคอ้วน หรือการใช้สารเสพติด (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015, p227-237) ทางด้านวารสาร Heart ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยในเดือนกรกฎาคม 2016 (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi, & Hanratty, 2016, p.1009-1016) พบว่าความโดดเดี่ยวได้เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ (CHD) ร้อยละ 29 และร้อยละ 32 ของโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) จากภัยคุกคามของความเหงาที่มากขึ้น ทำให้หลายฝ่ายเริ่มเล็งเห็นปัญหา อย่างเช่น Theresa May (2018) ระบุว่าปัญหาความเหงาเป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญของสังคมสมัยใหม่ และรัฐบาลสหราชอาณาจักรได้แต่งตั้ง Tracey Crouch เป็นรัฐมนตรีด้านความเหงาคนแรกของโลก

ความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นนี้จึงเป็นประเด็นสำคัญในปัจจุบัน เพราะการมีความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลนั้นเป็นหนึ่งในการมีสุขภาวะที่ดี (Well being) ของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถขับเคลื่อนชีวิตตนเองให้ไปได้ ทว่าความโดดเดี่ยวกำลังคุกคามชีวิตของคนในยุคนี้ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงของฮอร์โมนในร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลง เป็นการปรับตัวโดยเป็นไปตามพัฒนาการตามช่วงวัย วัยรุ่นต้องการทดลองเรียนรู้สิ่งใหม่ ต้องการอิสระ และสร้างตัวตนและอัตลักษณ์ของตัวเอง ต้องการพื้นที่ส่วนตัว อยากตัดสินใจอะไรด้วยตัวเองมากขึ้น และยังเป็นช่วงของระบบประสาทและสมองที่กำลังพัฒนา ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ยากขึ้น บางครั้งอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ทำให้บางครั้งเกิดความขัดแย้งกับบุคคลใกล้ชิดเพราะอาจมีความต่างกันทางความคิด ค่านิยม ความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน วัยรุ่นมักเกิดภาวะที่รู้สึกได้ว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองขาดความเข้าใจตน การสื่อสารที่เคยดีมีประสิทธิภาพ อาจกลายกลายเป็นทำให้ความสัมพันธ์แย่ลง วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะแยกตัว อยู่กับตัวเองมากขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะความรู้สึกโดดเดี่ยวของนักศึกษาที่เข้ามาเรียนในชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน บางคนจากบ้านเกิดมาไกลมาอยู่เองเพียงลำพัง ชีวิตประจำวันที่เคยมีคนในครอบครัวอยู่ใกล้ชิดอาจเปลี่ยนไป เพราะจะเห็นได้ว่าผลกระทบที่ตามมาจากภาวะโดดเดี่ยวในเมืองใหญ่และพบได้มากในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความเครียดเรื้อรัง และการลดลงของความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตในระยะยาว และอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ขยายวงกว้าง ดังรายงานการวิเคราะห์เชิงนโยบายเกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพจิตของนักศึกษาในสหราชอาณาจักร โดยใช้ข้อมูลจาก Higher Education Statistics Agency (HESA) ในปี 2017 ที่พบว่า นักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เริ่มมีแนวโน้มประสบปัญหาทางสุขภาพจิตเพิ่มกว่า 5 เท่า เมื่อเทียบกับช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (จากประมาณ 0.4% เป็นประมาณ 2%) รวมถึงมีอัตราการ drop out มากขึ้น (Thorley, 2017) และจากการศึกษาใน Gondar University ยังพบว่าการเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีอัตราเสี่ยงต่อภาวะความโดดเดี่ยวสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่สูงกว่าถึงประมาณ 2.47 เท่า หลังควบคุมตัวแปรอื่น ๆ (Dagnew, B., & Dagne, H., 2019, p.1-6) เช่นเดียวกับที่ Özdemir & Tuncay (2008) และ Diehl et al., (2018) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่ามีระดับความโดดเดี่ยวค่อนข้างสูง โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งมี

คะแนนความโดดเด่นสูงกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น จากการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย 721 คน เนื่องจากต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้งในการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีการศึกษาภาวะความโดดเด่นในนักศึกษามหาวิทยาลัยหลายกลุ่ม แต่ยังพบการศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในบริบทของมหาวิทยาลัยไทยค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะปัจจัยด้านการใช้เวลาว่างและงานอดิเรก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาภาวะความโดดเด่นและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ดังกล่าว ดังนั้นสถาบันการศึกษาในฐานะที่เป็นสถาบันที่ใกล้ชิดกับนักศึกษามากที่สุดรองจากสถาบันครอบครัว จึงควรได้ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ หากได้มีข้อมูลเบื้องต้นซึ่งถือว่าเป็นการได้เห็นสถานการณ์ภาพรวม และปัญหา เพื่อที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจารย์ที่ปรึกษา หรือสำนักกิจการนักศึกษา จะสามารถเตรียมมาตรการรับมือ ทั้งป้องกัน และหาวิธีการดูแลนักศึกษาที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความโดดเด่นของของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะปัจจัยพื้นฐานกับภาวะความโดดเด่นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

การทบทวนวรรณกรรม

ความหมายของความโดดเด่น

ความโดดเด่นเป็นประเด็นปัญหาที่อาจเป็นภัยเงียบที่จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน เพราะสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปมาก จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาถึงสังคมไทยที่เป็นสังคมเอเชียที่มีความยืดหยุ่นทางเครือญาติสูง ในอดีตครอบครัวอยู่กันแบบสมาชิกกลุ่มใหญ่และมีความคิดหรือความเชื่อที่ถูกติดอยู่กับท้องถิ่นที่กำเนิด แต่สภาพสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนไปจากเดิมคนที่พึ่งพากันและกัน พึ่งพาธรรมชาติ มีชีวิตที่เกิดขึ้นและดำเนินไปตามท้องถิ่นที่อยู่ กลายเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทันสมัยมากขึ้น ทุกอย่างต้องรวดเร็ว คล่องแคล่ว และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับชีวิตสูงมาก เมื่อรูปแบบวิถีชีวิตและวิถีคิดของคนเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพลดลง การมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพก็น้อยลง มนุษย์เริ่มอยู่อย่างโดดเดี่ยวทางจิตใจมากขึ้น ทุกคนอยู่กับตัวเองมากขึ้น บ่อยขึ้น ความโดดเด่นในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางจิตใจมากกว่าความห่างไกลทางกายภาพของระยะทาง หรือความห่างไกลระหว่างบุคคลที่ใกล้ชิด ดังเช่นในอดีต (ณัฐญา เมฆสมณะศักดิ์. 2561, หน้า 2) ส่วนหนึ่งอาจเพราะทุกคนใช้เทคโนโลยีมาเป็นตัวเชื่อมซึ่งกันไปตามบริบทของสังคมที่เปลี่ยนไป

ชนัญญา ต๊ะป้อ (2564, หน้า 6) ได้อธิบายเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวว่า คือการอยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพังหรือเกิดเป็นความรู้สึกอ้างว้างลำพังแม้จะไม่ได้อยู่คนเดียวก็ตาม เป็นสภาวะของความคิด หวังอารมณ์ที่เหงาไร้ที่พึ่งพิง

ณัฐธญา เมฆสมณะศักดิ์ (2561, หน้า 7) ได้ให้นิยามความโดดเดี่ยว โดยใช้คำว่าความเหงา (Loneliness) ว่าเป็น ความรู้สึกที่รับรู้ว่าคุณภาพความสัมพันธ์ทางสังคมหรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ต้องการไม่สอดคล้องกับปฏิสัมพันธ์ที่มี ซึ่งความเหงาเป็นความรู้สึกที่ซับซ้อน ในงานวิจัยจึงได้ให้นิยามความเหงาในเชิงความสัมพันธ์ (Interpersonal Loneliness) และความเหงาในเชิงการดำรงอยู่ (Existential Loneliness)

ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม (2564, หน้า 27) ได้ให้นิยามของความเหงาไว้ว่าเป็นความรู้สึกทางลบที่เกิดจากการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าตนเองขาดแคลนความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการขาดความสัมพันธ์ในเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพ

Peplau & Perlman (1982, p.4) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความโดดเดี่ยว (loneliness) โดยเฉพาะในบริบทของจิตวิทยาสังคม ได้นิยามว่า "ความโดดเดี่ยวคือประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลมีข้อบกพร่องในด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นเชิงปริมาณ (จำนวน) หรือคุณภาพ (ความลึกซึ้ง) กล่าวคือความโดดเดี่ยวเป็นประสบการณ์เชิงจิตวิทยา (subjective) ที่ไม่ได้หมายความว่าความเหงาอยู่คนเดียวเท่านั้น แต่เป็นการมองความโดดเดี่ยวว่าเกิดจากการรับรู้ถึงช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ที่ต้องการ กับความสัมพันธ์ที่มีอยู่จริง ดังนั้นจึงเป็นการชี้ให้เห็นว่า การมีคนอยู่รอบตัวจำนวนมากมาย ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ยิ่งความสัมพันธ์ที่ต้องการ มีช่องว่างหรือห่างไกลกับความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ ก็จะทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวเด่นชัดมากขึ้นนั่นเอง

