

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคม
ออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล
Factors Associated with Social Anxiety Related to Social Media Usage
among Nursing Students

ไพรัตน์ ผ่องแผ้ว* ณัฐสุดา คติชอบ** ปณวัตร สันประโคน*
Phairat Phongphaew* Natsuda Khatichop** Panawat Sanprakhon*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ กับความวิตกกังวลทางสังคมในนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต อายุ 18-37 ปี จำนวน 190 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ แบบสอบถามการเปรียบเทียบทางสังคม แบบทดสอบการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และแบบทดสอบความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .80 .97.90 และ .97 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์อย่างง่าย

Received: December 26, 2024

Revised: August 15, 2025

Accepted: August 26, 2025

* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10300. E-mail: phairat_pho@dusit.ac.th, panawat.san@gmail.com

* Faculty of Nursing, Suan Dusit University, Bangkok, Thailand 10300. E-mail: phairat_pho@dusit.ac.th, panawat.san@gmail.com

** Corresponding Author, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10300. E-mail: natsuda.chch@gmail.com

** Corresponding Author, Faculty of Nursing, Suan Dusit University, Bangkok, Thailand 10300. E-mail: natsuda.chch@gmail.com

ผลการวิจัย พบว่า ความวิตกกังวลทางสังคมในการใช้สื่อออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีค่าเฉลี่ยโดยรวม เท่ากับ 2.79 (S.D. = 1.10) และอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะเดียวกันพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเสพติดการใช้เครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .35, .49, .67, p < 0.01$ ตามลำดับ) ผลการศึกษาสามารถนำไปคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต เรื่องความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การประเมินพฤติกรรมการใช้สื่อ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล

คำสำคัญ : เครือข่ายสังคมออนไลน์ ความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ นักศึกษาพยาบาล การเปรียบเทียบทางสังคม การติดสื่อสังคมออนไลน์

Abstract

This descriptive correlational research aimed to investigate social anxiety related to social media usage among nursing students and to examine the associations between social media usage behavior, social comparison, and social media addiction with social anxiety related to social media usage among nursing students

The participants consisted of 190 undergraduate nursing students aged between 18 and 37 years from Suan Dusit University. Research instruments included a personal information questionnaire, a social media usage behavior questionnaire, a social comparison questionnaire, a social media addiction test, and a social anxiety test related to social media usage. The reliability of the instruments, assessed using Cronbach's alpha coefficient, ranged from .80 to .97. Data were analyzed using descriptive statistics and simple correlation analysis.

The findings revealed that the overall score for social anxiety related to social media usage among nursing students at Suan Dusit University was found to be at a moderate level (Mean=2.79, (S.D. = 1.10). Meanwhile social network usage behavior, social comparison, and social media addiction were all positively correlated with social anxiety related to social media usage at a statistically significant level ($r = .35, .49, \text{ and } .67$ respectively; $p < .01$). These findings suggested that the aforementioned factors could serve as indicators for mental health risk screening for social anxiety related to social media usage among nursing students. In particular, assessments of social media usage behavior, social comparison, and tendencies toward social media addiction can provide foundational data for developing mental health promotion strategies tailored to the context of professional health education.

Keywords: social networks, social anxiety related to social media usage, nursing students, social comparison, social media addiction

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เป็นสถาบันซึ่งมีพันธกิจในการผลิตบุคลากรด้านการพยาบาล มีพันธกิจหลักในการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีสมรรถนะตามมาตรฐานวิชาชีพ และพร้อมรับมือกับความท้าทายด้านสุขภาพในยุคดิจิทัล มีแนวโน้มพบปัญหาสุขภาพจิตซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีในยุคดิจิทัลที่สื่อและเทคโนโลยี ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เครือข่ายสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดต่อสื่อสารที่มีบทบาทในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มนักศึกษาเจนเนอเรชั่น Z (Generation Z) ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยและเป็นกลุ่มที่เติบโตมาพร้อมกับการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟน¹ และได้รับผลกระทบในเชิงสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า หรือความวิตกกังวลทางสังคม และหากมีภาวะวิตกกังวลทางสังคมที่เกิดจากการใช้สื่อออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อทั้งการเรียนรู้ การจัดการเวลาในการฝึกปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล² และคุณภาพการดูแลผู้ป่วยในอนาคตก้าวคือ พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคมในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่ความกังวลเกี่ยวกับเนื้อหาที่เผยแพร่จนถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินตนเอง ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจลดคุณภาพการดูแลผู้ป่วยในอนาคตหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม³

