

แก้ไขรายการอ้างอิงหน้า 22 ย่อหน้าที่ 2 เดิมจาก

“ผลการศึกษาเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประชากรหลายรูปแบบ ข้อดีคือ ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยง ความใกล้ชิด ลดระยะทางความห่างไกล ช่วยให้เกิดความผูกพัน และเป็นอีกช่องทางหนึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ได้ระบายความทุกข์ใจ (จิตาภา สุขพลำ, 2548) การใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นก่อให้เกิดการติดต่อกับสังคมภายนอกและส่งผลกับความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) มากยิ่งขึ้น เพราะช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกและสร้างการมีตัวตนผ่านการใช้งานได้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นชายจะได้ประโยชน์มากกว่าวัยรุ่นหญิง (Valkenburg and Peter, 2009)”

เปลี่ยนเป็น

“ผลการศึกษาเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประชากรหลายรูปแบบ ข้อดีคือ ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยง ความใกล้ชิด ลดระยะทางความห่างไกล ช่วยให้เกิดความผูกพัน และเป็นอีกช่องทางหนึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ได้ระบายความทุกข์ใจ (จิตาภา สุขพลำ, 2548) การใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นก่อให้เกิดการติดต่อกับสังคมภายนอกและส่งผลกับความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) มากยิ่งขึ้น เพราะช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกและสร้างการมีตัวตนผ่านการใช้งานได้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นชายจะได้ประโยชน์มากกว่าวัยรุ่นหญิง (ฐิตินันท์ ฝิวนิล และ พิมลพรรณ อิศรภักดี, 2558)”

และหน้า 36 เดิมจาก

“Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.”

เปลี่ยนเป็น

“ฐิตินันท์ ฝิวนิล และ พิมลพรรณ อิศรภักดี. (2558). “พฤติกรรมสื่อสารผ่านเทคโนโลยีกับภาวะสุขภาพใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี”. *วารสารธรรมศาสตร์*. 34 (2) พฤษภาคม-สิงหาคม. DOI : 10.14456/tujournal.2015.7”

พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล

ภาคมนทน์ สาสะตานันท์, Ph.D.²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโมเดลความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น เพื่อให้ทราบถึงอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยดังกล่าวที่มีต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเอกชนเขตกรุงเทพและปริมณฑลจำนวน 311 คน ใช้แบบสอบถามแบบให้ผู้ตอบประเมินตนเอง(Self-Rating Questionnaire) ได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ 3) พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และ 4) แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์สมการโครงสร้าง

ผลการศึกษาพบว่าสมการโครงสร้างที่ปรับแล้วมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และมีดัชนีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ พบว่าพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้

คำสำคัญ: สื่อสังคมออนไลน์, พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์, พฤติกรรมเลียนแบบ, ภาวะสุขภาพจิตวัยรุ่น

² ผู้ช่วยผู้อำนวยการ หลักสูตรนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติแสตมฟอร์ด

Social Media Addiction Behavior, Social Media Imitation Behavior and the Mental Health of Private University Students in Bangkok Metropolitan Region

Abstract

This study aims to explore the model of relationship social media addiction behavior, social media imitation behavior and teenagers' mental health in order to learn about the direct and indirect influences of such factors on teenagers' mental health. This study is a quantitative research.

The samples are 311 undergraduate students from private universities in Bangkok Metropolitan Region. The research tool is a self-rating questionnaire which consists of four parts, i.e., 1) personal information; 2) information about social media addiction behavior; 3) social media imitation behavior and 4) a mental health screening form. The data analysis has been carried out by the methods of descriptive statistics and structural equation modeling (SEM).

The results demonstrated that the structural equation modeling which had been adjusted corresponded to the empirical data, and that the index of item-objective congruence (IOC) fell within the acceptable range. It was discovered that the social media addiction and imitation behaviors had an influence on the samples' mental health. Thus, related agencies should realize the importance of social media usage which can have an impact on teenagers' mental health.

