



ความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการ

ปจริญ์ ปวงคำ* และพริยา มั่นเขตวิทย์*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2565 จำนวน 105 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ชื่อ Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) และแบบประเมิน Behavioral Rating Inventory of Executive Functions-Adult version (BRIEF-A): Thai version สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือสถิติเชิงพรรณนาและสถิติความสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 54.30 มีความเสี่ยงปานกลาง รองลงมาคือ ร้อยละ 26.70 มีความเสี่ยงสูง และร้อยละ 19.00 มีความเสี่ยงต่ำ ส่วนทักษะด้านการบริหารจัดการมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 11.40 ที่มีปัญหาด้านการบริหารจัดการ จากการศึกษาความสัมพันธ์พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับทักษะด้านการบริหารจัดการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่ายิ่งระดับความเสี่ยงติดสื่อสังคมออนไลน์สูง ยิ่งทำให้ทักษะด้านการบริหารจัดการมีปัญหามากขึ้น ($r = 0.34^*$, $p < 0.01$)

คำสำคัญ : การติดสื่อสังคมออนไลน์ ทักษะด้านการบริหารจัดการ ความสัมพันธ์

*ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



Abstract

This research aimed to study social media addiction and executive functions, and to study the relationship between social media addiction and executive functions of the 4th year students in the Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University. The participants were 105 students enrolled in the fourth year of the academic year 2022. The research instruments were the Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) and the Behavioral Rating Inventory of Executive Functions-Adult version (BRIEF-A): Thai version. Data were analyzed using descriptive statistics and the Pearson's product moment correlation. The results demonstrated that most participants (54.30 percent) had moderate risk of social media addiction, while 26.70 percent had high risk and 19.00 percent had low risk. For executive functions, only 11.40 percent of the participants had problem in executive functions. Results also showed that social media used behavior had significantly moderate correlation with executive functions. ($r = 0.34^*$, $p < 0.01$). This means that the higher risk of social media addiction is the more problematic of executive functions is demonstrated.

บทนำ

สื่อสังคมออนไลน์เป็นโปรแกรมประยุกต์ที่ใช้เพื่อการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างผู้คนในพื้นที่ดิจิทัลด้วยรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอปพลิเคชันไลน์ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม ลิงค์ดอิน ได้เข้ามามีบทบาทต่อการสร้างความสัมพันธ์และความเป็นไปในแง่มุมต่าง ๆ ของมนุษยชาติ โลกในปัจจุบันได้กลายเป็น “วิถีของสื่อสังคมออนไลน์” ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์ได้แทรกซึมในทุกกิจกรรมของมนุษย์ตั้งแต่การดำเนินชีวิตประจำวัน การสร้าง การรักษา และยุติความสัมพันธ์ การดำเนินธุรกิจ การสร้างข่าว การสื่อสาร การเคลื่อนไหวทางการเมือง การก่อการร้าย การก่อการดี การศึกษา การสาธารณสุข การดำเนินศาสนกิจ การเลี้ยงลูก การดูแลผู้สูงอายุ¹ สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือหรือแพลตฟอร์มดิจิทัลที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถสร้าง แสดงความคิดเห็น หรือแบ่งปันเนื้อหากับผู้ใช้อื่นบนโลกอินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง² จากการสำรวจของ We Are Social บริษัทเอเจนซี จากสหราชอาณาจักรในรายงาน Thailand Digital Stat ในปี ค.ศ. 2022³ พบว่าจำนวนผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียของไทยในปี ค.ศ. 2022 มีมากถึง 56.85 ล้านคน หรือคิดเป็น 81.20% ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ซึ่งเติบโตขึ้นจากปีที่ผ่านมากว่า 1.9 ล้านคน หรือคิดเป็น 3.4% และคนไทยใช้เวลาในการใช้โซเชียลมีเดียเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาจำนวน 6.5% โดยคิดเป็นเวลาเฉลี่ยเท่ากับวันละ 2 ชั่วโมง 59 นาที จากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2564 พบว่ากลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีจำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด อยู่ที่ 12 ชั่วโมง 5 นาที โดยกิจกรรมออนไลน์ยอดนิยม 3 อันดับได้แก่ การเรียนออนไลน์ การดูรายการโทรทัศน์/คลิป/หนัง/ฟังเพลงออนไลน์ และติดต่อสื่อสารออนไลน์⁴ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างมากในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เช่น สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น เป็นสื่อในการนำเสนอผลงานของตนเอง⁵ อย่างไรก็ตาม หากมีการใช้เวลาบนสื่อออนไลน์มากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ หรือปัญหาต่ออารมณ์ ความจำ รวมไปถึงกระบวนการด้านความคิดความเข้าใจได้ ทำให้ความสามารถในการแก้ไขปัญหา การใช้เหตุผล การใช้สมาธิในการจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลในที่สุด⁶

