



# การติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

## Social Media Addiction and Attention Deficit and Hyperactivity Symptoms in High School Students in Bangkok

กันยา พาณิชยศิริ\*, เบนจพร ตันตสูติ\*\*

Kunya Phanichsiri\*, Benjaporn Tuntasood\*\*

\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

\* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Chulalongkorn University

\*\* Chulalongkorn Hospital

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสมาธิสั้น ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร

**วิธีการศึกษา** เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลจากผู้ปกครองและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงมีนาคม 2559 ขนาดตัวอย่างจำนวน 601 ราย ได้รับแบบสอบถามตอบกลับจำนวน 428 ชุด ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test) และแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น SNAP-IV rating scale ฉบับภาษาไทย สำหรับผู้ปกครอง

**ผลการศึกษา** พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 17.6 จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าภาวะสมาธิสั้นมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ และเมื่อใช้การวิเคราะห์การถดถอยพบว่าการไม่มีภาวะสมาธิสั้นช่วยลดโอกาสการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่าปัจจัยอื่นๆ ที่ช่วยลดโอกาสการติดสื่อสังคมออนไลน์อื่นๆ ได้แก่ ระยะเวลาการใช้ให้น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน การไม่ใช้ Instagram การไม่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแบ่งปันข้อความ/รูปภาพ และการไม่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อลิ้มความทุกข์

**สรุป** การศึกษานี้พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 17.6 รวมทั้งพบว่าภาวะสมาธิสั้นมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยการไม่มีภาวะสมาธิสั้นช่วยลดโอกาสการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้พบปัจจัยหลายประการที่ช่วยลดโอกาสการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลเพื่อสร้างแนวทางควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ ต่อไป

**คำสำคัญ** การติดสื่อสังคมออนไลน์ ภาวะสมาธิสั้น วัยรุ่น

Corresponding author: กันยา พาณิชยศิริ

\* แพทย์ประจำบ้านหน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น, \*\* จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2559; 61(3): 191-204

## ABSTRACT

**Objective** : To assess the prevalence and related factors of social media addiction, and association between social media addiction and attention deficit/ hyperactivity symptoms in high school students in Bangkok

**Method** : A cross-sectional descriptive study was conducted. Data were collected from parents and students in high schools in Bangkok. The sample size was 601 subjects. Total 428 questionnaires were sent back. The study was conducted between January and March 2016. The questionnaire consisted of three sections. First section included questions involving demographic data and patterns of social media use. Second section is social media addiction test (SMAT). Third section is Thai version of SNAP-IV rating scale, parent version.

**Results** : Prevalence of social media addiction in high school students in Bangkok was 17.6 percent. From data analysis, social media addiction was associated with attention deficit/hyperactivity symptoms. In multinomial logistic regression analysis, not having attention deficit/hyperactivity symptoms decreased the chance of social media addiction but found no statistical significance. In addition, statistically significant factors that can decrease the chance of social media addiction are amount of time that spent on social media less than 4 hours per day, not using Instagram, and not using social media for sharing messages/pictures and relieving stress.

**Conclusions** : Prevalence of social media addiction in high school students in Bangkok was 17.6 percent. This is the first study examining the association between social media addiction and attention deficit/hyperactivity symptoms in Thailand, found that social media addiction was associated with attention deficit/hyperactivity symptoms. Not having attention deficit/hyperactivity symptoms decreased the chance of social media addiction but found no statistical significance. However, we found many factors that can decrease the chance of social media addiction. These data are important and can use for establishing guidelines to control social media use, especially in adolescents, who are vulnerable to developing social media addiction.

**Keywords** : Social media addiction, Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Adolescent

---

Corresponding author: Kunya Phanichsiri

\* Residency of child and adolescent psychiatry, \*\* Child and adolescent psychiatrist

J Psychiatr Assoc Thailand 2016; 61(3): 191-204

## บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างครอบคลุมเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะการพัฒนารูปแบบการติดต่อสื่อสารที่ทุกคนสามารถเชื่อมต่อถึงกันได้สะดวกและรวดเร็ว ผ่านทางเครือข่ายที่รู้จักกันในชื่อของสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ซึ่งกำลังได้รับความนิยมไปทั่วโลกและมีแนวโน้มการใช้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้รับการพัฒนาจนมีรูปแบบการใช้งานที่มีความดึงดูดน่าสนใจ และมีผู้ใช้งานจำนวนมาก ทำให้หลายฝ่ายเกิดความตระหนักถึงรูปแบบและผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม เช่น การใช้งานที่มากเกินไปจนเกิดเป็นพฤติกรรมเสพติด ปัจจุบันยังไม่มีหลักในการวินิจฉัยการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ชัดเจน แต่จากงานวิจัยโดยส่วนใหญ่แล้วพบว่าเป็นการเสพติดทางพฤติกรรมที่มีความคล้ายคลึงกับการติดสารเสพติด รวมทั้งจัดให้การติดสื่อสังคมออนไลน์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการเสพติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งใน DSM-5 ได้จัดให้การเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในหมวดโรคส่วนที่ 3 ซึ่งเป็นโรคที่ยังต้องการการวิจัยเพิ่มเติม

จากการศึกษาถึงการติดสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน พบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการใช้งานและมีความเสี่ยงต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด สิ่งหนึ่งที่มีความโดดเด่นเป็นอย่างมากในช่วงวัยรุ่นคือการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และความต้องการมีอัตลักษณ์ที่มั่นคง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้ประโยชน์พื้นฐานในการเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคมของวัยรุ่น โดย McKenna ได้อธิบายผ่านทาง The stimulation hypothesis<sup>1</sup> ว่าวัยรุ่นเกิดความรู้สึกผ่อนคลายที่จะเปิดเผยตัวเองในโลกออนไลน์มากกว่าการสื่อสารแบบที่ ต้องมีการเผชิญหน้า เนื่องจากรู้สึกถูกคุกคามน้อยกว่า รวมทั้งสามารถแบ่งปันข้อมูลต่างๆ ได้อย่างเป็นอิสระมากกว่า จึงเชื่อว่าการสื่อสารแบบออนไลน์จะนำไปสู่มิตรภาพที่ใกล้ชิดและมีคุณภาพมากขึ้น นอกจากนี้ McKenna ยังได้อธิบายเพิ่มเติมโดยใช้ The social

