Perspectives of Secondary School Students on Health Problems from the Use of Online Media during the COVID-19 Pandemic*

Atchariya Wonginchan, RN, PhD[1] Uraiwan Sroiudom, RN, PhD[1] Suphasak Wonginchan, PhD[2]

Abstract

Purpose: To study secondary school students' perspectives on health problems from the use of online media by themselves and their high school friends during the COVID-19 pandemic.

Design: Qualitative descriptive research.

Methods: Conduct in-depth interviews with a sample of 30 secondary school students between the ages of 12-18 years recruited by purposive sampling from a specific selection of schools in the study areas with good internet infrastructure. Data were collected by recording the interviews and transcribing them verbatim. Content analysis was used with data comparison from multiple sources for accuracy and precision, and inductive analysis to draw conclusions.

Main findings: Perspectives on health problems of secondary school students from the use of online media by both themselves and their friends, included the following aspects: 1) Physical, such as eye problems, trigger more serious illnesses, obstacles to activities or exercise, and inappropriate eating habits; 2) Emotional, such as bored, irritated quickly, easily angry, stressed, sad, hurt, paranoid, and afraid. 3) Social, such as introverted, underappreciated, threatened, cheated, fake relationships, and a gap in family relationships. 4) Intellectual, such as losing the opportunity to learn and unequal access to technology devices which were the obstacles to studying.

Conclusion and recommendations: The use of online media by both oneself and friends could affect one's own health problems on physical, emotional, social, and intellectual. Therefore, stakeholders such as families, schools, and health professionals should work together to use student perspectives as part of solving the health problem.

Keywords: COVID-19, health problems, online media, perspective, secondary school

Nursing Science Journal of Thailand. 2024;42(1):28-42

Corresponding Author: Lecturer Uraiwan Sroiudom, Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Khon Kaen Province 40002, Thailand; e-mail: uraisroi@kku.ac.th

* *Research grant for Fundamental Fund 2024, Khon Kaen University*

[1] *Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand*

[2] *Thailand Cable TV and Telecommunication Association, Bangkok, Thailand*

Received: 8 August 2023 / Revised: 5 December 2023 / Accepted: 7 December 2023

มุมมองนักเรียนมัธยมศึกษาต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19*

อัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์, PhD[1] อุไรวรรณ สร้อยอุดม, PhD[1] ศุภศักดิ์ วงษ์อินทร์จันทร์, ปร.ด.[2]

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษามุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองและเพื่อนมัธยมศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยเชิงพรรณนาเชิงคุณภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย: ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่ที่มีโครงสร้างพื้นฐานการให้บริการอินเทอร์เน็ตที่ดี รวบรวมข้อมูลด้วยการบันทึกการสัมภาษณ์และถอดเสียงคำต่อคำ วิเคราะห์เนื้อหาเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อความแม่นยำและเที่ยงตรง และวิเคราะห์ผลแบบอุปนัยเพื่อหาข้อสรุป

ผลการวิจัย: มุมมองต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาจากการใช้สื่อออนไลน์ทั้งจากตนเองและเพื่อนครอบคลุมด้านต่างๆ ต่อไปนี้ 1) ด้านร่างกาย เช่น ปัญหาสายตา กระตุ้นอาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสม 2) ด้านอารมณ์ เช่น เบื่อและหงุดหงิดเร็ว โมโหได้ง่าย เครียด เศร้าใจ น้อยใจ หวาดระแวง และหวาดกลัว 3) ด้านสังคม เช่น เก็บตัว ถูกด้อยค่า ถูกคุกคาม ถูกเอาเปรียบ ความสัมพันธ์ปลอมและเกิดช่องว่างความสัมพันธ์คนในครอบครัว 4) ด้านสติปัญญา เช่น สูญเสียโอกาสเรียนรู้ มีความเหลื่อมล้ำของการมีอุปกรณ์ที่ใช้สื่อออนไลน์ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียน

สรุปและข้อเสนอแนะ: การใช้สื่อออนไลน์ทั้งจากตนเองและเพื่อนสามารถส่งผลต่อปัญหาสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว โรงเรียน และบุคลากรทางด้านสุขภาพ ควรร่วมมือกันใช้มุมมองจากนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาสุขภาพ

คำสำคัญ: เชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ปัญหาสุขภาพ การใช้สื่อออนไลน์ มุมมองต่อตนเอง นักเรียนมัธยมศึกษา

Nursing Science Journal of Thailand. 2024;42(1):28-42

ผู้ประสานงานการเผยแพร่: อาจารย์อุไรวรรณ สร้อยอุดม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002, e-mail: uraisroi@kku.ac.th

* *ทุนวิจัย งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน Fundamental Fund ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 มหาวิทยาลัยขอนแก่น*

[1] *คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*

[2] *สมาคมเคเบิลทีวีและโทรคมนาคมแห่งประเทศไทย*

วันที่รับบทความ: 8 สิงหาคม 2566 / วันที่แก้ไขบทความเสร็จ: 5 ธันวาคม 2566 / วันที่ตอบรับบทความ: 7 ธันวาคม 2566

ความสำคัญของปัญหา

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งเป็นโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจอุบัติใหม่ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้เป็นโรคระบาดลุกลามทั่วโลก[1] ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจเป็นวงกว้าง มีอัตราการติดเชื้อและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เกิดมาตรการป้องกันต่างๆ เช่น ถูกจำกัดการทำกิจกรรมนอกบ้านเพิ่มขึ้น[2] รัฐบาลเกือบทุกประเทศประกาศใช้มาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 เช่น ปิดสถานศึกษา ปิดสถานบันเทิง หรือจำกัดเวลาปิดและเปิดสถานบริการบางประเภทเพื่อลดการใกล้ชิดกันของประชาชน เน้นการรักษาระยะห่างทางสังคม ทำให้กิจกรรมหลายอย่างถูกส่งเสริมให้ดำเนินการผ่านออนไลน์มากขึ้น เพื่อลดการสัมผัสกันระหว่างบุคคล เป็นต้น[3] ขณะเดียวกันเมื่อใช้มาตรการที่เข้มงวดสำหรับป้องกันการแพร่กระจายของโควิด-19 อาจส่งผลเสียต่อคนบางกลุ่มได้ เช่น ขาดทักษะการติดต่อทางสังคม ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผลกระทบต่อสภาพจิตใจ เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว วิตกกังวลหรือเครียด เป็นต้น[4] กลุ่มเด็กอายุไม่เกิน 18 ปี ที่อยู่ในระบบของการศึกษาได้รับผลกระทบจากมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะเด็กกลุ่มอายุ 12-18 ปี (นักเรียนมัธยมศึกษา) ได้รับผลกระทบรุนแรงมากที่สุด เนื่องจากมีจำนวนผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กอายุแรกเกิดถึง 5 ปี (ปฐมวัย) และกลุ่ม 6-11 ปี (ประถมศึกษา)[5] การจำกัดกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มากขึ้น จึงมีความจำเป็น เช่น ลดการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ลดการเข้าเรียนในชั้น และทางสถานศึกษาเปลี่ยนแปลงเป็นรูปแบบการเรียนออนไลน์แทน (online class) เป็นต้น[6] และอีกทั้งเป็นการปฏิบัติตามระเบียบการรักษาระยะห่างทางสังคมตามนโยบายของรัฐบาลและหน่วยงานที่รับผิดชอบ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าเด็กมัธยมมีความปลอดภัยจากผลกระทบการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19[3]

นักเรียนมัธยมศึกษา (high school students) แบ่งเป็น 2 ช่วงชั้น ได้แก่ ช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เรียกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น และช่วงมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เรียกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย[7] เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาค่อนข้างมาก มีความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น ชอบเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ ชอบท้าทาย มีการพัฒนาความเป็นตัวตน มั่นใจ ให้คุณค่าในตัวเอง และยังเป็นช่วงที่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น ต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน รวมทั้งให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว[8]

