

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล ในนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

แพรววรินทร์ ว่องสุภักดิ์, พ.บ., พัชรี พรหมพานิช, พ.บ., ลติพร อุดมสุข, ป.ร.ค.,

นภาพรย์ เฝ้าพันธ์, พย.บ., จิตวิทย์ ภัทรวัชรวิทย์, วท.ม.

วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

Received: June 14, 2021 Revised: July 8, 2021 Accepted: September 23, 2021

บทคัดย่อ

ที่มาของปัญหา: นักศึกษาแพทย์เป็นสาขาวิชาชีพที่จำเป็นต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันจากการเรียน จึงเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัจจุบันพบว่านักศึกษาแพทย์ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นเพื่อเป็นวิธีการคลายเครียดรูปแบบหนึ่ง อย่างไรก็ตามการใช้งานที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลในนักศึกษาแพทย์

วิธีการศึกษา: การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบพรรณนาภาคตัดขวางในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีจำนวนทั้งสิ้น 333 ราย เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 ด้วยแบบสอบถามชนิดตอบเองประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการติดสื่อฯ อาการซึมเศร้าและวิตกกังวลซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคสำหรับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลเท่ากับ 0.83 และ 0.86 ตามลำดับ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติการถดถอยพหุแบบลอจิสติกเชิงอันดับที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 และเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มากที่สุด (ร้อยละ 22.6) พบนักศึกษาแพทย์ติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 32.6 มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 23.9 และมีภาวะวิตกกังวลร้อยละ 45.4 โดยเมื่อจัดตัวแปรแทรกซ้อนแล้ว พบว่า ระดับการติดสื่อฯ มีความสัมพันธ์กับการมีภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักศึกษาแพทย์กลุ่มติดสื่อฯ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้นเป็น 2.36 เท่า (AOR=2.36; 95%CI=1.03-4.78) นักศึกษากลุ่มคลั่งไคล้และกลุ่มที่ติดสื่อฯ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิตกกังวลมากขึ้นเป็น 2.13 เท่า (AOR=2.13; 95%CI=1.05-4.30) และ 3.48 เท่า (AOR=3.48; 95%CI=1.64-7.39) ตามลำดับ

สรุป: พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลในนักศึกษาแพทย์ ควรมีการพัฒนาวิธีการส่งเสริมป้องกันและพัฒนาแนวทางเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาแพทย์

คำสำคัญ: โซเชียลมีเดีย, สมาร์ทโฟน, การติดอินเทอร์เน็ต, สุขภาพจิต

ORIGINAL ARTICLE

The Relationship between Social Media Use with Depression and Anxiety among Medical Students at Ubon Ratchathani University

Praewwarin Vongsuphakphan, M.D., Patcharee Phanpanich, M.D.,

Latiporn Udomsuk, Ph.D., Napajaree Paopan, B.N.S., Jittawee Phattarawachrawi, M.S.

College of Medicine and Public health, Ubon Ratchathani University

ABSTRACT

BACKGROUND: Medical students are always exposed to stress and pressure from studying so they are more at risk of developing mental health problems. Currently, medical students are increasingly using social media to reduce stress; however, excessive use can cause mental health problems.

OBJECTIVES: To study the relationship between social media use and depression and anxiety among medical students.

METHODS: A descriptive cross-sectional study was conducted among 333 first to sixth year medical students at Ubon Ratchathani University from 1 March to 31 May 2021. Data were collected by questionnaires which consisted of social media use patterns, a social media addiction test, and the Thai hospital anxiety and depression scale (Cronbach's alpha coefficient for depression sub-scale 0.83, anxiety sub-scale 0.86). Descriptive and multiple ordinal logistic regression were used to analyze the data, with a statistical significance at $p < 0.05$.

RESULTS: Most of the respondents were females (62.0%), and most were first-year students (22.6%). 32.6% had 'social media addiction; 23.9% had depression, and 45.4% had anxiety. After adjusting for covariates, there were statistically significant associations between the level of social media addiction and depression and anxiety. The addicted group had a 2.36 greater risk of developing depression (AOR=2.36; 95%CI= 1.03-4.78). The preoccupied and addicted group had 2.13 (AOR=2.13; 95%CI=1.05-4.30) and 3.48 (AOR=3.48; 95%CI=1.64-7.39) greater risk of developing anxiety, respectively.

