

อิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

THE INFLUENCES OF SOCIAL MEDIA ADDICTION ON MENTAL HEALTH STATUS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THAILAND

Received: 10 July, 2022

Revised: 30 August, 2022

Accepted: 14 September, 2022

ปริยานุช วุฒิ ชูประดิษฐ์*

Priyanut Wutti Chupradit*

สุภัทร ชูประดิษฐ์**

Supat Chupradit**

* อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาพื้นฐานและการพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Lecturer, Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Foundations and Development, Faculty of Education, Chiang Mai University

* Email: priyanut.w@cmu.ac.th

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**Assistant Professor, Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

** Email: supat.c@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบอิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยไทย จำนวน 555 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามภูมิภาค และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามทั้งหมด 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ แบบประเมินความรู้สึกว่าเหงา และแบบประเมินแบบประเมินภาวะซึมเศร้า วิดกกังวล และความเครียด (DASS-21) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา และสถิติอ้างอิง ประกอบด้วย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการทดสอบการถดถอยเชิงเส้นอย่างง่าย ผลการศึกษาพบว่า 1) การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความรู้สึกว่าเหงา ($\beta=.251$, $R^2=4.2\%$) 2) การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนาย ภาวะซึมเศร้า ($\beta=.219$, $R^2=12.2\%$) 3) การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความวิตกกังวล ($\beta=.164$, $R^2=9.2\%$) และการติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความเครียด ($\beta=.189$, $R^2=10.5\%$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ: การติดสื่อสังคมออนไลน์ ภาวะสุขภาพจิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

Abstract

This research aimed to examine the influences of social media addiction on mental health of university students in Thailand. The samples included 555 undergraduate students in Thai universities, who were selected with stratified sampling method by regions, and the samples were purposively selected. A questionnaire was employed to collect data, containing 4 parts: demographic information of the samples, the test for social media addiction, UCLA loneliness scale, and DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)). Statistics exercised for data analysis were descriptive statistics and inferential statistics including Pearson's Correlation Analysis, and simple linear regression analysis. The findings revealed that 1) social media addiction could be predicted for loneliness ($\beta=.251$, $R^2=4.2\%$) 2) Social media addiction could predict the depression ($\beta=.219$, $R^2=12.2\%$) and 3) social media addiction could be exercised to predict the anxiety ($\beta=.164$, $R^2=9.2\%$). Meanwhile, the social media addiction could be employed to predict the stress ($\beta=.189$, $R^2=10.5\%$) with statistical significance at .001 level.

Keywords: Social Media Addiction, Mental Health Status, University Students

บทนำ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น (Vannucci & Ohannessian, 2019) อีกทั้งยังช่วยให้ทราบข่าวสารต่าง ๆ สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์และสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และมีความสามารถในการประกอบกิจกรรมมากยิ่งขึ้น (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011) สื่อสังคมออนไลน์ จึงถือเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีเครือข่ายความสัมพันธ์เสมือนที่โยงใยให้บุคคลที่มีเรื่องที่สนใจเหมือนกันมาพูดคุยกันสามารถเชื่อมโยงระหว่างบุคคลอีกบุคคลหนึ่งได้ เป็นการสร้างเครือข่ายสังคม สำหรับผู้ใช้งานในอินเทอร์เน็ต เขียนและอธิบายความสนใจ กิจกรรมที่ได้ทำ และเชื่อมโยงกับความสนใจและกิจกรรมของผู้อื่น ในบริการเครือข่ายสังคมมักจะประกอบไปด้วย การแชท ส่งข้อความ ส่งอีเมลล์ วิดีโอ เพลง อัฟโหลดรูป บล็อก โดยแอปพลิเคชันที่ได้รับความนิยมได้แก่ Facebook, Line, Twitter และ Instagram และยังสามารถเชื่อมโยงการสื่อสารภายในองค์กร และภายนอกองค์กรเข้าด้วยกัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องประสบปัญหาการบิดเบือนข้อความและยังรวดเร็ว วิดีโอ เพลง อัฟโหลดรูปบล็อก โดยแอปพลิเคชันที่ได้รับความนิยม ได้แก่ Facebook, Line, Twitter และ Instagram จากการสำรวจผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2564 ของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) หรือ Electronic Transactions Development Agency (ETDA) (เอ็ตด้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2564) ได้เก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามทางออนไลน์กับกลุ่มตัวอย่าง 44,545 คน ช่วงเดือนเมษายน – มิถุนายน 2564 พบว่า สถานการณ์โควิด-19 ทำให้กลุ่ม Gen Z ที่มีอายุน้อยกว่า 21 ปี ซึ่งเป็นวัยนักศึกษาในปัจจุบันมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด เฉลี่ยวันละ 12 ชั่วโมง 5 นาที โดยอัตราส่วนหนึ่งในสามของเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตทั้งหมด นักศึกษาได้ใช้เวลาในสื่อสังคมออนไลน์ เฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง 39 นาที อย่างไรก็ตามการใช้ สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลามากจนเกินไป ทำให้เกิดผลกระทบกับการงาน การเรียน และการขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างถือเป็นการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction) ปัญหาการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นปัญหาร่วมสมัยในปัจจุบันที่ได้รับความสนใจอย่างมากในมุมมองของสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น (มุทิตา พนาสทิธย์, 2563) แม้จะยังไม่ได้ระบุว่า เป็นโรค ตามการจำแนกโรคทางจิตเวชก็ตาม (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition: DSM-V) (Association, 2013) แต่ผลกระทบทั้งในด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตที่วัยรุ่นจะเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลทางด้านอารมณ์และความคิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วย (Vannucci & Ohannessian, 2019) จนบางครั้งส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นตามมา (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019) ในด้านความสามารถทาง สังคมของวัยรุ่นจะมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมากเกินไปจนไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวส่งผลทางลบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว (Dworkin, Rudi, & Hessel, 2018) และในด้านความสามารถการเรียนรู้ที่วัยรุ่นมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป

