

การประชุมวิชาการระดับชาติ
เครือข่ายด้านการจัดการชุมชน
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 8



The 8th National Conference on
Community Management Network
for Sustainable Development

[องค์กรไม่แสวงหากำไร กับการพัฒนาที่ยั่งยืน]

รายงานสืบเนื่อง

คณะกรรมการฝ่ายวิชาการคัดเลือกบทความและตรวจทาน
เอกสารและผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ
โครงการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชน
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 8

➤ คณะกรรมการฝ่ายวิชาการคัดเลือกบทความและตรวจทานเอกสาร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิชะกุล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์รชกร วชิรสีโรตม	มหาวิทยาลัยศิลปากร
รองศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญญาสุทินันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.จตุพร เพชรบูรณ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.อัปดุลเลาะ เจ๊ะหลง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

➤ ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ

รองศาสตราจารย์ ดร.ธงชัย ภูวนาถวิจิตร	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิชะกุล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรยา พรเอี่ยมมงคล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงพันธ์ ต้นตระกูล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงสุดา ภู่อ่าง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร.ปริวิทย์ ไวทยาชีวะ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร.ปรรณกร แก้วรามุข	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร.สงเสริม แสงทอง	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกศราพร พรหมนิมิตกุล	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สุดา พุฒจรรย์	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวรรยา ธรรมอภิพล	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนี คำนวลศิลป์	มหาวิทยาลัยศิลปากร
อาจารย์ ดร.จรรยาบรรณ สุธรรมมา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
อาจารย์รชกร วชิรสีโรตม	มหาวิทยาลัยศิลปากร
อาจารย์วันชัย เจือบุญ	มหาวิทยาลัยศิลปากร
รองศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญญาสุทินันท์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
รองศาสตราจารย์เอมอร เจียรมาศ	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.ธิตีพัทธ์ บุญปก	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.พิชามณูชู้ บุญสิทธิ์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ดร.อัปดุลเลาะ เจ๊ะหลง	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อาจารย์แทนพันธ์ เสนะพันธุ์ บัวใหม่	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ที่	เวลา	ผู้วิจัย	ชื่อเรื่อง
8	15.40-16.00 น.	นัจญวา ยีหมะ นิรุตญา สวิต รุสมาวดี เบ็ญโส๊ะ อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง	พื้นที่สร้างสรรค์: ภาพฉายจากประสบการณ์ ของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ห้องที่ 4 ห้องเรียน LA 205 อาคารเรียนชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์

ที่	เวลา	ผู้วิจัย	ชื่อเรื่อง
1	13.00-13.20 น.	ณัฐภรณ์ ศรีเผือด ปาริชาติ มังพิปา ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	กลวิธีการสื่อสารของกลุ่มแฟนคลับศิลปิน วง EXO ในสื่อออนไลน์
2	13.20-13.40 น.	ณิรนุช เทพเทียนชัย พัชราภรณ์ อิมพริ้ง ทิพย์สุดา พุฒจร	พฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคม ออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3	13.40-14.00 น.	อัฐภิญญา ไพจิตรกฤษกร ส่งเสริม แสงทอง	พฤติกรรมกรับรู้ข่าวอาชญากรรมผ่าน กราฟิกจำลองภาพเหตุการณ์ของนักศึกษา สาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชา มนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4	14.00-14.20 น.	ชนกนันท์ ชันดี ไอริน ไกยะ วันชัย เจือบุญ	ทัศนคติและการสื่อความหมายผ่านรอยสัก ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร คณะ วิทยาการจัดการ วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี
พักรับประทานอาหารว่าง (14.20-14.40 น.)			
5	14.40-15.00 น.	ชุตานัก วงศ์ครุฑ ธนทัต ฉัตรธนาชาลสิริ ทิพย์สุดา พุฒจร	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าผ่าน ทางออนไลน์ของนักศึกษาคณะวิทยาการ จัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี
6	15.00-15.20 น.	กัญญาณัฐ ประทุมมาศ ปรีวิทย์ ไวยาษาชีวะ กษิเดช ฉันทกุล	ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผักผลไม้ ออบกรอบผ่านทางแอปพลิเคชัน TikTok ของนักศึกษสาขาบ้านและชุมชน คณะ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7	15.20-15.40 น.	ปาจารย์ ชูนิยม นรินทร์ สังข์รักษา	พฤติกรรมกรเลือกดูดวงของวัยรุ่น : กรณีศึกษาสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง
8	15.40-16.00 น.	วรัญชลี ยกจันทร์ กฤติมา จันทร์ภักษ์ สิริวิมล จันทร์หนู อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง	คุณค่าและความหมายในการดูดวงของกลุ่ม ผู้ใช้งานแพลตฟอร์มทวิตเตอร์แม่หมอสีม่วง



สารบัญ (ต่อ)

ห้องที่ 4 ห้องเรียน LA 205 อาคารเรียนชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์

กลวิธีการสื่อสารของกลุ่มแฟนคลับศิลปินวง EXO ในสื่อออนไลน์ (ณัฐภรณ์ ศรีเผือด ปารีชาติ มังพิปา และศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว)	209
พฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี (ณิรณัฐ เทพเทียนชัย พัชรภรณ์ อิมพริ้ง และทิพย์สุดา พุฒจรรย์)	219
พฤติกรรมมารับรู้ข่าวอาชญากรรมผ่านกราฟิกจำลองภาพเหตุการณ์ของนักศึกษาศาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (อัฐภิญญา ไพบิจิตรกฤษ และสงเสริม แสงทอง)	234
ทัศนคติและการสื่อความหมายผ่านรอยสักของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร คณะวิทยาการจัดการ วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี (ชนกนันท์ ชันดี ไอริน ไกยะ และวันชัย เจือบุญ)	243
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าผ่านทางออนไลน์ของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี (ชุตานันท์ วงศ์ครุฑ ธนทัต ฉัตรธนาชาลศิริ และทิพย์สุดา พุฒจรรย์)	251
ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผักผลไม้อบกรอบผ่านทางแอปพลิเคชัน TikTok ของนักศึกษาศาขาบ้านและชุมชน คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (กัญญาณัฐ ประทุมมาศ ปรีวิทย์ ไวยทยาชีวะ และกษิเดช ฉันทกุล)	265
พฤติกรรมมารเลือกดูวงของวงวัยรุ่น : กรณีศึกษาศาขาบ้านการศึกษาแห่งหนึ่ง (ปาจารย์ ชูนิยม และนรินทร์ สังข์รักษา)	270
คุณค่าและความหมายในการดูวงของกลุ่มผู้ใช้งานแพลตฟอร์มทวิตเตอร์แม่หมอสีม่วง (วรณัฐชย์ ยกจันทร์ กฤติมา จันทร์เกษ สิริวิมล จันทร์หนู และอัครกุลเถาะ เจ๊ะหลง)	281
ห้องที่ 5 ห้องประชุมบุหงาส่าหรี อาคารบริหารชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์	
พฤติกรรมและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการเลือกซื้อเสื้อผ้าแบรนด์ของนักศึกษาวิทยาลัย ศิลปากร คณะวิทยาการจัดการ สาขาวิชาการจัดการชุมชน (ณัฐชัย พันธุ์ทอง ปุณณภพ บริบูรณ์ และวันชัย เจือบุญ)	293
ทัศนคติของแฟนคลับไทยที่มีต่อศิลปิน T-pop ในประเทศไทย (สิริมนต์ ศรียาภัย และจรรยาพรธ สุธรรมมา)	299
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออัลบั้มเพลงเกาหลีของกลุ่มแฟนคลับไทย (มนัญญา วงษ์จำปา วรณ ตรงศิริวัฒน์ และศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว)	309
ทัศนคติที่มีต่อแฟชั่นเกาหลีของผู้บริโภค เพื่อส่งเสริมผู้ประกอบการร้านเสื้อผ้าสไตล์เกาหลีมาลินพลาซ่า (พิมพ์ชนก ประเทร์รัตน์ และปรณกร แก้วรามุข)	321
องค์กรไม่แสวงหาผลกำไรกับการพัฒนาอย่างยั่งยืนกรณีศึกษาสมาคมผู้บริโภคสงขลา (วาณฎี จันทกาญจน์ อภิชาติ สุจจันท์ เอวัน ช้องประเสริฐ ณัฐธิดา ณ พัทลุง พงศกร โยภทรัพย์ พรพรรณ คงมัยลิก ไมตรี มะแอเคียน และธิดิพัทธ์ บุญปก)	332