CONCLUSIONS: Social media use is associated with depression and anxiety among medical students. Awareness of depression and anxiety associated with social media use should be promoted in order to detect it early and prevent these issues from arising among medical students.

KEYWORDS: mental health, social media addiction, internet addiction, smartphone

บทนำ

สื่อสังคมออนไลน์เป็นปัจจัยการดำรงชีวิตประจำวันของคนทุกเพศทุกวัย มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของยุคดิจิทัลทำให้มีปริมาณผู้ใช้งานทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบว่า มีผู้ใช้งานสื่อฯ กว่า 52 ล้านบัญชี และมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2563 ถึงร้อยละ 4.7 โดยผู้ใช้งานหลัก คือ กลุ่มอายุ 18-24 ปี¹ ซึ่งการใช้งานสื่อฯ ในระดับที่เหมาะสมมีผลกระทบเชิงบวกหลากหลาย เช่น เพิ่มการสนับสนุนและเชื่อมโยงทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม² ในขณะเดียวกันก็พบผลกระทบเชิงลบได้ไม่น้อย เช่น เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีปัญหาพฤติกรรมติดสื่อฯ มีปัญหาทางสุขภาพจิต^{2,4} เป็นต้น

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นทั่วโลก พบว่า ประมาณร้อยละ 10-20 มีปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบบ่อย เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล การฆ่าตัวตาย^{5,6} ซึ่งมีสาเหตุจากหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น ความผิดปกติของการทำงานของสมองและสารสื่อประสาท ปัจจัยทางจิตของแต่ละบุคคลและปัจจัยด้านสังคมสภาพแวดล้อม บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการแสดง เช่น เศร้า หดหู่ ขาดความสนใจทำกิจกรรม สมาธิไม่ดี การกินและการนอนผิดปกติ รู้สึกไร้ค่า เบื่ออาหารหรืออาจมีความคิดเกี่ยวกับการตาย ในขณะที่บุคคลที่มีภาวะวิตกกังวลจะมีอาการแสดง เช่น กังวล กระวนกระวาย ประหม่า นอนไม่หลับ ปวดเมื่อย ใจสั่น เหงื่อแตก หายใจลำบาก เป็นต้น ซึ่งอาการดังกล่าวนี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน บกพร่องต่อความสามารถในการทำหน้าที่อื่นทั้งมีและอาจรุนแรงถึงขั้นนำสู่การฆ่าตัวตาย⁷ ในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่นไทยร้อยละ 17.5 มีภาวะซึมเศร้า⁸ และร้อยละ 9 มีภาวะวิตกกังวล⁶ โดยหากศึกษาเจาะจงในกลุ่มนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอันเป็นช่วงวัยที่ต้องมีการปรับตัวเข้ากับบริบทใหม่ๆ หลายอย่าง พบว่า ความชุกของปัญหาสุขภาพจิตสูงมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาแพทย์ซึ่งเป็นกลุ่มวิชาชีพที่ต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันจากการเรียนในระดับสูงอยู่ตลอดเวลา¹⁰⁻¹¹

การศึกษาก่อนหน้าพบความชุกของพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาอยู่ราวร้อยละ 9.7-41 โดยนักศึกษาในทวีปเอเชียมีความชุกสูงกว่าทวีปอเมริกา¹² โดยพบความเชื่อมโยงระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ในสหรัฐฯ ศึกษาพบว่า การใช้งานสื่อฯ ที่มากขึ้นมีความเสี่ยงเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น 1.66-2.74 เท่า³ และมีความสัมพันธ์กับการมีอาการวิตกกังวลมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ⁴ ในประเทศไทยเคยมีการศึกษาการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มนักศึกษาแพทย์พบความชุกราวร้อยละ 24 มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 28.8 และพบว่า การติดอินเทอร์เน็ตมีความเสี่ยงเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น 1.58 เท่า¹³ อย่างไรก็ตามการศึกษาก่อนหน้าในประเทศไทยนั้นยังไม่ครอบคลุมถึงการศึกษากิจกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ครอบคลุมทุกแพลตฟอร์มและความสัมพันธ์ระหว่างระดับการติดสื่อฯ กับภาวะวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นนี้ให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้นในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีซึ่งมีปริมาณนักศึกษาเข้าศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและพบว่า นักศึกษาเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 49.7) มีปัญหาทางสุขภาพจิต⁹ โดยพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปริคณิกของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 32.9¹⁰