ไม่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมจนกระทบต่อการเรียนโดยเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีจุดประสงค์การใช้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความสามารถในการเรียน (Paul, Baker, & Cochran, 2012) และการใช้สื่อสังคมออนไลน์หลายบัญชีพร้อมกัน หรือใช้ควบคู่ไปกับการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนที่ลดลงเช่นกัน (Lau, 2017) ซึ่งการติดสื่อสังคมออนไลน์ ยังเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเหว โรคซึมเศร้า โรคเครียด สมาธิสั้น และไบโพลาร์ได้เช่นกัน (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2564)

ในประเทศไทย มีข้อมูลการสำรวจความชุกของโรคซึมเศร้า โดยในปี 2560 กลุ่มเยาวชนอายุ 20-24 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน และในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33 ต่อประชากรแสนคน (กรมสุขภาพจิต, 2562) สุขภาพจิต (Mental Health) เป็นภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (รายงานการวิจัยการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต, 2545) นอกจากนั้น จากการรายงานของ กรมสุขภาพจิต (2564) ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปีกว่า 183,974 คน ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ตั้งแต่ 1 มกราคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2564 พบว่าวัยรุ่นมีความเครียดสูง ร้อยละ 28 เสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 32 เสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 22 ซึ่งวัยรุ่นเครียดสูง เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้นยังพบบางรายทะเลาะกันในครอบครัวนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (มูลนิธิกวีพัฒนสารนิตยสารสุขไทย, 2564) โดยธรรมชาติบุคคลจะต้องปรับตัวได้ตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมแต่ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีที่รวดเร็วและพัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ไปจนถึงภาวะซึมเศร้า จึงเป็นการยากสำหรับบุคคลที่จะปรับตัวไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าภาวะสุขภาพจิตของบุคคลนั้นกำลังได้รับความสนใจ เนื่องมาจากมีผู้ป่วยทางสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นในทุกพื้นที่ และการใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิตของกลุ่มวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้นแสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ของกลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่มีต่อสุขภาพจิตของตนเอง ปัญหาด้านความเครียดและความวิตกกังวลสามารถพบได้มากที่สุดในกลุ่มวัยรุ่น ประกอบกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่สูงขึ้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต โดยเฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ทั้งรัฐบาลและเอกชนมีจำนวน 1,627,661 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2563) อาจประสบปัญหาด้านสุขภาพจิตจากผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการทดสอบอิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดสอบอิทธิพลของการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

แนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้ ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับที่ไม่สามารถควบคุมการใช้งานได้ เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลง มีความคิดหมกมุ่นกับสื่อสังคมออนไลน์ ใช้งานเป็นระยะเวลานาน มีอาการหงุดหงิด ไม่พอใจเมื่อเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ มีพฤติกรรมกลับมาใช้ซ้ำแม้จะเลิกไปสักพัก จนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน (มุทิตา พนาสธิตย์, 2563; Liu & Ma, 2020) ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานและบ่อยครั้งทำให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผู้อื่นที่มากเกินไป คือ ทำให้เห็นโปรไฟล์ผู้อื่น จากนั้นมักจะมีการเปรียบเทียบระหว่างผู้อื่นและตนเอง ซึ่งมักจะมองตัวเองแย่กว่าผู้อื่น ผู้อื่นดูดีกว่า มีความสุขกว่าตนเอง ซึ่งทัศนคติการมองตัวเอง และความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำนี้จะส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็กก่อให้เกิด ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า (depression) และภาวะกังวล (anxiety) ตามมาได้ (Hou et al., 2019) นอกจากนี้การที่ได้รับข้อความในแง่ลบการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตนั้นยังเกิดขึ้นได้ง่ายและเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้นได้หากใช้สื่อสังคมออนไลน์ อย่างขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งจะส่งผลก่อให้เกิด ภาวะซึมเศร้า, ภาวะกังวล, เกิดการแยกตัวอย่างรุนแรง (severe isolation) และอาจฆ่าตัวตายได้ (suicide) ได้ (Hinduja & Patchin, 2010) ซึ่งการติดสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกว่าเหงา คือความรู้สึกที่เกิดเป็นประสบการณ์เชิงนามธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งบุคคลสามารถรับรู้ได้ด้วยตนเอง อันเกิดจากการสูญเสียสัมพันธภาพที่มีความหมายหรือมีความสำคัญกับบุคคล เมื่อตระหนักได้ว่าสัมพันธภาพทางสังคมที่ตนมีไม่สอดคล้องกับความต้องการหรือความคาดหวังของตนเอง เป็นความรู้สึกไม่สบายใจและเป็นสัญญาณเตือนของความเจ็บปวดที่สำคัญของความสัมพันธ์ทางสังคมในบุคคลขาดหายไป ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ไร้เหตุผลชัดเจน มีการแยกตัวออกจากบุคคลอื่นหรือหยุดทำกิจกรรมที่เคยมีความหมาย (วัลลภา โคสิดานนท์, 2542; ลลนา ปิยะอารีธรรม, 2552; Peplau & Perlman, 1982; Francis, 1981, as cited in Rodgers, 1989) จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าความรู้สึกว่าเหงา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น (Karakose, Yirci, Uygun, & Ozdemir, 2016; Wang, Frison, Eggermont, & Vandenbosch, 2018; Baltaci, 2019) และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกว่าเหงา (Youssef, Hallit, & Kheir, 2020)