ความวิตกกังวลทางสังคมในนักศึกษาพยาบาลเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ ตามแนวคิดเรื่องความวิตกกังวลทางสังคม (social anxiety) ของแลร์รี่ และโคลัสกี⁴ ที่ว่าความวิตกกังวลทางสังคมเกิดจากความกลัวว่าจะถูกประเมินในแง่ลบจากผู้อื่นในบริบททางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเปิดเผยตัวตนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ จึงทำให้บุคคลตอบสนองต่อผู้อื่นในทางลบ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมและลดความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น⁵ งานวิจัยในต่างประเทศ รายงานความชุกของความวิตกกังวลทางสังคมในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย พบร้อยละ 10-33 ส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าจะถูกประเมินในทางลบผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เช่น อินสตาแกรม (Instagram) เฟซบุ๊ก (Facebook) และติ๊กต็อก (TikTok)⁵ จากการทบทวนวรรณกรรม ขณะนี้ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมในนักศึกษาพยาบาล

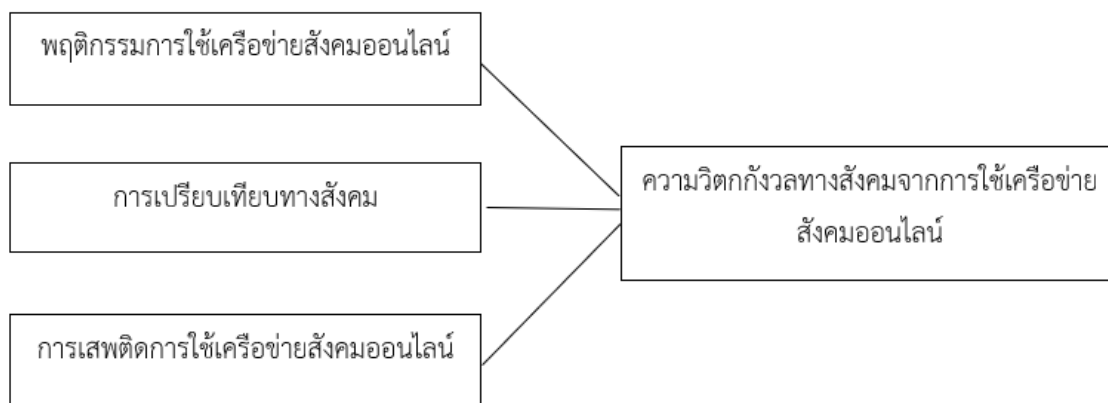
ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลมาจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งผู้วิจัยคัดสรรพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งอธิบายได้จาก พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ($r = 0.53, p < .01$)⁶ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีการใช้งานในลักษณะถี่และใช้เวลานานต่อเนื่อง สำหรับการเปรียบเทียบทางสังคม มีงานวิจัยของ ชัยยิต ยูอี และคณะ⁷ พบว่า การเปรียบเทียบทางสังคมมีสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคม ($r = 0.13, p < .01$) ส่วนการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีงานวิจัยของ หลี่ หวัง และหลิว⁶ พบว่า การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคม ($r = 0.53, p < 0.01$) โดยผ่านกลไกทางจิตวิทยา เช่น ความกลัวการพลาดข้อมูลสำคัญกระตุ้นให้บุคคลรู้สึกกังวลต่อการเข้าสังคมและการเปิดเผยตนเองในที่สาธารณะ จากที่กล่าวมาเป็นงานวิจัยซึ่งพบในต่างประเทศ แต่ยังไม่พบปัจจัยดังกล่าวและยังขาดการศึกษาปัจจัยเหล่านี้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลไทย

จากเหตุผลข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับความวิตกกังวลทางสังคม
ในนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สามารถนำไปใช้ในการวางแผนทางการลดความวิตกกังวล
ทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เฝาระวังผลกระทบจากการใช้สื่อออนไลน์อย่างเป็นระบบในกลุ่ม
นักศึกษาวิชาชีพพยาบาล

