

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย Factors Associated with Depression Among Nursing Students in a Specific Region of Thailand

นิสาร์ตน์ นรสิงห์ และ จีรภา แก้วเขียว

Nisarat Norasing and Jeerapa Kaewkiaw*

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Boromrajonani College Of Nursing, Nakhon Si Thammarat, Faculty of Nursing, Praboromrajchanok Institute

(Received: September 24, 2024, Revised: November 5, 2024, Accepted: November 11, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์นี้เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 ของสถาบันการศึกษพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ปีการศึกษา 2567 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ ตามสถาบันการศึกษา เพศ และระดับชั้นปีที่ 1 - 4 ในแต่ละสถาบันการศึกษา และรับสมัครนักศึกษาที่สนใจเป็นอาสาสมัครในการให้ข้อมูล โดยประชาสัมพันธ์ผ่านทางผู้ประสานงานการวิจัยของแต่ละสถาบัน จนกระทั่งครบตามจำนวน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม 5 ส่วน ประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป 2) การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 3) การเปรียบเทียบทางสังคม 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง 5) ภาวะซึมเศร้า (9Q) เก็บรวบรวมผ่านระบบออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ Multiple logistic regression

ผลการวิจัยพบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง มีการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ระดับในน้อย (ร้อยละ 52.67, 53.67 และ 56.00 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 13.33 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูง มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 2.40 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่ำ (adjOR = 2.40, 95%CI = 1.02 - 5.67) และการเปรียบเทียบทางสังคมสูงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 3.71 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมต่ำ (adjOR = 3.71, 95%CI = 1.53 - 9.00)

ดังนั้นอาจารย์และบุคลากรทางสุขภาพควรมีการคัดกรองพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที และพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาพยาบาล

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า, สื่อสังคมออนไลน์, การเปรียบเทียบทางสังคม, นักศึกษาพยาบาล

* ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: jeerapa@bcnnakhon.ac.th)

Abstract

This analytical research was conducted to examine factors associated with depression among nursing students in a region of Thailand. The study population consisted of 1st- to 4th-year nursing students enrolled at the Boromarajonani College of Nursing in Thailand during the 2024 academic year. The sample size was calculated based on a population size estimated between 2,000-2,500, accounting for 15 percent, resulting in a total of 300 participants. The sample was selected using stratified random sampling based on institution, gender, and year level (1st to 4th year) within each institution. Interested students were recruited to volunteer through recruitment announcements distributed by research coordinators at each institution until the target sample size was reached for each subgroup. Data were collected online using a five-part questionnaire covering: 1) general information, 2) social network addiction, 3) social comparison, 4) self-esteem, and 5) depression (9Q). Descriptive statistics and multiple logistic regression were used for data analysis.

The research results indicated that more than half of the sample group had low levels of social media addiction, social comparison, and self-esteem (53.67%, 56.00%, and 56.00%, respectively). The sample group had a depression rate of 13.33%. The sample group with high social media addiction was 2.40 times more likely to experience depression than those with low social media addiction (adjOR = 2.40, 95%CI = 1.02 - 5.67). Similarly, the sample group with high social comparison was 3.71 times more likely to experience depression than those with low social comparison (adjOR = 3.71, 95%CI = 1.53 - 9.00). Therefore, teachers and health personnel should screen for social media addiction behavior, social comparison, and depression in nursing students to provide timely assistance and develop a model to prevent social media addiction behavior, social comparison, and depression in nursing students.

Keywords: Depression, Social Media, Social Comparison, Nursing Students

บทนำ

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งจากปัจจัยภายในบุคคล และการปรับตัวให้เข้ากับบริบทต่าง ๆ หากไม่สามารถปรับตัวได้จะนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะปัญหาที่สำคัญ คือ ภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาสาขาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพสาขาหนึ่งของประเทศไทย พบว่า ความชุกของภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับค่อนข้างสูง คิดเป็นร้อยละ 45.3 (95%CI = 37.99 - 52.91) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียน และอาจจะนำมาสู่การฆ่าตัวตายได้ (Srioat, Thointh, & Koyun, 2023; Kanjanasuwan, Jirapornkul, & Maneenin, 2020) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลมีหลายประการ (Srioat, Thointh, & Koyun, 2023; Hanmontri, Kanniam, Thoomthiang, Phonloet, Kumchan, Sukbantheang, et al, 2021; Nomraks, Jantham, & Buajaroen, 2024) หนึ่งในปัจจัยที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน คือ สื่อสังคม

ออนไลน์ ซึ่งกลายมาเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมปัจจุบัน การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์สร้างประสบการณ์ที่เสมือนจริง อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์อาจนำไปสู่การรับรู้ตัวตนผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ทำให้เกิดทัศนคติในเชิงลบต่อตนเอง และในบางกรณีอาจนำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้หรือสิ้นหวัง (Primack, Shensa, Sidani, Escobar-Viera, & Fine, 2021; Weiß, Baumeister, Cohrdes, Deckert, Grundahl, Pryss, et al, 2022; Malaeb, Salameh, Barbar, Awad, Haddad, Hallit, et al, 2020; Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans, & Guimond, 2022)

