



ปัจจัยขับเคลื่อนพฤติกรรมโซเชียลมีเดียและแนวโน้มความเครียดของนักศึกษายุคดิจิทัล

ศุภชัย สรระทอง¹, วรุตติรี เสรีสมนึก², นฤชล แสงสว่าง³, ธงชัย พงศ์สิทธิกาญจนา⁴
และ วิศิษฐ์ ฤทธิบุญไชย^{5*}

¹นักวิชาการอิสระ นครปฐม 73000

²⁻³นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม 73000

⁴อาจารย์สาขาวิชาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม 73000

⁵ประธานหลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, นครปฐม 73000

*wisitson@webmail.npru.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล 2. พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล และ 3. อิทธิพลของปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากตัวอย่าง จำนวน 400 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก เครื่องมือได้แก่แบบสอบถามที่ผ่านตรวจสอบคุณภาพ ทั้งความตรง และความเที่ยง สติติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบไปด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้างแบบ PLS ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล มีความแตกต่างกันใน ด้านชั้นปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัลไม่มีความแตกต่างกัน ในด้านปริมาณการใช้งาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ จะส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในด้าน มิติด้านร่างกาย ($\beta = 0.727$) มิติด้านจิตใจและอารมณ์ ($\beta = 0.706$) มิติด้านพฤติกรรม ($\beta = 0.692$) ตามลำดับ สมการมีอำนาจการพยากรณ์ร้อยละ 52.80 49.80 และ 47.80 ตามลำดับ

คำสำคัญ: พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ปัจจัยทางจิตวิทยา สังคมบนโลกออนไลน์ ความเครียด

Factors driving the social media behavior and stress trends of digital generation students

Sulachai Srathonghak¹, Wathusiri Sareesomnuk², Naruchon Sangsawang³,
Thongchai Pongsittikanchana⁴ and Wisit Rittiboonthai^{5*}

¹Independent Scholar, Nakhon Pathom 73000

²⁻³Students, General Management Program, Faculty of Management Science, Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom 73000

⁴Lecturer, General Management Program, Faculty of Management Science, Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom 73000

⁵Program Chair, Master of Business Administration in General Management, Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom 73000

*wisitson@webmail.npru.ac.th

Abstract

This research aimed to investigate: 1) the differences in personal factors affecting students' stress levels in the digital age; 2) the differences in social media usage behaviors affecting students' stress levels; and 3) the structural influence of online psychosocial factors on students' stress levels. Data were collected from a sample of 400 undergraduate students across public and private universities using quota and convenience sampling techniques. The research instrument was a questionnaire verified for both content validity and reliability. Statistical analyses included percentage, mean, standard deviation, t-test, One-way ANOVA, and Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM).

The research findings revealed that:

1. Personal factors showed statistically significant differences in students' stress levels based on their academic year ($p < 0.05$), with third-year students exhibiting the highest stress levels.
2. Social media usage behaviors demonstrated statistically significant differences in students' stress levels solely in terms of usage volume (Screen Time) ($p < 0.05$).
3. Online psychosocial factors significantly influenced students' stress across all three dimensions: the physical dimension ($\beta = 0.727$, $f^2 = 1.120$), mental and emotional dimension ($\beta = 0.706$, $f^2 = 0.994$), and behavioral dimension ($\beta = 0.692$, $f^2 = 0.917$). The predictive power (R^2) of the structural model for these three stress dimensions was 52.80%, 49.80%, and 47.80%, respectively.

Keywords Social media usage behavior, Online psychosocial factors, Cyberbullying, Student stress

1. บทนำ

ในยุคศตวรรษที่ 21 การพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information and Communication Technology ICT) ได้เข้ามาพลิกโฉมรูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในทุกมิติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอุบัติขึ้นของโครงข่ายอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและสมาร์ตโฟนที่ได้เปลี่ยนผ่านสังคมเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ การสื่อสารถือเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นอกเหนือจากปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการอยู่รอด แม้ว่าการสื่อสารจะไม่มี ความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการมีชีวิตหรือกำหนดความเป็นความตายเฉกเช่นปัจจัยสี่ แต่การที่จะได้มาซึ่งปัจจัยสี่หรือการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขนั้น จำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือสำคัญ [1] ในบริบทของการศึกษา นวัตกรรมดิจิทัลได้เปลี่ยนแปลงวิธีเรียนที่เป็นอยู่เดิมไปสู่การเรียนรู้ที่ใช้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าสำหรับการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจุบัน สื่อออนไลน์และสื่อสังคม (Social Media) ได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก มีการใช้งานในวงกว้างเพื่อประโยชน์หลายประการ ทั้งในด้านการศึกษา การสืบค้นข้อมูล การติดต่อสื่อสาร รวมถึงกิจกรรมบันเทิง การเปลี่ยนแปลงพื้นที่การเรียนรู้เป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกันในการเรียนรู้วิถีใหม่ (New Normal) อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมาสู่โลกออนไลน์อย่างฉับพลันได้ก่อให้เกิดปัญหาและความท้าทายใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาช่องว่างทางการศึกษา (Digital Divide) สำหรับผู้ที่ขาดแคลนอุปกรณ์หรืออินเทอร์เน็ตที่เสถียร ตลอดจนปัญหาการขาดปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ซึ่งอาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดแรงกระตุ้น