การที่นักเรียนมัธยมศึกษาบางคนถูกแยกออกจากสังคมในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 อาจทำให้มีความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง และมีแนวโน้มกระทำพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น[6] และถ้านักเรียนมัธยมศึกษามีโอกาสใช้สื่อออนไลน์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานขึ้น อาจส่งผลเสียต่อปัญหาสุขภาพได้ ถ้าขาดมาตรการควบคุมและการดูแลอย่างเหมาะสม ข้อมูลปี พ.ศ. 2561 พบว่าเด็กไทยมีโอกาสเสี่ยงภัยจากออนไลน์มากถึงร้อยละ 60 สูงกว่าค่าเฉลี่ยของทั่วโลกที่อยู่ร้อยละ 56[9] ซึ่งพฤติกรรมที่สามารถบ่งชี้ได้ว่ามีความเสี่ยงภัยจากออนไลน์ ได้แก่ มีความต้องการอยากใช้ออนไลน์อยู่ตลอดเวลา อยู่นิ่งเฉยได้ไม่นานทั้งที่ไม่ว่าง แต่ก็พยายามเข้าใช้งานบางครั้งไม่มีความจำเป็นต้องใช้สื่อออนไลน์ แต่เมื่อรับรู้ว่าไม่มีสัญญาณการให้บริการอินเทอร์เน็ตจะเกิดอาการหงุดหงิดซึมเศร้าหรือโมโหร้ายทันที[10] นอกจากนี้เมื่อใช้สื่อออนไลน์เป็นระยะเวลานานติดต่อกัน อาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะร่างกายได้ เช่น ทำให้เกิดตาแห้ง ตาอักเสบ หรือตาเสื่อม หรือหากขาดการบำรุงรักษา อาจทำให้เกิดรอยคล้ำรอบดวงตา มีรอยบวมเห็นเป็นถุงใต้ตา มีอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อดวงตา ส่งผลให้ปวดกระบอกตาและปวดศีรษะ เป็นต้น[11] ดังนั้นการใช้มาตรการการลดกิจกรรมหรือลดการเข้าเรียนในชั้นเรียน แล้วเปลี่ยนเป็นเรียนผ่านออนไลน์แทนจะเป็นการเพิ่มโอกาสให้นักเรียนมัธยมศึกษาเข้าถึงสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมมากขึ้น ที่ผ่านมาในความคิดเห็นของผู้ปกครอง

หรือภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมองว่า ถ้าขาดการควบคุมและป้องกันที่ดีพอ อาจส่งผลเสียต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาเพิ่มขึ้นได้ ในกรณีนี้การค้นหาความคิดเห็นหรือมุมมองจากตัวผู้ใช้สื่อออนไลน์เอง อาจเป็นหนึ่งทางเลือกที่ดีที่สุด ในการนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาจัดอยู่ในกลุ่มที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี พบว่าการใช้งานปี พ.ศ. 2563 มีอัตราการใช้เพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่าของปี พ.ศ. 2556 กลุ่มอายุน้อยกว่า 20 ปี ใช้งานเฉลี่ย 12 ชั่วโมง 8 นาทีต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของประชากรไทยทั้งประเทศที่ใช้งาน 11 ชั่วโมง 25 นาทีต่อวัน[12] นักเรียนมัธยมศึกษาบางรายใช้เวลาอยู่หน้าจออย่างต่อเนื่องโดยไม่รวมการเรียนและการบ้าน เฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน[3] ซึ่งการใช้สื่อออนไลน์เป็นระยะเวลานานมีความเกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมัธยมศึกษาได้ เพราะเชื่อว่าการตัดสินใจกระทำกิจกรรมใดจะขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้น เช่น การใช้สื่อออนไลน์หรือใช้สิ่งกระตุ้นที่มีความสัมพันธ์ต่อการกระทำพฤติกรรมเสี่ยงนั้นมักขึ้นอยู่กับลักษณะของความยากง่ายในการใช้สื่อออนไลน์หรือเนื้อหาสื่อของแต่ละบุคคล เช่น หากนักเรียนมัธยมศึกษาสามารถใช้สื่อออนไลน์ได้ง่ายและสะดวก จะเป็นการเพิ่มโอกาสการเข้าถึงสื่อที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมได้มากขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน[13] การเข้าถึงสื่อที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาจะทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้สื่อออนไลน์หรือใช้น้อยกว่า ในทางตรงข้าม การส่งเสริมให้ใช้สื่อออนไลน์มากขึ้นก็ส่งผลบวกต่อการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วย จากผลการศึกษาในประเทศจีน โปรแกรมการพัฒนาความเป็นพลเมืองยุคดิจิทัลของนักเรียนมัธยมศึกษาในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย ซึ่งมุ่งเน้นเพิ่มทักษะการใช้โซเชียลมีเดียให้ทันสมัย พบว่านักเรียนมัธยมศึกษามีความสามารถทางด้านเทคนิค การตีความเนื้อหา การสร้างเนื้อหา และการไตร่ตรองล่วงหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษา มีการพัฒนาทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ทักษะในการแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ศักยภาพการสื่อสารระหว่างตนเองกับเพื่อนนักเรียน และการรับรู้สัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าจากพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น[7] ดังนั้นการใช้สื่อออนไลน์ที่มากมีทั้งความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะได้รับ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่ที่ตัวนักเรียนมัธยมศึกษาเองว่า มีมุมมองต่อความเสี่ยงหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์เป็นอย่างไร

การใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตามมุมมองของผู้เกี่ยวข้องมีทั้งผลดีและผลเสียเกิดขึ้น เช่น มุมมองจากผู้ปกครองสำหรับการส่งเสริมให้เด็กเรียนผ่านออนไลน์มีเพิ่มมากขึ้นในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 แต่ก็มีความเสี่ยงและไม่ปลอดภัย เมื่อเกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งแล้วทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพด้านอื่นเพิ่มขึ้นได้[14] แต่นักเรียนมัธยมศึกษาบางกลุ่มให้เหตุผลสนับสนุนว่า ถ้ามีการเตรียมพร้อมเพิ่มความรู้ด้านดิจิทัลให้เพียงพอ ส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อ จะช่วยให้ป้องกันผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อปัญหาสุขภาพได้ หรือบางคนก็เชื่อว่าตนเองมีการเฝ้าระวังป้องกันความเสี่ยงจากการใช้สื่อออนไลน์ที่ดีเพียงพอแล้ว แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจมีต้นเหตุมาจากบุคคลอื่นหรือบุคคลใกล้ชิดที่ไม่สามารถควบคุมได้[15] จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่าในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ช่องทางออนไลน์ถือเป็นทางเลือกที่เป็นประโยชน์สำหรับการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา แต่ก็มีโอกาสทำให้ได้รับสื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาเช่นกัน ดังนั้นความรู้ความเข้าใจว่านักเรียนมัธยมศึกษามีมุมมองอย่างไรเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองและเพื่อนจะเป็นข้อมูลสำคัญในการนำไปสู่การหาแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาจากผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยการยอมรับ และรับรู้ของทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษามุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองและเพื่อนมัธยมศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพหัวข้อนี้ เป็นการวิจัยภายใต้โครงการวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของเด็กมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ใช้สื่อออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีช่วงระยะเวลาทำการศึกษา 3 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึง เมษายน พ.ศ. 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informant) ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษา โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีจำนวน 1,622 โรงเรียน มากเป็นอันดับที่ 3 ของทั้งประเทศ และจำนวนนักเรียนมัธยมศึกษามีมากเป็นอันดับที่ 3 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ข้อมูลปี พ.ศ. 2562)[16] เกณฑ์ในการเลือก ได้แก่ 1) เป็นเด็กเรียนมัธยมศึกษาที่ใช้สื่อออนไลน์ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา ใช้มากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และเฉลี่ย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ 2) นักเรียนมัธยมศึกษามีอายุอยู่ระหว่าง 12-18 ปี และ 3) กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งนี้ดำเนินจนกระทั่งได้ข้อมูลอิ่มตัวเป็นจำนวน 30 คน