compensation hypothesis<sup>2</sup> ว่าวัยรุ่นที่ขาดทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนแบบที่ต้องมีการเผชิญหน้าจะสามารถพัฒนาความสามารถทางสังคมและเติมเต็มความต้องการทางสังคมของตนเองให้ดีขึ้นได้จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์เป็นรูปแบบการสื่อสารผ่านช่องทางที่ไม่ต้องอาศัยน้ำเสียง การสบตา และการแสดงออกทางสีหน้า ทำให้วัยรุ่นเกิดโอกาสในการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นได้ สื่อสังคมออนไลน์ทำให้วัยรุ่นเกิดความท้าทายและมีโอกาสในการแสดงความเป็นตัวเองออกสู่โลกภายนอกได้ในแบบที่ต้องการ รวมทั้งเป็นช่องทางที่จะได้รับเสียงสะท้อนจากบุคคลอื่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อตนเอง อันจะนำไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต<sup>3</sup> จากปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะยึดติดกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปจนกลายเป็นพฤติกรรมเสพติดได้

โรคสมาธิสั้นเป็นโรคทางจิตเวชเด็กที่ประกอบด้วยอาการขาดสมาธิ อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่นจากการที่โรคสมาธิสั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งต่อการติดสารเสพติด และการติดอินเทอร์เน็ตนั้นให้อาการที่คล้ายคลึงกับการติดสารเสพติด ดังนั้นจึงมีผู้สันนิษฐานว่าโรคสมาธิสั้นอาจมีความเกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต รวมถึงวิดีโอเกมส์ และสื่อสังคมออนไลน์ด้วย ผู้ที่มีโรคสมาธิสั้นมักพึงพอใจกับกิจกรรมที่ทำแล้วได้รับผลตอบแทนในทันทีที่ทันใดมากกว่าที่จะต้องรอคอยซึ่งอินเทอร์เน็ต วิดีโอเกมส์ และสื่อสังคมออนไลน์นั้นมักมีการเปลี่ยนแปลงของภาพอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งมีการกระตุ้นประสาทสัมผัสหลายส่วน และได้รับความพึงพอใจในทันที<sup>4</sup> นอกจากนี้แล้วอินเทอร์เน็ต วิดีโอเกมส์ และสื่อสังคมออนไลน์ยังไม่จำเป็นต้องอาศัยสมาธิและความจำระยะสั้น ความพยายาม หรือการเขียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยากในผู้ที่เป็โรคสมาธิสั้น<sup>5</sup> จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นจึงเชื่อได้ว่าวัยรุ่นที่มีโรคสมาธิสั้นกับการเล่นเกมส์หรือกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ต พบว่ากิจกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดการหลั่ง Dopamine ภายใน

Nucleus accumbens เพิ่มขึ้น ช่วยกระตุ้นวงจรความสุข ทำให้เด็กเกิดแรงจูงใจเชิงบวกในการเล่นต่อไป<sup>6</sup> และจากการที่กิจกรรมเหล่านี้ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมและความเป็นอิสระในการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง ก็ยิ่งเป็นตัวเสริมแรงจูงใจและความพึงพอใจให้กับวัยรุ่นกลุ่มนี้ด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าการศึกษาถึงความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันยังมีค่อนข้างจำกัด สำหรับการศึกษานานาชาติ Cabral<sup>7</sup> ได้ทำการศึกษาในกลุ่มคนอายุระหว่าง 16-30 ปี พบว่าร้อยละ 59 เชื่อว่าตนเองติดสื่อสังคมออนไลน์ Olowu และ Seri<sup>8</sup> พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวไนจีเรียร้อยละ 27 Wan<sup>9</sup> พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับวิทยาลัยในประเทศจีนร้อยละ 34 และพบว่าการใช้กิจกรรมทางสังคม เช่น การสนทนาออนไลน์ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นตัวทำนายการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ Cheak และคณะ<sup>10</sup> พบว่าการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ Ko และคณะ<sup>11</sup> ได้ทำการศึกษาถึงโรคทางจิตเวชกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต พบว่าโรคสมาธิสั้นเป็นตัวทำนายการเกิดการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ดีที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับโรคซึมเศร้า ภาวะก้าวร้าว และภาวะกลัวสังคม สำหรับการศึกษานานาชาติในประเทศไทย Pernsungnern และคณะ<sup>12</sup> ได้ศึกษาการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 23.6 และการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการที่การศึกษาเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ทั้งในและต่างประเทศยังมีค่อนข้างจำกัด ดังนั้นด้วยความสำคัญของปัญหาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้น โดยเป็นการศึกษาแรกใน

ประเทศไทยที่จะเน้นไปยังกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งถือเป็นวัยที่มีแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด ร่วมกับในปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสมาธิสั้นในประเทศไทย จึงนับเป็นโอกาสอันดีที่จะได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ให้สอดคล้องกับการพัฒนาทางเทคโนโลยีการสื่อสารในยุคปัจจุบัน รวมทั้งเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการป้องกันการติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะสมาธิสั้นต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานว่าภาวะสมาธิสั้นมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยภาวะสมาธิสั้นน่าจะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการติดสื่อสังคมออนไลน์

## วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) มีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่สามารถอ่านแบบสอบถามและเข้าใจข้อความทุกข้อ พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และได้รับความยินยอมจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองโดยชอบธรรม โดยมีการลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ปกครองและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 3 โรงเรียน โดยเป็นโรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนเอกชน และโรงเรียนสังกัดมหาวิทยาลัย อย่างละ 1 โรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกระจายครอบคลุมทุกประเภทของโรงเรียน ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 546 ราย และเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการเก็บรวบรวมข้อมูล จึงทำการเพิ่มขนาดตัวอย่างร้อยละ 10 ดังนั้นในการศึกษาดังนี้ จึงใช้ขนาดตัวอย่างทั้งสิ้น 601 ราย โดยใช้ในการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อเลือกหน่วยศึกษา (ห้องเรียน) ในแต่ละชั้นเรียน