Keywords: Social Media, Social Media Addiction Behavior, Imitation Behavior, Mental Health of Teenagers

บทนำ (Introduction)

ปัจจุบันนับเป็นยุคของการสื่อสารที่ไร้พรมแดนที่ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆสามารถส่งผ่านถึงกันและกันได้ทั่วโลกโดยอาศัยช่องทางที่มีอยู่มากมาย วิวัฒนาการของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสังคมออนไลน์ ล้วนมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตและการสื่อสารของคนในสังคมอย่างมาก ซึ่งสื่อหรือเครื่องมือสื่อสารที่ได้รับความนิยมในแต่ละช่วงเวลาจะมีอิทธิพลต่อความคิดของคน และเป็นปัจจัยที่กำหนดกรอบแนวคิดและความเข้าใจในการมองโลกในปัจจุบันของแต่ละคน (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2558)

ในช่วงวัยรุ่น มีแนวโน้มว่าจะได้รับอิทธิพลจากสื่อเหล่านี้เป็นอย่างมาก ทั้งด้านการแต่งกาย พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมการรับประทานที่ผิดปกติ และอีกมากมาย สื่อเป็นตัวแปรของการรับรู้และอาจก่อให้เกิดค่านิยมผิดๆ ตามมาได้ เนื่องจากสื่อบางประเภทยังไม่ได้ถูกควบคุมอย่างเคร่งครัด (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2554) ทั้งนี้ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางด้านต่างๆ เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดในทุกด้าน ขณะที่สภาพอารมณ์ความคิดจิตใจยังไม่มั่นคงและแข็งแรงเพียงพอ ดังนั้น อาจก่อให้เกิดความสับสนในตนเองส่งผลให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจได้ง่าย และมีแนวโน้มจะเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์สูงสุด (Townsend, 2014 อ้างถึงใน ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2559) วัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงและเปราะบางต่อการเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตได้ง่าย เช่น การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทะเลาะวิวาท เครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น (Santrock, 2014; SAMHSA, 2013 อ้างถึงใน ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2559) สำหรับนิสิตนักศึกษา เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาสู่มัธยมศึกษา ต้องปรับตัวกับวิธีการเรียนที่ต้องชวนช่วยเรียนรู้ด้วยตนเอง ปรับตัวกับเพื่อนใหม่ ส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตห่างไกลพ่อแม่ต้องบริหารค่าใช้จ่ายเหล่านี้ล้วนเป็นจุดวิกฤตที่นักศึกษาต้องเผชิญทำให้มีโอกาสเกิดความไม่สบายใจและมีปัญหาสุขภาพจิตได้สูง (ณัฐวุฒิ อรินทร์, 2558)

จากการสำรวจ "การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ.2556" ของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ช่วงระยะเวลา 5 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2552 - 2556 ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น โดยเมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่ม

อายุต่างๆ เปรียบเทียบระหว่าง พ.ศ. 2554 กับ พ.ศ. 2556 พบว่ากลุ่มอายุ 15 - 24 ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 51.9 เป็นร้อยละ 58.4 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 6- 14 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 38.3 เป็นร้อยละ 54.1 จึงเห็นได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน (เยาวชนไทย กับ สื่อออนไลน์ รู้เท่าทัน ก่อนสายเกินไป, 2557) ซึ่งจากการศึกษาพบว่ายิ่งบุคคลใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากเท่าไร ก็จะได้รับผลกระทบทางสุขภาพจิตมากขึ้นเท่านั้น (Dube, Dabi-Elle, 2017)

