นิพนธ์ต้นฉบับ

ความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น

ชัยนันท์ เหมือนเพ็ชร์*✉, ธิดารัตน์ สิงห์ทอง**

*สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

✉chaiyanan@go.buu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น กรณีศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกของประเทศไทย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 379 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการถดถอยโลจิสติกทวิ ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าถึงเนื้อหาสื่อเชิงบวกประเภทตลก (ร้อยละ 61.1) และเนื้อหาเชิงลบประเภทอาชญากรรม (ร้อยละ 41.8) การเข้าถึงเนื้อหาเชิงลบมีความสัมพันธ์กับผลกระทบด้านสุขภาพอารมณ์และจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p<0.05$ โดยวัยรุ่นที่เข้าถึงเนื้อหาเชิงลบมากมีโอกาสเกิดผลกระทบมากขึ้น ได้แก่ (1) พฤติกรรมเลียนแบบ (adjusted odds ratio [AOR]=2.518, 95% CI=1.570-4.039) (2) อารมณ์แปรปรวน (AOR=1.959, 95% CI=1.199-3.202) (3) ความวิตกกังวล (AOR=1.824, 95% CI=1.131-2.943) (4) อารมณ์ฉุนเฉียวโมโหง่าย (AOR=1.659, 95% CI=1.005-2.738) และ (5) การไม่มีสมาธิ (AOR=1.639, 95% CI=1.016–2.645)

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์มีความเกี่ยวข้องกับผลกระทบต่อสุขภาพด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมการเข้าถึงเนื้อหาสื่อเชิงบวก และพัฒนาทักษะความรอบรู้ด้านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นไทย

คำสำคัญ: การเปิดรับสื่อเนื้อหาเชิงลบ, ผลกระทบต่อสุขภาพ, วัยรุ่นไทย

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Article info:
Received: Apr 27, 2025
Revised: Jun 3, 2025
Accepted: Jul 23, 2025

Original article

Association of social media content and mental health impact among adolescents

Chaiyanan Muanphetch*✉, Tidarat Singtong**
*Health Education and Health Promotion Program, Faculty of Public Health, Burapha University
**Chon Buri Provincial Public Health Office
✉chaiyanan@go.buu.ac.th

Abstract

The purpose of this cross-sectional descriptive study was to examine the association between social media content exposure and mental health outcomes among adolescents. The study was conducted among university students in the eastern region of Thailand. A multistage random sampling technique was used to recruit a sample of 379 participants. Data were collected using an online questionnaire and analyzed using descriptive statistics and binary logistic regression, with results reported as adjusted odds ratios (AOR) and 95% confidence intervals.

The results indicated that most participants were exposed to positive social media content, particularly comedic content (61.1%), while 41.8% reported exposure to negative content, such as crime-related information. Exposure to negative content was significantly associated with several mental health outcomes. Adolescents who frequently engaged with negative content were more likely to experience imitative behavior (AOR = 2.518, 95% CI: 1.570–4.039), mood swings (AOR = 1.959, 95% CI: 1.199–3.202), anxiety (AOR = 1.824, 95% CI: 1.131–2.943), irritability (AOR = 1.659, 95% CI: 1.005–2.738), and difficulty concentrating (AOR = 1.639, 95% CI: 1.016–2.645).

The findings suggest that the type of social media content consumed by adolescents is associated with their emotional and mental health status. These results highlight the importance of promoting positive media content exposure and strengthening digital media literacy to mitigate potential adverse mental health effects.

Keywords: Exposure to negative media content, health impacts, Thai adolescents

คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University
Ubon Ratchathani Rajabhat University