แบบสอบถามที่ใช้ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่  
**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและการใช้สื่อสังคมออนไลน์ รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 18 ข้อ ได้รับการตอบโดยเด็กนักเรียน

**ส่วนที่ 2** แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction test: SMAT) เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นโดย รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2556) ประกอบด้วยข้อคำถามแบบ Likert scale จำนวน 16 ข้อ ใช้วัดระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในบุคคลอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป มีวิธีการคิดค่าคะแนนดังนี้ ไม่ใช่เลย ให้ 0 คะแนน ไม่น่าใช่ ให้ 1 คะแนน น่าจะใช่ ให้ 2 คะแนน ใช่เลย ให้ 3 คะแนน โดยแบบทดสอบนี้มีค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) เท่ากับ 0.898 (เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มีเกณฑ์การวินิจฉัยการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นมาตรฐาน ผู้พัฒนาแบบทดสอบจึงยังไม่ได้ศึกษาค่าความตรงของเครื่องมือด้วยวิธีคำนวณค่าความไวและความจำเพาะกับการวินิจฉัยการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นมาตรฐาน) แบบทดสอบนี้มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ 0-19 ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์, 20-29 คลั่งไคล้ และ  $\geq 30$  ติดสื่อสังคมออนไลน์<sup>12</sup> โดยแบบทดสอบนี้ได้รับการตอบโดยเด็กนักเรียน

**ส่วนที่ 3** แบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น SNAP-IV rating scale ฉบับภาษาไทย เป็นแบบคัดกรองเพื่อประเมินอาการของโรคสมาธิสั้นและโรคต่อต้านได้รับการแปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย ผศ.นพ. ฉันทพร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ ประกอบด้วยข้อคำถามแบบ Likert scale จำนวน 26 ข้อ แยกเป็น 3 domains โดยข้อ 1-9 เป็นการประเมินอาการขาดสมาธิ หรือ inattention (SNAP-Inatt) ข้อ 10-18 ประเมินอาการอยู่นิ่ง/หุนหันพลันแล่น หรือ hyperactivity/impulsivity (SNAP-H/Im) และข้อ 19-26 ประเมินอาการต่อต้าน หรือ oppositional defiant (SNAP-Odd) โดยมีวิธีการคิดค่าคะแนนดังต่อไปนี้ ไม่เลย ให้ 0 คะแนน เล็กน้อย ให้ 1

คะแนนค่อนข้างมาก ให้ 2 คะแนน มาก ให้ 3 คะแนน แบบทดสอบนี้มีค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.93-0.96 และมีจุดตัดคะแนนเมื่อผู้ปกครองเป็นผู้ตอบแบบสอบถามในด้านขาดสมาธิที่ 16 คะแนน (ค่าความไว ร้อยละ 68, ค่าความจำเพาะเจาะจง ร้อยละ 64) ด้านอยู่นิ่ง/หุนหันพลันแล่นที่ 14 คะแนน (ค่าความไว ร้อยละ 74, ค่าความจำเพาะเจาะจง ร้อยละ 70) และภาวะต่อต้านที่ 12 คะแนน (ค่าความไว ร้อยละ 73, ค่าความจำเพาะเจาะจง ร้อยละ 73)<sup>13</sup> โดยแบบคัดกรองนี้ได้รับการตอบโดยผู้ปกครอง

การตอบแบบสอบถามส่วนที่ 2 โดยเด็ก และส่วนที่ 3 โดยผู้ปกครอง อาจมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน จึงอาจมีผลต่อข้อมูลที่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้กำหนดค่าความผิดพลาดในการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ 10% ซึ่งน่าจะเพียงพอในการรองรับกับข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้โปรแกรม SPSS version 18.0 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแจกแจงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติเชิงอนุมานเพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับอาการสมาธิสั้น โดยใช้ Chi-Square และ multinomial logistic regression โดยมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อ  $p < 0.05$

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ COA No. 618/2015 วันที่ 9 กันยายน 2558 ผู้เข้าร่วมการศึกษาทุกคนได้รับคำชี้แจงกระบวนการ และผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมเป็นผู้ให้ความยินยอมเข้าร่วมเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนเข้าร่วมการศึกษา

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

จากแบบสอบถามที่มีการกระจายไปยังโรงเรียนต่างๆ ทั้งสิ้น 601 ชุด ได้รับการตอบกลับจากผู้ปกครองและนักเรียนที่สมัครใจให้ความยินยอมเข้าร่วมการศึกษาจำนวน 428 ชุด คิดเป็นอัตราตอบกลับ ร้อยละ 71.2 พบว่าเป็นเพศหญิงและชายพอๆ กัน (ร้อยละ 50.5 และ 49.5 ตามลำดับ) มีอายุเฉลี่ยตั้งแต่ 17 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 52.8) เป็นนักเรียนจากโรงเรียนรัฐบาล (ร้อยละ 41.4) กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ร้อยละ 36.7) แผนการศึกษาวิทย์-คณิต (ร้อยละ 44.2) มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.5 (ร้อยละ 42.3) งานอดิเรกที่ทำบ่อยที่สุดคือใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ร้อยละ 47.9) และไม่เคยใช้สารเสพติด (ร้อยละ 96.5)

### ข้อมูลด้านภาวะสมาธิสั้น

จากกลุ่มตัวอย่าง พบความชุกของภาวะสมาธิสั้นด้านขาดสมาธิ 27 ราย (ร้อยละ 6.3) ด้านอยู่นิ่ง/หุนหันพลันแล่น 28 ราย (ร้อยละ 6.5) และกลุ่มคือต่อต้าน 46 ราย (ร้อยละ 10.7)

### ข้อมูลด้านการใช้และการติดสื่อสังคมออนไลน์

จากกลุ่มตัวอย่าง มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์จำนวน 425 ราย (ร้อยละ 99.3) และจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 75 ราย (ร้อยละ 17.6) คลั่งไคล้ 186 ราย (ร้อยละ 43.8) และไม่ติด 164 ราย (ร้อยละ 38.6)

