

บทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่

The Roles of Social Media towards dealing with difficulties in Young People in Chiang Mai

อัญญลักษณ์ บุญลือ

อาจารย์แผนกสังคมศาสตร์ สาขาศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อแนวทางการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาจำนวน 21 คน เข้าร่วมการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์แก่นสาระ ตามแนวคิดของ Braun & Clarke (2013) และใช้โปรแกรม NVivo version 10 เพื่อช่วยในการค้นหาและจัดกลุ่มสาระหรือแก่นหลักแต่ละกลุ่ม จากการศึกษา พบว่าสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในการช่วยเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ในการแก้ไขปัญหา กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับการสนับสนุนทางสังคมและคำแนะนำจากเพื่อน และกลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการระบายอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหันเหความสนใจจากปัญหาที่กำลังเผชิญ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังรับรู้ที่สื่อสังคมออนไลน์สามารถช่วยตนเองในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ แต่มีกลุ่มตัวอย่างเพียงบางส่วนที่ตระหนักถึงผลเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ : สื่อสังคมออนไลน์, การแก้ไขปัญหา, เยาวชนไทย

Abstract

Social media is popular among Thai young people. However, there is few studies have investigated whether Thai young people used social media to deal with their problems, especially young people in Chiang Mai. The aim of this study was to explore the roles of social media on the ways that young people in Chiang Mai applied to deal with difficulties. Totally, there were 21 Thai students participated in the in-depth semi-structured interviews. A thematic analysis was applied to analyse data in this study. The results indicated that social media played a small but crucial role to help young people in Chiang Mai to deal with difficulties in their lives. Specifically, most participants used social media to gain the social support and advice from their existing friends while some participants vented their feelings on social media sites to make them feel better. Moreover, some participants used social media to distract themselves from the difficulties they encountered. Finally, most participants perceived social media as a beneficial tool to help them to solve their problems but there were some participants who realised about the disadvantages of social media use.

Key Words: social media, dealing with difficulties, Northern Thai young people

บทนำ

ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่สำคัญของพัฒนาการชีวิตมนุษย์ เนื่องจากต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกอย่างรวดเร็ว รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเยาวชนที่กำลังเริ่มศึกษาเล่าเรียนในระดับมหาวิทยาลัย จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 บางคนต้องย้ายมาอยู่หอพัก ซึ่งไกลจากบ้านเดิม ซึ่งอาจจะทำให้ขาดการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ที่เคยได้รับมาก่อน (Crocker & Canevello, 2008) นอกจากนี้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีระดับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น (Bayram & Bilgel, 2008) ส่วนลักษณะปัญหาที่พบในแต่ละสังคมวัฒนธรรมก็แตกต่างกันออกไป Andrews & Wilding (2004) กล่าวว่า ปัญหาด้านการเงินและปัญหาอื่น สามารถเพิ่มระดับความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของนักศึกษาอังกฤษ ในขณะที่นักศึกษาแพทย์ในประเทศไนจีเรียต้องเผชิญกับปัญหาที่หลากหลาย เช่น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาเหล่านี้ (Omigbodun et al., 2006) และจากการศึกษาของ Naiyapatana, Burnard, & Edwards (2008) ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียด เนื่องจากสถานภาพทางสังคมแบบลำดับชั้น (the hierarchical social status) ระหว่างนักศึกษา การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการฝึกงาน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Ratanasiripong & Wang (2011) ที่รายงานว่า ถึงแม้ว่านักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยจะมีระดับความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาคณะอื่น แต่เปอร์เซ็นต์ของนักศึกษาพยาบาลที่มีอาการซึมเศร้าก็ยังคงอยู่ในระดับสูง

