

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน  
Factors Affecting Problematic Social Media Use of Undergraduates  
in Burapha University, Bangsean Campus

พงศ์พิจักษ์ณ์ ธิญชีระนันท์ (Pongpijak Hinchiranan) E-mail: pongpijak.hin40@gmail.com <sup>1</sup>

กนก พานทอง (Kanok Panthong) E-mail: kanok1459@gmail.com <sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
(Master Degree's Student of Science Program in Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University)

<sup>2</sup> ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
(Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University)

\*Corresponding Author. E-mail : kanok1459@gmail.com

(Received: 22 July 2025; Revised: 2 November 2025; Accepted: 5 December 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน จำนวนทั้งสิ้น 24,671 คน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power คำนวณได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 119 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามออนไลน์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และ การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ภาวะซึมเศร้า ( $X_1$ ) ความว่าเหว ( $X_2$ ) และภาวะการกลัวการตกกระแส ( $X_3$ ) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่สามารถทำนายการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความว่าเหว และภาวะการกลัวการตกกระแส โดยสามารถร่วมกันทำนายการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้ร้อยละ 35.7 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการพยากรณ์ ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 1.301 + .190(X_1) + .221(X_2) + .311(X_3)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_y = .183(Z_{X_1}) + .263(Z_{X_2}) + .376(Z_{X_3})$$

คำสำคัญ : การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา ; ภาวะซึมเศร้า ; ความว่าเหว ; ภาวะการกลัวการตกกระแส ; นักศึกษาระดับปริญญาตรี

## Abstract

This research aimed to examine the relationships among variables and to develop a multiple regression equation to predict problematic social media use among undergraduate students at Burapha University, Bangsaen Campus. The population comprised 24,671 undergraduate students. Based on the calculation by using G\*Power, a sample size of 119 students was determined. Data were obtained through multistage random sampling. The research instrument was an online questionnaire measuring factors associated with problematic social media use. The data was analyzed using means, standard deviations, correlation coefficients, and multiple regression analysis.

The results showed that depression ( $X_1$ ), loneliness ( $X_2$ ), and fear of missing out (FOMO) ( $X_3$ ) were positively and significantly correlated with problematic social media use at the .05 significance level. Depression, loneliness, and FOMO together significantly predicted problematic social media use at the .05 level and explained 35.7% of the variance. The predictive equation can be formulated as follows:

The equation in the form of raw scores:

$$Y' = 1.301 + .190(X_1) + .221(X_2) + .311(X_3)$$

The equation in the form of standard scores:

$$Zy' = .183(ZX_1) + .263(ZX_2) + .376(ZX_3).$$

**Keywords :** Problematic Social Media Use ; Depression ; Loneliness ; Fear of Missing Out ; Undergraduates

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศที่มีความใกล้ชิดกับอินเทอร์เน็ตมากที่สุดในโลก มีจำนวนประชากรทั้งหมด 71.85 ล้านคน มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 63.21 ล้านคน โดยที่อัตราการใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ที่ร้อยละ 88.0 ของประชากรทั้งหมด และมีจำนวนผู้ใช้โซเชียลมีเดีย 49.10 ล้านคน ร้อยละ 68.3 ของประชากรทั้งหมด โซเชียลมีเดียที่ได้รับความนิยมจากคนไทย ได้แก่ Facebook มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งถึงร้อยละ 91.5 รองลงมา Line ร้อยละ 90.5 TikTok อยู่อันดับ 3 ร้อยละ 83.0 Facebook Messenger อยู่ในอันดับที่ 4 ร้อยละ 81.5 Instagram อยู่ในอันดับที่ 5 ร้อยละ 64.5 และ X (Twitter) อยู่อันดับที่ 6 ร้อยละ 49.6 (Kemp, 2023) และใช้เวลาไปกับโซเชียลมีเดียต่อวันที่ 2 ชั่วโมง 31 นาที ในขณะที่เดียวกันกลุ่มวัยรุ่นเรียนที่ใช้โซเชียลมีเดียมากที่สุดเป็นกลุ่มวัยรุ่นช่วงอายุ 18-24 ปี ร้อยละ 8.3 ซึ่งคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตไปกับช่องทางโซเชียลมีเดียถึงร้อยละ 88.9 (ปรีดี นุกูลสมปรารถนา, 2567) จากสถานการณ์ความใกล้ชิดดังกล่าว หากเกิดการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา (Problematic Social Media Use - PSMU) หรือ การเสพติดโซเชียลมีเดีย (Social Media Addiction) จะสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด ความไม่พอใจในตัวเอง เป็นต้น (ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร, เรื่องวิทย์ วะริระราช และจิรัฐา ทิศกระโทก, 2567; Zhou et al., 2023)

การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา (PSMU) มักถูกมองว่าเป็นปัญหาประเภทหนึ่งจากการใช้งานอินเทอร์เน็ต ซึ่งอาจเป็นปัญหาจากการใช้แอปพลิเคชันโซเชียลมีเดีย เช่น X (Twitter) และ Facebook เป็นต้น มากเกินไปหรือไม่สามารถควบคุมได้ จนทำให้เกิดเป็นการเสพติดได้ ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนทางอารมณ์

ความขัดแย้ง ความบกพร่องในการทำงาน ความเป็นอยู่ กิจกรรมทางสังคมหรือผลที่ตามมาในทางลบ (Shannon et al., 2022; Zhou et al., 2023; Shannon et al., 2024; Ghanayem et al., 2024; İlhan et al., 2024) ความว้าเหว่ (Wu et al., 2024; Shannon et al., 2024; Ghanayem et al., 2024) รวมถึงเชื่อมโยงกับภาวะการกลัวการตกกระแส (Fear of Missing Out – FOMO) (Xu et al., 2023; Dou et al., 2024; Pi et al., 2024) และยังเชื่อมโยงไปกับปัญหาสุขภาพกาย และใจหลายประการ เช่น ปัญหาด้านการนอน ปัญหาในการใช้ชีวิตที่ลดลง เป็นต้น (Altuwairiq et al., 2019)

ช่วงกลุ่มเจนเนอเรชั่น Z (Gen Z) เป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่อยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่น (อายุ 24 ปีและต่ำกว่า) อาจมีความเสี่ยงเป็นพิเศษต่อผลกระทบด้านลบของโซเชียลมีเดีย ในฐานะ "Digital Native" ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เติบโตมาพร้อมกับวิวัฒนาการที่รวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัล ทำให้เจนเนอเรชั่น Z เริ่มมีปัญหาสุขภาพจากการใช้ชีวิตและความเครียดจากปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ และยังมีปัญหาสุขภาพจิตและความวิตกกังวลสูงกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น การอยู่กับหน้าจอมากเกินไป ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว การเสพข่าวสารในแง่ลบมากเกินไป ปัญหาทางเศรษฐกิจ และการเกิดโรคระบาดที่ส่งผลกระทบต่อประสบการณ์การเรียนรู้และการเข้าสังคม ซึ่งผลการสำรวจพบว่า เจนเนอเรชั่น Z มีการใช้โซเชียลมีเดียมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน มีสัดส่วนถึงร้อยละ 35 (Briggs, 2024; โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 2568)