### ข้อมูลด้านระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากกลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่ามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่าสองชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 28.1 สองถึงสี่ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 36.4 และมากกว่าสี่ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 35.5 สำหรับจำนวนวันที่ใช้ต่อสัปดาห์ พบว่ามีการใช้น้อยกว่าหรือเท่ากับสี่วัน ร้อยละ 6.4 ตั้งแต่ห้าวันขึ้นไป ร้อยละ 93.6

### ข้อมูลด้านชนิด/ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ Facebook ร้อยละ 90.2 Line ร้อยละ 94.2 Google+ ร้อยละ 38.1 Instagram ร้อยละ 69.9 Twitter ร้อยละ 38.1 โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้บ่อยที่สุดคือ Facebook คิดเป็นร้อยละ 54.9 รองลงมาคือ Line ร้อยละ 32.2

### ข้อมูลด้านวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสนทนา ติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 91.6 หาเพื่อนใหม่ ร้อยละ 23 แบ่งปันข้อความหรือรูปภาพ ร้อยละ 64.5 ส่งข้อความ ร้อยละ 67.1 เพื่อแก้เบื่อ ร้อยละ 68.2 และเพื่อลิ้มเรื่องที่กำลังเป็นทุกขอยู่ ร้อยละ 26.2 โดยวัตถุประสงค์ที่ใช้บ่อยที่สุดคือ สนทนา ติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 51.6 รองลงมาคือเพื่อแก้เบื่อ ร้อยละ 12.9

### ข้อมูลด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างมีการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์โดยโทรศัพท์มือถือ หรือสมาร์ทโฟน ร้อยละ 91.3 นอกนั้นเป็นการใช้ผ่าน tablet, personal computer และคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ร้อยละ 8.7

### ปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์

เมื่อประเมินและวิเคราะห์จากแบบสอบถามและทำการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 425 ราย โดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า เพศหญิง โรงเรียน เอกชน และเกรดเฉลี่ยที่มากกว่า 3.5 มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < 0.05$  (ตารางที่ 1)

**ปัจจัยด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์**

เมื่อประเมินและวิเคราะห์จากแบบสอบถาม และทำการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 425 ราย โดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน จำนวนวันที่ใช้ต่อ

สัปดาห์ แอปพลิเคชันที่ใช้ (Line, Google+, Instagram และ Twitter) วัตถุประสงค์ในการใช้ (หาเพื่อนใหม่ แบ่งปันข้อความหรือรูปภาพ ส่งข้อความ เพื่อแก้เบื่อ และ ลืมเรื่องทุกข์) และอุปกรณ์ที่ใช้ มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่  $p < 0.05$  (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 1** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 425 คน โดยใช้สถิติ Chi-square

ปัจจัยศึกษา	การติดสื่อสังคมออนไลน์			p-value
	ติด (n = 75) จำนวน (ร้อยละ)	คลั่งไคล้ (n = 186) จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ติด (n = 164) จำนวน (ร้อยละ)	
<b>เพศ</b>				
ชาย	23 (30.7)	85 (45.7)	103 (62.8)	< 0.001
หญิง	52 (69.3)	101 (54.3)	61 (37.2)	
<b>อายุ</b>				
≤ 15 ปี	8 (10.7)	24 (12.9)	21 (12.8)	0.27
16 ปี	24 (32)	57 (30.6)	67 (40.9)	
≥ 17 ปี	43 (57.3)	105 (56.5)	76 (46.3)	
<b>ประเภทโรงเรียน</b>				
รัฐบาล	22 (29.3)	64 (34.4)	91 (55.5)	< 0.001
เอกชน	36 (48)	76 (40.9)	46 (28)	
สังกัดมหาวิทยาลัย	17 (22.7)	46 (24.7)	27 (16.5)	
<b>ระดับชั้น</b>				
ม.4	24 (32)	70 (37.6)	63 (38.4)	0.073
ม.5	30 (40)	61 (32.8)	38 (23.2)	
ม.6	21 (28)	55 (29.6)	63 (38.4)	
<b>แผนการเรียน</b>				
วิทย์-คณิต	30 (40)	79 (42.5)	78 (47.6)	0.06
ศิลป์-คำนวณ	27(36)	63 (33.9)	67 (40.9)	
ศิลป์-ภาษา	18 (24)	42 (22.6)	17 (10.4)	
อื่นๆ	0 (0)	2 (1)	2 (1.1)	
<b>เกรดเฉลี่ย</b>				
<2.50	17(22.7)	25 (13.4)	11 (6.7)	0.002
2.50-3.00	8(10.7)	36 (19.4)	18 (11)	
3.01-3.50	22(29.3)	57 (30.6)	52 (31.7)	
>3.50	28 (37.3)	68 (36.6)	83 (50.6)	
<b>สารเสพติด</b>				
ไม่เคยใช้	70 (93.3)	180 (96.8)	160 (97.6)	0.248
เคยใช้/ยังใช้อยู่	5 (6.7)	6 (3.2)	4 (2.4)	

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง  
จำนวน 425 คน โดยใช้สถิติ Chi-square