ห้องที่ 4 ห้องเรียน LA 205 อาคารเรียนชั้น 2 คณะศิลปศาสตร์

ที่	เวลา	ผู้วิจัย	ชื่อเรื่อง
1	13.00-13.20 น.	ณัฐภรณ์ ศรีเฟื่อง ปาริชาติ มั่งพิปา ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว	กลวิธีการสื่อสารของกลุ่มแฟนคลับศิลปินวง EXO ในสื่อออนไลน์
2	13.20-13.40 น.	ณิรนุช เทพเทียนชัย พัชรภรณ์ อิมพริ้ง ทิพย์สุตา พุฒจรรย์	พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3	13.40-14.00 น.	อัฐภิญญา ไพจิตรกฤษกร ส่งเสริม แสงทอง	พฤติกรรมการรับรู้ข่าวอาชญากรรมผ่านกราฟิกจำลองภาพเหตุการณ์ของนักศึกษาสาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4	14.00-14.20 น.	ชนกนันท์ ชันดี ไอริน ไกยะ วันชัย เจือบุญ	ทัศนคติและการสื่อความหมายผ่านรอยสักของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร คณะวิทยาการจัดการ วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
พักรับประทานอาหารว่าง (14.20-14.40 น.)			
5	14.40-15.00 น.	ชุตานัก วงศ์ครุฑ ธนทัต ฉัตรธนาชาลศิริ ทิพย์สุตา พุฒจรรย์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าผ่านทางออนไลน์ของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
6	15.00-15.20 น.	กัญญาณัฐ ประทุมมาศ ปรีวิทย์ ไวทยาชีวะ กษิเดช ฉันทกุล	ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผักผลไม้ อบรมอบผ่านทางแอปพลิเคชัน TikTok ของนักศึกษาศาขานบ้านและชุมชน คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7	15.20-15.40 น.	ปาจารย์ ชูนิยม นรินทร์ สังข์รักษา	พฤติกรรมการเลือกดูดวงของของวัยรุ่น : กรณีศึกษาสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง
8	15.40-16.00 น.	วรัญชลี ยกจันทร์ กฤติมา จันทร์ภักษ์ สิริวิมล จันทร์หนู อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง	คุณค่าและความหมายในการดูดวงของกลุ่มผู้ใช้งานแพลตฟอร์มทวิตเตอร์แม่หมอสีม่วง

พฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ณิรนุช เทพเทียนชัย^{1*}
พีชราภรณ์ อิมพริง²
ทิพย์สุดา พุ่มจรัส³

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี และเพื่อเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล และพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 205 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างกับกลุ่มตัวแทนนักศึกษาที่ให้ความสนใจและสมัครใจ จำนวน 20 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่ F-test (One – Way ANOVA) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ด้วย Facebook มีระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ระหว่าง 4 - 6 ชั่วโมง มีช่วงเวลารับชมข่าวสารไม่เป็นเวลาที่แน่นอน เป็นความตั้งใจเข้ามาหาข่าวสาร มีพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ในประเภทข่าวสารที่เลือกรับชม อยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ในการเปิดรับข่าวสาร อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ที่จำแนกตามชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตามช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาในการเข้ารับชมข่าวสาร การรับชมข่าวสาร และประเภทข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า พฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่จำแนกตาม ระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ และการเปิดรับข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

คำสำคัญ : พฤติกรรมกรับข่าวสาร, สื่อสังคมออนไลน์, ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

¹ นักศึกษาลัทธิศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

² นักศึกษาลัทธิศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

*ผู้เขียนหลัก; E-mail address: Thepthinchai_n@silpakom.edu, Aimpriing_p@silpakom.edu

Information Exposure in Social Media Behaviors that Affecting Mental Health of the Students at Silpakorn University, Phetchaburi It Campus

Neeranuch Thepthianchai^{1*}

Patcharaporn Aimpring²

Tipsuda Putjorn³

ABSTRACT

The purpose of this research was to study social media exposure behaviors affecting mental health of students at Silpakorn University, IT Campus, Phetchaburi and to compare personal characteristics and Behaviors on Social Media News Receiving Effects on Mental Health of Silpakorn University Students Phetchaburi IT Campus. The researcher uses mixed research. Both quantitative and qualitative. The sample consisted of 1st – 4th year undergraduate students in Community Management Program. Faculty of Management Sciences Silpakorn University Phetchaburi IT Campus, 205 people. The instrument used to collect data was a questionnaire and a semi-structured interview with a group of 20 interested and voluntary student representatives. The statistics used in the analysis were descriptive statistics, including frequency, percentage, mean and standard deviation and the statistics used in the test were F-test (One – Way ANOVA) and content analysis.