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดของการวิจัยนี้ ได้จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งตัวแปร
ตาม คือ ความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล ด้วยการใช้แนวคิด
ของแลร์รี่ และโควัลสกี⁴ ที่อธิบายว่าความวิตกกังวลทางสังคม เป็นผลจากการกลัวการถูกประเมินในแง่ลบจาก
ผู้อื่น ซึ่งมักเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่บุคคลต้องแสดงออกหรือเปิดเผยตนเองต่อสาธารณะ โดยเฉพาะผ่าน
เครือข่ายสังคมออนไลน์ และพบว่ามีปัจจัยสำคัญ 3 ประการที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคม
ในกลุ่มนักศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์⁶ การเปรียบเทียบทางสังคม⁷ และการเสพติด
การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์⁸ ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่าย
สังคมออนไลน์⁸ ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

คำถามการวิจัย

1. ความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นอย่างไร
2. พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้
เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ
นักศึกษาพยาบาลหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ กับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์ (descriptive correlation research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2-4 ภาคการศึกษาที่ 2 ปี 2566 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและหญิง ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น จำนวน 334 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2-4 ภาคการศึกษาที่ 2 ปี 2566 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เพศชายและหญิง เกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้ 1) สัญชาติไทย 2) อายุตั้งแต่ 18-37 ปี 3) มีสมาร์ตโฟนหรืออุปกรณ์สื่อสารและใช้อินเทอร์เน็ต 4) ให้ประวัติหรือรายงานตนเองว่าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และ 5) ไม่มีประวัติได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวล

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคำนวณโดยใช้โปรแกรม G* Power โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าอำนาจการวิเคราะห์ทางสถิติ (power analysis) กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ค่าอำนาจการทดสอบ (power) เท่ากับ 0.80 และขนาดของความสัมพันธ์ของตัวแปร (effect size) เท่ากับ 0.60 ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้ต้องการกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 186 คน⁹ และนักศึกษาแสดงความประสงค์เข้าร่วมเพิ่มเติมอีก 4 คน โดยสมัครใจ รวมเป็น 190 คน

การคัดเลือกและสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วน (proportional random sampling) ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ 1) นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ที่จำนวน 91 คน 1) นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 จำนวน 156 คน และ 3) นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 จำนวน 87 คน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มจับสลากกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี จึงได้กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษาพยาบาล ปีที่ 2 นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 และ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 จำนวน 54 คน 87 คน และ 49 คน ตามลำดับ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มาจากครองรัตน์ ดุลลาพันธ์¹⁰ มีข้อคำถาม จำนวน 12 ข้อ มี 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความถี่ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ จำนวน 1 ข้อ

2) ด้านระยะเวลาในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ จำนวน 1 ข้อ และ 3) ด้านวัตถุประสงค์ในการเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ทุกข้อใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ โดยความถี่ในการใช้ ตั้งแต่ 1-3 ครั้งต่อวัน (1 คะแนน) ถึง มากกว่า 12 ครั้งต่อวัน (5 คะแนน) ระยะเวลาในการใช้ ตั้งแต่ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง (1 คะแนน) ถึง มากกว่า 5 ชั่วโมง (5 คะแนน) และวัตถุประสงค์ในการใช้ ให้คะแนนตั้งแต่ น้อยที่สุด (1 คะแนน) ถึง มากที่สุด (5 คะแนน) การแปลผล ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ อยู่ในระดับน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Orientation [SCO]) ของ กิบบอน และบั้งค์¹¹ พัฒนาโดยพิชัยณรงค์ สุวรรณมยุร¹² มีข้อคำถามจำนวน 11 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ เห็นด้วยมากที่สุด (5 คะแนน) ถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด (1 คะแนน) การแปลผล ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีการเปรียบเทียบทางสังคมอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีการเปรียบเทียบทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีการเปรียบเทียบทางสังคมอยู่ในระดับน้อย และคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีการเปรียบเทียบทางสังคมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Screening Scale: S-MASS) เป็นแบบประเมินตนเอง มาจากแนวคิดของกริฟฟิธส์¹³ พัฒนาโดยศิริจินทร์เพ็ญ และคณะ¹⁴ มีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ ไม่ใช่เลย (0) ถึง ใช่เลย (3) การแปลผล ดังนี้ คะแนน 0-15 หมายถึง เสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ระดับต่ำ คะแนน 16-30 หมายถึง เสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ระดับปานกลาง และคะแนน 31-48 เสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความวิตกกังวลทางสังคมความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Anxiety Scale for Social Media Users [SAS-SMU])¹⁵ มาจากแนวคิดของลาเกรคา และโลเปซ¹⁶ เป็นแบบประเมินตนเอง มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวลต่อเนื้อหาที่ตนเผยแพร่ (shared content anxiety) 2) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว (privacy concern anxiety) 3) ความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interaction anxiety) และ 4) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (self-evaluation anxiety) จำนวน 21 ข้อ มาตรวัดมีลักษณะเป็นแบบลิเคิร์ต (Likert scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับความคิดเห็นมากที่สุด (5) ถึง ไม่มีเลย (0) คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 0-105 คะแนน คะแนนสูง หมายถึง มีความวิตกกังวลทางสังคมสูง