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลในนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มการเกิดปัญหาทางจิตเวชสูงและมีความจำเป็นต้องเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์มากกว่านักศึกษาทั่วไป จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาวิธีการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ในทุกสถาบัน

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี หมายเลขใบรับรอง UBU-REC-114/2563 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้ช่วยผู้วิจัย ณ วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกโรงพยาบาลศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ และศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม ถึงวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 ที่ทุกรายลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีโรคทางจิตเวชก่อนเข้าร่วมการวิจัย และผู้ที่อยู่ระหว่างการลาพักการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้วิจัย ประกอบด้วย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ เพศ ระดับชั้นปี เกรดเฉลี่ย สถานภาพของผู้ปกครอง ประวัติโรคทางจิตเวชของสมาชิกในครอบครัว ผู้ดูแลหลักและความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง

แบบสอบถามข้อมูลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วย ระยะเวลาการใช้งานต่อวัน ความถี่ของการใช้งาน จำนวนอุปกรณ์ที่ใช้เข้าถึงสื่อ ประเภทของสื่อที่ใช้งานบ่อย จุดประสงค์ของการใช้ ประวัติการถูกระรานทางไซเบอร์

แบบทดสอบพฤติกรรมกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction test)¹³ ประกอบด้วยคำถาม 16 ข้อ ตัวเลือกคำตอบเป็นแบบ Likert scale คิดคะแนนดังนี้ 'ไม่ใช่เลย' ให้ 0 คะแนน 'ไม่น่าใช่' ให้ 1 คะแนน 'น่าจะใช่' ให้ 2 คะแนน 'ใช่เลย' ให้ 3 คะแนน แบบทดสอบนี้มีค่าความคงที่ภายในเท่ากับ 0.898 ค่าความตรงของเครื่องมือยังไม่ได้ศึกษาเนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีเกณฑ์การวินิจฉัยโรคติดสื่อสังคมออนไลน์ การแปลผล 0-19 คะแนน แปลผลว่า 'ไม่ติดสื่อ' 20-29 คะแนน แปลผลว่า 'คลั่งไคล้' (ใช้งานน้อยกว่ากลุ่มติดสื่อ) และ 30 คะแนน ขึ้นไป แปลผลว่า 'ติดสื่อ' (ใช้งานมากที่สุด)

แบบประเมินปัญหาสุขภาพจิต ใช้แบบสอบถามอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าฉบับภาษาไทย (Thai hospital anxiety and depression scale)¹⁴ มีข้อความทั้งหมด 14 ข้อ สำหรับวัดอาการวิตกกังวล 7 ข้อ และวัด

อาการซึมเศร้า 7 ข้อ แต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลือกคำตอบที่แตกต่างกันในแต่ละข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อตั้งแต่ 0-3 คะแนน คะแนนรวมเท่ากับ 0-21 คะแนน ในแต่ละกลุ่มอาการ การแปลผลแบ่งระดับดังนี้ 0-7 คะแนน แปลผลว่า ไม่มีภาวะวิตกกังวล/ภาวะซึมเศร้า 8-10 คะแนน แปลว่า มีภาวะวิตกกังวล/ภาวะซึมเศร้าแต่ยังไม่เป็นความผิดปกติทางจิตเวชที่ชัดเจน 11-21 คะแนน แปลว่ามีภาวะวิตกกังวล/ภาวะซึมเศร้าที่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิตเวช แบบสอบถามนี้มีความไวสำหรับภาวะวิตกกังวลเท่ากับร้อยละ 100 ความจำเพาะเท่ากับร้อยละ 86 มีความไวสำหรับภาวะซึมเศร้าเท่ากับร้อยละ 85.7 ความจำเพาะเท่ากับร้อยละ 91.3 ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือพบว่า ความสอดคล้องภายในมีค่า Cronbach's alpha coefficient สำหรับภาวะวิตกกังวลเท่ากับ 0.86 และภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 0.83

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปนำเสนอด้วยสถิติเชิงพรรณนา และใช้การถดถอยพหุแบบลอจิสติกเชิงอันดับเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล โดยควบคุมตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการเกิดผลลัพธ์ ได้แก่ ชั้นปี ประวัติสมาชิกในครอบครัวมีโรคทางจิตเวช ระยะเวลาการใช้สื่อ การถูกระรานทางไซเบอร์ นำเสนอด้วยค่า Adjusted Odds ratio และ 95% CI

