

การติดต่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: ความชุก พฤติกรรม
และการบำบัดการติดต่อสังคมออนไลน์

คณะผู้วิจัย

นางสาวชนาภา ยังมั่ง

นางสาวปณิดา ฮ่อศิริลักษณ์

นักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 5

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์

รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Social Media Addiction in Bachelor's Degree Students of
Chiangmai University: Prevalence, Behavior and
Social Media Detoxification

Researchers

Miss Chanapa Yangmang

Miss Panida Horsiriluck

5th Year Pharmacy Student

Advisors

Associate Professor Dujrudee Chinwong, Ph.D.

Associate Professor Surarong Chinwong, Ph.D.

Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University

กำลังอยู่ในกระบวนการส่งตีพิมพ์ กรุณาอย่าเผยแพร่

กิตติกรรมประกาศ

การทำโครงการวิจัยเรื่อง การติดต่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่: ความชุก พฤติกรรม และการบำบัดการติดต่อสังคมออนไลน์ สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำโครงการวิจัยในครั้งนี้ ที่ได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อมูลและความบกพร่อง รวมถึงชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในโครงการวิจัยครั้งนี้ และงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเครือข่ายเภสัชกรรมอาสาพาเลกบูหรือและสร้างเสริมสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้มูลนิธิเภสัชกรรมชุมชน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ภก.โชคชัย วงศ์สินทรัพย์ และอาจารย์ สุธิณี แต่โสติกุล ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบโครงการวิจัยในครั้งนี้

นางสาวชนาภา ย้งมั่ง
นางสาวปณิดา อ้อศิริลักษณ์

ชื่อโครงการ การติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่:
ความชุก พฤติกรรม และการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์

ผู้วิจัย	นางสาวชานาภา ยิ้มมั่ง นางสาวปณิดา ฮ่อศิริลักษณ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้รับความนิยมมากขึ้นในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปจะนำไปสู่การเสพติด จึงควรต้องมีการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ การศึกษาแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การศึกษาระยะที่ 1 **วัตถุประสงค์คือ** เพื่อสำรวจความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **วิธีการวิจัย:** เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถามออนไลน์ ในช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม พ.ศ. 2566 ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) ทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20- 29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ **ผลการวิจัย:** ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 312 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 70.2 และ 22.1 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 36.5) คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ของผู้เข้าร่วมวิจัย พบว่า ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 39.1 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 38.8 และไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 22.1 ชนิดสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุดใน 1 วัน คือ Instagram (ร้อยละ 32.1) เวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อวันโดยเฉลี่ยช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์ คือ 7.25 ± 3.58 ชั่วโมง และช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ และวันหยุดราชการ คือ 9.63 ± 5.77 ชั่วโมง โดยวัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ใช้เพื่อความบันเทิงหรือคลายเครียด **สรุป:** นักศึกษาเกือบครึ่งติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนมากใช้เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิงและผ่อนคลาย โดยมีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการมากกว่าวันจันทร์ถึงศุกร์

การศึกษาระยะที่ 2 **วัตถุประสงค์คือ** 1) เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ (คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์รายสัปดาห์) ระหว่างกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลอง (บำบัดสื่อสังคมออนไลน์) และกลุ่มควบคุม (ใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามปกติ) 2) เปรียบเทียบผลลัพธ์ดังกล่าวก่อนและหลังได้รับสิ่งทดลองในกลุ่มเดียวกัน ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **วิธีการวิจัย:** ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการศึกษาตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2566 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยแบ่งตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองทำการจำกัดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วยวิธีการกำหนดเวลานำจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต ให้ลดลงร้อยละ 50 จากที่ใช้ปกติ กลุ่มควบคุมใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามปกติ ทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ครั้งที่ 1 ก่อนเริ่มการศึกษา จากนั้นทำแบบบันทึกระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์รายสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4

สัปดาห์ และทำแบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ครั้งที่ 2 เมื่อครบ 4 สัปดาห์ ผลการวิจัย: ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 23 คน เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน ก่อนเริ่มการศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (38.0 ± 6.71 ; 36.0 ± 8.50 ; $p=0.536$) เมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์ คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (16.8 ± 4.91 ; 8.54 ± 7.33 ; $p=0.004$) ในขณะที่ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที) ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2905.6 ± 1608.79 ; 1059.3 ± 1591.88 ; $p=0.012$) เมื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อน-หลังทำการศึกษา พบว่าคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง 38.0 ± 6.71 ; 21.2 ± 7.08 ; $p < 0.001$ และกลุ่มควบคุม 36.0 ± 8.50 ; 27.4 ± 10.10 ; $p=0.003$ ตามลำดับ) นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์เมื่อเปรียบเทียบก่อน-หลังพบว่าระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ก่อน 4208.8 ± 1651.75 ; หลัง 1303.2 ± 702.52 ; $p < 0.001$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ลดลงจากตอนก่อนเริ่มการศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ก่อน 3280.1 ± 1782.04 ; หลัง 1059.3 ± 1591.88 ; $p=0.052$) สรุป: การกำหนดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยวิธีการ กำหนดเวลาหน้าจอ โทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต สามารถลดคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้

Title **Social Media Addiction in Bachelor’s Degree Students of Chiangmai University: Prevalence, Behavior, and Social Media Detoxification**

Author Ms. Chanapa Yangmang
 Ms. Panida Horsiriluck

Advisor Associate Professor Dujrudee Chinwong, Ph.D.

Co-advisor Associate Professor Surarong Chinwong, Ph.D.

Abstract

The use of social media is currently becoming more popular among university students. However, excessive use of social media can lead to addiction. Therefore, there is a need for social media detoxification. This study is divided into two phases. The objective of phase 1 was to investigate the prevalence of social media addiction and social media usage behaviors among undergraduate students at Chiang Mai University. **Method:** The data was collected from conducting an online questionnaire, consisting of four parts part 1 contained general information, part 2 included data regarding social media usage, part 3 comprised the Social Media Addiction Test (SMAT), which consisted of 16 questions scored as a Linkert scales (0=not at all 1=unlikely 2= likely 3= very much). The total score was assessed according to the following criteria: ≥ 30 as social media addicted, 20-29 as almost addicted, and 0-19 indicated not addicted to social media, and part 4 contained information regarding social media rehabilitation. Data was collected from September to October 2023. **Results:** Of 312 students, 219 were female (70.2%). The majority were third-year undergraduate students (36.5%). For The Social Media Addiction Test (SMAT) scores, 39.1% were addicted, 38.8% were almost addicted, and 22.1% were not addicted to social media. Instagram was the most frequently used social media platform in one day (32.1%). On average, participants spent 7.25 ± 3.58 hours per day on social media from Monday to Friday and 9.63 ± 5.77 hours during weekends and holidays. The primary objective for social media usage was for entertainment or stress relief. **Conclusion:** Almost half of the students were addicted to social media. Most of the social media usage was for entertainment and relaxation purposes, with more usage during weekends and holidays compared to weekdays.

The second phase of the study aims to: 1) compare the outcomes (scores of online social media addiction and weekly duration of online social media usage) between the experimental group who underwent social media detoxification and the control group, and 2) compare these outcomes before and after the study within the same group among undergraduate pharmacy

students at Chiang Mai University who are addicted to social media. **Method:** The participants were undergraduate pharmacy students at Chiang Mai University. The subjects were allocated into experimental group and control group using randomization. The experimental group underwent a limitation of their social media usage time by reducing screen time on mobile phones and tablets by 50% from their normal usage. The control group continued using social media as usual. Both groups completed the SMAT questionnaire before the study began. Then, they recorded their weekly social media usage time for 4 weeks, followed by completing the SMAT questionnaire after completing one month. **Results:** Of 23 students, 12 were in the experimental group and 11 in control group. Initially, there was no statistically significant difference in SMAT scores between the experimental and control groups (38.0 ± 6.71 ; 36.0 ± 8.50 ; $p = 0.536$). After 4 weeks, there was a statistically significant decrease in SMAT scores for the experimental group compared to the control group (16.8 ± 4.91 ; 8.54 ± 7.33 ; $p = 0.004$). Additionally, the duration of social media usage per week statistically significant decreased more for the experimental group than the control group (2905.6 ± 1608.79 ; 1059.3 ± 1591.88 ; $p = 0.012$). However, when comparing pre- and post-study SMAT scores, there was statistically significantly decreased for both groups (experimental group 38.0 ± 6.71 ; 21.2 ± 7.08 ; $p < 0.001$ and control group 36.0 ± 8.50 ; 27.4 ± 10.10 ; $p = 0.003$, respectively). Meanwhile, the duration of social media usage per week statistically significant decreased for the experimental group (pre-study 4208.8 ± 1651.75 ; post-study 1303.2 ± 702.52 ; $p < 0.001$). While the control group's weekly social media usage time decreased no statistically significant pre-study (3280.1 ± 1782.04) compared to post-study (1059.3 ± 1591.88 ; $p = 0.052$). **Conclusion:** Limiting screen time on mobile phones and tablets through Social Media Detoxification effectively reduced SMAT scores and weekly social media usage time.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ (Introduction)	1
บทที่ 2 บทความวิจัย (Research Articles)	
บทความวิจัยเรื่องที่ 1	3
บทความวิจัยเรื่องที่ 2	16
บทที่ 3 บทสรุป (Conclusion)	30
เอกสารอ้างอิง (References)	31
ภาคผนวก	
หนังสือเอกสารรับรองโครงการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับมนุษย์	32
หนังสือหนังสืออนุมัติขยายระยะเวลาการรับรองจริยธรรมการวิจัย	37
หนังสือหนังสืออนุมัติแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย	38
ประวัติผู้เขียน	39

บทที่ 1 (CHAPTER 1)

บทนำ (Introduction)

สื่อสังคมออนไลน์ (Social media) เป็นสื่อ แพลตฟอร์ม หรือเว็บไซต์ที่สร้างโดยบริษัทต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) ทวิตเตอร์ (Twitter) อินสตาแกรม (Instagram) ดิกต็อก (TikTok) เป็นต้น¹ ซึ่งทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการมีส่วนร่วมในการสร้าง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันผ่านอินเทอร์เน็ตได้ ความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์² จาก 32 ประเทศ ครอบคลุม 7 ภูมิภาคของโลก พบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่ากลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยและกลุ่มผู้ใหญ่ โดยความชุกของการเสพติดเฟซบุ๊ก³ ของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทยอยู่ที่ร้อยละ 41.8 ซึ่งมีความชุกสูงกว่าประเทศเยอรมนี (ร้อยละ 8.6) และประเทศฟิลิปปินส์อยู่ (ร้อยละ 4.2)

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปจะนำไปสู่การเสพติด โดยส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือมีความคิดด้านลบต่อตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นบนสื่อสังคมออนไลน์⁴ หมกมุ่นกับการใช้งาน ขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ และมีแนวโน้มสูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชีวิตจริง⁵

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย จากการสำรวจในปี 2563 พบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน โดยกลุ่ม Gen Y (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2524-2539) มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด กิจกรรมที่นิยมใช้อินเทอร์เน็ต 3 อันดับแรก ได้แก่ ใช้สื่อสังคมออนไลน์ รองลงมาคือ ดูหนัง ฟังเพลงออนไลน์ และ ใช้ค้นหาข้อมูล ตามลำดับ⁶ ในขณะที่ในปี 2564 คนไทยมีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุดเฉลี่ย 12 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน โดยกลุ่ม Gen Z (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2540-2555) เป็นกลุ่มที่มีการใช้งานมากที่สุด กิจกรรมออนไลน์ที่นิยมใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ เรียนออนไลน์ รองลงมาคือ ดูรายการโทรทัศน์ ดูคลิป ดูหนัง ฟังเพลงออนไลน์ และ ติดต่อสื่อสารออนไลน์ ตามลำดับ⁷ จะเห็นได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มการใช้งาน และเสี่ยงต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด

การบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นการกำหนดให้มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยลงเพื่อพักผ่อนฟื้นฟูร่างกาย และจิตใจจากการติดสื่อสังคมออนไลน์^{8,9} เพื่อแก้ปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพิ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และลดความเครียด โดยผลการวิจัยของ El-Khoury และคณะ¹⁰ พบว่านักศึกษาส่วนมากมีรายงานการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในเชิงบวก ความวิตกกังวลลดลง และการนอนหลับดีขึ้น ทั้งในระหว่างและหลังการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์