การแปลผลคะแนนใช้เกณฑ์ของบุญชม ศรีสะอาด เครื่องมือเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับตามวิธีของ ลิเคิร์ต¹⁷ ดังนี้ ระดับมากที่สุด (4.51-5.00 คะแนน) ระดับมาก (3.51-4.50 คะแนน) ระดับปานกลาง (2.51-3.50 คะแนน) ระดับน้อย (1.51-2.50 คะแนน) และระดับน้อยที่สุด (1.00-1.50 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามความวิตกกังวลทางสังคมความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยขออนุญาตจากโอสิริเวีย เจ อิริคสัน¹⁵ เพื่อขอใช้แบบประเมินและทำการแปลและแปลย้อนกลับ ด้วยการให้ผู้แปลที่มีความชำนาญในการใช้สองภาษา 2 คน แปลแบบวัดจากต้นฉบับภาษาอังกฤษไปเป็นภาษาไทย ยึดหลักอิสระต่อกันของผู้แปล (independent translation) จากนั้นผู้วิจัยส่งเคราะห์เนื้อหาจากข้อคำถามของแบบวัดให้เป็นฉบับเดียว แล้วนำแบบวัดฉบับภาษาไทยไปแปลย้อนกลับเป็นภาษาต้นฉบับ (อังกฤษ) โดยผู้แปลไม่เคยเห็นแบบประเมินนี้มาก่อน (blinded translator) หลังจากนั้นส่งแบบสอบถามให้แก่ผู้เชี่ยวชาญ 3 ราย ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index: CVI) แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ แบบสอบถามการเปรียบเทียบทางสังคม แบบทดสอบการเสถียรการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และแบบทดสอบความวิตกกังวลทางสังคม ได้ค่า .93, .94, .92 และ .95 ตามลำดับ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบความเชื่อมั่นภายใน (internal consistency) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่า .80 .97.90 และ .97 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต COA. No SDU-RDI-SHS 2024-005 (ลงวันที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2567) ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างอย่างเคร่งครัด เริ่มจากการพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการเข้าร่วม หน้าที่และสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วม โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและทีมผู้วิจัย และแม้ภายหลังจากความยินยอมแล้ว กลุ่มตัวอย่างยังสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องให้เหตุผล ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามจะได้รับการปกปิดชื่อ-นามสกุล และเก็บเป็นความลับอย่างเคร่งครัด การนำเสนอผลการวิจัยภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยใด ๆ สามารถสอบถามผู้วิจัยได้โดยตรง ทั้งนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมโดยสมัครใจ ก่อนเริ่มตอบแบบสอบถามผ่านทางระบบออนไลน์ โดยไม่มีการบังคับแต่อย่างใด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ภายหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ ทีมวิจัยประสานงานกับอาจารย์หัวหน้าหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อขออนุญาตเข้าประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยแก่กลุ่มนักศึกษาพยาบาล การเก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2567 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2567 และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างที่คัดได้ประสานงานกับอาจารย์ประจำชั้นปีในการเข้าพบนักศึกษา

2. ผู้วิจัย แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัยได้ จากนั้นแจกแผ่นพับ มี QR Code และเชื่อมโยงไปยังรายละเอียดของโครงการวิจัย รวมถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้ นักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถลงทะเบียนผ่านสมาร์ทโฟนและสแกน QR Code ได้ด้วย

ตนเอง ไม่มีการบังคับจากผู้วิจัย และสามารถตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมได้อย่างอิสระ ภายในระยะเวลาการรับสมัคร 2 สัปดาห์ (ระหว่างวันที่ 1 เดือนมีนาคม ถึง 16 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2567) นอกจากนั้นยังมีนักศึกษาแสดงความประสงค์เข้าร่วมเพิ่มเติมอีก 4 คน โดยสมัครใจ รวมเป็น 190 คน