ในระหว่างที่ผ่านมา สื่อสังคมออนไลน์เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในกลุ่มเยาวชน จากสถิติ พบว่า ประชากรไทยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ต 50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ETDA, 2015) และประเทศไทยยังเป็นประเทศอันดับที่ 7 ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ที่มีอัตราการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดในเดือนมกราคม 2560 (Statista Incorporations, 2016) นักวิชาการจึงทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทและผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในมิติต่างๆ นักวิชาการบางส่วนเสนอว่า การติดต่อสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต มีผลดีและผลเสียต่อวัยรุ่น (Best, Manktelow, & Taylor, 2014; Moreno & Kota, 2014; Valkenburg & Peter, 2009b) ในขณะที่นักวิชาการบางส่วนรายงานเกี่ยวกับข้อดีของสื่อสังคมออนไลน์ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อทักษะการเรียนรู้ของนักศึกษาในสถาบันการศึกษา (Balakrishnan, Liew, & Pourgholaminejad, 2015) และเฟสบุ๊ค (Facebook) ช่วยรักษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับครอบครัวหรือบุคคลอื่นที่ไม่ได้ติดต่อกันโดยใช้ช่องทางอื่นบ่อยครั้ง (Burke & Kraut, 2014) และนักวิชาการบางส่วนก็รายงานถึงผลเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น ทำให้การทำกิจกรรมทางสังคมและการประสบความสำเร็จทางการศึกษาลดลง เกิดปัญหาความสัมพันธ์และโรคติดอินเทอร์เน็ต (Kuss & Griffiths, 2011) รวมทั้งก่อให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งอาจจะส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลในที่สุด (Feinstein et al., 2013)

จากความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลให้เยาวชนไทยต้องปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายในร่างกาย จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจว่า เยาวชนไทยเหล่านี้มีวิธีการในการจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองอย่างไร นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการปรับตัวของเยาวชนไทยยังมีน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษารูปแบบของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อแนวทางการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ อันจะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว และวางแผนเพื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนานักศึกษาในแต่ละด้านต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อแนวทางการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed method) โดยแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การศึกษานำร่อง (Pilot study) ขั้นที่ 2 การศึกษาเชิงปริมาณในประเทศไทย (Quantitative study in Thailand) ขั้นที่ 3 การศึกษาเชิงคุณภาพในประเทศไทย (Qualitative study in Thailand) ขั้นที่ 4 การศึกษาเชิงปริมาณในประเทศสหราชอาณาจักร (Quantitative study in the United Kingdom) และขั้นที่ 5 การศึกษาเชิงคุณภาพในประเทศสหราชอาณาจักร (Qualitative study in the United Kingdom) ในบทความนี้จะมุ่งเน้นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในประเทศไทยเท่านั้น

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพทั้งหมด ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 25,185 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพจำนวน 484 คน และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยขั้นนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาภาคพายัพที่เข้าร่วมการสัมภาษณ์ด้วยความสมัครใจ จำนวน 21 คน

3. ระยะเวลา

ดำเนินการเก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2558 รวมเป็นระยะเวลา 2 เดือน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยในขั้นนี้ ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (In-depth semi-structured interview) กล่าวคือ ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยเริ่มต้นจากการอธิบายให้ผู้วิจัยทราบว่า การวิจัยครั้งนี้เป็นการเข้าร่วมโดยสมัครใจและข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และขอให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยอย่างละเอียด ก่อนลงลายมือชื่อเพื่อเข้าร่วมวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้คำถามที่เตรียมไว้อย่างคร่าวๆ ในแบบสัมภาษณ์ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อพบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเด็นการวิจัย รวมทั้งมีการบันทึกเสียงในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ การเก็บข้อมูลในขั้นนี้ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 30 นาที และผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนจะได้รับบัตรกำนัลหลังจากเข้าร่วมวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยครบทุกคนแล้ว ก็นำข้อมูลทั้งหมดมาถอดเทปและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ตามแนวคิดของ Braun & Clarke (2013) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ 1) การทำความคุ้นเคยกับข้อมูล (Familiarisation with the data) 2) การเริ่มต้นสร้างรหัส (Generating initial codes) 3) การค้นหาสาระหรือแก่นหลัก (Searching for themes) 4) การทบทวนสาระหรือแก่นหลัก (Reviewing themes) 5) การให้คำนิยามและตั้งชื่อสาระหรือแก่นหลัก (Defining and naming themes) และ 6) การเขียนรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Producing the report) นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม NVivo version 10 เพื่อช่วยในการค้นหาและจัดกลุ่มสาระหรือแก่นหลักแต่ละกลุ่ม

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21 คน มีอายุระหว่าง 19 – 22 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชาย จำนวน 12 คน เป็นหญิง จำนวน 9 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เป็นคนไทยและนับถือศาสนาพุทธ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และ 2 และกลุ่มตัวอย่างศึกษาอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์ (10 คน) คณะศิลปกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ (6 คน) และคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ (5 คน) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนดี และคิดว่า พฤติกรรมการเรียนของตนเองอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยเมื่อเทียบกับเพื่อนร่วมชั้น