เมื่อมองลึกลงไปในกลุ่มประชากรที่เรียกตนเองว่า "พลเมืองดิจิทัล" (Digital Natives) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่ม "นักศึกษา" พบว่าคนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียในระดับที่เข้มข้นมาก สื่อสังคมไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือ แต่เปรียบเสมือนพื้นที่จำลองที่นักศึกษาใช้ในการสร้างตัวตนทางสังคม (Social Identity) อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ (Psychological & Social Drivers) ได้กลายมาเป็น "ตัวขับเคลื่อน" ที่แท้จริงที่ทำให้วัยรุ่นต้องเล่นสื่อสังคมตลอดเวลา และเล่นแล้วเกิดความรู้สึกอย่างไร ปรากฏการณ์ที่พบได้บ่อยและส่งผลกระทบอย่างรุนแรง ได้แก่ "ความกลัวตกกระแส" (Fear of Missing Out หรือ FoMO) ซึ่งเป็นความกังวลเมื่อไม่ได้อัปเดตข่าวสารหรือรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อเห็นเพื่อนทำกิจกรรมโดยไม่มีตนเอง "การเปรียบเทียบทางสังคม" (Social Comparison) ที่นักศึกษามักนำรูปร่างหน้าตา ฐานะ หรือความสำเร็จของตนไปเปรียบเทียบกับภาพลักษณ์ของผู้อื่น รวมถึง "ความต้องการการยอมรับ" (Need for Social Approval) ผ่านยอดไลค์และคอมเมนต์ และปัญหา "การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์" (Cyberbullying) ปัจจัยทางจิตวิทยาเหล่านี้ได้ก่อตัวเป็นแรงกดดันที่มองไม่เห็น และเชื่อมโยงไปสู่ "ความเครียด" ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ [2]

ความเครียดที่เกิดจากการใช้งานสื่อสังคมและการเรียนในยุคดิจิทัลแสดงออกผ่าน 3 มิติหลัก ได้แก่ 1) มิติด้านร่างกาย เช่น อาการปวดหัว อ่อนเพลียเรื้อรัง นอนไม่หลับ และอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ (Office Syndrome) จากการก้มเล่นมือถือ 2) มิติด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น ความรู้สึกวิตกกังวล หงุดหงิดง่ายเมื่อไม่ได้จับมือถือ ซึมเศร้า หรือหมดไฟ (Burnout) และ 3) มิติด้านพฤติกรรม เช่น การขาดสมาธิในการเรียน และการแยกตัวออกจากสังคมโลกความเป็นจริง จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน พบว่าปริมาณการใช้งาน (Screen Time) ช่วงเวลาที่ใช้งาน แพลตฟอร์มหลักที่เลือกใช้ และวัตถุประสงค์หลัก ล้วนเป็นตัวแปรสำคัญที่สะท้อนถึงระดับความรุนแรงของการเสพติดสื่อ

ด้วยเหตุนี้ การทำความเข้าใจอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย และปัจจัยทางจิตวิทยากับโลกออนไลน์ที่มีต่อระดับความเครียด จึงเป็นประเด็นปัญหาทางการวิจัยที่มีความสำคัญและเร่งด่วน การวิจัยเรื่อง "ปัจจัยขับเคลื่อนพฤติกรรมโซเชียลมีเดียและแนวโน้มความเครียดของนักศึกษายุคดิจิทัล" จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อวิเคราะห์อิทธิพลเชิงโครงสร้างของปัจจัยเหล่านี้ ผลลัพธ์จากการวิจัยไม่เพียงแต่จะช่วยเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการในการอธิบายพฤติกรรมของนักศึกษาผ่านสมการเชิงโครงสร้าง (PLS-SEM) เท่านั้น แต่ยังเป็นข้อมูลสำคัญ

สำหรับสถาบันการศึกษาในการกำหนดนโยบายเชิงรุก เช่น การจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษา การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล (Digital Literacy) และการออกแบบสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสุขภาวะที่ดีของนักศึกษาในยุคดิจิทัลอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาเป็นรากฐานในการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) โดยแบ่งเนื้อหาการทบทวนตามตัวแปรหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 แนวคิด ทฤษฎีความเครียด และการประเมินความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะความกดดันทางจิตใจและร่างกายที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่คุกคาม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอาศัยกรอบแนวคิดของ Lazarus [3] ซึ่งเน้นที่กระบวนการ “การประเมินของบุคคล” (Cognitive Appraisal) โดยทฤษฎีนี้อธิบายว่า ความเครียดไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการที่บุคคลรับรู้และประเมินว่าสถานการณ์นั้นเกินขีดความสามารถที่ตนจะรับมือได้หรือไม่ นอกจากนี้ เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ [4] ได้จำแนกความเครียดออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ 1) ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) และ 2) ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) ในขณะเดียวกัน กรมสุขภาพจิต [5] ระบุว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล (ร่างกายและจิตใจ) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (กายภาพ ชีวภาพ สังคมวัฒนธรรม)

ผู้วิจัยอาศัยกรอบแนวคิดทฤษฎีการประเมินทางปัญญาและความเครียดของ Lazarus & Folkman [3] ร่วมกับแนวคิดของเบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ [4] และกรมสุขภาพจิต [5] ในการกำหนดตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ แนวโน้มระดับความเครียดของนักศึกษา (Students' Stress Level Trends) โดยแบ่งออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