Valtorta & Hanratty (2012, p. 518) กล่าวว่า ความโดดเดี่ยวเป็นความรู้สึกเชิงลบที่เกี่ยวข้องกับการขาดเครือข่ายทางสังคมที่กว้างขึ้น (ความโดดเดี่ยวทางสังคม) หรือการไม่มีเพื่อนที่ต้องการและเข้าใจตนโดยเฉพาะ (ความโดดเดี่ยวทางอารมณ์) ส่งผลให้เกิดการแยกตนเองออกจากสังคม เนื่องจากขาดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการติดต่อและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวหรือชุมชน

งานวิจัยเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวในช่วงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

Özdemir & Tuncay (2008) และ Diehl et al., (2018) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่ามีระดับความโดดเดี่ยวค่อนข้างสูง โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีคะแนนความโดดเดี่ยวสูงกว่านักศึกษาระดับปีอื่น จากการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย 721 คน เนื่องจากต้องปรับตัวกับ

สภาพแวดล้อมใหม่ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเวลาผ่านไปและนักศึกษามีเครือข่ายเพื่อนและการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น ระดับความโดดเดี่ยวจะมีแนวโน้มลดลง

รัฐชิตา ชุ่นจ้าย และคณะ (2562, หน้า 29-44) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับความเหงาของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำเพื่อการสื่อสาร การติดตามข่าวสาร และการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน อย่างไรก็ตามการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปอาจทำให้เกิดความรู้สึกเหงา เนื่องจากการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ไม่สามารถทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าได้ นอกจากนี้ นักศึกษาบางส่วนมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าและนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่าปัจจัยที่ช่วยลดความเหงาของนักศึกษา ได้แก่ การมีเพื่อนสนิท การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ซึ่งช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ดีขึ้น และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมได้

ณัฐรินทร์ ลือชัย และณัฐวัฒน์ ล่องทอง (2568, หน้า 3946–3959) ได้ศึกษาเหตุผลของความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพและสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เรียนออนไลน์เต็มรูปแบบในช่วงปี 1 และได้กลับมาเรียนแบบพบหน้าในปี 2 เป็นกลุ่มที่พักอยู่หอพักและอยู่ไกลครอบครัว มีระดับความเหงาปานกลางถึงมาก ผลการวิจัยพบว่าความเหงาของนักศึกษามี 3 ลักษณะ ได้แก่ ความเหงาจากการปรับตัวทางสังคม ความเหงาจากการขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมาย และความเหงาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต นอกจากนี้สาเหตุของความเหงาสามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยภายใน เช่น ความไม่มั่นใจในการเข้าสังคม เคยชินกับการอยู่ลำพัง และปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคมและผลกระทบจากการเรียนออนไลน์

Karl Peltzer และ Supa Pengpid (2017) ได้ศึกษาระดับความโดดเดี่ยวของนักศึกษามหาวิทยาลัย และวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความโดดเดี่ยว รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างความโดดเดี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ การวิจัยใช้การศึกษาแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 17,886 คน จาก 25 ประเทศ โดยใช้แบบสอบถามด้านสุขภาพของนักศึกษาในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนหนึ่งมีความรู้สึกโดดเดี่ยว และความโดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำและการสนับสนุนทางสังคมน้อย นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีความโดดเดี่ยวมีแนวโน้มมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่านักศึกษาที่ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เช่น การสูบบุหรี่ ปัญหาการนอนหลับ และการใช้สื่อหรืออินเทอร์เน็ตมากเกินไป ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความโดดเดี่ยวเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและ

พฤติกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาเพื่อลดความโดดเดี่ยวและส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

ความโดดเดี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

ความโดดเดี่ยวมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือการยอมรับนับถือในตัวเอง อย่างมาก เช่น Peplau & Perlman (1982, p.143) ได้อธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตัวเองหรือการยอมรับนับถือในตัวเอง หรือ self esteem นั้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีความสามารถหรือความถนัดอะไร เมื่อการรับรู้เป็นไปสอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้การรับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้านบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม นักจิตวิทยา Roger ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตนเองระหว่างตัวตนตามความเป็นจริงและตัวตนตามอุดมคติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการยอมรับในตนเองได้ และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับความเป็นจริง จะเป็นบุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวโดยสรุปความโดดเดี่ยวไม่เพียงเป็นผลจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับการรับรู้คุณค่าในตนเอง โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักรับรู้ตัวตนไม่เป็นที่ยอมรับ ส่งผลให้เกิดความโดดเดี่ยวทางอารมณ์ (Leary & Baumeister, 2000, p1-62)

ความสัมพันธ์ของความโดดเดี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์

ความโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นในความรู้สึกของผู้คนในยุคปัจจุบัน หลายคนใช้เทคโนโลยีมาเป็นตัวช่วยให้เราคลายความเหงา หายเบื่อ อีกทั้งช่วยให้เราติดต่อกันได้ง่ายขึ้น เหมือนจะเป็นสิ่งที่มาเชื่อมความสัมพันธ์ให้ได้ใกล้ชิด เพราะความง่าย และความสะดวกของการได้ติดต่อสื่อสารกัน แต่ขณะเดียวกันมันกลับลดทอนความลึกซึ้งของความสัมพันธ์ลง ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความโดดเดี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังนี้

สุกสิรี จันทรินทร์ (2018) ได้อธิบายถึงความโดดเดี่ยว ในบทความความโดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดายว่าคนยุคปัจจุบัน อาจรู้สึกเหงามากขึ้นเพราะเราอยู่ใน “สังคมก้มหน้า” ต่างคนต่างติดโทรศัพท์มือถือ เทคโนโลยีนั้นมีข้อดีในการทำให้ผู้คนสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายแม้อยู่ห่างจากกัน แต่ในทางกลับกัน เทคโนโลยีอาจสร้างภาพลวง โดยทำให้คุณคิดว่าคุณได้เชื่อมต่อกับผู้อื่นตลอดเวลาผ่านอินเทอร์เน็ต แต่การเชื่อมต่อทางโซเชียลมีเดียอาจไม่ได้สนองการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่แท้จริง เช่นเดียวกับ รัฐชิตา ชื่นจ้ายและคณะ (2562, หน้า 29) ที่ได้ศึกษารูปแบบความเหงาที่เกิดขึ้นในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแบบการวิจัยเชิงคุณภาพคือสัมภาษณ์เชิงลึก ผลพบว่ามีเหงา 2 รูปแบบคือ ความเหงาทางอารมณ์และความเหงาทางสังคม และพบประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่น่าสนใจ 2 ประเด็น คือ 1.

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความเหงาที่เกิดขึ้นได้เพียงชั่วคราว และ 2. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมออนไลน์ยังไม่สามารถทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในโลกความเป็นจริงได้

การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้คนทั่วโลกในยุคโควิด-19 ระบาด ทุกคนต่างต้องดำเนินชีวิตต่อไปแม้ไม่ได้พบปะหรือเห็นหน้ากัน โดยจำเป็นต้องใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น ในช่วงเวลาดังกล่าวมีการศึกษาความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้คนในยุคนั้น ในงานวิจัยของ Steen, O.D. et al พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประชากรชาวเนเธอร์แลนด์ในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่าความรู้สึกโดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์อย่างมากกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล โดยเฉพาะในผู้ชายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จากการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วม 167,729 คน ในระหว่างเดือนมีนาคม 2020 ถึงมกราคม 2021 (Steen et al., 2022, p. 1–11)

ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา จิน ทเวนจ์ (Jean Twenge) จากมหาวิทยาลัยซานดิเอโก (Diego State University) ได้เผยแพร่งานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากโซเชียลมีเดียที่มีต่อวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา (อายุ 13-18 ปี) และนักศึกษาที่กำลังเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 8.2 ล้านคน พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาอันน้อยลงในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบพบหน้ากันกับเพื่อนวัยเดียวกัน เช่น การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน การไปงานปาร์ตี้ การออกไปเที่ยว การออกเดท การไปดูหนัง และการนั่งรถเพื่อความสนุกสนาน โดยปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบพบหน้ากันลดลงเนื่องจากการใช้สื่อดิจิทัลเพิ่มขึ้น และจากการศึกษายังพบว่าวัยรุ่นที่ใช้เวลาตอบโต้คู่สนทนาผ่านโซเชียลมีเดียรู้สึกโดดเดี่ยวมากกว่าคนที่พูดคุยตอบโต้แบบเห็นหน้า โดยความรู้สึกโดดเดี่ยวดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างมาก หลังปี 2011 (Twenge, Spitzberg, & Campbell, 2019, p. 1892–1913) เช่นเดียวกับ Primack et al. (2017, p.1-8) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณการใช้โซเชียลมีเดียกับความรู้สึกโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นในสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โซเชียลมีเดียเป็นระยะเวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน หรือมีความถี่ในการใช้งานสูง มีระดับการรับรู้ความโดดเดี่ยวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ใช้โซเชียลมีเดียน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้การใช้โซเชียลมีเดียที่เพิ่มขึ้นยังมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความโดดเดี่ยวที่สูงขึ้น โดยไม่ขึ้นอยู่กับระดับของเครือข่ายทางสังคมในชีวิตจริงหรือจำนวนความสัมพันธ์แบบพบหน้ากัน ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า แม้โซเชียลมีเดียจะช่วยเพิ่มโอกาสในการติดต่อสื่อสาร แต่การใช้สื่อออนไลน์ในปริมาณมากอาจไม่สามารถทดแทนคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมาย และอาจส่งผลให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น Nowland, Necka & Cacioppo (2018, p.70-87) ได้ศึกษาความโดดเดี่ยวทางสังคมในบริบทของการใช้อินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียในยุคดิจิทัล โดยเสนอว่าความโดดเดี่ยวไม่ได้เกิดจากจำนวนของเครือข่ายทางสังคมหรือจำนวนเพื่อนออนไลน์เพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากคุณภาพของการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ ผู้วิจัยอธิบายว่าการมีเพื่อนจำนวนมากหรือการเชื่อมต่อกับผู้อื่นผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะรู้สึกได้รับการยอมรับหรือมีความผูกพันทางอารมณ์ที่แท้จริง หากการสื่อสารดังกล่าวขาด