บทนำ

โลกยุคดิจิทัลในปัจจุบันเต็มไปด้วยสื่อต่างๆ ที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์หรือวิดีโอออนไลน์ สื่อเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทางอารมณ์จิตใจและพฤติกรรมของวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์สูงและการควบคุมตนเองทางความคิดยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ (Crone & Konijn, 2018) ซึ่งปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นนั้นคือการใช้สื่ออย่างรู้ไม่เท่าทัน ขาดการยับยั้งชั่งใจ ยิ่งวัยรุ่นอยู่ในระดับการศึกษาที่สูงขึ้นจะมีการใช้สื่อที่มากขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การควบคุมอารมณ์ อาการซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่สื่อสังคมออนไลน์มีผลอย่างมาก (คณะกรรมการการจัดการความรู้ 2563) ผลสำรวจพบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 87.6 ในปี 2566 เป็นร้อยละ 89.5 ในปี 2567 โดยอายุ 15-24 ปี ใช้โทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 99.2 ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มอุดมศึกษาใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่ากลุ่มอื่น ถึงร้อยละ 99.3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) จากข้อมูลสำรวจพบว่าวัยรุ่นเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ 10 ครั้งขึ้นไปต่อวัน และใช้สมาร์ทโฟนเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เพื่อดูวิดีโอสตรีมมิ่งบนยูทูบมากที่สุด ร้อยละ 37.8 (ณิชกุล เสนาวงษ์, 2564)

จากการที่กลุ่มวัยรุ่นมีการใช้สื่อที่มากขึ้นทำให้ส่งผลกระทบหลายด้านเช่น ด้านร่างกาย ทำให้นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดความใส่ใจในการเรียนหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน สุขภาพร่างกายอ่อนเพลีย เป็นต้น และที่สำคัญคือ ผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิต จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่ใช้โทรศัพท์มือถือในการเข้าถึงสื่อมากจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านความเครียด การนอนหลับและภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือน้อย (Thomée et al., 2011) และมีผลกระทบด้านจิตสังคมที่วัยรุ่นจะเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลทางด้านอารมณ์และความคิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วย (Vannucci & Ohannessian, 2019) จนบางครั้งส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นตามมา (Hou et al., 2019) นอกจากนี้ สื่อที่มีเนื้อหาเชิงลบสามารถกระตุ้นให้เกิดความโกรธหรือความก้าวร้าวในผู้ชมวัยรุ่นได้ การวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าการรับชมเนื้อหาเชิงลบในสื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพิ่มขึ้น (Shao & Wang, 2019) เนื่องจากวัยรุ่นอาจเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมรุนแรงที่เห็นจากสื่อ โดยเฉพาะหากผู้กระทำในสื่อไม่ได้รับโทษหรือถูกยกย่อง ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมสามารถอธิบายการเลียนแบบเชิงลบ (negative imitation) ไว้ว่าบุคคลมักเรียนรู้จากแบบอย่างที่เห็น หากวัยรุ่นเห็นตัวละครในภาพยนตร์หรือเกมใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาและได้รับชัยชนะ ก็อาจซึมซับแนวคิดว่าความรุนแรงเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ยอมรับได้ ส่งผลให้เพิ่มแนวโน้มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตจริง ผลการศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าการเข้าถึงเนื้อหาที่มีลักษณะเชิงลบติดต่อกันเป็นเวลานานส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด (Kellerman et al., 2022) การเสพข่าวร้ายหรือภาพเหตุการณ์ความรุนแรง เช่น ภัยพิบัติ อาชญากรรม สงคราม สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลเศร้าหมองได้ และแม้แต่การเปิดรับข่าวเชิงลบในเวลาสั้นๆ เช่น การชมคลิปข่าวร้ายเพียง 15 นาที ก็พบว่าสามารถเพิ่มอารมณ์ซึมเศร้าและความวิตกกังวลในทันทีหลังชมได้ (Pew Research Center, 2021) ดังนั้นการเข้าถึงสื่อเชิงลบบ่อยครั้งโดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในระยะยาว (Crone & Konijn, 2018)