- 1) มิติด้านร่างกาย (Physical Dimension) ได้แก่ อาการปวดหัว อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ใจสั่น และปวดตึงกล้ามเนื้อ [3, 5]
- 2) มิติด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological/Emotional Dimension) ได้แก่ ความวิตกกังวล หงุดหงิด รู้สึกกดดัน และภาวะซึมเศร้าหรือหมดไฟ [4, 5]
- 3) มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral Dimension) ได้แก่ การขาดสมาธิในการเรียน การแยกตัวออกจากสังคม และพฤติกรรมกรีนที่ผิดปกติ [3, 4]

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารและการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์

พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียได้รับอิทธิพลจากแนวคิดการเปิดรับข่าวสาร ซึ่ง McLeod และ O'Keefe [6] ได้เสนอหลักเกณฑ์การวัดพฤติกรรมนี้ออกเป็น 2 มิติหลัก คือ การวัดจากความถี่ของการใช้สื่อแยกตามประเภทของเนื้อหา และการวัดจากเวลาที่ใช้สื่อ ในงานวิจัยนี้ พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย (Social Media Usage Behavior) ถูกกำหนดให้เป็นตัวแปรที่วัด "รูปแบบทางกายภาพ" ของการใช้งาน ซึ่งสะท้อนผ่านตัวชี้วัดที่สำคัญ ได้แก่

1. ปริมาณการใช้งาน วัดจากระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้หน้าจอต่อวัน (Screen Time)
2. ช่วงเวลาที่ใช้งาน ช่วงเวลาที่เข้าใช้งานบ่อยที่สุด
3. แพลตฟอร์มหลัก แอปพลิเคชันที่นักศึกษาใช้เวลาด้วยมากที่สุด

วัตถุประสงค์หลัก เป้าหมายที่แท้จริงในการใช้งาน เช่น เพื่อความบันเทิง หรือการติดตามข่าวสาร พฤติกรรมเหล่านี้มีที่มาจากปัจจัยการเปิดรับข่าวสารตามความต้องการของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้รับสารจะเลือกเปิดรับข่าวสารตามค่านิยม ทศนคติ และความเชื่อของตน โดยแนวคิดดังกล่าว อาศัยแนวคิดการเปิดรับข่าวสารของ McLeod & O'Keefe [6] และ Kuss & Griffiths [7] พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย (Social Media Usage Behavior) ถูกกำหนดให้เป็นตัวแปรอิสระ/ตัวแปรต้นเชิงพฤติกรรม วัดผ่าน 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ ปริมาณการใช้งาน (Screen Time) ช่วงเวลาที่ใช้งาน แพลตฟอร์มหลักที่ใช้ และวัตถุประสงค์หลักในการใช้งาน [6, 7]

2.3 ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ (Psychological & Social Drivers)

ปัจจัยกลุ่มนี้ทำหน้าที่เป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญที่แทรกแซงอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมการใช้งานสื่อ งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่าการใช้งานสื่อสังคมของนักศึกษาไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากปฏิภณาร่วมระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เทคโนโลยี และบริบททางสังคม อาศัยแนวคิดและงานวิจัยของ Przybylski et al. [2], Lin et al. [8], Dhir et al. [9] และ Primack et al. [10] สำหรับในการศึกษานี้ ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ประกอบด้วยตัวแปรเชิงจิตวิทยาสังคม ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) ความกลัวตกกระแส (FoMO) [2, 9] 2) การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) [9, 10] 3) ความต้องการการยอมรับ (Need for Social Approval) [2, 8] และ 4) การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) [8, 10]

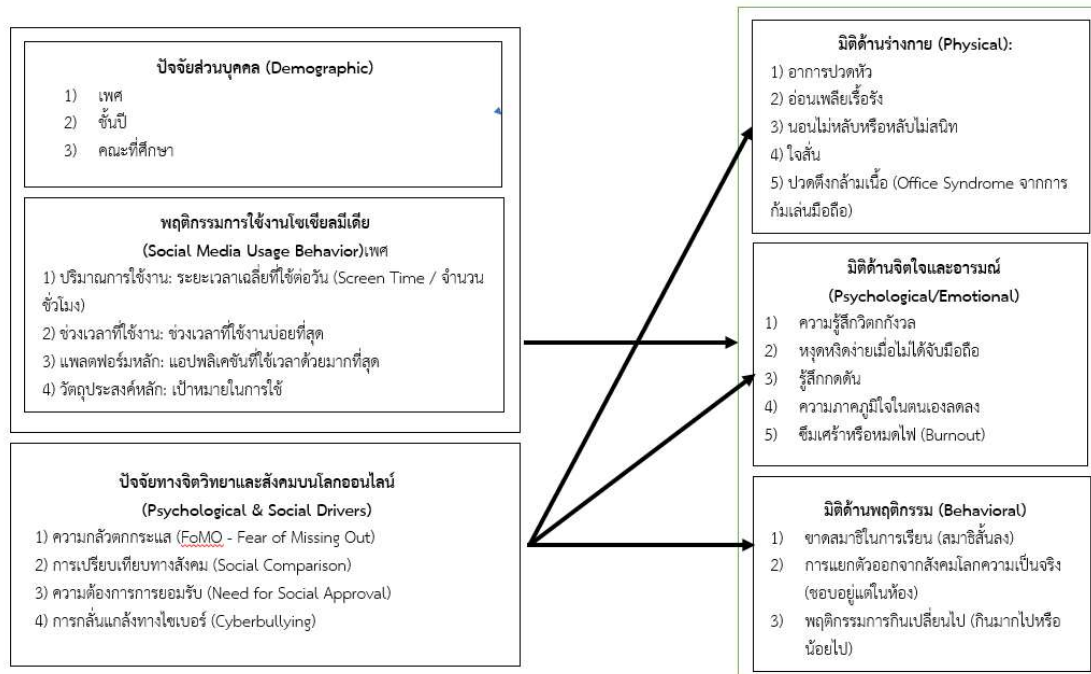
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Related Research)

การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์หลายชิ้นได้ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตจิตัลและความเครียดในบริบทของกลุ่มคนรุ่นใหม่ (Gen Y และ Gen Z) โดย Dhir et al. [9] ได้ศึกษาอิทธิพลของความกลัวตกกระแส (FoMO) และการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างหมกมุ่นที่ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าทางโซเชียลมีเดีย (Social Media Fatigue) และสุขภาพทางจิต โดยอาศัยการวิเคราะห์ผ่านแบบจำลองสมการโครงสร้าง (SEM) ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า FoMO ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญในการเร่งให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลจากการเปรียบเทียบทางสังคม ในทำนองเดียวกัน Primack และคณะ [10] ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้งานแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียที่หลากหลายกับแนวโน้มความเครียดและภาวะซึมเศร้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่สลับการใช้งานโซเชียลมีเดียมากกว่า 7 แพลตฟอร์ม มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียดสูงกว่าผู้ที่ใช้เพียง 0-2 แพลตฟอร์มถึง 3 เท่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าความซับซ้อนของข้อมูลในโลกออนไลน์เป็นการเพิ่มภาระการประมวลผลทางปัญญา (Cognitive Load) จนนำไปสู่สภาวะกดดันทางจิตใจในที่สุด

งานวิจัยเชิงประจักษ์ของ Dhir et al. [9] และ Primack et al. [10] ยืนยันว่า ปัจจัย FoMO และการเปรียบเทียบทางสังคม มีอิทธิพลโดยตรงต่อระดับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความเครียดของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำมาสรุปเป็นกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา ทั้งสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ (เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏ และมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ) และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในพื้นที่ภาคกลาง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณตามเกณฑ์การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (PLS-SEM) ซึ่งกำหนดไว้ไม่น้อยกว่า 200–400 ตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) จำแนกตามประเภทสถาบันอุดมศึกษา (มหาวิทยาลัยรัฐ ร้อยละ 50 และมหาวิทยาลัยเอกชน ร้อยละ 50) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) ในการจัดเก็บข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการอ้างอิงการสร้างแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ ชั้นปี คณะ สังกัดมหาวิทยาลัยรัฐ/เอกชน)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ดัดแปลงและพัฒนาจากมาตรวัดของ McLeod & O'Keefe [6] และ Kuss & Griffiths [7]

ส่วนที่ 3 ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ ดัดแปลงมาจากแบบวัดมาตรฐาน ได้แก่ มาตรวัด FoMO Scale ของ Przybylski et al. [2], มาตรวัดการเปรียบเทียบทางสังคมของ Dhir et al. [9], และมาตรวัดการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ Lin et al. [8] เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale)

ส่วนที่ 4 แบบวัดระดับความเครียด 3 มิติ (ร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ และพฤติกรรม) ประยุกต์และดัดแปลงมาจากแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต [5] และแนวคิดของ Lazarus & Folkman [3]

3.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านวัดผลและจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67–1.00 ทุกข้อ และนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) อยู่ระหว่าง 0.78–0.89

3.4 ความน่าเชื่อถือและการกระบวนกรเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อส่งเสริมความน่าเชื่อถือและความแม่นยำในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1) การคัดกรองผู้ให้ข้อมูล (Screening Question) กำหนดข้อคำถามคัดกรองในส่วนแรกเพื่อยืนยันว่าผู้ตอบเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรัฐหรือเอกชนระบุงจริง และมีการใช้งานโซเชียลมีเดียเป็นประจำทุกวัน
- 2) ช่องทางการเก็บข้อมูล จัดเก็บผ่านแบบสอบถามออนไลน์ (Google Forms) โดยมีการตั้งค่าระบบบังคับตอบทุกข้อเพื่อป้องกันปัญหาข้อมูลสูญหาย (Missing Data) และการจัดเก็บแบบออฟไลน์ ณ สถาบันการศึกษา
- 3) การตรวจสอบคุณภาพข้อมูล (Data Cleaning) เมื่อได้ข้อมูลครบ 400 ชุด ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องและรูปแบบการตอบ (Response Pattern) โดยตัดแบบสอบถามที่มีลักษณะการตอบแบบรูปแบบเดียวทั้งชุด (Unengaged Responses) ออก แล้วทำการสุ่มเก็บเพิ่มเติมจนได้ชุดข้อมูลที่สมบูรณ์ครบ 400 คนก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และสถิติเชิงอนุมานด้วย Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) เพื่อประเมินโมเดลการวัด (Measurement Model) และทดสอบสมมติฐานตามโมเดลโครงสร้าง (Structural Model)

4. ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง (ร้อยละ 55.75) อยู่ชั้นปี 3 (ร้อยละ 45.00) คณะมนุษยและสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 42.00)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย (Social Media Usage Behavior) ผลการวิจัยพบว่า ปริมาณการใช้งาน ระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ต่อวัน 3-4 ชั่วโมง (ร้อยละ 43.75) ช่วงเวลาที่ใช้งานส่วนใหญ่คือก่อนนอน (ร้อยละ 40.25) แพลตฟอร์มหลัก หรือแอปพลิเคชันที่ใช้เวลามากที่สุด ได้แก่ TikTok (ร้อยละ 54.25) วัตถุประสงค์หลักหรือเป้าหมายในการใช้คือเพื่อความบันเทิง (ร้อยละ 45.25)