ความลึกซึ้ง ขาดความจริงใจ หรือไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์ที่เหมาะสม ก็อาจไม่สามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าการตอบสนองทางอารมณ์ (emotional responsiveness) และการสนับสนุนทางสังคม (social support) ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดว่าการใช้สื่อออนไลน์จะช่วยลดหรือเพิ่มความโดดเดี่ยว กล่าวคือหากการสื่อสารออนไลน์เอื้อให้บุคคลได้รับความเข้าใจ ความเอาใจใส่ และการสนับสนุนที่สอดคล้องกับความต้องการทางอารมณ์ ก็จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและลดความโดดเดี่ยวได้ ในทางตรงกันข้าม หากการปฏิสัมพันธ์เป็นเพียงการแลกเปลี่ยนข้อมูลผิวเผิน หรือใช้สื่อออนไลน์เพื่อทดแทนความสัมพันธ์แบบพบหน้า การขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ดังกล่าวอาจทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น แม้จะมีการเชื่อมต่อกับผู้อื่นจำนวนมากในโลกออนไลน์ก็ตาม

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 1/2568 ทั้งสองวิทยาเขต คือ วิทยาเขตแจ้งวัฒนะ และวิทยาเขต EEC ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 5,344 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2568 จากสำนักทะเบียนและประมวลผลการศึกษา ฝ่ายทะเบียนการศึกษาและคลังหน่วยกิต)

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 373 ที่มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (1973) กำหนดให้ $e = 0.05$ (ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5%) เก็บจริง 410 (เก็บเพิ่ม 10% เพื่อป้องกันกรณีที่ข้อมูลที่เก็บได้มีการสูญหาย (Missing Data) หรือเข้าเกณฑ์การคัดออกแล้วนำข้อมูลชุดนั้นไปใช้วิเคราะห์ผลไม่ได้) จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 1

ข้อมูลจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	รายละเอียด	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ร้อยละ
วิทยาเขต	แจ้งวัฒนะ	4,764	366	89.3
	ชลบุรี (EEC)	580	44	10.7
คณะ	บริหารธุรกิจ	3,546	271	66.1
	การจัดการธุรกิจอาหาร	521	40	9.8
	วิทยาการจัดการ	214	17	4.1
	เกษตรนวัตกรรมและการจัดการ	79	6	1.5

พยาบาลศาสตร์	102	8	2.0
วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี	373	29	7.1
นิเทศศาสตร์	135	10	2.4
ศิลปศาสตร์	182	14	3.4
การจัดการโลจิสติกส์และการคมนาคมขนส่ง	175	14	3.4
วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการจัดการอาหาร	17	1	0.2
รวม	5,344	410	100

การคัดเลือก

- เกณฑ์คัดเข้า: เป็นนักศึกษาชั้นปี 1 ภาค 1/2568 ที่อายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี ลงทะเบียนเรียนเต็มเวลา และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- เกณฑ์คัดออก: เคยเข้ารับการรักษากภาวะซึมเศร้า/โรควิตกกังวลอย่างต่อเนื่องในปีที่ผ่านมา

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสำหรับการวิจัยนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จ่าย ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างและงานอดิเรก และ 2) แบบวัดภาวะความโดดเดี่ยวยูซีแอลเอฉบับภาษาไทย (Revised UCLA Loneliness Scale–Thai Version) ซึ่งแปลและพัฒนาโดย ทินกร วงศ์ปาริณต์ และณัทย วงศ์ปาริณต์ (2552; ปรับปรุง 2563) ดัดแปลงจาก UCLA Loneliness Scale Version 3 ของ Russell (1996) เป็นแบบสอบถามสำหรับวัดความโดดเดี่ยว ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อสามารถตอบได้ 4 ระดับ คือ ไม่เคย แทบจะไม่เคย บางครั้ง และเป็นประจำ ประกอบด้วยคำถามเชิงลบ 11 ข้อ และคำถามเชิงบวก 9 ข้อ ซึ่งจะต้องทำการ Reverse-score ของคำถามเชิงบวก 9 ข้อนี้ก่อนนำมาคำนวณคะแนนรวมกับคำถามข้ออื่นๆ โดยมีคะแนนรวมระหว่าง 20 ถึง 80 คะแนน โดยการแปลผลคะแนนที่ได้ตั้งแต่ 20-34 ถือว่าระดับความโดดเดี่ยวต่ำ แปลความได้ว่ามีความเชื่อมโยงทางสังคมดี ผลคะแนนที่ได้ตั้งแต่ 35-49 ถือว่าระดับความโดดเดี่ยวต่ำ-ปานกลาง แปลความได้ว่ามีความรู้สึกโดดเดี่ยวเล็กน้อย ผลคะแนนที่ได้ตั้งแต่ 50-64 ถือว่าระดับความโดดเดี่ยวปานกลาง-สูง แปลความได้ว่ามีความรู้สึกโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง และผลคะแนนที่ได้ตั้งแต่ 65-80 ถือว่าระดับความโดดเดี่ยวสูงมาก แปลความได้ว่ามีความรู้สึกโดดเดี่ยวสูง ควรได้รับการช่วยเหลือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ในกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงจำนวน 40 คน ได้เท่ากับ .91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ เอกสารหมายเลข PIM-REC 029/2568 เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2568 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามในรูปแบบ Google form และตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลภาวะความโดดเด่นของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าคะแนนรวมและเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการใช้ชีวิต และภาวะความโดดเด่น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมถึงการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, One-way ANOVA และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Post hoc (Tukey)

ผลการวิจัยและการอภิปราย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
วิทยาเขต	แจ้งวัฒนะ	366	89.3
	ชลบุรี (EEC)	44	10.7
เพศ	หญิง	212	51.7
	ชาย	171	41.7
	LGBTQ+	26	6.3
	อื่นๆ	1	0.2
คณะ	บริหารธุรกิจ	271	66.1
	การจัดการธุรกิจอาหาร	40	9.8
	วิทยาการจัดการ	17	4.1
	เกษตรนวัตกรรมและการจัดการ	6	1.5
	พยาบาลศาสตร์	8	2.0

	วิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี	29	7.1
	นิเทศศาสตร์	10	2.4
	ศิลปศาสตร์	14	3.4
	การจัดการโลจิสติกส์และการคมนาคมขนส่ง	14	3.4
	วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการจัดการอาหาร	1	0.2
หลักสูตร	4 ปี	351	85.6
	2 ปีต่อเนื่อง	59	14.4
เกรดเฉลี่ย	3.51–4.00	217	52.9
	3.01–3.50	123	30
	2.51–3.00	36	8.8
	2.01–2.50	31	7.6
	ต่ำกว่า 2.00	3	0.7
ลักษณะการอยู่อาศัย	อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวหรือญาติ	158	38.5
	อาศัยในหอพักนอกมหาวิทยาลัย	111	27.1
	เช่าห้องหรือเช่าบ้านเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่น	64	15.6
	เช่าห้องหรือเช่าบ้านเองและอยู่อาศัยคนเดียว	62	15.1
	หอพักในมหาวิทยาลัย	15	3.7
	รวม	410	100

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 410 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 410 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ที่วิทยาเขตแฉ่งวัฒนะจำนวน 366 คน คิดเป็นร้อยละ 89.3 วิทยาเขต EEC (วิทยาเขตชลบุรี) จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 51.7 รองลงมาคือเพศชาย จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 กลุ่ม LGBTQ+ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 และเพศอื่น ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

คณะที่กำลังศึกษา ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในคณะบริหารธุรกิจจำนวน 271 คน คิดเป็นร้อยละ 66.1 รองลงมาคือ คณะการจัดการธุรกิจอาหาร จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1 หลักสูตรที่กำลังศึกษาส่วนใหญ่เป็นหลักสูตร 4 ปี มีจำนวน 351 คน คิดเป็นร้อยละ 85.6 และหลักสูตร 2 ปีต่อเนื่อง มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 กลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.51–

4.00 จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 52.9 รองลงมาคือช่วง 3.01–3.50 จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ขณะที่กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ลักษณะการอยู่อาศัยพบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวหรือญาติจำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมาคือการพักอาศัยในหอพักนอกมหาวิทยาลัย จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 ขณะที่กลุ่มที่พักอาศัยในหอพักในมหาวิทยาลัย มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จ่าย

ตารางที่ 3

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จ่าย

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน	น้อยกว่า 3, 000บาท	84	20.5
	6,000–3,001บาท	157	38.3
	6,9–001, 000บาท	71	17.3
	มากกว่า 9,001 บาท	98	23.9
รายจ่ายต่อเดือน	น้อยกว่า 3,000 บาท	56	13.7
	6,000–3,001บาท	201	49
	9,000–6,001บาท	96	23.4
	มากกว่า 9,001 บาท	57	13.9
การได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่าย	ครอบครัวสนับสนุน	305	74.4
	ครอบครัวไม่ได้สนับสนุน	105	25.6
สถานะการกู้ยืมเงินจากรัฐบาล (ยศ./กรอ.)	ไม่ได้กู้ยืมเงิน	316	77.1
	กู้ยืมเงินจากรัฐบาล	94	22.9
ได้รับทุนการศึกษา	ได้รับทุน	366	89.3
	ไม่ได้รับทุน	44	10.7
รวม		410	100

