

**การติดสื่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ
กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา**
**The effect of Social Media Addiction, Five-Factor Personality
on The Stress of Students in Burapha University**

วันที่รับบทความ : 25/06/2563
วันที่แก้ไขบทความ : 11/07/2563
วันที่ตอบรับ : 22/07/2563

บงกช นักเสียง*
ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์**
นิสรา คำณิ***
ปวีณา แฉ่งประจักษ์****
จตุภัทร เมฆพ่าย*****
วีระ น้ำฟ้า*****
รจนกร ยิ่งชล*****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จากการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction: SMA) และ

*ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาสังคม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2542) ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2542) ปัจจุบันเป็นอาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา (2560) ปัจจุบันเป็นอาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

****ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2549) ปัจจุบันเป็นอาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*****ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา) วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา (2558) ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาคณิตศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*****การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา (2534) ปัจจุบันเป็นอาจารย์พิเศษ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา

*****ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2547) ปัจจุบันเป็นอาจารย์พิเศษ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ลักษณะบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 452 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า ผลการศึกษาพบว่า 1) เพศ และ ชั้นปีมี SMA และความเครียด ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนกลุ่มสาขาวิชามี SMA และความเครียด แตกต่างกันโดยกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์มี SMA มากกว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อีกทั้ง กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความเครียดมากกว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ นอกจากนี้ SMA มีความเครียด ที่ต่างกัน โดย SMA ระดับมาก มีความเครียดมากกว่า SMA ระดับปานกลาง และ SMA ระดับน้อย 2) SMA บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และความเครียดมีความสัมพันธ์กัน และ 3) SMA และบุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์สามารถทำนายความเครียด ได้

คำสำคัญ : การติดต่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ความเครียด

Abstract

This research aimed to study the social media addiction (SMA) and five-factor personality affecting to the stress of undergraduate students of Burapha University. Four hundred fifty-two Burapha University students selected by stratified random sampling method participated in the study. They responded to the rating scale questionnaire, which was used as the research instrument. Three primary findings were drawn from this study. First, sex and grade did not affect on SMA and stress, and fields of studies affected SMA and stress differently. The fields of humanities and social sciences affected SMA higher level than the field of sciences and technology; the fields of humanities and social sciences and the field of sciences and technology affected stress higher level than the field of health science. In addition, the different SMA affected stress differently. High SMA distributed higher level of stress than moderate and low SMA. Secondly, Five-factor personality, SMA and stress were correlated. Lastly, SMA and Neuroticism personality can predict stress.

Keywords : social media addiction, five-factor personality, stress

บทนำ

การดำเนินชีวิตในยุคเทคโนโลยีดิจิทัล มีนวัตกรรม อุปกรณ์มากมายที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อการสื่อสาร การทำงานและความสะดวกสบายในดำเนินชีวิต สมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่ทุกคนมีไว้ใช้งานพกพาติดตัวได้ สามารถใช้งานผ่านทางแอปพลิเคชัน (application) เว็บไซต์ (website) สื่อสารเชื่อมต่อระหว่างกันในโลกสังคมออนไลน์ (social network) และสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ได้ง่าย รวดเร็ว

ความสะดวกสบายในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ผ่านสมาร์ทโฟน จึงได้รับความนิยมและมีการใช้งานบ่อยจนนำไปสู่พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนและติดสื่อสังคมออนไลน์ การติดพฤติกรรมนี้ส่งผลกระทบต่อผู้ใช้หลายด้าน อาทิ ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายจากการใช้สมาร์ทโฟนฯ เช่น เกิดอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า การล้าของสายตา และมองเห็น (ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์ และคณะ, 2561) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ก่อเกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตในผู้ใช้งานรายได้ (Kuss & Griffiths, 2011) การติดสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพจิต และทำนายการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ (บงกช นักเสียง, 2562) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ (จุฑารัตน์ สรวณะวงศ์ และคณะ, 2560) และเมื่อไม่สามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ก็เกิดความรู้สึกไม่มีความสุข การติดสื่อสังคมออนไลน์ยังนำมาซึ่งการถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว การขาดการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ การลดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และเพื่อน ผลกระทบเหล่านี้ ทำให้เกิดความเครียดได้ (สมชัย ทองคอนน้อย, 2556) ดังนั้นการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์จึงส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตในส่วนบุคคล แต่ด้วยบุคคลมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน บุคลิกภาพที่แตกต่างกันนี้จะมีผลเกี่ยวข้องกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และส่งผลกระทบต่อความเครียดในส่วนบุคคลอย่างไร เนื่องจากผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ต่างกันมีการเผชิญความเครียดและปัญหาได้แตกต่างกัน (วรพจน์ สติยศเสถียร, 2548) ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ในบุคลิกภาพห้าวหังคับประกอบเกิดความเครียดง่ายจัดการความเครียดของตนได้ยาก (ชินานาญ นิจะยะ, 2554) การศึกษาครั้งนี้จะทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์การติดสื่อสังคมออนไลน์ และบุคลิกภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน โดยศึกษาตามแนวคิดบุคลิกภาพห้าวหังคับประกอบ