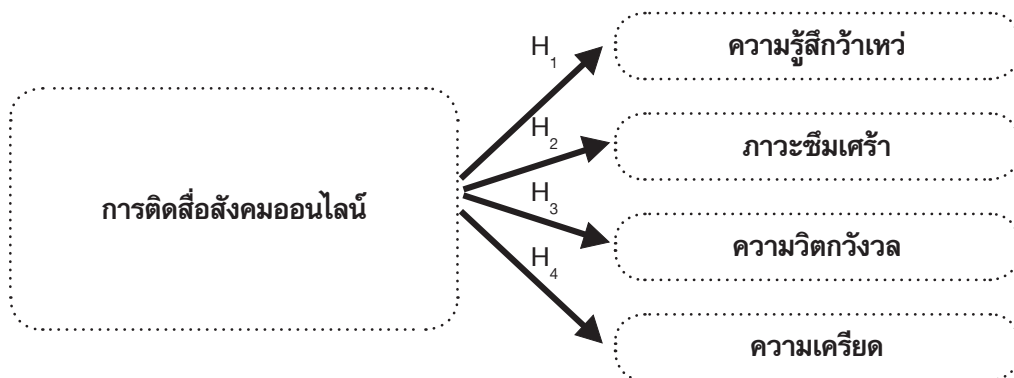
ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของแต่ละบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในและสิ่งเร้าจากภายนอกที่มากระทบกับบุคคล ซึ่งสิ่งเร้านั้นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดทำให้บุคคลอยู่ในสภาวะความกดดัน และแสดงออกเป็นปรากฏการณ์ของกลุ่มอาการเฉพาะ ซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปของร่างกายต่อสิ่งเร้าเหล่านั้น ผลของความเครียดจะมีผลในด้านดีหรือจะมีผลในด้านลบขึ้นอยู่กับวิธีการที่บุคคลตอบสนองหรือจัดการกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ๆ (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545; วิจิตรพาณี เจริญขวัญ, 2557; ชลลดา ทวีคุณ, 2556; Selye, 1978) ผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียด (Akin & Iskender, 2011; Hughes, 2022) และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความเครียด (ภคมณฑน์ สาสะตานนท์, 2562; บงกช นักเสียง และคณะ, 2563; Satici, KayiŞ, & Griffiths, 2021)

ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกกลัว ไม่มั่นคงปลอดภัยของสิ่งหรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำนายล่วงหน้า จะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตและสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย (ดิศรณ์ แก้วคล้าย, 2553; Spielberger, 1966) ซึ่งการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความวิตกกังวลของนักศึกษา (Odaci & Kalkan, 2010; Akin & Iskender, 2011; Hughes, 2022) และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลเช่นกัน (Thorisdottir, Sigurvinsdottir, Asgeirsdottir, Allegrante, & Sigfusdottir, 2019; Woods & Scott, 2016; Satici et al., 2021)

ภาวะซึมเศร้า เป็นสภาวะทางจิตที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า หดความสนใจหรือความสุข ท้อแท้ หดหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ต่ำหนิตัวเองนอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยและสมาธิไม่ดีซึ่งความรู้สึกเหล่านี้คงอยู่เป็นระยะเวลานาน (สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2536; World Health Organization, 2012) จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะซึมเศร้า (Akin & Iskender, 2011; Culpepper, 2020; Haand & Shuwang, 2020; Hughes, 2022) และการติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นเช่นกัน (Thorisdottir et al., 2019; Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2019; Woods & Scott, 2016; Satici et al., 2021)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

อิทธิพลของการติดต่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากกรอบแนวคิดในการวิจัยข้างต้น สามารถกำหนดสมมติฐานการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

- H₁ : การติดต่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความรู้สึกว่าเหงาของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย
- H₂ : การติดต่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย
- H₃ : การติดต่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย
- H₄ : การติดต่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการทดสอบอิทธิพลของการติดต่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Methodology)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยไทย อายุระหว่าง 18-24 ปี โดยมหาวิทยาลัยกระจายตามภูมิภาคต่าง ๆ ในประเทศไทย

จำนวน 1,627,661 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2563) มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นไปตามตารางสำเร็จรูปของ Yamane (1973) โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 และระดับความเชื่อมั่นที่ 95% เสนอว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างในเก็บข้อมูลไว้ที่ 400 หน่วย ถือเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามจำนวนนักศึกษาทั้งหมด ปีการศึกษา 2563 ที่กระจายจำนวน 4 ภูมิภาค คือ ภาคเหนือ (ร้อยละ 13) ภาคกลาง (ร้อยละ 62) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 16) และภาคใต้ (ร้อยละ 9) ตลอดจนแบ่งตามกลุ่มสาขาวิชาที่นักศึกษาสังกัด คือ กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด คือ 1) เป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยในประเทศไทย 2) กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ 3) มีอายุระหว่าง 18-24 ปี 4) สามารถอ่านภาษาไทย และตอบคำถามในแบบสอบถามได้ และ 5) ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยแจกแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์จำนวน 560 ฉบับ ซึ่งได้รับแบบสอบถามที่มีข้อมูลสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 555 ฉบับ ซึ่งการวิจัยนี้ได้รับใบรับรองจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ CMUREC 64/117

เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบสอบถามและแบบประเมินออนไลน์ (Online) ผ่าน Google Forms จำนวน 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่กำลังศึกษาอยู่ ชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสัปดาห์ ความถี่ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ต่อวัน ช่วงเวลาการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ อุปกรณ์ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ สื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการ และสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการบ่อยที่สุด

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) ซึ่งพัฒนาโดย ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2556) เพื่อวัดระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อ แต่ละข้อมี 4 ตัวเลือกได้แก่ ไม่ใช่เลย (0 คะแนน), ไม่น่าใช่ (1 คะแนน), น่าจะใช่ (2 คะแนน) และใช่เลย (3 คะแนน) มีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.90 โดยมีเกณฑ์คะแนนคือ 0-15 คะแนนถือว่าความเสี่ยงต่ำ (low-risk), 16-30 คะแนนมีความเสี่ยงปานกลาง (moderate-risk) และ 31-48 คะแนนมีความเสี่ยงสูง (high-risk)

ตอนที่ 3 แบบประเมินความรู้สึกว่าเหนื่อยซีแอลเอ แพลและทดสอบ โดย ทินกร วงศ์ปาริณย์ และณัทย วงศ์ปาริณย์ (2563) โดยทำฉบับแปลจากฉบับ 20 ข้อ ฉบับที่ 3 ในปี 2552 และปรับปรุงทดสอบเป็นฉบับปรับปรุง ปี 2563 เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ มีคะแนนระหว่าง 1-4 คะแนน กล่าวคือ ไม่เคย แทบจะไม่เคย บางครั้ง และเป็นประจำ สำหรับค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Cronbach's alpha coefficient) มีระดับระหว่าง 0.80-0.88 เกณฑ์การแปลผลคะแนนรวมแบ่งเป็น (Cacioppo & Patrick, 2008) 1) ระดับความรู้สึกว่าเหนื่อยต่ำ มีคะแนนรวมน้อยกว่า 28 คะแนน 2) ระดับความรู้สึกว่าเหนื่อยปานกลาง มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 28-43 คะแนน และ 3) ระดับความรู้สึกว่าเหนื่อยสูง มีคะแนนรวมมากกว่า 43 คะแนนขึ้นไป

ตอนที่ 4 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า วิดกกังวล และความเครียด (DASS-21) ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดยสุกัลยา สว่างและคณะ (2556) ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 21 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของ เครื่องมือ (Cronbach's alpha coefficient) ด้านภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 0.89 ความวิตกกังวลเท่ากับ 0.83 และความเครียดเท่ากับ 0.92 เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อ มีคะแนนระหว่าง 0-3 คะแนน โดยแบ่งเป็น 1) ด้านภาวะซึมเศร้า จำนวน 7 ข้อ โดยเกณฑ์คะแนนรวม 0-4 คะแนน ถือว่า ปกติ, 5-6 คะแนน เป็นระดับเล็กน้อย, 7-10 คะแนน เป็นระดับปานกลาง, 11-13 คะแนน เป็นระดับรุนแรง และ 14 คะแนนเป็นต้นไปเป็นระดับรุนแรงมาก 2) ด้านความวิตกกังวล จำนวน 7 ข้อ โดยเกณฑ์คะแนนรวม 0-3 คะแนน ถือว่า ปกติ, 4-5 คะแนน เป็นระดับเล็กน้อย, 6-7 คะแนนเป็นระดับปานกลาง, 8-9 คะแนน เป็นระดับรุนแรง และ 10 คะแนนเป็นต้นไปเป็นระดับรุนแรงมาก และ 3) ด้านความเครียด จำนวน 7 ข้อ โดยเกณฑ์คะแนนรวม 0-7 คะแนน ถือว่า ปกติ, 8-9 คะแนน เป็นระดับเล็กน้อย, 10-12 คะแนนเป็นระดับปานกลาง, 13-16 คะแนน เป็นระดับรุนแรง และ 17 คะแนนเป็นต้นไปเป็นระดับรุนแรงมาก

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และในการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยใช้การวิเคราะห์การแจกแจงของประชากร (Normality) ด้วยการทดสอบด้วย Kolmogorov-Smirnov Test วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามด้วยการทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และวิเคราะห์ความเป็นเส้นตรง (Linearity) โดยใช้ANOVA ส่วนสถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ของเพียร์สัน (Pearson – Product – Moment Correlation Coefficient) และการถดถอยเชิงเส้นอย่างง่าย (Simple Linear Regression) เพื่อทดสอบอิทธิพลของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

ผลการวิจัย

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 555 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 73.9) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 26.1) กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.07 ปี (S.D. = 2.332) เรียนอยู่ในกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มากที่สุด (ร้อยละ 50.3) รองลงมากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (ร้อยละ 27.7) และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ร้อยละ 22.0) โดยส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 41.8) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 52.6) ประสบการณ์ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ที่ 6-10 ปี (ร้อยละ 51.5) กลุ่มตัวอย่างใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวันในแต่ละสัปดาห์เฉลี่ยเท่ากับ 39.50 ชั่วโมง และมากกว่า 6 ครั้งต่อวัน (ร้อยละ 62.3) โดยช่วงเวลาการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันวันจันทร์-วันศุกร์มากที่สุดเป็นช่วงกลางวัน (19.00–24.00 น.) (ร้อยละ 53.9) ส่วนวันเสาร์-อาทิตย์ มากที่สุดเป็นช่วงกลางวัน (19.00–24.00 น.) เช่นกัน (ร้อยละ 43.8) ซึ่งโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ตโฟนเป็นที่เข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (ร้อยละ 86.8) และ Instagram ถือเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้บริการบ่อยที่สุด (ร้อยละ 35.3)