1.1 ประวัติความเป็นมา/เหตุปัจจัย

สื่อสังคมออนไลน์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตสำหรับหลาย ๆ คน แพลตฟอร์มต่าง ๆ ถูกใช้งานกันอย่างแพร่หลายผ่านอินเทอร์เน็ต ปัจจุบันประเทศไทยมีอินเทอร์เน็ตที่มากขึ้นส่งผลให้ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งมีผู้เข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลาหลายชั่วโมงในแต่ละวัน โดยบางคนไม่สามารถควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และเริ่มเสพติดมัน

จากการทบทวนวรรณกรรม การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปจะนำไปสู่การเสพติดสื่อซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีการศึกษาในต่างประเทศที่ต่อการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์เพื่อลดการติดสื่อสังคมออนไลน์ ในแต่ละการศึกษามีวิธีและระยะเวลาในการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกันออกไป

ในขณะที่ประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์น้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการแก้ไขปัญหาของการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยศึกษาความชุกและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาระยะที่ 1 เพื่อสำรวจความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

การศึกษาระยะที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลการทำ Social media detoxification ต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลอง และกลุ่มควบคุม ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

บทที่ 2 (CHAPTER 2)

บทความวิจัย (Research Articles)

งานวิจัยที่ยังไม่ได้รับการตีพิมพ์ (Unpublished manuscript)

เรื่องที่ 1: ความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในนักศึกษา มหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี

ชนาภา ยงมั่ง¹, ปณิดา อ้อศิริลักษณ์¹, สุระรอง ชินวงศ์¹, โชคชัย วงศ์สินทรัพย์¹, สุธินี แต่โสติกุล¹, ดุจดดี ชินวงศ์^{1*}

¹ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*ผู้ประสานงานบทความ: ดุจดดี ชินวงศ์ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อสำรวจความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **วิธีการวิจัย:** เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำแบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) ทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ ในช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม พ.ศ. 2566 **ผลการวิจัย:** ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 312 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 70.2 และ 22.1 ตามลำดับ) ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 36.5 คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ของผู้เข้าร่วมวิจัย พบว่า ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 39.1 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 38.8 และไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 22.1 ชนิดสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุดในวัน คือ Instagram (ร้อยละ 32.1) เวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อวันโดยเฉลี่ยช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์ คือ 7.25 ± 3.58 ชั่วโมง และช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ และวันหยุดราชการ คือ 9.63 ± 5.77 ชั่วโมง โดยวัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ใช้เพื่อความบันเทิงหรือคลายเครียด **สรุป:** นักศึกษาเกือบครึ่งติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนมากใช้เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิงและผ่อนคลาย โดยมีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการมากกว่าวันจันทร์ถึงศุกร์

คำสำคัญ: สื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การติดสื่อสังคมออนไลน์

Article 1: Prevalence of Social Media Addiction and Behavior of Social Media Usage in Undergraduate Students

Yangmang C.¹, Horsiriluck P.¹, Chinwong S.¹, Wongsinsup C.¹, Taesotikul S.¹, Chinwong D.^{1*}

¹Faculty of Pharmaceutical Care, Chiang Mai University, *Corresponding author

Abstract:

Objective: To investigate the prevalence of social media addiction and social media usage behaviors among undergraduate students at Chiang Mai University.

Method: The data was collected from conducting an online questionnaire, consisting of four parts part 1 contained general information, part 2 included data regarding social media usage, part 3 comprised the Social Media Addiction Test (SMAT), which consisted of 16 questions scored as a Linkert scales (0= not at all 1=unlikely 2=likely 3=very much). The total score was assessed according to the following criteria: ≥ 30 as social media addicted, 20-29 as almost addicted, and 0-19 indicated not addicted to social media, and part 4 contained information regarding social media detoxification. Data was collected from September to October 2023. **Results:** Of 312 students, 219 were female (70.2%). The majority were third-year undergraduate students (36.5%). For The Social Media Addiction Test (SMAT) scores, 39.1% were addicted, 38.8% were almost addicted, and 22.1% were not addicted to social media. Instagram was the most frequently used social media platform in one day (32.1%). On average, participants spent 7.25 ± 3.58 hours per day on social media from Monday to Friday and 9.63 ± 5.77 hours during weekends and holidays. The primary objective for social media usage was for entertainment or stress relief. **Conclusion:** Almost half of the students were addicted to social media. Most of the social media usage was for entertainment and relaxation purposes, with more usage during weekends and holidays compared to weekdays.

Keywords: social media addiction, social media behavior, undergraduate students

1. บทนำ

สื่อสังคมออนไลน์ (Social media) เป็นสื่อ แพลตฟอร์ม หรือเว็บไซต์ที่สร้างโดยบริษัทต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) ทวิตเตอร์ (Twitter) อินสตาแกรม (Instagram) ดิกตอก (TikTok) เป็นต้น¹ ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียเป็นสื่อกลางที่ให้บุคคลทั่วไปมีส่วนร่วมสร้าง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต สื่อเหล่านี้เป็นของบริษัทต่าง ๆ ที่ให้บริการผ่านเว็บไซต์ของตน เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (Line) ทวิตเตอร์ (Twitter) อินสตาแกรม (Instagram) ดิกตอก (TikTok) เป็นต้น¹ กำลังเข้ามามีบทบาทสำคัญในระบบการสื่อสาร ด้วยการใช้งานที่สะดวก รวดเร็ว น่าดึงดูดใจ และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าเรื่อย ๆ ผ่านอุปกรณ์สื่อสารชนิดต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ โน้ตบุ๊ก และคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ธุรกิจสื่อสังคมออนไลน์จึงเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มการใช้งานที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่ที่ร้อยละ 23² เมื่อสำรวจจากความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์จาก 32 ประเทศ ครอบคลุม 7 ภูมิภาคของโลก³ นอกจากนี้ยังพบรายงานความชุกของการเสพติดเฟซบุ๊กในนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศเยอรมนีอยู่ที่ร้อยละ 8.6 และในนักศึกษามหาวิทยาลัยในฟิลิปปินส์อยู่ที่ร้อยละ 4.2 ในขณะที่ความชุกของการเสพติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทยคิดเป็นร้อยละ 41.8 เห็นได้ว่าความชุกของการเสพติดเฟซบุ๊กของประเทศไทยสูงกว่าหลายประเทศ

การใช้สื่อสังคมที่มากเกินไปสามารถนำไปสู่การติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ จากการสำรวจการใช้อินเทอร์เน็ตปี 2563⁴ พบว่าคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง 25 นาที นาที โดยกลุ่มอายุ Gen Y (21-40 ปี) ต่อมาในปี 2564⁵ มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุดอยู่ที่ 12 ชั่วโมง 26 นาที โดยกิจกรรมที่นิยมใช้อินเทอร์เน็ต 3 อันดับแรก คือ เรียนออนไลน์ เพื่อความบันเทิง เช่น ดูรายการโทรทัศน์ ดูคลิป ดูหนัง ฟังเพลงออนไลน์ และติดต่อสื่อสารออนไลน์

การติดสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีช่วงอารมณ์เมเนีย (Mania) ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือมีความคิดด้านลบต่อตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นบนสื่อสังคมออนไลน์⁷ อีกทั้งทำให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรม คือ ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นไปตามต้องการ หมกมุ่นกับการใช้งาน จนอาจทำให้ขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ และมีแนวโน้มที่จะสูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชีวิตจริง³ การศึกษา^{2,8} พบว่าการเสพติดเฟซบุ๊กสัมพันธ์กับความผิดปกติต่อสภาพจิตใจ ภาวะโซมาติก (Somatic symptoms) ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ โรคกลัวการเข้าสังคม และภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง รวมถึงอาการหลงตัวเอง ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อลดผลกระทบดังกล่าว

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความชุกและความสัมพันธ์ของการติดสื่อสังคมออนไลน์มักศึกษาความสัมพันธ์ต่อผลกระทบด้านต่าง ๆ เช่น ภาวะสมาธิสั้น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น โดยส่วนมากเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในวัยมัธยมศึกษา และพบการศึกษาเกี่ยวกับการทำ Social media detoxification ในนักศึกษามหาวิทยาลัยเพียงการศึกษาเดียว คือ การศึกษาของ จากการศึกษาของ พันธ์ฐี เชื้อประเสริฐศักดิ์ และคณะ⁹ เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตต่อภาวะการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งการศึกษานี้มีระยะเวลาให้สิ่งทดลองทั้งสิ้น 2 วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้นสำหรับการศึกษการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดังนั้นจากความสำคัญของประเด็นปัญหาที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาที่อาจนำไปสู่การลดปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาต่อไป

2. วิธีการวิจัย

2.1. รูปแบบการศึกษา ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบสำรวจภาคตัดขวาง และได้ผ่านการอนุมัติจริยธรรมงานวิจัยจากคณะกรรมการคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2566 และได้รับการอนุมัติจากจริยธรรมการวิจัยให้ขยายเวลาในการดำเนินการวิจัยถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2567 เลขที่วิจัย 008/2566/บ

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 มีอายุตั้งแต่ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ 1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป 2) ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 3) มีอุปกรณ์ที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ 4) สามารถพูด ฟัง และอ่านภาษาไทยได้ตลอดจนสามารถสื่อสารกับนักวิจัยได้ และ 5) ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยอย่างสมัครใจ

2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสอบถามที่ใช้ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (check list) เช่น อายุ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา และคณะที่ศึกษา เป็นต้น ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (check list) เช่น อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มี เวลาเฉลี่ยที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อวัน เป็นต้น ส่วนที่ 3 แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) โดย ศ. นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ¹⁰ โดยทำแบบสอบถามทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (check list) และตอบคำถามสั้น ๆ (short answer) เช่น คุณเคยทำ Social media detoxification มาก่อนหรือไม่

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาทดลองใช้ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 25 คน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงครอนบาคของแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์เท่ากับ 0.9208 และ 0.9101 ตามลำดับ สำหรับแบบสอบถามในส่วนที่ 1 และส่วนที่ 3 ได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คนซึ่งเป็นคณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีความชำนาญ โดยประเมินในประเด็นความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นนำผลประเมินมาคำนวณค่า index of item-objective congruence (IOC) พบว่า IOC มากกว่า 0.5 แสดงว่า คำถามสามารถประเมินได้ตามวัตถุประสงค์

2.3. ผลลัพธ์และการวัดผลลัพธ์

ความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์และพฤติกรรมของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป โดยวัดผลจากแบบสอบถามพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2.4. การประมาณขนาดตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้อ้างอิงจำนวนตัวอย่างจากงานวิจัยของคุณชาญวิทย์ พรนภดล ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่อง การติดสื่อสังคมออนไลน์: ความชุกและความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยคำนวณกลุ่มตัวอย่างผ่าน Statulator sample size calculator โดยคำนวณเป็น single proportion¹¹ จากการศึกษารายงานว่ามีความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 23.6 เมื่อกำหนดให้ confidence interval เท่ากับ 95%, Precision (Margin of error) เท่ากับ 0.05, อำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.80 ค่า และค่า expected proportion เท่ากับ 0.24 คำนวณจำนวนตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูล

ทั้งหมด 281 คนและเพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากการเก็บข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างร้อยละ 10 ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงใช้จำนวนตัวอย่างทั้งหมด 309 คน

2.5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม STATA version 14.0 โดยสถิติเชิงพรรณนาเพื่อบรรยายข้อมูลลักษณะทั่วไป ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ ร้อยละ และความชุก พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

3. ผลการวิจัย

3.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถามช่วงเดือนกันยายน – ตุลาคม พ.ศ. 2566 มีการตอบกลับทั้งสิ้น 312 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 70.2 และ 22.1 ตามลำดับ) มีอายุเฉลี่ย 20.96 ปี แบ่งเป็นสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ร้อยละ 58 สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร้อยละ 26.9 และสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 15.1 โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 36.5 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 27.9 และร้อยละ 22.1 ตามลำดับ มีรายรับต่อเดือน 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 55.1 มีค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่า 300 บาท และ 301-500 บาท ร้อยละ 40.7 และ 34.9 ตามลำดับ ที่อยู่อาศัยเป็นหอกร้อยละ 55.8 ดังแสดงในตารางที่ 1