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับการใช้จ่ายจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 410 คน พบว่าส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 3,001–6,000 บาท จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมาคือกลุ่มที่มีรายได้ มากกว่า 9,001 บาท

จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 23.9 ในส่วนของรายจ่ายต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่มีรายจ่ายอยู่ในช่วง 3,001–6,000 บาท จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาคือกลุ่มที่มีรายจ่าย 6,001–9,000 บาท จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 ในส่วนของสถานะการกู้ยืมเงินจากรัฐบาล (ยศ./กรอ.) พบว่าส่วนใหญ่ ไม่ได้กู้ยืมเงิน จำนวน 316 คน คิดเป็นร้อยละ 77.1 ขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่กู้ยืมเงินจากรัฐบาลมีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 22.9 ส่วนใหญ่ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 366 คนคิดเป็นร้อยละ 89.3 รองลงมาคือกลุ่มที่ไม่ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และงานอดิเรก

ตารางที่ 4

ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และงานอดิเรก

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
เวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน	น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	3	0.7
	1–3 ชั่วโมง	56	13.7
	3–5 ชั่วโมง	108	26.3
	มากกว่า 5 ชั่วโมง	243	59.3
กิจกรรมในยามว่าง	อ่านหนังสือ	76	18.5
	ดูซีรีส์/ภาพยนตร์/Youtube	321	78.3
	ฟังเพลง	308	75.1
	เล่นดนตรี	106	25.9
	เล่นเกมออนไลน์	322	78.5
	ทำอาหาร/ขนม	64	15.6
	จัดห้อง/จัดบ้าน	38	9.3
	เรียนออนไลน์เพิ่มความรู้ใหม่ๆ	47	11.5
	ท่องเที่ยว	252	61.5
	ทำงานฝีมือ DIY	59	14.4
	เล่นโซเชียล (FB, Tiktok, Instagram)	99	24.1
	ออกกำลังกาย	60	14.6
	ฟัง podcast	135	32.9
	วาดรูป	31	7.6

	เล่นการ์ดเกม	23	5.6
	ดูแลสต์วี่เลี้ยง	147	35.9
	ปลูกต้นไม้	87	21.2
	ทำงานพาร์ทไทม์	13	3.2
	ทำจิตอาสา	27	6.6
การเป็นสมาชิกชมรม	ไม่ได้เป็นสมาชิก	258	8.8
	เป็นสมาชิก เข้าร่วมบางครั้ง	66	16.1
	เป็นสมาชิกแต่ไม่ค่อยเข้าร่วม	50	12.2
	เป็นสมาชิกและเข้าร่วมเสมอ	36	62.9
การเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	เข้าร่วม ถ้ามีเวลาและสะดวก	46	11.2
	ชอบมาก เข้าร่วมเสมอ	34	8.3
	ไม่ชอบ ไม่เข้าร่วม	287	70.0
	เข้าร่วมเพราะอาจารย์บังคับ/มีเงื่อนไข	43	10.5
ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัย	บ่อยมาก (80–100%)	99	24.1
	บ่อยครั้ง (60–80%)	151	36.8
	บางครั้ง (40–60%)	141	34.4
	ไม่เลย (<40%)	19	4.6
	รวม	410	100

จากตารางที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง และงานอดิเรก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน มีจำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รองลงมาคือการใช้เวลา 3–5 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 ขณะที่กลุ่มที่ใช้เวลา 1–3 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 58 คน และน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 1 คน มีสัดส่วนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.1 และ 0.2 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างมักทำกิจกรรมยามว่างเกี่ยวข้องกับสื่อและความบันเทิง โดยพบว่าการฟังเพลง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการดูซีรีส์เป็นงานอดิเรกที่ได้รับความนิยมสูงสุด (ฟังเพลง 78.5% ใช้โซเชียลมีเดีย 78.3% ดูซีรีส์ 75.1% เล่นเกม 61.5%) ขณะที่กิจกรรมด้านอาสาสมัครและการเรียนรู้เพิ่มเติมได้รับความนิยมน้อยที่สุด (การเรียนรู้เพิ่มเติม 5.6% อาสาสมัคร 3.2%) ในส่วนของการเป็นสมาชิกชมรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้เป็น

สมาชิกชมรมของมหาวิทยาลัย มีจำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 ขณะที่กลุ่มที่เป็นสมาชิกชมรมและเข้าร่วมกิจกรรมบางครั้งเมื่อสะดวก มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 รองลงมาคือกลุ่มที่เป็นสมาชิกชมรมแต่ไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 ในส่วนของการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าเข้าร่วมเมื่อมีเวลาและสะดวก จำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาคือ ชอบมากและเข้าร่วมกิจกรรมเสมอ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 สำหรับความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมบ่อยครั้ง (60–80%) จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 รองลงมาคือ เข้าร่วมกิจกรรมบางครั้ง (40–60%) จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 34.4 และกลุ่มที่ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมเลย (น้อยกว่า 40%) มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.6

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลภาวะความโดดเดี่ยวของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าเฉลี่ยรายข้อ ค่าคะแนนรวม และเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดภาวะความโดดเดี่ยว ยูซีแอลเอ (Revised UCLA Loneliness Scale-Thai version) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

สรุปผลความโดดเดี่ยวของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับความโดดเดี่ยว	ความหมาย	จำนวน	ร้อยละ %
20–34	มีความเชื่อมโยงทางสังคมดี	35	8.54
35–49	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย	146	35.61
50–64	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง	211	21.46
65–80	มีความโดดเดี่ยวสูง ควรได้รับการช่วยเหลือ	18	4.39
รวมจำนวน		410	100

จากตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความโดดเดี่ยวตามเกณฑ์ UCLA พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะความโดดเดี่ยวชัดเจนและควรเฝ้าระวัง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 51.46 รองลงมาคือ มีภาวะความโดดเดี่ยวเล็กน้อย จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 35.61 มีความเชื่อมโยงทางสังคมดี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.54 และมีภาวะความโดดเดี่ยวสูงซึ่งควรได้รับการช่วยเหลือ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.39 ตามลำดับ

ตารางที่ 6

ค่าเฉลี่ยรายข้อของแบบวัด UCLA Loneliness Scale

ข้อ	ความโดดเดี่ยว	M	SD
1	คุณรู้สึก "เข้ากัน" กับคนรอบข้างได้	2.04	0.62
2	คุณรู้สึกว่า คุณขาดเพื่อน หรือพวกพ้อง	2.46	0.86
3	คุณรู้สึกว่า คุณไม่มีใครที่หันหน้าไปพึ่งได้	2.49	0.90
4	คุณรู้สึกโดดเดี่ยว	2.50	0.93
5	คุณรู้สึกว่า คุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนๆ	2.16	0.77
6	คุณรู้สึกว่า คุณมีอะไรหลายอย่างที่เหมือนกับคนอื่นรอบข้าง	2.38	0.73
7	คุณรู้สึกว่า คุณไม่รู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับใครอีกต่อไปแล้ว	2.36	0.86
8	คุณรู้สึกว่า คุณไม่ได้แบ่งปันความสนใจและความคิดของคุณ ให้คนรอบข้างได้ทราบ	2.57	0.88
9	คุณรู้สึกอยากออกไปเที่ยวและผูกมิตรกับคนอื่น	2.20	0.81
10	คุณรู้สึกสนิทสนมกับคนอื่น	2.26	0.74
11	คุณรู้สึกว่า ถูกทอดทิ้ง	2.33	0.92
12	คุณรู้สึกว่า ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่มีความสำคัญอะไร	2.46	0.87
13	คุณรู้สึกว่า ไม่มีใครรู้จักคุณดีพอ	2.78	0.85
14	คุณรู้สึกถูกตัดขาดจากคนอื่น	2.39	0.87
15	คุณรู้สึกว่า คุณแสวงหาความเป็นเพื่อนได้ หากคุณต้องการ	2.55	0.81
16	คุณรู้สึกว่า มีคนที่เข้าใจคุณจริงๆอยู่	2.38	0.81
17	คุณรู้สึกว่า ตัวเองเป็นคนขี้อาย	3.16	0.80
18	คุณรู้สึกว่า มีคนรำล่อมแต่ไม่ได้เข้าใจคุณ	2.80	0.84
19	คุณรู้สึกว่า มีคนที่สามารถพูดคุยด้วยได้	2.38	0.78
20	คุณรู้สึกว่า มีคนที่คุณหันหน้าไปพึ่งพาได้	2.46	0.83

จากตารางที่ 6 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 410 คน มีคะแนนความโดดเดี่ยวเฉลี่ย 49.09 คะแนน อยู่ใกล้ช่วงมีภาวะโดดเดี่ยวเล็กน้อยถึงเริ่มเข้าสู่ช่วงเฝ้าระวัง โดยมีคะแนนกระจายค่อนข้างกว้าง ($SD = 9.32$) และพบว่าค่าเฉลี่ยรายข้อของแบบวัด UCLA Loneliness Scale อยู่ในช่วง 2.04–3.16 โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ข้อ 17 คุณรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนขี้อาย มีค่าเฉลี่ย 3.16 ($SD = 0.80$) รองลงมาคือ ข้อ 18 คุณรู้สึกว่ามีคนรำล่อมแต่ไม่ได้เข้าใจคุณมีค่าเฉลี่ย 2.80 ($SD = 0.84$) และข้อ 13 คุณรู้สึกว่าไม่มีใครรู้จักคุณดีพอ มีค่าเฉลี่ย 2.78 ($SD = 0.85$)