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของระดับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา (n=555)

ตัวแปร	ระดับ	จำนวน	ร้อยละ	ตัวแปร	ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
การติดสื่อสังคมออนไลน์	เสี่ยงต่ำ	17	3.1	ความวิตกกังวล	ปกติ	214	38.6
	เสี่ยงปานกลาง	322	58.0		เล็กน้อย	118	21.3
	เสี่ยงสูง	216	38.9		ปานกลาง	79	14.2
ความรู้สึกรำคาญ	ต่ำ	17	3.1		รุนแรง	59	10.6
	ปานกลาง	267	48.1		รุนแรงมาก	85	15.3
	สูง	271	48.8				
ภาวะซึมเศร้า	ปกติ	249	44.9	ความเครียด	ปกติ	323	58.2
	เล็กน้อย	88	15.9		เล็กน้อย	82	14.8
	ปานกลาง	123	22.2		ปานกลาง	77	13.9
	รุนแรง	47	8.4		รุนแรง	55	9.9
	รุนแรงมาก	48	8.6		รุนแรงมาก	18	3.2

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ติดสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับเสี่ยงปานกลาง (ร้อยละ 58.0) มีระดับความรู้สึกรำคาญสูง (ร้อยละ 48.8) มีระดับภาวะซึมเศร้าที่ปกติ (ร้อยละ 44.9) ระดับความวิตกกังวลที่ปกติ (ร้อยละ 38.6) และระดับความเครียดอยู่ที่ปกติ (ร้อยละ 58.2)

การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น พบว่า 1) ข้อมูลมีการแจกแจงของประชากร (Normality) เป็นปกติ จากการทดสอบด้วย Kolmogorov-Smirnov Test 2) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการติดต่อสังคมออนไลน์ กับความว่าเหว่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด มีค่า r เท่ากับ .21, .35, .31 และ .33 ตามลำดับ กล่าวคือ ค่า r มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ + หรือ - .21 ขึ้นไป แสดงว่าตัวแปรต้นและตัวแปรตามมีความสัมพันธ์ที่จะเข้าสู่วิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นได้ และ 3) ความสัมพันธ์ที่เป็นเส้นตรงของการติดต่อสังคมออนไลน์ กับ ความว่าเหว่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด มีค่า F เท่ากับ 25.343, 79.708, 60.525 และ 69.495 ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ตัวแปรต้น และตัวแปรตามมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรง (Linearity) เป็นไปตามข้อตกลงของการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น (พงษ์ศักดิ์ ชิมมอนต์ส, 2560)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ($n=555$)

ตัวแปร	ค่าสถิติ		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพจิต
1. การติดต่อสังคมออนไลน์	28.80	7.505	1
2. ภาวะสุขภาพจิต			
2.1 ความรู้สึกว่าเหว่	43.14	9.024	.209**
2.2 ภาวะซึมเศร้า	5.96	4.668	.352**
2.3 ความวิตกกังวล	5.35	4.016	.307**
2.4 ความเครียด	7.20	4.345	.326**

** $p < .01$

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการติดต่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิต ด้วยสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่าตัวแปรการติดต่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้ามากที่สุด ($r = .352$, $p < .01$, $M = 5.96$, $S.D. = 4.668$) รองลงมาคือ ความเครียด ($r = .326$, $p < .01$, $M = 7.20$, $S.D. = 4.345$) ความวิตกกังวล ($r = .307$, $p < .01$, $M = 5.35$, $S.D. = 4.016$) และความรู้สึกว่าเหว่ ($r = .209$, $p < .01$, $M = 43.14$, $S.D. = 9.024$)

ตารางที่ 3 การทดสอบอิทธิพลของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพจิต

ตัวแปรตาม	ตัวแปรต้น	B	se	beta	t	p
ความรู้สึกรู้สึกว่าเหว	ค่าคงที่	35.917	1.488		24.139	.000
	การติดสื่อสังคมออนไลน์	.251	.050	.209	5.017	.000
$R^2 = .044$, Adjusted $R^2 = .042$, $F = 25.170$, $p = .000$						
ภาวะซึมเศร้า	ค่าคงที่	-.338	.737	-.458	.647	
	การติดสื่อสังคมออนไลน์	.219	.025	.352	8.833	.000
$R^2 = .124$, Adjusted $R^2 = .122$, $F = 78.025$, $p = .000$						
ความวิตกกังวล	ค่าคงที่	.622	.644		.964	.335
	การติดสื่อสังคมออนไลน์	.164	.022	.307	7.575	.000
$R^2 = .094$, Adjusted $R^2 = .092$, $F = 57.381$, $p = .000$						
ความเครียด	ค่าคงที่	1.759	.692		2.541	.011
	การติดสื่อสังคมออนไลน์	.189	.023	.326	8.117	.000
$R^2 = .106$, Adjusted $R^2 = .105$, $F = 65.881$, $p = .000$						

จากตารางที่ 3 พบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถทำนายความรู้สึกว่าเหว ($\beta = .251$, $p < .001$) ได้ร้อยละ 4.2, การติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถทำนายภาวะซึมเศร้า ($\beta = .219$, $p < .001$) ได้ร้อยละ 12.2, การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความวิตกกังวล ($\beta = .164$, $p < .001$) ได้ร้อยละ 9.2 และการติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถทำนายความเครียด ($\beta = .189$, $p < .001$) ได้ร้อยละ 10.5 หมายความว่า นักศึกษาที่มีระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์สูง มีแนวโน้มระดับความรู้สึกว่าเหว ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