The study found that the students had social media news receiving behaviors that affected their mental health. Overall, it was found that most of them had channels to receive news through social media, with Facebook having a period of time to watch news on social media between 4 - 6 hours Behavior in receiving news on social media in the type of news selected to watch moderate and have the behavior of receiving news on social media in exposure at a high level and when comparing the differences, it was found that personal characteristics classified by gender, academic year but it was found that personal characteristics Classified by different academic years affect mental health differently. with statistical significance 0.05 and different cumulative grade point averages affecting mental health is no different and social media news receiving behavior Classified by social media channels. Time to view news watching news and different types of news. The impact on mental health was not different. and exposure to different news affect mental health differently. Statistically significant 0.05

Keywords: Information Exposure Behavior, Social Media, Affecting Mental Health

¹ Bachelor of Arts students Community Management Program Faculty of Management Sciences Silpakorn University

² Bachelor of Arts students Community Management Program Faculty of Management Sciences Silpakorn University

³ Assistant Professor Dr.Tipsuda Putjorn Lecturer in Community Management Faculty of Management Sciences Silpakorn University

*First author; *E-mail address:* Thepthinchai_n@silpakorn.edu, Aimpring_p@silpakorn.edu

บทนำ

ปัจจุบัน สื่อออนไลน์ หรือ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นที่นิยมและมีอิทธิพลมากต่อคนในยุคปัจจุบัน เนื่องจากเป็นเครื่องมือในการดำเนินการทางสังคมเพื่อใช้สื่อสารหรือรับส่งสารระหว่างกันในเครือข่ายสังคม ผ่านทางโปรแกรมหรือแพลตฟอร์มต่าง ๆ ที่มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์เป็นสิ่งที่ประชาชนให้ความสนใจ และมีความอ่อนไหวต่อการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งการรับสื่อเรื่องเดิมแบบซ้ำไปซ้ำมาตลอดเวลาจะมีผลกระทบโดยตรง เพราะได้รับการชมข่าวตามที่มีการบรรยายเหตุการณ์ ภาวะนี้จึงเป็นความเครียดและความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2565)

การใช้งานของสื่อสังคมออนไลน์แต่ละประเภทสามารถแชร์หรือแบ่งปันเนื้อหาให้แก่ผู้อื่นได้ ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์ยังมีคุณสมบัติในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในแขนงต่าง ๆ ให้กับผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้รับข้อมูลข่าวสาร ซึ่งคำว่า ข่าว ถ้ามองในแง่ของการสื่อสารข้อมูล ถือว่าเป็นข้อมูลชนิดหนึ่งที่ต้องมีผู้ทำให้เกิดข่าว ผู้ส่งข่าว สื่อกลางที่ใช้ในการส่งข่าว และผู้รับข่าว ปัจจุบันข่าวสารมีมากมายหลายประเภทตามที่ต้องการรับรู้ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554) โดยข่าวในยุคสื่อดิจิทัลเป็นข้อมูลสารสนเทศซึ่งมีจำนวนมากที่เผยแพร่อยู่บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต มีแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มีแง่มุมความคิดที่แตกต่าง ข้อมูลมีรอบด้านและลึกมากขึ้น สื่อดิจิทัลจึงมีความหมายที่มากกว่าข่าวในสื่อดั้งเดิม และผู้บริโภคในปัจจุบันสามารถรับข่าวสารได้ทุกที่ทุกเวลาจากหลากหลายช่องทาง และสามารถเลือกรับเนื้อหาที่ต้องการได้ทุกเวลา (ชนิดา รอดหุ่ย, 2563)

ความสามารถเลือกรับเนื้อหาที่ต้องการในเวลาใดก็ได้จนลืมนึกไปว่าการรับข่าวสารที่มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของตนเองได้ ซึ่งสุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล โดยธรรมชาติสภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น สุขภาพจิตเหมือนสุขภาพกายและรูปแบบพฤติกรรมในการรับสื่อหรือการรับสารแบบ “ใช้สื่อใหม่ๆ” มากกว่าสื่อดั้งเดิม และจากการรับข่าวสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้สามารถแสดงความคิดเห็นหรือโต้ตอบกับผู้อื่นที่มีความคิดหรือทัศนคติที่เหมือนกันได้อย่างรวดเร็วทันใจ ซึ่งการรับสื่อของคนในยุคปัจจุบันเป็นการรับข่าวสารที่แชร์ต่อกันมาจากคนใกล้ชิด หรือสำนักข่าวออนไลน์ที่ไม่เป็นทางการ พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกายหรือด้านสุขภาพจิตที่เกิดจากรับสื่อมากเกินไป (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)

จากการสังเกตนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เป็นช่วงวัยที่ติดตามและให้ความสนใจกับการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์เป็นหลัก พบว่านักศึกษามีความสนใจกับข่าวที่เป็นกระแสนิยมของแต่ละเหตุการณ์และตามความสนใจของคนส่วนใหญ่ในสังคมออนไลน์ รวมถึงการใช้เป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และการติดต่อสื่อสาร ทำให้เห็นพฤติกรรมและผลกระทบของนักศึกษาในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ จึงทำให้นักศึกษาพฤติกรรมในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งผลการศึกษอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้สื่อข่าวในการนำเสนอข่าวสารอย่างรับผิดชอบและใส่ใจต่อผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้รับข่าวสาร รวมถึงผู้รับข่าวสารได้ตระหนักถึงการปรับพฤติกรรมในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล และพฤติกรรมในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

วิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วยวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ให้การวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 205 คน (มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2566)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sample) กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี และมีคุณสมบัติ ได้แก่ ตัวแทนนักศึกษาที่ให้ความสนใจในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษากลุ่มเดียวกับที่ให้ข้อมูลแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณที่ต้องการให้ข้อมูลเพิ่มเติม และมีความสมัครใจให้ทำการสัมภาษณ์ รวมจำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้

1. การวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม จำนวน 3 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามเลือกตอบ (Check List) และแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบเป็นทางเลือก 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) รวมจำนวนทั้งหมด 17 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบเป็นทางเลือก 5 ระดับ โดยมีจำนวนคำถามทั้งหมด 18 ข้อ เป็นการระบุระดับความคิดเห็น 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนมี 2 กลุ่ม คือ คำถามเชิงบวก ได้แก่ มากที่สุด = 5, มาก = 4, ปานกลาง = 3 น้อย = 2, น้อยที่สุด = 1 และคำถามเชิงลบ ได้แก่ มากที่สุด = 1, มาก = 2, ปานกลาง = 3 น้อย = 4, น้อยที่สุด = 5)

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิดให้เขียนตอบ

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิดให้เขียนตอบ

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยโครงสร้างของคำถามในแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และพิจารณาจากแบบสอบถามเพื่อตั้งคำถามให้สามารถได้รายละเอียดเชิงลึก ความมีเหตุและผล เพื่อให้ผลการศึกษานี้มีส่วนเสริมความละเอียดชัดเจนจากการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งจะส่งผลให้ผลการศึกษามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แนวคำถามเป็นประเด็นที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ และประเด็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. เครื่องมือเชิงปริมาณ ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลทฤษฎีจากหนังสือ บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำแบบสอบถามมาใช้และพัฒนาแบบสอบถามในงานวิจัยฉบับนี้ ขั้นตอนที่ 2 นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย เพื่อพิจารณาตรวจสอบ โครงสร้าง คำถาม การใช้ภาษาและการครอบคลุมในเนื้อหาสาระแล้วนำกลับมาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสมครอบคลุม และให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามแต่ละตัวแปรที่ใช้ในการวัด (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.76 ขั้นตอนที่ 4 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77 และขั้นตอนที่ 5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