ปัญหาที่สำคัญจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์คือพฤติกรรมการใช้งานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเสพติด สารเสพติดและการติดการพนัน บุคคลมักมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตลอดทั้งวันโดยไม่ต้องการหยุดพักหรือใช้งานเกินกว่าที่ตั้งใจไว้ นอกจากนี้ บุคคลเหล่านี้มักมีอาการหงุดหงิดเมื่อถูกบังคับให้ลดการใช้งานหรือหยุดการใช้งาน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการใช้สารมีนเมาทุกประเภท อาจถึงขั้นละเลยกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตจริงได้ (Cheng, Lau, Chan, & Luk, 2021; Sun & Zhang, 2021; Dailey, Howard, Roming, Ceballos, & Grimes, 2020; Sagar, 2021) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณที่มากเกินไปถือเป็นปัญหาพฤติกรรมเสพติดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลงและผลการเรียนที่ด้อยลง เมื่อบุคคลใช้เวลาอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน สมองส่วนคิด (Cerebral cortex) จะเกิดอาการอ่อนล้า ส่งผลให้การทำงานของสมองส่วนคิดที่มีหน้าที่ในการควบคุมการรับรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลลดน้อยลง ในขณะที่สมองส่วนอยาก (Limbic system) ยังคงถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้กระบวนการรับรู้ของสมองทั้งสองส่วนไม่สามารถประสานงานกันได้ บุคคลจึงอาจตกอยู่ในภาวะสับสนและวิตกกังวล ซึ่งเมื่อเกิดพฤติกรรมเหล่านี้ซ้ำ ๆ จะนำไปสู่ภาวะเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ในที่สุด (Weinstein, 2023; Korte, 2022; Lamarre, 2020; Panova & Carbone, 2022)

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ผ่านมา พบว่า พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์มักพบว่า มีความสัมพันธ์กับการลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า มีภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว สมาธิสั้น และภาวะย้ำคิดย้ำทำเกิดขึ้นร่วมด้วย (Thongpradub, Thaveekoon, & Nindachan, 2019) ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นยังพบว่า มีอาการร่วม (Comorbid symptoms) ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า โดยภาวะซึมเศร้าในผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์วัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง การประเมินตนเองในแง่ลบ และการลดลงของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Hamidi, Tahillioğlu, Bilal, & Onder, 2021; Wartberg, Kriston, & Thomasius, 2020) ตามทฤษฎีภาวะซึมเศร้าของ Beck (1997) ภาวะซึมเศร้าเป็นกระบวนการภายในจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบ โดยโครงสร้างทางความคิดจะเกิดการบิดเบือน ทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติที่ไม่ผ่านการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ส่งผลให้บุคคลเกิดความคิดเชิงลบต่อตนเอง อนาคต และโลก บุคคลที่มีความคิดในเชิงลบต่อตนเองมักมองว่าตนมีข้อบกพร่อง ไร้ประสิทธิภาพ ไม่มีคุณค่า และไม่เป็นที่รักหรือปรารถนาของผู้อื่น เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ พวกเขามักมองว่าตนเป็นสาเหตุของความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการกล่าวโทษและลงโทษตนเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมา

สังคมออนไลน์ถือเป็นช่องทางที่เปิดโอกาสให้มนุษย์แสดงความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอยู่ภายในตนเอง ซึ่งมนุษย์มักใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการแสดงออกถึงความต้องการโดยไม่มีข้อจำกัด การกระทำเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่โดยไม่มีเงื่อนไขหรือมาตรฐานทางสังคม ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและการยึดติดกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ สื่อดังกล่าวยังช่วยตอบสนองและเติมเต็มความต้องการที่ขาดหายของมนุษย์ในทุกด้าน รวมถึงการหลีกเลี่ยงจากปัญหาในชีวิตจริง อย่างไรก็ตาม เริ่มมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่ประสบปัญหาการเสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการเสพติดยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อด้านการเรียน การเข้าสังคม และการทำงาน การใช้อินเทอร์เน็ตในลักษณะที่เสพติดจึงถือเป็นพฤติกรรมที่มีปัญหาและอาจก่อให้เกิดอันตราย (Young, 1998) ความพึงพอใจจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองของผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีความต้องการของ Maslow (1954) ที่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งวัดจากการตอบสนองของครอบครัวหรือจากการประเมินความสามารถและความสำเร็จ หากการประเมินเป็นไปในทางบวกบุคคลจะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าในตนเอง มีความเข้มแข็งและมีศักยภาพ แต่หากการประเมินนั้นเป็นไปในทางลบจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า อ่อนแอ และไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ส่งผลให้คุณค่าในตนเองลดลง และทำให้รู้สึกว่าไร้ค่าและไม่ดีพอเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ หากความต้องการการยอมรับจากสังคมไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลอาจเริ่มเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ประสบความสำเร็จมากกว่า ซึ่งนำไปสู่การเกิดปมด้อยและความรู้สึกไร้ค่า การยอมรับจากสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนหันมาใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างความสนใจและความประทับใจผ่านการนำเสนอโปรไฟล์ของตนเอง การใช้สื่อเหล่านี้เป็นเวลานานและบ่อยครั้งทำให้ผู้ใช้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผู้อื่นมากเกินไป ส่งผลให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างผู้อื่นกับตนเอง ซึ่งมักจะมองว่าตนด้อยกว่า ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า

จากการศึกษาพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ในปี พ.ศ.2562 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป (Over user) คิดเป็นร้อยละ 84.52 และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นผู้ติดอินเทอร์เน็ต และร้อยละ 1.63 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต (Addictive user) มีภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ระดับน้อยถึงระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 5.10 และปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่จะมีการปวดตึงต้นคอ หลัง หรือไหล่ คิดเป็นร้อยละ 60.90 รองลงมา มักมีอาการตาแห้ง น้ำตาไหล คิดเป็นร้อยละ 35.60 และพบมีปัญหาทางสุขภาพจิต คือ เครียด ร้อยละ 7.53 นอนไม่หลับ ร้อยละ 20.16 หงุดหงิดง่าย ร้อยละ 12.43 และเบื่ออาหาร ร้อยละ 5.51 (Uraivan, Leeyuthanon, & Kaewsakultong, 2019) จากปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เพิ่มมากขึ้นและผลกระทบของภาวะซึมเศร้า หากได้ทราบความสัมพันธ์ของปัจจัยบางประการ ได้แก่ การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปสู่การวางแผน หาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพและการเรียนของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย

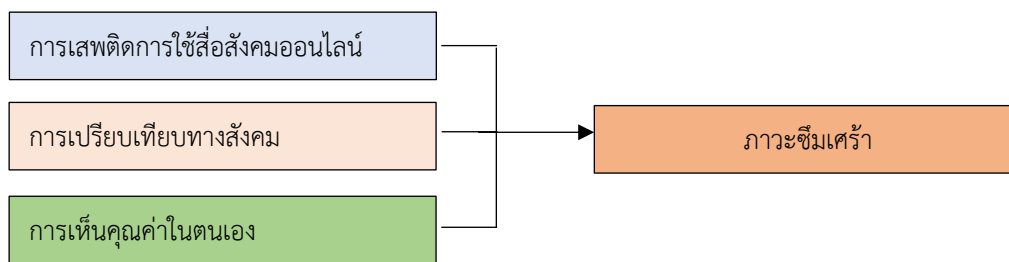
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย

สมมติฐาน

การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งพบว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นกระบวนการภายในจิตใจเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น (Beck,1997) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Maslow (1954) ที่มีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นไปตามลำดับขั้น โดยอาจเกิดจากพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง อาจนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive correlation research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 ของสถาบันการศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ปีการศึกษา 2567 จำนวน 5 แห่ง ทั้งหมด 2,001 คน

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากจำนวนประชากร ซึ่งประชากรอยู่ระหว่าง 2,000 – 2,500 คน คิดเป็นร้อยละ 15 (Trikanan, 1999) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 คน

กำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) คือ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 – 4 ของสถาบันการศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ปีการศึกษา 2567 จำนวน 5 แห่ง

2. เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) คือ อายุน้อยกว่า 18 ปี

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยแบ่งชั้นภูมิตามสถาบันการศึกษา จำนวน 5 แห่ง แบ่งชั้นภูมิตามเพศ และตามระดับชั้นปีที่ 1-4 ในแต่ละสถาบันการศึกษา และ

คำนวณกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนประชากรจากทั้ง 5 แห่ง นักศึกษาในสถาบันการศึกษาที่ถูกเลือกได้มาจากการรับสมัครนักศึกษาที่สนใจเป็นอาสาสมัครในการให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยนี้ โดยประชาสัมพันธ์ผ่านทางผู้ประสานงานการวิจัยของแต่ละสถาบัน จนกระทั่งครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของแต่ละสถาบันการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถาบันที่ศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งแปลและดัดแปลงจากแบบสอบถามการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Test (IAT) ของ Young (1999) โดย Dullaphan (2018) แบบทดสอบจะประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ มีลักษณะเป็นลิเคิร์ต (Likert scale) ซึ่งมีการคิดค่าคะแนน 5 ระดับ การแปลผล คะแนนน้อยกว่า 28 คะแนน หมายถึง ไม่มีการเสพติดอินเทอร์เน็ต และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 28 คะแนน หมายถึง มีการเสพติดอินเทอร์เน็ต

