

อิทธิพลของการถูกคุกคามจากการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ต่อระดับความเหงา
และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*

**The Influence of Cybervictimization through Online Communication and
Loneliness toward Depression among Undergraduate Students of
Chiang Mai Rajabhat University**

วันที่รับบทความ: 12 พ.ย. 68

วันที่แก้ไขบทความ:

ศุภกัตต์ แดงเครื่อง**

ครั้งที่ 1 : 21 ม.ค. 69

Supatatt Dangkrueng**

ครั้งที่ 2 : 27 ม.ค. 69

วันที่ตอบรับ: 28 ม.ค. 69

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการถูกคุกคามจากการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ต่อระดับความเหงา และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ กระจายการเก็บรวบรวมข้อมูลไปตามสัดส่วนของแต่ละคณะ และได้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 400 คน

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการถูกคุกคามออนไลน์กับทักษะทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่” ได้ทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

* This research article is part of research title, “Relationship Between Cyberbullying Victimization with Emotional Factors Among Students in Chiang Mai Rajabhat University, granted from Faculty of Management Sciences, Chiang Mai Rajabhat University the fiscal year 2022.

** ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสารศึกษา), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (2555). ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำภาควิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

** Master of Arts (Communication Studies), Chiang Mai University, (2012). Currently a lecturer in Department of Communication Arts, Faculty of Management Science, Chiang Mai Rajabhat University

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 20.20 ปี ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนร้อยละ 64.75 มีการประเมินพฤติกรรมการตกเป็นเหยื่อหรือการถูกคุกคามออนไลน์ (อย่างน้อย 1 ครั้ง ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา) ด้านความเหงาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเหงาในระดับสูง ร้อยละ 44.50 และประเมินตนเองว่ามีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง ร้อยละ 3.75

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Pearson's Correlation) พบว่า ตัวแปรทั้งสามมีความสัมพันธ์เชิงบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยระดับความเหงามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง ($r=.519$) และเป็นคู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุด ขณะที่การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับความเหงา ($r=.388$) และภาวะซึมเศร้า ($r=.374$) จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อทำนายภาวะซึมเศร้า โดยปัจจัยเกี่ยวกับระดับความเหงาและ ปัจจัยการถูกคุกคามออนไลน์เป็นตัวแปรทำนาย พบว่าแบบจำลองมีความสามารถในการทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสูงมาก ($F=87.763, p<.001$) โดยตัวแปรทำนายทั้งสองร่วมกันสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 30.4 ($R^2=.304$) ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แสดงให้เห็นว่า ทั้งการถูกคุกคามออนไลน์และระดับความเหงาเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติต่อการเพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้า (Sig. = 0.000 สำหรับทั้งสองตัวแปร) โดยระดับความเหงาเป็นปัจจัยทำนายที่มีพลังสูงสุด ($\beta=.440, p<.001$) ตามมาด้วย ปัจจัยการถูกคุกคามออนไลน์ ($\beta=.203, p<.001$) ซึ่งบ่งชี้ว่า การถูกคุกคามออนไลน์เป็นปัจจัยเริ่มต้นที่ส่งผลต่อความเหงา และทั้งสองปัจจัยมีอิทธิพลร่วมกันในการทำนายภาวะซึมเศร้า

คำสำคัญ: การถูกคุกคามออนไลน์ ความเหงา ภาวะซึมเศร้า ความสัมพันธ์ อิทธิพล

Abstract

This quantitative research aimed to investigate the influence of Cybervictimization through online communication and Loneliness toward Depression among undergraduate students

at Chiang Mai Rajabhat University. Data were collected using a questionnaire from a sample of 400 participants, selected using stratified sampling.

Descriptive analysis revealed that the majority of respondents were female, with an average age of 20.20 years. 64.75% reported having been cybervictimized (at least once in the past year). Furthermore, 44.50% of respondents reported having high levels of loneliness and 3.75% were assessed as having symptoms of severe depression.

Pearson's Correlation analysis indicated that all three variables (loneliness, cybervictimization, and depression) were positively and statistically significantly correlated at the 0.01 level. Loneliness showed the strongest moderate positive correlation with depression ($r=.519$). Cybervictimization had a moderate positive correlation with both loneliness ($r=.388$) and depression ($r=.374$).

Multiple Regression analysis demonstrated that the model using loneliness and cybervictimization scores as predictors was highly statistically significant in predicting depression ($F=87.763, p<.001$). These two predictor variables collectively explained 30.4% of the variance in depression scores ($R^2=.304$). Both loneliness and cybervictimization were found to be positive and statistically significant factors leading to an increase in depression (Sig. = 0.000 for both variables) Loneliness was the strongest predictive factor ($\beta=.440, p<.001$), followed by cybervictimization ($\beta=.203, p<.001$).

The results suggest that an increase in either the level of loneliness or the experience of cybervictimization is significantly associated with an increase in depression scores. Loneliness was identified as the most powerful predictor of depression among this group of university students.