ขณะที่ข้อที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา ได้แก่ ข้อ 8 คุณรู้สึกว่าคุณไม่ได้แบ่งปันความสนใจและความคิดของคุณให้คนรอบข้างได้ทราบ มีค่าเฉลี่ย 2.57 ($SD = 0.88$) และ ข้อ 15 คุณรู้สึกว่าคุณแสวงหาความเป็นเพื่อนได้ หากคุณต้องการ มีค่าเฉลี่ย 2.55 ($SD = 0.81$)

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ 1 คุณรู้สึกว่า “เข้ากัน” กับคนรอบข้างได้ มีค่าเฉลี่ย 2.04 ($SD = 0.62$) รองลงมาคือ ข้อ 5 คุณรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน ๆ มีค่าเฉลี่ย 2.16 ($SD = 0.77$) และ ข้อ 9 คุณรู้สึกอยากออกไปเที่ยวและผูกมิตรกับคนอื่น มีค่าเฉลี่ย 2.20 ($SD = 0.81$) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงระดับความรู้สึกโดดเดี่ยวของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละประเด็นที่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการใช้ชีวิต และภาวะความโดดเดี่ยว นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมถึงการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test, One-way ANOVA และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Post hoc (Tukey)

การวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความโดดเดี่ยวตามตัวแปรต่าง ๆ ด้วยสถิติ t-test

ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยขอนำเสนอระดับความโดดเดี่ยวจำแนกตามข้อมูลประชากรศาสตร์บางหัวข้อ ดังนี้

ตารางที่ 7

คะแนนและระดับความโดดเดี่ยวจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

ข้อมูลประชากรศาสตร์	n	M	SD	ระดับความโดดเดี่ยว
วิทยาเขตที่กำลังศึกษา				
แจ้งวัฒนะ	366	49.31	9.18	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
EEC (ชลบุรี)	44	47.25	10.37	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
กู้ยืม กยศ./กรอ.				
ไม่ได้กู้ยืม	316	49.29	9.12	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
กู้ยืม	94	48.41	9.96	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย

จากตารางที่ 7 ซึ่งแสดงคะแนนและระดับความโดดเดี่ยวของนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความโดดเดี่ยวตามตัวแปรต่าง ๆ ด้วยสถิติ t-test ได้ผลดังตาราง 8

ตารางที่ 8

ผลการทดสอบ t-test

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
วิทยาเขตที่กำลังศึกษาอยู่				
แจ้งวัฒนะ (<i>n</i> = 366)	49.31	9.18	1.260	.213
EEC (ชลบุรี) (<i>n</i> = 44)	47.25	10.37		
กัณยิม กยศ./กรอ.				
ไม่ได้กัณยิม (<i>n</i> = 316)	49.29	9.12	.763	.447
กัณยิม (<i>n</i> = 94)	48.41	9.96		

จากตารางที่ 8 ผลการทดสอบ t-test พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความโดดเดี่ยวระหว่างกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตัวแปร ได้แก่ วิทยาเขตที่กำลังศึกษาอยู่ การกัณยิม กยศ./กรอ. พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ในทุกตัวแปร

นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ วิทยาเขตแจ้งวัฒนะ มีค่าเฉลี่ยระดับความโดดเดี่ยว 49.31 ($SD = 9.18$) ขณะที่นักศึกษาที่ศึกษาอยู่วิทยาเขต EEC (ชลบุรี) มีค่าเฉลี่ย 47.25 ($SD = 10.37$) ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.260, p = 0.213$)

ด้านการกัณยิม กยศ./กรอ. พบว่า กลุ่มที่กัณยิม มีค่าเฉลี่ยระดับความโดดเดี่ยว 48.41 ($SD = 9.96$) ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้กัณยิม มีค่าเฉลี่ย 49.29 ($SD = 9.12$) ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = .763, p = .447$)

การวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความโดดเดี่ยวตามตัวแปรต่างๆด้วยสถิติONE WAY ANOVAและ t-test

ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยขอนำเสนอระดับความโดดเดี่ยวจำแนกตามข้อมูลประชากรศาสตร์ ดังนี้

ตารางที่ 9

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

ข้อมูลประชากรศาสตร์	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับความโดดเดี่ยว
เกรดเฉลี่ย				
ต่ำกว่า 2.00	3	53.33	3.79	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
2.01–2.50	31	50.97	8.15	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง

2.51–3.00	36	49.36	9.06	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
3.01–3.50	123	50.72	9.95	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
3.51–4.00	217	47.79	9.04	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
ลักษณะการอยู่อาศัย				
อยู่กับครอบครัว/ญาติ	136	49.84	8.75	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
หอพักในมหาวิทยาลัย	37	50.03	10.31	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	142	47.69	9.40	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
เช่าห้อง/บ้านเอง (อยู่คนเดียว)	40	48.85	8.91	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
เช่าห้อง/บ้านเอง (อยู่ร่วมกับผู้อื่น)	55	51.83	9.44	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
รายจ่ายต่อเดือน				
น้อยกว่า 3,000	70	48.17	9.77	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
3,001–6,000	190	47.97	9.16	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
6,001–9,000	93	50.28	8.90	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
มากกว่า 9,001	57	52.14	9.42	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
เวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน				
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	8	49.75	9.06	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
1–3 ชั่วโมง	55	44.12	8.81	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
3–5 ชั่วโมง	104	45.64	8.45	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
มากกว่า 5 ชั่วโมง	243	51.81	8.99	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
การเข้าร่วมงาน/กิจกรรมมหาวิทยาลัย				
ชอบมาก เข้าร่วมเสมอ	48	46.06	8.20	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
ไม่ชอบ ไม่เข้าร่วม	12	50.08	8.16	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง
เข้าร่วม ถ้ามีเวลาและสะดวก	278	48.79	9.18	มีความโดดเดี่ยวเล็กน้อย
เข้าร่วมเพราะอาจารย์บังคับ	72	53.58	9.71	มีความโดดเดี่ยวชัดเจน ควรเฝ้าระวัง

จากตารางที่ 9 พบว่า ด้านเกรดเฉลี่ย กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวสูงที่สุด ($M = 53.33$, $SD = 3.79$) รองลงมาคือกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย 2.01–2.50 ($M = 50.97$, $SD = 8.15$) และกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย 3.01–3.50 ($M = 50.72$, $SD = 9.95$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง–สูง หมายถึงมีความโดดเดี่ยวชัดเจน

และควรเฝ้าระวัง ขณะที่กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย 2.51–3.00 ($M = 49.36$, $SD = 9.06$) และ 3.51–4.00 ($M = 47.79$, $SD = 9.04$) อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง แสดงถึงการมีความโดดเด่นเพียงเล็กน้อย

ด้านลักษณะการอยู่อาศัย พบว่ากลุ่มที่เช่าห้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเด่นสูงสุด ($M = 51.83$, $SD = 9.44$) รองลงมาคือกลุ่มที่พักอาศัยในหอพักในมหาวิทยาลัย ($M = 50.03$, $SD = 10.31$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง-สูง ขณะที่กลุ่มที่อยู่กับครอบครัวหรือญาติ ($M = 49.84$, $SD = 8.75$) หอพักนอกมหาวิทยาลัย ($M = 47.69$, $SD = 9.40$) และการเช่าห้องหรือบ้านเองโดยอยู่คนเดียว ($M = 48.85$, $SD = 8.91$) อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง

ด้านรายจ่ายต่อเดือน พบว่า กลุ่มที่มีรายจ่ายมากกว่า 9,001 บาท มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเด่นสูงสุด ($M = 52.14$, $SD = 9.42$) รองลงมาคือกลุ่มที่มีรายจ่าย 6,001–9,000 บาท ($M = 50.28$, $SD = 8.90$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง-สูง ขณะที่กลุ่มที่มีรายจ่ายน้อยกว่า 3,000 บาท ($M = 48.17$, $SD = 9.77$) และ 3,001–6,000 บาท ($M = 47.97$, $SD = 9.16$) อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลางในด้านเวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน พบว่ากลุ่มที่ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเด่นสูงสุด ($M = 51.81$, $SD = 8.99$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง-สูง ขณะที่กลุ่มที่ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ($M = 49.75$, $SD = 9.06$) 1–3 ชั่วโมง ($M = 44.12$, $SD = 8.81$) และ 3–5 ชั่วโมง ($M = 45.64$, $SD = 8.45$) อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง

ด้านการเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมของมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากอาจารย์บังคับหรือมีเงื่อนไขมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเด่นสูงสุด ($M = 53.58$, $SD = 9.71$) รองลงมาคือกลุ่มที่ไม่ชอบและไม่เข้าร่วมกิจกรรม ($M = 50.08$, $SD = 8.16$) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง-สูง ขณะที่กลุ่มที่ชอบและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ($M = 46.06$, $SD = 8.20$) และกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อมีเวลาและสะดวก ($M = 48.79$, $SD = 9.18$) อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง

จากตารางที่ 9 ซึ่งแสดงคะแนนและระดับความโดดเด่นของนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ความแตกต่างของระดับความโดดเด่นตามตัวแปรต่าง ๆ ด้วยสถิติ ONE WAY ANOVA ได้ผลดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความโดดเด่นตามตัวแปรต่าง ๆ ด้วยสถิติ ONE WAY ANOVA