ตอนที่ 3 ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ (Psychological & Social Drivers) อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 4.33 โดยด้านที่ได้รับการประเมินสูงสุดคือ ความกลัวตกกระแส (Mean = 4.10)

ตอนที่ 4 ระดับความเครียดของนักศึกษา (Students' Stress Level Trends) อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.33 โดยด้านที่ได้รับการประเมินสูงสุดคือ มิติด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological/Emotional) (Mean = 3.53) มิติด้านร่างกาย (Physical) (Mean = 3.30) และ มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral) (Mean = 3.15) ตามลำดับ

ตอนที่ 5 การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และ พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

ตารางที่ 1 การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

	เพศ	ชั้นปี	คณะที่ศึกษา
มิติด้านร่างกาย (Physical)	✗	✓	✗
มิติด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological/Emotional)	✗	✓	✓
มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral)	✓	✓	✗
ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล	✗	✓	✗

✓ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ✗ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล มีความแตกต่างกันใน ด้านชั้นปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

	ปริมาณการ ใช้งาน	ช่วงเวลาที่ ใช้งาน	แพลตฟอร์ม หลัก	วัตถุประสงค์ หลัก
มิติด้านร่างกาย (Physical)	✓	✓	✗	✗
มิติด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological/Emotional)	✓	✗	✗	✓
มิติด้านพฤติกรรม (Behavioral)	✓	✗	✗	✗
ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล	✓	✗	✗	✗

✓ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ✗ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัลไม่มีความแตกต่างกัน ในด้าน ปริมาณการใช้งาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 6 อิทธิพลของปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

ตารางที่ 3 การประเมินโมเดลการวัด และความตรงเชิงจำแนก ตามเกณฑ์ Fornell-Larcker Criterion และค่า ความสอดคล้องภายใน ของตัวแปรแฝง

Construct	Indicator	Outer Loading	VIF (< 3-5)
พฤติกรรมการใช้งาน โซเชียลมีเดีย PSD	FoMo	0.7093	1.6393
	SoCo	0.7118	1.8088
	NfSA	0.7753	2.6446
	Cyber	0.7882	2.0846
มิติด้านร่างกาย Phy	phy01	0.7511	1.8377
	phy02	0.8065	1.8947
	phy03	0.6412	1.9414
	phy04	0.6953	3.3473
	phy05	0.6735	2.3403

ตารางที่ 3 การประเมินโมเดลการวัด และความตรงเชิงจำแนก ตามเกณฑ์ Fornell-Larcker Criterion และค่า ความสอดคล้องภายใน ของตัวแปรแฝง (ต่อ)

Construct	Indicator	Outer Loading		VIF (< 3-5)
มิติด้านจิตใจและอารมณ์ Psy	Psy01		0.7633	1.8901
	Psy02		0.7747	1.6191
	Psy03		0.7935	2.7960
	Psy04		0.8124	3.1137
	Psy05		0.7175	2.3514
มิติด้านพฤติกรรม BEH	Beh01		0.7416	1.8273
	Beh02		0.7975	1.8951
	Beh03		0.8147	1.9405
<i>Fornell-Larcker</i>	PSD	phy0	Psy0	Beh0
PSD	0.7680			
phy0	0.5283	0.8125		
Psy0	0.4984	0.7631	0.7975	
Beh0	0.4784	0.5411	0.7481	0.8166
Construct	Dijkstra-Henseler's rho		Jöreskog's rho (ρ_c)	Cronbach's alpha(α)
PSD	0.8363		0.8344	0.8335
phy0	0.8441		0.8393	0.8418
Psy0	0.8823		0.8811	0.8808
Beh0	0.8297		0.8281	0.8277

SRMR= 0.0767

ผลการทดสอบ ความแข็งแกร่ง (Robustness) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง เพื่อให้แน่ใจว่าโมเดล PLS-SEM ที่สร้างขึ้นมีความน่าเชื่อถือเชิงสถิติ ผลการวิจัยพบว่า ความเที่ยงตรงเชิงคู่เข้า (Convergent Validity) พิจารณา Outer Loading ค่าที่แสดงในตารางมีค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 0.64 – 0.81) ซึ่งบ่งชี้ว่าตัวชี้วัด (Indicators) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝง (Construct) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ค่าความสอดคล้องภายใน ทั้งค่า Cronbach's alpha และ Jöreskog's rho (ρ_c) ของทุกตัวแปรแฝงมีค่าสูง (0.82 – 0.88) ซึ่งแสดงถึงความน่าเชื่อถือที่อยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม การวิเคราะห์ความตรงเชิงจำแนก (Discriminant Validity)

จากการตรวจสอบ Fornell-Larcker Criterion พบว่าค่ารากที่สองของ AVE (ค่าบนแนวทแยง) มีค่าสูงกว่าค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ของตัวแปรแฝงอื่นๆ ในทุกคู่ สะท้อนให้เห็นว่าตัวแปรแต่ละตัวในโมเดล (PSD, Phy, Psy, Beh) มีความเป็นเอกลักษณ์และวัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้อย่างแยกจากกันชัดเจน