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์ที่วัยรุ่นเข้าถึงนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับผลกระทบต่อสุขภาพด้านอารมณ์จิตใจของวัยรุ่น และเป็นประเด็นที่น่าสนใจ การวิจัยครั้งนี้จึงวิเคราะห์เพิ่มเติมจากงานวิจัยเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออก ประเทศไทย พบว่าพฤติกรรมการเข้าใช้สื่อมีผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยต้องการทราบว่าเนื้อหาของสื่อประเภทใดส่งผลต่อสุขภาพจิตเพราะเป็นปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นปัจจุบัน โดยงานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นว่าเป็นอย่างไร มีความสัมพันธ์มากน้อยเพียงใด เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนส่งเสริมการเข้าถึงเนื้อหาสื่อที่เหมาะสม และพัฒนาทักษะความรอบรู้ด้านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในภาคตะวันออก ประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ประชากรที่ศึกษาคือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน จำนวน 21,683 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรกรณีทราบขนาดประชากรของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ95

$$n = \frac{\chi^2 NP(1-P)}{(e^2(N-1)+\chi^2 P(1-P)}$$

$$n = \frac{(3.841)^2\ (21{,}683)\ 0.5(1-0.5)}{(0.05)^2\ (21{,}683-1)+(3.841)^2 0.5(1-0.5)}$$

กำหนดให้

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร เท่ากับ 21,683

e คือ ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ (0.05)

χ^2คือ ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% (χ^2=3.841)

p คือ สัดส่วนลักษณะที่สนใจในประชากร (p=0.5)

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างนิสิต จำนวนทั้งหมด 379 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน 1 แบ่งกลุ่มสาขาวิชาตามเกณฑ์แบ่งกลุ่มของมหาวิทยาลัยเป็นตัวแทน ประกอบด้วย กลุ่มสาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ขั้นตอน 2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างคณะเป็นตัวแทนกลุ่มสาขาวิชา จำนวน 3 คณะ ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลาก

ขั้นตอน 3 สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากสาขาวิชาหรือภาควิชาในแต่ละคณะแบบยกห้อง จำนวน 1 สาขาหรือภาควิชาเป็นตัวแทน สุ่มตัวอย่างนิสิตในห้องแบบยกห้องโดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลากให้ครอบคลุมตามสัดส่วนประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามแบบจำลองเชิงโครงสร้าง KAP mode ซึ่งมีข้อคำถามตามองค์ประกอบ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะทางประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ ชั้นปี เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ที่พักอาศัย อินเทอร์เน็ต ซึ่งลักษณะแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ และเติมคำตอบ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วย ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้และใช้มากที่สุด ระยะเวลาการใช้ ลักษณะการใช้ ประเภทสื่อที่ใช้ และประเภทเนื้อหา ลักษณะแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ และเติมคำ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตนเองในเรื่องภาวะด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆ ครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.954 การแปลผลระดับผลกระทบแบ่งคะแนนตามเปอร์เซ็นไทด์ที่ 75 ขึ้นไปแปลว่ามีผลกระทบในระดับมาก และคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทด์ที่ 75 แปลว่ามีผลกระทบในระดับน้อย

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา มีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี เลขที่หนังสือรับรอง 049-2567 ลงวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2567 และกลุ่มตัวอย่างต้องยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจเท่านั้น โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย และให้ผู้ร่วมโครงการลงนามให้ความยินยอมในการเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยให้ทำแบบสอบถามออนไลน์ประมาณ 15 นาที โดยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา การทำแบบสอบถามไม่มีการระบุชื่อหรือ

แหล่งที่มาของข้อมูล และผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมเท่านั้น หลังงานวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้วข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี

การวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทางประชากร ข้อมูลการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพด้านอารมณ์จิตใจ โดยใช้สถิติการถดถอยโลจิสติกทวิ (binary logistic regression) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการวิจัย

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.3 ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 42.5 รองลงมาใช้งาน 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 36.7 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทความบันเทิง ได้แก่ อินสตาแกรม (Instagram) มากที่สุดร้อยละ 95.8 รองลงมาใช้ยูทูบ (YouTube) ร้อยละ 85.0 และใช้ติ๊กต๊อก (TikTok) ร้อยละ 83.4 ตามลำดับ และใช้จำนวนสื่อ 7-8 ประเภท มากที่สุดร้อยละ 55.9 และส่วนใหญ่เข้าถึงเนื้อหาสื่อเชิงบวกประเภทตลกหรือคอมเมดี้มากที่สุดร้อยละ 61.1 และเนื้อหาสื่อเชิงลบประเภทอาชญากรรมร้อยละ 41.8 (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ด้วย Adjusted OR ปรับค่าจากตัวแปรแทรกซ้อน พบว่าวัยรุ่นที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เนื้อหาเชิงลบระดับมากมีโอกาสที่จะมีผลกระทบมากกว่าวัยรุ่นที่เข้าถึงระดับน้อย ดังนี้ 1) มีโอกาสมีพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อมากกว่า 2.518 เท่า (AOR= 2.518, 95% CI= 1.570-4.039) 2) มีโอกาสมีอารมณ์ที่แปรปรวนมากกว่า 1.959 เท่า (AOR=1.959, 95% CI=1.199-3.202) 3) มีโอกาสมีความวิตกกังวลมากกว่า 1.824 เท่า (AOR=1.824, 95% CI=1.131-2.943) 4) มีโอกาสมีอารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่ายมากกว่า 1.659 เท่า (AOR= 1.659, 95% CI=1.005-2.738) และ 5) มีโอกาสไม่มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ มากกว่า 1.639 เท่า ของวัยรุ่นที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เนื้อหาเชิงลบระดับน้อย (AOR=1.639, 95% CI=1.016-2.645) (ดังแสดงในตารางที่ 2)

สำหรับวัยรุ่นที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เนื้อหาเชิงบวกในระดับมากมีโอกาสที่จะมีผลกระทบน้อยกว่าวัยรุ่นที่เข้าถึงในระดับน้อย ดังนี้ 1) มีโอกาสมีความวิตกกังวลน้อยกว่า 1.918 เท่า (AOR=1.918, 95% CI=1.212-3.034) 2) มีโอกาสมีอารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่ายน้อยกว่า 1.764 เท่า (AOR=1.764, 95% CI=1.092-2.851) 3) มีโอกาสมีอารมณ์ที่แปรปรวนน้อยกว่า 1.743 เท่า (AOR=1.743, 95% CI=1.092-2.783) และ 4) มีโอกาสไม่มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ น้อยกว่า 1.693 เท่า ของวัยรุ่นที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เนื้อหาเชิงบวกในระดับน้อย (AOR=1.693, 95% CI=1.006-2.848) (ดังแสดงในตารางที่ 3)

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งถือว่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคนไทยทั่วไปที่ใช้เวลาในสื่อสังคมออนไลน์เฉลี่ยประมาณ 2.31 ชั่วโมงต่อวัน (Digital Marketing for Asia, 2024) และสูงกว่าค่าเฉลี่ยของผู้ใช้งานทั่วโลกที่อยู่ที่ 2.23 ชั่วโมงต่อวัน (DataReportal 2024) การใช้เวลามากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวันอาจสะท้อนถึงภาวะการเสพติดสื่อ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล (Bozzola et al., 2022; เชาวลิต ศรีเสริม และลักขณา ชอบเสียง 2563) มีการศึกษาที่พบว่าพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นโดยเฉพาะในด้านความวิตกกังวลและอารมณ์แปรปรวน (ภคมณฑน์ สาสะตานันท์ 2562) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินสตาแกรม ยูทูบ และติ๊กต๊อก ในการดูสื่อเพื่อความบันเทิงเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ DataReportal (2024) ที่ระบุว่าเป็นแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงสุดในประเทศไทย และถือเป็นช่องทางหลักในการเสพสื่อของวัยรุ่น ชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มของการใช้สื่อที่เน้นภาพ เสียง และอารมณ์ในการตอบสนองความต้องการด้านความบันเทิงและการเข้าสังคมของวัยรุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Keles etal., (2019) ที่พบว่าวัยรุ่น

ใช้สื่อเหล่านี้เพื่อหลีกหนีความเครียดและความโดดเดี่ยว แต่ในขณะเดียวกันกลุ่มตัวอย่างก็มีการเข้าถึงเนื้อหาเชิงลบสูงถึงร้อยละ 41.8 ซึ่งการเข้าถึงสื่อเชิงลบบ่อยครั้งอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ โดยเฉพาะในประเด็นของความเครียด อารมณ์ฉุนเฉียว และพฤติกรรมเลียนแบบ (Nesi et al., 2018) สอดคล้องกับผลการศึกษาของปัทมาภรณ์ สุขสมโสด และปฐมพงษ์ พุ่มพฤกษ์ (2564) พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อค่านิยมของวัยรุ่น โดยเฉพาะในด้านการเลียนแบบพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และความวิตกกังวล และสอดคล้องกับอัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์ และคณะ (2565) และบุษบา สุธีธร (2563) พบว่าการใช้สื่อออนไลน์มากเกินไปสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และสมาธิสั้นในวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อบริโภคเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมซ้ำๆ ซึ่งอาจนำไปสู่พฤติกรรมเลียนแบบและอารมณ์แปรปรวน