แม้ว่าการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาจะได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง แต่การศึกษาปัจจัยที่มีผลกับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาหลายปัจจัยพร้อมกันยังคงมีอย่างจำกัด อีกทั้งยังมีปัจจัยแทรกซ้อนอื่นที่อาจทำให้ผลลัพธ์ในการศึกษาแต่ละครั้งแตกต่างกัน เช่น กลุ่มประชากรที่ศึกษาที่ต่างรุ่นกัน และเติบโตมาในบริบทที่ต่างกันไป รวมถึงบริบทของสังคมแวดล้อมที่อาจแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ผู้วิจัยจึงทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมาที่ได้ศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา สามารถสรุปได้มาจำนวน 3 ตัวแปร ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า (Depression) ความว้าเหว่ (Loneliness) และ ภาวะการกลัวการตกกระแส (Fear of Missing Out)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว่ และภาวะการกลัวการตกกระแสล้วนส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของกลุ่มวัยรุ่นเจนเนอเรชั่น Z ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการใช้งานโซเชียลมีเดียของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน เพื่อให้สถาบันการศึกษาต่าง ๆ สามารถนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ จากการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาต่อไป พร้อมกับหาวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีแก่นักศึกษาที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเจนเนอเรชั่น Z ที่จะต้องใช้ชีวิตที่ดีสามารถเข้าสู่วัยทำงานและเป็นแรงกำลังที่สำคัญของสังคมต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหากับภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว่ และภาวะการกลัวการตกกระแสของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน
2. เพื่อสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ด้วยภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว่ และภาวะการกลัวการตกกระแส

## สมมติฐานในการวิจัย

1. ภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว่ และภาวะการกลัวการตกกระแส มีความสัมพันธ์กับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน
2. ภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว่ และภาวะการกลัวการตกกระแสส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

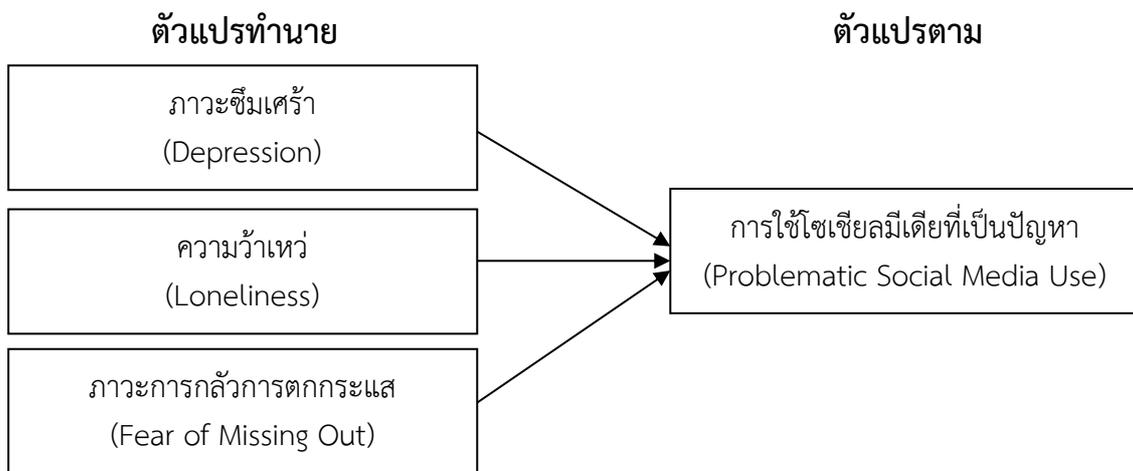
จากการทบทวนทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### 1. ความหมายของโซเชียลมีเดีย และการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา

โซเชียลมีเดีย หรือภาษาไทยเรียกว่า “สื่อสังคมออนไลน์” คือ ช่องทางการสื่อสารที่ใช้บนอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา ผู้ใช้สามารถมีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีคุณค่าหลักมาจากเนื้อหาที่ผู้ใช้สร้างขึ้นเอง (Bayer et al., 2020) โดยงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมักอ้างอิงอาการของการใช้สารเสพติดในการอธิบายการใช้งานที่เป็นปัญหา ซึ่งรวมถึงความหมกมุ่นและแรงจูงใจที่เพิ่มขึ้นในการใช้งาน และอาการทางจิตที่ไม่พึงประสงค์เมื่อหยุดใช้ (Thomas et al., 2022)