2. ผลการสัมภาษณ์เชิงลึก

หลักจากที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) พบว่า มีกลุ่มสาระ หรือแก่นหลัก (Themes) และแก่นรอง (Sub-themes) เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัด เชียงใหม่ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงสาระหรือแก่นหลัก (Themes) และแก่นรอง (Sub-themes) เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่

แก่นหลัก (Themes)	แก่นรอง (Sub-themes)
1. ปัญหาที่เยาวชนกำลังเผชิญ	ปัญหาด้านการเรียน
	ปัญหาด้านความสัมพันธ์
	ปัญหาด้านการเงิน
2. แนวทางในการแก้ไขปัญหา	การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อรับการสนับสนุนทางสังคม และคำแนะนำจากเพื่อน
	การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อหันเหความสนใจจากปัญหาที่กำลังเผชิญ
	การติดต่อสื่อสารกับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจารย์
	การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอื่น
	การพิจารณาใคร่ครวญ
	การเก็บปัญหาเอาไว้ในใจ
3. การสนับสนุนจากครอบครัว	ประโยชน์
	ปัญหาและอุปสรรค
4. การสนับสนุนจากอาจารย์	ไม่เคยหรือคุยกับอาจารย์นานๆ ครั้ง
	ความสัมพันธ์เชิงหน้าที่ในปัจจุบัน
แก่นหลัก (Themes)	แก่นรอง (Sub-themes)
4. การสนับสนุนจากอาจารย์	ความสัมพันธ์ที่ดีในอดีต
5. เพื่อน	เพื่อนสนิท
	การให้กำลังใจและคำแนะนำ
	เพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน
6. สื่อสังคมออนไลน์	ประโยชน์

ผลเสีย

2.1 ปัญหาที่เยาวชนไทยกำลังเผชิญ

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างประสบกับปัญหาที่แตกต่างกันหลากหลาย กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กล่าวว่า ตนเองได้คะแนนสอบไม่ดีหรือน้อยกว่าที่คาดการณ์ไว้ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางส่วนกล่าวถึงปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนรัก เพื่อน หรือครอบครัว นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างบางคนยังกล่าวถึงการสูญเสียบุคคลในครอบครัวและปัญหาทางการเงิน

2.2 แนวทางการแก้ไขปัญห

จากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางแก้ไขปัญหที่แตกต่างกันออกไป กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับการสนับสนุนทางสังคมและคำแนะนำจากเพื่อน และกลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการระบายอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อหันเหความสนใจจากปัญหาที่กำลังเผชิญ ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มตัวอย่างสามคนมักจะใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อดูการ์ตูน ฟังเพลง ใช้เฟสบุ๊ค (Facebook) หรือฟังธรรมะทางเว็บไซต์ยูทูบ (Youtube) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างบางคนแก้ไขปัญห โดยการพูดคุยกับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ และกลุ่มตัวอย่างบางคนเลือกที่จะออกกําลังกายหรือทำกิจกรรมอื่นเมื่อตนเองไม่สบายใจ และกลุ่มตัวอย่างบางคนมักจะพิจารณาใคร่ครวญถึงปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างบางคนไม่ได้แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น แต่เลือกที่จะเก็บปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจเอาไว้ในใจ

ในแง่ของการการสนับสนุนจากครอบครัว กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่กล่าวว่า พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้ตนเองเกิดความมั่นใจและเข้าใจตนเองในช่วงเวลาที่ประสบปัญหา และส่วนใหญ่มักจะพูดคุยกับแม่ รองลงมาคือ พ่อและแม่ และสมาชิกคนอื่นในครอบครัว เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ดังเช่น กรณีที่เชื่อว่า การพูดคุยกับแม่เป็นแนวทางแก้ไขปัญหที่ดีที่สุด อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างบางคนไม่ปรึกษาหรือพูดคุยกับครอบครัวเมื่อเกิดปัญหาหรือมีเรื่องไม่สบายใจ เพราะไม่อยากให้ครอบครัวเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ไม่สนิทกับพ่อแม่ หรือเคยมีประสบการณ์ในเชิงลบมาก่อนเมื่อพูดคุยกับพ่อแม่เมื่อมีปัญหา เช่น ถูกตำหนิตติเตียน บ่น ดุด่า เป็นต้น