ผลกระทบของเนื้อหาสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาของสื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่มีเนื้อหาเชิงลบในระดับมาก มีโอกาสได้รับผลกระทบต่อสุขภาพด้านอารมณ์จิตใจมากกว่าวัยรุ่นที่เข้าถึงในระดับน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะในมิติของพฤติกรรมเลียนแบบ (AOR=2.518) อารมณ์แปรปรวน (AOR=1.959) ความวิตกกังวล (AOR=1.824) อารมณ์ฉุนเฉียว (AOR=1.659) และการไม่มีสมาธิ (AOR=1.639) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการรับชมเนื้อหาเชิงลบในสื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพิ่มขึ้น (Shao & Wang 2019; Stockdale et al., 2015) เนื่องจากวัยรุ่นอาจเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมรุนแรงที่เห็นจากสื่อ โดยเฉพาะหากผู้กระทำในสื่อไม่ได้รับโทษหรือถูกยกย่อง การเลียนแบบเชิงลบนี้อธิบายได้ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งระบุว่าบุคคลมักเรียนรู้จากแบบอย่างที่เห็น ซึ่งการเข้าถึงสื่อเชิงลบบ่อยครั้งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ โดยเฉพาะในประเด็นของความเครียด อารมณ์ฉุนเฉียว และพฤติกรรมเลียนแบบ (Nesi et al., 2018) ซึ่งวัยรุ่นเป็นกลุ่มเปราะบางต่อแรงกระตุ้นจากสื่อ ซึ่งผลการศึกษาจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าการเข้าถึงเนื้อหาที่มีลักษณะเชิงลบติดต่อกันเป็นเวลานานส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด (Kellerman et al., 2022) นอกจากนี้ การได้รับเนื้อหาสื่อเชิงลบอย่างต่อเนื่องอาจนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมเลียนแบบโดยเฉพาะในกรณีที่เนื้อหานั้นแสดงความรุนแรง การละเมิด หรือการประพฤติผิดกฎหมาย ซึ่งอาจถูกมองว่าเป็นแบบอย่างที่ยอมรับได้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ยังขาดทักษะวิเคราะห์สื่ออย่างรอบด้าน (Coyne et al., 2021) ความแปรปรวนทางอารมณ์ และการไม่มีสมาธิอาจเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจากเนื้อหาสื่อ เช่น ภาพข่าวเร่งเร้า วิดีโอติ๊กต๊อกที่รวดเร็ว หรือการนำเสนอเหตุการณ์รุนแรง (Keles et al., 2020) ซึ่งสอดคล้องกับงานของ O'Keeffe et al., (2011) ที่ชี้ว่าการเสพเนื้อหาเชิงลบอย่างต่อเนื่องอาจนำไปสู่การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเพิ่มความรู้สึกด้านลบในกลุ่มวัยรุ่น และยังสอดคล้องกับสภาการสื่อมวลชนแห่งชาติของไทย (2564) กล่าวถึงผลการวิจัยที่พบว่าการนำเสนอข่าวอาชญากรรมในรูปแบบที่มีความรุนแรงและเป็นละครสามารถกระตุ้นและมีอิทธิพลต่อผู้ชม โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ซึ่งอาจนำไปสู่การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและทำให้ความก้าวร้าวรุนแรงกลายเป็นเรื่องปกติ