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการศึกษาวิจัยที่พบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการความคิดความเข้าใจ เช่น การมุ่งเน้นความสนใจ การควบคุมตนเอง ความจำใช้งาน หรือทักษะด้านการบริหารจัดการ ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย เช่น การศึกษา โดยดวงรัตน์ โกยกิจเจริญ และสมชาย ไชยโคต⁷ ซึ่งศึกษาผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนนักศึกษาในจังหวัดภูเก็ต ผลการศึกษาพบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนนักศึกษาในจังหวัดภูเก็ตส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านการเรียน และด้านสังคมตามลำดับ หรือประวิตร จันท์อับ⁸ ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 15 ราย โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการใช้เครือข่ายทางสังคมที่ก่อให้เกิดผลกระทบจากการใช้เครือข่าย

ทางสังคมออนไลน์ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ การเรียน สังคม และสุขภาพตามลำดับ สำหรับในต่างประเทศ Aydin, Obuća, Boz และ Ünal-Aydin⁹ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะบริหารจัดการและปัญหาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 284 คน ผลการศึกษาพบว่า ทักษะบริหารจัดการมีความสัมพันธ์กับปัญหาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ หรือ Pichardo, Romero-López, Ruiz-Durán และ García-Berbén¹⁰ ที่ได้ศึกษาทักษะด้านการบริหารจัดการและปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 514 คน พบว่า ปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบโดยตรงต่อทักษะบริหารจัดการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความคิดยืดหยุ่นและด้านการควบคุมอารมณ์

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจส่งผลกระทบต่อทักษะด้านการบริหารจัดการ ทักษะด้านการบริหารจัดการหรือการคิดเชิงบริหาร (executive functions) เป็นทักษะด้านความคิดความเข้าใจขั้นสูง (metacognition) ที่ประกอบด้วยทักษะหลายด้านทำงานร่วมกัน เช่น การเริ่มต้นทำกิจกรรม การวางแผน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การกำกับและควบคุมตนเอง การคิดอย่างยืดหยุ่นและเป็นนามธรรม การยับยั้งชั่งใจ การทำหน้าที่ร่วมกันของทักษะเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถทำกิจกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ กำหนดทิศทางและจัดระเบียบพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งช่วยให้บุคคลสามารถทำกิจกรรมที่ยากและซับซ้อนหรือกิจกรรมใหม่ที่ไม่คุ้นเคยได้¹¹ อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการติดสื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการ รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการในกลุ่มนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS)¹² และทักษะด้านการบริหารจัดการโดยใช้แบบประเมิน Behavioral Rating Inventory of Executive Functions – Adult version (BRIEF-A) ซึ่งพัฒนาโดย Roth, Isquith & Gioia¹³ (อ้างถึงใน พิศาวลั สาและ, 2561) และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยผู้วิจัยหวังว่าข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการ รวมทั้งทราบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและจัดการเกี่ยวกับปัญหาด้านพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นวิจัยภาคตัดขวางแบบหาความสัมพันธ์ (cross-sectional, correlational research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการ และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการ ประชากรคือนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ลงทะเบียนเรียนในหลักสูตรปีการศึกษา

2565 จำนวน 246 คน (ข้อมูลจากสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) จากการเปิดตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan ระดับความคาดเคลื่อนที่ 0.01 ขนาดของประชากร 246 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ 149 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) โดยวิธีการสุ่มเป็นระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่างแยกตามสาขาวิชาโดยการเทียบสัดส่วนของกลุ่มประชากรดังแสดงในตารางที่ 1 อาสาสมัครจะถูกคัดออกหากมีประวัติได้รับบาดเจ็บของสมอง

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แยกตามสาขา

สาขาวิชา	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
เทคนิคการแพทย์	85	52
กิจกรรมบำบัด	45	27
รังสีเทคนิค	53	32
กายภาพบำบัด	63	38

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี 2 แบบประเมินคือ 1) แบบประเมิน Behavioral Rating Inventory of Executive Function - Adult Version (BRIEF-A) ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดย Roth, Isquith และ Gioia¹⁴ (อ้างถึงในฟิลดาร์ สาและ, 2561) เป็นแบบประเมินทักษะด้านการบริหารจัดการในคนช่วงอายุระหว่าง 18-90 ปี และถูกนำมาแปลเป็นภาษาไทยและตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยคณะผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.83 เป็นแบบประเมินที่ให้ผู้ถูกประเมินตอบคำถามจากข้อคำถามทั้งหมด 75 ข้อด้วยตนเอง (self-report) ประกอบด้วยทักษะด้านการบริหารจัดการ 9 ด้านได้แก่ การยับยั้งชั่งใจ (inhibition) การตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) การวางแผนหรือการจัดระเบียบ (plan/organization) การเปลี่ยนผ่าน (shift) การเริ่มต้นทำกิจกรรม (initiation) การติดตามการทำกิจกรรม (task monitoring) การควบคุมอารมณ์ (emotional control) ความจำใช้งาน (working memory) และการจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ (organization of materials) และ 2) แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นโดยชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2556) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ มาตรฐานวัดเป็น Likert scale แบบ 5 ระดับ ใช้ประเมินระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ในบุคคลอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป โดยประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา แบบทดสอบนี้มีการหาค่า Cronbach's alpha ได้ค่าเท่ากับ 0.90¹²