ตัวแปร	จำนวนกลุ่มเปรียบเทียบ	F	p-value
เกรดเฉลี่ย	5	2.513	.041*
ลักษณะการอยู่อาศัย	5	3.174	.014***
รายจ่ายต่อเดือน	4	3.156	.025*

เวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน	4	19.718	.000***
การเข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัย	4	5.327	.001***
คณะที่กำลังศึกษาอยู่	9	1.760	.083
รายได้ต่อเดือน	4	1.233	.297
เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยบ่อยเพียงใด	4	1.028	.380
เพศ	3	0.872	.419
เป็นสมาชิกชมรมของมหาวิทยาลัยหรือไม่	4	0.101	.959

* $p < .05$; *** $p < .001$

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ ANOVA พบว่า ตัวแปร คณะที่กำลังศึกษาอยู่ รายได้ต่อเดือน ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย เพศ และการเป็นสมาชิกชมรมของมหาวิทยาลัย พบว่าไม่มีความแตกต่างของระดับความโดดเด่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) โดยมีค่า p เท่ากับ .083, .297, .380, .419, .494, .889 และ .959 ตามลำดับ

ส่วนตัวแปรที่มีความแตกต่างของระดับความโดดเด่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน ($F = 19.718, p = .000$) การเข้าร่วมกิจกรรมมหาวิทยาลัย ($F = 5.327, p = .001$) ลักษณะการอยู่อาศัย ($F = 3.174, p = .014$) รายจ่ายต่อเดือน ($F = 3.156, p = .025$) และเกรดเฉลี่ยล่าสุด ($F = 2.513, p = .041$) ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ (Post hoc) ด้วยวิธีการเปรียบเทียบรายคู่ ได้ผลดังตาราง 11

ตารางที่ 11

ผลการเปรียบเทียบรายคู่ (Post hoc : Tukey)

ตัวแปร	ผลการเปรียบเทียบเฉพาะกลุ่มแตกต่าง	M	p -value
เกรดเฉลี่ย	3.01–3.50 เปรียบเทียบกับ 3.51–4.00	2.93	.042*
ลักษณะการอยู่อาศัย	หอพักนอกมหาวิทยาลัย เปรียบเทียบกับ เช่าห้อง/บ้านเอง (อยู่ร่วมกับผู้อื่น)	4.15	.036*
เวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน	1–3 ชั่วโมง เปรียบเทียบ มากกว่า 5 ชั่วโมง	7.69	.001**
	3–5 ชั่วโมง เปรียบเทียบ มากกว่า 5 ชั่วโมง	6.18	.001**
การเข้าร่วมงาน/กิจกรรมมหาวิทยาลัย	ชอบมากเข้าร่วมเสมอ เปรียบเทียบ เข้าร่วมเพราะถูกบังคับ/มีเงื่อนไข	7.52	.001**

เข้าร่วมถ้ามีเวลาและสะดวก เปรียบเทียบ เข้าร่วมเพราะถูก บังคับ/มีเงื่อนไข	4.79	.008**
---	------	--------

จากตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Post hoc (Tukey) พบว่าเกรดเฉลี่ยของกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย 3.01–3.50 แตกต่างจากกลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ย 3.51–4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $M = 2.93$ ($p = .042$)

ด้านลักษณะการอยู่อาศัย พบว่า กลุ่มที่พักหอพักนอกมหาวิทยาลัยแตกต่างจากกลุ่มที่เช่าห้องหรือบ้านเอง (อยู่ร่วมกับผู้อื่น) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $M = 4.15$ ($p = .036$)

ด้านเวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน พบว่า กลุ่มที่ใช้เวลา 1–3 ชั่วโมงต่อวัน แตกต่างจากกลุ่มที่ใช้เวลามากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $M = 7.69$ ($p = .001$) และกลุ่มที่ใช้เวลา 3–5 ชั่วโมงต่อวัน แตกต่างจากกลุ่มที่ใช้เวลามากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $M = 6.18$ ($p = .001$)

ด้านการเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมของมหาวิทยาลัย พบว่ากลุ่มที่ชอบมากและเข้าร่วมเสมอ แตกต่างจากกลุ่มที่เข้าร่วมเพราะถูกบังคับหรือมีเงื่อนไขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $M = 7.52$ ($p = .001$) และกลุ่มที่เข้าร่วมเมื่อมีเวลาและสะดวก แตกต่างจากกลุ่มที่เข้าร่วมเพราะถูกบังคับหรือมีเงื่อนไขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $M = 4.79$ ($p = .008$)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ ANOVA พบว่ามีตัวแปร 5 ตัวที่มีผลความแตกต่างของระดับความโดดเดี่ยวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน ($F = 19.718$, $p = .000$) การเข้าร่วมงาน/กิจกรรมมหาวิทยาลัย ($F = 5.327$, $p = .001$) ลักษณะการอยู่อาศัย ($F = 3.174$, $p = .014$) รายจ่ายต่อเดือน ($F = 3.156$, $p = .025$) และเกรดเฉลี่ยล่าสุด ($F = 2.513$, $p = .041$) จึงขออภิปรายตัวแปรที่ละตัวตามลำดับดังนี้

1. ด้านเวลาเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน พบว่ากลุ่มที่ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวสูงที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่ใช้เวลาเล่นโซเชียลมีเดียระหว่าง 1–3 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวอยู่ในระดับต่ำ–ปานกลาง ข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้โซเชียลมีเดียมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันส่งผลต่อภาวะความโดดเดี่ยวอย่างชัดเจนกว่ากลุ่มที่ใช้น้อยกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน กล่าวคือระยะเวลาในการใช้สื่อ

สังคมออนไลน์ที่มากขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับระดับความโดดเดี่ยวที่มากขึ้นเช่นกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สสส. ร่วมกับธนาคารจิตอาสา และภาคีเครือข่ายสุข ญ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2568) ในงานเสวนา “Lonely Nation: เปิดผลสำรวจความเหงาและความโดดเดี่ยวในสังคมไทย” วันที่ 8 ตุลาคม 2568 ที่พบว่าคนไทยเลือกใช้ AI เยียวยาความเหงา คนออฟฟิศเหงามากที่สุดจากทุกช่วงวัย และมักเป็นคน ที่อาศัยในเขตเมือง และยังมีผลการวิจัยสอดคล้องกันอีกในประเด็นของจำนวนชั่วโมงการใช้งาน คือการศึกษา ของ Riehm et al.(2019) ที่พบว่าระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยเฉพาะปัญหาภายในจิตใจ (internalizing problems) เช่น อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการเก็บตัว ทั้งนี้ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับสูง โดยเฉพาะมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น ของปัญหาดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานอาจลดโอกาสในการมี ปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า (face-to-face interaction) และเพิ่มการเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกด้อยค่า ความเครียด และอารมณ์เชิงลบในวัยรุ่น อีกทั้ง การรับข้อมูล ข่าวสารหรือเนื้อหาที่กระตุ้นอารมณ์อย่างต่อเนื่องอาจส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตในระยะยาวอีกด้วย นอกจากนี้ Li et al. (2023) ยังพบว่า การใช้โซเชียลมีเดียในระดับสูงมีความสัมพันธ์กับความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะผ่านกลไกของ ความกลัวการพลาดโอกาส (fear of missing out: FoMO) สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลที่รู้สึกโดดเดี่ยวมีแนวโน้มจะใช้ สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นเพื่อชดเชยความต้องการทางสังคม เช่นเดียวกับที่ Primack et al. (2017) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการรับรู้ความโดดเดี่ยวทางสังคมในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นใน สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาและความถี่ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับสูง มี ระดับการรับรู้ความโดดเดี่ยวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ใช้ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ Hunt et al. (2018) ได้มีการศึกษาเชิงทดลองแบบใช้กลุ่มทดลองและมีกลุ่มควบคุม พบว่า การจำกัดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ลง เหลือประมาณ 30 นาทีต่อวัน ส่งผลให้ระดับความโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าการใช้โซเชียลมีเดียในปริมาณมากอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อความปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะ ความรู้สึกโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้อาจสัมพันธ์กับการลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบเผชิญหน้า และ การมีแนวโน้มแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อังคณา ศิริอำพันธุ์กุล (2561, หน้า 327–337) ที่ อธิบายถึงผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียที่มีต่อการลดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์และความ โดดเดี่ยวของบุคคล นอกจากนี้ Twenge et al. (2018) รายงานว่าการใช้สื่อดิจิทัลในระยะเวลาอันนานมี ความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตที่ลดลงในวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีระยะเวลาการใช้งานในระดับสูง (ประมาณ 4–5 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป) ซึ่งมีแนวโน้มพบอาการซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ สูงกว่ากลุ่มที่ใช้ในระดับต่ำ

2. ด้านเกรดเฉลี่ย กลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวสูงที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ย 3.51–4.00 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวยู่ในระดับต่ำ–ปานกลาง ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อผลการเรียนลดลง ระดับความโดดเดี่ยวยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อาจอธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำอาจประสบกับภาวะความเครียด รู้สึกกดดัน และความรู้สึกล้มเหลวทางการเรียน สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ลดลง และอาจทำให้หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Wolford (2024) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความโดดเดี่ยวในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3.25 มีระดับความโดดเดี่ยวยุ่สูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนสูงกว่า ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนกับภาวะทางอารมณ์ของผู้เรียนโดยผลการเรียนสามารถใช้ทำนายความโดดเดี่ยวได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Munoz (2024) ซึ่งได้วิเคราะห์งานวิจัยจำนวน 23 เรื่อง พบว่า ความโดดเดี่ยวยังมีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลการเรียน กล่าวคือ ผู้ที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวน่าจะมีผลการเรียนต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ผลการเรียนรู้ที่ต่ำส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองและการได้รับการยอมรับทางสังคม ทำให้นักเรียนมีแนวโน้มแยกตัวและรู้สึกโดดเดี่ยวน่ามากขึ้น