งานวิจัยนี้ศึกษากับเยาวชนที่เป็นนิสิตนักศึกษา เนื่องจากเป็นวัยที่เติบโตมาพร้อมกับการพัฒนาเทคโนโลยีที่ทำให้ทำสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ผลจากการศึกษาจะช่วยสร้างความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่อาจได้รับผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ต่างกัน และสร้างความตระหนักถึงการติดสื่อสังคมออนไลน์

ที่อาจส่งผลกระทบต่อความเครียด ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เยาวชนนิสิตนักศึกษาเกิดความตระหนัก
ระมัดระวังตนเองในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร ป้องกันและจัดการการใช้สื่อสังคมออนไลน์
ของตนเองให้เกิดประโยชน์มากที่สุดและเกิดโทษน้อยที่สุด

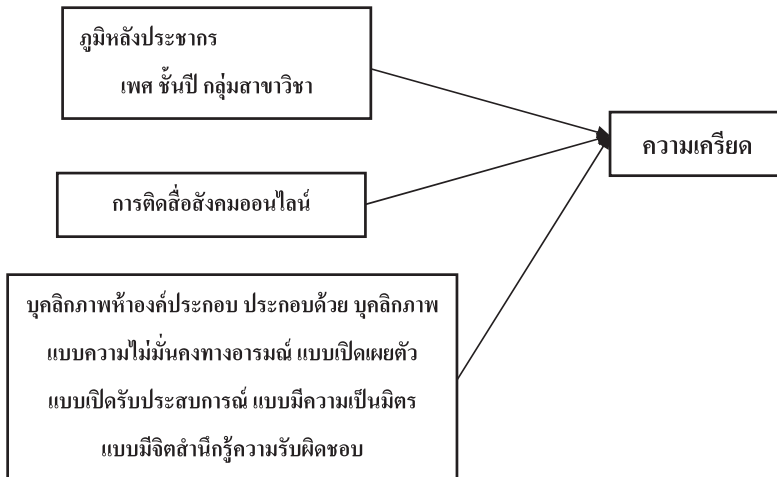
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการติดต่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้องค์ประกอบ และความเครียด
จำแนกตามเพศ ชั้นปี และกลุ่มสาขาวิชา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การติดต่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้องค์
ประกอบ และความเครียด
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด จากการติดต่อสังคมออนไลน์ และ
บุคลิกภาพห้องค์ประกอบ

สมมุติฐานการวิจัย

1. นิสิตที่มีเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา ต่างกันมีการติดต่อสังคมออนไลน์ และ
ความเครียดต่างกัน
2. การติดต่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับ บุคลิกภาพห้องค์ประกอบและ
ความเครียด และบุคลิกภาพห้องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับความเครียด
3. การติดต่อสังคมออนไลน์ และบุคลิกภาพห้องค์ประกอบ สามารถทำนาย
ความเครียดได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แนวคิดและทฤษฎี

สื่อสังคมออนไลน์ (social media)

สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางการสื่อสารโดยใช้งานผ่านเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ เป็นสื่อกลางทำให้บุคคลสื่อสารระหว่างกันได้อย่างรวดเร็ว ง่าย สะดวกสบาย ตอบโต้ระหว่างกัน ได้ โดยเชื่อมผ่านอินเทอร์เน็ต เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ยูทูบ ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม เกมส์ เป็นต้น โดยผู้ใช้สามารถสร้างเครือข่ายเป็นกลุ่ม แสดงตัวตนผ่านการโพสต์ข้อความ รูปภาพ วิดีโอ การส่งจดหมายและการโทรศัพท์ สามารถสื่อสารส่วนบุคคลและสร้างกลุ่มได้ ซึ่งเทคโนโลยีการสื่อสารยังคงพัฒนารูปแบบ โปรแกรมและแอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อรองรับการใช้งานและสื่อสารระหว่างกันอย่างต่อเนื่อง

การติดสื่อสังคมออนไลน์

ลักษณะการติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นลักษณะหนึ่งของการติดทางพฤติกรรม (behavioral addiction) Griffiths (2005, อ้างถึงใน เอษรา วสุพันธ์จิต, 2557) ลักษณะการติดสื่อสังคมออนไลน์มี 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. หมกมุ่นต่อการใช้งาน (salience) มีลักษณะใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทุกกิจกรรมในการดำเนินชีวิต การแสดงออกความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และนึกถึงแม้ไม่ได้ใช้งานขณะนั้น

2. การจัดการอารมณ์ (mood modification) หมายถึง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อช่วยจัดการอารมณ์ทั้งอารมณ์ทางบวกและลบของตนเอง

3. มีการใช้นานขึ้นเรื่อย ๆ (tolerance) บุคคลเพิ่มระยะเวลาการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสื่อสังคมออนไลน์นานมากขึ้นต่อเนื่อง โดยหวังเพื่อจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้น

4. มีอาการผิดปกติเมื่อไม่ได้ใช้งาน (withdrawal symptoms) เมื่อไม่สามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ได้ จะรู้สึกและแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น กระวนกระวาย อารมณ์เสีย