ผลการศึกษาเชิงประจักษ์ชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประชากรหลายรูปแบบ ข้อดีคือ ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยง ความใกล้ชิด ลดระยะทาง ความห่างไกล ช่วยให้เกิดความผูกพัน และเป็นอีกช่องทางหนึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ได้ระบายความทุกข์ใจ (จิตาภา สุขพลา, 2548) การใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นก่อให้เกิดการติดต่อกับสังคมภายนอกและส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) มากยิ่งขึ้น เพราะช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกและสร้างการมีตัวตนผ่านการใช้งานได้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นชายจะได้ประโยชน์มากกว่าวัยรุ่นหญิง (Valkenburg and Peter, 2009) อย่างไรก็ตามจากการที่เด็กและเยาวชนเข้าถึงสื่อได้โดยง่าย และยังไม่สามารถคัดกรองการเลือกรับสื่ออย่างมีประสิทธิภาพได้ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเลียนแบบและความรุนแรงของเด็กและเยาวชนตามมามากมาย จากการรายงานของราชสมาคมเพื่อสาธารณสุขหรืออาร์เอสพีเอช และขบวนการสุขภาพจิตวัยรุ่น หรือวายเอ็มเอช ในอังกฤษศึกษาข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 14-24 ปี เกือบ 1,500 คนพบว่า อินสตาแกรม แอปพลิเคชันแชร์รูปชื่อดัง ส่งผลกระทบรุนแรงทั้งต่อภาพลักษณ์ร่างกายวัยรุ่น ต่อปริมาณและคุณภาพการนอน มีส่วนทำให้เกิดการกลั่นแกล้ง ความเครียด ซึมเศร้า และกลัวว่าจะพลาดข่าวหากเชื่อมต่อไม่ได้ เช่นเดียวกับ สแนปแชท ทวิตเตอร์ และเฟซบุ๊ก ที่พบสร้างความเสียหายได้แบบเดียวกัน (ผลวิจัยชี้ 'อินสตาแกรม' บั่นทอนจิตวัยรุ่นมากที่สุด, 2560)

จากข่าวการฆ่าตัวตายผ่านแคมฟรอก ในปี 2553 อภิชัย มงคล อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงสถานการณ์นี้ว่า เป็นตัวอย่างชี้ว่าคนในปัจจุบันอยู่ในโลกออนไลน์มากขึ้น และการที่คนเราจมอยู่กับโลกออนไลน์มากเกินไปทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ทำให้มีการจัดระบบความคิด การแก้ไขปัญหา และการจัดการความเครียด ซึ่งคนรอบตัวอย่างพ่อแม่และคนรอบข้างต้องคอยเตือนไม่ให้ลูกหลานใช้เวลาในโลกออนไลน์มากเกินไป ซึ่งโดยเฉลี่ยควรอยู่ในระดับ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน โดยเวลาที่เหลือควรหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อพบปะกับผู้คน ซึ่งจะช่วยปรับสมดุล

ของชีวิตได้ แต่จากข้อมูลที่ได้ประสานกับกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ไอซีที) พบว่า ปัจจุบันคนไทยใช้เวลากับโลกออนไลน์มากขึ้น และพฤติกรรมดังกล่าวอาจทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบได้ เพราะเมื่อมีคนเข้าไปดู เห็นรายละเอียดต่างๆ แม้ว่าจะมีสภาพปัญหาที่ประสบเจอต่างกัน แต่ก็อาจทำให้เกิดอารมณ์ร่วมและเดินตามแบบอย่างได้เช่นกัน (หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, 2553)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการเล่นแบบ และภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นและความสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาแนวทางในการสร้างใช้สื่อสังคมออนไลน์และส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ (Objective)

ศึกษาโมเดลความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการเล่นแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

สื่อสังคมออนไลน์ คือ สื่อที่ผู้ส่งสารแบ่งปันสาร ซึ่งอยู่ในรูปแบบต่างๆ ไปยังผู้รับสารผ่านเครือข่ายออนไลน์ โดยสามารถโต้ตอบกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร หรือผู้รับสารด้วยกันเอง ซึ่งสามารถแบ่งสื่อสังคมออนไลน์ออกเป็นประเภทต่างๆ ที่ใช้กันบ่อยๆ คือ บล็อก(Blogging) ทวิตเตอร์และไมโครบล็อก (Twitter and Microblogging) เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking) และการแบ่งปันสื่อทางออนไลน์ (Media Sharing) (พิชิต วิจิตรบุญรักษ์, 2561)

พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในปริมาณที่เกินขนาดจนไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้และอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อเวลาสำหรับกิจกรรมจำเป็นอื่นๆ ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการเรียน การงานและชีวิตครอบครัว ในการศึกษาใช้การประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ตามแนวทางการวินิจฉัยการติดอินเทอร์เน็ต (Internet addiction) ของยัง (Young, K.S., 1996)