2. เครื่องมือเชิงคุณภาพ ทำการออกแบบคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัยเพื่อพิจารณาความสอดคล้อง ครบถ้วน ถูกต้อง และให้คำแนะนำ เพื่อแก้ไขปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากนักศึกษาด้านวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากวารสาร หนังสือพิมพ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงแหล่งข้อมูลข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับงานวิจัย โดยใช้ สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของทดสอบสมมติฐานโดยใช้ F-test (One – Way ANOVA)

การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ มีการแปลผลข้อมูลเป็นช่วงคะแนนดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต มีการแปลผลข้อมูลเป็นช่วงคะแนน

ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวกอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวกอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวกอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวกอยู่ในระดับน้อย

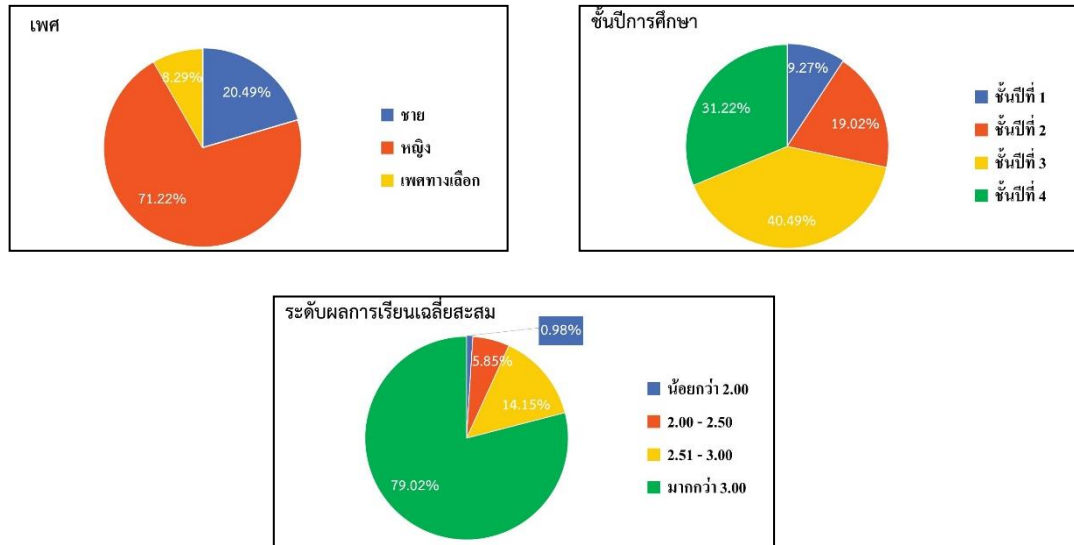
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวกอยู่ในระดับน้อยมาก

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยเก็บรวบรวมประเด็นข้อมูลที่ได้รับมาจากการสัมภาษณ์ นำมาวิเคราะห์ และสรุปอธิบายถึงข้อเท็จจริง เพื่อตอบคำถามการศึกษาและตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัย

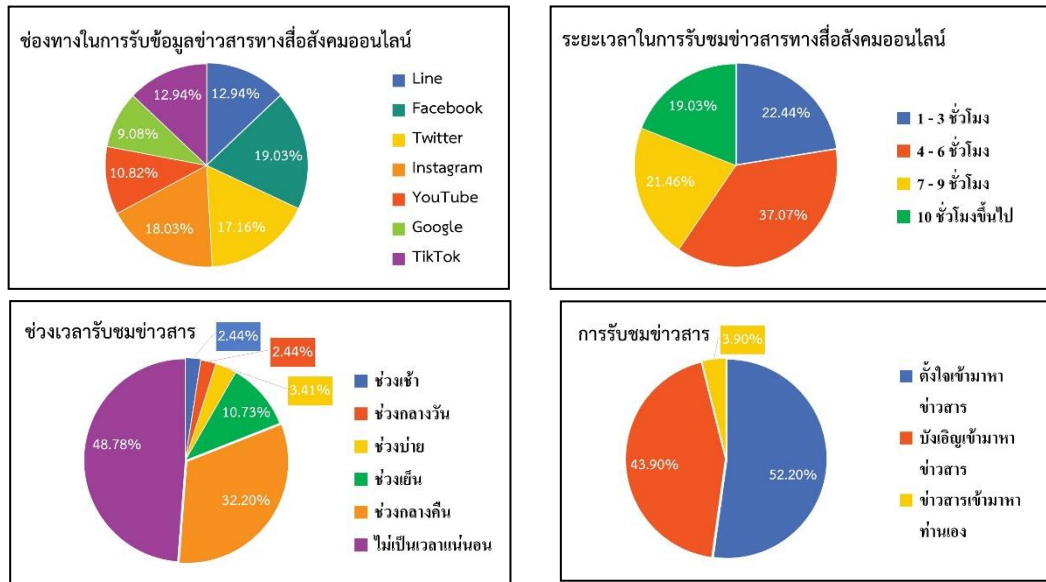
ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 71.22 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 20.49 และเพศทางเลือก จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.29 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 40.49 รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 31.22 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.02 และชั้นปีที่ 1 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.27 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมมากกว่า 3.00 จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 79.02 รองลงมาระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.51 - 3.00 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.15 ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 2.00 - 2.50 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.85 และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม น้อยกว่า 2.00 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.98 ตามลำดับ แสดงผลดังแผนภาพที่ 1 ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงสถิติข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

พฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี นักศึกษาส่วนใหญ่มีช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ทาง Facebook จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 19.03 รองลงมา Instagram จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 18.03 Twitter จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 17.16 Line กับ TikTok ในจำนวนที่เท่ากัน จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 12.94 YouTube จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 10.82 และ Google จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 9.08 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ 4 - 6 ชั่วโมง จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 37.07 รองลงมา 1 - 3 ชั่วโมง จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 22.44 ระหว่าง 7 - 9 ชั่วโมง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 21.46 และ 10 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.03 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีช่วงเวลารับชมข่าวสาร ที่ไม่เป็นเวลาแน่นอน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 48.78 รองลงมาช่วงกลางคืน จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 32.20 ช่วงเย็น จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 10.73 ช่วงบ่าย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.41 และช่วงเช้ากับช่วงกลางวัน ในจำนวนที่เท่ากัน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.44 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการรับชมข่าวสารที่ตั้งใจเข้ามาหาข่าวสาร จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 52.20 รองลงมาบังเอิญเข้ามาหาข่าวสาร จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90 และข่าวสารเข้ามาหาท่านเอง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.90 ตามลำดับ แสดงผลดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 แสดงช่องทาง ระยะเวลา และช่วงเวลาในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ของประเภทข่าวสารที่เลือกรับชมในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประเภทข่าวสารที่เลือกรับชม อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ได้แก่ ประเภทข่าวสังคม ($\bar{X} = 3.69$) ประเภทข่าวบันเทิง ($\bar{X} = 3.68$) และอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ประเภทข่าวอาชญากรรม ($\bar{X} = 3.27$) ประเภทข่าวการเมือง ($\bar{X} = 3.26$) ประเภทข่าวเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.06$) และประเภทข่าวกีฬา ($\bar{X} = 3.00$) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ประเภทข่าวสารที่เลือกรับชม ทางสื่อสังคมออนไลน์	(\bar{X})	(S.D.)	ค่าระดับ	ลำดับที่
1) ข่าวบันเทิง	3.68	1.01	บ่อยครั้ง	2
2) ข่าวการเมือง	3.26	0.94	ปานกลาง	4
3) ข่าวเศรษฐกิจ	3.06	0.96	ปานกลาง	5
4) ข่าวอาชญากรรม	3.27	0.91	ปานกลาง	3
5) ข่าวกีฬา	3.00	1.06	ปานกลาง	6
6) ข่าวสังคม	3.69	0.91	บ่อยครั้ง	1
รวม	3.32	0.66	ปานกลาง	