ในทางตรงกันข้ามผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าถึงเนื้อหาเชิงบวกในระดับมาก เช่น วิดีโอตลก หรือเนื้อหาสร้างสรรค์มีโอกาสได้รับผลกระทบทางอารมณ์จิตใจในระดับน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะในด้านความวิตกกังวล (AOR=1.918) อารมณ์ฉุนเฉียว (AOR=1.764) อารมณ์แปรปรวน (AOR=1.743) และการไม่มีสมาธิ (AOR=1.693) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าสื่อเนื้อหาเชิงบวกอย่างเช่นวิดีโอตลก ภาพยนตร์ที่ให้ความรู้สึกดี หรือดนตรีที่มีเนื้อหาเชิงบวก สามารถช่วยปรับอารมณ์ของวัยรุ่นในทางที่ดีและเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก (Goldstein 2015) ซึ่งอารมณ์เชิงบวกจากสื่อสามารถถ่ายทอดมาทำให้รู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น (Kramer et al. 2014) สอดคล้องกับรายงานที่ว่าเนื้อหาบนสื่อสังคมออนไลน์ที่ตลกขบขันหรือเบี่ยงเบนความสนใจสามารถช่วยให้วัยรุ่นที่กำลังเผชิญปัญหารู้สึกดีขึ้นได้ (Mayo Clinic 2024) และยังช่วยเสริมสร้างทักษะการจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้ดีขึ้นในระยะยาว (Tugade & Fredrickson, 2004)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าเนื้อหาในสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญอย่างมาก โดยจะเห็นว่าวัยรุ่นที่เข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์เนื้อหาเชิงลบระดับมากมีโอกาสที่จะมีผลกระทบมากกว่าวัยรุ่นที่เข้าถึงระดับน้อย ได้แก่ มีพฤติกรรมเลียนแบบ อารมณ์ที่แปรปรวน วิตกกังวล อารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่าย และไม่มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ และมีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย ดังนั้น หน่วยงานด้านการศึกษาและการสาธารณสุขควรมีการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ควรส่งเสริมกิจกรรมหรือหลักสูตรเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อในกลุ่มเยาวชน โดยเน้นการแยกแยะเนื้อหาเชิงลบที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์จิตใจ และส่งเสริมการเลือกเข้าถึงสื่อเชิงบวกมากขึ้น เพราะจะสามารถลดผลกระทบดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ และควรพัฒนาแนวทางการใช้สื่ออย่างปลอดภัย โดยสร้างภูมิคุ้มกันในโรงเรียนและครอบครัว มีแนวทางที่ชัดเจนในการควบคุมและแนะนำการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้กับวัยรุ่นและเยาวชน ทั้งด้านระยะเวลาและเนื้อหาที่เหมาะสม นอกจากนี้ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงสื่อกับสุขภาพจิต จึงควรมีการจัดบริการให้คำปรึกษาและกิจกรรมเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ในสถานศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณสถาบันอุดมศึกษาที่อนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอบคุณนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

Faculty of Public Health
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University
Ubon Ratchathani Rajabhat University

References

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), 9960. https://doi.org/10.3390/ijerph19169960

Chaovalit, S., & Lakkhana, C. (2020). Social media and adolescent mental health: Strengths, limitations, and social media addiction. *Journal of Legal Entity Management and Local Innovation, 6*(6), 355–370.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2021). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior, 104*, 106160. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160

Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications, 9*, 588. https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x

DataReportal. (2024). *Digital 2024: Thailand*. https://datareportal.com/reports/digital-2024-thailand

Digital Marketing for Asia. (2024). *Most popular social media in Thailand 2024*. https://www.digitalmarketingforasia.com/2024-most-popular-social-media-in-thailand

Goldstein, J. H. (2015). Applied entertainment: Positive uses of entertainment media. In R. Nakatsu et al. (Eds.), *Handbook of digital games and entertainment technologies*. Springer.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology, 13*(1), Article 4. https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). The influence of social media on mental health. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.

Kellerman, J. K., Hamilton, J. L., Selby, E. A., & Kleiman, E. M. (2022). The mental health impact of news exposure. *JMIR Mental Health, 9*(5), e36966.

Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Emotional contagion through social networks. *PNAS, 111*(24), 8788–8790.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size. *Educational and Psychological Measurement, 30*, 607–610.

Mayo Clinic. (2024). *Teens and social media use*.

National Statistical Office. (2024). *ICT household survey*.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Social media and peer relations. *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 295–319.