5. ความขัดแย้ง (conflict) หมายถึง บุคคลใช้สื่อสังคมออนไลน์จนขัดต่อการทำกิจกรรมการดำเนิน ชีวิตอื่น ๆ เช่น งานอดิเรก การใช้ชีวิตในสังคม เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่น เกิดความขัดแย้ง กับตัวเองที่จะควบคุมเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์

6. กลับมาใช้ซ้ำ (relapse) บุคคลกลับมาใช้ซ้ำหลังจากที่พยายามหยุดใช้สื่อสังคมออนไลน์ สักระยะ หนึ่งแต่ไม่สามารถหยุดได้อย่างต่อเนื่อง หันกลับมาใช้สื่อสังคมออนไลน์มากยิ่งขึ้น

การติดสื่อสังคมออนไลน์นับเป็นรูปแบบหนึ่งของการติดพฤติกรรม การที่บุคคลไม่สามารถจะควบคุมการแสดงตนเองได้อย่างเหมาะสมย่อมส่งผลด้านลบต่อตัวบุคคลได้

ทฤษฎีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Five-Factors Personality)

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ เป็นแนวทางการจัดกลุ่มบุคคลที่มีคุณลักษณะ เฉพาะบุคคลและอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล Costa & McCrae (2007 อ้างถึงใน กุลشنا ช่วยหนู, 2552) ร่วมกันเสนอการอธิบายบุคลิกภาพบุคคลด้วย 5 องค์ประกอบ มีการสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพ พัฒนาแบบสำรวจอย่างต่อเนื่อง และในปี 2007 ได้ปรับปรุงแบบสำรวจเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น NEO Five Factor Inventory 3 บุคลิกภาพทั้ง ห้าองค์ประกอบมีรายละเอียดดังนี้

1. บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism: ความไม่มั่นคงทางอารมณ์หรืออารมณ์หวั่นไหวแบบประสาท) เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มการเกิดภาวะความเครียดทางจิตใจ แก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มเกิดอารมณ์ทางลบ มี 6 ประการ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวล (anxiety) เช่น รู้สึกกลัววิตกในสถานการณ์ต่างๆได้ง่าย 2) ความโกรธแค้นเคียด (angry hostility) เช่น เกิดความโกรธง่ายแม้ผิดใจกันเล็กน้อย 3) ความหดหู่ (depression) เช่น ซึมเศร้าง่าย รู้สึกหดหู่ใจบ่อย 4) การตระหนักถึงแต่ตนเอง (self-consciousness) เช่น รับรู้ไวต่อสิ่งที่ผู้อื่นคิดต่อตนเอง มองว่าตนเองด้อย 5) ความหุนหันพลันแล่น

(impulsiveness) เช่น ไม่สามารถควบคุมความปรารถนาสิ่งชั่วร้ายได้ 6) อารมณ์เปราะบาง (vulnerability) เช่น ไม่สามารถจัดการความเครียดของตนได้

2. บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว (Extraversion: การเปิดเผยตัว) เป็นลักษณะของบุคคลที่ชอบเข้าสังคมมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำกิจกรรมทางสังคม ชอบพูดคุยในกลุ่ม มีลักษณะ 6 ประการ 1) ความอบอุ่น (warmth) เช่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี 2) การชอบรวมกลุ่ม (gregariousness) เช่น ชอบเข้าสังคม 3) กล้าแสดงออก (assertiveness) เช่น กล้ายืนหยัดความคิดของตน 4) กระตือรือร้น (activity) เช่น กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง 5) แสวงหาความตื่นเต้น (excitement-seeking) เช่น ชอบประสบการณ์ที่มีระดับการกระตุ้นสูง 6) อารมณ์ทางบวก (positive emotion) เช่น มีความสุข มองโลกแง่ดี

3. บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience: เปิดรับประสบการณ์) เป็นบุคคลที่ชื่นชอบจะแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ มีความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ มีลักษณะ 6 ประการ 1) การจินตนาการ (fantasy) ชอบจินตนาการเรื่องต่างๆ มีความคิดสร้างสรรค์ 2) การมีสุนทรียภาพ (aesthetics) ชอบความงามทางศิลปะและธรรมชาติ อ่อนไหวในสุนทรีย 3) ความรู้สึก (feelings) รับรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและผู้อื่น 4) ชอบปฏิบัติสิ่งแปลกใหม่ (actions) ชอบลองทำสิ่งใหม่ เพื่อทำอะไรซ้ำ ๆ 5) ความคิดหลากหลาย (ideals) ชอบใช้ความคิดไตร่ตรองคิดแก้ปัญหา 6) ยอมรับค่านิยมใหม่ที่หลากหลาย (values) กล้าเปิดเผยค่านิยมของตนเอง ชอบคิดท้าทายอำนาจ ความเปลี่ยนแปลง

4. บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร (Agreeableness: ความเป็นมิตร) เป็นลักษณะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของบุคคล แสวงหาความราบรื่น มักที่จะแสดงพฤติกรรมยอมตาม ไม่ขัดแย้ง มี 6 องค์ประกอบ 1) ความไว้วางใจผู้อื่น (trust) มีความคิดว่าทุกคนไว้วางใจได้ เชื่อสัจย์ ตั้งใจทำดี 2) ความตรงไปตรงมา (straightforwardness) จริงใจ ไม่โกหก ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม 3) การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (altruism) ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น กระตือรือร้นทำประโยชน์ต่อผู้อื่น 4) การยอมตาม (compliance) ไม่ชอบเผชิญความขัดแย้ง มีแนวโน้มปรองดอง ประสานประโยชน์ ทำความต้องการผู้อื่น 5) การถ่อมตัว (modesty) ไม่ชอบแสดงตนเอง อ่อนน้อมถ่อมตน 6) การมีจิตใจอ่อนโยน (tender-mindedness) ใจดี เห็นใจผู้อื่น รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ มองมนุษย์ในด้านดี ทำตามที่ผู้อื่นร้องขอ

5. บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ (Conscientiousness: มีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ) เป็นบุคคลที่วางแผนจัดการ มีแรงจูงใจให้ไปถึงเป้าหมาย มีกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ มีลักษณะ 6 ประการ 1) ความสามารถในการจัดการตน (competence)

มั่นใจในความสามารถตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย มีไหวพริบ จัดการเรื่องต่าง ๆ ได้ดี
2) ความมีระเบียบ (order) สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีวินัย
3) ความรับผิดชอบต่อน้ำที่ (dutyfulness) ระลึกถึงหน้าที่ตนเองเสมอ รับผิดชอบต่อหน้าที่
ระมัดระวัง รอบคอบ ชีดมั่นต่อศีลธรรม กฎหมาย 4) ความมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ
(achievement striving) มุ่งแสวงหาความสำเร็จระดับสูง ทำงานหนักเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
ที่ต้องการ 5) ความมีวินัยในตนเอง (self-discipline) อดทนต่อความยากลำบากต่าง ๆ
ทำงานได้สำเร็จ อดทนสูง 6) ความรอบคอบ (deliberation) คิดอย่างละเอียดรอบคอบ
ความระมัดระวังสูง สุขุมรอบคอบ

ความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2548) กล่าวถึงความหมาย ความเครียด ไว้ว่าเป็นเหตุการณ์
หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ติดกั่วงวลกับความสัมพันธ์
กับบางคน ติดกั่วงวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น
วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555) ความเครียด หมายถึง สภาพร่างกาย จิตใจที่ได้รับความกดดัน
จากความทุกข์ ทำให้ไม่สบายใจจนต้องปรับตัวต่อสภาวะคุกคามเพื่อรักษาสภาวะสมดุลของตน

บุคคลเกิดความเครียดที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับจิตใจกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่
เกิดขึ้นได้ มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง
ทางร่างกายจนเกิดอาการป่วยทางร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า
นอนไม่หลับ จิตใจท้อแท้ หงุดหงิด วิตกกังวล กลัว เบื่อหน่ายชีวิต ในระยะยาวอาจนำไป
สู่ปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นบุคคลจึงควรเรียนรู้และจัดการความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้
ตลอดเวลา

นิยามศัพท์เฉพาะ

กลุ่มสาขาวิชา หมายถึง กลุ่มสาขาวิชาที่เปิดสอนระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัย
บูรพา วิทยาเขตบางแสน จำนวน 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่

1. กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะการจัดการและการท่องเที่ยว คณะรัฐศาสตร์และ
นิติศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะดนตรีและการแสดง

2. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ คณะโลจิสติกส์และคณะภูมิสารสนเทศศาสตร์

3. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา หมายถึง นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสนที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

การติดสื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง จนไม่สามารถควบคุมระยะเวลาการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้และกระทบต่อการดำเนินชีวิต

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ หมายถึง บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuroticism) บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว (Extraversion) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (Openness to Experience) บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร (Agreeableness) และ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ (Conscientiousness)

ความเครียด หมายถึง สภาวะร่างกายและจิตใจที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อมจากการถูกบีบคั้น การคุกคามจิตใจในการดำเนินชีวิต เกิดภาวะเสียสมดุล นำไปสู่ปฏิกิริยาที่หลากหลายส่งผลทางร่างกายและจิตใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ประกอบด้วย 3 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีจำนวน 27,204 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 คำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อน .05 ได้ 394 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลได้จำนวน 452 คน ประกอบด้วย 3 กลุ่มสาขาวิชาคือ กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 225 คน กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 130 คน และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 97 คน

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามเรื่องบุคลิกภาพ การรับสื่อสังคมออนไลน์ และความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา รวบรวมเป็นชุดแบบสอบถามส่งให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมของชุดแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาจาก ชาญวิทย์ พรนภดล (เอษรา วสุพันธ์จิต, 2557) เป็นแบบมาตรประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 17 ข้อ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.879 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.373–0.644 แบ่งกลุ่มการติดสื่อสังคมออนไลน์เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มการติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับน้อย (17-33 คะแนน) กลุ่มการติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับปานกลาง (34-50 คะแนน) และกลุ่มการติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับมาก (ตั้งแต่ 51 คะแนนเป็นต้นไป)

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด พัฒนาโดย โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.937 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.396–0.801 โดยแบ่งความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ ระดับเครียดน้อย (0-23 คะแนน) ระดับเครียดปานกลาง (24-41 คะแนน) ระดับเครียดสูง (42-61 คะแนน) และระดับเครียดรุนแรง (ตั้งแต่ 62 คะแนนเป็นต้นไป)