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประเภทข่าวที่เลือกรับชม

พฤติกรรมกรรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ของการเปิดรับข่าวสารในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยการเปิดรับข่าวสาร ในลำดับที่ 1 เพื่อความบันเทิง ($\bar{X} = 4.08$) ลำดับที่ 2 เพื่อความสนุกเพลิดเพลิน ($\bar{X} = 4.04$) ลำดับที่ 3 เพื่อคลายเครียด ($\bar{X} = 3.92$) ลำดับที่ 4 เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสาร ($\bar{X} = 3.91$) ลำดับที่ 5 เพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 3.88$) ลำดับที่ 6 เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ($\bar{X} = 3.81$) และลำดับที่ 7 ($\bar{X} = 3.75$) เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

การเปิดรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์	(\bar{X})	(S.D.)	ค่าระดับ	ลำดับที่
1) เพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์	3.88	0.78	มาก	5
2) เพื่อความบันเทิง	4.08	0.74	มาก	1
3) เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร	3.81	0.85	มาก	6
4) เพื่อติดตามข้อมูลข่าวสาร	3.91	0.80	มาก	4
5) เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.75	0.85	มาก	7
6) เพื่อความสนุกเพลิดเพลิน	4.04	0.83	มาก	2
7) เพื่อคลายเครียด	3.92	0.92	มาก	3
รวม	3.91	0.57	มาก	

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเปิดรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์

ผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

นักศึกษาศาขาววิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ในภาพรวมได้รับผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวก อยู่ในระดับดี (\bar{X} = 3.47) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีระดับความคิดเห็นต่อผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวก อยู่ในระดับดี ได้แก่ 1) การรับข่าวสารเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายส่งผลให้ตระหนักถึงผลเสียของการใช้ความรุนแรง (\bar{X} = 4.07) 2) การรับข่าวสารที่กำลังเป็นประเด็นทางสังคมที่ผิดศีลธรรม ทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และไม่ควรทำตาม (\bar{X} = 4.06) 3) การรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้มีจิตใจมั่นคง แยกแยะข้อมูลข่าวสารจริงและเท็จจริง และมีตระวังในการเลือกรับรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง (\bar{X} = 4.02) 4) การรับข่าวสารที่มีเนื้อหาในเชิงสร้างสรรค์ สร้างแรงบันดาลใจ ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย และมีจิตใจที่แจ่มใสและการรับข่าวสารการจับกุมผู้ต้องหา ทำให้เกิดจิตสำนึกไม่คิดก่ออาชญากรรมเพราะกลัวติดคุก (\bar{X} = 4.00) 5) การรับข่าวสารสาระบันเทิง ทำให้ท่านรู้สึกเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย (\bar{X} = 3.95) และการรับข่าวสารต่าง ๆ ทำให้ได้แง่คิด สิ่งเตือนใจ และแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ตามลำดับ

ส่วนระดับความคิดเห็นต่อผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวก อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ 1) การรับข่าวสารต่าง ๆ ส่งผลทำให้หมกมุ่นใจในการทำหน้าที่ และไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง (\bar{X} = 2.89) 2) การรับข่าวสารทางออนไลน์ ส่งผลให้รู้สึกว้าสภาพแวดล้อมและคนรอบตัวของท่านมีแต่ความน่าเบื่อและไม่น่าสนใจ (\bar{X} = 2.84) 3) การรับข่าวสารต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้ไม่กระตือรือร้นในการเรียนหรือเรียนรู้สิ่งใหม่ (\bar{X} = 2.64) และมีระดับความคิดเห็นต่อผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวก อยู่ในระดับน้อย ได้แก่ 1) การรับข่าวที่มีเนื้อหากระทบกระเทือนต่อจิตใจทำให้รู้สึกวิตกกังวลและหวาดกลัว (\bar{X} = 2.56) 2) การรับข่าวสารที่มีเนื้อหารุนแรง ไม่ได้รู้สึกหงุดหงิด โกรธ เสียใจ หรือแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา (\bar{X} = 2.53) และ 3) การรับข่าวสารและเห็นการแสดงออกของผู้คนผ่านข้อความแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ จะคล้อยหรือเชื่อตาม (\bar{X} = 2.52) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้านบวก	(\bar{X})	(S.D.)	ค่าระดับ	ลำดับ ที่
1. การรับข่าวสารเกี่ยวกับบรรพชนชาติที่อุดมสมบูรณ์ ส่งผลให้ท่านรู้สึกสดชื่น	3.83	0.82	ดี	8
2. การรับข่าวสารในงานพัฒนาชุมชน ส่งผลให้ท่านอยากอาสาทำงานเพื่อส่วนร่วม	3.66	0.85	ดี	10
3. การรับข่าวสารที่เกี่ยวกับความสำเร็จของผู้อื่นที่ได้ผ่านความยากลำบากหรือล้มเหลวมาก่อน ส่งผลให้ท่านมีกำลังใจมากขึ้น	3.70	0.91	ดี	9
4. การรับข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ดี ส่งผลให้ท่านนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติ หรือวางแผนชีวิตตัวเองที่ดีขึ้น	3.84	0.82	ดี	7
5. การรับข่าวสารที่มีเนื้อหาในเชิงสร้างสรรค์ สร้างแรงบันดาลใจ ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย และมีจิตใจที่แจ่มใส	4.00	0.72	ดี	4
6. การรับข่าวสารต่าง ๆ ทำให้ท่านได้แง่คิด สิ่งเตือนใจ และแนวทางการดำเนินชีวิตที่มีความสุข	3.86	0.80	ดี	6
7. การรับข่าวสารที่กำลังเป็นประเด็นทางสังคมที่ผิดศีลธรรม ทำให้ท่านสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และไม่ควรทำตาม	4.06	0.80	ดี	2
8. การรับข่าวสารเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกาย ส่งผลให้ท่านตระหนักถึงผลเสียของการใช้ความรุนแรง	4.07	0.81	ดี	1
9. การรับข่าวสารที่มีเนื้อหารุนแรง ท่านไม่ได้รู้สึกหงุดหงิด โกรธ เสียใจ หรือแสดงอารมณ์รุนแรงออกมา	2.53	1.08	น้อย	16
10. การรับข่าวสารการจับกุมผู้ต้องหา ทำให้ท่านเกิดจิตสำนึกไม่คิดก่ออาชญากรรม เพราะกลัวติดคุก	4.00	0.94	ดี	4
11. การรับข่าวสารที่มีเนื้อหากระทบกระเทือนต่อจิตใจ ท่านจะรู้สึกวิตกกังวล และหวาดกลัว	2.56	1.04	น้อย	15
12. การรับข่าวสารสาระบันเทิง ทำให้ท่านรู้สึกเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย	3.95	0.85	ดี	5
13. การรับข่าวสารและเห็นการแสดงออกของผู้คนผ่านข้อความแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ท่านจะคล้อยหรือเชื่อตามความคิดเห็นของคนส่วนมาก	2.52	1.00	น้อย	17
14. การรับข่าวสารต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้ท่านไม่กระตือรือร้นในการเรียนหรือเรียนรู้สิ่งใหม่	2.64	1.05	ปานกลาง	14
15. การรับข่าวสารทางออนไลน์ ส่งผลให้ท่านรู้สึกว่าสภาพแวดล้อมและคนรอบตัวของท่านมีแต่ความน่าเบื่อ และไม่น่าสนใจ	2.84	1.21	ปานกลาง	13
16. การรับข่าวสารเกี่ยวกับความเดือดร้อนของผู้คนในสังคมในเรื่องต่าง ๆ ส่งผลทำให้ท่านยอมรับในชะตากรรมของ ผู้คนที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้	3.49	0.92	ดี	11
17. การรับข่าวสารต่าง ๆ ส่งผลทำให้ท่านหมดกำลังใจในการทำหน้าที่ และไม่รับผิดชอบต่อตัวเอง	2.89	1.24	ปานกลาง	12
18. การรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ท่านมีจิตใจมั่นคง แยกแยะข้อมูลข่าวสารจริงและเท็จ และระมัดระวังในการเลือกรับรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง	4.02	0.84	ดี	3
รวม	3.47	0.40	ดี	