3. เมื่อครบกำหนดรับสมัคร ผู้วิจัยนัดหมายผู้ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมในโครงการ ซึ่งจัดกระทำแต่ละชั้นปี เพื่อชี้แจงรายละเอียดของโครงการอีกครั้งอย่างเป็นทางการ นักศึกษาที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และแสดงความประสงค์เข้าร่วมโดยสมัครใจ รวมเป็น 190 คน ผู้วิจัยจึงให้ลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป

4. กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลผ่าน QR Code อีกครั้งเพื่ออ่านรายละเอียด และแสดงความยินยอมด้วยการกด “ยินยอม” หรือ “ไม่ยินยอม” หากกดยินยอม ระบบจะนำเข้าสู่แบบสอบถามวิจัย ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน รวมทั้งหมด 63 ข้อ ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 30 นาที หรือจนกว่าผู้ตอบแบบสอบถามจะทำแล้วเสร็จ จากนั้นกด “ส่ง” (submit) เพื่อยืนยันการส่งข้อมูล

5. ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างผ่านระบบออนไลน์ ทั้งหมด 190 ฉบับพบว่า ทุกฉบับมีข้อมูลครบถ้วน จึงนำข้อมูลเข้าสู่การวิเคราะห์ผลการวิจัยในขั้นตอนถัดไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคำนวณสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS version 20 ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สำหรับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเสพติดสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์และความวิตกกังวลทางสังคม

2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเสพติดสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ และความวิตกกังวลทางสังคม การวิเคราะห์ข้อมูลพบการแจกแจงแบบปกติ โดยวิธีโคลโมโกรอฟ-สเมอรโนฟ (Kolmogorov-Smirnov Test) เพื่อทดสอบการแจกแจงของข้อมูล (normality test) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ความเบ้ (statistic skewness) อยู่ในช่วง -.74 ถึง .88 ซึ่งข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ ดังนั้น ผู้วิจัยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลนักศึกษาพยาบาล

จากผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล จำนวน 190 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 164 คน (ร้อยละ 86.3) รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 23 คน (ร้อยละ 12.11) และเพศทางเลือก จำนวน 3 คน (ร้อยละ 1.59) ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 23 – 27 ปี จำนวน 172 คน (ร้อยละ 90.1) รองลงมาเป็นช่วงอายุ 18 – 22 ปี จำนวน 13 คน (ร้อยละ 6.8) และกลุ่มที่มีอายุมากที่สุด คือ 28- 32 ปี จำนวน 5 คน (ร้อยละ 2.6) สำหรับระดับชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 87 คน (ร้อยละ 45.79) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 54 คน (ร้อยละ 28.42) และชั้นปีที่ 4 จำนวน 49 คน (ร้อยละ 25.79)

2. ความวิตกกังวลทางสังคมในการใช้สื่อออนไลน์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จำนวน 190 คน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 (S.D. = 1.20) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (self-

evaluation anxiety) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 และ (S.D. = 1.20) และอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว (privacy concern anxiety) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 และ (S.D. = 1.12) และอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interaction anxiety) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 และ (S.D. = 1.12) และอยู่ในระดับปานกลาง และด้านความวิตกกังวล ต่อเนื้อหาที่ตนเผยแพร่ (shared content anxiety) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 และ (S.D. = 1.18) และอยู่ใน ระดับปานกลาง ตามลำดับ ตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคม ออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (n = 190)

ลักษณะข้อมูล	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านความวิตกกังวลต่อเนื้อหาที่ตนเผยแพร่ (shared content anxiety)	2.96	1.18	ปานกลาง
2. ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว (privacy concern anxiety)	3.03	1.12	ปานกลาง
3. ด้านความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interaction anxiety)	3.01	1.12	ปานกลาง
4. ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (self-evaluation anxiety)	3.24	1.20	ปานกลาง
เฉลี่ยโดยรวม	3.05	1.20	ปานกลาง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ กับความวิตกกังวลทางสังคมในนักศึกษาพยาบาล พบว่า พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเสพติดการใช้เครือข่ายสื่อสังคม ออนไลน์ และความวิตกกังวลทางสังคมในการใช้สื่อออนไลน์ ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีความสัมพันธ์ทางบวก ($r = .35, .49, .67$ $p < 0.01$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคม พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และความวิตกกังวลทางสังคมในการใช้สื่อออนไลน์ นักศึกษาพยาบาล (n=190)