3. ด้านลักษณะการอยู่อาศัย พบว่ากลุ่มที่เช่าห้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวสูงที่สุดในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่เช่าห้องโดยอยู่คนเดียวกลับมีคะแนนความโดดเดี่ยวยู่ในระดับต่ำ–ปานกลาง ข้อค้นพบนี้อาจขัดแย้งกับความรู้สึกของคนโดยทั่วไปที่ว่า การได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นน่าจะโดดเดี่ยวน้อยกว่า แต่หากพิจารณาพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่ต้องการพื้นที่ส่วนตัว การเลือกอยู่คนเดียว เพื่อค้นหาตัวเอง ก็อาจเป็นเหตุผลหนึ่ง และยังมีข้อค้นพบในผลงานวิจัยที่ผ่านมาที่มีข้อมูลลักษณะใกล้เคียงกัน กล่าวคือความโดดเดี่ยวไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของความสัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญ ดังเช่นการให้สัมภาษณ์ของ รศ.สมบุญ จารุเกษมทวี (2568) ในงานเสวนา “Lonely Nation: เปิดผลสำรวจความเหงาและความโดดเดี่ยวในสังคมไทย” จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) วันที่ 8 ตุลาคม 2568 ที่อธิบายว่าความเหงาสัมพันธ์กับการมีความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง แต่ไม่ได้หมายความว่ายังมีคนรอบข้างมากเท่าไร จะยิ่งช่วยลดความเหงาได้ และการแต่งงาน ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาเรื่องความเหงาที่ถูกต้อง แต่สิ่งที่สำคัญคือ คุณภาพ ของความสัมพันธ์กับคนรอบตัวต่างหาก ฉะนั้น การมีความสัมพันธ์เชิงลึก (profound relationship) จึงสำคัญที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Perlman และ Peplau (1981) ที่อธิบายว่าความโดดเดี่ยวเกิดจากช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์ที่บุคคลคาดหวังกับความสัมพันธ์ที่ได้รับจริง นอกจากนี้การอยู่ร่วมกับบุคคลที่ไม่มีความสนิทสนมหรือมีความไม่เข้ากัน อาจก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยวน่ามากขึ้นกว่าเดิม (Hawkey & Cacioppo, 2010) เช่นเดียวกับ Lay et al. (2019) ที่พบว่า การอยู่คนเดียวสามารถนำไปสู่ทั้งประสบการณ์เชิงบวกและเชิงลบได้ โดยบางบุคคลอาจรู้สึกโดดเดี่ยว ขณะที่บางบุคคลกลับมีความรู้สึกสงบ พึง

พอใจและได้รู้สึกได้รับการเติมเต็ม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการอยู่ลำพังไม่ได้นำไปสู่ความโดดเดี่ยวเสมอไป อีกทั้งยังมีข้อค้นพบที่ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่อาศัยอยู่คนเดียวอาจมีความสัมพันธ์ทางสังคมภายนอกที่ดีกว่า และสามารถเลือกปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ตามความต้องการ ส่งผลให้ระดับความโดดเดี่ยวต่ำกว่า (Victor et al., 2005) ทั้งนี้รูปแบบการอยู่อาศัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถอธิบายความโดดเดี่ยวได้อย่างชัดเจน แต่ต้องพิจารณาปัจจัยด้านคุณภาพความสัมพันธ์และการสนับสนุนทางสังคมอย่างอื่นร่วมด้วย (Beutel et al., 2017) เช่นเดียวกับ Nguyen et al. (2019) ที่ทำการศึกษาวิจัยกับนักศึกษาช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับการใช้เวลาอยู่คนเดียวในการปรับตัวเข้ากับชีวิตในวิทยาลัย ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาของผู้ปกครองกับแรงจูงใจที่ดีต่อสุขภาพในการอยู่คนเดียวของนักศึกษาพบว่า การอยู่คนเดียวที่เกิดจากแรงจูงใจเชิงบวก เช่น การพักผ่อนหรือการพัฒนาตนเอง มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น รวมถึงมีความสัมพันธ์กับการมีพ่อแม่ที่สนับสนุนความเป็นอิสระและส่งเสริมความรู้สึกพึ่งพาตนเองขณะที่การอยู่คนเดียวที่เกิดจากข้อจำกัดหรือแรงกดดันมีแนวโน้มสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงลบและความโดดเดี่ยว

4. ด้านรายจ่ายต่อเดือน พบว่า กลุ่มที่มีรายจ่ายมากกว่า 9,001 บาท มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวสูงที่สุด ในขณะที่กลุ่มที่มีรายจ่ายอยู่ในช่วง 3,001–6,000 บาท มีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวอยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง แสดงให้เห็นถึงการมีภาระค่าใช้จ่ายมาก ส่งผลต่อความรู้สึกและภาวะความโดดเดี่ยวที่สูงขึ้น อาจสืบเนื่องมาจากปัจจัยด้านการดำเนินชีวิตที่เป็นการใช้ชีวิตในสังคมเมือง เศรษฐกิจและภาระค่าใช้จ่ายของนักศึกษาสูงขึ้น สิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาระค่าใช้จ่ายสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลง ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า รายจ่ายต่อเดือนเป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับความโดดเดี่ยว โดยเฉพาะเมื่อรายจ่ายอยู่ในระดับสูง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดทางการเงินและส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ดังข้อค้นพบของ Chai et al. (2025) ที่ทำการศึกษาจากข้อมูลจากหกช่วงเวลา (2017-2023) เป็นการศึกษาแบบระยะยาวของครัวเรือนในสหราชอาณาจักร (UK Household Longitudinal Study: UKHLS) ซึ่งมีผู้เข้าร่วมจำนวน 34,535 คนพบว่า ความเครียดหรือภาระทางการเงินมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความโดดเดี่ยวที่เพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป และความโดดเดี่ยวยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรสื่อกลางระหว่างภาระทางการเงินกับสุขภาพจิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยด้านเศรษฐกิจอาจส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวของบุคคล ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การบรรเทาภาระทางการเงินสามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิตได้

5. ด้านการเข้าร่วมงานหรือกิจกรรมของมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากถูกบังคับหรือมีเงื่อนไขมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยวสูงที่สุด ขณะที่กลุ่มที่ชอบและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสมัครใจมีค่าเฉลี่ยคะแนนความโดดเดี่ยว อยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะถูกบังคับ

หรือตั้งเงื่อนไขให้เข้าร่วมส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวมากกว่ากลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเอง เนื่องจากโดยธรรมชาติของมนุษย์ก็มีความต้องการพื้นฐานด้าน “ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ” (autonomy) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของแรงจูงใจภายใน ตามแนวคิดของ Self-Determination Theory ที่อธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ได้แก่ ความเป็นอิสระในการตัดสินใจ (autonomy) ความสามารถ (competence) และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (relatedness) ซึ่งความต้องการเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการเกิดแรงจูงใจและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล (Ryan & Deci, 2000) การที่บุคคลรู้สึกว่าจะสามารถเลือกหรือควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ จะส่งผลให้เกิดความเต็มใจและมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ในทางตรงกันข้าม หากการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดจากแรงกดดันหรือการบังคับ แม้จะเกิดจากเจตนาที่ดีจากหน่วยงานหรือมหาวิทยาลัยที่ต้องการส่งเสริมให้นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น แต่ลักษณะของการควบคุมดังกล่าวอาจลดทอนความรู้สึกเป็นเจ้าของการตัดสินใจ และก่อให้เกิดแรงต้านทางจิตวิทยา (psychological reactance) ได้ ในจุดนี้การจัดกิจกรรมใดๆทางผู้จัดจึงควรตระหนักให้มาก เพราะหากผู้เข้าร่วมไม่ได้เป็นผู้เลือก หรือเต็มใจเลือกผลที่ตามมาคือ ผู้เข้าร่วมอาจแสดงพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในระดับผิวเผิน ขาดความกระตือรือร้น หรือไม่รู้สึกผูกพันกับกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลให้เป้าหมายในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมไม่บรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้ ตรงกันข้าม การเปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจของตนเองจะช่วยส่งเสริมแรงจูงใจภายใน ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพมากกว่า นอกจากนี้ยังพบความสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ที่พบว่าแรงจูงใจแบบสมัครใจ (autonomous motivation) มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพมากกว่า (Garn et al., 2022) ขณะที่การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีอิสระในการเลือกช่วยเพิ่มแรงจูงใจและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน (Zhu et al., 2024) นอกจากนี้ แนวคิดตาม Self-Determination Theory ยังชี้ว่าแรงจูงใจแบบสมัครใจให้ผลลัพธ์ทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่ดีกว่าแรงจูงใจแบบถูกควบคุม (García et al., 2023) ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้เงื่อนไขหรือแรงกดดันอาจไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และนำไปสู่ความโดดเดี่ยวได้