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเปรียบเทียบทางสังคม (Lowa-Netherlands comparison orientation measure scale: INCOM) (Gibbons & Buunk, 1999) แปลและดัดแปลงโดย Dullaphan (2018) โดยแบบทดสอบจะนำมาเฉพาะส่วนที่เป็นการเปรียบเทียบทางสังคมกับผู้ที่ดีกว่าตนเองประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ มีลักษณะเป็นลิเคิร์ต (Likert scale) โดยมีการคิดค่าคะแนน 5 ระดับ การแปลผล คะแนนน้อยกว่า 17 คะแนน หมายถึง การเปรียบเทียบทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 17 คะแนน หมายถึง การเปรียบเทียบทางสังคมอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg self-esteem scale-RSES ฉบับภาษาไทย แปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย Tungchitphakdeesakul (2002) และพัฒนาโดย Wongpakaran & Wongpakaran (2012) โดยแบบทดสอบจะประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก 5 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 5 ข้อ มีลักษณะเป็นลิเคิร์ต (Likert scale) มีการคิดค่าคะแนน 5 ระดับ การแปลผล คะแนนน้อยกว่า 26 คะแนน หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 26 คะแนน หมายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q) ด้วย 9 คำถาม ของกรมสุขภาพจิต โดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาภาวะซึมเศร้า จำแนกเป็น 2 ระดับ ดังนี้ คะแนนน้อยกว่า 7 คะแนน หมายถึง ไม่มีภาวะซึมเศร้า และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ แบบสอบถามเกี่ยวกับการเปรียบเทียบทางสังคม (INCOM - Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg Self-Esteem Scale-RSES ซึ่งใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะซึมเศร้าในผู้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ Dullaphan (2018) ค่าความตรงของเครื่องมือ IOC = 0.8 - 1.0 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q) ของกรมสุขภาพจิต ได้มีผู้นำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย ผู้วิจัยจึงไม่ได้ทดสอบหาความตรงซ้ำ จากนั้นได้นำแบบสอบถามทั้งหมดนี้มาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดย

นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คนและนำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยมีความเชื่อมั่น ดังนี้ การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เท่ากับ 0.943, การเปรียบเทียบทางสังคม เท่ากับ 0.932 การเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 0.803 และรวมทั้งฉบับ เท่ากับ 0.836

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง ผ่านผู้อำนวยการของสถาบันการศึกษา
2. ผู้วิจัยติดต่อผู้ประสานงานการวิจัยของแต่ละสถาบันการศึกษาเพื่อขอความร่วมมือในการประสานงานเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้ผู้ประสานงานเข้าใจ
3. ส่งแบบสอบถามออนไลน์ไปยังผู้ประสานงานการวิจัย เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของแต่ละวิทยาลัย โดยมีการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยจะตรวจสอบจำนวนการตอบแบบสอบถามในระบบทุกวัน และปิดรับการตอบแบบสอบถามทันที เมื่อครบจำนวนที่กำหนดไว้
4. รวบรวมข้อมูลการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า จากการตอบแบบสอบถาม และตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percent) เพื่อวิเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษา
2. สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytical statistics) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล โดยมีตัวแปรตาม คือ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นชนิดแจกแจง (Categorical variable) ชนิด 2 กลุ่ม (Dichotomous variable) จำแนกเป็นไม่มีภาวะซึมเศร้าและมีภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลอย่างหยาบ (Univariate analysis) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าด้วยสถิติอย่างง่าย (Simple logistic regression) เพื่อพิจารณาคัดเลือกตัวแปรที่มีค่า p -value ของ Wald's test น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.25 ในการวิเคราะห์ตัวแปรพหุตัวแปร (Multivariate analysis) ด้วยสมการถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร (Multiple logistic regression) และทำการคัดเลือกตัวแปรที่มีค่า p -value มากกว่า 0.05 ออกจากการวิเคราะห์ด้วยวิธี Backward elimination นำเสนอผลการศึกษาค่าสัดส่วนความเสี่ยง (Odds ratio: OR) และค่าร้อยละ 95 ของช่วงความเชื่อมั่น (95%CI Confidence Interval: 95%CI) การแปลโดยพิจารณาจากค่า OR ในกรณีที่ค่า OR มีค่ามากกว่า 1 ปัจจัยนั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และในกรณีที่ค่า OR มีค่าน้อยกว่า 1 ปัจจัยนั้นเป็นปัจจัยในเชิงป้องกันต่อภาวะซึมเศร้า

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และได้รับการอนุมัติแล้ว เอกสารรับรองเลขที่ Exc-09/2567 รับรองวันที่ 18 กรกฎาคม 2567 วันที่หมดอายุ 17 กรกฎาคม 2568

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 93.67 มีอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.67 และศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 31.00
2. การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง (n= 300)