ตัวแปร	1	2	3	4
1. พฤติกรรมการใช้เครือข่ายฯ	1.000			
2. การเสพติดการใช้เครือข่ายฯ	.58**	1.000		
3. การเปรียบเทียบทางสังคม	.47**	.65**	1.000	
4. ความวิตกกังวลทางสังคม	.35**	.49**	.67**	1.000

** $p < .01$ * $p < .05$

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลทางสังคม เท่ากับ 3.05 (S.D. = 1.20) และอยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากช่วงวัย ลักษณะทางพัฒนาการเกี่ยวกับการใช้สื่อของนักศึกษาพยาบาล กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 23-27 ปี จำนวน 172 คน (ร้อยละ 90.1) ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยและพัฒนาการที่ให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ตนเอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริก อีริกสัน¹⁸ ช่วงวัยนี้ให้ความสำคัญกับการสร้างอัตลักษณ์ การได้รับการยอมรับ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงมีความอ่อนไหวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือการเปรียบเทียบทางสังคม ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล แต่เนื่องจากวัยนี้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และทักษะในการจัดการพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น เช่น การคัดเลือกเนื้อหาที่ตนจะเผยแพร่หรือการควบคุมการนำเสนอภาพลักษณ์ตนเอง จึงช่วยลดระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลาง⁶ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (self-evaluation anxiety) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (3.24, S.D. = 1.20) แสดงถึงความวิตกกังวลหรือความกังวลที่บุคคลประสบเมื่อคาดการณ์หรือกำลังประเมินตนเองอย่างจริงจัง ซึ่งมักเกิดขึ้นในสถานการณ์ทางสังคมหรือเมื่อเผชิญกับการตัดสินจากผู้อื่น⁴ รองลงมาคือ ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว (privacy concern anxiety) และด้านความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interaction anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง (3.03, S.D. = 1.12 และ 3.01, S.D. = 1.12 ตามลำดับ) ส่วนด้านความวิตกกังวลต่อเนื้อหาที่ตนเผยแพร่ (shared content anxiety) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (2.96, S.D. = 1.18) อาจเนื่องมาจากผู้ใช้สามารถคัดเลือกและควบคุมเนื้อหาที่ต้องการเผยแพร่ได้ ทำให้ลดความวิตกกังวลในด้านนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของเจีย ซี¹⁹ และอารีโก ดี และคณะ²⁰ ที่พบว่า การควบคุมการนำเสนอเนื้อหาและการจัดการภาพลักษณ์สามารถลดระดับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีลักษณะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลแบบแสดงตัวตนต่อสาธารณะอาจก่อให้เกิดความรู้สึกกังวลว่าจะถูกประเมินในแง่ลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีความรู้สึกไม่มั่นคงในตนเองสูง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของอัลบิควิ²¹ ที่พบว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ส่งผลต่อระดับความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจของผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม และความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ พบว่า

2.1 พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .35, p < .01$) หมายความว่า ยิ่งนักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สูง ยิ่งมีความวิตกกังวลทางสังคมสูงด้วย อภิปรายได้ว่า นักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 49.7 มีพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากกว่า 12 ครั้งต่อวัน และร้อยละ 61.3 ใช้ระยะเวลาโดยเฉลี่ยในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน รวมถึงมีการใช้เพื่อสร้างภาพลักษณ์ เช่น การโพสต์เนื้อหา (ร้อยละ 33.2) และแชทอิน (ร้อยละ 26.8) รูปแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เหล่านี้ยังทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ มีความวิตกกังวลต่อเนื้อหาที่ตนเผยแพร่

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว ความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของเคลส ที่พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในลักษณะที่มีระยะเวลานานและมีการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลอาจสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลและความเครียดทางจิตวิทยาที่เพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น²²

2.2 การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.49, p<.01$) หมายความว่า ยิ่งนักศึกษาพยาบาลเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สูงยิ่งมีความวิตกกังวลทางสังคมสูงขึ้น กล่าวคือ พฤติกรรมเสพติด ได้แก่ การหมกมุ่นกับการใช้งาน การใช้สื่อเพื่อการปรับหรือหลีกหนีอารมณ์ และความบกพร่องในการควบคุมการใช้งาน จนก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตด้านการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล²⁰ ผลการศึกษาอภิปรายได้ว่า การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สะท้อนถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ขาดการควบคุม เช่น ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในทุกช่วงเวลาว่าง ใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด หรือใช้เวลานานเกินกว่าที่ตั้งใจ การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เหล่านี้อาจนำไปสู่ความวิตกกังวลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากต้องพึ่งพาสื่อสังคมออนไลน์เป็นกลไกหลักในการจัดการกับอารมณ์และลดโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า เนื่องจากรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการประเมินตนเอง เนื่องจากนักศึกษาเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มักมีการใช้สื่อเพื่อยอมรับคุณค่าในตนเอง (self-validation) และมีความอ่อนไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์หรือการตัดสินจากผู้อื่น โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อนหรือผู้ติดตามบนสื่อสังคมออนไลน์ เห็นได้ว่าการเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอาการวิตกกังวลทางสังคมในระดับสำคัญ สำหรับกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษาพยาบาล²³