ปัจจัยศึกษา	การติดสื่อสังคมออนไลน์						x <sup>2</sup>	p-value
	ติด (n = 75)		คลั่งไคล้ (n = 186)		ไม่ติด (n = 164)			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน</b>								
< 2 ชั่วโมง	12	16	33	17.7	72	43.9	51.58	< 0.001
2-4 ชั่วโมง	20	26.7	77	41.4	59	36		
> 4 ชั่วโมง	43	57.3	76	40.9	33	20.1		
<b>จำนวนวันที่ใช้ต่อสัปดาห์</b>								
≤ 4 วัน	2	2.7	6	3.2	19	11.6	12.31	0.002
≥ 5 วัน	73	97.3	180	96.8	145	88.4		
<b>ชนิดของสื่อสังคมออนไลน์ *</b>								
Facebook	69	92	167	89.8	150	91.5	0.446	0.80
Line	72	96	181	97.3	150	91.5	6.3	0.04
Google+	38	50.7	70	37.6	55	33.5	6.45	0.04
Instagram	68	90.7	141	75.8	90	54.9	36.32	< 0.001
Twitter	41	54.7	80	43	42	25.6	21.41	< 0.001
<b>วัตถุประสงค์ในการใช้ **</b>								
สนทนา ติดต่อบุคคล	72	96	173	94.6	147	89.6	3.19	0.203
หาเพื่อนใหม่	24	32	48	25.8	27	16.5	8.12	0.017
แบ่งปันข้อความรูปภาพ	64	85.3	127	68.3	85	51.8	26.9	< 0.001
ส่งข้อความ	56	74.7	137	73.7	94	57.3	12.72	0.002
เพื่อแก้เบื่อ	60	78.9	139	74.7	93	56.7	18.57	< 0.001
ลิ้มเรื่องทุกข์	33	44	52	27.9	27	16.5	20.54	< 0.001
<b>อุปกรณ์ที่ใช้</b>								
มือถือ / สมาร์ทโฟน	75	100	173	93.2	139	84.8	17.08	
Tablet, personal computer	0	0	12	6.8	25	15.2	< 0.001	

\* เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้น

\*\* เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ใช้เพื่อวัตถุประสงค์นั้น

### ภาวะสมาธิสั้นที่เกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์

เมื่อประเมินและวิเคราะห์จากแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น และทำการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสมาธิสั้นที่มีต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่ม

ตัวอย่าง จำนวน 425 ราย โดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นด้านขาดสมาธิ ด้านอยู่นิ่ง/ หุนหันพลันแล่น และกลุ่มติดต่อด้าน มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.001$  (ตารางที่ 3)



ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น SNAP-IV ต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้สถิติ Chi-square

SNAP-IV Mean (SD), min-max	การติดสื่อสังคมออนไลน์						x <sup>2</sup>	p-value
	ติด (n = 75)		คลั่งไคล้ (n = 186)		ไม่ติด (n = 164)			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ด้านขาดสมาธิ 7.51 (4.53), 0-26	14	18.7	10	5.4	3	1.8	25.05	< 0.001
ด้านอยู่นิ่ง/หุนหันพลันแล่น 5.03 (4.41), 0-22	9.76	(5.40), 0-22	8.16	(4.29), 0-26	5.76	(3.67), 0-17		
ภาวะดื้อต่อต้าน 6.08 (4.16), 0-20	14	18.7	8	4.3	6	3.6	21.64	< 0.001
	7.45	(4.98), 0-18	5.15	(4.18), 0-19	3.79	(3.9), 0-22		
	17	22.7	22	11.8	7	4.3	18.39	< 0.001
	8.22	(5.0), 0-20	6.32	(3.9), 0-18	4.84	(3.5), 0-15		

**การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ด้วย multinomial logistic regression**

เมื่อนำตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์จาก univariate analysis มาวิเคราะห์เพื่อหาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์แบบ multinomial logistic regression และเมื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ แล้ว พบว่า

เมื่อศึกษาระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยใช้การไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวเปรียบเทียบ และวิเคราะห์เปรียบเทียบในด้านการติดสื่อสังคมออนไลน์ (ตารางที่ 4) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ช่วยลดโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่าสองชั่วโมงต่อวัน (OR=0.334, 95%CI=0.13-0.89) ผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์สองถึงสี่ชั่วโมงต่อวัน (OR=0.417, 95%CI=0.18-0.97) ผู้ที่ไม่ใช้สื่อสังคมออนไลน์

Instagram (OR=0.274, 95%CI=0.09-0.83) ผู้ที่ไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแบ่งปันข้อความ (OR=0.333, 95%CI=0.13-0.83) และผู้ที่ไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อลิ้มเรื่องทุกข์ (OR=0.322, 95%CI=0.14-0.73) สำหรับผู้ที่ไม่มีภาวะสมาธิสั้นด้านขาดสมาธิ ด้านอยู่นิ่ง/หุนหันพลันแล่น และภาวะดื้อต่อต้าน มีโอกาสติดสื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่าผู้ที่มีภาวะต่างๆ เหล่านี้ แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อศึกษาระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์โดยใช้การไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวเปรียบเทียบ และวิเคราะห์เปรียบเทียบในด้านการคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ (ตารางที่ 4) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ช่วยลดโอกาสในการคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่าสองชั่วโมงต่อวัน (OR=0.365, 95%CI=0.18-0.72) ผู้ที่ไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแก้เบื่อ (OR=0.522, 95%CI=0.29-0.92) และผู้ที่ไม่มีความดื้อต่อต้าน (OR=0.293, 95%CI=0.92-0.93)

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ multinomial logistic regression

ปัจจัยศึกษา	B	SE(b)	p-value	OR	95% CI
<b>ติดสื่อสังคมออนไลน์</b>					
<b>ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน</b>					
< 2 ชั่วโมง	-1.096	0.499	0.028	0.334	0.13-0.89
2-4 ชั่วโมง	-0.875	0.433	0.043	0.417	0.18-0.97
<b>แอปพลิเคชัน</b>					
Instagram (ไม่ใช่)	-1.296	0.568	0.023	0.274	0.09-0.83
<b>วัตถุประสงค์ในการใช้</b>					
แบ่งปันข้อความ/รูปภาพ (ไม่ใช่)	-1.100	0.465	0.018	0.333	0.13-0.83
ลืมเรื่องทุกข์ (ไม่ใช่)	-1.133	0.418	0.007	0.322	0.14-0.73
<b>SNAP-IV</b>					
ด้านขาดสมาธิ (ไม่มี)	-1.194	0.817	0.144	0.303	0.06-1.50
ด้านอยู่ไม่นิ่ง/หุนหันพลันแล่น (ไม่มี)	-1.064	0.797	0.182	0.345	0.07-1.65
ภาวะติดต่อต้าน (ไม่มี)	-1.337	0.688	0.052	0.263	0.07-1.012
<b>คลังเคล็ดสื่อสังคมออนไลน์</b>					
<b>ระยะเวลาในการใช้ต่อวัน</b>					
< 2 ชั่วโมง	-1.008	0.350	0.004	0.365	0.18-0.72
<b>วัตถุประสงค์ในการใช้</b>					
แก้เบื่อ (ไม่ใช่)	-0.649	0.286	0.023	0.522	0.29-0.92
<b>SNAP-IV</b>					
ภาวะติดต่อต้าน (ไม่มี)	-1.227	0.590	0.038	0.293	0.92-0.93