Keywords: Cybervictimization, Loneliness, Depression, Correlation, Influence

บทนำ

การติดต่อสื่อสารของผู้คนทั่วโลกผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ส่งผลให้ผู้คนสามารถติดต่อกันได้อย่างง่ายและรวดเร็ว การติดต่อสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ได้กลายเป็นช่องทางหลักที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าหากันได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม ภูมิทัศน์สื่อที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ได้นำมาซึ่งประเด็นท้าทายเกี่ยวกับการใช้งานที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการถูกคุกคามจากการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ (Cyber Victimization through Online Communication) ซึ่งเป็นการใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของการกลั่นแกล้งคุกคามบนพื้นที่ออนไลน์ (Cyberbullying) และการถูกคุกคามบนออนไลน์ (Cybervictimization) จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการคุกคามออนไลน์พบสัดส่วนของการกระทำการคุกคามออนไลน์ (Perpetration) ระหว่างร้อยละ 6.0-46.3 และสัดส่วนของการถูกคุกคามออนไลน์ (Victimization) อยู่ระหว่าง 13.9-57.5 (Zhu et al, 2021)

การตกเป็นเหยื่อจากการสื่อสารในลักษณะนี้ไม่ได้เป็นเพียงปัญหาการใช้งานสื่อแต่เป็นปัจจัยเริ่มต้น ที่นำไปสู่ผลกระทบทางจิตวิทยาที่ซับซ้อน ในประเทศไทย ได้มีรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมกรถูกกลั่นแกล้งในกลุ่มเยาวชนไทยในทุกรูปแบบทั้งออฟไลน์และออนไลน์ พบว่าในกลุ่มเยาวชนช่วงอายุ 6-25 ปีมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งสูงถึงร้อยละ 65 และมากกว่า 1 ใน 4 มีความคิดทำร้ายตัวเอง (สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2568) และสัดส่วนของผู้ถูกคุกคามออนไลน์อยู่ที่ร้อยละ 44.7 (Aumaneekul et al., 2020)

การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ หรือ การถูกคุกคามออนไลน์ส่งผลกระทบต่อผู้ใช้สื่อในหลายมิติโดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดต่อจิตใจของผู้ใช้สื่อมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม (Problematic Use) ส่งผลต่อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานวิจัยระยะยาวชี้ให้เห็นว่า การถูกคุกคามออนไลน์เป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญที่นำไปสู่ “ความเหงา” (Camerini et al., 2020) ความเหงาเป็นสภาวะทางจิตใจที่สร้างความเจ็บปวด (Aversive State) ไม่ได้หมายถึงการอยู่เพียงลำพัง แต่หมายถึงการรับรู้ถึงความโดดเดี่ยวทางสังคม (Perceived social isolation) และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทรงพลังต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) (Hawley & Cacioppo, 2010) ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ผลกระทบของปัจจัยดังกล่าวต่างผลซึ่งกันและกันเป็นวงจรที่ซับซ้อน (Vicious Cycle)

การคุกคามออนไลน์เป็นปรากฏการณ์ที่อยู่ในความสนใจของนักวิชาการในหลากหลายสาขาทั่วโลกในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมามีการศึกษาทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการคุกคามออนไลน์ (Cyberbullying) เพื่อศึกษาทบทวนเกี่ยวกับคำนิยามและการวัดและการประเมินการกลั่นแกล้งบนออนไลน์จากงานวิจัยทั่วโลกเพื่ออธิบายเกี่ยวกับขอบเขตของการคุกคามออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอันตราย (Harmfulness) การทำซ้ำ (Repetition) และความไม่สมดุลของอำนาจ (Imbalance of Power) การศึกษาค้นคว้านี้ได้สังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 25 ชิ้นที่เกี่ยวกับการคุกคามออนไลน์ และกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาค้นคว้านี้ส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 11-19 ปี ที่เป็นกลุ่มเปราะบางของผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อไม่เหมาะสม (Zhang et al., 2022)

กลุ่มเยาวชนโดยเฉพาะนักศึกษาในระดับปริญญาตรียังอยู่ในขอบเขตของประชากรในกลุ่มเปราะบาง อยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงจากระบบการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และเผชิญกับภาวะท้าทายทั้งด้านการศึกษาและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วยเทคโนโลยีและการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสมจะส่งผลกระทบในเชิงลบในปัจจุบันสิ่งดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นของการคุกคามบนออนไลน์โดยเฉพาะในลักษณะของการคุกคามออนไลน์ และปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความเหงาและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มประชากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ในฐานะที่เป็นสถานศึกษาที่มีบทบาทสำคัญและเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ที่รองรับเยาวชนที่มาจากหลายพื้นที่ที่มีความหลากหลายในบริบททางสังคมและเศรษฐกิจจากกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็นเยาวชนและยังมีช่องว่างขององค์ความรู้ (Research Gap) ในการศึกษาเชิงบริบทเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการคุกคามออนไลน์ในสถาบันแห่งนี้ การศึกษาค้นคว้านี้จึงไม่เพียงแต่เป็นการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรในเชิงทฤษฎี แต่ยังมุ่งหวังที่จะนำข้อมูลเชิงประจักษ์มาใช้เป็นฐานข้อมูลสำคัญในการออกแบบมาตรการป้องกันที่ตรงจุดสำหรับสถาบันการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคุกคามออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าและระดับความเหงาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการคุกคามออนไลน์และระดับความเหงาต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการคุกคามออนไลน์

การคุกคามออนไลน์ (Cyberbullying) หมายถึง การใช้เทคโนโลยีในการบงการ (Manipulate) หาประโยชน์ (Exploit) ต่อกลุ่มเป้าหมายที่ตกเป็นเหยื่อด้วยการกระทำการรุกราน (Aggression) คุกคาม (Harassment) ทางออนไลน์และการข่มขู่ (Threat) ซ้ำ ๆ มุ่งให้เกิดความอับอาย (Embarrass) ส่อเสียด (Humiliate) หรือตั้งใจที่จะก่อให้เกิดอันตรายทางจิตใจ (Emotional Harm) และอาจนำไปสู่อันตรายทางกายภาพ (Physical Harm) (Ray et al., 2024)