2.3 การเปรียบเทียบทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .67, p < .01$) หมายความว่า ยิ่งมีการเปรียบเทียบทางสังคมเพิ่มขึ้น ยิ่งมีความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สูงขึ้น อภิปรายได้ว่าการเปรียบเทียบทางสังคม คือ การที่มองผู้อื่นในสื่อทางสังคมเพื่อเปรียบเทียบกับตัวเอง ได้แก่ ด้านรูปลักษณ์ ความสำเร็จ หรือการยอมรับจากสังคมและต้องการรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อมผู้อื่น รวมทั้งเป็นแนวทางที่สามารถใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ตลอดจนตั้งเป้าหมายให้กับตนเองหรือคิดว่าตนเองนั้นอยู่เหนือกว่าบุคคลรอบตัว ทำให้ได้รับความหวังและสร้างแรงบันดาลใจ²⁴⁻²⁶ การเปรียบเทียบทางสังคมกระตุ้นให้เกิดความกลัวว่า ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นจึงมีความคิดว่าตนเองไม่ดีเพียงพอ ไม่เหมาะสม หรือไม่มีคุณค่าพอในสายตาผู้อื่น จึงนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์สอดคล้องกับการศึกษาของเทียน, หลี่ และจาง²⁷ ที่พบว่า การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่รับรู้ว่ามีชีวิตได้เปรียบหรือเหนือกว่าบนสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลด้านรูปลักษณ์และความไม่พึงพอใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและ สอดคล้องกับการศึกษาของเจียและคณะ²⁸ ซึ่งอธิบายว่า การเปรียบเทียบทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กล่าวคือ การรับชมเนื้อหาภาพของบุคคลที่ถูกประเมินว่ามีความได้เปรียบทางสังคมผ่านสื่อออนไลน์เพิ่มขึ้นยิ่งทำให้ความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น

ข้อจำกัดการวิจัย

การศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะนักศึกษาพยาบาลจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งอาจไม่สามารถสะท้อนลักษณะหรือพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลในบริบทอื่น ๆ ได้อย่างทั่วถึง จึงไม่สามารถนำผลการวิจัยอธิบายกับกลุ่มประชากรทั่วประเทศได้

สรุป

ความวิตกกังวลทางสังคมของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความวิตกกังวลทางสังคม การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความวิตกกังวลทางสังคม และการเปรียบเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับสูงกับความวิตกกังวลทางสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรมีการคัดกรองพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การเปรียบเทียบทางสังคม การเสพติดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และความวิตกกังวลทางสังคม ด้วยเครื่องมือทุกชนิดเป็นระยะและสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังและติดตามผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาปัจจัยอื่นที่ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางสังคมเพิ่มเติม เช่น การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า หรือการควบคุมตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ครอบคลุมมากขึ้นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะดังกล่าว

2.2 ศึกษาปัจจัยเชิงทำนายที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางสังคมจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

1. Imjai N, Aujirapongpan S, Jutidharabongse J, Usman B. Impacts of digital connectivity on Thailand's Generation Z undergraduates' social skills and emotional intelligence. Cont Ed Technology 2024;16(1):ep487. doi: 10.30935/cedtech/14043.
2. Ali HFM, Mousa MA, Atta MHR, Morsy SR. Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students. BMC Nurs 2024;23(1):632. doi: 10.1186/s12912-024-02273-5.
3. Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellemans KG, Guimond S. Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. JMIR Ment Health 2022;9(4):e33450. doi: 10.2196/33450.