ด้านพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอุปกรณ์สำหรับใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายอย่างโดยใช้โทรศัพท์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 98.1 รองลงมาเป็นไอแพด และคอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊ก คิดเป็นร้อยละ 88.8 และร้อยละ 67.0 ตามลำดับ ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนมากเริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ครั้งแรกช่วงอายุ 7-11 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.5 ของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด ชนิดสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่ใช้มากที่สุด 1 วันคือ Instagram คิดเป็นร้อยละ 32.1 เวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อวันโดยเฉลี่ย พบว่า เวลาเฉลี่ยช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์คือ 7.25 ชั่วโมง และเวลาเฉลี่ยช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ และวันหยุดราชการ คือ 9.63 ชั่วโมง โดยวัตถุประสงค์ส่วนมากใช้เพื่อความบันเทิงหรือคลายเครียด การติดสื่อสาร การเรียนการสอน และการซื้อ-ขายสินค้าออนไลน์ตามลำดับ

ผลการทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย พบว่า ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 39.1 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 38.8 และไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 22.1 ดังตารางที่ 2 นอกจากนี้ด้านผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยร้อยละ 54.2 ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยได้รับผลกระทบในด้านสุขภาพ 3 อันดับแรก คือ ปวดตา ปวดหัว และนอนไม่หลับ ตามลำดับ ในขณะที่ผลกระทบต่อการเรียน 3 อันดับแรก คือ สมาธิในการเรียนลดลง ทำงานไม่ทัน และผลการเรียนแย่ลง ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบผลกระทบด้านอื่น ๆ พบว่า ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ชี้อายุมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 1. ลักษณะทั่วไปของผู้เข้าร่วมการศึกษา (n=312)

ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	n=312	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	69	22.1
หญิง	219	70.2
ไม่ระบุเพศ	23	7.4
อื่น ๆ เช่น LGBTQ+	1	0.3
อายุ (mean ± SD)		
	20.96 ± 1.15	
รายรับต่อเดือน (บาท)		
< 5,000	83	26.6
5,000-10,000	172	55.1
10,001-20,000	53	17.0
20,001-30,000	4	1.3
30,001-40,000	0	0.0
40,001-50,000	0	0.0
> 50,000	0	0.0
ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเดือน (บาท)		
< 300	127	40.7
301-500	109	34.9
501-1,000	52	16.7
> 1,000	24	7.7
ที่อยู่อาศัย		
หอนอก	174	55.8
หอพักในกำกับ	86	27.5
บ้าน	52	16.7
อื่น ๆ	0	0.0
กลุ่มสาขาวิชา		
สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	181	58.0
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	84	26.9
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	47	15.1
ระดับชั้นปี		
1	32	10.3
2	69	22.1

3	114	36.5
4	87	27.9
5	9	2.9
6	1	0.3
<hr/>		
อุปกรณ์สำหรับใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรศัพท์/มือถือ	306	98.1
ไอแพด	277	88.8
คอมพิวเตอร์/โน้ตบุ๊ก	209	67.0
อื่น ๆ	1	0.3
<hr/>		
อายุที่เริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ปี)		
< 7	20	6.4
7-11	198	63.5
12-15	90	29.8
> 15	4	1.3
<hr/>		
ชนิดสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุดใน 1 วัน		
Instagram	100	32.1
TikTok	79	25.3
Youtube	62	19.9
Twitter	55	17.6
Facebook	16	5.1
<hr/>		
เวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อวัน ในช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์ (ชั่วโมง)		7.25 ± 3.58
(mean ± SD)		
<hr/>		
เวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อวัน ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการ (ชั่วโมง) (mean ± SD)		9.63 ± 5.77
<hr/>		
วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ความบันเทิง/คลายเครียด	307	98.4
การติดต่อสื่อสาร	280	89.7
การเรียนรู้การสอน	231	74.0
การซื้อ-ขายสินค้าออนไลน์	180	57.7
อื่น ๆ	4	1.3
<hr/>		

ตารางที่ 2. ผลการทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT)* แบ่งตามกลุ่ม (n=312)

ตัวแปร	n=312	ร้อยละ
ติดสื่อสังคมออนไลน์	122	39.1
เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์	121	38.8
ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์	69	22.1

*แบบสอบถามทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 3. ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (n=312)

ตัวแปร	n=312	ร้อยละ
ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์		
ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	169	54.2
ไม่ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์	143	45.8
ผลกระทบต่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (n=169)		
ปวดตา	152	48.7
ปวดหัว	91	29.2
นอนไม่หลับ	89	28.5
เครียด	48	15.4
ปวดกล้ามเนื้อ	48	15.4
วิตกกังวล	37	11.9
ซึมเศร้า	20	6.4
อื่น ๆ (ฟุ้งซ่าน ปวดหลัง สายตาเสีย)	4	1.3
ผลกระทบต่อการศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (n=169)		
สมาธิในการเรียนลดลง	123	39.1
ทำงานไม่ทัน	66	21.1
ผลการเรียนแย่งลง	21	6.7
อื่น ๆ (ง่วง ตื่นไปเรียนสาย)	3	1.0
ผลกระทบด้านอื่น ๆ (ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ขี้เกียจ ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (n=13)		
	13	4.2

4. การอภิปรายผล

ผลการทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 312 คน พบว่า ติดสื่อสังคมออนไลน์ 122 คน (ร้อยละ 39.1) ซึ่งมีความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์สูงเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาของ ปารีดา และคณะ¹⁰ ที่ทำการศึกษาความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน พบว่า ติดสื่อสังคมออนไลน์ 118 คน (ร้อยละ 23.6) อาจเนื่องจากปัจจุบันมีแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นทุกปี¹² ประกอบกับการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น¹³ โดยอินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญภาคต่อการศึกษาไทย เนื่องจากเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากในห้องเรียนมาเป็นการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมไปถึงการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อกิจกรรมด้านบันเทิงที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งการเข้าถึงสื่อบันเทิงต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือคลายเครียด การติดต่อสื่อสาร และการซื้อขาย-สินค้าออนไลน์ ซึ่งส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเนื่องมากจนถึงปัจจุบัน

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปพบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความแตกต่างกัน นักศึกษาส่วนมากมีประสบการณ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ 9-13 ปี อุปกรณ์สำหรับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีมากที่สุด คือ โทรศัพท์ เนื่องจากเป็นอุปกรณ์ที่พกพาสะดวกและง่ายต่อการใช้งาน โดยวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ คือ เพื่อความบันเทิงและคลายเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คุณทรงฤทธิ์ และคณะ¹⁴ ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านความบันเทิงมากที่สุด ในขณะที่งานวิจัยของคุณเพ็ญพะนอ พ่วงแพ¹⁵ พบว่าพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในนักศึกษาวิชาชีพครูส่วนใหญ่ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อวัตถุประสงค์ติดต่อสื่อสาร เมื่อแบ่งชนิดสื่อสังคมออนไลน์เป็น 5 ประเภทตามคำนิยาม อินสตาแกรมเป็นชนิดสื่อสังคมออนไลน์ที่ถูกใช้มากที่สุดในวัน ทั้งนี้เนื่องจากอินสตาแกรมมีฟีเจอร์ที่สามารถดึงความสนใจจากผู้ใช้งานได้อย่างสมบูรณ์โดยการทำให้เห็นชีวิตประจำวันของผู้ใช้งานคนอื่น ๆ ผ่านการกระตุ้นทางอารมณ์ให้ผู้ใช้งานแชร์รูปหรือวิดีโอต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การใช้งานที่มากขึ้นไปได้¹⁶ โดยจากระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อวัน พบว่านักศึกษาใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์ในวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการ มากกว่าช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์ โดยมีระยะเวลาการใช้อยู่ที่ประมาณ 10 ชั่วโมงและ 7 ชั่วโมง ตามลำดับ ซึ่งมีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของคุณ Pernsungnern และคณะ¹⁰ ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ใช้เวลาโดยเฉลี่ยกับสื่อสังคมออนไลน์ 6.2 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป

ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากการสำรวจนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งหมด 312 คน พบว่ามีผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์จำนวน 169 คน (ร้อยละ 54.2) แบ่งเป็นผลกระทบต่อสุขภาพจำนวน 196 คน ผลกระทบต่อการเรียนจำนวน 196 คน และผลกระทบด้านอื่น ๆ จำนวน 13 คน โดยผลกระทบต่อสุขภาพที่พบมากที่สุด คือ ปวดตา รองลงมาเป็นปวดหัว นอนไม่หลับ ปวดกล้ามเนื้อและเครียด ตามลำดับ ผลกระทบต่อการเรียนที่พบมากที่สุด คือ สมาธิในการเรียนลดลง รองลงมาเป็นทำงานไม่ทันและผลการเรียนแย่ลง ตามลำดับ ในขณะที่ผลกระทบด้านอื่น ๆ พบว่ามีผลกระทบในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง และขี้เกียจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัททิรา¹⁷ ที่ทำการศึกษาผลกระทบจากการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 100 คน พบว่าผลกระทบจากการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย เช่น ปวดศีรษะ แสบตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตาพร่ามัว ขาดสมาธิในการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ พุดคุยกับเพื่อนน้อยลง

เป็นต้น นอกจากนี้การศึกษาของ พัชรดา และคณะ¹⁸ เรื่องพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 425 คน พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมง ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ความทรงจำแย่งลง สมาธิสั้น และขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย ด้านการเรียน และด้านอื่น ๆ เช่น มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง

ข้อจำกัด

ข้อมูลที่ได้ขาดความหลากหลายในส่วนของสาขาวิชา เนื่องจากมีข้อจำกัดในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล สถานที่ ช่วงเวลาในการเข้าเรียน และการทำกิจกรรมของนักศึกษาในแต่ละคณะ นอกจากนี้บางคณะมีการแยกสถานที่เรียนออกจากตัวมหาวิทยาลัย จึงมีข้อจำกัดในการเข้าถึงสถานที่ดังกล่าว ส่งผลทำให้มีอคติจากการเก็บข้อมูล เนื่องจากไม่สามารถเก็บข้อมูลลักษณะกลุ่มตัวอย่างให้มีสัดส่วนที่เท่ากันได้ในทุกประเด็น เช่น มากกว่าครึ่งของผู้ที่ตอบกลับแบบสอบถาม (ร้อยละ 58) อยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และร้อยละ 70 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง เป็นต้น ส่งผลทำให้ข้อมูลด้านสาขาวิชาหรือเพศอาจไม่เหมาะสมที่จะนำไปเปรียบเทียบกับความสัมพันธ์ในการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ นอกจากนี้ข้อมูลบางส่วนไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้เนื่องจากคำถามมีความกำกวมทำให้คำตอบไม่สัมพันธ์กับคำถาม โดยทั้งนี้อาจมีปัจจัยของจำนวนคำถามที่มาก และผู้เข้าร่วมตอบคำถามมีความเร่งรีบ จึงส่งผลทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านคำถามไม่ละเอียดหรือครบถ้วน และสุดท้ายเป็นประเด็นทางสังคมที่ผู้ตอบอาจตอบคำถามให้ตรงกับที่สังคมคาดหวังให้เป็น เช่น คำถามของแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ถามถึงการติดสื่อสังคมในสถานการณ์ที่ไม่ควรใช้ (เช่น เดินบนถนน ขับรถ ระหว่างเรียน ทำงาน ประชุม ทำกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น)