พฤติกรรมการเล่นแบบ หมายถึง พฤติกรรมการเล่นแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมจากการสังเกตพฤติกรรมและการกระทำของบุคคลอื่น สังเกตได้

จากรูปแบบการแต่งกาย คำพูด ท่าทางและการยึดธรรมเนียมปฏิบัติตามตัวแบบ (Model) ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมใหม่ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือคงพฤติกรรมเดิมไว้ และรับรู้ผลที่จะเกิดขึ้นจากการเลียนแบบนั้น (ชิตชนก ผิวงาม, 2007)

ภาวะสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา ในการดำเนินชีวิตที่มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ (อภิชัย มงคล และ วัชนี หัตถพนม, 2545) ในการศึกษาประเมินจากแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (อภิชัย มงคล และคณะ, 2552) แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST – 20 ฉบับภาษาไทย) (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2541)

วัสดุและวิธีการ (Materials and methods)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพและปริมณฑล คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) จากจำนวนประชากรคือ 189,086 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 399 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งกลุ่มมหาวิทยาลัยเป็นเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

ขั้นตอนที่ 2 ใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) คือ ใช้การจับสลากจากเขตกรุงเทพมหานคร 1 มหาวิทยาลัย และเขตปริมณฑล 1 มหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร ได้มหาวิทยาลัยนานาชาติแสตมฟอร์ด วิทยาเขตพระรามเก้า และเขตปริมณฑลคือ มหาวิทยาลัยรังสิต

ขั้นตอนที่ 3 สุ่มเลือกชั้นเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ประกอบด้วย หมวดสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และอังกฤษ

เก็บข้อมูลในเดือน พฤศจิกายน ถึงธันวาคม 2561 ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและมีเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยจำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 77

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษานี้แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย เวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวัน
2. แบบสอบถามพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่าให้ตอบเอง (Self-Rating Questionnaire) ตามแนวทางการวินิจฉัยการติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction) ของยัง (Young, K.S., 1996) ซึ่งมีทั้งหมด 8 ข้อคำถาม
3. แบบวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (อภิชัย มงคล และคณะ, 2552) เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่าให้ตอบเอง (Self-Rating Questionnaire) จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก และ 15 องค์ประกอบย่อย มีเชื่อมั่นของเครื่องมือ 0.70
4. แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST – 20 ฉบับภาษาไทย) (สุวัฒน์ มหัตถินธรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2541) เป็นแบบประเมินความเครียดมาตรฐานที่สร้างขึ้นเพื่อวัดระดับความเครียดที่เหมาะสมกับคนไทย คำถาม 20 ข้อคำถาม ข้อคำถามทุกข้อมีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.70 (กรมสุขภาพจิต, 2559) ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)
5. แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวความคิดการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตพฤติกรรม (Observational Learning) หลักของการเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบนั้นเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตพฤติกรรมจิตวิทยาแยกการเลียนแบบออกเป็น 2 แบบ คือ Imitation เป็นการแสดงปฏิกิริยาที่ออกมาเป็นกิริยาท่าทางอย่างตรงๆ (Direct Mechanical Response of Behavior) เป็นการเลียนแบบจากภายนอกและอยู่ในระดับผิวเผิน และ Identification เป็นการเลียนแบบที่เน้นหนักไปในด้านจิตใจ โดยผู้เลียนแบบมีความต้องการบางอย่างทางจิตใจที่จะเป็นเหมือนตัวต้นแบบ และจะเลือกเอาคุณลักษณะบางประการของตัวต้นแบบมาเป็นของตน แบบประเมินนี้เป็นแบบประมาณค่าให้ตอบเอง (Self-Rating Questionnaire) มีทั้งหมด 12 ข้อคำถาม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในส่วนของแบบประเมินที่ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินด้วยตนเอง (Self-Report) นั้นต้องนำมาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหลังจากผู้วิจัยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก 1 ท่าน จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศาสตร์ 1 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและภาษา จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ปรับปรุงเนื้อหาตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2. การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินทำโดยนำแบบทดสอบที่มีการปรับปรุงแล้วมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ในการศึกษาเมื่อ นำแบบประเมินไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach' s Alpha Coefficients) พบว่าแต่ละแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่น ดังตารางที่ 3-1