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือวิจัยที่สำคัญที่สุดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้เตรียมตัวก่อนดำเนินวิจัย เช่น ศึกษาและเตรียมพร้อมระเบียบวิธีวิจัย ทบทวนแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ป่วยในทุกมิติที่มีผลกระทบต่อการเจ็บป่วย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา[17] และแนวคิดการใช้สื่อออนไลน์ และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และ 2) แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ในเบื้องต้นผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรม และมีการปรับแก้ให้เกิดความเหมาะสม ตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยและให้ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายมากขึ้นก่อนการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายรายถัดไปทุกครั้ง โดยมีรายละเอียดเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องปัญหาสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาที่ใช้สื่อออนไลน์ และมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อปัญหาการดูแลสุขภาพตนเองและเพื่อนมัธยมศึกษาคนอื่น

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของเด็กมัธยมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ใช้สื่อออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่จริยธรรมหมายเลข HE652132 ลงวันที่ 7 สิงหาคม 2565

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำการเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงจากตัวแทนจำนวน 2 สถานศึกษา โดยเบื้องต้นได้รับอนุญาตและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้บริหารสถานศึกษาด้วยการให้ทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองของนักเรียนมัธยมศึกษาผ่านครูประจำชั้นเรียน พร้อมเอกสารชี้แจงผู้ปกครองของอาสาสมัครเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี (สำหรับการสัมภาษณ์) รายละเอียดประกอบด้วย การแนะนำตัว แจ้งชื่อโครงการ วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย และประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์นักเรียนมัธยมศึกษา พร้อมรับรองว่าข้อมูลที่ได้รับจากนักเรียนมัธยมศึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการระบุชื่อ/ข้อมูลส่วนตัวในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยนี้ หากนักเรียนมัธยมศึกษารู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับบางคำถาม นักเรียนมัธยมศึกษามีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงนักเรียนมัธยมศึกษามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักเรียนมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ ภายหลังการได้รับอนุญาตให้ผู้ปกครองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการให้สัมภาษณ์นักเรียนมัธยมศึกษา เช่น ที่โรงเรียน ที่บ้าน หรือที่ทำงานผู้ปกครอง เป็นต้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมระหว่างการสัมภาษณ์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 อย่างเคร่งครัด เช่น สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง 2 เมตร เป็นต้น

ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยและทีมผู้วิจัยทำการแนะนำตัวและแจ้งวัตถุประสงค์พร้อมรายละเอียดการวิจัยอีกครั้ง

อธิบายประโยชน์สำหรับผู้เข้าร่วมพร้อมการพิทักษ์สิทธิ์ ขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินการสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาเฉลี่ย 40-60 นาทีต่อคน ขณะสัมภาษณ์ได้ทำการสังเกตและจดบันทึกสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ลักษณะท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียง รวมถึงพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลขณะตอบคำถามจากการสัมภาษณ์ ทั้งนี้มีการสรุปปัญหาที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนมัธยมศึกษาก่อนหน้า เพื่อทำการปรับเปลี่ยนแนวทางข้อคำถามให้เกิดความกระชับและชัดเจนมากขึ้นในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลคนถัดไป ทั้งนี้ทำการตรวจสอบคุณภาพข้อมูลด้วยการจัดหมวดหมู่ เปรียบเทียบข้อมูลพร้อมสรุปภายหลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ทุกครั้ง เมื่อพบว่าข้อมูลที่ได้เพิ่มมีความหมายลักษณะคล้ายๆ เดิม ไม่มีความซับซ้อนใหม่เกิดขึ้น จนมั่นใจได้ว่าข้อมูลมีความอิ่มตัวแล้วที่จำนวน 30 กลุ่มตัวอย่าง จึงได้ยุติการเก็บข้อมูลเพิ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดย 1) การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ทำการตรวจสอบข้อมูล จัดทำเป็นระบบข้อมูลและเปรียบเทียบข้อมูลเพื่อความแม่นยำและเที่ยงตรง เช่น เปรียบเทียบข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับการสืบค้นข้อมูลจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือข้อมูลพฤติกรรมจากโรงเรียน เป็นต้น และ 2) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุปด้วยวิธีแบบอุปนัย (induction content analysis) คือ วิธีการตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ที่มองเห็น เช่น การใช้สื่อออนไลน์ พฤติกรรมการแสดงออกต่อเพื่อนในโรงเรียน เป็นต้น โดยมีขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 สำหรับข้อมูลที่ยังไม่ได้ข้อสรุปเบื้องต้น สร้างสมมติฐานชั่วคราว ขั้นตอนที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมให้มากเพียงพอต่อการศึกษาสรุปผล ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยจำแนกผลที่ได้คืออะไร อย่างไร ที่ไหน เมื่อไหร่ เป็นของใคร มีความหมายอย่างไรกับวัตถุประสงค์การศึกษา เพื่อพิสูจน์สมมติฐานเหล่านั้น ขั้นตอนสุดท้ายเป็นการปรับเปลี่ยนสมมติฐานชั่วคราวให้มีความเหมาะสมเพื่อให้เป็นข้อสรุปของผลการวิจัย[18]

ผลการวิจัย

ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน อายุโดยเฉลี่ย 15 ปี (SD = 4.24) เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.3 มีพ่อแม่ดูแลอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาร้อยละ 80 ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปร้อยละ 83.3 และเป็นลูกคนเดียวร้อยละ 60 รายละเอียดตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษา (N = 30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	16	53.3
ชาย	14	46.7
อายุ		
12-14 ปี	12	40
15-16 ปี	10	33.3
17-18 ปี	8	26.7
สถานภาพการเลี้ยงดู		
พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	24	80
พ่อแม่แยกกันอยู่	4	13.3
อื่นๆ	2	6.7

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษาของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	5	16.7
ปริญญาตรี	17	56.7
สูงกว่าปริญญาตรี	8	26.7
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	10	33.3
รับจ้าง	10	33.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	6	20
อื่นๆ	4	13.3
จำนวนพี่น้องรวมตัวเอง		
1 คน	18	60
2 คน ขึ้นไป	12	40

การใช้สื่อออนไลน์พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษามีความเป็นเจ้าของโทรศัพท์มือเองมากถึงร้อยละ 93.3 มีความสะดวกในการใช้อินเทอร์เน็ตประเภทรายเดือน ร้อยละ 53.3 มีระยะเวลาใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ยต่อวันมากกว่า 1 ชั่วโมง มากถึงร้อยละ 86.6 และใช้สำหรับกิจกรรมความบันเทิง เช่น ดูหนังฟังเพลง เล่นเกม มากที่สุดร้อยละ 50 รายละเอียดตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละการใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา (N = 30)

การใช้สื่อออนไลน์	จำนวน	ร้อยละ
ความเป็นเจ้าของโทรศัพท์มือถือ		
เป็นเจ้าของ	28	93.3
ไม่ใช่เจ้าของ	2	6.7
ประเภทอินเทอร์เน็ตที่ใช้[1]		
โทรศัพท์เติมเงิน	7	23.4
โทรศัพท์รายเดือน	16	53.3
อินเทอร์เน็ตประจำที่บ้าน	13	43.3
ระยะเวลาใช้สื่อออนไลน์ (ต่อวัน)		
ไม่เกิน 1 ชั่วโมง	4	13.4
1-3 ชั่วโมง	13	43.3
มากกว่า 3 ชั่วโมง	13	43.3
กิจกรรมมากที่สุดสำหรับใช้สื่อออนไลน์[1]		
ดูหนังฟังเพลง ความบันเทิง	15	50
เล่นเกม	9	30
เพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน	9	30
เพื่อการสื่อสาร (social network)	3	10