บทสรุป และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของภาวะความโดดเดี่ยวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับปัจจัยพื้นฐาน และรวบรวมการทำกิจกรรมในยามว่างของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะความโดดเดี่ยวชัดเจนและควรเฝ้าระวัง จำนวน 211 คน คิดเป็นร้อยละ 51.46 ผลการวิเคราะห์ ANOVA มีตัวแปร 5 ตัวที่มีความสัมพันธ์กับค่าคะแนนความโดดเดี่ยวของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ 1. ระยะเวลาการเล่นโซเชียลมีเดียต่อวัน พบว่าการใช้งานจำนวนชั่วโมงต่อวันมาก มีผลให้เกิดภาวะความโดดเดี่ยว

มากขึ้น 2. การเข้าร่วมงาน/กิจกรรมมหาวิทยาลัยที่เป็นลักษณะบังคับให้เข้าร่วม ส่งผลให้เกิดภาวะความโดดเดี่ยวมากขึ้น 3. ลักษณะการอยู่อาศัยที่เป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีภาวะความโดดเดี่ยวมากกว่าการอยู่ตามลำพัง ในข้อนี้อาจส่งผลมาจากการปรับตัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวหลังสถานการณ์โควิด-19 ที่แสดงให้เห็นถึงการเสื่อมถอยของทักษะทางสังคม ความไม่มั่นใจในการพูดคุยหรือเข้าสังคม และความเคยชินกับการอยู่ลำพังมากกว่า 4. การมีรายจ่ายต่อเดือนมากมีภาวะความโดดเดี่ยวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายจ่ายต่อเดือนน้อย และ 5. การมีเกรดเฉลี่ยน้อยกว่ามีภาวะความโดดเดี่ยวมากกว่ากลุ่มที่เกรดเฉลี่ยสูงกว่า มีข้อมูลที่แสดงถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักศึกษาในยามว่างที่น่าสนใจ เช่น กลุ่มตัวอย่างมักทำกิจกรรมยามว่างที่เกี่ยวข้องกับสื่อและความบันเทิง โดยพบว่าการฟังเพลง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการดูซีรีส์เป็นงานอดิเรกที่ได้รับความนิยมสูงสุดที่สุด (ฟังเพลง 78.5% ใช้โซเชียลมีเดีย 78.3% ดูซีรีส์ 75.1% เล่นเกม 61.5%) ขณะที่กิจกรรมด้านอาสาสมัครและการเรียนรู้เพิ่มเติมได้รับความนิยมน้อยที่สุด (การเรียนรู้เพิ่มเติม 5.6% อาสาสมัคร 3.2%) สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มพฤติกรรมของวัยรุ่นในปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมส่วนบุคคลและการใช้สื่อดิจิทัลเป็นหลัก ซึ่งมักเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ตามลำพังและตอบสนองความต้องการด้านความผ่อนคลายส่วนตัว มากกว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเชิงสังคมหรือการพัฒนาตนเองในลักษณะที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลให้โอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบเผชิญหน้าลดลง และมีแนวโน้มแยกตัวจากกิจกรรมส่วนรวมมากขึ้น ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมเชิงสังคมและการพัฒนาตนเองมีสัดส่วนค่อนข้างต่ำ

สถานศึกษาและอาจารย์ผู้เกี่ยวข้องควรพิจารณาส่งเสริมการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน โดยอาจบูรณาการสื่อดิจิทัลเข้ากับกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์หรือกิจกรรมกลุ่ม เพื่อดึงดูดการมีเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น นอกจากนี้ ควรเปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองตามความสนใจ เพื่อลดแรงต้าน และจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง รวมทั้งควรสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่นการจัดกิจกรรมขนาดเล็กหรือกิจกรรมที่เน้นความร่วมมือ เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และลดแนวโน้มการแยกตัวของนักศึกษาในระยะยาวความเหงาจากการปรับตัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวหลังสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเสื่อมถอยของทักษะทางสังคม หรือความไม่มั่นใจในการพูดคุยหรือเข้าสังคม และความเคยชินกับการอยู่ลำพัง

เกี่ยวกับผู้เขียน

อังคณา ศิริอำพันธ์กุล: อาจารย์ประจำ, สำนักการศึกษาทั่วไป สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ชนัญญา ตะป้อ. (2564). *พื้นที่แห่งความสงบสุขและความโดดเดี่ยว*. วิทยานิพนธ์ศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชา

ทัศนศิลป์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชวนฟ้าชม นาวาบุญนิยม (2564) *ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในการสื่อสารออนไลน์ การนิยามตนเองและการเผชิญกับความเหงา ในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

ณัฐธญา เมฆสมณะศักดิ์ (2561). *ทุนนิยมกับความเหงา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา*

เศรษฐศาสตร์การเมือง คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐรินทร์ ลือชัย และ ณัฐวัฒน์ ล่องทอง. (2568). *เหตุผลของความเหงาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่อยู่ไกลบ้านในภาวะปกติใหม่.*

วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา, 15(3-4), 3946-3959.

ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณหทัย วงศ์ปการันย์. (2552). *การแปลและทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบ*

วัดความเหงา Revised UCLA Loneliness Scale Version 3. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

(ปรับปรุงใหม่ พ.ศ. 2563)

รัฐชิตา ชื่นจ่าย, อารยา ผลธัญญา และ กุลวดี ทองไพบูลย์ (2562). *ความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์.*

วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย, 50(2), 29-44. กรกฎาคม-ธันวาคม 2562.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2568, 8 ตุลาคม). *Lonely Nation: เปิดผลสำรวจความเหงาและความโดด*

เดี่ยวในสังคมไทย [งานเสวนา]. สืบค้นจาก<https://theactive.thaipbs.or.th/news/publichealth-20251008>

สมบุญ จารุเกษมทวี. (2568, 8 ตุลาคม). *การให้สัมภาษณ์ในงานเสวนา “Lonely Nation: เปิดผลสำรวจความเหงาและความโดด*

เดี่ยวในสังคมไทย” จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สืบค้นจาก

<https://theactive.thaipbs.or.th/news/publichealth-20251008>

สุกสิรี จันทรินทร์. (2018). *โดดเดี่ยวแต่ไม่เดียวดาย. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.* สืบค้นจาก

<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/reduce-loneliness/>

อังคณา ศิริอำพันกุล. (2561). *ภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรมการใช้โซเชียล. วารสารปัญญาภิวัฒน์, 10 (ฉบับพิเศษ), 327-337.*

ภาษาอังกฤษ

Beutel, M. E., Brähler, E., Ernst, M., Klein, E. M., Reiner, I., Wiltink, J., Michal, M., Schulz, A., Wild, P. S., Münzel, T., & Lackner, K. J. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry, 17*, 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>

Chai, L., Wang, S., & Lu, Z. (2025). The role of loneliness in mediating the relationship between financial strain and mental health: Exploring gender differences in a UK longitudinal study. *Public Health, 242*, 299–303. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.03.008>

Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes, 12*(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of

- emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- García, J. A., Núñez, J. L., León, J., & Grijalvo, F. (2023). How to increase students' involvement in extracurricular activities: A structural equation model. *Education Sciences*, 13(11), 1121.
- Garn, A. C., Simonton, K. L., Dasinger, T., & Simonton, A. A. (2022). Profiles of motivation for participating in extracurricular activities among students at disadvantaged high schools. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 80, 101421.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 71–74. <https://doi.org/10.1177/0963721410362779>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jo Cox Commission on Loneliness. (2017). *Combatting loneliness one conversation at a time: A call to action*. https://d3n8a8pro7vhmx.cloudfront.net/jcf/pages/164/attachments/original/1620919309/rb_dec17_jo_cox_commission_finalreport.pdf
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C., & Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality*, 87(3), 633–647. <https://doi.org/10.1111/jopy.12421>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). Academic Press.
- Li, C., Wang, M., Li, Y., & Xu, Y. (2023). Daily loneliness and social media use: The role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, 137, 107519. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107519>
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades. *American Sociological Review*, 71(3), 353–375. <https://doi.org/10.1177/000312240607100301>
- Munoz, M. C. (2024). *Loneliness and academic outcomes: A meta-analysis* (Master's thesis, University of Georgia). <https://openscholar.uga.edu/record/2128>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE04.

- Nguyen, T.-V. T., Werner, K. M., & Soenens, B. (2019). Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college. *Motivation and Emotion*, 43(4), 571–591.
<https://doi.org/10.1007/s11031-019-09759-9>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, 29. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-2-29>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247–255.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Steen, O. D., Ori, A. P. S., Wardenaar, K. J., & van Loo, H. M. (2022). Loneliness associates strongly with anxiety and depression during the COVID pandemic. *Scientific Reports*, 12, 9517.
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-13049-9>
- Thorley, C. (2017). *Not by degrees: Improving student mental health in the UK's universities*. Institute for Public Policy Research. <https://www.ippr.org/articles/not-by-degrees>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms and suicide-related outcomes among U.S. adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(1), 3–17.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913.
- Valtorta, N., & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(12), 518–522.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk

- factors for coronary heart disease. *Heart*, 102(13), 1009–1016.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of loneliness in later life. *Ageing & Society*, 25(3), 357–375.
- Wolford, K. (2024). *Predicting loneliness from academic performance* (Doctoral dissertation, Liberty University).
- Zhu, Y., Abidi, L., Savelberg, H., Köhler, S. E., Kusurkar, R. A., & Dolmans, D. H. J. M. (2024). Fostering university students' autonomous motivation. *BMC Medical Education*, 24, 1503.