ประโยชน์

การติดสื่อสังคมออนไลน์สัมพันธ์กับการเกิดสมาธิสั้น (attention deficit hyperactivity disorder) ย้ำคิดย้ำทำ (obsessive compulsive disorder) วิตกกังวล และซึมเศร้า¹⁹ ดังนั้นโครงการวิจัยฉบับนี้แสดงให้เห็นถึงความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในปัจจุบัน โดยเกินกว่าครึ่งเป็นกลุ่มที่ติดสื่อสังคมออนไลน์และกลุ่มที่เสี่ยงติดสื่อสังคมออนไลน์ในอนาคต และทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่นำไปสู่ปัญหาต่อนักศึกษาในอนาคต เพื่อนำไปสู่การหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เช่น การบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ รวมไปถึงการนำผลที่ได้จากการวิจัยไปขยายผลต่อการศึกษาค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการศึกษานี้มีข้อจำกัดหลายประการที่ทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ในสัดส่วนที่เท่ากันทุกสาขาวิชา ส่งผลทำให้ผลที่ได้จากการสำรวจส่วนมากเป็นผลที่ไม่สามารถนำมาสรุปความสัมพันธ์ได้ เช่น ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นเพศหญิงทำให้ไม่สามารถนำมาอธิบายเปรียบเทียบกับเพศชายได้ว่าเพศไหนมีแนวโน้มการติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่ากัน เป็นต้น ดังนั้นควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความชุกการติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างเพศในอนาคตต่อไป รวมไปถึงการหาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มเติมในอนาคต

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นจำนวนมาก โดยมีจำนวนคนที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 39.1 และเกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 38.8 ร่วมกับมีจำนวนนักศึกษามากกว่าครึ่งได้รับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพกาย เช่น อากาศ

ปวดตา ปวดหัว สุขภาพใจ เช่น เครียด วิตกกังวล และการเรียนที่เมื่อใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นก็ทำให้มีสมาธิต่อการเรียนที่ลดลง เพราะฉะนั้นเพื่อลดผลกระทบดังกล่าวควรมีการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยผลสำรวจประสบการณ์การบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาพบว่าร้อยละ 87.5 ไม่เคยบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลทำให้ในกลุ่มนักศึกษาที่มีแนวโน้มติดสื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบด้านต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์มีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การหยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วงเวลาหนึ่ง การใช้แอปพลิเคชันช่วยบำบัด การทำกิจกรรมอื่นแทน และการจำกัดเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น

5. สรุปผล

ความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 39.1 พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนมากใช้เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิงและผ่อนคลาย โดยมีระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการ มากกว่าวันจันทร์ถึงศุกร์

การมีส่วนร่วมในผลงานทางวิชาการ: รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์ รับผิดชอบและผู้ควบคุมและดูแลการทำงานวิจัย, นศ.ภ.ชานาภา ยิ้มมิ่ง และนศ.ภ.ปณิดา ฮ่อศิริลักษณ์ รับผิดชอบที่ดำเนินการวิจัย

ทุนวิจัย: งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเครือข่ายเภสัชกรรมอาสาพาเลิกบุหรี่และสร้างเสริมสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้มูลนิธิเภสัชกรรมชุมชนเป็นจำนวน 10,000 บาท และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นจำนวน 3,000 บาท

การพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในคน: การขอจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์ ได้ผ่านการรับรองการพิจารณาแบบเร่งด่วนต่อคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรับรองในวันที่ 5 มิถุนายน ถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2566 ซึ่งทางผู้วิจัยได้ทำการขอขยายระยะเวลาการรับรองจริยธรรมการวิจัยเพิ่มเติม และได้รับการอนุมัติจากจริยธรรมการวิจัยให้ขยายเวลาในการดำเนินการวิจัยถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2567 เลขที่วิจัย 008/2566/บ

การขอความยินยอม: เอกสารขอความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยได้รับการยินยอมจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกคน

กิตติกรรมประกาศ: การทำโครงการวิจัยเรื่องการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: ความชุก พฤติกรรม และการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำโครงการวิจัยในครั้งนี้ ที่ได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อมูลและความบกพร่อง รวมถึงชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในโครงการวิจัยครั้งนี้ และงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเครือข่ายเภสัชกรรมอาสาพาเลิกบุหรี่และสร้างเสริมสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้มูลนิธิเภสัชกรรมชุมชน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ภก.โชคชัย วงศ์สินทรัพย์ และอาจารย์ สุธินี แต่โสติกุล ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบโครงการวิจัยในครั้งนี้

ผลประโยชน์ทับซ้อน: ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

เอกสารอ้างอิง

1. วราพร คำจับ. สื่อสังคมออนไลน์กับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *Journal of Liberal Arts*, Maejo University. 2019;7(2):143-59.
2. Brailovskaia J, Schillack H, Margraf J. Facebook addiction disorder in Germany. *cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2018;21(7):450-6.
3. เขาวลิต ศรีเสริม, ลักขณา ชอบเสียง. สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตวัยรุ่น: จุดแข็งของจำกัด และการติดสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*. 2563;6(6):363.
4. El- Khoury J, Haidar R, Kanj RR, Ali LB, Majari G. Characteristics of social media 'detoxification' in university students. *Libyan Journal of Medicine*. 2021;16(1):1-7.
5. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. ETDA เผยผลสำรวจ IUB 63 คนไทยใช้เน็ตปั่งไม่ไหว เกือบครึ่งวันโควิด-19 มีส่วน. จาก: URL: <https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>. สืบค้น 11 กุมภาพันธ์ 2567.
6. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. ETDA เผยโควิด-19 เป็นเหตุสังเกตได้ Gen Z ใช้เน็ตสูงสุด ปีแรกชนะ Gen Y แชมป์ 6 สมัย 15 ธ.ค. 64. จาก: URL:<https://www.etda.or.th/th/pr-news/ETDA-released-IUB-2021.aspx>. สืบค้น 11 กุมภาพันธ์ 2567.
7. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC psychology*. 2019;7(1):28.
8. Hanprathet N, Manwong M, Khumsri J, Yingyeun R, Phanasathit M. Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *J Med Assoc Thai*. 2015;98(3):S81-S90.
9. พันธุ์ เชื่อประเสริฐศักดิ์, ปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์, สุภัทร ชูประดิษฐ์. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตต่อภาวะการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารสหวิทยาการวิจัย* 2565;2:286-295.
10. Pernsungnern P, Pornnoppadol C, Sitdhiraksa N, Buntub D. Social media addiction: prevalence and association with depression among 7th-12th grade students in Bangkok. *Graduate research conference Khon Kaen University*. 2014:1135.
11. Dhand, N. K., & Khatkar, M. S. (2014). Statulator: An online statistical calculator. Sample Size Calculator for Estimating a Single Proportion – [cited 26 January 2024] Available from: <http://statulator.com/SampleSize/ss1P.html>
12. DATAREPORTAL. DIGITAL 2023: THAILAND – [cited 2024] . Feb 3 Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-thailand>
13. วิไลวรรณ จันทพาข, วิรินทร์ กิตติพิชัย, สิทธิชัย ทองวร, กรวรรณ ยอดไม้. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในยุคปกติใหม่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครสวรรค์ ประเทศไทย. *วสส*. 2565;52:261-276.
14. ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ, สกุนตลา แซ่เตียว, วรินทร์ลดา จันทวีเมือง, ทิพย์สุคนธ์ กิจรุ่งโรจน์, จินตวีพร แป้นแก้ว. พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา. 2563;41:67-77.

15. เพ็ญพะนอ พ่วงแพ. การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media) ของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2559;2:946-956.
16. Kircaburun K, Griffiths MD. Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. J Behav Addict. 2018;7(1):158-170.
17. ภัททิรา กลิ่นเลขา. ผลกระทบจากการใช้สื่อโซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่จังหวัดสงขลา. 2561:256-265
18. พัชรिता บำรุงศรี และคณะ. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. 2564:1089-1096.
19. Andreassen C, Billieux J, Griffiths M, Kuss D, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al. The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large- Scale Cross- Sectional Study. Psychology of Addictive Behaviors. 2016;30:252-62.

เรื่องที่ 2: การบำบัดการติดการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ระดับปริญญาตรี: การศึกษานำร่อง

ชนาภา ยั่งมั่ง¹, ปณิดา อ้อศิริลักษณ์¹, ดุจฤดี ชินวงศ์¹, โชคชัย วงศ์สินทรัพย์¹, สุธินี แต่โสติกกุล¹, สุระรอง ชินวงศ์^{1*}

¹คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*ผู้ประสานงานบทความ: สุระรอง ชินวงศ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการทำ Social media detoxification (คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์รายสัปดาห์) ระหว่างกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบก่อนและหลังทำการศึกษาในกลุ่มเดียวกัน ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ **วิธีการวิจัย:** ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยแบ่งตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองทำการจำกัดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ด้วยวิธีการกำหนดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต ให้ลดลงร้อยละ 50 จากที่ใช้ปกติ กลุ่มควบคุมใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามปกติ ทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ครั้งที่ 1 ก่อนเริ่มการศึกษา จากนั้นทำแบบบันทึกระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์รายสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และทำแบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ครั้งที่ 2 เมื่อครบ 1 เดือน **ผลการวิจัย:** ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 23 คน เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน ก่อนเริ่มการศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (38.0 ± 6.71 ; 36.0 ± 8.50 ; $p=0.536$) เมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์ คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (16.8 ± 4.91 ; 8.54 ± 7.33 ; $p=0.004$) ในขณะที่ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที) ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2905.6 ± 1608.79 ; 1059.3 ± 1591.88 ; $p=0.012$) เมื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อน-หลังทำการศึกษา พบว่าคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง 38.0 ± 6.71 ; 21.2 ± 7.08 ; $p<0.001$ และกลุ่มควบคุม 36.0 ± 8.50 ; 27.4 ± 10.10 ; $p=0.003$ ตามลำดับ) ในขณะที่ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์เมื่อเปรียบเทียบก่อน-หลัง พบว่าระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ก่อน 4208.8 ± 1651.75 ; หลัง 1303.2 ± 702.52 ; $p<0.001$) **สรุป:** การกำหนดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยวิธีการกำหนดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต สามารถลดคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้

คำสำคัญ: การติดสื่อสังคมออนไลน์ การบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาปริญญาตรี

Article 2: Social Media Detoxification in Pharmacy Students: A Pilot Study

Horsiriluck P.¹, Yangmang C.¹, Chinwong D.¹, Wongsinsup C.¹, Taesotikul S.¹, Chinwong S.^{1*}

¹Faculty of Pharmaceutical Care, Chiang Mai University, *Corresponding author

Abstract:

Objective: To compare the effects of Social Media Detoxification between experimental group and control group, and to compare before and after the intervention within the same group, assessed by Social Media Addiction Test (SMAT) scores and weekly social media usage time among undergraduate pharmacy students at Chiang Mai University. **Method:** The participants were undergraduate pharmacy students at Chiang Mai University. The subjects were allocated into experimental group and control group using randomization. The experimental group underwent a limitation of their social media usage time by reducing screen time on mobile phones and tablets by 50% from their normal usage. The control group continued using social media as usual. Both groups completed the SMAT questionnaire before the study began. Then, they recorded their weekly social media usage time for 4 weeks, followed by completing the SMAT questionnaire after completing one month. **Results:** Of 23 students, 12 were in the experimental group and 11 in control group. Initially, there was no statistically significant difference in SMAT scores between the experimental and control groups (38.0 ± 6.71 ; 36.0 ± 8.50 ; $p = 0.536$). After 4 weeks, there was a statistically significant decrease in SMAT scores for the experimental group compared to the control group (16.8 ± 4.91 ; 8.54 ± 7.33 ; $p = 0.004$). Additionally, the duration of social media usage per week statistically significant decreased more for the experimental group than the control group (2905.6 ± 1608.79 ; 1059.3 ± 1591.88 ; $p = 0.012$). However, when comparing pre- and post-study SMAT scores, there was statistically significantly decreased for both groups (experimental group 38.0 ± 6.71 ; 21.2 ± 7.08 ; $p < 0.001$ and control group 36.0 ± 8.50 ; 27.4 ± 10.10 ; $p = 0.003$, respectively). Meanwhile, the duration of social media usage per week statistically significant decreased for the experimental group (pre-study 4208.8 ± 1651.75 ; post-study 1303.2 ± 702.52 ; $p < 0.001$). **Conclusion:** Limiting screen time on mobile phones and tablets through Social Media Detoxification effectively reduced SMAT scores and weekly social media usage time.