[1] ตอบได้มากกว่า 1

การสะท้อนมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อปัญหาสุขภาพตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองและเพื่อนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นกรอบในการอธิบาย ซึ่งแนวคิดเน้นการดูแลผู้ป่วยในทุกมิติ เพราะหากเจ็บป่วยด้านใดด้านหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเจ็บป่วยด้านอื่น ประกอบด้วย ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน พบว่ามีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพเกี่ยวข้องหลากหลายเงื่อนไขดังนี้

1. มุมมองต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์ด้วยตัวเอง

1.1 *ด้านร่างกาย* ซึ่งพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย การศึกษาครั้งนี้พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา คือ การที่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ให้มีความเหมาะสมได้ ทั้งการทำความเข้าใจถึงผลกระทบและกำหนดระยะเวลาการใช้ให้เหมาะสม ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสายตา หรือความเสี่ยงต่อปัญหาโรคกระเพาะอาหารได้ ซึ่งนักเรียนมัธยมศึกษาที่ใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีมุมมองต่อปัญหาสุขภาพตนเอง ยกตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง กล่าวถึงปัญหาสายตาว่า *“....ที่บ้าน(พ่อแม่) บอกว่าที่หนูใส่แว่นเพราะจ้องโทรศัพท์มาก...แต่หนูว่าใครๆ (เพื่อนที่โรงเรียน) เขาก็ใส่แว่นกัน ไม่เห็นเป็นไรเท่ดี...”* และอีกตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพศชาย กล่าวถึงปัญหาพฤติกรรมการอดข้าวหรือรับประทานอาหารไม่ตรงตามเวลาว่า

“...พ่อแม่ไม่เข้าใจชอบมาเร่งตอนเราเล่นมัน (เกมออนไลน์ ROV) กำลังต่อเนื่อง มันหยุดไม่ได้ มันจะเสียดาว เสียแรงค์ (Ranking: การจัดลำดับความเก่ง) ด้วย ผมยอมปวดท้องได้ (อดข้าว)... หรือแอบเอาข้าวมากิน (กินบนห้องนอน) กินไปเล่นไปได้ครับ...ถ้าไม่ยอม (ไม่อนุญาต) ผมก็ไม่ยอม (ปฏิเสธการรับประทานอาหาร)....ถ้าเป็นในห้องเรียน อาจารย์เข้าสอนต้องแอบเล่นต่อใต้โต๊ะ...ถ้าหยุดทันทีมันจะทำให้ทีมแพ้...ผมไม่อยากเป็นท็อกซิกเพลเยอร์ เดี๋ยวจะถูกตราหน้าว่าเป็นขยะสังคมออนไลน์....”

ท็อกซิกเพลเยอร์ (toxic player) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนให้ความหมายว่า คือผู้เล่นที่สร้างปัญหาให้กับทีม ไม่มีความรับผิดชอบต่อการแข่งขันของทีม ออกจากการแข่งโดยไม่คำนึงถึงผลแพ้ชนะของทีม หรืออาจถูกสังคมออนไลน์ด้อยค่าขึ้นบัญชีเฝ้าระวังว่าเป็นผู้เล่นที่ไม่น่าไว้วางใจ ผลกระทบที่นักเรียนมัธยมศึกษาคนนี้ได้รับนอกจากปัญหาสุขภาพร่างกายแล้วอาจส่งผลต่อสุขภาพด้านจิตใจและด้านสังคมด้วย

1.2 *ด้านอารมณ์* มีปัญหาการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรับรู้และยอมรับว่าตนเองมีปัญหาสุขภาพทางจิตหากใช้สื่อออนไลน์ที่เกินความเหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่รุนแรงมากขึ้น ยกตัวอย่างเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชายที่มีการใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นว่า

“...โดนพ่อแม่บ่นให้ว่าเล่นโทรศัพท์เยอะไป อาการติกส์เลยไม่ดีขึ้น...แต่ผมคิดว่ามันไม่น่าเกี่ยวนะครับ มันขึ้นอยู่กับผม เมื่อไรที่ผมมีสมาธิ ตั้งใจคิดและหยุดยั้งพฤติกรรมการกระพริบตาและถูจมูกตนเอง ผมก็หยุดมันได้ อาการก็ดีขึ้นและหายไป... บางครั้งที่มันยังเป็นอยู่ เพราะผมลืมตัว...ต่างจากเพื่อนผมเวลามันสนุก มันจะมีเสียงคำรามออกมาจากลำคอโดยที่มันไม่รู้ตัว อย่างดัง โหดมากครับ (อาการรุนแรง)...”

โรคอาการติกส์ (tics) ที่นักเรียนมัธยมศึกษากล่าวถึงคือ ภาวะกล้ามเนื้อกระตุกติกส์ (tic disorder) เป็นการกระตุกตามที่ต่างๆ ในร่างกาย โดยการเกิดขึ้นแบบไม่ได้ตั้งใจและควบคุมได้ยาก ซึ่งพบบ่อยที่กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ลำคอ ไหล่ หรือบางครั้งมีการออกเสียงที่ผิดปกติร่วมด้วย ในผู้ป่วยบางรายพบทั้งกล้ามเนื้อกระตุกและออกเสียงผิดปกติทั้งสองอย่างร่วมกัน ส่วนมากมักจะมีอาการในช่วงวัย 3-7 ปี และพอโตเข้าสู่วัยรุ่นก็จะเริ่มสามารถควบคุมหรือกลั้นอาการกระตุกหรือส่งเสียงได้ แต่จะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก โดยทั่วไปเมื่ออายุเพิ่มขึ้นอาการของโรคจะค่อยๆ หายไปหรือลดลง[19] ซึ่งอาการติกส์นี้นอกจากส่งผลกระทบ

ต่อปัญหาสุขภาพด้านอารมณ์ความรู้สึกแล้ว หากไม่ควบคุมสิ่งกระตุ้นอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านร่างกายเพิ่ม เช่น เจ็บตา เจ็บคอ หรือแสบจมูกมากขึ้นได้

1.3 *ด้านสังคม* มีปัญหาการสูญเสียความเป็นส่วนตัว ยกตัวอย่างเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพศชายคนหนึ่งที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีมุมมองต่อตนเองกับปัญหาการเกิดช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวมากขึ้น เกี่ยวกับการใช้ชีวิตบนโลกสังคมออนไลน์ว่า

"...บุคคลที่ผมไม่อยากรับเป็นเพื่อนในออนไลน์มากที่สุดคือพ่อแม่ครับ หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ที่จะเป็น (แสดงออกว่ายินดีเป็นเพื่อนในสังคมออนไลน์) ก็เลือกที่จะไม่โพสต์อะไร หรือก็เปิดแอ็กเคานต์ใหม่ง่ายกว่าครับ (สร้างบัญชีใหม่โดยการปิดบังพ่อแม่)... ไม่อยากถูกคอยจับผิด ชีวิตไม่สงบสุขครับ..."

1.4 *ด้านสติปัญญา* ซึ่งการใช้สื่อออนไลน์เป็นอุปสรรคต่อการเตรียมตัวสอบและนำมาซึ่งความเครียด การใช้อินเทอร์เน็ตของผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา คือ การที่ไม่สามารถลดการใช้สื่อออนไลน์ให้มีความเหมาะสมลงได้ ทั้งการเล่นเกม การคุยกับเพื่อน หรือการดูหนังออนไลน์ได้ ทำให้มีระยะเวลาการเตรียมตัวสอบน้อยลง จึงส่งผลให้ระดับความรู้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ และทำให้เกิดความเครียดได้ ยกตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิงคนหนึ่ง ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 1-3 ชั่วโมงต่อวัน มีมุมมองต่อตนเองเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ เป็นอุปสรรคต่อการเตรียมตัวสอบเข้าเรียนต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในหลักสูตรนักเรียนทุนพิเศษหรือแข่งขันเข้าเรียนในโรงเรียนชื่อดังระดับประเทศว่า

"...ปีนี้จะตั้งใจเอา...เวลาเหลือน้อยต้องวางแผนตารางอ่านหนังสือและเรียนพิเศษ...จะลดการคุยออนไลน์กับเพื่อนลง จะลบเกม ลบแอปพลิเคชันโปรด ลบช่องหนังซีรีส์ออกให้หมด... แต่ตอนนี้ผ่านไป 2 เดือนแล้วค่ะยังตัดใจไม่ได้...เดี๋ยวเริ่มใหม่ต้องแข็งใจให้ได้ ทำให้ได้..."