ผลการศึกษา

นักศึกษาแพทย์ทั้งหมด 333 ราย มีผู้ส่งแบบสอบถามกลับจำนวน 314 ราย อยู่ในเกณฑ์คัดออก 17 ราย ดังนั้นได้ข้อมูลทั้งสิ้น 297 ราย คิดเป็นร้อยละ 89.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง 184 ราย (ร้อยละ 62) มีอายุเฉลี่ย 21 ปี เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด (ร้อยละ 22.6) มีระดับเกรดเฉลี่ยสะสมมากกว่า 3.50 มากที่สุด (ร้อยละ 47.1) ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ร้อยละ 6.7 มีสมาชิกในครอบครัวมีโรคทางจิตเวช ส่วนมากมีผู้ดูแลหลักคือ บิดา มารดา (ร้อยละ 88.5) สถานภาพของผู้ปกครองส่วนมากอาศัยอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 78.4) และมีความสัมพันธ์กับผู้ปกครองแบบสนิทสนม (ร้อยละ 91.6) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=297)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	113 (38.0)
หญิง	184 (62.0)
อายุเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	21.4
เกรดเฉลี่ยสะสม	
<2.50	4 (1.3)
2.5-2.99	28 (9.5)
3.00-3.49	124 (41.8)
>3.50	140 (47.1)
N/A	1 (0.3)
ชั้นปี	
1	67 (22.6)
2	65 (21.9)
3	64 (21.5)
4	33 (11.1)
5	29 (9.8)
6	39 (13.1)
สมาชิกในครอบครัวมีโรคทางจิตเวช	
มี	20 (6.7)
ไม่มี	265 (89.2)
N/A	12 (4.1)
สถานภาพของผู้ปกครอง	
อยู่ร่วมกัน	233 (78.4)
แยกกันอยู่/หย่าร้าง	41 (13.8)
หม้าย	18 (6.1)
N/A	5 (1.7)
ผู้ดูแลหลัก	
บิดา/มารดา	263 (88.5)
ปู่/ย่า/ตา/ยาย	3 (1.0)
อื่นๆ	24 (8.1)
N/A	7 (2.4)
ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง	
สนิทสนม	272 (91.6)
ขัดแย้ง	1 (0.3)
ห่างเหิน	16 (5.4)
N/A	8 (2.7)

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาการใช้งานเฉลี่ยอยู่ที่ 2-4 ชั่วโมงต่อวันมากที่สุด (ร้อยละ 36.4) ใช้งานเฉลี่ย 8 ครั้งต่อวัน โดยใช้งานเฉลี่ยครั้งละ 30 นาที ส่วนมากใช้งานทุกวัน (ร้อยละ 96.6) มีจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้งาน 2 เครื่อง (ร้อยละ 66.7) และนิยมใช้โทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 98.6) ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้งานบ่อยที่สุด ได้แก่ อินสตาแกรมร้อยละ 72.4 ยูทูบร้อยละ 62.6 และเฟซบุ๊กร้อยละ 51.9 ตามลำดับ โดยส่วน

มากมีวัตถุประสงค์ของการใช้งานเพื่อความบันเทิง ร้อยละ 55.6 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 26.3 เคยมีประสบการณ์การถูกระรานทางไซเบอร์

ส่วนข้อมูลระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 'ติดสื่อ' ร้อยละ 32.6 'คลั่งไคล้' ร้อยละ 47.5 และ 'ไม่ติดสื่อ' ร้อยละ 19.9 สำหรับปัญหาสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 76.1 มีภาวะซึมเศร้าในระดับที่ยังไม่ถึงว่าเป็นความผิดปกติทาง

จิตเวชที่ชัดเจนร้อยละ 17.5 และมีภาวะซึมเศร้าที่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิตเวชร้อยละ 6.4 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างไม่มีภาวะวิตกกังวลร้อยละ 54.6 มีภาวะวิตก

กังวลในระดับที่ยังไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิตเวชที่ชัดเจนร้อยละ 29.6 และมีภาวะวิตกกังวลที่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิตเวชร้อยละ 15.8 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ลักษณะพฤติกรรมการใช้สื่อและระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ (n=297)