ส่วนที่ 4 แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ อ้างอิงจาก กฤติกา หล่อวัฒนวงศ์ (2547) เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 60 ข้อ แปลความเทียบเคียงแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.882 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.039–0.462 และแบ่งกลุ่มบุคลิกภาพแต่ละองค์ประกอบเป็น 3 กลุ่มดังนี้ ระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33) ระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.34-3.67) และระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.68-5.00)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มสาขาวิชาได้จำนวน 452 คน โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง บุคลิกภาพ การรับสื่อสังคมออนไลน์ และความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณด้วยสูตรแล้วคำนวณสัดส่วนการสุ่มแยกตามกลุ่มสาขาวิชาและคณะตามลำดับ และสุ่มเก็บข้อมูลแบบง่าย ระหว่างเดือนมีนาคมและพฤษภาคม 2563

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศที่มีการติดสื่อสังคมออนไลน์ และความเครียด โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา ที่มีการติดสื่อสังคมออนไลน์และความเครียด โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ภายหลังด้วยวิธีการของ LSD เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร การติดสื่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพ ห่วงศ์ประกอบ ประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ และความเครียด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
5. ทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นวิเคราะห์ตัวแปรทำนายความเครียด โดยวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุ (Multiple Regression Analysis) ใช้เทคนิควิธีการแบบขั้นตอน (Stepwise)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า
 - 1.1 เพศ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71 เพศชาย ร้อยละ 24 และเพศทางเลือก ร้อยละ 5
 - 1.2 ชั้นปี มีนิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 51.8 มากที่สุด ถัดไป ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 27.2 นิสิตชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 12.4 และ นิสิตชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 8.6 ตามลำดับ
 - 1.3 กลุ่มสาขาวิชา มีกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 49.8 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 28.8 และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 21.5
2. การติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับปานกลาง ร้อยละ 70.4 รองลงมา มีการติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับมาก ร้อยละ 16.4 และการติดสื่อสังคมออนไลน์ ระดับน้อย ร้อยละ 13.3
3. ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามี ระดับความเครียดสูง มากที่สุด ร้อยละ 44.7 รองลงมา ระดับความเครียดรุนแรง ร้อยละ 25.9 ระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 25.2 และระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 4.2

ตารางที่ 1 ร้อยละระดับความเครียดแยกตามกลุ่มสาขาวิชา

ระดับความเครียด	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์		วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี		วิทยาศาสตร์สุขภาพ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดน้อย	6	2	5	4	8	8
เครียดปานกลาง	49	22	26	20	39	40
เครียดสูง	103	46	68	52	31	32
เครียดรุนแรง	67	30	31	24	19	20
รวม	225	100	130	100	97	100

จากตารางที่ 1 นิสิตทั้ง 3 กลุ่มวิชา กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูง มากที่สุด (ร้อยละ 46) และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูง มากที่สุด (ร้อยละ 52) เช่นกัน ส่วนกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 40)

4. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแยกตามกลุ่มสาขาวิชา

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบแยกตามกลุ่มวิชา

กลุ่มสาขาวิชา	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์		วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี		วิทยาศาสตร์สุขภาพ	
	M	SD	M	SD	M	SD
แบบบุคลิกภาพ						
ไม่มั่นคงทางอารมณ์	2.87	0.49	2.85	0.48	2.33	0.52
เปิดเผยตัว	3.40	0.42	3.08	0.46	3.67	0.46
เปิดรับประสบการณ์	3.02	0.38	3.05	0.45	3.42	0.41
มีความเป็นมิตร	3.00	0.47	2.94	0.44	3.17	0.43
มีจิตสำนึกความรับผิดชอบ	3.23	0.43	3.18	0.45	3.17	0.45

จากตารางที่ 2 นิสิตทั้ง 3 กลุ่มวิชา ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัวมากที่สุด รองลงมามีจิตสำนึก

ความรับผิดชอบ และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ ส่วนกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีคะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ มากที่สุด รองลงมาบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัวมากที่สุด รองลงมาบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ ถัดมาเป็นบุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตรและบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบซึ่งมีค่าเท่ากัน โดยแต่ละกลุ่มสาขาวิชา มีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบทั้ง 5 แบบ อยู่ในระดับปานกลาง

การทดสอบตามสมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีเพศ ชั้นปี กลุ่มสาขาวิชา ต่างกัน การติดต่อสังคมออนไลน์ และความเครียดแตกต่างกันพบว่า

นิสิตที่มีเพศต่างกัน การติดต่อสังคมออนไลน์ และมีความเครียด ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

นิสิตที่มีชั้นปีต่างกัน การติดต่อสังคมออนไลน์ และความเครียด ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตารางที่ 3 ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างการติดต่อสังคมออนไลน์และความเครียด จำแนกกลุ่มสาขาวิชา