### 2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา ด้วยวิธีการสังเคราะห์จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาพบว่า ตัวแปรที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหามากที่สุด ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า (Shannon et al., 2024; Ghanayem et al., 2024; İlhan et al., 2024; Mengistu et al., 2023; Cui et al., 2023) ความว่าเหว่ (Shannon et al., 2024; Ghanayem et al., 2024; Wu et al., 2024) และ ภาวะการกลัวการตกกระแสด (Dou et al., 2024; Xu et al., 2023; Pi et al., 2023) ซึ่งทั้ง 3 ตัวแปรส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวนทั้งสิ้น 24,671 คน จากข้อมูลของกองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2567 ข้อมูล ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2567 (กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2567)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power 3.1.9.7 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) กำหนดค่า Effect Size = 0.15, power = 0.95, err prob = 0.05 และจำนวนตัวแปรทำนาย 3 ตัว คำนวณได้ 119 คน วิธีการได้มาของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

### **เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามออนไลน์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ และกลุ่มสาขาวิชา

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา มีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ จาก 1-5 จำนวน 6 ข้อ โดยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Andreassen et al. (2012)

ตอนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า มีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 4 ระดับ จาก 0-3 จำนวน 9 ข้อ ตาม Patient Health Questionnaire (PHQ-9) ของ Kroenke et al. (1999)

ตอนที่ 4 ข้อคำถามเกี่ยวกับความว้าเหว มีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 4 ระดับ จาก 1-4 จำนวน 6 ข้อ ตาม UCLA Loneliness Scale ของ Wongpakaran et al. (2020)

ตอนที่ 5 ข้อคำถามเกี่ยวกับภาวะการกลัวการตกกระแส มีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ จาก 1-5 จำนวน 10 ข้อ ตาม Fear of Missing Out Scale (FoMOs) ของ Przybylski et al. (2013)

### **การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์มหาวิทยาลัยที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน วิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objectives Congruence: IOC) มีค่าระหว่าง 0.67 – 1.00 และนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยนำแบบสอบถามออนไลน์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ในรูปแบบ Google Form (Google Form) ซึ่งทำการประชาสัมพันธ์โดยการแจก QR Code หรือลิงค์แบบสอบถามฯ แก่นักศึกษาคณะต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่าง และได้รับความยินยอมที่จะให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 119 คน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความสมบูรณ์ของผลการตอบแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง ได้มาจำนวน 119 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient: r) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และมีเกณฑ์ในการพิจารณาระดับความสัมพันธ์ทั้งในทางบวกและลบดังนี้ (Cohen, 2013)
  - ระหว่าง -0.29 ถึง -0.10 หรือ 0.10 ถึง 0.29 หมายถึง ระดับต่ำ
  - ระหว่าง -0.49 ถึง -0.30 หรือ 0.30 ถึง 0.49 หมายถึง ระดับปานกลาง
  - ระหว่าง -1.00 ถึง -0.50 หรือ 0.50 ถึง 1.00 หมายถึง ระดับสูง
3. วิเคราะห์ตัวแปรที่สามารถทำนายการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

### ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน
- ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน จำนวนตามเพศ อายุ และกลุ่มสาขาวิชา

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	อายุ $\bar{x} \pm SD$ (ปี)
เพศ			
หญิง	97	81.5	20.1 $\pm$ 1.26
ชาย	22	18.5	20.0 $\pm$ 1.31
รวม	119	100.0	20.1 $\pm$ 1.27
กลุ่มสาขาวิชา			
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	39	32.8	
วิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ	22	18.5	
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	58	48.7	
รวม	119	100.0	

จากตารางที่ 1 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 97 คน ร้อยละ 81.5 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 22 คน ร้อยละ 18.5 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีอายุเฉลี่ย 20.1  $\pm$  1.27 ปี เพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 20.1  $\pm$  1.26 และเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 20.0  $\pm$  1.31 เมื่อจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 58 ร้อยละ 48.7 รองลงมาเป็นกลุ่มสาขาวิชา

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 39 คน ร้อยละ 32.8 และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพ จำนวน 22 คน ร้อยละ 18.5 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว และภาวะการกลั้วการตกกระแสของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและนำผลการวิเคราะห์ไปใช้ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ดังนี้

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับตัวแปรตามการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน

ตัวแปร	Y	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	X <sub>3</sub>
Y	1.00			
X <sub>1</sub>	.391*	1.00		
X <sub>2</sub>	.433*	.248*	1.00	
X <sub>3</sub>	.456*	.168	.186*	1.00

\* p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย 3 ตัวแปร ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า (X<sub>1</sub>) ความว้าเหว (X<sub>2</sub>) และภาวะการกลั้วการตกกระแส (X<sub>3</sub>) กับตัวแปรการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา (Y) มีความสัมพันธ์ในเชิงบวก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .391 ถึง .456 อยู่ในระดับความสัมพันธ์ที่ระดับปานกลาง (.30 ≤ r ≤ .49) โดยตัวแปรทำนายที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับตัวแปรเกณฑ์การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาทางบวก ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า (X<sub>1</sub>) (r = .391) ความว้าเหว (X<sub>2</sub>) (r = .433) และภาวะการกลั้วการตกกระแส (X<sub>3</sub>) (r = .456)

3. ผลการวิเคราะห์ภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว และภาวะการกลั้วการตกกระแสส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ดังนี้

**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์การสร้างสมการถดถอยพหุคูณทำนายการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ด้วยภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว และภาวะการกลั้วการตกกระแส

	b	SE	B	t	p
ค่าคงที่ (Constant)	1.301	0.192		6.760*	<.001
ภาวะซึมเศร้า	0.190	0.093	0.183	2.040*	0.043
ความว้าเหว	0.221	0.076	0.263	2.920*	0.004
ภาวะการกลั้วการตกกระแส	0.311	0.063	0.376	4.920*	<.001

R = .597, R<sup>2</sup> = .357, Adj R<sup>2</sup> = .340, F = 21.3

\* p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร สามารถพยากรณ์การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสนได้ สามารถอธิบายความผันแปรของการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาร้อยละ 35.7

โดยสามารถเขียนสมการพยากรณ์การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 1.301 + .190(X_1) + .221(X_2) + .311(X_3)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{Y'} = .183(Z_{X_1}) + .263(Z_{X_2}) + .376(Z_{X_3})$$

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ตัวแปรทำนายภาวะซึมเศร้า ความว้าเหว และภาวะการกลัวการตกกระแส สามารถพยากรณ์การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายในแต่ละตัวแปรทำนาย ดังนี้

1. ตัวแปรภาวะซึมเศร้าส่งผลกับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาในเชิงบวก กล่าวคือ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าสูงมีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง มีแนวโน้มที่จะมีการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาสูงไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Escobar-Viera et al. (2018) กล่าวว่า การเพิ่มการใช้โซเชียลมีเดียสัมพันธ์กับการเพิ่มภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 33 และ Keles et al. (2020) กล่าวว่า การเสพติดโซเชียลมีเดียมีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น แสดงให้เห็นว่าการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาจะเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health) หลายประการ ดังผลการศึกษาทางประสาทสรีรวิทยาที่ชี้ให้เห็นว่า การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาล้าภัยกับภาวะซึมเศร้า (Tsilosani et al., 2023) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mengistu et al. (2023) พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า เช่นเดียวกับ Raudsepp & Kais (2019) พบว่า การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการซึมเศร้า และเสนอว่าควรมีการหาวิธีในการลดการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น

2. ตัวแปรความว้าเหวส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาในเชิงบวก กล่าวคือ ผู้ที่มีความว้าเหวสูงรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีใครอยู่เคียงข้าง มีโอกาสในการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wu et al. (2024) พบว่า ความว้าเหวและการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหามีความสัมพันธ์เชิงบวก และผลการวิจัยของ Ghanayem et al. (2024) พบว่า นักศึกษาที่รับมือกับการใช้โซเชียลมีเดียได้ดียังมีระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความว้าเหวที่สูงขึ้น เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่รับมือกับการใช้โซเชียลมีเดียได้ในระดับต่ำ และนักศึกษาที่รับมือกับการใช้โซเชียลมีเดียได้ในระดับสูงจะมีคะแนนการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาสูงขึ้น โดยความสัมพันธ์นี้เห็นได้ชัดขึ้นในนักศึกษาที่มีความว้าเหวในระดับสูงขึ้นไป นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Shannon et al. (2024) พบว่า การใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาเพิ่มขึ้นจะมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและความว้าเหวที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