Keywords: social media addiction, social media detoxification, undergraduate pharmacy students

1. บทนำ

สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)¹ คือ สื่อดิจิทัลที่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้สื่อสารระหว่างกันในเครือข่ายทางสังคม (Social Network) ผ่านเว็บไซต์และโปรแกรมประยุกต์บนสื่อใด ๆ ที่มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต เป็นพื้นที่ให้ผู้ส่งสารและผู้รับสารมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์เนื้อหาที่ต้องการสื่อ ทั้งในรูปแบบข้อมูลภาพ และเสียง นอกจากการใช้เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อการสื่อสาร ปัจจุบันบริการเครือข่ายอินเทอร์เน็ตยังมีการนำมาใช้เพื่อการประกอบธุรกิจ

การสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2565² พบว่า สื่อสังคมออนไลน์มีการเติบโตมากเมื่อเทียบกับอดีต โดยมีเวลาเฉลี่ยในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตอยู่ที่ 7 ชั่วโมง 4 ต่อวัน และช่วงอายุที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ Gen Y (22-41 ปี) ร่วมกับปัจจุบันกระแสการใช้อุปกรณ์สื่อสารประเภทสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยหากมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนถึงขั้นเสพติดซึ่งมีลักษณะอาการเหมือนผู้ที่ติดพนัน³ คือ หงุดหงิด และกระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่นอินเทอร์เน็ต โดยสาเหตุของการเสพติด⁴ คือ ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหนีจากปัญหา ผ่อนคลาย และระบายอารมณ์ นำไปสู่การได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ โดยมีการศึกษาพบว่าผู้ติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับทิศทางเดียวกันกับอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความเครียด นอนไม่หลับ โรคกลัวการเข้าสังคม นอกจากนี้การใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมงสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ⁵ เช่น ปัญหาที่เกิดกับร่างกายด้านต่าง ๆ พักผ่อนไม่เพียงพอ ความทรงจำแย่งลง สมาธิสั้น และขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เป็นต้น

การบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นการกำหนดตนเองให้มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยลง เพื่อพักผ่อนฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ จากการติดสื่อสังคมออนไลน์^{6,7} จากการศึกษาของ Yubo Hou และคณะ⁸ วัดผลลัพธ์การศึกษาด้วย แบบทดสอบ 6-item BSMAS แบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และผลลัพธ์ด้านสุขภาพและด้านการเรียน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์และกลุ่มควบคุมเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่รวมถึงกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลองยังมีผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตและการเรียนที่ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอีกด้วย เช่นเดียวกับการศึกษาของ El-Khoury และคณะ⁹ พบว่า ผู้ที่บำบัดสื่อสังคมออนไลน์ส่วนมากมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในเชิงบวก ความวิตกกังวลลดลง และการนอนหลับดีขึ้น ทั้งในระหว่างและหลังการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์

ดังนั้นจากความสำคัญของประเด็นปัญหาที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ศึกษาเปรียบเทียบผลการทำ Social media detoxification ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นวัยที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มาก ร่วมกับในปัจจุบันประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการทำ Social media detoxification ค่อนข้างจำกัด ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการทำ Social media detoxification ต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลอง และกลุ่มควบคุม ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เพื่อเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่เพื่อช่วยในการลดการติดสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน

2. วิธีการวิจัย

2.1. รูปแบบการศึกษา ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นการศึกษานำร่อง (pilot study) และได้ผ่านการอนุมัติจริยธรรมงานวิจัยจาก คณะกรรมการคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2566 และได้รับการอนุมัติจาก จริยธรรมการวิจัยให้ขยายเวลาในการดำเนินการวิจัยถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2567 เลขที่วิจัย 008/2566/บ

ประชากร คือ นักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาเภสัชศาสตร์ ระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2566 และมีอายุตั้งแต่ 20 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ 1) มีอุปกรณ์ที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ 2) สามารถพูด ฟัง และอ่านภาษาไทยได้ตลอดจนสามารถสื่อสารกับผู้วิจัยได้ 3) มีผลการทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับ เกือบติดถึงระดับติดสื่อสังคมออนไลน์ก่อนเริ่มการศึกษา 4) ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ

กลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองทำการจำกัดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ด้วยวิธีการกำหนดเวลา หน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต ให้ลดลงร้อยละ 50 จากที่ใช้ปกติ โดยผู้วิจัยนำระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ที่เก็บเป็นข้อมูลพื้นฐานมาคำนวณเพื่อหาจำนวนเวลาหน้าจอที่ลดลงร้อยละ 50 ร่วมกับตั้ง ค่าเวลาหน้าจอที่กำหนดให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน ร่วมกับการทำแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) จำนวน 2 ครั้ง คือก่อนเริ่มการศึกษาและหลังจากทำการศึกษา และทำแบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 4 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำการส่งลิงก์แจ้งเตือนทุกสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

กลุ่มควบคุม ใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามปกติ ไม่ได้ทำการจำกัดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต ร่วมกับการทำแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) จำนวน 2 ครั้ง คือก่อนเริ่มการศึกษาและหลังจากทำการศึกษา และทำแบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 4 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำการส่งลิงก์แจ้งเตือนทุกสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

ผู้วิจัยสุ่มแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยวิธีการสุ่มในสัดส่วนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง 1:1

2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) โดย ศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ¹⁰ โดยทำแบบสอบถามทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์

แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป/ส่วนบุคคลและการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ Social media detoxification

แบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเวลาหน้าจอในการใช้สื่อสังคมออนไลน์แต่ละประเภทเป็นรายสัปดาห์ ซึ่งแบ่งย่อยเป็นข้อมูลเวลาหน้าจอโทรศัพท์ และไอแพด/แท็บเล็ต ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้สึกในช่วง 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมามีต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์

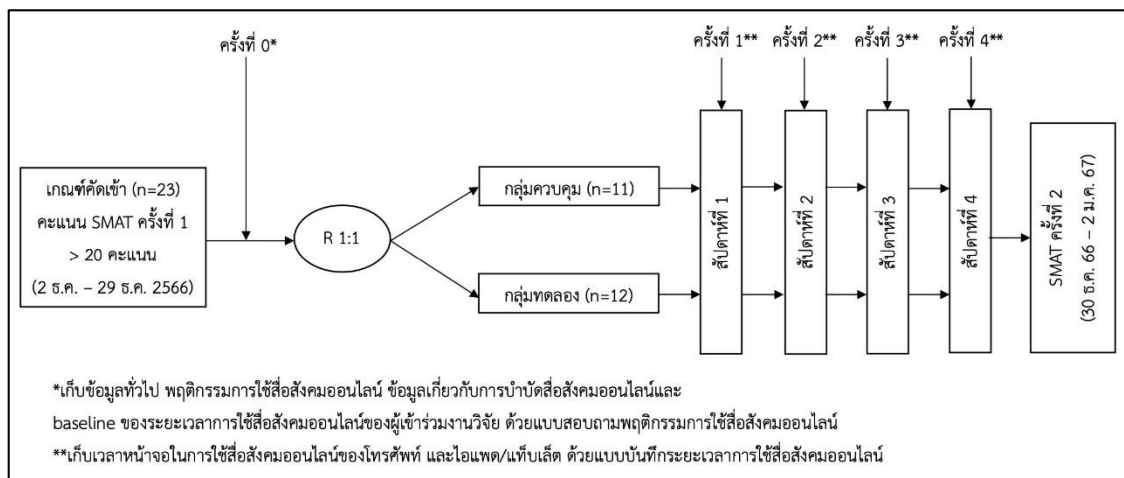
2.3. ผลลัพธ์และการวัดผลลัพธ์

ผลลัพธ์หลัก (Primary Outcome)

การลดการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยเปรียบเทียบจากคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลองหลังการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ วัดผลของการติดสื่อสังคมออนไลน์จากการลดลงของคะแนนแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) จำนวน 2 ครั้ง คือก่อนเข้าร่วมงานวิจัย และหลังเข้าร่วมงานวิจัย

ผลลัพธ์รอง (Secondary Outcome)

ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เปรียบเทียบก่อนเริ่มการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ และหลังทำการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ครบ 4 สัปดาห์ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวัดผลจากแบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์



รูปที่ 1 แสดงขั้นตอนการวัดผลลัพธ์

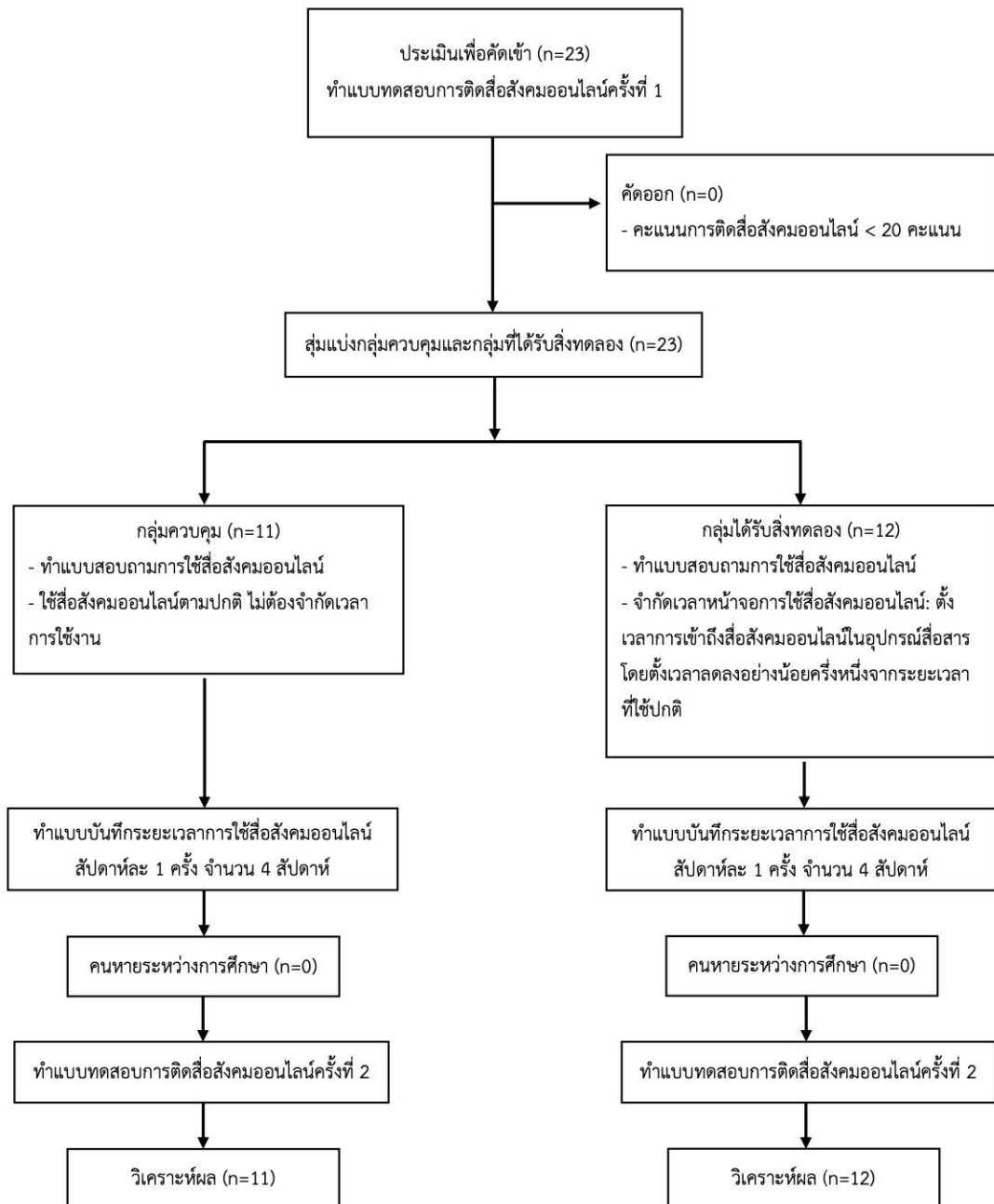
2.4. การประมาณขนาดตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้อ้างอิงจากการศึกษาเรื่อง Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention ของ Yubo Hou และคณะ⁸ ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยปักกิ่งจำนวน 242 คน พบว่าค่าเฉลี่ยการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มที่ได้รับสิ่งทดลองมีค่าเท่ากับ 14.62 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.72) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการติดสื่อสังคมออนไลน์เท่ากับ 19.18 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.07) คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยโปรแกรม STATA 14.0 จาก 2 means difference พบว่าต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากการเก็บข้อมูลจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างร้อยละ 40 ต่อกลุ่ม ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกลุ่มละ 14 คน