ข้อมูลการใช้สื่อสังคมออนไลน์	จำนวน (ร้อยละ)	
ระยะเวลาใช้งานเฉลี่ย (ชั่วโมง/วัน)		
น้อยกว่า 2	22 (7.4)	
2-4	109 (36.7)	
4-6	74 (24.9)	
มากกว่า 6	90 (30.3)	
N/A	2 (0.7)	
จำนวนครั้ง (ครั้ง/วัน) (มัธยฐาน, พิสัยควอไทล์)	8, 10	
ระยะเวลาใช้งานเฉลี่ยต่อครั้ง (นาที) (มัธยฐาน, พิสัยควอไทล์)	30, 45	
ความถี่ของการใช้งาน (วัน/สัปดาห์)		
3-4	2 (0.7)	
5-6	2 (0.7)	
ใช้ทุกวัน	287 (96.6)	
N/A	6 (2)	
จำนวนอุปกรณ์ที่ใช้งาน (เครื่อง)		
1	19 (6.4)	
2	198 (66.7)	
3	69 (23.2)	
4 ขึ้นไป	8 (2.7)	
N/A	3 (1.0)	
ประเภทของอุปกรณ์ที่ใช้งาน		
โทรศัพท์มือถือ	293 (98.6)	
แท็บเล็ต	268 (90.2)	
คอมพิวเตอร์	74 (24.9)	
อื่นๆ	2 (0.7)	
ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้งานบ่อย	ใช้	ไม่ใช่
อินสตาแกรม (instagram)	215 (72.4)	82 (27.6)
ยูทูบ (youtube)	186 (62.6)	111 (37.4)
เฟซบุ๊ก (facebook)	154 (51.9)	143 (48.1)
ไลน์ (line)	133 (44.8)	164 (55.2)
ทวิตเตอร์ (twitter)	92 (31.0)	205 (69.0)
เฟซบุ๊กแมสเซนเจอร์ (facebook messenger)	70 (23.6)	227 (76.4)
ติ๊กต็อก (TikTok)	23 (7.7)	274 (92.3)
พินเทอเรส (pinterest)	2 (0.7)	295 (99.3)
อื่นๆ	8 (2.7)	289 (97.3)
วัตถุประสงค์หลักของการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์		
ติดต่อสื่อสาร	80 (26.9)	
ติดตามข่าวสาร	45 (15.1)	
ความบันเทิง	165 (55.6)	
การศึกษา	7 (2.4)	
ประสบการณ์การถูกระรานทางไซเบอร์		
เคย	78 (26.3)	
ไม่เคย	215 (72.4)	
N/A	4 (1.3)	

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ กับปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการติดสื่อสังคมออนไลน์กับปัญหาสุขภาพจิตโดยการถดถอยแบบลอจิสติกเชิงอันดับ

ปัญหาภาวะซึมเศร้า						
ลักษณะที่ศึกษา	Crude OR	p-value	95%CI Crude OR	Adjusted OR	95%CI Adj.OR	p-value
พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์						
คลั่งไคล้	0.95	0.89	0.43, 2.07	1.07	0.47, 2.44	0.87
ติดสื่อ	2.22	0.042	1.03, 4.78	2.36	1.05, 5.34	0.04
หมายเหตุ: ควบคุมตัวแปรชั้นปี ประวัติสมาชิกในครอบครัวป่วยจิตเวช ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์						
ประสพการณ์ถูกระรานทางไซเบอร์						
ปัญหาภาวะวิตกกังวล						
พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์						
คลั่งไคล้	1.65	0.12	0.88, 3.08	2.13	1.05, 4.30	0.04
ติดสื่อ	2.98	0.001	1.55, 5.72	3.48	1.64, 7.39	0.001
หมายเหตุ: Adjusted ชั้นปี ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ภาวะซึมเศร้า ประสพการณ์ถูกระรานทางไซเบอร์						

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์ ใช้การวิเคราะห์ด้วยการถดถอยพหุแบบลอจิสติกเชิงอันดับ เมื่อควบคุมตัวแปร ชั้นปี ประวัติสมาชิกในครอบครัวป่วยจิตเวช ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประสพการณ์ถูกระรานทางไซเบอร์แล้วพบว่า นักศึกษาแพทย์กลุ่มที่ติดสื่อสังคมออนไลน์เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น 2.36 เท่า (จากระดับไม่มีภาวะซึมเศร้า-มีภาวะซึมเศร้าที่ยังไม่ผิดปกติทางจิตเวช ไปเป็นมีภาวะซึมเศร้าที่ถือว่าผิดปกติทางจิตเวช หรือ จากระดับไม่มีภาวะซึมเศร้าไปเป็นมีภาวะซึมเศร้าที่ยังไม่ผิดปกติทางจิตเวช-มีภาวะซึมเศร้าที่ถือว่าผิดปกติทางจิตเวช) เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ติดสื่อ (AOR=2.36; 95%CI=1.03-4.78)