สรุปและอภิปรายผล

การติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถทำนายความรู้สึกว่าเหว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์อาจเกิดขึ้นจากสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ที่มีลักษณะเข้มข้น จึงทำให้เกิดความดึงดูดจนเกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งลักษณะอาการของผู้ที่ติดการใช้งาน จะมีลักษณะหมกมุ่น ในการใช้อินเทอร์เน็ต รู้สึกต้องการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลานานกว่าปกติ ตลอดจนไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ จนกระทั่งเกิดผลลบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียน หน้าที่ความรับผิดชอบ เป็นต้น จากการไม่สามารถควบคุมการใช้งาน

อินเทอร์เน็ตได้ (ไชยรัตน์ บุตรพรหม, 2545) ส่งผลกระทบต่อบุคคลโดยเฉพาะปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ เพื่อน คนรัก หรือครอบครัว ซึ่งผู้ที่เกิดพฤติกรรมการติดจะไม่ให้ความสนใจกับบุคคลอื่น ละทิ้งหน้าที่ประจำวันของตนเองเพื่อเข้าไปใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์ และใช้เวลาไปกับบุคคลรอบข้างในชีวิตน้อยลง (Young, 1998) และบุษบา สุธีธร (2564) ได้ระบุถึงผลกระทบทางสังคมของวัยรุ่นที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ว่ามีภาวะโดดเดี่ยวและทักษะการเข้าสังคมต่ำ จากคุณสมบัติของสื่อสังคมที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองในโลกออนไลน์มากกว่าการสื่อสารแบบที่ต้องมีการเผชิญหน้า หลีกเลี่ยงการพูดคุยในรูปแบบการเผชิญหน้าและเลือกใช้การสื่อสารในรูปแบบของการส่งข้อความ ในที่สุดผลที่ตามมาคือปัญหาด้านการมีทักษะในการเข้าสังคมต่ำ มีภาวะที่รู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก ดังนั้นเหตุจากการแยกตัวและการพลัดพรากนี้ถือเป็นความปวดร้าวทางอารมณ์ เนื่องจากการไม่มีสัมพันธภาพที่มีความหมาย และมีความรู้สึกสะเทือนใจเป็นอย่างมาก และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อสัมพันธภาพของบุคคลในสังคมถูกจำกัดทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ หรือเรียกว่าความรู้สึกว่าเหว่ (Ryan & Patterson, 1987) ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นและนักศึกษามีความคล้ายคลึงกับผลการศึกษาข้างต้น ได้แก่

การติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถทำนายภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่ง Rosenberg and Egbert (2011) กล่าวว่าผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นวัยรุ่นนั้นส่วนใหญ่จะมีเป้าหมายเพื่อใช้ในการสร้างความสนใจและความประทับใจกับผู้อื่น ผ่านการนำเสนอโปรไฟล์ของตนเอง ซึ่งการที่เด็กใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานและบ่อยครั้งทำให้ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผู้อื่นที่มากเกินไป คือทำให้เห็นโปรไฟล์ผู้อื่น จากนั้นมักจะมีการเปรียบเทียบระหว่างผู้อื่นและตนเอง ซึ่งมักจะมองตัวเองแย่กว่าผู้อื่น ผู้อื่นดูดีกว่า มีความสุขกว่าตนเอง ซึ่งทัศนคติการมองตัวเอง และความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำนี้จะส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็กก่อให้เกิดความเครียด, ภาวะซึมเศร้า (depression) และความวิตกกังวล (anxiety) ตามมาได้ (Hou et al., 2019) นอกจากนี้ การที่ได้รับข้อความในแง่ลบการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตนั้นยังเกิดขึ้นได้ง่ายและเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้นได้หากใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งจะส่งผลก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า, ความวิตกกังวล, เกิดการแยกตัวอย่างรุนแรง (severe isolation) และอาจฆ่าตัวตายได้ (suicide) ได้ (Hinduja & Patchin, 2010)

การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการติดสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพกาย สุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบทางสังคมจากการใช้สื่อสังคมอย่างไม่เหมาะสมทำให้สร้างปัญหาให้กับทั้งตัวผู้ใช้และสังคมโดยรวมหลายประการ ทั้งนี้ ผลกระทบทางลบต่อสังคมจากการใช้สื่อออนไลน์ที่อาจเกิดได้ต่อวัยรุ่น ทั้งปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ และการตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศออนไลน์ของนักเรียน นักศึกษาในระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะการรังแกผ่านการถ่ายภาพคลิปเพื่อประจานและเผยแพร่ แม้แต่ก่อให้เกิดความขัดแย้งและสร้างความรุนแรงเป็นผลตามมา

ในกลุ่มวัยรุ่น เช่น ความขัดแย้งในค่านิยม ความคิดเห็น และการถูกล่อลวงและล่อให้ออกไปพบคนแปลกหน้าจากสื่อสังคม รวมทั้งการได้รับอันตรายอันสืบเนื่องจากการเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์โดยขาดการไตร่ตรอง (บุษบา สุธีธร, 2564) การคาดการณ์ในเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ว่าจะมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งบางทีสิ่งนั้นอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ ถือเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ หรือความวุ่นวายใจที่เกิดขึ้นนั้นมักมีการแสดงออกทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึกดังกล่าวเรียกว่า ความวิตกกังวล (วิลาวลัย ภูอาราม, 2553)