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยของผลกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F-test (One – Way ANOVA) สำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระที่มีมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป พบว่า P-value มีค่ามากกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างไม่ต่างกัน แต่ถ้า P-value มีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างต่างกัน

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ที่มีลักษณะส่วนบุคคลต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ที่จำแนกตามชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังในตารางที่ 4

ลักษณะส่วนบุคคลจำแนกตาม	df	SS	MS	F	P-value
เพศ	2 202	.630 31.261	.315 .155	2.036	.133
ชั้นปีการศึกษา	3 201	1.666 30.225	.555 .150	3.694	.013*
ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม	3 201	.470 31.421	.157 .156	1.002	.393

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีที่มีลักษณะส่วนบุคคลต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีที่มีพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตามช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาในการเข้ารับชมข่าวสาร การรับชมข่าวสาร และประเภทข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่จำแนกตามระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ และการเปิดรับข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังในตารางที่ 5

พฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์จำแนกตาม	Df	SS	MS	F	P-value
ช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์	7	.677	.517	.611	.747
ระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์	3	2.128	.709	4.791	.003*
ช่วงเวลาในการเข้ารับชมข่าวสาร	5	.794	.159	1.016	.409
การรับชมข่าวสาร	2	.512	.076	.483	.618
ประเภทข่าวสาร	19	1.986	.105	.647	.866
การเปิดรับข่าวสาร	18	6.111	.339	2.449	.001*
	197	31.214	.156		
	201	29.763	.148		
	199	31.097	.156		
	202	31.739	.157		
	185	29.905	.162		
	186	25.780	.139		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีที่มีพฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

พฤติกรรมกรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษาทั้งหมดล้วนมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า ช่องทางในการรับข่าวสารที่ใช้มากที่สุดจะเป็นทวิตเตอร์ Twitter เฟซบุ๊ก Facebook อินสตาแกรม Instagram และติ๊กต็อก TikTok เนื่องจากเป็นช่องทางที่มีความสะดวก รวดเร็ว และทันเหตุการณ์ ซึ่งเป็นช่องทางในการรับข่าวสารตามที่ต้องการและสนใจ ทั้งช่องทางการรับสื่อสังคมออนไลน์ ประเภทของการรับสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งส่วนมากจะรับชมข่าวสารทางด้านของข่าวบันเทิง ข่าวสังคมทั่วไป และข่าวอาชญากรรมเป็นหลัก โดยจะเห็นได้ว่าความสนใจในการรับสื่อสังคมออนไลน์ของแต่ละบุคคลจะมีความสอดคล้องและใกล้เคียงกัน

ความคิดเห็นที่มีต่อการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการรับข่าวสารว่ามีประโยชน์ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งในด้านบวก คือการทำให้ได้รู้ข่าวสารอย่างสะดวก รวดเร็ว ทันเหตุการณ์ที่เป็นประเด็นสำคัญในแต่ละวัน อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างเช่น การระมัดระวังหรือป้องกันตัวเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และยังสามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกต้องและไม่เหมาะสม อันจะนำมาซึ่งผลกระทบที่จะเกิดกับตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ และในทางด้านลบ คือ ข่าวที่มีเนื้อหาที่รุนแรง ข่าวอาชญากรรม หรือข่าวคนยากไร้ตามชุมชนต่าง ๆ ที่ดูแล้วส่งผลต่อความรู้สึกและจิตใจ ทำให้เกิดความหวาดระแวง มีความวิตกกังวล คิดมากทำให้รู้สึก toxic อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่น สายตาเสีย นอนไม่หลับ จะเห็นได้ว่าการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งคุณและโทษ เชื่อถือได้บ้าง ไม่ได้บ้าง หากไม่มีการกรองข่าวที่ดี และขาดวิจารณญาณในการรับสื่อ อาจทำให้นำมาสู่ผลกระทบทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพใจได้

ข้อเสนอแนะ นักศึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่สามารถส่งผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและด้านลบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย อันดับแรกต้องเริ่มจากตนเอง ในการเลือกรับข่าวสาร ควรหลีกเลี่ยง คัดกรอง และแยกแยะข่าวสารที่คิดว่ามีผลกระทบต่อตนเอง รู้จักจัดการความรู้สึกของตนเอง เมื่อได้รับข่าวสารที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหรือสุขภาพกาย โดยการหยุดพักการรับสื่อ หากสื่ออื่นที่เป็นประโยชน์ มีความบันเทิงเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการรับสื่อก่อนหน้า ซึ่งเป็นแนวทางในการรับสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อไม่ให้ยึดติดกับการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดพฤติกรรมและความเคยชิน อันจะนำมาซึ่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจของผู้รับสื่อได้