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์กับปัญหาภาวะวิตกกังวลของนักศึกษาแพทย์ ($p<0.05$) โดยเมื่อควบคุมตัวแปรชั้นปี ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ภาวะซึมเศร้า ประสพการณ์ถูกระรานทางไซเบอร์ แล้วพบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีพฤติกรรมติดสื่อในกลุ่มคลั่งไคล้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิตกกังวลมากขึ้น 2.13 เท่า (จากระดับไม่มีภาวะวิตกกังวล-มีภาวะวิตกกังวลที่ยังไม่ผิดปกติทางจิตเวชไปเป็นมีภาวะวิตกกังวลที่ถือว่าผิดปกติทางจิตเวช หรือจากระดับไม่มีภาวะวิตกกังวลไปเป็นมีภาวะวิตกกังวลที่ยังไม่ผิดปกติทางจิตเวช-มีภาวะวิตกกังวลที่ถือว่าผิดปกติทาง

จิตเวช) (AOR=2.13; 95%CI=1.05-4.30) และกลุ่มที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์จะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิตกกังวลมากขึ้นเป็น 3.48 เท่า (AOR=3.48; 95%CI=1.64-7.39) เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ติดสื่อ

อภิปรายผล

การศึกษานี้พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มีภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล (ทั้งระดับที่ยังไม่ถือเป็นความผิดปกติทางจิตเวชและถือว่าผิดปกติทางจิตเวช) ร้อยละ 23.9 และ 45.4 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าซึ่งพบสัดส่วนนักศึกษาแพทย์มีภาวะวิตกกังวลสูงกว่าภาวะซึมเศร้า¹⁶ สัดส่วนของภาวะซึมเศร้าในการศึกษานี้ใกล้เคียงกับการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ประเทศอินเดีย (ร้อยละ 24.5)¹⁷ และไทย (ร้อยละ 28.8)¹³ ส่วนภาวะวิตกกังวลพบว่า สัดส่วนต่ำกว่านักศึกษาแพทย์ปากีสถานที่พบถึงร้อยละ 84.8 อาจเนื่องจากสัดส่วนนักศึกษาแพทย์ที่ติดอินเทอร์เน็ตมีมากถึงร้อยละ 96.3 บริบทการเรียนและความเครียดที่นักศึกษาต้องเผชิญนั้นแตกต่างกัน

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้า การศึกษานี้พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระดับการติดสื่อ กับภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มที่ติดสื่อ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้นเป็น 2.36 เท่า สอดคล้องกับการศึกษาในสหรัฐที่พบว่า ปริมาณเวลาในการใช้งานสื่อ ที่มากขึ้นเสี่ยงต่อ

การเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น 1.66-2.74 เท่า³ และการติดอินเทอร์เน็ตเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น 1.58 เท่า¹³ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะวิตกกังวล การศึกษานี้พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระดับการติดสื่อฯ กับภาวะวิตกกังวล โดยกลุ่มที่ติดสื่อสังคมออนไลน์เสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิตกกังวลมากขึ้นเป็น 3.48 เท่า สอดคล้องกับการศึกษาในสหรัฐฯ ที่พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กับการมีภาวะวิตกกังวล⁴ และระดับการใช้งานสื่อฯ ในนักศึกษาแพทย์มีความสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁸ จากวัตถุประสงค์หลักที่พบในการศึกษานี้ว่าใช้งานเพื่อความบันเทิงผ่อนคลายความเครียด แต่กลับพบว่า ส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลมากขึ้นนั้น อาจเนื่องจากการใช้สื่อฯ ที่มากนั้นทำให้มีโอกาสได้รับข่าวสารเนื้อหา บั๊จจัยกระตุ้นทางลบ เช่น การได้รับการตอบสนองเชิงลบ การถูกเพิกเฉย การถูกระรานทางไซเบอร์ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งอาจเข้ามากกระทบความคิดหรือความรู้สึกโดยที่ยังไม่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