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินของการทดลองใช้

แบบประเมิน	ค่าความเชื่อมั่น
พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์	0.82
แบบวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น	0.86
แบบประเมินความเครียดส่วนบุคคล	0.90
แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	0.87
แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นแบบจากสื่อสังคมออนไลน์	0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบเป็นรายกลุ่ม โดยมีการอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษา และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษา หลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสอบถามแล้วตรวจให้คะแนนแบบประเมินตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย เวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวัน คะแนนพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

วิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น ด้วยการทดสอบสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM)

ผลการศึกษาและอภิปรายผล (Results)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 311 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 เป็นเพศชายจำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนมากศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 47.6) รองลงมาคือชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 33.8) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุเฉลี่ย 19.87 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.46) มีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59) และมีเวลาเฉลี่ยที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์รวมต่อวันเท่ากับ 9 ชั่วโมง (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.14)

จากการศึกษา พบว่าคะแนนพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.96) และมีคะแนนพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.37) ส่วนภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 51.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.28) อย่างไรก็ตามดัชนีสุขภาพจิตโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.60) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2: ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n= 311)

ปัจจัย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ
พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์	20.28	4.96	ปานกลาง
พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์	21.36	5.37	ค่อนข้างน้อย
ภาวะเครียด	51.55	15.28	สูง
ดัชนีสุขภาพจิตโดยรวม	44.77	6.60	ดี

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตารางที่ 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. เวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวัน	1.00				
2. พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์	0.31**	1.00			
3. พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์	0.21**	0.37**	1.00		
4. ภาวะเครียด	0.18**	0.32**	0.19**	1.00	
5. ดัชนีสุขภาพจิตโดยรวม	-0.02	-0.13*	-0.11*	-0.18**	1.00

*p< .05 และ ** p<0.01

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยด้านเวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ส่วนพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์และภาวะเครียดอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ 0.01 เช่นกันและมีความสัมพันธ์กับดัชนีสุขภาพจิตโดยรวมที่นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 นอกจากนี้พบว่าพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และมีความสัมพันธ์กับดัชนีสุขภาพจิตโดยรวมที่นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

นอกจากนี้ผลการศึกษาจากตารางที่ 4 พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทุกคู่ไม่มีคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันสูงมาก ($r > 0.80$) แสดงให้เห็นว่าไม่มีปัญหาในเรื่อง Multicollinearity (Hair, et al., 2010) ซึ่งสามารถที่จะวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้างได้ต่อไป

การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้าง

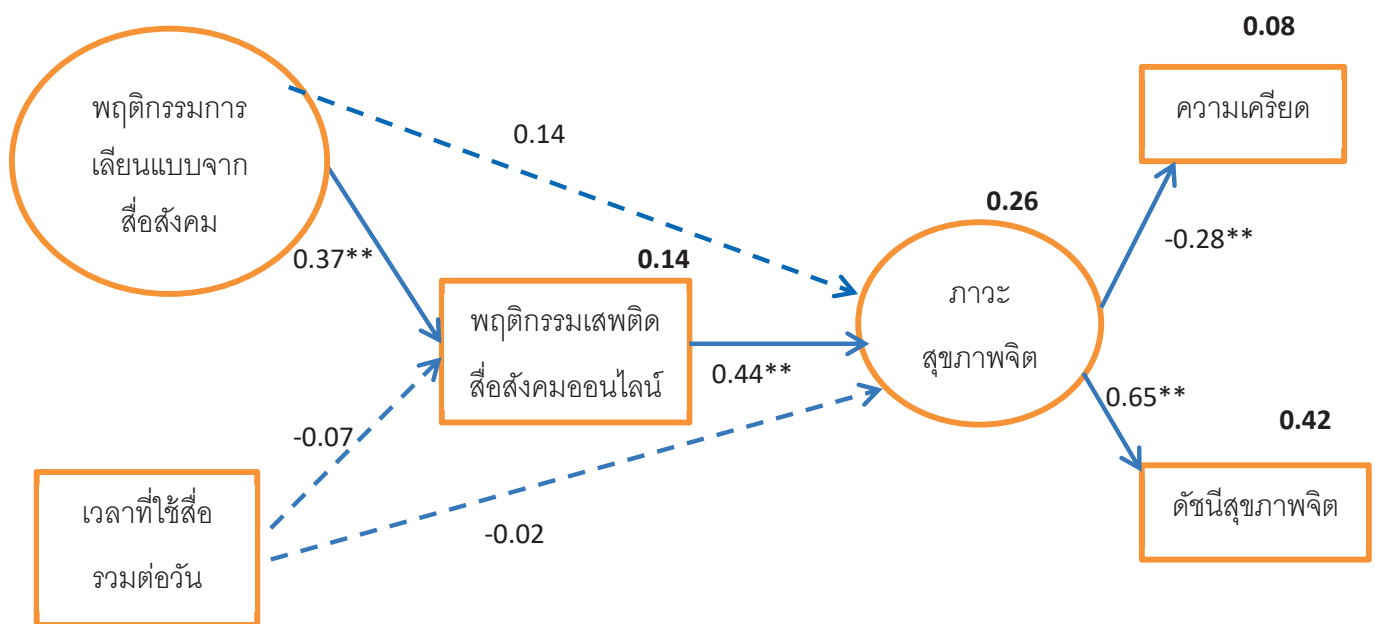
ผลการวิเคราะห์พบว่า รูปแบบสมการโครงสร้างที่เป็นสมมติฐานในการวิจัย

(ภาพที่ 1) มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 0.86$, $df = 2$, $p\text{-value} = 0.65$, $GFI = 0.99$, $AGFI = 0.99$, $CFI = 1.00$, $RMSEA = 0.00$, $\chi^2/df = 0.43$)

ตารางที่ 4 ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้างกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schumacker & Lomax, 2010)

ค่าดัชนี	เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา	ค่าสถิติ	ผลการตรวจสอบ
ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df)	<2 ดี	0.43	ดี
ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่า (RMSEA)	<0.05 ดี	0.00	ดี
ดัชนีความสอดคล้องเชิงสัมบูรณ์ (GFI)	>0.95	0.99	ผ่าน
ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	>0.95	0.99	ผ่าน
ดัชนีวัดความสอดคล้องเชิงสัมพัทธ์ (CFI)	>0.95	1.00	ผ่าน

ผลการทดสอบรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น (ภาพที่ 1) พบว่าตัวแปรด้านพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ เวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันและพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 26 ส่วนตัวแปรด้านพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และเวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ร้อยละ 14



* $p < .05$ ** $p < 0.01$

————→ Significant

-----→ Non-significant

ภาพที่ 1 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ

ตารางที่ 5 คะแนนมาตรฐานผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง ทางอ้อม และอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรผลและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ตัวแปร	พฤติกรรมเสพติด			ภาวะสุขภาพจิต		
	สื่อสังคมออนไลน์			(R ² = 26)		
	(R ² = 14)					
	TE	IE	DE	TE	IE	DE
พฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์	0.37	-	0.37**	0.30	0.16	0.14
เวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวัน	- 0.07	-	- 0.07	- 0.05	- 0.03	- 0.02
พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์	-	-	-	0.44	-	0.44**

($\chi^2 = 0.86$, $df = 2$, $p\text{-value} = 0.65$, $GFI=0.99$, $AGFI=0.99$, $CFI = 1.00$, $RMSEA = 0.00$, $\chi^2/df = 0.43$)

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 5 พบว่า ตัวแปรด้านภาวะสุขภาพจิตนั้น ได้รับอิทธิพลรวมจากตัวแปรพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด รองลงมาคือตัวแปรพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์และเวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวัน ซึ่งสัดส่วนความน่าเชื่อถือที่ตัวแปรด้านพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์และเวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันใช้อธิบายภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างคิดเป็นร้อยละ 26

เมื่อพิจารณาตัวแปรพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ พบว่ามีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อภาวะสุขภาพจิต และมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด ส่วนพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อภาวะสุขภาพจิต นอกจากนี้ ตัวแปรด้านเวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตทั้งทางตรงและทางอ้อม ในระดับที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปและอภิปรายผล (Conclusion and Discussion)

จากการศึกษา พบว่ารูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นนั้นมีความสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ โดยพบว่าตัวแปรด้านพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ เวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันและพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 26 ส่วนตัวแปรด้านพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ และเวลาที่ใช้สื่อรวมต่อวันร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ร้อยละ 14

จากผลการศึกษาพบว่าภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างนั้น ได้รับอิทธิพลรวมจากตัวแปรพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด รองลงมาคือตัวแปรพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ โดยพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์นั้นไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ แต่พบว่ามีอิทธิพลทางอ้อมผ่านพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ นั่นคือ พฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นนั้นไม่ได้มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตโดยตรง สอดคล้องกับการศึกษาของบูน และโลมอร์ (Boon and Lomore, 2002) ได้ศึกษา อิทธิพลจากความชื่นชมบุคคลที่มีชื่อเสียงต่อวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมการเลียนแบบการแต่งกายและมีพฤติกรรมการเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงที่ตนชื่นชอบ เช่น การแสดง การเล่นกีฬา ลักษณะการ ทานอาหารมังสวิริติ หรือลักษณะการเสพสิ่งเสพติด แต่การเลียนแบบดังกล่าวไม่ส่งผลต่อการปรับ หรือเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตตลอดไป อย่างไรก็ตามผลการศึกษาพบว่าเมื่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ร่วมด้วยจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดีของวัยรุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่พบว่ายิ่งบุคคลใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากเท่าไร ก็จะได้รับผลกระทบทางสุขภาพจิตมากขึ้นเท่านั้น (Dube, Dabi-Elle, 2017) และ เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านพฤติกรรมการเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้พฤติกรรมการเลียนแบบนั้นนับเป็นการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) แบบหนึ่งจากกลุ่มสังคม (Social group) (Karl H. S., 2011) จึงเป็นไปได้ว่าวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนหรือสังคมมีอิทธิพลมากจะมีแนวโน้มเลียนแบบหรืออ้างอิงพฤติกรรมจากกลุ่มสังคมที่เขาสนใจหรือใกล้ชิด ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม นั่นคือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์มากอาจหมายถึงความต้องการพึ่งพิงกลุ่มในสื่อสังคมออนไลน์

มากจึงยังใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น ซึ่งการเสพติดออนไลน์นั้นเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาการเสพติดอย่างอื่นๆตามมา (Ekaterina, G. S., Anvar, N. K., Daria, P. K., 2017) ดังนั้นปัจจัยด้านพฤติกรรมการเล่นแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ควรคำนึงถึงในการป้องกันปัญหาการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งจะส่งผลถึงภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมถึงปัจจัยทางจิตวิทยา สังคมวิทยา เนื้อหาของสื่อฯ และประเภทของสื่อฯ ที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน รวมทั้งควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและบริบทหลากหลายมากขึ้น เพื่อสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้

2. จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรสำคัญในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น ผู้ปกครองควรตระหนักถึงปัญหาการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และดูแลป้องกันปัญหาดังกล่าว โดยกำหนดขอบเขตการใช้และให้เวลากับบุตรหลานในปกครองเพื่อให้ป้องกันปัญหาได้ตั้งแต่วัยเริ่มแรก

3. จากการศึกษาแม้จะพบว่าการเล่นแบบสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต แต่มีอิทธิพลทำให้เกิดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ผู้ปกครองควรสื่อสารให้ข้อมูลและแนวทางในการเปิดรับสารแต่พอดี มีเหตุผล เพื่อป้องกันปัญหาการเสพติดที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยนานาชาติแสตมฟอร์ดที่ได้สนับสนุนทุนวิจัยขอขอบคุณ ดร. ภัทรวรรณ สุขยิธัญ (นักจิตวิทยาคลินิก) ที่ให้คำปรึกษาเรื่องจิตวิทยาของเด็กวัยรุ่น และขอขอบคุณนักศึกษาของทั้งสองมหาวิทยาลัยที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของการวิจัยครั้งนี้