สรุปและอภิปรายผล

สรุป

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 146 คน มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีการศึกษาที่ 3 และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมที่มากกว่า 3.00 ส่วนใหญ่เลือกช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ผ่านช่องทาง Facebook มีระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ 4 – 6 ชั่วโมง มีช่วงเวลาในการรับชมข่าวสารที่ไม่เป็นเวลาแน่นอน มีการรับชมข่าวสารโดยการตั้งใจเข้ามาหาข่าวสาร มีพฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ของประเภทข่าวสารที่เลือกรับชมในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ในการเปิดรับข่าวสาร อยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษามีความคิดเห็นต่อผลกระทบด้านบวกจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยรวมอยู่ในระดับดี

ส่วนผลการทดสอบสมมติฐาน ด้วยการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างลักษณะส่วนบุคคล และพฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี พบว่า

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 นักศึกษาที่มีลักษณะส่วนบุคคลต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล ที่จำแนกตามชั้นปีการศึกษาที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 นักศึกษาที่มีพฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า พฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตาม ช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาในการเข้ารับชมข่าวสาร การรับชมข่าวสาร และประเภทข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่า พฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่จำแนกตาม ระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ และการเปิดรับข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ นักศึกษามีช่องทางในการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์และช่วงระยะเวลาในการเข้าใช้ที่บ่อยมากที่สุด ได้แก่ ทวิตเตอร์ (Twitter) เฟซบุ๊ก (Facebook) อินสตาแกรม (Instagram) และ ตี๊กต็อก (TikTok) มักใช้ทุกช่วงเวลาว่างในการรับข่าวสาร โดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืนและก่อนนอนเป็นหลัก ประมาณ 4-5 ครั้งต่อวัน ครั้งละประมาณ 5-10 นาที หรือ 10-20 นาที ส่วนมากมักจะเลือกรับชมข่าวสารทางด้านของข่าวบันเทิง ข่าวสังคมทั่วไป และข่าวอาชญากรรมเป็นหลัก ซึ่งเป็นข่าวรอบตัวที่สามารถเข้าถึงได้และเป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคลและคนรอบข้าง นักศึกษามีความคิดเห็นต่อการใช้อินเทอร์เน็ต ทำให้ได้รู้ข่าวสารอย่างรวดเร็ว ทันเหตุการณ์ในแต่ละวัน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียน การทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน และทำให้สามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกต้องและไม่เหมาะสม อันจะนำมาซึ่งผลกระทบที่จะเกิดกับตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ การรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์นั้นมีทั้งคุณและโทษ หากไม่มีการกรองข่าวที่ดี อาจนำมาสู่ผลกระทบทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพใจได้ นักศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะต่อการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่คำนึงถึงผลกระทบทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ จึงควรเริ่มต้นด้วยการเลือกรับข่าวสาร รับข่าวสารโดยพอประมาณ หลีกเลี่ยงการรับชมข่าวสารที่คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อตนเอง และต้องมีการคัดกรองหรือแยกแยะข่าวสารก่อนเสมอ รู้จักจัดการความรู้สึกของตนเอง เพื่อไม่ให้หมกหมุ่นกับการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนทำให้เกิดพฤติกรรมและความเคยชิน ซึ่งอาจทำให้สภาพจิตใจถูกครอบงำจากการรับชมสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นการเลือกรับสื่อสังคมออนไลน์ขึ้นอยู่กับตัวเราและควรใช้วิจารณญาณในการรับชม

อภิปรายผล

จากการศึกษา พฤติกรรมมารับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี พบว่า ส่วนใหญ่มีช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ทาง Facebook ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พิชิต วิจิตรบุญยรักษ์ (2554) กล่าวว่า เฟซบุ๊กเป็นช่องทางของการรายงานข่าวออนไลน์บนโลกอินเทอร์เน็ต สามารถตอบสนองทางสังคมผ่านอินเทอร์เน็ตที่นิยมใช้ในปัจจุบัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัฐมณฑน์ ตั้งกิจถาวร (2557) ที่ว่า เฟซบุ๊กเป็นช่องทางที่ทำให้ทันต่อเหตุการณ์ข่าวสารที่เกิดขึ้น เพื่อความบันเทิง สนุกสนาน และนำไปใช้สนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ นักศึกษามีระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ช่วง 4 - 6 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์ (2561) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน นักศึกษามีช่วงเวลารับข่าวสารที่ไม่เป็นเวลาแน่นอน มีการรับชมข่าวสารที่ตั้งใจเข้ามาหาข่าวสาร มีพฤติกรรมมารับ

ข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ในประเภทข่าวสารที่เลือกรับชม โดยประเภทข่าวสารที่รับชมในระดับบ่อยครั้ง คือ ประเภทข่าวสารสังคม และมีพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ในการเปิดรับข่าวสารเพื่อความบันเทิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรารัช หงษ์พงษ์ (2564) ที่ว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดพิจารณาการเปิดรับสื่อต่าง ๆ ที่เข้ามาอย่างหลากหลายได้ รู้จักเลือกดูสื่อเพื่อความบันเทิงที่ทั้งมีประโยชน์ไม่ผิดต่อศีลธรรมหรือแบบแผนที่ดีของสังคม และช่วยผ่อนคลายได้ด้วย

จากการเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ และระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วรารัช หงษ์พงษ์ (2564) ที่ว่านักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารออนไลน์อย่างเหมาะสมแตกต่างกัน โดยเพศชายมีพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารออนไลน์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเพศหญิง และพบว่าพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ จำแนกตามช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาในการเข้ารับชมข่าวสาร การรับชมข่าวสาร และประเภทข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรารัช หงษ์พงษ์ (2564) ที่ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ ที่มีช่องทางในการรับข้อมูลข่าวสารออนไลน์ต่างกัน มีพฤติกรรมการเปิดรับข้อมูลข่าวสารออนไลน์อย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าพฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ ที่จำแนกตามระยะเวลาในการรับชมข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ และการเปิดรับข่าวสารที่ต่างกัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิภรณ์รัตน์ เขียวละออง (2558) กล่าวว่า การเปิดรับข่าวสาร แสดงให้เห็นว่าข่าวสารเป็นปัจจัยสำคัญ ในการตัดสินใจของบุคคลนั้นคือผู้รับสารจะเป็นผู้กำหนดความต้องการในการเปิดรับข่าวสาร จะทำการเปิดรับข่าวสารเฉพาะในเรื่องที่ตนเองให้ความสนใจต่างกัน พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกันได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ ศรีนธ์ ยี่หลั่นสุวรรณ (2558) ที่กล่าวว่า การเปิดรับข่าวสาร ความถี่ในการเปิดรับข่าวสารของประชาชน จากสื่อต่าง ๆ เมื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารอย่างละเอียดแล้วทำให้รู้ว่าข่าวสารต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ประกอบการตัดสินใจในกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ความต้องการข่าวสารจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อบุคคลต้องการข้อมูลในการตัดสินใจหรือไม่แน่ใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง บุคคลจะไม่รับข่าวสารทุกอย่างที่ผ่านมาทั้งหมด แต่จะเลือกรับรู้เพียงบางส่วนที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อตนเอง ในขณะที่แนวคิดของ นุชนารถ สุปการ (2561) กล่าวว่าปัจจัยพื้นฐานทั้งในด้านประสบการณ์ การประเมินประโยชน์ของข่าวสารภูมิหลังที่แตกต่างกันการศึกษา และสภาพทางสังคม ความสามารถในการรับสาร บุคลิกภาพ อารมณ์ และทัศนคติส่งผลต่อการเลือกเปิดรับข่าวสาร