สัดส่วนการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาแพทย์ในการศึกษานี้ (ร้อยละ 32.6) พบว่า สัดส่วนสูงกว่านักศึกษาทั่วไปในประเทศแถบเอเชียเล็กน้อย เช่น ประเทศสิงคโปร์ (ร้อยละ 29.5) จีน (ร้อยละ 16.8-41) แต่สูงกว่านักศึกษามาเมริกา (ร้อยละ 9.7)¹² อาจเนื่องด้วยใช้เพื่อความบันเทิงผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนที่อาจมีมากกว่านักศึกษาคณะอื่นๆ และความแตกต่างของวัฒนธรรมการติดต่อสื่อสารและความใกล้ชิดระหว่างบุคคลซึ่งในทวีปเอเชียเน้นให้ความสำคัญมากกว่าทางฝั่งตะวันตก เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนการติดสื่อฯ ในการศึกษาในกับการศึกษาก่อนหน้าในไทยที่มหาวิทยาลัยมหิดลในปี พ.ศ. 2558¹³ พบสัดส่วนการติดอินเทอร์เน็ตในนักศึกษาแพทย์ต่ำกว่าการศึกษาปัจจุบัน (ร้อยละ 24.4) อาจเนื่องจากช่วงเวลาในการศึกษาที่แตกต่างกันซึ่งปัจจุบันแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างมากในระยะหลัง เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาแพทย์ในประเทศอื่นๆ ในเอเชีย พบว่า สัดส่วนการติดสื่อฯ ของนักศึกษาแพทย์ไทยใกล้เคียงกับอินเดีย (ร้อยละ 29.6)¹⁷

และอินโดนีเซีย (ร้อยละ 34.6)¹⁹ แต่ต่ำกว่ามาเลเซียเล็กน้อย (ร้อยละ 40.6)¹⁸ ซึ่งอธิบายได้จากบริบทความนิยมใช้สื่อฯ ที่แตกต่างกันในแต่ละประเทศอีกทั้งเครื่องมือที่ใช้ประเมินการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่แตกต่างกัน

การศึกษานี้พบว่า นักศึกษาแพทย์มีระยะเวลาใช้งานสื่อฯ เฉลี่ยอยู่ที่ 2-4 ชั่วโมงต่อวันมากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจการใช้งานในประเทศไทยซึ่งมีเวลาการใช้งานเฉลี่ยอยู่ที่ 2 ชั่วโมง 55 นาทีต่อวัน¹ พบว่า ใช้งานนั้นเพื่อความบันเทิงมากที่สุด ซึ่งแพลตฟอร์มที่กลุ่มตัวอย่างนิยมใช้มากที่สุดคือ อินสตาแกรมซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ใช้เพื่อความบันเทิงมากที่สุด แต่ขัดแย้งกับผลสำรวจของประเทศไทย¹ ที่นิยมใช้ไลน์มากที่สุด อาจเนื่องจากผลสำรวจนั้นเป็นภาพรวมผู้ใช้ทั้งประเทศที่ไม่ได้จำแนกตามกลุ่มอายุ ซึ่งอินสตาแกรมมักจะได้รับค่านิยมในกลุ่มวัยรุ่น วัยนักศึกษาเป็นหลัก

จากผลการศึกษานี้จะเห็นได้ว่าการศึกษาแพทย์ส่วนมากมีระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในระดับคลั่งไคล้ไปจนถึงติดสื่อฯ แสดงให้เห็นว่าแม้นักศึกษาแพทย์จะมีความรู้เกี่ยวกับผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมแต่อาจยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญของผลเสียต่อสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นตามมาอย่างมากพอ

การศึกษานี้วิเคราะห์ผลโดยแยกระดับพฤติกรรมการติดสื่อฯ ภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลออกเป็น 3 ระดับ ความรุนแรงแตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้า โดยแยกกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงที่ยังไม่ถือว่าผิดปกติทางจิตเวชและกลุ่มที่ถือว่าผิดปกติทางจิตเวช ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงเพื่อไม่ให้พัฒนากลายเป็นโรคทางจิตเวชซึ่งจะส่งผลกระทบรุนแรงตามมา ได้แก่ การรักษาที่ยากมากขึ้น การพยากรณ์โรคที่แย่ลง เป็นต้น การศึกษานี้มีข้อจำกัดเนื่องจากใช้วิธีการศึกษาแบบภาคตัดขวางจึงไม่สามารถอธิบายได้ว่าการติดสื่อฯ นั้นเกิดขึ้นก่อนเวลาที่ศึกษาหรือไม่ และข้อจำกัดด้านการเก็บข้อมูลบั๊จจัยอื่นที่อาจส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าวิตกกังวล เช่น สภาวะกดดันจากการเรียน การสอบ การฝึกงานที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา ปัญหาทางด้านจิตสังคมที่กำลังเผชิญ เป็นต้น ทางคณะผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะให้เก็บข้อมูลเหล่านี้เพิ่มเติมในการศึกษาในอนาคต และทำการศึกษาแบบติดตามไปข้างหน้าเพื่อดูผลการเกิดโรคทางจิตเวชในระยะยาว