แหล่งความแปรปรวน		SS	df	MS	F	P
การติดต่อสังคมออนไลน์	ระหว่างกลุ่ม	648.818	2	324.409	4.471	.012*
	ภายในกลุ่ม	32580.261	449	72.562		
	รวม	33229.080	451			
ความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	3727.310	2	1863.655	6.971	.001***
	ภายในกลุ่ม	120043.424	449	267.357		
	รวม	123770.735	451			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 3 นิสิตที่กลุ่มสาขาวิชาต่างกัน การติดต่อสังคมออนไลน์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และ นิสิตที่มีกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีความเครียด แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างการติดสื่อสังคมออนไลน์จำแนกกลุ่มสาขาวิชาเป็นรายคู่

กลุ่มสาขาวิชา	M	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี
		44.83	43.22	42.09
มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	44.83	-	1.619	2.743**
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	43.22		-	1.124
วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	42.09			-

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วย LSD พบว่า กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีการติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างความเครียดจำแนกกลุ่มสาขาวิชาเป็นรายคู่

กลุ่มสาขาวิชา	M	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี
		53.00	45.94	52.80
มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	53.00	-	7.066***	.204
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	45.94		-	6.862***
วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	52.80			-

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วย LSD พบว่า กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความเครียดมากกว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 6 ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างการติดสื่อสังคมออนไลน์และความเครียด

กลุ่มสาขาวิชา	M	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี
		44.83	43.22	42.09
มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	44.83	-	1.619	2.743**
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	43.22		-	1.124
วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	42.09			-

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 6 นิสิตที่มีการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความแตกต่างความเครียดจำแนกกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับต่าง ๆ เป็นรายคู่

กลุ่มสาขาวิชา	M	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	วิทยาศาสตร์ สุขภาพ	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี
		44.83	43.22	42.09
มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	44.83	-	1.619	2.743**
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	43.22		-	1.124
วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	42.09			-

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 7 เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ด้วย LSD พบว่า กลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์

ระดับมาก มีระดับเครียดมากกว่ากลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับปานกลาง และกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

และกลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับกลาง มีระดับความเครียดมากกว่ากลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดสอบตามสมมติฐานที่ 2 การติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความเครียด และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับความเครียด

ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ การติดสื่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความเครียด

	(1) (SMA)	(2) (Stress)	(3) (Neuro)	(4) (Extra)	(5) (Open)	(6) (Agree)	(7) (Consc)
1) การติดสื่อสังคมออนไลน์ (SMA)	1						
2) ความเครียด (Stress)	.365**	1					
3) บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neuro)	.277**	.371**	1				
4) บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว (Extra)	.087	.125**	.387**	1			
5) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (Open)	.118**	.196**	.460**	.640**	1		
6) บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร (Agree)	.212**	.290**	.564**	.527**	.576**	1	
7) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ (Consc)	.126**	.196**	.410**	.659**	.634**	.619**	1

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 8 พบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ($r = .365$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการติดสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ดังนี้ บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ($r = .277$) บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร ($r = .212$) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ ($r = .126$) และบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ ($r = .118$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ดังนี้ บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ($r = .371$) บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร ($r = .290$) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ ($r = .196$) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบ ($r = .196$) และบุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว ($r = .125$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การทดสอบตามสมมติฐานที่ 3 การติดต่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ สามารถทำนายความเครียดได้ โดยผ่านการติดต่อสังคมออนไลน์ และบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ บุคลิกภาพแบบมีความเป็นมิตร บุคลิกภาพแบบเปิดเผยตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรู้ความรับผิดชอบต่อสังคม วิเคราะห์ตัวแปรทำนายความเครียดด้วยเทคนิควิธีการแบบขั้นตอน (Stepwise) ได้ผลดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การวิเคราะห์ถดถอยพหุของตัวแปรทำนายมีอิทธิพลต่อความเครียด

ตัวแปรทำนาย	b	SEb	Beta	t	Sig
บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์	.817	.122	.292	6.704	.000***
การติดต่อสังคมออนไลน์	.547	.084	.284	6.504	.000***
ค่าคงที่	-6.19	4.801			
R = .460 R ² = .212 R ² _{adj} = .208 F = 60.360 Sig F = .000					

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 9 พบว่า การติดต่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ร่วมกันทำนายความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยสามารถร่วมทำนายความเครียดร้อยละ 21.20 โดยมีสมการทำนายดังนี้

$Y' = -6.19 + 0.817 (\text{บุคลิกภาพแบบความไม่มั่นคงทางอารมณ์}) + 0.547 (\text{การติดต่อสังคมออนไลน์})$

อภิปรายผลการวิจัย

นิสิตที่มีเพศและชั้นปีต่างกัน มีการติดสื่อสังคมออนไลน์ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ กล่าวได้ว่านิสิตที่มีเพศและชั้นปีต่างกัน มีระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ใกล้เคียงกัน โดยส่วนใหญ่ติดสื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ จุฑารัตน์ สรวณะวงศ์ และคณะ (2560) พบว่านิสิตที่มีชั้นปีต่างกันมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการดำเนินชีวิต ไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เพื่อการเรียนรู้ต่างกัน และจากการศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาในปี 2562 พบว่านิสิตใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ ดูหนังฟังเพลง เป็นช่องทางการสื่อสารและรับข้อมูลต่างๆ (บงกช นักเสียง, 2562) ทั้งเพศและชั้นปีจึงมีระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ใกล้เคียงกัน เนื่องจากนิสิตมีแนวโน้มใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการดำเนินชีวิต สื่อสาร รับข้อมูล ในการดำเนินชีวิต

สำหรับความเครียดพบนิสิตมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับเครียดสูงโดยทั้งเพศและชั้นปีที่แตกต่างกันมีความเครียดอยู่ในระดับสูงใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับ จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556) พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกันและมีความเครียดในระดับสูง เนื่องจากนิสิตนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยศึกษาเล่าเรียน การพัฒนาตนเองเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสาร การใช้สื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น ข้อมูลมีมากเข้าถึงได้เร็ว ข่าวสารที่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งด้านบวกด้านลบการกระตุ้นเร้าความรู้สึกต่าง ๆ การรับรู้ข้อมูลได้ง่ายและเร็วย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ ประกอบกับช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลเป็นช่วงเริ่มมีการระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตแบบใหม่ จึงอาจเกิดความวิตกกังวล จึงเกิดความเครียดในระดับสูงได้

สำหรับกลุ่มสาขาวิชา จากการศึกษาค้นพบว่า กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่ากลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สอดคล้องกับ จุฑารัตน์ สรวณะวงศ์ และคณะ (2560) ที่กล่าวถึงจำนวนชั่วโมงว่างจากการเรียนของกลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีมากกว่ากลุ่มสาขาวิชาอื่น ประกอบกับเนื้อหาวิชา และการเรียนมีความเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม จึงมีโอกาสที่จะเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้มากกว่ากลุ่มสาขาวิชาอื่น

จากผลการศึกษาที่พบว่ากลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูงและมีคะแนนความเครียดสูงที่สุดนั้น สอดคล้องกับบรรพจน์ สติธิยเสถียร (2548) ที่พบว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีแนวโน้มมีประสบการณ์ความเครียดในจิตใจสูง วิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียด และ

มีวิธีการเผชิญความเครียดมุ่งแก้ไขไปเพื่ออารมณ์มากกว่ามุ่งเน้นจัดการกับปัญหาโดยตรง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเป็นสาขาวิชาที่มีความเกี่ยวข้องกับมนุษย์และสังคม มีการเรียนที่มุ่งเน้นด้านความรู้สึกกับมนุษย์และการอยู่ร่วมกัน การรับรู้ทางความรู้สึกต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นได้มาก การเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดความเครียดได้มากกว่ากลุ่มสาขาวิชาอื่น ประกอบกับกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ติดสื่อสังคมออนไลน์มากกว่ากลุ่มสาขาวิชาอื่น ๆ จึงเป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความเครียดในระดับสูงได้

จากการศึกษาการติดสื่อสังคมออนไลน์พบว่า ผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ระดับมาก มีความเครียดมากกว่ากลุ่มติดสื่อสังคมออนไลน์ในระดับปานกลางและน้อย และผลการศึกษา ยังพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับความเครียด ดังนั้นผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากจะพบว่ามีความเครียดสูงไปด้วย สอดคล้องกับอังคณา ศิริอำพันกุล (2561) ได้กล่าวถึง การสำรวจนักศึกษา 200 ของ Edinburgh Napier University พบว่า ผู้ที่มีกลุ่มเพื่อนในเฟซบุ๊กเสี่ยงต่อความเครียดและความรู้สึกหดหู่สูงกว่าคนที่ไม่มีเพื่อนในเฟซบุ๊กน้อยและจะได้รับผลทางลบมากกว่า ผู้เล่นจะชอบความเครียดและความกระวนกระวายจากการปฏิบัติรูปแบบต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ เห็นผู้อื่นมีสิ่งดีกว่าตน กลยาพาณิชัยศิริ และเบญจพร ดันตสุติ (2559) กล่าวถึงกลุ่มวัยรุ่นเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อระบายความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลินเพื่อลืมความทุกข์ ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในลักษณะนี้เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์นี้ ส่งผลทั้งต่อร่างกายจากการใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน การเสพติดทำให้ใช้เวลาในกิจกรรมนี้มาก การพักผ่อนลดน้อยลง และส่งผลกระทบต่อจิตใจ จากข้อมูลและการกระทำต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ความรู้สึกในสื่อสังคมออนไลน์ เช่น การติดตามโพสต์ของผู้อื่นจนนำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง การอ่านถ้อยคำที่สร้างความเกลียดชัง (hate speech) การกระรานทางไซเบอร์ (cyberbullying) สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การติดสื่อสังคมออนไลน์จึงเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของผู้ใช้โดยตรง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบ จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์สามารถพยากรณ์ความเครียดได้

ในส่วนของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ พบบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ ความสัมพันธ์บวกกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และความเครียดสูงกว่าบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ ลักษณะผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ จะมีความวิตกกังวลง่าย โกรธง่ายแม้เรื่องเล็กน้อย มองตนเองด้อย ควบคุมสิ่งชั่วร้ายและไม่สามารถจัดการความเครียดของตนได้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ จะมีการใช้สื่อสังคม