ผลกระทบจากปัญหาด้านสติปัญญาหรือการเรียนของเด็กมัธยมศึกษาคนนี้ที่เกิดขึ้น เมื่อไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้ ผลกระทบที่ตามมาคือปัญหาสุขภาพด้านอารมณ์ อาจทำให้เกิดอาการหงุดหงิดหรือความเครียดได้

2. มุมมองต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนนักเรียนมัธยมศึกษา

2.1 *ด้านร่างกาย* บางครั้งการใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน ทำให้สูญเสียโอกาสในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่ได้ออกกำลังกายด้วยกันตามแผนที่ตั้งใจไว้ ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และอาจส่งผลต่อทางด้านสังคมตามมา ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมีปัญหา ยกตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพศชาย ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 1-3 ชั่วโมงต่อวัน มีมุมมองต่อการที่มีเพื่อนใช้สื่อออนไลน์ ดังนี้

"...ช่วงนี้มันติดโทรศัพท์ การที่มันเล่นแต่โทรศัพท์ไม่ดีครับ ไม่ใช่มันไม่เกี่ยวกับเรานะ คือมันทำให้เสียโอกาสในการทำกิจกรรมที่มันดีๆ (กิจกรรมสร้างสรรค์) ร่วมกัน ชวนมันทำอะไรก็ยาก (เล่นกีฬา) อย่างน้อยก็ได้พูดคุยกันไหม ทั้งที่เราก็อุตสาห์ยอมอดทนไม่เล่น..."

2.2 *ด้านอารมณ์* การใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนมัธยมศึกษาส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์ของนักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงทำให้รู้สึกกังวลและเครียดที่จะถูกสังคมภายนอกมองว่าเป็นกลุ่มประเภทประพฤติตัวไม่เหมาะสมเหมือนเพื่อน ส่วนทางอ้อมเป็นการรบกวนจิตใจและรบกวนสมาธิในการเรียน และหากรุนแรงขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านสังคมและการเรียนตามมา ยกตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิงที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 1-3 ชั่วโมงต่อวัน มีมุมมองต่อปัญหาสุขภาพด้านอารมณ์ของตนเองจากการใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนมัธยมศึกษาเกี่ยวกับการคบเพื่อนแปลกหน้าบนสังคมออนไลน์ว่า

"...เมื่อก่อนมัน (เพื่อนชื่อบี: นามสมมติ) ไม่เป็นนะ... แต่เดี๋ยวนี้ (ช่วงใช้สื่อออนไลน์มาก) มันหมกมุ่นมั่ง ถึงเป็น...ชอบโพสต์รูปวับแวม (โป๊) ของตนเอง แต่อย่างว่า...ไม่มีใครเขาสนหรอกค้า (น้ำเสียงไม่พอใจ และไม่ใส่ใจ) ถ้าไม่สร้างความเดือดร้อน

ให้เพื่อน...โพสต์รูปอย่างว่า (โป๊) แล้วตามด้วยรูปกลุ่ม (รูปกลุ่มที่ถ่ายร่วมกับเพื่อน) ใครดูก็เข้าใจว่าพวกเราเป็นประเภทเดียวกันกับมัน เคยด่า (เตือน) มันแล้วมันก็ยังทำ ไม่ชอบเลยหยุดคบมันชั่วคราว..."

อีกตัวอย่าง เป็นหนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 1 ชั่วโมงต่อวัน มีมุมมองต่อการใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลต่อการรบกวนสมาธิในการเรียนรู้ของตนเองว่า

"...บางวันมันก็นั่งเหม่อไม่สนใจเรียน...สอบถามว่าเป็นอะไร... มันก็ตอบว่างอนแฟน...ล่าสุดมานั่งร้องไห้ในห้องเรียน เพื่อนก็ปลอบว่าไม่เป็นไร แค่คนคุยอย่าเสียใจเลย...ก็ตอบเพื่อนว่าโดนแฟนเทแล้ว... รู้ไหมค่ะ...มารู้ภายหลังว่าคนคุยหรือที่มันเรียกว่าแฟน ไม่มีใครเคยเจอเลย มันเป็นแค่คนคุยในออนไลน์ ไม่รู้จะให้สงสารหรืออย่างไรกับมันดี (แสดงอาการหงุดหงิดและรำคาญเมื่อกล่าวถึงเหตุการณ์)..."

2.3 *ด้านสังคม* การใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนมัธยมศึกษาจนทำให้แนวคิดและพฤติกรรมเปลี่ยนไป ซึ่งเกิดจากการลอกเลียนแบบสิ่งที่พบหรือได้รับจากสื่อออนไลน์ ส่งผลให้นักเรียนผู้ให้ข้อมูลพยายามลดความสัมพันธ์ด้วย เพราะตนเองและเพื่อนๆ คนอื่นก็ไม่ชอบ ยกตัวอย่าง มุมมองของเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพศชาย ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ได้กล่าวถึงเพื่อนระดับชั้นเรียนเดียวกันคนหนึ่ง เกี่ยวกับผลของการใช้สื่อออนไลน์เป็นระยะเวลานานไว้ว่า

"...บ่อยครั้งที่เพื่อนถอยห่างจากมัน...เพราะมันทำตัวแมนๆ มาก....คนที่ชอบบ่นชอบสอนเหมือนรุ่นพ่อแม่ มันไม่เหมือนกันไหม... ทำตัวน่ารำคาญ ไม่รู้ไปลอกเลียนแบบมาจากเพจไหน เพื่อน (หญิง) ไม่ชอบเลย..."

นักเรียนมัธยมศึกษาอธิบายเพิ่มเติมว่า "แมนๆ" หมายถึงบุคคลที่ทำตัวเหมือนรุ่นพ่อแม่ (ยุค 90 หรือเจเนอเรชันเอกซ์) มีทัศนคติที่ยังมองเรื่องเพศชายเป็นใหญ่เสมอ มีความไม่เท่าเทียมระหว่างเพศ เช่น สิทธิในการวิพากษ์วิจารณ์บนสังคมออนไลน์สำหรับบางประเด็นที่อ่อนไหว พฤติกรรมการแต่งตัวโป๊เปลือย การมีเพื่อนคุยพร้อมกันหลายคน เป็นต้น

การใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนมัธยมศึกษาบางกลุ่ม ยังเป็นการแย่งพื้นที่ทางสังคมทั้งในห้องเรียนและบนออนไลน์ ดังมุมมองจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ที่กล่าวถึงผลกระทบจากการใช้สื่อออนไลน์ของกลุ่มเพื่อนนักเรียนชายว่า

"...พวกเขาสร้างแก๊ง professor x (กลุ่มสังคมออนไลน์) มีแต่เพื่อนนักเรียนหญิงและรุ่นน้องละเป็นพวก extrovert กรี๊ดแต่พวก introvert รำคาญ (หมายถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มเพื่อนที่ส่วนใหญ่ใช้สื่อออนไลน์น้อย)..."