นอกจากนั้น Ohi, Arndt, and van der Staay (2007) ได้อธิบาย ภาวะวิตกกังวลทางพยาธิวิทยาว่า เป็นภาวะของอารมณ์ที่ไม่ปกติ ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มากเกินไป ขาดความเหมาะสม และมีลักษณะทั่วไปที่ไม่ปกติ มีการกระตุ้นการตอบสนองทางสรีรวิทยาและพฤติกรรม โดยเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการตอบสนองต่อความคาดหวังที่เกินจริงหรือการรับรู้ถึงภัยคุกคามซึ่งไม่เหมาะสมกับสถานการณ์จริง

การติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถทำนายความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ การติดสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นการติดเชิงพฤติกรรมอย่างหนึ่ง ซึ่ง Frazer, Christensen, and Griffiths (2005) ได้อธิบายลักษณะของผู้ติดสื่อสังคมออนไลน์ว่ามีอาการผิดปกติเมื่อไม่ได้ใช้งาน (Withdrawal symptom) โดยเกิดเป็นความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์บางอย่างที่ส่งผลต่ออาการทางกาย เช่น เกิดอาการสั่น อารมณ์เสีย กระวนกระวาย เป็นต้น เมื่อบุคคลนั้นไม่สามารถเข้าถึงการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ได้ ดังนั้น บุคคลที่ติดสื่อสังคมออนไลน์มีโอกาสูงที่จะแสดงอารมณ์ทางลบอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวสมบัติ ตาปัญญา (2526) ได้ระบุว่าเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุของความเครียดว่าเป็นผลมาจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล ที่มีลักษณะชอบท้าทาย ซึ่งดีซิงเด้นเอาชนะ เอาจริง เอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรนและมีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ ตลอดจนเป็นคนใจร้อน ไม่ชอบการรอคอย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

การติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อความรู้สึกว่าเหงา ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ดังนั้นบุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแล ส่งเสริม ป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษา อาทิ หน่วยงานด้านพัฒนาคุณภาพนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา และบุคลากรทางสุขภาพจิต ควรมีการนำองค์ความรู้ ทักษะ ผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือโปรแกรมฝึกอบรมทางสุขภาพจิตที่ส่งเสริมความตระหนักรู้ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรเชิงสาเหตุของการติดสื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นหาสาเหตุเบื้องต้นที่สำคัญของการติดสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิต รวมทั้งนำไปสู่การสร้างแนวทางการส่งเสริมป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างประสิทธิผล รวมทั้งศึกษาผลกระทบหรือตัวแปรตามทางจิตวิทยาอื่น ๆ ของการติดสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้ผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้คำนึงถึงการใช้ที่ถูกต้อง เหมาะสม และได้ประโยชน์สูงสุด
2. ควรขยายขอบเขตในการศึกษากับประชากรและกลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยที่หลากหลาย เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องและความแตกต่างของระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง
3. ควรมีการศึกษาเจาะลึก โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม เป็นต้น เพื่อให้มีความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับสภาพปัญหาและบริบทที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อเป็นประโยชน์ของบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก ทุนพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปี 2564 ภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “ภาวะสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย” นอกจากนั้น คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) กราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ทินกร วงศ์ปการันย์ และศาสตราจารย์ แพทย์หญิงณัททย์ วงศ์ปการันย์ ที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบประเมินความรู้สึกว่าเหนื่อยๆ ฉบับ 20 ข้อ และกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.สุกัลยา สว่างและคณะที่ได้อนุญาตให้ใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า วัดกังวล และความเครียด (DASS-21) ฉบับภาษาไทย เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2562). *กรมสุขภาพจิต ห่วงวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า แนะนำรอบบ้ำงรับฟังกระทรวงสาธารณสุขอย่างเข้าใจ*. สืบค้น 16 ธันวาคม 2564, จาก <http://www.prdmh.com>
- กระทรวงสาธารณสุข สถาบันสุขภาพจิต, (2536). *มาตรฐานการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เล่ม 2*. กรุงเทพฯ: ธรรมศาสตร์.
- จำลอง ดิษยวณิช, และพริ้มเพรา ดิษยวณิชง. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- ชลลดา ทวีคุณ. (2556). *เทคนิคการพัฒนาบุคลิกภาพ: Personality development techniques* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2556). *แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์: Social Media Addiction Test: SMAT*. สืบค้น 22 ธันวาคม 2564, จาก <http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539909352>
- ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิศรณ์ แก้วคล้าย. (2553). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทินกร วงศ์ปการันย์, และณัทย วงศ์ปการันย์. (2563). *แบบประเมินความรู้สึกว่าเหวี่ยงชีแอลเอ ฉบับ 20 ข้อ*. สืบค้น 16 ธันวาคม 2564, จาก <http://www.pakaran-home.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=2147586886>
- บงกช นักเสียง, ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์, นิสร คำมณี, ปวีณา แจ่มประจักษ์, จตุภัทร เมฆพ่ายพ, สิริระ น้ำฟ้า, และ รจนกร ยิ่งชล. (2563). *การติดสื่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา*. *Journal of Communication Chiangrai Rajabhat University*, 3(2), 43-64.
- บุษบา สุธีธร. (2564). *ผลกระทบของสื่อสังคมที่มีต่อวัยรุ่น: The impacts of social media on adolescents*. *วารสารการประชาสัมพันธ์และการโฆษณา*, 14(1), 34-48.
- พงษ์ศักดิ์ ชิมมอนด์ส. (2560). *การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นตรง: Linear regression analysis primary agreement's test*. *Journal of Research and Curriculum Development*, 7(2), 20-37.