ปัจจัย	ระดับมาก จำนวน (ร้อยละ)	ระดับน้อย จำนวน (ร้อยละ)
การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์	142 (47.33)	158 (52.67)
การเปรียบเทียบทางสังคม	139 (46.33)	161 (53.67)
การเห็นคุณค่าในตนเอง	132 (44.00)	168 (56.00)

จากตาราง 1 พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาพยาบาลมีการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ระดับในน้อย (ร้อยละ 52.67, 53.67 และ 56.00 ตามลำดับ)

3. ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลนักศึกษาพยาบาล ดังตาราง 2

ตาราง 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของภาวะซึมเศร้า (n= 300)

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
มีภาวะซึมเศร้า	40	13.33
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	260	86.67

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ร้อยละ 86.67 ไม่มีภาวะซึมเศร้า

4. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล ดังตาราง 3

ตาราง 3 การวิเคราะห์ตัวแปรปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล (n= 300)

ปัจจัย	ภาวะซึมเศร้า		Univariate			Multivariate		
	ใช่ จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ใช่ จำนวน (ร้อยละ)	OR	95%CI	p-value	OR	95%CI	p-value
การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ติด (>= 28)	30 (24.44)	98 (76.56)	4.96	2.32-10.58	<0.001	2.40	1.02-5.67	0.046
	10 (5.81)	162 (94.19)	Ref					
การเปรียบเทียบทางสังคม สูง (>= 17)	33 (20.50)	128 (79.50)	4.86	2.08-11.39	<0.001	3.71	1.53-9.00	0.004
	7 (5.04)	132 (94.96)	Ref					
การเห็นคุณค่าในตนเอง สูง (>= 26)	26 (15.48)	142 (84.52)	1.54	0.77-3.09	0.22			
	14 (10.61)	118 (89.39)	Ref					

จากตาราง 3 เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรอย่างหยาบ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 4.96 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่ำ (OR = 4.96, 95%CI = 2.32 - 10.58) และนักศึกษาพยาบาลที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมสูงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 4.86 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมต่ำ (OR = 4.86, 95%CI = 2.08 - 11.39)

เมื่อมีการควบคุมตัวแปร พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 2.40 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่ำ (adjOR = 2.40, 95%CI = 1.02 - 5.67) และนักศึกษาพยาบาลที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมสูงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 3.71 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมต่ำ (adjOR = 3.71, 95%CI = 1.53 - 9.00)

อภิปรายผล

1. การเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย อธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลยังสามารถควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองให้อยู่ในระดับที่ไม่เข้าข่ายการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ และสามารถควบคุมพฤติกรรมการเปรียบเทียบทางสังคมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ามีกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 47.33 ที่มีการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับมาก และมีการเปรียบเทียบทางสังคมในระดับมาก ถึงร้อยละ 46.33 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Thongbang (2021) ที่พบว่า การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่คลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 69.00 รองลงมา คือ ติดสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 30.40 เช่นเดียวกับ Kulsawat & Narkwatchara (2021) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีระดับการคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.10 รองลงมาคือ เสพติดสื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 26.10 อาจเนื่องจากปัจจุบันมีแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น ประกอบกับการระบาดของโรคโควิด (COVID-19) ที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็วและเป็นช่วงระยะเวลาต่อเนื่องยาวนานจนถึงปัจจุบัน ซึ่งแม้ว่าการระบาดจะลดลงแต่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น (Jantapad, Kittipichai, Thongworn, & Yodmai, 2022) ทั้งด้านการศึกษา รวมไปถึงการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อกิจกรรมด้านบันเทิงเพื่อผ่อนคลายหรือคลายเครียด การติดต่อสื่อสาร และการซื้อขายสินค้า ซึ่งส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อเนื่องมากจนถึงปัจจุบัน และผลการศึกษาของ Suchadaphong (2016) ที่ศึกษาผลกระทบของปริมาณการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการบริโภคเพื่ออวดอ้าง บทบาทของความอิจฉา ความหลงตัวเอง ความต้องการที่จะโฆษณาตนเอง และการรักษาหน้าตาทางสังคม พบว่า ปริมาณการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จะส่งผลให้เกิดความอิจฉา แต่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อความหลงตัวเอง ส่วนความอิจฉาและความหลงตัวเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการที่จะโฆษณาตนเองและการรักษาหน้าตาทางสังคม โดยทั้งนี้ความต้องการที่จะโฆษณาตนเองและการรักษาหน้าตาทางสังคมนั้นจะส่งผลให้เกิดการบริโภคเพื่ออวดอ้าง ซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญของการเปรียบเทียบทางสังคมที่สูงขึ้นจากปริมาณการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่จะส่งผลให้เกิดการบริโภคเพื่ออวดอ้างของผู้บริโภค

สำหรับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับในน้อย มีจำนวนมากกว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา อาทิ Tosangwarn (2021) ที่ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความแข็งแกร่งในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ร้อยละ 62.50 ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และมีการเปรียบเทียบทางสังคมในระดับมาก ถึงร้อยละ 47.33 และ 46.33 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของ Campbell, Chew, & Scratchley (1991) ที่ระบุว่าหนึ่งในลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในต่ำ คือ การมีรูปแบบการระบุสาเหตุว่าสถานการณ์ด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีที่มาจากตนเองและจะเกิดขึ้นครอบคลุมไปในทุก ๆ สถานการณ์ (Global internal attributions) เช่นเดียวกับที่ Rosenberg (1989) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย อย่างแรกคือ การสะท้อน เป็นการที่บุคคลจะได้รับข้อมูลสะท้อนกลับจากผู้อื่น ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์การติดต่อสื่อสารกันที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลกลับมา เช่น การได้รับคำชมหรือคำตำหนิ บุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนกลับนี้กลับมาประเมินตนเอง ปัจจัยที่สอง คือ การเปรียบเทียบทางสังคม เป็นการที่บุคคลรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้อื่นแล้วใช้ข้อมูลเหล่านั้นกลับมาเปรียบเทียบกับตนเองเพื่อประเมินตนเอง ทั้งนี้ จากการประเมินนี้จะส่งผลให้บุคคลแต่ละคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไป ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะไม่พอใจในตนเอง ขาดการยอมรับสิ่งที่ตนเป็น รู้สึกว่าตัวเองมีข้อบกพร่องจำนวนมากและกังวลกับสิ่งที่ตนเอง เป็นทำให้บุคคลเหล่านั้นมักจะไม่มีมั่นใจในตนเอง ไม่ค่อยกล้าแสดงออก อ่อนไหวกับคำวิจารณ์ ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมองว่าตนเองมีความสามารถ มั่นใจในตนเอง (Rosenberg, 1989) จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

สำหรับภาวะซึมเศร้ามีเพียงเล็กน้อยที่นักศึกษาพยาบาลอยู่ในภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 13.33) สามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีของ Beck (1997) กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะซึมเศร้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง เช่น การปรับตัวเข้ากับระบบการศึกษา การฝึกปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเพื่อนมนุษย์ การถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน การมีปัญหาสัมพันธภาพกับคนรัก (Sriat, Thointh, & Koyun, 2023; Kanjanasuwat, Jirapornkul, & Maneenin, 2020) หลังจากนั้นเกิดความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือน ซึ่งมาจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า ตนเองขาดความช่วยเหลือ ขาดคุณสมบัติ และหมดหวัง ส่งผลให้บุคคลเกิดความคิดเชิงลบต่อตนเอง อนาคต และโลก จนเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของ Maslow (1954) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการยอมรับของคนอื่น โดยดูจากการตอบสนองของครอบครัวหรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จ หากการประเมินเป็นไปในทางบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ แต่ถ้าเป็นไปในทางด้านลบจะทำให้มีความรู้สึกเป็นปมด้อย อ่อนแอ พึ่งพาตนเองไม่ได้ ส่งผลทำให้เห็นคุณค่าในตนเองลดลง คิดว่าตนเองไร้ค่า ไม่ดีพอเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ซึ่งอาจนำมาสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ อธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะซึมเศร้าอาจเกิดจากการประเมินว่า ตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวหรือตนเองไม่ประสบความสำเร็จ เช่น การไม่ได้รับการตอบสนองทางบวกจากสื่อสังคมออนไลน์ การถูกตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์จากอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ ผลการเรียนรู้ไม่เป็นตามคาดหวัง (Sriat, Thointh, & Koyun, 2023; Hanmontri, Kanniam, Thoomthiang, Phonloet, Kumchan, Sukbantheang, et al; Nomraks, Jantham, & Buajaroen, 2024) จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้อยค่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทย ได้แก่ พฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการเปรียบเทียบทางสังคม สามารถอธิบายได้ดังนี้

พฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูง มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า 2.40 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wanchaitanawong & Choopan (2014) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษาพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่ พบว่า ร้อยละ 2.34 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีการเสพติดอินเทอร์เน็ต และร้อยละ 54.30 เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป และเสี่ยงต่อการเป็นผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต ปัญหาที่พบจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปของกลุ่ม ตัวอย่างได้แก่ ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบ คือ รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด กระวนกระวายใจ และรู้สึกเศร้า คิดเป็นร้อยละ 40.63, 35.83, 12.18 และ 5.7 ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับ Young (1996; quoted in Nantaweth, 2007) ได้ทำการศึกษาลักษณะการติดอินเทอร์เน็ต พบว่า พฤติกรรมของผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานคล้ายกับพฤติกรรมของผู้ที่ติดการพนัน ติดสุรา หรือบุหรี่ มีพฤติกรรมหมกมุ่น หลงการออนไลน์ คือ ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเล่นอินเทอร์เน็ตได้ ละเลยความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลรอบข้าง จนในที่สุดไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ บุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต จะได้รับผลกระทบจากร่างกาย จิตใจ สังคม มากกว่าบุคคลที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตแบบทั่วไป จะทำให้ผู้เสพติดรู้สึกถูกละเลย ส่งผลให้มีภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมากขึ้น การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากสังคมออนไลน์อาจนำไปสู่การรับรู้ตัวตนผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลรุนแรงต่อผู้ที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ทำให้เกิดทัศนคติในเชิงลบต่อตนเอง และในบางกรณีอาจนำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้หรือสิ้นหวัง (Primack, Shensa, Sidani, Escobar-Viera, & Fine, 2021; Weiß, Baumeister, Cohrdes, Deckert, Grundahl, Pryss, et al (2022); Malaeb, Salameh, Barbar, Awad, Haddad, Hallit, et al (2020); Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans, & Guimond, 2022) ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสมองที่เกิดจากการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน สมองส่วนคิด (Cerebral cortex) และสมองส่วนอยาก (Limbic system) ไม่สามารถประสานงานกันได้ บุคคลจึงอาจตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า (Weinstein, 2023; Korte, 2022; Lamarre, 2020; Panova & Carbone, 2022)

นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมสูงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 3.71 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมต่ำ โดยความสัมพันธ์ระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคมและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา อธิบายได้โดยทฤษฎี Maslow (1954) ที่มีความเชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการทางสังคม การยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และการได้รับการยอมรับนับถืออย่างสูง ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ความภาคภูมิใจ ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง และถ้าหากไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการนั้นจะส่งผลให้รู้สึกมีปมด้อยและมีความรู้สึกไร้ค่า สังคมออนไลน์อาจจะกลายเป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการเปรียบเทียบซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สื่อสังคมออนไลน์เป็นพื้นที่ที่ผู้คนแสดงตัวตนส่วนหนึ่งที่ต้องการให้ผู้อื่นชื่นชม การไม่ตอบสนองความต้องการเหล่านี้อาจกระทบต่อความรู้สึกของการยอมรับตนเอง ขณะที่การติดตามชีวิตผู้อื่นโดยเห็นเพียงส่วนที่ถูกนำเสนอ อาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับชีวิตจริงทั้งหมด เมื่อคนพยายามสร้างความรู้สึกมีค่าผ่านการแสดงตนบนสื่อออนไลน์ โลกเสมือนจริงนี้ก็กลับกลายเป็นตัวแปรที่ทำให้รู้สึกทั้ง “มีค่า” และ “ไร้ค่า” (Verduyn, Gugushvili, Massar, Taht, & Kross, 2020; Jiang & Ngien, 2020; Salovey, 2024; Tiggemann & Anderberg, 2020; Braghieri, Levy, & Makarin, 2022) และอธิบายได้ตามทฤษฎีของ Beck (1997) นักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะซึมเศร้าเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง เช่น การไม่ได้รับการตอบสนองทางบวกจากสื่อสังคมออนไลน์ การที่กลุ่มเพื่อนในสังคมออนไลน์ประสบความสำเร็จมากกว่าตน ส่งผลต่อความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือน เกิดความคิดเชิงลบต่อตนเอง อนาคต และโลก จนเกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อให้อาจารย์และบุคลากรทางสุขภาพได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาจากพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล ที่ควรได้รับการคัดกรองเพื่อให้การช่วยเหลืออย่างทันท่วงที
3. เป็นข้อมูลเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความตระหนักถึงปัญหาจากพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาพยาบาล เพื่อหาแนวทางในการปรับพฤติกรรมของตนเองในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล
2. การศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเสพติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล รวมถึงประชากรในกลุ่มอื่น ๆ

References

- Beck, J. S. (1997). Personality disorders: Cognitive approaches. In L. J. Dickstein, M. B. Riba, & J. M. Oldham (Eds.), *American Psychiatric Press review of psychiatry*, 16, 23-45.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality*, 59(3), 473-505.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. [www.https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845).
- Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M. P., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2, 158.167. [www.https://doi.org/10.1002/hbe2.182](https://doi.org/10.1002/hbe2.182).
- Dullaphan, K. (2018). *Social network usage behavior and psychological factors predicting Depression*. Master's thesis, communication arts and innovation.. National Institute of Development Administration. (in Thai)
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). *Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Hamidi, F., Tahillioğlu, A., Bilal, O., & Onder, A. (2021). Evaluation of quality of life and psychiatric comorbidity in adolescents with social media addiction. *Neuropsychiatric Investigation*, 59(2), 31. [www.https://doi.org/10.5152/NeuropsychiatrInvest.2021.01-02](https://doi.org/10.5152/NeuropsychiatrInvest.2021.01-02)