2.4 *ด้านสติปัญญา* เกี่ยวกับการเรียนรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษา นักเรียนมองว่า ความเหลื่อมล้ำระหว่างเพื่อนนักเรียนในเรื่องการมีอุปกรณ์สำหรับใช้สื่อออนไลน์ ร่วมกับมาตรฐานการจัดการเรียนการสอนของครูแต่ละคนแตกต่างกัน ส่งผลต่อปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนเอง คือ ทำให้ตนเองชอบเรียนรายวิชานั้นลดลง ซึ่งอาจมีผลต่อคะแนนสัมฤทธิผลของรายวิชาด้วย

ยกตัวอย่างกรณีมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกที่ 3 เพศหญิง ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 1 ชั่วโมงต่อวัน ได้กล่าวถึงเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนหนึ่งเกี่ยวกับการมีอุปกรณ์การสื่อสารไว้ว่า

"...เพื่อนในห้องเรียนทุกคนมีแท็บเล็ตกันหมด และในห้องเรียนเกือบทุกวิชาอาจารย์จะสั่งงานหรือให้ทำงานผ่านแท็บเล็ต ทำเสมือนว่าทุกคนต้องมี ทั้งที่อุปกรณ์นี้มีราคาค่อนข้างสูงมาก แต่ก็มีเพื่อน (เพื่อนสนิท) ชื่อเอ (นามสมมติ) เขาไม่มีแท็บเล็ต แต่มีโทรศัพท์มือถือ ในบางวิชาอาจารย์จะถามก่อนว่าใครไม่มีแท็บเล็ตบ้าง อาจารย์จะได้พรินต์ชีทมาให้ แต่ในขณะที่วิชา....นี้ อาจารย์ไม่ถามเลยว่ามีหรือไม่มี เมื่อถึงเวลาให้ทำงานในห้องเรียน อาจารย์ดุเพื่อนคนนี้แรงส์มาก ต่อว่าไม่ใส่ใจทำงาน... เพื่อนก็บอกอาจารย์ไปว่า ไม่มีแท็บเล็ตค่ะ... อาจารย์ก็บอกว่าไม่มีก็ให้ทำในโทรศัพท์มือถือสิ...เพื่อนก็ได้แต่เงียบ เพราะคิดว่ายิ่งอธิบายต่อยิ่งงานเข้า อาจารย์ไม่ค่อยรับฟังและไม่เข้าใจหรอกว่าโทรศัพท์มือถือมันเขียนงานไม่ได้ (อาจารย์มีอายุมากแล้ว)... อีกทั้งเพื่อนคนนี้น่าจะเป็นเป้าของอาจารย์อยู่แล้ว..."

ลักษณะการใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนมัธยมศึกษา ได้ส่งผลต่ออารมณ์ของนักเรียนจนกระทบสมาธิการเรียนด้วย ดังตัวอย่างมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 1 ชั่วโมงต่อวัน ต่อการใช้สื่อออนไลน์ของเพื่อนนักเรียนมัธยมศึกษาเพศชาย ดังนี้

"....เพื่อนชื่อซี (นามสมมติ) มันชอบคุยโต้อ้อวดอวด (คุยผ่านสื่อออนไลน์) แต่เจอหน้ากัน (เพื่อนนักเรียนมัธยมหญิงที่ชอบ) มันเงียบกริบ...พวกแซทอย่างซ่าส์ เจอหน้า 10 วิ...มันมา (ห้องเรียน) มันก็มานอนตลอด หนูไม่อยากเห็นมัน (นอน) มันรบกวนการเรียน (รู้สึกรบกวนสมาธิในการเรียน) หนูต้องใช้ความพยายามแลกที่นั่งกับเพื่อนไปนั่งหน้า (หลีกเลี่ยงการมองเห็นเพื่อนนอนหลับ)..."

ทั้งนี้มุมมองการใช้สื่อออนไลน์ทั้งจากตนเองและเพื่อนที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สามารถสรุปในประเด็นที่มีความเหมือนหรือคล้ายกันได้ตามรายละเอียดตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 สรุปมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้สื่อออนไลน์

ปัญหาสุขภาพ	มุมมองต่อตนเอง	มุมมองต่อเพื่อนมัธยมศึกษา
1. ด้านร่างกาย	- ส่งผลเสียต่อสายตามากขึ้น - อาการเจ็บป่วยมากขึ้น เช่น กระตุ้นอาการติกส์ที่รุนแรงขึ้น เป็นต้น - สูญเสียโอกาสในการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกาย - มีพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสม	- เป็นอุปสรรคต่อความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ด้านอารมณ์	- ทำให้เสียสมาธิ ใจร้อน หงุดหงิดหรือโมโหง่าย รำคาญคนอื่นได้ง่าย - มีผลต่อพฤติกรรมอาจทำให้เป็นคนมีบุคลิกรีบร้อน หวาดกลัว กับสิ่งรอบข้างได้ง่าย บางครั้งนอนฝันร้าย - มีโอกาสถูกด้อยค่าในสังคมออนไลน์ได้ง่าย แล้วส่งผลต่อสุขภาพจิตใจและการเรียนรู้ - เกิดความเครียดจากการถูกหลอกหรือคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ เช่น ถูกมิจฉาชีพหลอกขายสินค้าออนไลน์	- สร้างความเครียดให้กับคนรอบข้างได้ เพราะไปกระทบต่อการสูญเสียโอกาสในการเรียนรู้ของคนอื่น - สร้างผลกระทบทำให้รู้สึกหงุดหงิดและรำคาญใจ - เกิดความรู้สึกสะเทือนใจ เศร้าใจ เสียใจร่วมกับเพื่อนในเหตุการณ์ที่เกิดการเปรียบเทียบอุปกรณ์สื่อสารออนไลน์ - ใช้เป็นเครื่องมือต้อยค่าทางออนไลน์
3. ด้านสังคม	- ชอบเก็บตัว ไม่ออกนอกบ้าน พูดคุยน้อยลง เลือกที่จะอยู่คนเดียวมากขึ้น - สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นบนสังคมออนไลน์มีความน่าเชื่อถือต่ำ เพราะมีความเปราะบางสูงหากเกิดข้อขัดแย้งกัน เช่น กิจกรรมเล่นเกมออนไลน์ร่วมกัน - เกิดช่องว่างระหว่างความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น	- สูญเสียโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน - ถูกคุกคามพื้นที่ทางสังคมทั้งแบบออฟไลน์และออนไลน์ - ได้รับผลกระทบทางสังคมกับการที่มีเพื่อนโพสต์ระบายข้อความไม่เหมาะสมผ่านสังคมออนไลน์สร้างประเด็นไม่ปกติหรือมากเกินจริง - รบกวนบรรยากาศการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น
4. ด้านสติปัญญา	- เสียโอกาสต่อการเรียนรู้ในสิ่งที่มีประโยชน์และจำเป็น - ขาดวิจารณญาณในการเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ เพราะเนื้อหาบนสื่อออนไลน์มีทั้งจริงและไม่จริง - เป็นอุปสรรคต่อการเตรียมตัวในการสอบแข่งขันและเพิ่มความเครียดให้กับตนเอง	- ความเหลื่อมล้ำของการประเภทอุปกรณ์ที่ใช้สื่อออนไลน์ ทั้งในแง่ประสิทธิภาพและราคา ส่งผลต่อบรรยากาศการเรียนและความชอบที่มีต่อรายวิชา - เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ขาดโอกาสในการพัฒนาทางด้านสติปัญญา

การอภิปรายผล

จากผลการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ใช้สื่อออนไลน์ค่อนข้างมาก ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่ผู้ปกครองมีระดับการการศึกษาสูง รายได้สูง มีอุปกรณ์สื่อสารที่ทันสมัยและฟังก์ชั่นการทำงานที่หลากหลาย ส่งผลให้มีความคล่องตัวในการเข้าถึงออนไลน์ได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น ประกอบกับได้รับการส่งเสริมให้ใช้สื่อออนไลน์ในการทำกิจกรรมมากขึ้นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เป็นการเพิ่มโอกาสเข้าถึงสื่อที่มีความไม่เหมาะสมต่อการเรียนรู้มากขึ้น หากไม่มีการควบคุมหรือติดตามตรวจสอบอย่างเหมาะสมและใกล้ชิด เพราะการที่บุคคลที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ยมากกว่า 1 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน และตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ สามารถเปรียบเทียบความแตกต่างถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ระหว่างกลุ่มใช้กับไม่ใช้สื่อออนไลน์ได้ ซึ่งการใช้สื่อออนไลน์ในลักษณะดังกล่าวมีโอกาสถูกวินิจฉัยเป็นคนติดออนไลน์หรือโรคติดเกมได้[20]

ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ ในการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ปัญหาสุขภาพของตนเอง นอกจากเกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ด้วยตัวเองแล้ว ในบางครั้งอาจเกิดขึ้นจากบุคคลอื่นที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น เพื่อนที่เป็นบุคคลใกล้ตัว[15] และในมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ใช้สื่อออนไลน์ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพตนเอง พบว่าเมื่อเกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งแล้ว แม้เกิดเพียงน้อยนิดก็มีโอกาสส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ ด้วย ประกอบกับนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาค่อนข้างมาก มีความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น ชอบเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ ชอบท้าทาย สามารถใช้งานสื่อออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลายาวนานได้ จึงทำให้มีโอกาสส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพในหลายด้านพร้อมกันได้ง่าย ได้แก่

1) ผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย เมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาได้รับการส่งเสริมในการใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น หากขาดการควบคุมหรือติดตามอย่างใกล้ชิด อาจเลือกรับสื่อออนไลน์ที่ไม่มีความเหมาะสม และส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายให้มีระดับที่รุนแรงมากขึ้นได้ เช่น ส่งผลกระทบต่อปัญหาเรื่องสายตา เนื่องจากการใช้สื่อออนไลน์จะทำให้รู้สึกสนุกเพลิดเพลินเป็นเวลายาวนาน จนนักเรียนมัธยมศึกษาบางคนขาดความใส่ใจในการกระพริบตาว่าน้อยครั้งกว่าปกติ ซึ่งปกติแล้วดวงตาควรมีการกระพริบตาที่บ่อยเพื่อรักษาความชุ่มชื้นตลอดเวลา ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ เกิดอาการตาแห้ง ตาอักเสบ หรือตาเสื่อมเร็วกว่าปกติ สังเกตได้จากการเกิดรอยคล้ำรอบดวงตา มีรอยบวมเป็นถุงใต้ตา รู้สึกมีอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อดวงตาทำให้ปวดกระบอกตาหรือปวดศีรษะตามมา[12] หรือบางคนสายตาสั้นอยู่แล้วอาจจะต้องเพิ่มการใส่แว่นที่หนาขึ้น (สายตาสั้นเพิ่มขึ้น) และในบางคนมีโอกาสส่งผลให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อใบหน้า หลัง ไหล่ แขน ข้อมือ หรือเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่าย เนื่องจากใช้สื่อออนไลน์มากจนขาดการใส่ใจดูแลตนเอง ในการพักผ่อนหรือนอนหลับอย่างเพียงพอ[21]

2) ผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านอารมณ์ การใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสมหรือเป็นระยะเวลานาน อาจเป็นการกระตุ้นอารมณ์ไปในทิศทางที่ส่งผลกระทบด้านลบได้ เช่น มีอาการของโรคซนสมาธิสั้น (tics) รุนแรงเพิ่มมากขึ้นได้ เนื่องจากการใช้สื่อออนไลน์ติดต่อเป็นระยะยาวนานนั้น จะส่งผลต่อระบบประสาทการรับรู้และเรียนรู้ ขาดสมาธิในการยับยั้งตนเอง เพราะขณะใช้สื่อออนไลน์มีการแสดงอาการกระตุกของกล้ามเนื้อหลายบริเวณ (motor tics) หรือมีการแสดงเสียงซ้ำๆ กันจากลำคอหรือจมูก ซึ่งมีลักษณะอาการคล้ายความผิดปกติทางจิตประสาท[19] นอกจากนี้นักเรียนบางคนอาจพบพฤติกรรมการถูกรังแกกันบนโลกออนไลน์ได้ (cyber bullying) มีผลกระทบทำให้เกิดความความเครียด กังวล เสียใจ อับอาย ถูกด้อยค่าและรู้สึกไม่เป็นที่รัก รุนแรงมากขึ้นจนอาจเกิดเป็นโรคซึมเศร้าได้ นำไปสู่การทำร้ายตัวเองและคิดฆ่าตัวตายได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียนพบว่า สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อการฆ่าตัวตาย สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการนำเสนอสื่อบนโลกออนไลน์ที่มีเนื้อหาแสดงออกถึงความรุนแรงหรือการฆ่าตัวตาย ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่ยังไม่รู้เท่าทันสื่อได้[22]

3) ผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านสังคม อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านอารมณ์ หรือสภาพจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาในระยะยาวได้ เช่น กรณีสภาพแวดล้อมหรือสังคมรอบข้างกระตุ้นหรือบีบบังคับให้นักเรียนมัธยมศึกษาต้องใช้สื่อออนไลน์หรือต้องมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและราคาสูงเกินความสามารถของเด็กบางคนที่จะจัดหาได้ ทั้งนี้อาจเกิดจากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลไม่ได้ตั้งใจหรือไม่รู้เท่าทัน ในระยะยาวทำให้เกิดจิตใจอ่อนไหวและมีความเครียดเกิดขึ้นได้ง่าย ดูได้จากผลการศึกษาผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการเปลี่ยนแปลงค่านิยมวัยรุ่นในพระนครศรีอยุธยา พบว่าผลกระทบด้านลบจากการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น ได้แก่ ค่านิยมความฟุ่มเฟือย ค่านิยมการใช้ภาษาที่ผิดเพี้ยน ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ค่านิยมอยู่ก่อนแต่ง ค่านิยมการไม่รักเดียวใจเดียว ค่านิยมการบริโภคนิยม ค่านิยมเรื่องของแฟชั่นการแต่งตัว ค่านิยมความเป็นอิสระเสรี ไม่อยู่ในกฎเกณฑ์ ค่านิยมชอบเสี่ยงโชคเล่นการพนัน เชื่อเรื่องโชคลาง การชื่นชอบและเลียบแบบค่านิยมตะวันตกและตะวันออก และค่านิยมไม่ภูมิใจในภาษาไทย[15] และสอดคล้องกับอีกผลการศึกษาที่พบว่า ผลเสียจากการใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมทำให้วัยรุ่นขาดทักษะการติดต่อสื่อสารหรือขาดความมั่นใจในการพูดคุยกับบุคคลอื่น เช่น มีความรู้สึกไม่อยากพูดคุยกับใคร แต่กลับให้ความสนใจอยากอยู่หน้าจอออนไลน์มากกว่า ขาดความอดทนต่อการรอคอย รีบเร่ง เบื่อง่าย ขาดสมาธิในการเรียนรู้ ขาดความรับผิดชอบ สุดท้ายอาจถูกแยกออกจากสังคม[23]

4) ผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านสติปัญญา เนื่องจากการใช้สื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมหรือใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้สูญเสียโอกาสในการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ที่มีประโยชน์และจำเป็น ทั้งที่เป็นออฟไลน์และผ่านสื่อออนไลน์ ทั้งนี้เคยมีการศึกษาการใช้สื่อออนไลน์ของกลุ่มวัยรุ่น อธิบายได้ว่า สำหรับเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาบางคน หากมีการใช้สื่อออนไลน์เพียงเล็กน้อย อาจถูกวินิจฉัยเป็นโรคติดออนไลน์หรือโรคติดเกม (gaming disorder) ได้[20] เมื่อเป็นเด็กติดเกมจะเริ่มสนใจการเรียนน้อยลง ความรับผิดชอบจะต่ำลงเกือบทุกด้าน เมื่อผลการเรียนไม่ดีอาจรู้สึกว่าคุณค่าในตัวเองลดน้อยลง จะปฏิเสธการเรียนมากขึ้น แต่จะเข้าหาเกมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากเกมจะตอบสนองจินตนาการได้มีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับและเป็นผู้ชนะได้[24]