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีข้อสังเกตและข้อคิดเห็นว่า พฤติกรรมการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เป็นการเลือกรับข่าวสารโดยทั่วไป ตามความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ เป็นผลกระทบทั้งในด้านบวก เช่น ทำให้มีความตระหนักในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนหรือการทำงานได้ ส่วนในด้านลบ เช่น ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ทำให้เครียด จิตตก หรือหวาดระแวง และปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้สายตาเสีย ร่างกายอ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น ซึ่งจากการสังเกตกลุ่มนักศึกษาได้มีแนวทางในการจัดการตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ เช่น คัดกรอง หลีกเลี้ยง ใช้วิจารณญาณ ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า แนวทางในการจัดการของนักศึกษาเป็นแนวทางที่ดี แต่หากไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองเมื่อได้รับกระทบจากการรับข่าวสารทางสื่อออนไลน์ได้ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ ดังนั้น จึงควรมหากิจกรรมอื่นทำร่วมกับเพื่อนและครอบครัว เช่น การออกกำลังกาย ร้องเพลง หรือออกไปเที่ยวทำกิจกรรมข้างนอก ดีกว่าการหมกหมุ่นอยู่การรับสื่อที่ทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อการผ่อนคลายความเครียด และไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พนม เกตุมาน (2550) ที่ว่า การเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดีเหมาะกับตัวเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นมิตรกัน ช่วยเหลือกัน สื่อสารกัน ด้านบวก ช่วยป้องกันหรือส่งเสริมสุขภาพจิตได้ การเลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนงานหรือการแบ่งงานที่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น่าเบื่อ สนุก ช่วยเหลือกัน เลือกรางานหรือสร้างบรรยากาศที่ไม่มีการแบ่งพรรคแบ่งพวก และการปรับตัวเองให้พอเหมาะกับสิ่งแวดล้อม และปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับตนเอง ถ้าใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วยป้องกันและคลายเครียดได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. นักศึกษา ควรมีการเลือกรับข้อมูล การไตร่ตรอง คัดกรอง การใช้วิจารณญาณ และการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ในการรับสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้รับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์
2. สถาบันครอบครัว ควรให้ความใส่ใจ เข้าใจถึงพฤติกรรมของบุตร ให้คำปรึกษาให้คำแนะนำ พูดคุยได้ทุกเรื่องเมื่อพบเจอกับปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือเป็นคนแรก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
3. สถาบันการศึกษา ควรสร้างความรู้ สร้างความเข้าใจในการใช้รับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ และในช่วงเวลาเรียน ควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนหรือนักศึกษาเกิดมุมมองหรือแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ เพื่อไม่ให้เกิดความหมกหมุ่นกับการใช้สื่อออนไลน์ที่มากจนเกินไป เพื่อให้นักเรียนหรือนักศึกษาตระหนักถึงปัญหาหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์มากจนเกินไป
4. สถาบันสื่อมวลชน ควรมีการพิจารณาและประมวลข่าวสารก่อนนำเสนอ เพราะปัจจุบันผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นหลัก ในการติดตามข้อมูลข่าวสาร ผู้สื่อข่าวจึงต้องมีการประมวลเนื้อหาข่าวสารให้ถูกต้องและเหมาะสม ก่อนเผยแพร่ข้อมูล เพื่อไม่ให้เป็นการบิดเบือนของข้อมูลข่าวสาร และเพื่อให้ผู้รับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์ได้รับข่าวสารที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาขนาดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น สามารถนำมาเปรียบสะท้อนผลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา และเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมมาเป็นแนวทางในการแก้ไข และป้องกันเกี่ยวกับผลกระทบที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต
2. ควรศึกษาในด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ทศนคติ เจตคติ ในการรับสื่อเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือมากขึ้น เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้น และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น การให้ความรู้เรื่องผลกระทบกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อลดอันตรายจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และสามารถนำมาปรับใช้กับการทำงาน การเรียน หรือการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). ความหมายสุขภาพจิต. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental>
- ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์. (2561). “พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะโรคซึมเศร้า.” [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์]. <https://repository.nida.ac.th/handle/662723737/4473>
- ฉัฐมณฑน์ ตั้งกิจถาวร. (2557). “การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจในการเปิดรับข้อมูล ที่ถูกแชร์ (Shared) ผ่านเฟซบุ๊ก.” [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ]. <http://dspace.bu.ac.th/jspui/handle/123456789/1635>
- ชนิดา รอดหุ่ย. (2563). “ข่าวในยุคสื่อดิจิทัล.” *วารสารปวาริต* 33(2), 19-33.
- นุชนารถ สุภาร. (2561). “คุณลักษณะทางประชากร พฤติกรรมในการเปิดรับสื่อ ภาพลักษณ์ และชื่อเสียงที่มีผลต่อพฤติกรรม การตัด สิ้นใจเลือกศึกษาต่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย” [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ]. <http://dspace.bu.ac.th/handle/123456789/3830>
- พนม เกตุมาน. (2550). การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ. http://www.psychlin.co.th/new_page_82.htm
- พิชิต วิจิตรบุญรักษ์. (2554). “สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต.” *วารสารนักบริหาร* 31(4), 99-103.
- วรารัช หงษ์พงษ์. (2564). “พฤติกรรมในการเปิดรับข้อมูลข่าวสารออนไลน์อย่างเหมาะสม ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.” [สารนิพนธ์ปริญญาตรีที่ไม่มีการตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วิภรณ์รัตน์ เขียวละออง. (2558). “พฤติกรรมในการเปิดรับและความพึงพอใจของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีต่อรายการ ยกทัพข่าวเช้า ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง PPTV.” [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. https://digital.libra ry.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:92976

ศรันถ์ ยี่หลั่นสุวรรณ. (2558). “การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะคตติ และแนวมโนมพฤติกรรมที่มีต่อโครงการส่งเสริมสังคม ของผู้นำ
เยาวชนประเทศอาเซียน และ ญี่ปุ่น ผ่านช่องทางเฟซบุ๊ก.” [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:93509

อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2565). แนะเสพข่าวพอประมาณ. <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TCATG220302145538632>



4 มีนาคม 2566

ณ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์