นักศึกษาแพทย์ประมาณ 1 ใน 3 ติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งระดับการติดสื่อของนักศึกษาแพทย์มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงควรมีการเฝ้าระวังและพัฒนาวิธีการส่งเสริมป้องกันภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวลจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตในนักศึกษาแพทย์

ผลประโยชน์ทับซ้อน: ไม่มี

แหล่งเงินทุนสนับสนุน: ได้รับทุนสนับสนุนจากงานส่งเสริมการวิจัยวิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีที่สนับสนุนทุนการวิจัย ขอขอบพระคุณ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล และผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้แบบสอบถามในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- We are social, Hootsuite. Digital 2020 global digital overview [Internet]. 2020 [cited 2020 Feb 18]. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. J MIR Ment Health. [Internet] 2016 [cited 2021 Jan 1];3(4):e50. Available from: <https://mental.jmir.org/2016/4/e50/>
- Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, et al. Association between social media use and depression among U.S. young adults. Depress Anxiety 2016;33:323-31.
- Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. J Affect Disord 2017;207:163-6.
- World Health Organization. Adolescent mental health [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 9]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. Mental health status of adolescents in South-East Asia: evidence for action. New Delhi: World Health Organization; 2017.
- Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Synopsis of psychiatry: behavioral sciences clinical psychiatry. 11th ed. New York: Wolters Kluwer; 2015.
- Panyawong W, Santitadukul R, Pavasuthipaisit C. Prevalence of depression and suicidal risks in Thai adolescents: a survey in schools from 13 public health regions. Journal of Mental Health of Thailand 2020;28:136-49.
- Ubon Ratchathani University. Depression among student at Ubon Ratchathani University [Internet]. 2021 [cited 2021 July 10]. Available from: https://www.ubu.ac.th/web/files_up/00037f2020060915182553.pdf
- Phanpanich P, Manwong M, Vongsuphakphan P, Udomsuk L. Depression in the first to third year medical students of College of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University. Srinagarind Med J 2021;36:287-94.
- Mirza AA, Baig M, Beyari GM, Halawani MA, Mirza AA. Depression and anxiety among medical students: a brief overview. Adv Med Educ Pract 2021;12:393-8.
- Nguyen TH, Lin KH, Rahman FF, Ou JP, Wong WK. Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. Journal of Management Information and Decision Sciences 2020;23(4):284-303.
- Boonvisudhi T, Kuladee S. Association between Internet addiction and depression in Thai medical students at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. PLoS One. [Internet] 2017 [2021 Feb 14];12(3):e0174209. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0174209>
- Pernsungnern P, Pornnoppadol C, Sittthiraksa N, Buntub D. Social media addiction: prevalence and association with depression among 7th-12th grade students in Bangkok. Graduate research conference 2014; 28 Mar 2014; KhonKaen, Thailand. KhonKaen: KhonKaen University; 2014. p. 1132-9.
- Nilchaikovit T, Lortrakul M, Phisansuthideth U. Development of Thai version of hospital anxiety and depression scale in cancer patients. J Psychiatr Assoc Thailand 1996;41:18-30.
- Javeed A, Zafar MB, Iqbal M, Ghauri SK. Correlation between Internet addiction, depression, anxiety and stress among undergraduate medical students in Azad Kashmir. Pak J Med Sci 2019;35:506-9.
- Kalyani b, Reddi N K, Ampalam P, Kishore R K, Elluru S. Depression, anxiety and smartphone addiction among medical students. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences 2019;18(2):33-7.
- Lei LYC, Ismail MAA, Mohammad JAM, Yusoff MSB. The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. BMC Psychol. [Internet] 2020 [cited 2021 Jan 1];11(8):97. Available from: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-00466-6>
- Susanto H, Suryani E, Astiarani Y, Kurniawan F. Relationship between narcissism, self-esteem, and social media addiction in preclinical medical students. Althea Medical Journal 2021;8:50-5