บรรณานุกรม (References)

ภาษาไทย

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2559). งานสมัชชาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2559. ข่าว
เด่น, 22 สิงหาคม 2559. สืบค้นจาก [http://dcy.go.th/webnew/main/news_view.
php?id=1179](http://dcy.go.th/webnew/main/news_view.php?id=1179).
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2554). อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่นไทย. [online].
Available : [http:// www.rcpsycht.org/cap/book03_14.php](http://www.rcpsycht.org/cap/book03_14.php) .
- ชิดชนก ผิวงาม. (2007). ความคิดเห็นของวัยรุ่นต่ออิทธิพลของการนำเสนอภาพแฟชั่นใน
นิตยสารวัยรุ่นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบการแต่งกายวารสารศาสตรมหาบัณฑิต
(การจัดการการสื่อสารภาครัฐและเอกชน) สาขาการจัดการการสื่อสารภาครัฐและเอกชน
คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชิตาภา สุขพลำ. (2548). การสื่อสารระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- ดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2559). การป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น: จากหลักฐานเชิงประจักษ์สู่การ
ปฏิบัติ Prevention of Adolescent Depression: From Evidence to Practice. วารสาร
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 24(1), 1-12.
- ณัฐวุฒิ อรินทน์. (2558). สภาวะปัญหาสุขภาพจิต และทัศนคติต่อการขอรับความช่วยเหลือ
ทางด้านจิตใจจากนักวิชาชีพสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสาร จิตวิทยา
คลินิก 46(1).
- ผลวิจัยชี้ 'อินสตาแกรม' บั่นทอนจิตวัยรุ่นมากที่สุด. กรุงเทพธุรกิจ มีเดีย จำกัด (19 พฤษภาคม
2560). Available: <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/755632>
- พิชิต วิจิตรบุญรักษ์. (2561). สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต Social Media: Future
Media. [Online]. Available : [https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/
executive_journal/oct_dec_11/pdf/aw016.Pdf](https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/oct_dec_11/pdf/aw016.Pdf).
- เยาวชนไทยกับสื่อออนไลน์ รู้เท่าทันก่อนสายเกินไป. (2557) สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ (4
เมษายน พ.ศ. 2557) Available: <http://icgp.thaissf.org>.

สุวัฒน์ มหัตถินันดรกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2541). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง, 13, (3).

หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. (2553). หวั่นวัยรุ่นเลียนแบบพฤติกรรม(วันที่ 09 ธันวาคม 2553). [Online]. Available: <http://www.thaihealth.or.th>

อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้นหรือดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator TMHI-15: ฉบับใหม่). รายงานการวิจัย.

อภิชัย มงคลและวชิณี หัตถพนม. (2545). ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย Thai Mental Health Indicators (TMHI – 66) โครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ปีพ.ศ.2545. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ภาษาอังกฤษ

Boon, S. D., & Lomore, C. D. (2001). Admirer-celebrity relationships among young adults. Human Communication Research, 27(3), 432-465.

Dube, Dabi-Elle. "Internet, social media addiction linked to mental health risks: study." Health. Global News, 9 Sept. 2016. Web. 20 Jan. 2017. Available: <http://globalnews.ca/news/2948555/internet-social-media-addiction-linked-to-mental-health-risks-study>.

Ekaterina, G. S. , Anvar, N. K., Daria, P. K.,(2017). Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment. EURASIA J. Math., Sci Tech,13(8), 5261–5271.DOI: <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.01001a>.

Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis (7th ed.). Upper saddle River, New Jersey: Pearson Education International.

Karl, H. Schlag. (2011). Imitation and Social Learning . Encyclopaedia of the Sciences of Learning.

Schumacker, R. E.,& Lomax, R. G. (2010). A beginner's guide to structural equation modeling. (3rd Edition). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.
- Young KS. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. 104th annual meeting of the American Psychological Association; August ,11; Toronto, Canada.