3. ตัวแปรภาวะการกลัวการตกกระแสส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหาในเชิงบวก กล่าวคือ ยิ่งบุคคลกลัวการตกกระแสมาก ยิ่งมีความกังวลอย่างต่อเนื่องว่าผู้อื่นอาจกำลังมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า ซึ่งตนเองไม่ได้มีส่วนร่วม และมีความปรารถนาที่จะเชื่อมต่อกับสิ่งที่ผู้อื่นกำลังทำอยู่อย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสในการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหามากขึ้น แสดงให้เห็นว่า ถ้ามีภาวะการกลัวการตกกระแสมากขึ้นก็จะส่งผลให้การใช้งานอินเทอร์เน็ตและสมาร์ตโฟนมีปัญหามากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Elhai et al. (2016)

Franchina et al. (2018) และ Reyes et al. (2018) พบว่า ภาวะการกลั้วการตกกระแสมสามารถทำนายการใช้โซเชียลมีเดียของวัยรุ่นได้โดยตรง และยังพบว่าภาวะการกลั้วการตกกระแสมมีความสัมพันธ์กับการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปว่า เมื่อนักศึกษาหรือบุคคลใดที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น จากการมีภาวะซึมเศร้า เกิดความว้าวุ่น และมีภาวะการกลั้วการตกกระแสมที่เพิ่มมากขึ้น ก็จะมีแนวโน้มที่ทำให้เกิดการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหากับตัวเองเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการสังเกต และคัดกรองนักเรียน นักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นระยะเวลานาน ๆ ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต (Mental Health) ตามมาได้หลายประการ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความว้าวุ่น และภาวะการกลั้วการตกกระแสม เป็นต้น ดังนั้น เพื่อป้องกันและช่วยเหลือดูแลนักเรียน นักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยดังกล่าว