Reference factor = การไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์

R<sup>2</sup> = Cox and Snell = 0.374, Nagelkerke = 0.428

## วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครมีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 99.3 ใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Pemsungnern และคณะ<sup>12</sup> ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขตกรุงเทพมหานครทั้งหมดมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการศึกษาในสหรัฐอเมริกา<sup>14</sup> ที่พบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เยาวชนมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี จึงอาจกล่าวว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นปรากฏการณ์ที่มีผู้บริโภคอยู่ทั่วโลก และมีแนวโน้มการใช้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น

สำหรับความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์นั้น Pemsungnern และคณะ<sup>12</sup> พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขตกรุงเทพมหานครร้อยละ 23.6 โดยได้ใช้แบบทดสอบ

social media addiction test (SMAT) ในการหาความชุก เช่นเดียวกับการศึกษานี้ การศึกษาของ Wan<sup>9</sup> โดยใช้แบบทดสอบ Modified Internet Addiction Test พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาระดับวิทยาลัยในประเทศจีนร้อยละ 34 สำหรับการศึกษานี้ พบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 17.6 ซึ่งน้อยกว่าสองการศึกษาก่อนหน้านี้ อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยทำการศึกษาเฉพาะกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางส่วนกำลังมีการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมถึงโรงเรียนที่ทำการศึกษาคือเป็นโรงเรียนในเขตเมือง และเป็นโรงเรียนชั้นนำของทั้ง 3 กลุ่มโรงเรียน จึงอาจมีมาตรฐานของการศึกษาค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลทั่วไปที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่ดี จึงเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ใช้เวลาโดยมากมุ่งไปกับการเรียนมากกว่าการหมกมุ่นใช้สื่อสังคมออนไลน์

จนเกิดภาวะเสพติด นอกจากนี้การศึกษาก็มีในปัจจุบัน มักมีข้อจำกัดของวิธีการศึกษาอยู่แล้ว เช่น การให้ คำนิยามของการติดสื่อสังคมออนไลน์วิธีการเก็บข้อมูล การเลือกกลุ่มตัวอย่าง และการเลือกใช้แบบทดสอบ จึงทำให้อัตราความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความแตกต่างกันไปในแต่ละการศึกษา อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้พบว่าเด็กวัยรุ่นถึงร้อยละ 43.8 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มคลังโคลด์สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะกลายเป็นกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ในอนาคต หากไม่ได้มีการควบคุมการใช้งานและการดูแลที่ใกล้ชิดจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

จากการศึกษาพบว่าเพศหญิงมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ใกล้เคียงกับชาย แต่พบว่าเพศหญิงมีการติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าชายประมาณ 2 เท่า สัมพันธ์กับการศึกษาของ Pemsungnern และคณะ<sup>12</sup> ที่พบว่าเพศหญิงติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าเพศชายประมาณ 1.5 เท่า จากหลายการศึกษาพบว่าเพศหญิงและเพศชายมีรูปแบบของกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตที่แตกต่างกัน โดยเพศหญิงมักพึงพอใจกับการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนเพศชายมักเป็นการเล่นเกมออนไลน์ ดังนั้นความพึงพอใจในการใช้งานที่มากกว่าในเพศหญิงจึงเป็นความเสี่ยงหนึ่งที่ทำให้พบการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้มากกว่าเพศชาย

การศึกษานี้พบว่าโดยส่วนใหญ่ผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์มีเกรดเฉลี่ยที่ดี คือมากกว่า 3.5 ขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเด็กนักเรียนกลุ่มนี้เป็นประชากรส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้พบอัตราการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่มากกว่าเด็กกลุ่มอื่น แต่หากดูภายในกลุ่มของแต่ละเกรดเฉลี่ยเอง ก็จะพบว่าเด็กนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.5 โดยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มที่ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีเกรดเฉลี่ยน้อยกว่า ก็จะพบว่าส่วนใหญ่แล้วอยู่ในกลุ่มคลังโคลด์สื่อสังคมออนไลน์ อธิบายได้ว่าผู้ที่มีผลการเรียนดีอาจมุ่งเน้นที่การเรียนมากกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์หรืออาจมีการแบ่งเวลาเรียนกับการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่เดียวกัน ผู้ที่มีเกรดเฉลี่ยน้อย

กว่าอาจเกิดจากการที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน จึงมีการหันไปหาสื่อสังคมออนไลน์ที่มีความน่าสนใจมากกว่า หรืออาจเป็นไปได้ว่าเด็กกลุ่มนี้มีการหมกมุ่นกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จนมีเวลาให้กับการเรียนลดลง จึงทำให้มีผลการเรียนที่ไม่ดี

การศึกษานี้พบว่าวัยรุ่นมีการใช้งานแอปพลิเคชัน Line และ Facebook มากที่สุดตามลำดับ และส่วนใหญ่มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ผ่านทางโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน สอดคล้องกับผลการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในปี พ.ศ. 2557 ของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน)<sup>15</sup> ที่พบว่า Facebook และ Line เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับการใช้งานมากที่สุดสองลำดับแรก และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงมากที่สุดคือโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟน ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าปัจจุบันโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิต ร่วมกับการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ทำให้โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนมีรูปแบบการใช้งานที่หลากหลายและน่าสนใจ มีการออกแบบมาเพื่อให้สามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ง่ายและรวดเร็ว โดยเฉพาะแอปพลิเคชัน Line และ Facebook ที่มีถูกติดตั้งมาในเครื่องอยู่แล้ว สามารถตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างดี ร่วมกับการใช้งานที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา จึงเป็นความเสี่ยงหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการใช้งานที่มากจนเกิดเป็นพฤติกรรมเสพติดได้