การคุกคามออนไลน์เป็นรูปแบบหนึ่งของการกลั่นแกล้งที่ใช้วิธีทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น สื่อสังคม อีเมล หรือฟอรัมเพื่อกระทำการคุกคามตัวบุคคลผู้ใช้สื่อเป็นการกระทำซ้ำ ๆ (Repetition) มีความตั้งใจที่จะทำอันตราย (Intent) ในลักษณะของการทำอันตราย (Harm) ของความไม่สมดุลทางอำนาจ (Imbalance Power) ระหว่างผู้กระทำและผู้ถูกระทำ (Ray et al., 2024)

ในการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการคุกคามออนไลน์ด้วยการศึกษาทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ในช่วงปี 2015 ถึง 2019 เกี่ยวกับสถานการณ์ของการคุกคามออนไลน์ พบว่า สัดส่วนของการคุกคามออนไลน์ในงานวิจัยจำนวน 63 ชิ้นพบสัดส่วนของการคุกคามออนไลน์ อยู่ในช่วง 13.99-57.5% (Zhu et al., 2021) และในการทบทวนงานวิจัยที่มีการศึกษาระยะยาว (Longitudinal Study) จำนวน 76 ชิ้นในช่วงปี 2007 ถึง 2017 ที่ศึกษาการคุกคามออนไลน์ในกลุ่มผู้กระทำ (Perpetration) และผู้ถูกระทำ (Victimization) พบว่า สัดส่วนของการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโซเชียล (Cyberbullying) อยู่ในช่วง 1.9%-84.0% และในการศึกษาในบริบทประเทศไทยพบสัดส่วนของการคุกคามออนไลน์ 44.7% (Auemaneekul et al., 2020)

นอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการคุกคามออนไลน์และปัจจัยเสี่ยงที่ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยตลอดระยะเวลา 15 ปี ตั้งแต่ปี 2000 ถึง 2015 จากบทความวิจัยจำนวน 53 ชิ้น เพื่อระบุถึงปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวกับการคุกคามออนไลน์ โดยใช้กรอบแนวคิดเชิงนิเวศวิทยา (Ecological

Theoretical Framework) และนำเสนอปัจจัยเสี่ยงใน 4 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล (Ontogenetic) ระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Microsystem) ระดับชุมชน/โรงเรียน (Mesosystem) และระดับสังคม/วัฒนธรรม (Macrosystem) ข้อค้นพบในประเด็นของการตกเป็นเหยื่อในการคุกคามออนไลน์พบว่า เพศหญิงมีรายงานของการตกเป็นเหยื่อคุกคามออนไลน์มากกว่าเพศชาย การถูกคุกคามในรูปแบบดั้งเดิมมีความสัมพันธ์กับการถูกคุกคามออนไลน์ ในประเด็นส่วนบุคคลพบว่า กลุ่มผู้ถูกคุกคามมีพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้งานออนไลน์ในระยะเวลาที่มากขึ้น มีพฤติกรรมเสี่ยงออนไลน์ มีความภูมิใจในตนเองต่ำและรวมถึงมีภาวะทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำ นอกจากนี้ ผู้ถูกคุกคามออนไลน์มักจะขาดการสนับสนุนทางสังคมในระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและในโรงเรียน ผู้ปกครองมีการควบคุมการใช้เทคโนโลยีในระดับต่ำ มีความสัมพันธ์และการสื่อสารกับครอบครัวในระดับต่ำ และมีพฤติกรรมการอยู่ร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียนที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ร่วมกันในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม และการถูกปฏิเสธจากเพื่อน รวมถึงบรรยากาศในการสถานศึกษาที่ไม่ปลอดภัยและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกในเชิงลบ (Baldry et al., 2015)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าการถูกคุกคามทางออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความเหงา (Loneliness) และภาวะซึมเศร้า (Depression) ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Fang et al., 2020; Auemaneekul et al., 2020) ผลกระทบของการถูกคุกคามทางไซเบอร์ถูกระบุว่าเป็นปัจจัยทำนายความเสี่ยงระยะยาวที่สำคัญสำหรับอาการทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า (Depression) (Buelga et al., 2019; Stewart et al., 2014; Charoenwanit, 2019) ความวิตกกังวล (Anxiety) (Stewart et al., 2014; Keles et al., 2020) และการมีความทุกข์ในจิตใจ (Keles et al., 2020) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความเหงา (Fang et al., 2020)

แนวคิดเกี่ยวกับความเหงา

ความเหงา (Loneliness) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นพร้อมกับการรับรู้เกี่ยวกับความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองเป็นการรับรู้ถึงการแยกตัวทางสังคม (Perceived Social Isolation) เป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์ (Distressing Feeling) ที่เกิดจากความรับรู้เกี่ยวกับความต้องการทาง

สังคมที่ไม่ได้รับการตอบสนองทั้งในเชิงปริมาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเชิงคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคม (Hawley & Cacioppo, 2010)

ผลกระทบที่เกิดจากความเหงาส่งผลกระทบต่อเชื่อมโยงหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางความคิดและจิตวิทยา (Cognitive and Psychological Features) ทางพฤติกรรม (Behavioral Features) และทางกายภาพและสุขภาพ (Physiological and Health Features) โดยเฉพาะในทางจิตวิทยาคนที่เกิดความรู้สึกเหงาจะมีความรู้สึกประหลาดทางความคิด มองสังคมว่ามีแต่ภัยคุกคาม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่เป็นปฏิปักษ์ (Hostility) ความเครียด (Stress) การมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) ความวิตกกังวล (Anxiety) และความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Low Self-esteem) และ ส่งผลต่อการทำงานของกรูคิดหรือทักษะทางปัญญา (Cognitive Functioning) รวมถึงการบกพร่องของประสิทธิภาพคิดและเกิดอคติของการคิด (Cognitive Bias) ที่มองว่าโลกทางสังคมเป็นสถานที่ที่มีภัยคุกคามมากกว่า มีความคาดหวังปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงลบมากกว่า และจดจำข้อมูลทางสังคมเชิงลบได้มากกว่า (Hawley & Cacioppo, 2010)