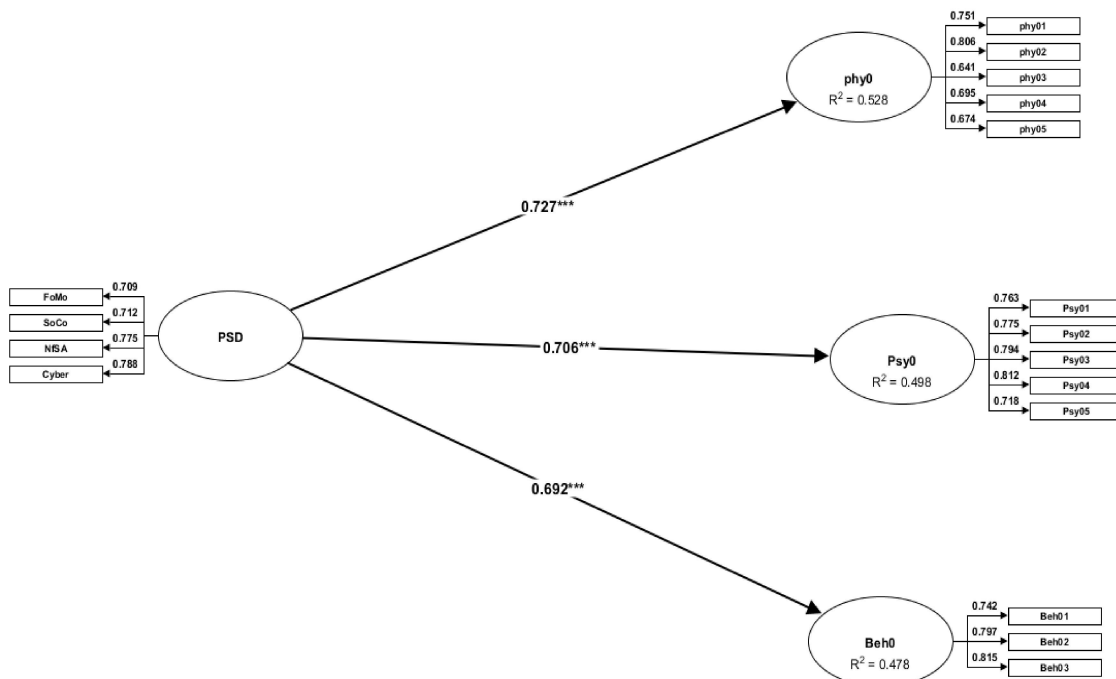
ความเป็นอิสระจากความคลาดเคลื่อน (VIF) พบค่า VIF (1.64 – 3.35) ทั้งหมดต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (ไม่เกิน 5) ยืนยันว่าไม่มีปัญหาความสัมพันธ์กันเองของตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) ซึ่งส่งผลให้โมเดลมีความเสถียร ความเหมาะสมของโมเดล (Goodness of Fit) ค่า SRMR ที่ 0.0767 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (ปกติไม่ควรเกิน 0.08) เป็นการยืนยันว่าโมเดลโครงสร้างนี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดี

ตารางที่ 4 อิทธิพลของปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

Effect	Beta	Indirect effects	Total effect	Cohen's f^2
PSD -> phy0	0.7268		0.7268	1.1198
PSD -> Psy0	0.7059		0.7059	0.9935
PSD -> Beh0	0.6917		0.6917	0.9173

สัมประสิทธิ์เส้นทาง (Beta) ความแข็งแกร่งของอิทธิพล ผลการวิจัยพบว่าค่า Beta แสดงถึงระดับความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลที่ PSD ส่งผลต่อตัวแปรตาม โดยพบว่าอิทธิพลมีทิศทางเดียวกันและอยู่ในระดับสูงทุกมิติ อิทธิพลต่อมิติด้านร่างกาย (Phy0) มีค่า Beta สูงสุดที่ 0.7268 สะท้อนว่าปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมส่งผลกระทบต่ออาการทางกาย (เช่น ปวดหัว อ่อนเพลีย) มากที่สุด อิทธิพลต่อมิติด้านจิตใจและอารมณ์ (Psy0) มีค่า Beta อยู่ที่ 0.7059 รองลงมา แสดงให้เห็นว่าความเครียดในเชิงอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากโลกออนไลน์ อิทธิพลต่อมิติด้านพฤติกรรม (Beh0) มีค่า Beta อยู่ที่ 0.6917 ซึ่งถือเป็นอิทธิพลที่แข็งแกร่งเช่นกัน แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเชิงลบจากการถูกปัจจัยเหล่านี้กดดัน 2. ขนาดอิทธิพล (Cohen's f^2) นัยสำคัญเชิงปฏิบัติ

ค่า Cohen's f^2 ที่ปรากฏในตาราง (1.1198, 0.9935, และ 0.9173) ถือว่าเป็นค่าที่สูงมากในทางสถิติ ค่าเหล่านี้ยืนยันว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคม (ความกลัวตกกระแส, การเปรียบเทียบทางสังคม, ความต้องการการยอมรับ, และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์) ไม่ใช่เพียงปัจจัยเสริม แต่เป็น "ตัวขับเคลื่อนหลัก" (Primary Drivers) ที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะของนักศึกษาอย่างรุนแรง



ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ ที่ส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล

ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ จะส่งผลต่อ ความเครียดของนักศึกษาในด้าน มิติด้านร่างกาย ($\beta = 0.727$) มิติด้านจิตใจและอารมณ์ ($\beta = 0.706$) มิติด้านพฤติกรรม ($\beta = 0.692$) ตามลำดับ สมการมีอำนาจการพยากรณ์ร้อยละ 52.80 49.80 และ 47.80 ตามลำดับ

5. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป และอภิปรายผล

5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านชั้นปีกับระดับความเครียดของนักศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้าน "ชั้นปี" เป็นปัจจัยเดียวที่ส่งผลให้ระดับความเครียดของนักศึกษาในยุคดิจิทัล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความเครียดสะสมสูงสุดที่สุด ซึ่งสอดคล้องตามกรอบ ทฤษฎีการประเมินทางปัญญาและความเครียด (Cognitive Appraisal Theory of Stress) ของ Lazarus & Folkman [3] ที่ระบุว่า ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าความกดดันหรือภาระงานนั้นเกินกว่าขีดความสามารถและ ทรัพยากรที่ตนมีอยู่

ข้อสังเกตเชิงลึกจากผลวิจัย ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ต้องเผชิญกับ "ปรากฏการณ์แรงกดดันสองเท่า" (Double Burden Effect) กล่าวคือ ด้านหนึ่งต้องเผชิญความเครียดจากภาระงานทางวิชาการตามบริบทจริง (On-site Academic Stress) และอีกด้านหนึ่งเมื่อหลบเลี่ยงเข้ามาใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ก็ต้องเผชิญกับ "การเปรียบเทียบทาง สังคมเชิงขึ้น" (Upward Social Comparison) จากการเห็นภาพความสำเร็จหรือชีวิตที่อุดมสมบูรณ์แบบของผู้อื่นในสังคม ออนไลน์โซเชียลมีเดียจึงไม่ได้ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือผ่อนคลายความเครียด แต่กลับทำหน้าที่เป็น "ตัวขยายความรู้สึกด้อยค่า" (Amplifier of Inadequacy) ตอกย้ำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เกิดความเครียดสะสมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

5.1.2 พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียในมิติปริมาณการใช้งาน (Screen Time)

ผลการวิจัยพบว่า "ปริมาณการใช้งาน" หรือระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ต่อวัน (Screen Time) เป็นปัจจัยเชิงพฤติกรรมเพียง มิติเดียวที่มีผลต่อความแตกต่างของระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ใช้เวลา 3-4 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวันมี ระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น ในขณะที่ปัจจัยด้านช่วงเวลาที่ใช้งาน แพลตฟอร์มหลัก (แม้ว่า TikTok จะมีสัดส่วนผู้ใช้สูงสุด ร้อยละ 54.25) และวัตถุประสงค์ในการใช้งาน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อค้นพบนี้สนับสนุนแนวคิดการเปิดรับข่าวสารของ McLeod & O'Keefe [6] และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Primack et al. [10] รวมถึง Dhir et al. [9] ที่ชี้ให้เห็นว่า การอยู่กับหน้าจอโซเชียลมีเดียเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน ส่งผล ให้เกิดภาวะความเหนื่อยล้าทางโซเชียลมีเดีย (Social Media Fatigue) และเพิ่มภาระการประมวลผลทางปัญญา (Cognitive Overload) จนนำไปสู่สภาวะกดดันทางจิตใจในที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทยของ ศิริพร และคณะ (2564) ซึ่งพบว่าปริมาณการจ้องหน้าจอ (Screen Time) ที่เกินกว่าขีดเหมาะสม มีความสัมพันธ์เชิงบวกโดยตรงกับระดับ ความเครียดและการถดถอยของสุขภาวะทางจิต

ข้อสังเกตเชิงลึกจากผลวิจัย ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า สำหรับนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มพลเมืองดิจิทัล (Digital Natives) พฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นเนื้อเดียวกับวิถีชีวิตประจำวันจนเกิดสภาวะ "ความรู้พรมแดนของแพลตฟอร์ม และเวลา" (Platform & Temporal Ubiquity) กล่าวคือ นักศึกษามีพฤติกรรมสลับแพลตฟอร์มไปมา (Multi-platform Swapping) ตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะช่วงเวลาก่อนนอน หรือระหว่างเรียนดังจะเห็นได้จากผลวิจัยที่พบว่าประเภทแพลตฟอร์ม หรือช่วงเวลาไม่มีผลต่อความเครียดที่แตกต่างกันอย่างโดดเด่นแต่ "ปริมาณเวลาสะสมรวม" ที่ร่างกายและดวงตาต้องจับจ้อง อยู่กับหน้าจอต่างหาก ที่ส่งผลให้สมองขาดช่วงเวลาพักฟื้นและกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัวตลอดเวลา จนกลายเป็นปัจจัย เสี่ยงวิกฤตในการสร้างความเครียดเรื้อรัง

5.1.3 อิทธิพลเชิงโครงสร้างของปัจจัยทางจิตวิทยาสังคมออนไลน์ (PSD) ต่อความเครียด 3 มิติ

ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง PLS-SEM ยืนยันว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมบนโลกออนไลน์ (PSD) ได้แก่ ความกลัวตกกระแส (FoMO) การเปรียบเทียบทางสังคม ความต้องการการยอมรับ และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีอิทธิพลทางบวกเชิงสาเหตุต่อระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกมิติโดยส่งผลกระทบต่อ "มิติด้านร่างกาย" สูงที่สุด ($\beta = 0.727, f^2 = 1.120$) รองลงมาคือ "มิติด้านจิตใจและอารมณ์" ($\beta = 0.706, f^2 = 0.994$) และ "มิติด้านพฤติกรรม" ($\beta = 0.692, f^2 = 0.917$) ตามลำดับ โดยสมการมีอำนาจการพยากรณ์ (R^2) ร้อยละ 52.80, 49.80 และ 47.80 ตามลำดับ