2.5. วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยระยะที่ 2 ผ่านไลน์กลุ่มคณะและทางวาจา ผู้ที่สนใจและยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยทำแบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ครั้งที่ 1 หากคะแนนผ่านเกณฑ์คัดเข้า (20-48 คะแนน) จากนั้นผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยตามลำดับการเข้าร่วมงานวิจัยที่ได้สุ่มไว้แล้ว จากนั้นผู้วิจัยมอบรหัสประจำตัวและชี้แจงวิธีการปฏิบัติตัวแก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยรายบุคคล โดยทำการสอบถามระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ของ 5 แอปพลิเคชัน ได้แก่ Facebook, Twitter, Instagram, Youtube และ TikTok จากโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต ของผู้เข้าร่วมทุกคนเพื่อเก็บเป็นข้อมูลพื้นฐาน ร่วมกับให้ทำแบบสอบถามข้อมูล

ทั่วไปและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จากนั้นผู้วิจัยจะส่งแบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความรู้สึกในช่วง 1 สัปดาห์ หลังเข้าร่วมการศึกษาให้ทั้งสองกลุ่ม โดยจะส่งให้ทุกสัปดาห์ จนครบ 1 เดือน และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนทำแบบสอบถามการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) ครั้งที่ 2



รูปที่ 2 แสดงขั้นตอนงานวิจัย

2.6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การศึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อสรุปข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรตามในงานวิจัย ใช้ fisher's exact test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้สถิติเชิงอนุมานเพื่อเปรียบเทียบผลการติดต่อสังคมออนไลน์ของ 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ด้วยการทดสอบ independent t-test และเปรียบเทียบผลก่อน-หลังได้รับสิ่งทดลองด้วยการหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบ dependent t-test (pair t-test)

3. ผลการวิจัย

3.1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 23 คน เป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุเฉลี่ย 23.4 ± 2.41 ปี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ในเรื่องเพศ อายุ ชั้นปี ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเดือน ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุด ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ คะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และประสบการณ์ในการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ (ตารางที่ 1)

3.2. คะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์และระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ก่อนเริ่มการศึกษาผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.536$) เมื่อผ่านไป 4 สัปดาห์ คะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (16.8 ± 4.91 ; 8.54 ± 7.33 ; $p = 0.004$) ในขณะที่ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที) ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2905.6 ± 1608.79 ; 1059.3 ± 1591.88 ; $p = 0.012$)

เปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อน-หลังทำการศึกษา พบว่าคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กลุ่มทดลอง 38.0 ± 6.71 ; 21.2 ± 7.08 ; $p < 0.001$ และกลุ่มควบคุม 36.0 ± 8.50 ; 27.4 ± 10.10 ; $p = 0.003$ ตามลำดับ) ในขณะที่ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์เมื่อเปรียบเทียบก่อน-หลัง พบว่าระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ก่อน 4208.8 ± 1651.75 ; หลัง 1303.2 ± 702.52 ; $p < 0.001$)

พฤติกรรมและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแต่ละสัปดาห์ พบว่า หลังเริ่มการศึกษากลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยในสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น ($p = 0.005$) สัปดาห์ที่ 2 พบว่ากลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น ($p = 0.039$) มีสุขภาพจิตดีขึ้น ($p = 0.003$) สัปดาห์ที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น ($p = 0.009$) มีสุขภาพจิตดีขึ้น ($p = 0.03$) ในขณะที่กลุ่มทดลองมีความเครียด ($p = 0.037$) เพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสัปดาห์ที่ 4 พบว่ากลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น ($p = 0.009$) มีสุขภาพจิตดีขึ้น ($p = 0.005$) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีความเบื่อเพิ่มขึ้น ($p = 0.014$) แตกต่างจากกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)		P value*
	กลุ่มทดลอง (n=12)	กลุ่มควบคุม (n=11)	
เพศ			
ชาย	2 (16.7)	1 (9.1)	1.000
หญิง	10 (83.3)	10 (90.9)	
อายุ (mean ± SD)	23.0±0.60	23.9±3.45	0.378
ชั้นปี			
4	0 (0.0)	1 (9.1)	0.478
5	12 (100.0)	10 (90.9)	
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
โทรศัพท์มือถือ	12 (100.0)	11 (100.0)	-
ไอแพด/แท็บเล็ต	12 (100.0)	11 (100.0)	-
คอมพิวเตอร์/โน้ตบุ๊ก	8 (66.7)	7 (63.6)	1.000
ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับสื่อสังคมออนไลน์ต่อเดือน			
< 300 บาท	1 (8.3)	6 (54.5)	0.092
300-500 บาท	5 (41.7)	2 (18.2)	
501-1,000 บาท	4 (33.3)	1 (9.1)	
> 1,001 บาท	2 (16.7)	2 (18.2)	
ชนิดสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุด			
Youtube	2 (16.7)	5 (45.4)	0.597
Instagram	4 (33.3)	2 (18.2)	
Twitter	2 (16.7)	2 (18.2)	
TikTok	3 (25.0)	1 (9.1)	
Facebook	1 (8.3)	1 (9.1)	
ระยะเวลาโดยเฉลี่ยที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที) (mean ± SD)	4208.7±1651.75	3280.1±1782.0	0.209
คะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT)**	38.0±6.71	36.0±8.50	0.536
วัตถุประสงค์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
ความบันเทิงหรือคลายเครียด	12 (100.0)	11 (100.0)	-
การติดต่อสื่อสาร	12 (100.0)	9 (81.8)	0.217
การเรียนรู้การสอน	10 (83.3)	9 (81.8)	1.000
ซื้อขายสินค้าออนไลน์	8 (66.7)	8 (72.7)	1.000

ประสบการณ์ในการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์			
ไม่เคยบำบัดสื่อสังคมออนไลน์	6 (50.0)	7 (63.6)	0.714
เคยบำบัดสื่อสังคมออนไลน์	6 (50.0)	4 (36.4)	

* fisher's exact test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

** แบบสอบถามทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 2. คะแนนการเสพติดติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)		P Value**
	กลุ่มทดลอง (n=12) (mean \pm SD)	กลุ่มควบคุม (n=11) (mean \pm SD)	
คะแนนการเสพติดติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT)*			
ก่อน	38.0 \pm 6.71	36.0 \pm 8.50	0.536
หลัง	21.2 \pm 7.08	27.4 \pm 10.10	0.096
ผลต่าง	16.8 \pm 4.91	8.54 \pm 7.33	0.004
P Value**	<0.001	0.003	
ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที)			
ก่อน	4208.8 \pm 1651.75	3280.1 \pm 1782.04	0.209
หลัง	1303.2 \pm 702.52	2220.8 \pm 1073.51	0.023
ผลต่าง	2905.6 \pm 1608.79	1059.3 \pm 1591.88	0.012
P Value***	<0.001	0.052	

*แบบสอบถามทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบให้คะแนน โดยคิดค่าคะแนนจาก ไม่ใช่เลย 0 คะแนน ไม่น่าใช่ 1 คะแนน น่าจะใช่ 2 คะแนน ใช่เลย 3 คะแนน ผลรวมจะถูกประเมินผ่านเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 20-29 เกือบติดสื่อสังคมออนไลน์ และ ≥ 30 ติดสื่อสังคมออนไลน์

**การทดสอบ independent t-test เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

***การทดสอบ dependent t-test เพื่อเปรียบเทียบช่วงก่อนและหลังการแทรกแซง

ตารางที่ 3. แสดงผลพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมต่อการใช้อีเมลในแต่ละสัปดาห์ [ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ]

พฤติกรรมและความรู้สึก	จำนวน (ร้อยละ)		P value*
	กลุ่มทดลอง (n=12)	กลุ่มควบคุม (n=11)	
สัปดาห์ที่ 1			
เครียด	1 (8.3)	2 (18.2)	0.590
เบื่อ	8 (66.7)	8 (72.7)	1.000
ลงแดง	1 (8.3)	0 (0.0)	1.000
ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น	7 (58.3)	0 (0.0)	0.005^a
สุขภาพจิตดีขึ้น	4 (33.3)	1 (9.1)	0.317
อื่น ๆ	3 (25.0)	2 (18.2)	1.000
สัปดาห์ที่ 2			
เครียด	2 (16.7)	5 (45.4)	0.193
เบื่อ	8 (66.7)	8 (72.7)	1.000
ลงแดง	1 (8.3)	1 (9.1)	1.000
ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น	9 (75.0)	3 (27.3)	0.039^a
สุขภาพจิตดีขึ้น	9 (75.0)	1 (9.1)	0.003^a
อื่น ๆ	1 (8.3)	1 (9.1)	1.000
สัปดาห์ที่ 3			
เครียด	0 (0.0)	4 (36.4)	0.037^b
เบื่อ	3 (25.0)	7 (63.6)	0.100
ลงแดง	0 (0.0)	1 (9.1)	0.478
ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น	11 (91.7)	4 (36.4)	0.009^a
สุขภาพจิตดีขึ้น	11 (91.7)	3 (27.3)	0.003^a
อื่น ๆ	1 (8.3)	1 (9.1)	1.000
สัปดาห์ที่ 4			
เครียด	0 (0.0)	3 (27.3)	0.093
เบื่อ	0 (0.0)	5 (45.4)	0.014^b
ลงแดง	0 (0.0)	1 (9.1)	0.478
ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น	11 (91.7)	4 (36.4)	0.009^a
สุขภาพจิตดีขึ้น	12 (100.0)	5 (45.4)	0.005^a
อื่น ๆ	1 (8.3)	2 (18.2)	0.590

* fisher's exact test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

^aกลุ่มทดลองมีการแสดงผลพฤติกรรมและความรู้สึกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

^bกลุ่มควบคุมมีการแสดงผลพฤติกรรมและความรู้สึกมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การอภิปรายผล

การเปรียบเทียบผลลัพธ์จากการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษานี้พบว่าคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) หลังลดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 50 จากที่ใช้ปกติเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อทำการศึกษาครบ 4 สัปดาห์ พบว่าคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคุณ Paige Coyne และคณะ¹¹ ใช้วิธีการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ด้วยวิธีการจำกัดเวลาหน้าจอของแอปพลิเคชันต่าง ๆ บนสมาร์ตโฟนโดยให้ใช้เพียงวันละ 30 นาทีเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ พบว่า ผลคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Bergen's Social Media addiction: BSMAS) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบเพียงก่อนกับระหว่างได้สิ่งทดลอง และระหว่างได้สิ่งทดลองกับหลังได้สิ่งทดลอง ซึ่งการศึกษานี้ใช้วิธีการลดเวลาหน้าจอเช่นเดียวกัน แต่มีการจำกัดเวลาที่เคร่งครัดมากกว่าโดยผู้เข้าร่วมต้องส่งรูปเวลาหน้าจอให้ผู้วิจัย ทั้งนี้ใช้ระยะเวลาบำบัดสื่อสังคมออนไลน์ที่สั้นกว่าก็อาจส่งผลต่อความร่วมมือของผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้เช่นกัน ในขณะที่ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ (นาที) ของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากวิธีการศึกษาของเรา คือ การจำกัดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือและไอแพด/แท็บเล็ต หากวันใดมีระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ชนิดใดชนิดหนึ่งถึงตามที่กำหนด สื่อสังคมออนไลน์ชนิดนั้นจะปิดการเข้าถึง ส่งผลทำให้ไม่สามารถเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ชนิดนั้นได้เลยทั้งวัน ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้ทำการจำกัดเวลาหน้าจอ ดังนั้นกลุ่มนี้จะสามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ตลอดเวลา จึงส่งผลทำให้ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงลดลงอย่างเห็นได้ชัดในกลุ่มทดลอง

การเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อน-หลังทำการศึกษาในแต่ละกลุ่ม

เปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อน-หลังทำการศึกษา พบว่าคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสอดคล้องกับการศึกษาของคุณ Ki-Sook Ko และคณะ¹² ที่ทำการเปรียบเทียบ smartphone addiction ระหว่าง baseline และ 2 สัปดาห์หลังได้สิ่งทดลอง (ใช้สมาร์ตโฟน 10 นาทีถึง 2 ชั่วโมงต่อวัน) พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการติดสมาร์ตโฟนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการศึกษานี้มีการจำกัดระยะเวลาการใช้งานสมาร์ตโฟนซึ่งคล้ายกับการศึกษาของเราที่ทำการจำกัดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือและไอแพด/แท็บเล็ต แต่ทั้งนี้การที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ลดลงเช่นกันกับกลุ่มทดลองอาจเนื่องจากกลุ่มควบคุมรับรู้ว่าการศึกษาทำอะไรบ้าง จึงอาจทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความคิดที่เชื่อว่าการวัดผลคะแนนก่อน-หลัง ครั้งที่สองควรมีคะแนนที่ลดลงจากเดิม นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนเข้ามาในการศึกษาในช่วงสอบ หรือช่วงทำวิจัย จึงอาจส่งผลให้พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลต่อคะแนนในข้อคำถามบางข้อลดลงได้ โดยเฉพาะข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์เมื่อเปรียบเทียบก่อน-หลัง พบว่าระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Yubo Hou และคณะ⁹ ที่ทำการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์โดยวิธี self-regulation ร่วมกับการให้คำปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิด ให้การเตือนความจำ และใช้เทคนิคการเขียนบันทึกประจำวัน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่าจำนวนชั่วโมงในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองลดลงหลังได้รับสิ่งทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งวิธีการคล้ายกับการศึกษาเราในส่วนของการเขียนบันทึกเกี่ยวกับระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แต่เนื่องจากระยะเวลา

ในการศึกษาของเรา นานกว่าการศึกษาของ Yubo Hou และคณะ⁸ จึงมีการบันทึกเป็นรายสัปดาห์ และส่งผลทำให้ผลลัพธ์เรื่องระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์โดยเฉลี่ย (นาทิต) ลดลงมากในการศึกษาของเรา

พฤติกรรมและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมต่อการใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละสัปดาห์ พบว่า ทุกสัปดาห์ หลังเริ่มการศึกษากลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการที่ถูกจำกัดเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้มีเวลาไปทำสิ่งอื่นมากขึ้น เช่น การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง การได้ไปใช้ชีวิตนอกห้องมากขึ้น หรือการพูดคุยกับคนรอบข้างมากขึ้น เป็นต้น และนอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในทุกสัปดาห์ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเสพสื่อสังคมออนไลน์ได้ลดลง ส่งผลทำให้มีเวลาอยู่กับตนเองและออกใช้ชีวิตมากขึ้น ลดการหมกมุ่นกับสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Yubo Hou และคณะ⁹ ที่พบว่าการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์สามารถช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้ อีกทั้งการศึกษาของคุณ Zubair U และคณะ¹³ ที่พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตหลายด้าน เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด นอนไม่หลับ เป็นต้น ดังนั้นการลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ลงอาจนำไปสู่การลดภาวะดังกล่าวในผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ในขณะที่สัปดาห์ที่ 3-4 กลุ่มควบคุมมีความเครียดและความเบื่อเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจากช่วงนั้นเป็นสัปดาห์ที่มีการสอบย่อย มีการนำเสนองาน รวมถึงการทำวิจัยทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นได้

ข้อจำกัด

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้เป็นข้อมูลที่เก็บในคนละช่วงเวลา เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนเข้ามาในการศึกษาในเวลาที่แตกต่างกัน ส่งผลทำให้ผลลัพธ์บางอย่างอาจแปรผันไปตามช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนเข้ามาในการศึกษาช่วงสอบ หรือช่วงทำวิจัย ทำให้ระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจลดลงมากกว่าปกติ รวมไปถึงทำให้ข้อมูลพื้นฐานในการใช้อินเทอร์เน็ตต่ำกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากนี้แม้ผู้วิจัยมีการแจ้งเตือนทุกสัปดาห์ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบบันทึกระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความรู้สึกในช่วง 1 สัปดาห์ แต่บางสัปดาห์เนื่องด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถทำแบบบันทึกได้ตรงเวลา ซึ่งส่งผลให้ข้อมูลในส่วนของระยะเวลาอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาของเรา มีระยะเวลาค่อนข้างจำกัดทำให้ไม่มีช่วงระยะเวลาให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยคุ้นชินกับสิ่งทดลองที่ให้ ทำให้ไม่สามารถบอกได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจสิ่งทดลองมากน้อยเพียงใดและข้อมูลที่ได้ อาจคลาดเคลื่อนได้

ประโยชน์

โครงการวิจัยนี้แสดงให้เห็นผลลัพธ์ของการกำหนดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยวิธีการกำหนดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต ว่าสามารถลดคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองได้ อีกทั้งยังมีผลทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น และสุขภาพจิตดีขึ้น เนื่องจากมีเวลาใช้ชีวิตที่มากขึ้น ดังนั้นวิธีการกำหนดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต จึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทางผู้วิจัยแนะนำในการไปปรับใช้สำหรับผู้ที่ต้องการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะผู้ที่เสพติดมาก ๆ สามารถใช้วิธีนี้ช่วยให้ค่อย ๆ ลดลงระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ลงได้ นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลแก่ผู้ที่สนใจศึกษาการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการศึกษาในนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 23 คน และทำการศึกษาในระยะเวลา 1 เดือน ผลลัพธ์ที่ได้มีทั้งแตกต่างกันและไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่จำนวนมากขึ้นและหลากหลายคณะมากขึ้นเพื่อเป็นการขยายผลเพิ่มเติมในอนาคต รวมไปถึงการศึกษาในระยะยาวเพื่อติดตามผลการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์แบบต่อเนื่อง

5. สรุปผล

การกำหนดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยวิธีการกำหนดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต สามารถลดคะแนนการติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ ทั้งยังทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น และสุขภาพจิตดีขึ้น ซึ่งจะเป็นข้อมูลแก่ผู้ที่สนใจศึกษาการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในอนาคตต่อไป

การมีส่วนร่วมในผลงานทางวิชาการ: รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ตุจฤดี ชินวงศ์และรองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์ รับหน้าที่ผู้ควบคุมและดูแลการทำงานวิจัย, นศ.ภ.ชนาภา ยิ้มมิ่ง และนศ.ภ.ปณิดา อ้อศิริลักษณ์ รับหน้าที่ดำเนินการวิจัย

ทุนวิจัย: งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเครือข่ายเภสัชกรอาสาพาเลกบูห์และสร้างเสริมสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้มูลนิธิเภสัชกรรมชุมชนเป็นจำนวน 10,000 บาท และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นจำนวน 3,000 บาท

การพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในคน: การขอจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์ ได้ผ่านการรับรองการพิจารณาแบบเร่งด่วนต่อคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยรับรองในวันที่ 5 มิถุนายน ถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2566 ซึ่งทางผู้วิจัยได้ทำการขอขยายระยะเวลาการรับรองจริยธรรมการวิจัยเพิ่มเติมและได้รับการอนุมัติจากจริยธรรมการวิจัยให้ขยายเวลาในการดำเนินการวิจัยถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2567 เลขที่วิจัย 008/2566/บ

การขอความยินยอม: เอกสารขอความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยได้รับการยินยอมจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกคน

กิตติกรรมประกาศ: การทำโครงการวิจัยเรื่อง การติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: ความชุก พฤติกรรม และการบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ตุจฤดี ชินวงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ภก.สุระรอง ชินวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำโครงการวิจัยในครั้งนี้ ที่ได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อมูลและความบกพร่อง รวมถึงชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในโครงการวิจัยครั้งนี้ และงานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเครือข่ายเภสัชกรอาสาพาเลกบูห์และสร้างเสริมสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้มูลนิธิเภสัชกรรมชุมชน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ภก.โชคชัย วงศ์สินทรัพย์ และอาจารย์ สุธินี แต่โสติกุล ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบโครงการวิจัยในครั้งนี้

ผลประโยชน์ทับซ้อน: ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

เอกสารอ้างอิง

1. Jeranathep P. การสร้างสรรค์สื่อดิจิทัลบนเครือข่ายสังคมออนไลน์. 2022. จาก: <https://library.wu.ac.th/km/การสร้างสรรค์สื่อดิจิทัล/>. สืบค้น 29 มกราคม 2567.
2. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. ETDA เผยผลสำรวจ IUB 63 คนไทยใช้เน็ตยังไม่ไหว เกือบครึ่งวัน โควิด-19 มีส่วน. จาก: URL: <https://www.eta.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2565.
3. กัญญา พาณิชยศิริ, เบญจพร ตันตสูติ. การติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2559;61(3):193.
4. ผกาพรรณ นันทะเสน, อัจฉรา ประเสริฐสิน. พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับภาวะซึมเศร้า : เหตุปัจจัยและแนวทางการป้องกันแก้ไข. วารสารสุขภาพและการพยาบาล. 2563;36(3):294-296.
5. พัชรिता บำรุงศรี, จันจิรา ตราสุวรรณ, สุภาพร รัตนรัตน์, อภิสรา ทาระการ, ญัฐธิดา ชำนาญกิจ, นิตยา ศรีสุข และคณะ. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. 2564;13:1089-1096.
6. ไทยประกันชีวิต. โซเชียลมีเดียดีที่ออกซ์ (Social Media Detox) ล้างพิษ อាកารติดโซเชียล. จาก: URL: <https://www.bangkoklife.com/th/articles/49/83>. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2565.
7. Sikarin. ติดโซเชียลมากเกินไป มาทำ Social Media Detox กันเถอะ!. จาก: URL: <https://www.sikarin.com/health/ติดโซเชียลมากเกินไป-มาทำ-social-media-detox>. สืบค้น 23 กรกฎาคม 2565.
8. Yubo Hou, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. Cyberpsychology. 2019; 13(1):9.
9. El-Khoury J, Haidar R, Kanj RR, Ali LB, Majari G. Characteristics of social media ‘detoxification’ in university students. Libyan Journal of Medicine. 2021;16(1):1-7.
10. Pernsungnern P, Pornnoppadol C, Sitdhiraksa N, Buntub D. Social media addiction: prevalence and association with depression among 7th-12th grade students in Bangkok. Graduate research conference Khon Kaen University. 2014:1135.
11. Conyne P, Woodruff SJ. Taking a break: the effects of partaking in a two-week social media digital detox on problematic smartphone and social media use, and other health-related outcomes among young adults. Behav Sci. 2023;13(12):1004p1-27.
12. Ko et al, NUGU: A Group-based Intervention App for Improving Self-Regulation of Limiting Smartphone Use. ACM Digital Library. 2015:1235-1245.
13. Zubair U, Khan MK, Albashari M. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. Ann Med Surg (Lond). 2023;85(4):875-8.