การศึกษาในต่างประเทศเกี่ยวกับความเหงา ได้อธิบายไว้ว่าความเหงาไม่ใช่แค่ปัญหาทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการทำงานขององค์ความรู้ (Cognitive Functioning) และ ความเหงามีความเชื่อมโยงกับปัญหาทางจิตใจหลายอย่าง เช่น ภาวะซึมเศร้า (Depressive Symptoms) ในการศึกษาระยะยาว (Longitudinal Analyses) พบว่า ความเหงาสามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 ปี (Hawley & Cacioppo, 2010) มีหลักฐานชี้ให้เห็นว่าความเหงาเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับประสบการณ์เชิงลบทางไซเบอร์ การถูกคุกคามทางไซเบอร์ (Cybervictimization) มีความสัมพันธ์เชิงบวกและทำนายความเหงาในเวลาต่อมาได้อย่างมีนัยสำคัญ (Fang et al, 2020) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเหงาปรากฏเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในลักษณะที่เป็นปัญหา (Problematic Social Media Use: PSMU) โดยผู้ที่มีความรู้สึกเหงามากขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะแสวงหาความพึงพอใจทางสังคมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อชดเชยความต้องการทางสังคมที่ไม่ได้รับการตอบสนองในชีวิตจริง (Xiong & Mohanan, 2025)

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

องค์การอนามัยโลก ระบุว่า ภาวะซึมเศร้า (Depressive Disorder) เป็นความผิดปกติทางจิตใจที่สามารถพบได้ทั่วไป โดยมีลักษณะสำคัญคือ การมีอารมณ์ซึมเศร้า สูญเสียความสุขหรือความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลาสั้น ภาวะนี้แตกต่างจากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ตามปกติและความรู้สึกในชีวิตประจำวัน (World Health Organization, 2025) ในกลุ่มคนที่มีอาการซึมเศร้า (Depressive Episode) บุคคลจะมีอารมณ์ซึมเศร้า เช่น รู้สึกเศร้า หงุดหงิดหรือว่างเปล่า และสูญเสียความสนใจในกิจกรรม อาการเหล่านี้จะคงอยู่นานเกือบตลอดวัน หรือเกือบทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลาสองสัปดาห์ และอาจพบอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ได้แก่ ขาดสมาธิในกิจกรรม รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ รู้สึกคิดบ่อยครั้ง สิ้นหวัง มีผลกระทบต่อ การนอนหลับและการกิน รู้สึกหมดพลังในการใช้ชีวิต รวมไปถึงมีความคิดที่ไปสู่การฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนและสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน ชุมชน การเรียน และที่ทำงาน ภาวะนี้มีปัจจัยที่ซับซ้อนทั้งทางสังคม จิตวิทยา และชีวภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งหากอาการมีความรุนแรง อาจนำไปสู่ความคิดเกี่ยวกับการตายหรือการฆ่าตัวตายได้ (World Health Organization, 2025)

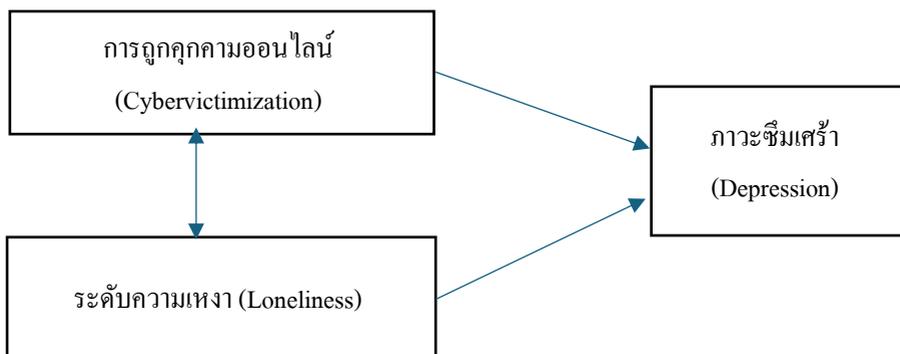
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะทางจิตเวชที่พบมากเป็นอันดับต้นๆของเมืองไทย เกิดจาก 2 สาเหตุหลักได้แก่ ปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมอง หรือความผันผวนของระดับฮอร์โมนที่สำคัญ และปัจจัยด้านจิตใจหรือสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่าปัจจัยทางอารมณ์ เป็นผลมาจากสถานการณ์ ความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยอาการของภาวะซึมเศร้าเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่สามารถสังเกตได้ โดยมีสาเหตุหลักจากความผิดปกติในสมอง และสาเหตุอื่นๆ คือ พันธุกรรม สารเสพติด ความเครียด การสูญเสียคนรัก ความผิดหวัง (กรมสุขภาพจิต, 2565)

การศึกษาในปี ค.ศ. 2020 พบว่าภาวะซึมเศร้ามีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับปัจจัยความเสี่ยงทางออนไลน์และปัญหาทางจิตอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การถูกคุกคามทางไซเบอร์ (Cybervictimization) ถูกระบุว่า เป็นผลลัพธ์เชิงลบที่สัมพันธ์และทำนายภาวะซึมเศร้าในระยะยาวได้อย่างมีนัยสำคัญ (Fang et al., 2020)

ในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในประเทศไทยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับ การศึกษาในวัยรุ่นไทยพบว่า การถูกคุกคามทางไซเบอร์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้า (Charoenwanit, 2019) ซึ่งความสัมพันธ์นี้มักเป็นแบบสองทาง (Bidirectional) กล่าวคือภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นก่อนอาจเพิ่มความเสี่ยงที่วัยรุ่นจะตกเป็นเหยื่อของการคุกคามทางไซเบอร์ในอนาคตได้ (Camerini et al., 2020) นอกจากนี้ ภาวะซึมเศร่ายังมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับความเหงา (Loneliness) ซึ่งงานวิจัยระยะยาวแสดงให้เห็นว่า ความเหงาสามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของอาการซึมเศร้าในช่วงเวลา 1 ปี ได้อย่างชัดเจน (Hawkey & Cacioppo, 2010)

จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นหลักฐานเชิงประจักษ์จากทั่วโลกที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการถูกคุกคามออนไลน์ ความเหงาและภาวะซึมเศร้า แต่การศึกษาครั้งนี้มีความแตกต่างในด้าน การศึกษาเชิงบริบท (Contextual Study) โดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาหลักที่มีบทบาทสำคัญในพื้นที่ภาคเหนือเพื่อยืนยันผลการศึกษาในเชิงบริบทของสถาบันการศึกษาในระดับท้องถิ่นของประเทศไทย

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์กับระดับความเหงาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สมมติฐานข้อที่ 2 การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สมมติฐานข้อที่ 3 การถูกคุกคามออนไลน์ และระดับความเหงามีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

วิธีการศึกษา

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยเลือกตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มตามสัดส่วนจริงของประชากร (Stratified Sampling) กำหนดขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนคณะที่กำลังศึกษาเพื่อกระจายการเก็บรวบรวมตามสัดส่วนจริงของประชากร และเลือกตัวอย่างตามกลุ่มประชากรโดยสะดวก (Convenience Sampling) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamene (Yamane, 1973) ซึ่งคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงระยะเวลาเพียงครั้งเดียว (Cross-sectional Study) ให้ได้จำนวนแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนนำไปวิเคราะห์ผลการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถามที่ผู้ตอบบันทึกคำตอบด้วยตัวเอง (Self-Administered Questionnaire) ประกอบไปด้วยคำถาม ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในลักษณะของผู้ถูกคุกคามออนไลน์ (Cybervictimization) โดยพัฒนาจากแบบวัด CYBVICS Cyber-Victimization Scale (Buelga et al., 2019) จำนวน 18 ข้อ มีลักษณะเป็นการประเมินตนเองแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ โดยจำแนกกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามออกเป็น 2 กลุ่มหลัก คือกลุ่มที่ไม่เคยได้รับข้อความในลักษณะคุกคาม และ กลุ่มที่เคยได้รับข้อความในลักษณะคุกคามอีก 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ (0.01-1.33 คะแนน) ระดับปานกลาง (1.34-2.67) และระดับรุนแรง (2.68-4.00 คะแนน) ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความเหงาพัฒนาจาก แบบวัดความเหงา The UCLA

Loneliness Scale: version 3 (Russell, 1996) โดยแบ่งระดับการประเมินความเหงาออกเป็นกลุ่มปกติ (ค่าคะแนน 20-34) และกลุ่มเสี่ยงที่มีความเหงาระดับต่ำ ปานกลาง และสูง (ค่าคะแนน 35-48, 49-63 และ 64-80 ตามลำดับ) และส่วนที่ 4 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า โดยใช้ข้อคำถามในการประเมินตนเองในแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q9Q (กรมสุขภาพจิต, 2566) โดยประเมินระดับความรุนแรงในแบบคัดกรอง 9Q เป็นกลุ่มที่ไม่มีอาการ (ค่าคะแนน 0-6 คะแนน) และกลุ่มที่มีความรุนแรงระดับต่ำ ปานกลาง และรุนแรง (ค่าคะแนน 7-12, 13-18 และ 19-27 ตามลำดับ)

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ด้วยผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ราย ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) สูงกว่า 0.5 ในทุกข้อคำถาม ได้ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยได้นำแบบสอบถามออกไปทดสอบ (Try-out) จำนวน 30 ชุด เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามสามารถสื่อความหมายตรงตามความต้องการ และมีความเหมาะสมหรือไม่ ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) โดยผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นได้ 0.872 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.7 แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Nunnally, 1978 อ้างถึงใน George & Mallery, 2003) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงครั้งเดียว (Cross-Sectional Study) และแบบสอบถามดังกล่าวได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของสถาบัน (เลขที่ใบรับรอง IRBCMURU 2023/076.13.03)

สถิติที่ใช้ประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนาเพื่อหาความถี่ ค่าร้อยละ และสถิติอนุมานด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรตามสมมติฐาน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 ราย มาทำการวิเคราะห์โดยครอบคลุมทั้งกลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์ถูกคุกคามออนไลน์และกลุ่มที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า เพื่อให้เห็นภาพรวมของความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของตัวแปรในทุกระดับอย่างครบถ้วน