นอกจากการสนับสนุนจากครอบครัวแล้ว กลุ่มตัวอย่างบางส่วนก็ได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์ ดังเช่น สุรีย์และถวิล ถามอาจารย์เกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียนบางครั้ง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนเคยมีความใกล้ชิดและปรึกษาครูที่โรงเรียนเดิมเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ รวมทั้งปัญหาส่วนตัว รวมทั้งเคยได้รับกำลังใจและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์จากครูที่โรงเรียนเดิม แต่เมื่อย้ายมาเรียนที่มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ไม่สนิทกับอาจารย์ จึงไม่เคยหรือแทบจะไม่พูดคุยกับอาจารย์เกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักจะพูดคุยกับเพื่อนสนิทเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง และกลุ่มตัวอย่างบางคนก็พูดคุยกับเพื่อนในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ

และเป็นที่น่าสนใจว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถช่วยตนเองในการจัดการปัญหาต่างๆ เพราะตนเองได้รับกำลังใจและคำแนะนำจากกลุ่มคนที่ติดต่อทางสื่อสังคมออนไลน์ และบางคนก็มีแนวโน้มที่จะโพสต์ข้อความต่างๆ เมื่อตนเองไม่สบายใจ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อหันเหความสนใจจากตนเองจากความรู้สึกไม่ดี ไปยังเนื้อหาในสื่อสังคมออนไลน์แทน อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะตระหนักถึงประโยชน์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างบางส่วนก็รับรู้ถึงข้อเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น ขาดการปฏิสัมพันธ์ทางกาย รู้สึกเสียตายนหลังจากโพสต์ข้อความทางสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาที่แตกต่างกันหลากหลาย เช่น ปัญหาทางการเรียน ปัญหาทางความสัมพันธ์ และปัญหาทางการเงิน ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Andrews & Wilding (2004) กล่าวว่า ปัญหาด้านการเงินและปัญหาอื่นสามารถเพิ่มระดับความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของนักศึกษาอังกฤษ และนักศึกษาแพทย์ในประเทศไนจีเรียต้องเผชิญกับปัญหาที่หลากหลาย เช่น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลสุขภาพจิตโดยรวมของนักศึกษาเหล่านี้ (Omigbodun et al., 2006) รวมทั้งการศึกษาของ Naiyapatana, Burnard, & Edwards (2008) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียด เนื่องจากสถานภาพทางสังคมแบบลำดับชั้น (the hierarchical social status) ระหว่างนักศึกษา การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการฝึกงาน

ส่วนแนวทางในการแก้ไขปัญหาของกลุ่มตัวอย่างก็มีความแตกต่างกันหลายเช่นเดียวกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ และเป็นที่น่าสนใจว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทเชิงบวกและเชิงลบต่อการแก้ไขปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับการสนับสนุนทางสังคมและคำแนะนำจากเพื่อน

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการระบายอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อหันเหความสนใจจากปัญหาที่กำลังเผชิญ ซึ่งวิธีการดังกล่าวไม่ใช่แนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกสบายใจขึ้น แต่ปัญหายังคงไม่ได้รับการแก้ไขและอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตในที่สุด ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวว่าการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (avoidance coping) มีประโยชน์ในบางสถานการณ์ เพราะการจัดการปัญหาแบบหันเหความสนใจ ช่วยลดอาการเจ็บป่วยทางกายของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง (Beasley, Thompson, & Davidson, 2003) และงานวิจัยที่กล่าวว่า ผู้ที่ใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การหันเหความสนใจ (distraction) และการพิจารณาใคร่ครวญ (rumination) จะมีผลเสียในระยะยาวมากกว่าคนที่เลือกใช้วิธีการควบคุมแบบใส่ใจ (attention control) (Troy & Mauss, 2011) รวมทั้งงานวิจัยของ Thompson, Arnkoff, & Glass (2011) ที่พบว่า การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (avoidance coping) และเก็บกอดความคิดของตนเองของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยทางจิต ยกตัวอย่างเช่น โรคเครียดอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ร้ายแรง (posttraumatic stress disorder :PTSD) และโรคซึมเศร้า

นอกจากนี้ ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยในระยะที่ผ่านมา ที่พบว่า สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลดีและผลเสียต่อวัยรุ่น (Best et al., 2014; McGuire & Downling, 2013; Moreno & Kota, 2014; Valkenburg & Peter, 2009a).