ข้อค้นพบนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory) ของ Festinger (1954) และแนวคิดความกลัวตกกระแส (FoMO) ของ Przybylski et al. [2] รวมทั้งสนับสนุนงานวิจัยของ Lin et al. [8] และ Dhir et al. [9] ที่ระบุว่า แรงกดดันจากการแสวงหาการยอมรับผ่านมาตรฐานวัดดิจิทัล (เช่น ยอดไลค์ คอมเมนต์) และความกังวลว่าจะพลาดข่าวสารหรือกิจกรรมของกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยเร่งผลักดันให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ สอดคล้องกับรายงานสถิติของกรมสุขภาพจิต [5] ที่ระบุว่าเยาวชนไทยยุคดิจิทัลเผชิญปัญหาความวิตกกังวลและความเครียดจากโลกออนไลน์เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ข้อสังเกตเชิงลึกจากผลวิจัย ประเด็นที่น่าสนใจทางวิชาการจากการศึกษานี้คือ เหตุใดปัจจัยทางจิตวิทยาสังคม (PSD) จึงแสดงอิทธิพลสูงสุดต่อ "มิติด้านร่างกาย" ($\beta = 0.727, f^2 = 1.120$) มากกว่ามิติด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า เกิดจากปรากฏการณ์ "สภาวะจิตแสดงออกทางกาย" (Somatization Effect) ซึ่งเป็นกลไกทางธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเผชิญความกดดันทางจิตใจเรื้อรังบนโลกออนไลน์ ความกังวลจากการกลัวตกกระแส (FoMO) หรือการรอคอยปฏิกิริยาตอบรับในโลกโซเชียล จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Cortisol และ Adrenaline) อยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดอาการทางกายภาพอย่างชัดเจน เช่น อาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น และการตึงตัวของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ (Office Syndrome) จากการเกร็งร่างกายก้มมองสมาร์ทโฟน นอกจากนี้ ความเครียดทางกายภาพดังกล่าวจะส่งผลย้อนกลับไปสร้างความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และนำไปสู่พฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคมโลกความเป็นจริง (Behavioral Withdrawal) ก่อตัวเป็น "วงจรอุบาทว์ทางสุขภาวะ" (Vicious Cycle of Digital Well-being) ที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตของนักศึกษาในระยะยาว

5.2 ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

1. สถาบันการศึกษาควรจัดตั้งโปรแกรม "Digital Literacy & Well-being" โดยเน้นทักษะการบริหารจัดการเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) เพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพร่างกาย เช่น การแนะนำหลักการยศาสตร์ (Ergonomics) ในการใช้งานอุปกรณ์มือถือเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรมตามผลการวิจัย
2. ควรมีการพัฒนากระบวนทัศน์การวัดความเครียด สถาบันควรบูรณาการประเด็นเรื่อง "ความกลัวตกกระแส" (FoMO) และการเปรียบเทียบทางสังคม เข้าเป็นส่วนหนึ่งของแบบประเมินสุขภาพจิตนักศึกษา เนื่องจากผลการวิจัยยืนยันว่าปัจจัยเหล่านี้คือตัวขับเคลื่อนความเครียดหลัก (Primary Drivers) ของนักศึกษายุคใหม่
3. นโยบายการให้คำปรึกษาเชิงรุก ควรมีการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาที่เข้าใจธรรมชาติของนักศึกษายุคดิจิทัล โดยเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยา (Psychological Resilience) เพื่อให้นักศึกษาสามารถจัดการกับการเปรียบเทียบทางสังคมบนโลกออนไลน์ได้อย่างเท่าทัน

5.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรปริมาณการใช้งานและปัจจัยทางจิตวิทยาสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 47.80–52.80 ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายการศึกษาโดยเพิ่มตัวแปร "กลไกการเผชิญ

ความเครียด" (Coping Strategies) และ "การสนับสนุนทางสังคม" (Social Support) เพื่อศึกษาว่าปัจจัยเหล่านี้สามารถลดหรือบรรเทา (Moderate/Mediate) อิทธิพลของความเครียดจากโซเชียลมีเดียได้หรือไม่

2. ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลเชิงปริมาณสะท้อนอิทธิพลเชิงโครงสร้างในภาพรวม แต่ยังไม่สามารถเจาะลึกพฤติกรรมในเชิงบริบทเฉพาะบุคคลได้ ดังนั้น ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) หรือการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงจาก Cyberbullying เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมาออกแบบมาตรการช่วยเหลือที่ตรงจุดยิ่งขึ้น

3. ควรมีการศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบเชิงกลุ่ม (Multi-Group Analysis: MGA) ระหว่างนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อทดสอบว่าโครงสร้างความสัมพันธ์ของโมเดลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่

6. เอกสารอ้างอิง (References)

- [1] Bates, A. W. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. Tony Bates Associates.
- [2] Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- [3] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- [4] Benchawan Wongprat. (2018). *Psychology of stress and emotional management*. Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- [5] Department of Mental Health. (1998). *Stress and management guidelines*. Ministry of Public Health. (In Thai)
- [6] McLeod, J. M., & O'Keefe, G. J. (1972). The socialization perspective and communication behavior. In F. G. Kline & P. J. Tichenor (Eds.), *Current perspectives in mass communication research* (pp. 121-168). Sage.
- [7] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- [8] Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., et al. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- [9] Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing: A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- [10] Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., et al. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.