การใช้สื่อออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาทั้งในภาวะปกติหรือในสถานการณ์ที่ได้รับการส่งเสริมให้ใช้เพิ่มมากขึ้น เพื่อปฏิบัติตามมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมในช่วงการแพร่ระบาดโรคโควิด-19 นั้น การสร้างสัมพันธภาพทางสังคมออนไลน์สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในปัจจุบันยังมีความจำเป็น และน่าจะมีแนวโน้มที่มากขึ้น ซึ่งมีผลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนพบว่าหากมีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง แนวโน้มระดับแรงจูงใจในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จะสูงตามด้วย[25] ในขณะเดียวกันเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์ทั้งจากตนเองและกลุ่มเพื่อน การรับรู้ถึงผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นที่จะนำไปสู่การศึกษาแนวทางการดูแลและป้องกันได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะหากเกิดผลกระทบต่อสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งแล้วย่อมมีโอกาสส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพด้านอื่นได้อีก ตามแนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่กล่าวไว้ข้างต้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

นักเรียนมัธยมศึกษาเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาค่อนข้างมาก มีความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น ชอบเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ ชอบท้าทาย สามารถใช้งานสื่อออนไลน์ต่อเนื่องได้เป็นเวลายาวนาน จึงทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพในหลายด้านพร้อมกันได้ง่าย ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นต่อนักเรียนมัธยมสามารถเกิดขึ้นได้จากการใช้สื่อออนไลน์ของตนเองและของเพื่อนนักเรียนมัธยมศึกษา ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจมีผลต่อปัญหาสุขภาพในหลายด้านได้พร้อมกัน ประกอบด้วย ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ข้อเสนอแนะ

1) ควรมีการส่งเสริมให้ผู้ปกครองได้รับรู้และเข้าใจถึงปัญหาสุขภาพ ตามมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ใช้สื่อออนไลน์ เพื่อประโยชน์ต่อการวางแผนและส่งเสริม ให้มีความเหมาะสมในการแก้ปัญหาเป็นรายบุคคล ช่วยในการป้องกันผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาภายในครอบครัวและสังคม

2) บุคลากรทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้อง เช่น พยาบาลดูแลผู้ป่วยนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีประวัติที่คาดว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้สื่อออนไลน์ ควรพิจารณาผลกระทบจากการใช้สื่อออนไลน์ในมุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาประกอบการให้คำแนะนำและดูแล

3) ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อขยายผลในการวัดระดับความรุนแรงของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์ด้วยตัวเองและเพื่อน ที่ได้จากการศึกษามุมมองของนักเรียนมัธยมศึกษาในการศึกษาครั้งนี้

References

1. World Health Organization. COVID-19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) global research and innovation forum: towards a research roadmap [Internet]. Geneva: R&D Blueprint; 2020 [cited 2023 Apr 10]. Available from: https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-(pheic)-global-research-and-innovation-forum.
2. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, McIntyre RS, et al. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. Brain Behav Immun. 2020;87:40-8. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.028.
3. Wonginchan A, Thongpluew V. Case management to prevent COVID-19 in pre-school children: case study of The Early Childhood Development Excellent Center, Faculty of Nursing, Khon Kaen University. Journal of Nursing Science & Health. 2022;45(2):6-19. (in Thai).
4. Pereda N, Díaz-Faes DA. Family violence against children in the wake of COVID-19 pandemic: a review of current perspectives and risk factors. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2020;14:40. doi: 10.1186/s13034-020-00347-1.
5. Wongchan W, Piyaaramwong P. Health literacy and prevention of Coronavirus disease 2019 among school age children. Journal of Nursing Science & Health. 2021;44(4):121-33. (in Thai).
6. Loades ME, Chatburn E, Sweeney NH, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020;59(11):1218-39.e3. doi: 10.1016/j.jaac.2020.05.009.
7. Xu S, Liu M, Ma D. Exploring secondary vocational students' digital citizenship from the perspective of their social media competence. Comput Sch. 2023;40(2):152-72. doi: 10.1080/07380569.2022.2157230.
8. Octavius GS, Silviani FR, Lesmandjaja A, Angelina, Juliansen A. Impact of COVID-19 on adolescents' mental health: a systematic review. Middle East Curr Psychiatry. 2020;27(1):72. doi: 10.1186/s43045-020-00075-4.
9. DQ Institute. 2018 DQ impact report: outsmart the cyber-pandemic empower every child with digital intelligence by 2020 [Internet]. Singapore: DQ Institute; 2020 [cited 2023 Apr 10]. Available from: https://www.dqinstitute.org/2018dq_impact_report/
10. Tapruk K, Ho P, Sawadsutha P. Interesting topic: internet gaming disorder [Internet]. Bangkok: Department of Psychiatry, Ramathibodi Hospital; 2014 [cited 2023 Apr 10]. Available from: https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Internet%20gaming%20addiction.pdf. (in Thai).

11. Wonginchan A, Tangpukdee J, Wonginchan S, Kearttiwongkru S, Khonggungong S. Association of online media use and holistic health problems of school-aged children in Thailand 4.0 Era. Songklanagarind J Nurs. 2022;42(1):61-72. (in Thai).
12. Electronic Transactions Development Agency. Thailand internet user behavior 2020 [Internet]. Bangkok: Electronic Transactions Development Agency; 2020 [cited 2023 Apr 10]. Available from: http://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx. (in Thai).
13. Sangsawang B, Sangsawang N. Gender, family characteristics, and Internet use on risk behaviors among adolescents during the Covid-19 pandemic: a comparison study. Nursing Journal. 2022;49(2):197-214. (in Thai).
14. Wonginchan A, Tangpukdee J, Wonginchan S, Kearttiwongkru S, Khonggungong S. Health problems of school-aged children that access to online media: the perspective of working-age parents in Thailand 4.0 era. Nursing Journal. 2021;48(4):187-201. (in Thai).
15. Suksomsot P, Pumpruek P. The impact of using social media to change the Thai values of teen ages in Phranakhon Si Ayutthaya Province. Journal of Ayutthaya Studies Institute. 2021;13(1):119-37. (in Thai).
16. ThaiPublica. Database "Thai education situation" academic year 2019, 7.3 million Thai students [Internet]. Bangkok: ThaiPublica; 2020 [cited 2023 Apr 10]. Available from: https://thaipublica.org/2020/08/thai-education-high-inequality01/ (in Thai).
17. Michaelson V, Pickett W, Davison C. The history and promise of holism in health promotion. Health Promot Int. 2019;34(4):824-32. doi: 10.1093/heapro/day039.
18. Appleton JV. Analysing qualitative interview data: addressing issues of validity and reliability. J Adv Nurs. 1995;22(5):993-7. doi: 10.1111/j.1365-2648.1995.tb02653.x.
19. Akaracharanon W. TICS: Symptom spasms in children [Internet]. Bangkok: Samitivej Hospital; 2022 [cited 2023 Apr 10]. Available from: https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/tics. (in Thai).
20. Aydemir H, Cinar M, Karali Y. Analysis of internet addiction levels of primary school, secondary school and high school senior students. International Online Journal of Educational Sciences. 2021;13(4):1152-78. doi: 10.15345/iojes.2021.04.014.
21. Ercan S, Acar HT, Arslan E, Canbulut A, Oğul A, Çetin C. Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. Journal of Turkish Sleep Medicine. 2021;8(1):49-56. doi: 10.4274/jtsm.galenos.2021.96158.
22. Wanchaitanawong W, Choopun K. A survey of Internet Utilization and Impacts of Internet Utilization on Students of Boromarajonnani College of Nursing, Chiang Mai. Journal of Nursing and Education. 2014;7(3):124-32. (in Thai).
23. Ying CY, Awaluddin MS, Kuay LK, Man CS, Baharudin A, Yn LM, et al. Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: a national school-based survey. Int J Environ Res Public Health. 2020;18(1):168. doi: 10.3390/ijerph18010168.
24. Wartberg L, Kriston L, Zieglmeier M, Lincoln T, Kammerl R. A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence. Psychol Med. 2019;49(2):287-94. doi: 10.1017/S003329171800082X.
25. Sompoathong J, Thayansin S, Jiawiwatkul A. The association between behavior and motivation of social networks usage and the relationship with friends and families among high school students in Muang District, Samutsakhon. Kasem Bundit Journal. 2018;19(Special Edition):15-27. (in Thai).