ผลการศึกษา

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลประชากร สัดส่วนของการถูกคุกคาม ความเหงา และภาวะซึมเศร้า
ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลประชากร	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
- ชาย	111 (27.75)
- หญิง	279 (69.75)
- ไม่ต้องการระบุ	10 (2.50)
อายุเฉลี่ย (ปี)	20.20
การถูกคุกคามออนไลน์	
- ระดับรุนแรง	2 (0.5)
- ระดับปานกลาง	6 (1.50)
- ระดับต่ำ	251 (62.75)
(ผลรวมของการถูกคุกคามออนไลน์)	259 (64.75)
- ไม่เคยได้รับความในลักษณะคุกคามออนไลน์	141 (35.25)
ความเหงา	
- ระดับสูง	178 (44.50)
- ระดับปานกลาง	183 (45.75)
- ระดับต่ำ	39 (9.75)
ภาวะซึมเศร้า	
- ระดับรุนแรง	15 (3.75)
- ระดับปานกลาง	27 (6.75)
- ระดับต่ำ	114 (28.50)

ข้อมูลประชากร	จำนวน (ร้อยละ)
- ไม่มีภาวะซึมเศร้า	244 (61.00)

จากตารางที่ 1 ลักษณะประชากรของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.75 อายุเฉลี่ย 20.20 ปี ผลการประเมินการถูกคุกคามออนไลน์ พบสัดส่วนของผู้ถูกคุกคามในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา พบสัดส่วนของการถูกคุกคามออนไลน์ ร้อยละ 64.75 เป็นผลรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าเคยถูกคุกคามออนไลน์ในทุกระดับ (อย่างน้อย 1 ครั้งในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา) ด้านความเหงาพบสัดส่วนของผู้ที่ประเมินตนเองว่ามีความเหงาระดับสูง ร้อยละ 44.50 และด้านภาวะซึมเศร้าพบสัดส่วนของกลุ่มที่ประเมินตนเองว่ามีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง ร้อยละ 3.75

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของตัวแปร

ตัวแปร	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (<i>R</i>)		
	การถูกคุกคามออนไลน์ (Cybervictimization)	ระดับความเหงา (Loneliness)	ภาวะซึมเศร้า (Depression)
การถูกคุกคามออนไลน์ (Cybervictimization)	1	.388**	.374**
ระดับความเหงา (Loneliness)	.388**	1	.519**
ภาวะซึมเศร้า (Depression)	.374**	.519**	1

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($p < .001$)

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Pearson's Correlation) พบว่าการถูกคุกคามออนไลน์ ความเหงา และภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกันและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยระดับความเหงามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง ($r=.519$) และเป็นคู่ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุด ในขณะที่การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับทั้งความเหงา ($r=.388$) และภาวะซึมเศร้า ($r=.374$)

สมมติฐานข้อที่ 1 การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์กับระดับความเหงา พบว่าสมมติฐานได้รับการสนับสนุนโดยการถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางต่อระดับความเหงา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

สมมติฐานข้อที่ 2 การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้า พบว่าสมมติฐานได้รับการสนับสนุนโดยการถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางต่อภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยของตัวแปร

รายละเอียด	Depression					
	ตัวชี้วัด/ ตัวแปร	B (Unstandardized)	β (Standardized)	t	Sig.	Vif
Model summary	R	0.551				
($F = 87.763, p < .001$)	R^2	0.304				
	Adjusted R^2	0.300				
	Durbin-Watson	1.768				
Coefficient	(Constant)	-6.445	-	-	0.000	-
				6.445		
	Cybervictimization	0.115	0.203	4.490	0.000	1.178
	Loneliness	0.224	0.440	9.741	0.000	1.178

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อทำนายภาวะซึมเศร้า โดยปัจจัยการถูกคุกคามออนไลน์เป็นตัวแปรทำนายร่วมกับระดับความเหงา พบว่าแบบจำลองมีความสามารถในการทำนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสูงมาก ($F=87.763, p<.001$). โดยตัวแปรทำนายทั้งสองร่วมกันสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 30.4 ($R^2=.304$) ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แสดงให้เห็นว่า ทั้งการถูกคุกคามออนไลน์และระดับความเหงาเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติต่อการเพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้า (Sig. = 0.000 สำหรับทั้งสองตัวแปร) โดยระดับความเหงาเป็นปัจจัยทำนายที่มีพลังสูงสุด ($\beta=.440, p<.001$) ตามมาด้วยปัจจัยการถูกคุกคามออนไลน์ ($\beta=.203, p<.001$) ซึ่งบ่งชี้ว่า การมีระดับความเหงาหรือการถูกคุกคามออนไลน์ที่สูงขึ้น มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้คะแนนภาวะซึมเศร้าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 3 การถูกคุกคามออนไลน์ และระดับความเหงามีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้า พบว่าสมมติฐานได้รับการสนับสนุนโดยการถูกคุกคามออนไลน์และระดับความเหงามีอำนาจร่วมกันในการทำนายภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและผลการวิเคราะห์สามารถนำมาอภิปรายได้ตามประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างการถูกคุกคามออนไลน์และความเหงา

ในการศึกษาครั้งนี้พบความสัมพันธ์ระหว่างการถูกคุกคามออนไลน์กับความเหงาเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของพบว่าปัจจัยด้านการถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความเหงาในระดับปานกลาง ($r=.40, p<.001$) ในประเทศสหรัฐอเมริกา (Stewart et al., 2014) และในประเทศจีนที่พบความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปรในระดับเล็กน้อย ($r=.19, p<.001$) การถูกคุกคามออนไลน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความเหงา ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อการถูกคุกคามออนไลน์มักเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์จากปฏิสัมพันธ์กับประสบการณ์เชิงลบส่งผลให้เชื้อลดแรงงูใจในการสร้างความสัมพันธ์และ