4. Schlenker BR, Leary MR. Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychol Bull* 1982;92(3):641-59. doi:10.1037/0033-2909.92.3.641.
5. Lai F, Wang L, Zhang J, Shan S, Chen J, Tian L. Relationship between social media use and social anxiety in college students: mediation effect of communication capacity. *Int J Environ Res Public Health* 2023;20(4):3657. doi: 10.3390/ijerph20043657.
6. Lai F, Wang L, Zhang J, Shan S, Chen J, Tian L. Relationship between social media use and social anxiety in college students: mediation effect of communication capacity. *Int J Environ Res Public Health* 2023;20(4):3657. doi: 10.3390/ijerph20043657.
7. Syed UE, Safda, G, Khan A. Relationship between social anxiety, social comparison, and competitive behavior among social media users. *Online Media & Society* 2023;4(2):101-8. doi: 10.71016/oms/2w56b079.
8. Mou Q, Zhuang J, Wu Q, Zhong Y, Dai Q, Cao X, et al. Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychol* 2024;12(1):190. doi: 10.1186/s40359-024-01635-7.
9. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.
10. Dullaphan K. *Social networking usage behavior and mental factor as predictor of depression [thesis]*. Bangkok: National Institute of Development Administration; 2018. (in Thai)
11. Gibbons FX, Buunk BP. Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *J Pers Soc Psychol* 1999;76(1):129-42. doi:10.1037/0022-3514.76.1.129.
12. Suwannamuyur P. *Relationship among job stress, workload, workload, emotions, social comparison, and job burnout of secondary school teachers [Thesis]*. Bangkok: Thammasat University; 2016. (in Thai)
13. Griffiths MD. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 2005;10(4):191-7. doi: 10.1080/14659890500114359.
14. Chanpen S, Pornnoppadol, C, Vasupanrajit A, Dejatiwongse Na Ayudhya Q. An assessment of the validity and reliability of the Social-Media Addiction Screening Scale (S-MASS). *Siriraj Medical Journal* 2023;75(3):167-80. doi: 10.33192/smj.v75i3.261044.

15. Erliksson OJ, Lindner P, Mörtberg E. Measuring associations between social anxiety and use of different types of social media using the Swedish Social Anxiety Scale for Social Media Users: a psychometric evaluation and cross-sectional study. *Scand J Psychol* 2020;61(6):819-26. doi: 10.1111/sjop.12673.
16. La Greca AM, Lopez N. Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol* 1998;26(2):83-94. doi: 10.1023/A:1022684520514.
17. Srisachat B. Basic Research. 10th ed. Bangkok: Suvireeyasan; 2017. (in Thai)
18. Pérez-Torres V. Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Curr Psychol* 2024;43:22170-80. doi: 10.1007/s12144-024-05980-z.
19. Jia Z. An experimental study on the impact of social media images on users' online social anxiety in China. *Discov Psychol* 2025;5;14. doi: 10.1007/s44202-025-00337-4.
20. Arigo D, Bercovitz I, Lapitan E, Gular S. Social comparison and mental health: Advances in methods and implications for treatment. *Curr Treat Options Psych* 2024;11,17-33. doi:10.1007/s40501-024-00313-0.
21. Albikawi ZF. Anxiety, depression, self-esteem, internet addiction and predictors of cyberbullying and cybervictimization among female nursing university students: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health* 2023;20(5):4293. doi:10.3390/ijerph20054293
22. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth* 2020;25(1):79-93. doi:10.1080/02673843.2019.1590851.
23. David L, Ismaiel A, Foucambert P, Leucuta DC, Popa SL, Fadgyas Stanculete M, et al. Mental disorders, social media addiction, and academic performance in romanian undergraduate nursing students. *J Clin Med* 2024;13(15):4475. doi: 10.3390/jcm13154475.
24. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat* 1954;7(2):117-40. doi: 10.1177/001872675400700202.
25. Alfonso-Fuertes I, Alvarez-Mon MA, Sanchez Del Hoyo R, Ortega MA, Alvarez-Mon M, et al. Time spent on instagram and body image, self-esteem, and physical comparison among young adults in Spain: observational study. *JMIR Form Res* 2023;7:e42207. doi: 10.2196/42207.
26. McComb C, Mills JS, Polivy J, Levitan RD. Social media and appearance-based social comparison: A meta-analysis. *Media Psychol* 2023;26(5):612-35. doi:10.1080/15213269.2023.2180647.
27. Tian J, Li B, Zhang R. The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behav Sci (Basel)* 2024;15(1):8. doi: 10.3390/bs15010008.

28. Jia Z. An experimental study on the impact of social media images on users' online social anxiety in China. *Discov Psychol* 2025;5:14. doi: 10.1007/s44202-025-00337-4.