จากการศึกษาด้านระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์มีการใช้งานมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มที่คลังโคลด์ใช้งาน 2-4 ชั่วโมงต่อวัน และกลุ่มที่ไม่ติดใช้งานน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน สัมพันธ์กับการศึกษาของ Pemsungnern และคณะ<sup>12</sup> ที่พบว่ากลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์เฉลี่ย 6.2 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มคลังโคลด์ใช้เวลาเฉลี่ย 4.4 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มที่ไม่ติดใช้เวลาเฉลี่ย 1.9 ชั่วโมงต่อวัน การศึกษานี้พบว่าระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์สัมพันธ์กับการ

ติดสื่อสังคมออนไลน์ และจากการศึกษาเพิ่มเติมพบว่าการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันช่วยลดโอกาสการติดสื่อสังคมออนไลน์ และการใช้ที่น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันช่วยลดโอกาสการคลั่งไคล้สื่อสังคมออนไลน์ได้ จึงอาจสรุปได้ว่ายิ่งวัยรุ่นมีระยะเวลาในการใช้ต่อวันน้อยเท่าใด ก็ยิ่งช่วยลดโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้มากเท่านั้น จากการที่กลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ใช้เวลาต่อวันมากกว่ากลุ่มที่ไม่ติด อธิบายได้ว่าเมื่อวัยรุ่นในกลุ่มนี้มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ซ้ำๆ ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของระดับที่สามารถถูกกระตุ้น ดังนั้นเพื่อให้เกิดประสบการณ์ความสุขเท่าเดิม จึงต้องมีการเพิ่มระยะเวลาการใช้ให้มากขึ้น ระดับของความทนที่สูงขึ้นนี้จึงอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์<sup>6</sup>

จากการศึกษาถึงวัตถุประสงค์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น พบว่าโดยส่วนใหญ่เหตุผลหลักคือเพื่อสนทนา ติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์กับเพื่อน สัมพันธ์กับการศึกษาก่อนหน้าที่พบว่าวัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่พบบ่อยที่สุดคือการรักษาและขยายความสัมพันธ์ที่มีอยู่เดิม<sup>17</sup> ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านสังคมและอารมณ์ในช่วงวัยรุ่น ก่อนหน้านี้วัยรุ่นมักมีการเชื่อมความสัมพันธ์ผ่านการพูดคุยโทรศัพท์ แต่เมื่อเทคโนโลยีได้มีการพัฒนามากขึ้นในปัจจุบัน วัยรุ่นจึงหันมาใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสารกัน ซึ่งสามารถทำได้สะดวก รวดเร็ว มีรูปแบบการใช้งานที่หลากหลายและน่าสนใจ จากการศึกษาพบว่าหากวัยรุ่นไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแบ่งปันข้อความหรือรูปภาพจะช่วยลดโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ ซึ่งสัมพันธ์กับผลการศึกษาที่ว่า การใช้ Instagram ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องกับแบ่งปันข้อความและรูปภาพ ช่วยลดโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์เช่นกัน การแบ่งปันข้อความหรือรูปภาพของวัยรุ่นผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ เป็นช่องทางหนึ่งในการบ่งบอกความเป็นตัวเองในแบบที่ต้องการ สามารถทำได้ง่าย รวดเร็ว มีความเป็นส่วนตัว มีเวลาในการคิดตัดสินใจก่อนที่จะมีการแบ่งปันข้อความหรือรูปภาพออกไป

และการได้รับความสนใจหรือการตอบกลับจากเพื่อน จะยิ่งเป็นแรงเสริมด้านบวกที่ทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับการแบ่งปันข้อความหรือรูปภาพตลอดเวลา จนเกิดเป็นพฤติกรรมเสพติดได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่สบายใจ เครียด หรือมีอารมณ์เศร้าเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องหาทางออกเพื่อระบายความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หากิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินและลืมเรื่องทุกข์ได้ ซึ่งในปัจจุบันก็มักเป็นการใช้อินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์ หรือใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่ง Kwon และคณะ<sup>18</sup> ได้อธิบายเรื่องนี้ผ่านทาง Escape from Self theory ว่าการหลบหนีออกจากตนเองจากการมีอารมณ์ทางด้านลบ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การเสพติดอินเทอร์เน็ต โดยเมื่อบุคคลนั้นรู้สึกทุกข์ทรมาน ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือสิ้นหวัง บุคคลนั้นจะต้องเลือกกระหน่ำการดิ้นรนเพื่อแก้ปัญหาหรือพยายามหลบหนีออกจากความจริงที่เจ็บปวด กิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตทำให้บุคคลนั้นเกิดความสุข รู้สึกถึงความมีอำนาจที่ตนเองสามารถควบคุมได้ ดังนั้นกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตจึงถูกเลือกให้เป็นช่องทางในการหลบหนีออกจากตนเองซ้ำๆ จนนำไปสู่การเสพติดได้ จากข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อลืมเรื่องทุกข์ ช่วยลดโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ ซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาของ Cheak และคณะ<sup>10</sup> ที่พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเปลี่ยนแปลงภาวะทางอารมณ์สัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์