- Hanmontri, C., Kanniam, N., Thoomthiang, A., Phonloet, A., Kumchan, N., Sukbantheang, O., et al. (2021). Factors influencing depression among families of 4th-year nursing students at Huachiew Chalermprakiet University during the COVID-19 pandemic. *Journal of Nursing and Health, 3*(3), 1-16.
- Jantapad, W., Kittipichai, W., Thongworn, S., & Yodmai, K. (2022). Internet usage behaviors in the new normal era among high school students in Nakhon Sawan Province, Thailand. *Thai Journal of Public Health, 52*(3), 221-233.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: a survey study in Singapore. *Social Media + Society*.
www.https://doi.org/10.1177/2056305120912488.
- Kanjanasuwan, K., Jirapornkul, C., & Maneenin, N. (2020). Depression in health science students in one field in Thailand. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 65*(4), 343-354.
- Korte, M. (2022). The impact of the digital revolution on human brain and behavior: Where do we stand? *DCNS, 101-111*. www.https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mkorte.
- Kulsawat, T. & Narkwatchara, P. (2021). Factors affecting social media addiction of undergraduate students in the eastern region university. *Journal of MCU Nakhondhat, 8*(10), 1-15.
- Lamarre, T. (2020). Your brain on screens: Neuronal risk and media addiction. In *The Routledge Companion to Media and Risk*. www.https://doi.org/10.4324/9781315637501.
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., et al. (2020). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia among lebanese adults: any mediating effect of stress?. *Perspectives in Psychiatric Care*.
www.https://doi.org/10.1111/ppc.12576
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Nomraks, R., Jantam, W., & Buajaroen, H. (2024). The relationship between mental health literacy, resilience, and depression among students at Nakhon Pathom Rajabhat University. *Journal of Nursing and Public Health Research, 4*(2), 1-16.
- Panova, T., & Carbone, X. (2022). Social media addiction. In *Behavioral addictions*. Studies in Neuroscience, Psychology, and Behavioral Economics.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., & Fine, M. J. (2021). Temporal associations between social media use and depression. *American Journal of Preventive Medicine, 60*(2), 179–188. www.https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.07.009.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Sagar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies, 14*(4), 1-10.
- Salovey, P. (2024). Social comparison processes in envy and jealousy. In J. Suls & T. A. Wills (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research*. New York: Oxford University Press.

- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Public Health and Surveillance*, 9(4), e33450. [www.https://doi.org/10.2196/33450](https://doi.org/10.2196/33450).
- Srioat, P., Thointh, P., & Koyun, S. (2023). Depression among nursing students and related factors during the COVID-19 pandemic. *Sakonnakhon Hospital Journal*, 26(2), 91-102.
- Suchadaphong, K. (2016). The influence of social media usage on conspicuous consumption: the role of envy, narcissism, desire for self-promotion and face-saving. An independent study submitted in partial fulfillment of the requirements for the deegree of master of science marketing management faculty of commerce and accountancy, Thammasat University. (in Thai)
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. [www.https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106699](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106699).
- Thongbang, P. (2021). The relationship of social media addiction on adhd among college students Sirindhorn Public Health Suphanburi. *Journal of Yanasangvorn Research Institute*, 12(2), 1-15.
- Thongpradub, J., Thaveekoon, T., & Nindachan, C. (2019). The relationship between Facebook addiction, self-esteem, and depression among high school students. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 12(2), 117-133.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199. [www.https://doi.org/10.1177/1461444819888720](https://doi.org/10.1177/1461444819888720).
- Tosangwan, S. (2021). Self-esteem, resilience, and depression among nursing students in a nursing college in northeastern Thailand. *Journal of Health and Nursing Education*, 27(1), 58-74. (in Thai)
- Trikanan, S. (1999). *Research methodology in social sciences: a practical approach*. Bangkok. Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Tungchitphakdeesakul, T. (2002). Factors related to self-esteem and hopelessness among juvenile offenders at the Central Juvenile and Family Court Detention Center [Unpublished Master's thesis]. Mahidol University. (in Thai)
- Uraivan, P., Leeyuthanon, M., & Kaewsakultong, J. (2019). The relationship between personal factors, internet usage behavior, and depression among nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Suratthani. *Journal of Health Research and Innovation*, 2(1), 13-24.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. [www.https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002).

- Wanchaitanawong, W. & Choopan, K. (2014). A survey of internet utilization and impacts of internet utilization on students of Boromarajonnani College of Nursing, Chiangmai. *Journal of Nursing and Education*, 7(3), 124-132.
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms, and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31–36. [www.https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014).
- Weiβ, M., Baumeister, H., Cohrdes, C., Deckert, J., Grundahl, M., Pryss, et al. (2022). Extraversion moderates the relationship between social media use and depression. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100343. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100343>.
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic social networking site use—effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13. [www.https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1106004](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1106004).
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. [www.https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237](https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237).
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: a source book*, 17, 19-31.
- Wongpakaran T, Wongpakaran N. (2012). A comparison of reliability and construct validity between the original and the revised version of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychiatry Investig*, 9(1), 548.