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำตัวแปรอื่น ๆ เช่น เพศ ระดับชั้น อายุ สาขาวิชา เป็นต้น เพื่อศึกษาเปรียบเทียบว่าตัวแปรทางประชากรศาสตร์ใดส่งผลต่อการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหา
2. ควรมีการนำชุดตัวแปรที่เป็นปัจจัยทำนายไปศึกษากับผู้เรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา เป็นต้น เพื่อให้ทราบว่าปัจจัยทำนายของกลุ่มต่าง ๆ มีความเหมือนหรือแตกต่างกัน รวมถึงทำให้เห็นอิทธิพลของปัจจัยทำนายต่างๆ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3. ควรพิจารณานำตัวแปรอื่น ๆ เข้ามาเป็นตัวแปรทำนายในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เช่น ความมั่นใจในตนเอง ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น เพื่อให้เห็นภาพที่มาที่ไปของการใช้โซเชียลมีเดียที่เป็นปัญหามากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา. (2567). *ตารางแสดงจำนวนนิสิตทั้งหมด มหาวิทยาลัยบูรพา*. [https://reg.buu.ac.th/document/CurrStu/CurrALL30082567\\_1\\_2567.pdf](https://reg.buu.ac.th/document/CurrStu/CurrALL30082567_1_2567.pdf)
- ฉัตรธสนัน สรรวงษ์ละคร, เรืองวิทย์ วัชรวิเศษ และจิรัฐา ทิศกระโทก. (2567). ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 8(12), 147-157.
- ปรีดี นกุลสมปรารถนา (4 มีนาคม 2567). *รวมสถิติและ Insight สำคัญๆของคนไทยกับการใช้ Digital และ Social Media 2024*. Popticles. <https://www.popticles.com/insight/thailand-digital-and-social-media-stats-2024/>
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (2568). *GEN Z กับการดูแลสุขภาพผู้ใหญ่วัยที่แข็งแรงทั้งกายใจ*. [https://www.bumrungrad.com/th/healthtips\\_genz](https://www.bumrungrad.com/th/healthtips_genz)
- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic Attachment to Social Media: Five Behavioural Archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2136; <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports, 110*(2), 501-517.  
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>
- Bayer, J. B., Triệu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual review of psychology, 71*(1), 471-497.
- Briggs, E. (2024, January 5). *From @MorningConsult's latest research on Gen Z... Social media usage remains extremely high [Infographic]. X.*  
<https://x.com/EllynBriggs/status/1742971249754526097>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences.* routledge.
- Cui, J., Wang, Y., Liu, D., & Yang, H. (2023). Depression and stress are associated with latent profiles of problematic social media use among college students. *Frontiers in psychiatry, 14*, 1306152. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1306152>
- Dou, K., Wang, M. L., Li, Y. Y., Yuan, X. Q., & Wang, L. X. (2024). The Longitudinal Association Between Peer Victimization and Problematic Social Media Use Among Chinese College Students: Testing a Moderated Mediation Model. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1*-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01304-1>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516.
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(7), 437-443.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health, 15*(10), 2319.
- Ghanayem, L. K. Shannon, H., Khodr, L., McQuaid, R. J., Hellemans K. G.C. (2024). Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry, 15.*  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1247807>
- İlhan, Ç., Mehmet, E. Ş., Gökmen, A., & Murat, Y. (2024). Problematic social media use, satisfaction with life, and levels of depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: Mediation role of social support. *Psihologija, 57*(2), 177-197.  
<https://doi.org/10.2298/PSI220613009C>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (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.
- Kemp, S. (2023, January 23). *Digital 2023 Deep-Dive: Understanding the decline in time spent online*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-deep-dive-time-spent-online?rq=hours>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (1999). *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06165-000>
- Mengistu N., Habtamu E., Kassaw C., Madoro D., Molla W., Wudneh A., Abebe, L., Duko, B. (2023). Problematic smartphone and social media use among undergraduate students during the COVID-19 pandemic: In the case of southern Ethiopia universities. *PLoS ONE, 18*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280724>
- Pi L., Wang Y., Zou L., Mo X., Guo L. (2024). An Analysis of the Latent Class and Influencing Factors of Problematic Mobile Social Media Usage Among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 367-378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438713>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t23568-000>
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive medicine reports, 15*, 100925. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100925>
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O., & Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of Missing Out and its Link with Social Media and Problematic Internet Use Among Filipinos. *North American Journal of Psychology, 20*(3).
- Shannon, H., Bush, K., Shvetz, C., Paquin, V., Morency, J., Hellemans, KGC., & Guimond S. (2024). Longitudinal Problematic Social Media Use in Students and Its Association with Negative Mental Health Outcomes. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 551—1560. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S450217>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health, 9*(4), e33450.
- Thomas, J., Verlinden, M., Al Beyahi, F., Al Bassam, B., & Aljedawi, Y. (2022). Socio-Demographic and Attitudinal Correlates of Problematic Social Media Use: Analysis of Ithra's 30-Nation Digital Wellbeing Survey. *Frontiers in psychiatry, 13*, 850297.
- Tsilosani, A., Chan, K., Steffens, A., Bolton, T. B., & Kowalczyk, W. J. (2023). Problematic social media use is associated with depression and similar to behavioral addictions: Physiological and behavioral evidence. *Addictive Behaviors, 145*, 107781.

- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P., & Kuntawong, P. (2020). *Revised UCLA Loneliness Scale--6-Item Version (RULS-6)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t79918-000>
- Wu, P., Feng, R., & Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology, 13*. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>
- Xu Y., Chen Q., Tian Y., (2024). The Impact of Problematic Social Media Use on Inhibitory Control and the Role of Fear of Missing Out: Evidence from Event-Related Potentials. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 117-128. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S441858>
- Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., & Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: A three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1237924. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1237924>