สำหรับความสัมพันธ์ของภาวะสมาธิสั้นและการติดสื่อสังคมออนไลน์ การศึกษาพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นแบบขาดสมาธิ และอยู่ไม่นิ่ง/หุนหันพลันแล่นถูกจัดอยู่ในกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ และเมื่อใช้การวิเคราะห์การถดถอยพบว่าผู้ที่ไม่มีภาวะสมาธิสั้นมีโอกาสติดสื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่าผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ การที่การศึกษานี้ไม่สามารถทำนายความสัมพันธ์ของภาวะสมาธิสั้นกับการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ นั้น อาจเกิดจากข้อจำกัดของการศึกษาที่ประเมินอาการของภาวะสมาธิสั้นโดยใช้แบบคัดกรองที่ให้ผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินเท่านั้น มิได้มีการประเมินซ้ำทางคลินิกที่ถือเป็นการวินิจฉัยตามมาตรฐาน ร่วมกับข้อมูลจากตารางที่ 4 พบว่ามีอาการกระจายข้อมูลที่ค่อนข้างกว้างของภาวะสมาธิสั้นทั้งด้านขาดสมาธิ และอยู่ไม่นิ่ง/หุนหันพลันแล่น จึงอาจทำให้ผลการศึกษาก้าววิเคราะห์การถดถอยไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมถึงกลุ่มตัวอย่างอาจมีขนาดเล็ก จึงไม่เพียงพอที่จะทำให้พบแนวโน้มของความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรืออาจเป็นไปได้ว่าภาวะสมาธิสั้นไม่มีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์แต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ทำในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จึงมีข้อจำกัดในการนำผลการศึกษาไปใช้ในพื้นที่อื่นๆ การศึกษาในอนาคตจึงควรมีการขยายพื้นที่ในการศึกษาให้กว้างขึ้น นอกจากนี้การใช้เครื่องมือวัดภาวะสมาธิสั้นที่เป็นแบบสอบถามสามารถใช้ในการคัดกรองเบื้องต้นเท่านั้น แต่การวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นตามมาตรฐานต้องใช้การสัมภาษณ์ทางคลินิก โดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัยตาม DSM-5 หรือ ICD-10 ดังนั้นในการศึกษาหน้าจึงควรมีการประเมินโดยใช้การสัมภาษณ์ทางคลินิกร่วมด้วย นอกจากนี้ในการศึกษาต่อไปอาจมีการเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น เพื่อให้ผลการศึกษาก้าววิเคราะห์การถดถอยด้านความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสมาธิสั้นกับการติดสื่อสังคมออนไลน์มีนัยสำคัญทางสถิติ

## สรุป

จากการศึกษาพบความชุกของการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 17.6 การศึกษานี้เป็นการศึกษาแรกในประเทศไทยที่หาความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสมาธิสั้นในวัยรุ่น และพบว่าภาวะสมาธิสั้นมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยผู้ที่ไม่มีความสมาธิสั้นมีโอกาสติดสื่อสังคม

ออนไลน์น้อยกว่าผู้ที่มีภาวะสมาธิสั้น แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของการศึกษาดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้พบปัจจัยหลายประการที่ช่วยลดโอกาสในการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้นับเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง รวมถึงครู และผู้ปกครอง เพื่อสร้างแนวทางในการควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.นพ. ชาญวิทย์ พรนภดล ที่ได้อนุญาตให้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ social media addiction test (SMAT), อ.ดร. ณภัทรวรรต บัวทอง ที่ให้ความรู้และคำแนะนำงานวิจัยในทุกด้าน, คุณครูและอาจารย์ของโรงเรียนที่ช่วยประสานงานและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล ตลอดจนเจ้าหน้าที่หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง

## เอกสารอ้างอิง

1. McKenna KY, Bargh JA. Plan9 from cyberspace: the implications of the internet for personality and social psychology. *Pers Soc Psychol Rev* 2000; 4: 57-75.
2. McKenna KY, Green AS, Gleason MJ. Relationship formation on the internet: what's the big attraction?. *J Soc Iss* 2002; 58: 9-31.
3. Lauren A, Spies S, Gayla M. Growing up wired: social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2014; 17: 1-18.
4. Stephanie B, Lisa A, Manuel B. Attention-deficit/hyperactivity disorder and video games: a comparative study of hyperactive and control children. *Eur Psychiatry* 2008; 23: 134-41.

5. Margaret DW, Susan B, Blake AA, Kelly S, Heidi S. The screens culture: Impact on ADHD. *Atten Defic Hyperact Disord* 2011; 3: 327-34.
6. Koeppe MJ, Gunn RN, Lawrence AD, Cunningham VJ, Dagher T. Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature* 1998; 393: 266-8.
7. Cabral J. Is Generation Y addicted to social media?. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications* 2011; 2: 5-13.
8. Olowu AO, Seri FO. A study of social network addiction among youths in Nigeria. *Journal of Social Science and Policy Review* 2012;4:62-71.
9. Wan C. Gratifications & loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction & usage pattern among Chinese college students [dissertation]. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong; 2009.
10. Cheak APC, Goh GGG, Chin TS. Online social networking addiction: Exploring its relationship with social networking dependency and mood modification among undergraduates in Malaysia. *Proceedings of the International Conference on Management, Economics and Finance*; 2012 Oct 15-16; Sarawak, Malaysia. n.p.: Global Research; 2012: 247-62.
11. Ko CH, Yen JY, Chen CS, Yeh YC, Yen CF. Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescent: a 2 year prospective study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2009; 163: 937-43.
12. Pemsungnem P, Pornnoppadol C, Sitdhiraksa N, Buntub D. Social media addiction: prevalence and association with depression among 7<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> Grade Students in Bangkok. *Graduate Research Conference* 2014; 2014 Mar 28; Khon Kaen, Thailand. Khon Kaen: Khon Kaen University; 2014: 1132-9.
13. Pityaratstian N, Booranasuksakul T, Juengsiragulwit D, Bentakorn S. ADHD Screening Properties of the Thai Version of Swanson, Nolan, and Pelham IV Scale (SNAP-IV) and strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Journal of Psychiatric Association of Thailand* 2014; 59: 97-110. Thai
14. Lenhart A, Purcell K, Smith A, Zickuhr K. Social media & mobile internet use among teens and young adults. Washington, D.C.: Pew Research Center; 2010.
15. Electronic Transactions Development Agency (Public Organization). Thailand internet user profile 2014. Bangkok: Ministry of Information and Communication Technology; 2014.
16. Young KS. Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction. In: Young KS, Abreu CN, editors. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment Behavioral addiction*. New Jersey: John Wiley & Sons; 2011: 3-15.
17. McMillan SJ, Morrison MM. Coming of age with the internet: A qualitative exploration of how the internet has become an integral part of young people's lives. *New Media & Society* 2006; 8: 73-95.
18. Kwon J. Toward the prevention of adolescent internet addiction. In: Young KS, Abreu CN, editors. *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment behavioral addiction*. New Jersey: John Wiley & Sons; 2011: 223-40.