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติและเชิงนโยบาย

ถึงแม้ว่า จากการศึกษาในครั้งนี้จะพบว่า สื่อสังคมออนไลน์มีส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ แต่ครอบครัวและสถาบันการศึกษาควรเข้ามามีบทบาทในการให้กำลังใจ คำแนะนำ และข้อมูลแก่เยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสนับสนุนให้เยาวชนสามารถจัดการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งควรสอดส่องดูแลและสอนเรื่องการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมให้แก่เยาวชนในส่วนของสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาควรตระหนักถึงบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ ที่มีต่อการแก้ไขปัญหาของเยาวชน และบรรจุหรือสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ในกระบวนวิชาต่างๆ ในหลักสูตร และสถาบันการศึกษาควรจัดการโปรแกรมอบรม เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชิงสร้างสรรค์แก่เยาวชน นอกจากนี้ ผู้บริหารประเทศควรกำหนดนโยบายหรือมาตรการเพื่อป้องกันการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

นักจิตวิทยาและนักวิชาการควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์ต่อการแก้ไขปัญหาของเด็กและวัยรุ่นในภูมิภาคอื่นของประเทศไทย เนื่องจากเด็กและวัยรุ่นจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต หากพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลเสียต่อเด็กและวัยรุ่น จะได้วางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมและทันทั่วทั้งที่ รวมทั้งควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อตัวแปรอื่นทางจิตวิทยา เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-perception) และการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) นอกจากนี้ ควรมีการพัฒนาแบบวัดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีมาตรฐานและสามารถนำไปใช้วัดระดับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของประชากรในแต่ละประเทศได้อย่างเที่ยงตรงและแม่นยำ

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลและองค์กรหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพที่ให้การสนับสนุนด้านทุนวิจัย โดยเฉพาะอาจารย์แผนกสังคมศาสตร์ สาขาศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ที่ให้กำลังใจและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ Prof. Pam Briggs, Dr. Elizabeth Sillence, Prof. Lynne Coventry ที่คอยให้กำลังใจ ความช่วยเหลือ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนที่เสียสละเวลามาร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology (London, England : 1953)*, 95(Pt 4), 509–521. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- Balakrishnan, V., Liew, T. K., & Pourgholaminejad, S. (2015). Fun learning with Edooware - A social media enabled tool. *Computers and Education*, 80, 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.08.008>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in responses to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. (M.

- Carmichael, Ed.) (First). London: SAGE Publications.
- Burke, M., & Kraut, R. (2014). Growing Closer on Facebook: Changes in Tie Strength Through Social Network Site Use. *Proceedings of the 32nd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 4187-4196. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557094>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- ETDA. (2015). *Thailand Internet User Profile 2015*. Bangkok.
- Feinstein, B. a., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. a., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- McGuire, M., & Downling, S. (2013). Cyber crime : A review of the evidence Research Report 75, (October), 1-10.
- Moreno, M., & Kota, R. (2014). *Social media. Children, Adolescents, and the Media* (third ed.). California: SAGE Publications. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-02096-5> ISBN
- Naiyapatana, W., Burnard, P., & Edwards, D. J. (2008). Experience of stress among Thai nursing students: report of a qualitative descriptive study. *Asian Journal of Nursing*, 11(2), 80-88.
- Omigbodun, O. O., Odukogbe, A. T. A., Omigbodun, A. O., Yusuf, O. B., Bella, T. T., & Olayemi, O. (2006). Stressors and psychological symptoms in students of medicine and allied health professions in Nigeria. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(5), 415-421. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0037-3>
- Ratanasiripong, P., & Wang, C. C. D. C. (2011). Psychological well-being of Thai nursing students. *Nurse Education Today*, 31(4), 412-416. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.08.002>
- Statista Incorportations. (2016). Number of monthly active mobile social media users in Asia Pacific as of January 2016, by country (in millions). Retrieved May 4, 2016, from <http://www.statista.com/statistics/295643/mobile-social-media-mau-asia-pacific-countries/>
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4), 220-235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health: Challenges across the Lifespan*, 30-44.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009a). Current Directions in Psychological Science Social Consequences of the Internet for Adolescents A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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