ออนไลน์ เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกทางลบ แต่การติดสื่อสังคมออนไลน์ในบุคลิกภาพนี้ ไม่สามารถช่วยให้เกิดอารมณ์ด้านบวกได้ เนื่องจากพบความสัมพันธ์กับความเครียดสูงกว่าบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ สอดคล้องกับ ชินานาฏ นิจะชะ (2554) ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์จะเกิดความเครียดได้ง่าย เกิดปัญหาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของตนเอง ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จึงมีความเครียดมากกว่าบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ เป็นเพียงบุคลิกภาพเดียวที่สามารถทำนายความเครียดได้ ผู้ที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์อาจมีโอกาสดติดสื่อสังคมออนไลน์ได้จากความต้องการบรรเทาความรู้สึกทางลบ ประกอบกับมีการควบคุมจัดการความเครียดได้ยาก จึงทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าบุคลิกภาพแบบอื่น สอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่าความเครียดซึ่งพบทั้งสองปัจจัยคือการติดสื่อสังคมออนไลน์และบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์มีแนวโน้มก่อให้เกิดความเครียดได้

จากผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นผลกระทบด้านจิตใจที่เกิดจากการติดสื่อสังคมออนไลน์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการก่อปัญหาโดยผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ตระหนักถึงผลกระทบ โดยเฉพาะผลกระทบทางจิตใจซึ่งเป็นนามธรรม และจากผลงานวิจัยที่ศึกษาในครั้งนี้และงานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์มีแนวโน้มก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า และเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ การเผยแพร่ข้อมูลผลการศึกษเกี่ยวกับผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์และบุคลิกภาพนี้จะเป็นการสนับสนุนให้เยาวชนนิสิตนักศึกษาตระหนักที่จะเรียนรู้วิธีการจัดการการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ กระทบกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้น้อยที่สุด และสิ่งที่สำคัญเยาวชนนิสิตนักศึกษาคควรตระหนักที่จะเรียนรู้การควบคุมตนเองในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม เนื่องจากในอนาคตคงไม่สามารถปฏิเสธการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการดำเนินชีวิตได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ศึกษาแนวทางการควบคุมตนเองในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์เพื่อป้องกันผลกระทบระยะยาว
2. ศึกษาผลกระทบกับเยาวชน นิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น

รายการอ้างอิง

- กัลยา พานิชย์ศิริ และเบญจพร ดันตสุติ. (2559). การติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 61(3). 191-204
- กุลชนา ช่วยหนู. (2552). โมเดลเชิงสาเหตุของการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม : อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ส่งผ่านความรู้เกี่ยวกับการทำงานแบบกลุ่ม บุคลิกลักษณะผัดวันประกันพรุ่งและปฏิสัมพันธ์. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- จิราภรณ์ ตั้งกิจจิภรณ์. (2559). *จิตวิทยานุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ สรวณะวงศ์, จจร ฝ่ายเทศ, ดวงแก้ว เงินพูนทรัพย์ และวัลลภา จันทรี (2560). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารบรรณศาสตร์* 10(2). 16-31.
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*. 1(1). 42-58.
- ชินานาญ นิจะยะ. (2554). อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดของพนักงานฝ่ายผลิตยางรถยนต์ บริษัท วีรับเบอร์ จำกัด. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา อุตสาหกรรม และองค์การ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
- บงกช นักเสียง. (2562). พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนและการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อภาวะ สุขภาพจิตของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา. *การประชุมวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 13 “ความพลิกผันของศาสตร์มนุษย์และสังคมในยุคดิจิทัล: Humanities and Social Sciences Disruption in the Digital Era”* (หน้า 692-707) ชลบุรี: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์ บงกช นักเสียง นิสรา คำมณี ปวีณา แจ่มประจักษ์ และศักดิ์นา บุญเปี่ยม. (2561). พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนที่ส่งผลต่อภาวะผิดปกติทางร่างกายและภาวะซึมเศร้าของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. ใน *สุชาดา พงศ์กิตติวิบูลย์ (บรรณาธิการ), เวทีวิจัยมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 12 ประจำปี 2561*. (หน้า 561-575) ชลบุรี: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วรพจน์ สติชัยเสถียร. (2548). บุคลิกภาพห้องที่ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของ
นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555) *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สมชัย ทองคอนน้อย. (2556). การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบการใช้สื่อสังคมของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้น
ฐานในเขตลาดกระบัง. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษา
วิทยาศาสตร์(คอมพิวเตอร์)*. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยี
พระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- สุภาพจิต, กรม. (2548). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก.
- อังคณา ศิริอำพันกุล. (2561). ภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียล. *วารสาร
ปัญญาวิวัฒน์*, 10 (ฉบับพิเศษ). 327-337.
- เอษรา วสุพันธุ์จิต. (2557). เวลาคุณภาพในครอบครัวและการติดสื่อสังคมออนไลน์ของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร.
*วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- Kuss, D., J. & Griffiths, Mark, D. (2011). *Online Social Networking and Addiction - A Review
of the Psychological Literature*. Sep; 8(9): 3528–3552. เข้าถึง 22 2 2019.