- ภคมณณ์ สาสะตานันท์. (2562). พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพและปริมณฑล. *วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรม* นิต้า, 6(1), 19-36.
- มุกิตา พนาสธิตย์. (2563). *Recent knowledge on behavioral addiction: Social media addiction* [เอกสารนำเสนอ]. การประชุมวิชาการศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) เพื่อการพัฒนาศักยภาพการวิจัยและนักวิชาการการเสพติด. สืบค้น 10 ธันวาคม 2564, จาก https://drive.google.com/file/d/1Ys3dAXHqHkWmy__9gWTdR3m-qAeWThIWWs/view
- มูลนิธิธิดาพัฒนารักษ์ไทย. (2564). *ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยกว่า 1.8 แสนราย พบเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า ติดจอติดเกมออนไลน์มากขึ้น*. สืบค้น 25 สิงหาคม 2565, จาก <https://www.hfocus.org/content/2021/10/23307>
- รายงานการวิจัยการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต. (2545). สืบค้น 28 พฤศจิกายน 2564, จาก <http://www.dmh.moph.go.th/faq/mentalhealth>
- โรงพยาบาลเพชรเวช. (2564). *Social addiction ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ*. สืบค้น 22 ธันวาคม 2564, จาก https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article__detail/Social-Addiction-Affects-Mental-Health
- ลลนา ปิยะอารีธรรม. (2552). *การศึกษาความรู้สึกว่าเหวและสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัลลภา โคลิตานนท์. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมต่อการลดความรู้สึกว่าเหวในผู้สูงอายุ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตรพานิช เจริญขวัญ. (2557). *จิตวิทยาคลินิกเบื้องต้น: Introduction to clinical psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิลาวัลย์ ภูอาราม. (2553). *การเปรียบเทียบความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ)*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมบัติ ตาปัญญา. (2526). *คู่มือคลายเครียด: ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข*. กรุงเทพฯ: เจริญบุญการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2563). *นักศึกษารวม 2563 ภาคเรียนที่ 1 ในสถาบันอุดมศึกษาทั้งหมด จำแนกตาม สถาบัน / กลุ่มสถาบัน / เพศ / (จังหวัดที่ตั้งสถาบัน)*. สืบค้น 14 ธันวาคม 2564, จาก <http://www.info.mua.go.th/info/>

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2564). *ETDA เผยโควิด-19 เป็นเหตุสังเวยได้ Gen Z ใช้เน็ตสูงสุด ปีแรก ขณะที่ Gen Y แซมปี 6 สมัย*. สืบค้น 16 ธันวาคม 2564, จาก <https://www.etcha.or.th/th/pr-news/ETDA-released-IUB-2021.aspx>
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American USA: Psychiatric Publishing.
- Baltaci, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 1, 73-82.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W Norton & Co.
- Culpepper, M. (2020). *Exploring the relationships of social media usage and symptoms of anxiety and depression in adolescents*. *Digital Commons @ ACU, Electronic Theses and Dissertations*. Retrieved December 21, 2021, from <https://digitalcommons.acu.edu/etd/224>
- Frazer, C. J., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2005). Effectiveness of treatments for depression in older people. *Medical Journal of Australia*, 182(12), 627-632.
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 780-786. doi:10.1080/02673843.2020.1741407
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of suicide research*, 14(3), 206-221.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Hughes, K. (2022). *Social media use and loneliness during the COVID-19 pandemic*. *electronic theses and dissertations*. Retrieved December 25, 2021, from <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/2389>
- Karakose, T., Yirci, R., Uygun, H., & Ozdemir, T. Y. (2016). Relationship between high school students' facebook addiction and loneliness status. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 12(9), 2419-2429. doi:10.12973/eurasia.2016.1557a

- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Lau, W. W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286-291.
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social support through online social networking sites and addiction among college students: The mediating roles of fear of missing out and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 39(6), 1892-1899. doi: 10.1007/s12144-018-0075-5
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Comput. Educ.*, 55, 1091-1097.
- Oei, T.P., Sawang, S., Goh, Y. W., Mukhtar, F. (2013). Using the depression anxiety stress scale 21 (Dass-21) across culture. *Int J Psychol*, 48, 1018-1029. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.755535>
- Ohl, F., Arndt, S. S., & van der Staay, F. J. (2008). Pathological anxiety in animals. *Veterinary journal*, 175(1), 18–26. doi: 10.1016/j.tvjl.2006.12.013
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117-2127. doi: 10.1016/j.chb.2012.06.016
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Rodgers, B. L. (1989). Loneliness: Easting the pain of the hospitalized elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 15(8), 16-21.
- Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of self-presentation tactics on facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(1), 1-18. doi:10.1111/j.1083-6101.2011.01560.

- Ryan M., & Patterson, J. (1987). Loneliness in the elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 13(5), 6-12. doi: 10.3928/0098-9134-19870501-04
- Satici, B., Kayış, A. R., & Griffiths, M. D. (2021). Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: Psychological distress as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Selye, H. (1978). *The stress of life*. New York: McGraw-hill.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(8), 535–542. doi:10.1089/cyber.2019.0079
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of youth adolescence*, 48(8), 1469-1493.
- Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2018). Active public facebook use and adolescents' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of adolescence*, 67, 35–44. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.05.008
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41–49. doi:10.1016/j.adolescence.2016.05.008
- World Health Organization. (2012). *Depression: A global public health concern*. Retrieved December 25, 2021, from https://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
- Youssef, L., Hallit, R., & Kheir, N. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychol*, 8(56). doi: 10.1186/s40359-020-00421-5