ถอนตัวออกจากสังคมจนเกิดเป็นความเหงา นอกจากนี้ การถูกคุกคามออนไลน์สร้างประสบการณ์เชิงลบนำไปสู่ การครุ่นคิดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ (Rumination) โดยการครุ่นคิดนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกหงามมากขึ้น (Fang et al., 2020) ความเหงาจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการทำนายภาวะซึมเศร้าในอนาคตได้ โดยความเหงาเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ในระยะเวลา 1 ปี ความเหงายังส่งผลกระทบต่อปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และการกลัวการประเมินในแง่ลบ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า (Hawkey & Cacioppo, 2010)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการถูกคุกคามออนไลน์และภาวะซึมเศร้า

ผลการศึกษาค้นคว้าพบความสัมพันธ์ของการถูกคุกคามออนไลน์และภาวะซึมเศร้าเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้พบความสัมพันธ์ในระดับปานกลางในสหรัฐอเมริกา ($r=.51, p<.001$) (Stewart et al., 2014) ในประเทศสเปน ($r=.46, p<.001$) (Buelga et al., 2019) และในการศึกษาของประเทศไทยที่พบความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปรในระดับปานกลาง ($r=.532, p<.001$) (Charoenwanit, 2019)

การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ (Cybervictimization) มีความสัมพันธ์เชิงบวกที่มีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะซึมเศร้า (Depression) อย่างชัดเจนในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะงานวิจัยที่วิเคราะห์คุณสมบัติของแบบวัด CYBVICS (Adolescent Cyber-Victimization Scale) ยืนยันว่าพบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์กับอาการซึมเศร้า (Depressive Symptoms) (Buelga et al., 2019) และมีความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้เป็นผลลัพธ์จากการศึกษาอย่างเป็นระบบที่ระบุความสอดคล้องทั้งสองตัวแปรกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกด้าน ได้แก่ ระยะเวลาในการใช้งาน (Time spent) กิจกรรมบนออนไลน์ (Activity), ความพยายามในการใช้งาน (Investment) และการเสพติด (Addiction) (Keles et al., 2020) นอกจากนี้ในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในประเทศไทยที่ศึกษาครอบคลุมในการกลั่นแกล้งทุกประเภท ทั้งการกลั่นแกล้งในรูปแบบดั้งเดิม (Traditional Bullying) และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ถูกรังแก (Victim) และกลุ่มทั้งผู้รังแก/ถูกรังแก (Bully/Victim) เป็นปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta=.19$) และ ($\beta=.13$) ตามลำดับ (ปริญญ จิระธีรรัตน์ และคณะ, 2568)

3. อิทธิพลของการถูกคุกคามออนไลน์และความเหงาต่อภาวะซึมเศร้า

ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้สถิติอ้างอิงในการทำนายภาวะซึมเศร้าพบว่า ตัวแปรด้านการถูกคุกคามออนไลน์ และความเหงาทั้งสองตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 30.4 โดยความเหงาจะเป็นตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายที่มีพลังสูงสุด ตามมาด้วยการถูกคุกคามออนไลน์ ค่าความสัมพันธ์ที่พบสะท้อนว่าความเหงาเป็นปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าที่ทรงพลังที่สุดในกลุ่มนักศึกษา และทั้งสามตัวแปรถือว่าเป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์ที่ส่งผลถึงกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะความเหงาที่เป็นปัจจัยอันทรงอิทธิพลที่เป็นปัจจัยเสี่ยงระยะยาวที่สำคัญสำหรับภาวะซึมเศร้า (Camerini et al., 2020) และความเหงาสามารถทำนายการเพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้าในช่วงเวลา 1 ปี ได้ (Hawkey & Cacioppo, 2010)

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าการถูกคุกคามออนไลน์ (Cybervictimization) เป็นปัจจัยเริ่มต้นหลักที่นำไปสู่ผลลัพธ์ทางจิตวิทยาเชิงลบ ได้แก่ความเหงา และภาวะซึมเศร้า ผลของความสัมพันธ์และอิทธิพลระหว่างสามตัวแปรนี้เป็นข้อค้นพบที่สามารถยืนยันให้เห็นความสำคัญของปัญหาทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นจากผลกระทบด้านลบจากการใช้สื่อ โดยการศึกษาครั้งนี้มีผลการวิเคราะห์เชิงประจักษ์ยืนยันว่าความเหงาเป็นตัวแปรที่มีพลังในการทำนายภาวะซึมเศร้าได้สูงสุด และความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรมีลักษณะที่สัมพันธ์กันในเชิงลบส่งผลกระทบต่อกันอย่างมีนัยสำคัญ และข้อค้นพบครั้งนี้ได้เน้นย้ำว่าปัญหาทางจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงลำพัง ดังนั้นแนวทางในการดูแลและป้องกันจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการและกลไกในป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวในแนวทางแบบองค์รวม (Holistic Approach) เพื่อป้องกันและลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่ในสถานการศึกษาเพื่อลดผลกระทบและสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีภายในสถานการศึกษาอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Study) ในการศึกษากครั้งต่อไปอาจใช้การศึกษาระยะยาว (Longitudinal Studies) และกลไกเชิงสาเหตุเพื่อค้นหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Relationships) ที่ชัดเจนกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสื่อ (Media-Related Factors) เช่น การใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีปัญญา
2. การศึกษาในประเด็นเชิงลึกด้วยงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) หรือการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) เพื่อศึกษาในประเด็นของตัวแปรด้านการถูกคุกคาม และผลกระทบทางตรงจากการใช้สื่อในทางลบในเชิงลึกที่มุ่งเน้นการค้นหาตัวแปรกั้นกลาง (Mediating factors) เช่น ระดับการรู้เท่าทันดิจิทัล ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความสัมพันธ์ในครอบครัว จะช่วยให้เข้าใจวงจรเกี่ยวกับความสัมพันธ์เพื่อได้เข้าใจและนำไปสู่การออกแบบแนวทางในการแก้ไขปัญหาย่างตรงจุดและมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะสำหรับให้นำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์