บทที่ 3 (CHAPTER 3)

บทสรุป (Conclusion)

ความชุกของการติดต่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 39.1 พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนมากใช้เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิง และผ่อนคลาย โดยมีระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์ประมาณ 7 ชั่วโมง และในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ (เสาร์-อาทิตย์) และวันหยุดราชการประมาณ 10 ชั่วโมง นอกจากนี้การกำหนดระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยวิธีการกำหนดเวลาหน้าจอโทรศัพท์มือถือ และไอแพด/แท็บเล็ต สามารถลดคะแนนการติดต่อสังคมออนไลน์ (SMAT) และระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ ทั้งยังทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น และสุขภาพจิตดีขึ้น ซึ่งจะเป็นข้อมูลแก่ผู้ที่สนใจศึกษาการบำบัดสื่อสังคมออนไลน์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดต่อสังคมออนไลน์ในอนาคตต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

1. วราพร ดำจับ. สื่อสังคมออนไลน์กับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*. 2019;7(2):143-59.
2. Cheng C, Lau Y-c, Chan L, Luk JW. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive behaviors*. 2021;117:106845.
3. Khumsri J, Yingyeun R, Manwong M, Hanorathet N, Phanasathit M. Prevalence of Facebook addiction and related factors among Thai high school students. *The Journal of The Psychiatric association of Thailand*. 2015;98(3):S51-S60.
4. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC psychology*. 2019;7(1):28.
5. เชาวลิต ศรีเสริม, ลักขณา ชอบเสียง. สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตวัยรุ่น: จุดแข็งของจำกัด และการติดสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*. 2563;6(6):363.
6. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. ETDA เผยผลสำรวจ IUB 63 คนไทยใช้เน็ต ping ไม่ไหว เกือบครึ่งวัน โควิด-19 มีส่วน. จาก: URL: <https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2565.
7. กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. ETDA เผยโควิด-19 เป็นเหตุสังเกตได้ Gen Z ใช้เน็ตสูงสุด ปีแรก ขณะที่ Gen Y แซงมา 6 สัปดาห์ 15 ธ.ค. 64. จาก: URL: <https://www.etda.or.th/th/pr-news/ETDA-released-IUB-2021.aspx>. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2565.
8. ไทยประกันชีวิต. โซเชียลมีเดียดีที่ท็อกซ์ (Social Media Detox) ล้างพิษ อาการติดโซเชียล. จาก: URL: <https://www.bangkoklife.com/th/articles/49/83>. สืบค้น 16 กรกฎาคม 2565.
9. ศิครินทร์. ติดโซเชียลมากไป มาทำ Social Media Detox กันเถอะ!. จาก: URL: <https://www.sikarin.com/health/ติดโซเชียลมากไป-มาทำ-social-media-detox>. สืบค้น 23 กรกฎาคม 2565.
10. El-Khoury J, Haidar R, Kanj RR, Ali LB, Majari G. Characteristics of social media 'detoxification' in university students. *Libyan Journal of Medicine*. 2021;16(1):1-7.

ภาคผนวก

เอกสารรับรองโครงการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับมนุษย์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานมหาวิทยาลัยวิจัย, นวัตกรรมวิชาการ, และวิเทศสัมพันธ์, คณะเภสัชศาสตร์, โทร. ๕๔๓๗๖
ที่ อว. ๘๓๙๓(๙).๑.๕.๑/๑๐๖ วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖
เรื่อง ขอส่งเอกสารรับรองโครงการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับมนุษย์ (เลขที่ ๑๐๙/๒๕๖๖/ร)


เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจดดี ชินวงศ์

ตามที่ นางสาวชนาภา ยั่งมั่ง ได้ส่งโครงการวิจัย เรื่อง การติดต่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษา
ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : ความชุก พฤติกรรม และ การบำบัดการติดต่อสังคมออนไลน์ เพื่อ
เสนอให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยพิจารณาเพื่อขอรับการรับรอง และมีท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษานั้น

บัดนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาให้ความเห็นชอบโครงการวิจัยที่ท่านขอรับ
การรับรองเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งเอกสารรับรองดังกล่าว และขอรับรองเอกสารดังนี้

เอกสาร	ฉบับที่/วันที่
โครงร่างปัญหาพิเศษ	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ระยะที่ ๑	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ระยะที่ ๒	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมใน โครงการวิจัย ระยะที่ ๒	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
ประวัติหัวหน้าโครงการและผู้ร่วมวิจัย	Version ๑.๐ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖
แบบสอบถามที่ใช้ในโครงการวิจัย ระยะที่ ๑	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
แบบสอบถามที่ใช้ในโครงการวิจัย ระยะที่ ๒	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
เอกสารประชาสัมพันธ์	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ ทั้งนี้ ขอให้ผู้วิจัยส่งรายงานปิดโครงการหลังโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
ภายใน ๓ เดือน และบทความที่แสดงถึงผลการทดสอบในอาสาสมัครไปยังงานบริหารงานวิจัย ฯ ต่อไป


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ.สุนีย์ จันทรสกุล)
รองคณบดี ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะเภสัชศาสตร์



หน่วยบริหารงานวิจัย, งานบริหารงานวิจัย บริการวิชาการ และวิเทศสัมพันธ์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร.944376

หน้า 1 ของ 2 หน้า
AF 03/s09/01.0



Cert.No. 009/2023/E

Certificate of Approval

Name of the Ethics Committee : Ethics Committee of Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University

Address : 239 Suthep Rd., Tambol Suthep, Amphoe Mueang, Changwat Chiang Mai 50200

Principal Investigator's Name : Miss Chanapa Yangmang

Affiliation : Department of Pharmaceutical Care, Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University

Study Title : Social media addiction in bachelor's degree students of Chiangmai University :
prevalence, behavior and social media detoxification

Study Code : 008/2566/U

Sponsor : Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University

The Ethics Committee has reviewed and approved the study by expedited review procedure.

Research status report must be submitted for continuing review in 4 month

Effective date : 5 June 2023

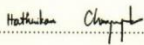
Expiry date : 4 October 2023

Document review

Document	Version and date
Proposal	Version 2.0 Date 2 May, 2023
Subject information sheet phase 1	Version 2.0 Date 2 May, 2023
Subject information sheet phase 2	Version 2.0 Date 2 May, 2023
Informed consent form phase 2	Version 2.0 Date 2 May, 2023
Principal and co-investigators' curriculum vitae	Version 1.0 Date 14 February, 2023
Questionnaire phase 1	Version 2.0 Date 2 May, 2023
Questionnaire phase 2	Version 2.0 Date 2 May, 2023
Advertisement	Version 2.0 Date 2 May, 2023



The Ethics Committee of Faculty of Pharmacy, Chiang Mai University is constituted and operates in compliance with ethical principles stated in Declaration of Helsinki, ICH GCP and international ethical guidelines



(Associate Professor Hathaikan Chowwanapoonpohn, Ph.D.)

Chair of the Ethics Committee

Investigator responsibility following approval

- Comply with protocol approved. Any change in protocol must be submitted for approval by the Ethics Committee before implementation
- Investigator can implement any activities to eliminate immediate hazards to the participants and need to report to the Ethics Committee within 2 weeks
- Promptly report any new information or events that may affect risk/benefit ratio
- Promptly report any deviation/violation/noncompliance to the Ethics Committee
- Extend research duration within one month before expiry date of Certificate of Approval in case of the research is not finished or investigator requires to continue the research
- Submit close study report at the end of the study within 3 months including abstract



เอกสารเลขที่ ๐๐๙/๒๕๖๖/E

เอกสารรับรองโครงการวิจัยที่เกี่ยวกับมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ที่อยู่ : ๒๓๙ ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวชนากา ยั้งมิ่ง
สังกัด : ภาควิชาบริหารเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อเรื่องโครงการวิจัย : การติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : ความชุก
พฤติกรรม และ การบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์
Study Code : ๐๐๙/๒๕๖๖/บ
ผู้ให้ทุนวิจัย : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาโครงการวิจัยข้างต้นโดยวิธีเร่งด่วนแล้ว มีมติเห็นชอบให้
ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่เสนอได้
กำหนดส่งรายงานสถานภาพการวิจัยเพื่อขอต่ออายุหนังสือรับรองทุก ๔ เดือน
ความเห็นชอบ มีผล วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖
หนังสือรับรอง หมดอายุ วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖

เอกสารประกอบการพิจารณา

เอกสาร	ฉบับที่/วันที่
โครงร่างปัญหาพิเศษ	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ระยะที่ ๑	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ระยะที่ ๒	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ระยะที่ ๒	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
ประวัติหัวหน้าโครงการและผู้ร่วมวิจัย	Version ๑.๐ วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖
แบบสอบถามที่ใช้ในโครงการวิจัย ระยะที่ ๑	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
แบบสอบถามที่ใช้ในโครงการวิจัย ระยะที่ ๒	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖
เอกสารประชาสัมพันธ์	Version ๒.๐ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีองค์ประกอบ และดำเนินการตามหลักจริยธรรมตาม Declaration of Helsinki, ICH GCP และแนวทางจริยธรรมสากล

ลงชื่อ : *Sam*

(รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.หทัยกาญจน์ เขาวนพูนผล)

ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ความรับผิดชอบของนักวิจัยหลังได้รับหนังสือรับรอง

- ดำเนินการตามโครงการที่ได้รับความเห็นชอบ การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในโครงการต้องยื่นขอรับการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยก่อนเริ่มดำเนินการ
- ผู้วิจัยสามารถเปลี่ยนแปลงการวิจัยเพื่อกำจัดอันตรายที่เกิดกับผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเร่งด่วนได้ แต่หลังจากได้กระทำแล้วต้องเสนอการเปลี่ยนแปลงนั้นต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยภายใน ๒ สัปดาห์เพื่อทราบ
- หากมีข้อมูลใหม่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่อาจมีผลต่ออัตราส่วนระหว่างความเสี่ยง/ผลประโยชน์ของการศึกษาวิจัย ให้รายงานต่อคณะกรรมการฯ โดยด่วน
- เมื่อพบการเบี่ยงเบน/ฝ่าฝืน/ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดโครงการวิจัย ต้องแจ้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยทุกครั้ง
- หากคาดว่าโครงการวิจัยไม่แล้วเสร็จก่อนหนังสือรับรองหมดอายุ ผู้วิจัยต้องทำบันทึกถึงประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยภายใน ๑ เดือนก่อนหนังสือรับรองหมดอายุ เพื่อยื่นขอขยายระยะเวลาทำวิจัยโดยให้เหตุผลของการไม่แล้วเสร็จ
- ยื่นรายงานปิดโครงการหลังโครงการวิจัยเสร็จสิ้นภายใน ๓ เดือน พร้อมแนบบทคัดย่อมาด้วย

หนังสืออนุมัติขยายระยะเวลาการรับรองจริยธรรมการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารงานวิจัย, บริการวิชาการ, และวิเทศสัมพันธ์, คณะเภสัชศาสตร์, โทร. ๔๔๓๗๖
ที่ อว.๘๓๓๓(๙).๑.๕.๑/๐๓๔ วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๖
เรื่อง อนุมัติขยายระยะเวลาการรับรองจริยธรรมการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์

ตามที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเภสัชศาสตร์ ได้พิจารณาโครงการวิจัย เรื่อง การติด
ติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : ความชุก พฤติกรรม และ การบำบัดการ
ติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งผ่านการรับรองแบบพิจารณาเร่งด่วน เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์ เลขที่
๐๐๙/๒๕๖๖/E รับรอง ณ วันที่ ๕ มิถุนายน ๖๖ ถึงวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖ และผู้วิจัยมีความประสงค์ขอขยาย
ระยะเวลาการรับรองจริยธรรมการวิจัยนั้น

ในการนี้ ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยอนุมัติขยายระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ถึงวันที่
๔ ตุลาคม ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ.สุนีย์ จันทรสกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

หนังสืออนุมัติแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารงานวิจัย, บริการวิชาการ และวิเทศสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ โทร.๔๔๓๗๖
ที่.อว.๘๓๗๓(๙).๑.๕.๑/๑๘๐ วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๖
เรื่อง อนุมัติแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ดุจฤดี ชินวงศ์

ตามที่ นางสาวชนภา ย้งมั่ง ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยเรื่อง การติดสื่อสังคมออนไลน์ใน นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่: ความชุก พฤติกรรม และ การบำบัดการติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และได้ผ่านการรับรองการพิจารณาแบบเร่งด่วน หลังจากดำเนินการวิจัยมาแล้วระยะหนึ่ง ผู้วิจัยมีความประสงค์ขอปรับเอกสารโครงการวิจัย ในส่วนข้อเสนอโครงการวิจัย เอกสารประกอบการขอความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เนื่องจากมีการเพิ่มเติมข้อมูลเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินการวิจัยมากยิ่งขึ้น รวมถึงการเพิ่มเติมข้อมูลของผู้ในทุนสนับสนุน นั้น

บัดนี้ ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยได้พิจารณาแล้ว อนุมัติให้แก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัยตามที่เสนอได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ.สุนีย์ จันทรสกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาว ชนาภา ยั่งมั่ง

วัน เดือน ปี เกิด 31 ธันวาคม พ.ศ. 2542

ประวัติการศึกษา ปีการศึกษา 2562-2566 กำลังศึกษาที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
แผนการเรียนบริหารเภสัชกรรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาว ปณิดา อ้อศิริลักษณ์

วัน เดือน ปี เกิด 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2543

ประวัติการศึกษา ปีการศึกษา 2562-2566 กำลังศึกษาที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
แผนการเรียนบริหารเภสัชกรรม