O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). Social media impact. *Pediatrics, 127*(4), 800–804.

Pew Research Center. (2021). *News and social media report*.

Shao, R., & Wang, Y. (2019). Violent media and aggression. *Frontiers in Psychology, 10*, 384.

Stockdale, L. A., et al. (2015). Media violence and emotional processing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 10*(10), 1373–1382.

Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and mental health. *BMC Public Health, 11*, 66.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Positive emotions and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320–333.

Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2019). Social media and well-being. *Journal of Youth and Adolescence, 48*, 1469–1493.

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Table 1 Demographic Characteristics and Online Media Use of the Participants (n = 379)

Variables	Frequency (n)	Percentage (%)
Gender		
Female	289	76.3
Male	90	23.7
Average daily time spent on online media		
More than 7 hours/day	161	42.5
5–6 hours/day	139	36.7
3–4 hours/day	69	18.2
1–2 hours/day	10	2.6
Types of online media used (multiple responses allowed)		
Instagram	363	95.8
YouTube	332	85.0
TikTok	316	83.4
LINE	305	80.5
Facebook	281	74.1
X (Twitter)	273	72.0
Messenger	248	65.4
Google	221	58.3
Number of online media platforms used		
7–8 platforms	212	55.9
5–6 platforms	91	24.0
3–4 platforms	48	12.7
1–2 platforms	28	7.4
Types of online content accessed (multiple responses allowed)		
Comedy	232	61.1
Romance / Romantic	205	53.9
Action	204	53.7
Adventure	190	50.0
Crime	159	41.8
Horror	132	34.7

Table 2 Association between Exposure to Negative Online Social Media Content and Mental Health Impacts among Adolescents (n = 379)

Mental health impacts	Exposure to negative online social media content, % (n)		Adjusted OR	(95% CI for OR)	*p*-value
	Exposed	Not exposed(Ref)			
Risk-taking behaviors					
High level	58.5 (93)	39.4 (87)	2.518	1.570 – 4.039	< 0.001
Low level	41.5 (66)	60.6 (133)			
Poor concentration					
High level	40.9 (65)	33.0 (73)	1.639	1.016 – 2.645	0.042
Low level	59.1 (94)	67.0 (146)			

$p < 0.05$

Faculty of Public Health
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University
Ubon Ratchathani Rajabhat University

Table 2 Association between Exposure to Negative Online Social Media Content and Mental Health Impacts among Adolescents (n = 379) (continued)

Mental health impacts	Exposure to negative online social media content, % (n)		Adjusted OR	(95% CI for OR)	*p*-value
	Exposed	Not exposed(Ref)			
Emotional instability					
High level	39.6 (63)	30.8 (68)	1.959	1.199 – 3.202	0.001
Low level	60.4 (96)	69.2 (152)			
Anxiety symptoms					
High level	43.4 (69)	35.3 (78)	1.824	1.131 – 2.943	0.010
Low level	56.6 (90)	64.7 (142)			
Irritability					
High level	34.0 (54)	27.6 (61)	1.659	1.005 – 2.738	0.045
Low level	66.0 (105)	72.4 (159)			

*$p < 0.05$

Table 3 Association between Exposure to Positive Online Social Media Content and Mental Health Impacts among Adolescents (n = 379)

Mental health impacts	Exposure to Positive online social media content, % (n)		Adjusted OR	(95% CI for OR)	*p*-value
	Exposed	Not exposed(Ref)			
Poor concentration					
Low level	67.9 (129)	59.5 (112)	1.693	1.006 – 2.848	0.041
High level	32.1 (61)	40.5 (77)			
Emotional instability					
Low level	68.9 (131)	62.1 (117)	1.743	1.092 – 2.783	0.017
High level	31.1 (59)	37.9 (72)			
Anxiety symptoms					
Low level	64.7 (122)	57.9 (110)	1.918	1.212 – 3.034	0.005
High level	35.3 (67)	42.1 (80)			
Irritability					
Low level	74.2 (140)	65.3 (124)	1.764	1.092 – 2.851	0.020
High level	25.8 (49)	34.7 (66)			

*$p < 0.05$

Faculty of Public Health Ubon Ratchathani Rajabhat University
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University