1. ในระดับสถาบันการศึกษาควรออกแบบระบบและกลไกในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อเฝ้าระวังภัยและความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าอย่างใกล้ชิด รวมถึงเสริมสร้างระบบให้คำปรึกษาและเครือข่ายเฝ้าระวังระหว่างอาจารย์ ครอบครัว และเพื่อนนักศึกษา ในการร่วมมือกันสอดส่องและให้คำปรึกษาเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยในสถาบันการศึกษา
2. การเสริมสร้างทักษะของผู้เรียนเพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Literacy) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเผชิญหน้ากับการคุกคามออนไลน์และการจัดการเกี่ยวกับความเหงาที่เป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่วงจรของปัญหาและผลกระทบทางสุขภาพจิตในระดับรุนแรง
3. บทบาทในการกำกับดูแลในภาครัฐควรส่งเสริมการสร้างแนวปฏิบัติ (Guidelines) ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัย และสนับสนุน โครงการรณรงค์ในการสร้างความตระหนักรู้เรื่องผลกระทบทางจิตใจจากการคุกคามออนไลน์สำหรับเยาวชนในทุกระดับรวมถึงในระดับอุดมศึกษาด้วย

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2565). *เช็ก 9 สัญญาณ "ซึมเศร้า" แค่ไหน ถึงเป็น "โรคซึมเศร้า"*. สืบค้นจาก

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31458>

กรมสุขภาพจิต. (2566). *แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต*. สืบค้นจาก <https://dmh.go.th/test/>

ไพบูลย์ จิระธีรรัตน์, นพพร ว่องศิริมาศ, วาริรัตน์ ถาน้อย และ ศิรดา เกษรศรี. (2568).

ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. อิทธิพลของพฤติกรรมรังเกียจรูปแบบการเลี้ยงดู การสนับสนุนทางสังคม ความยืดหยุ่นทางจิตใจและการมีสติ.

วารสารพยาบาลศาสตร์, 43(3), 228-242. [https://he02.tci-](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ns/article/view/275206)

[thaijo.org/index.php/ns/article/view/275206](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ns/article/view/275206)

สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2568). *สบส. เผยผลสำรวจ*

พฤติกรรมถูกรู้อกกลั่นแกล้ง พบเด็กไทยเสี่ยงทำร้ายตัวเองมากกว่า 1 ใน 4. สืบค้นจาก

<https://prgroup.hss.moph.go.th/info/news/4488>

Auemaneekul N., Powwattana A., Kiatsiri E., & Thananowan N. (2020). Investigating the mechanisms of theory of planned behavior on Cyberbullying among Thai adolescents. *Journal of Health Research*, 34(1), 42–55. [https://doi.org/10.1108/JHR-](https://doi.org/10.1108/JHR-02-2019-0033)

[02-2019-0033](https://doi.org/10.1108/JHR-02-2019-0033)

Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Sorrentino, A. (2015). Am I at risk of cyberbullying?

A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 36–51. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.014>

Buelga, S., Martínez-Ferrer, B., Cava, M., & Ortega-Barón, J. (2019). Psychometric properties of the CYBVICS cyber-victimization scale and its relationship with psychosocial variables. *Social Sciences*, 8(1), 13. <https://doi.org/10.3390/socsci8010013>

- Camerini, A. L., Marciano, L., Carrara, A., & Schulz, P. J. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization among children and adolescents: A systematic review of longitudinal studies. *Telematics and Informatics*, 49, 101362.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101362>
- Charoenwanit, S. (2019). The Relationship of Cyber-bullying and Academic Achievement, General Health, and Depression in Adolescents in Thailand. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 16(4), 231–241.
<https://doi.org/10.48048/wjst.2019.4059>
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Huang, J. (2020). Cybervictimization and loneliness among Chinese college students: A moderated mediation model of rumination and online social support. *Children and Youth Services Review*, 115, 105085.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105085>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Ray, G., McDermott, C. D., & Nicho, M. (2024). Cyberbullying on social media: definitions, prevalence, and impact challenges. *Journal of Cybersecurity*, 10(1), tyae026.
<https://doi.org/10.1093/cybsec/tyae026>

- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Stewart, R. W., Drescher, C. F., Maack, D. J., Ebesutani, C., & Young, J. (2014). The development and psychometric investigation of the cyberbullying scale. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(12), 2218–2238.
<https://doi.org/10.1177/0886260513517552>
- World Health Organization. (2025). *Depressive disorder (depression)*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Xiong, S., & Mohanan, S. A. (2025). The Impact of Social Anxiety and Loneliness on Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Maladaptive Cognition. *Journal of Innovation and Management*, 10(1), 133–146. <https://so03.tcithaijo.org/index.php/journalcim/article/view/286726>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introduction Analysis (3rd ed)*. New York: Harper and Row Publications.
- Zhang, W., Huang, S., Lam, L., Evans, R., & Zhu, C. (2022). Cyberbullying Definitions and Measurements in Children and Adolescents: Summarizing 20 years of Global Efforts. *Frontiers in Public Health*, 10, 1000504. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1000504>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>