สำหรับขั้นตอนการศึกษาวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลคือ หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เชิญชวนอาสาสมัครผ่านทางโซเชียลมีเดียได้แก่ กลุ่มไลน์โดยผ่านทางหัวหน้าชั้นปีของแต่ละสาขา เมื่อมีผู้สนใจเข้าร่วมวิจัย คณะผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยและสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ โรคประจำตัว ประวัติ



การได้รับบาดเจ็บทางสมอง จากนั้นกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกทำแบบประเมินทั้ง 2 แบบประเมินตามความสะดวกคือ ทำแบบประเมินฉบับกระดาษหรือแบบออนไลน์ คณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาแปลผลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) และสถิติ Pearson's Product Moment Correlation เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์ (correlational coefficient)

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ 105 คน คิดเป็นร้อยละ 70.47 จากประชากรของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งหมดจำนวน 149 คน ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สาขาวิชา และการมีโรคประจำตัว (n=105)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	20	19.00
หญิง	85	81.00
อายุ		
อายุเฉลี่ย 21.78 ± 0.77 ปี		
สาขาวิชา		
เทคนิคการแพทย์	46	43.80
รังสีเทคนิค	27	25.70
กายภาพบำบัด	5	4.80
กิจกรรมบำบัด	27	25.70
โรคประจำตัว		
มี	17	16.20
ไม่มี	88	83.80

จากตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก (ร้อยละ 81.00) เป็นเพศหญิง และเป็นเพศชาย 20 ร้อยละ 19.00 มีอายุเฉลี่ย 21.78 ± 0.77 ปี สาขาวิชาที่กำลังศึกษาอยู่ส่วนมาก (ร้อยละ 43.80) เป็นสาขาเทคนิคการแพทย์ รองลงมาเป็นสาขาวิชารังสีเทคนิคและกิจกรรมบำบัดซึ่งมีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 25.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก (ร้อยละ 83.80) ไม่มีโรคประจำตัว

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนและระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=105)

คะแนน	การแปลผล	จำนวน (คน)	จำนวน (%)
0-15	มีความเสี่ยงต่ำ	20	19.00
16-30	มีความเสี่ยงปานกลาง	57	54.30
>30	มีความเสี่ยงสูง	28	26.70
Min = 7, Max = 41			
$\bar{X} \pm S.D. = 24.45 \pm 8.67$			

จากตารางที่ 3 ผลคะแนนจากการทดสอบด้วยแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (S-MASS) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนน้อยที่สุดคือ 7 คะแนน และมากที่สุดคือ 41 คะแนนจากคะแนนเต็ม 48 คะแนน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 24.45 ± 8.67 คะแนน จากการแปลผลระดับความเสี่ยงในการติดสื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.30) มีความเสี่ยงปานกลาง รองลงมาคือมีความเสี่ยงสูง (ร้อยละ 26.70) และมีความเสี่ยงต่ำน้อยที่สุดคือร้อยละ 19.00

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) จากค่ากลางทั้งหมด (T score) ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามดัชนีชี้วัดของทักษะด้านการบริหารจัดการ และแสดงจำนวนคนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (n=105)

ทักษะด้านการบริหารจัดการ	$\bar{X} \pm SD$	จำนวนคน (ร้อยละ)	
	T score	T score < 65	T score $\geq$ 65*
Global Executive Composite: GEC	53.47 ± 7.94	93 (88.60)	12 (11.40)

* หมายเหตุ T score $\geq$ 65 หมายถึง มีปัญหาทักษะด้านการบริหารจัดการ

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยจากค่ากลาง (T score) ของคะแนนทักษะด้านการบริหารจัดการทั้งหมด (Global Executive Composite หรือ GEC) เท่ากับ 53.47 ± 7.94 คะแนน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนมาก (ร้อยละ 88.60) ไม่มีปัญหาของทักษะด้านบริหารจัดการ คือมีคะแนนรวมน้อยกว่า 65 คะแนน และร้อยละ 11.40 มีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 65 คะแนนซึ่งแปลผลว่ามีปัญหาของทักษะด้านการบริหารจัดการ

ตารางที่ 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการของกลุ่มตัวอย่าง (n=105)

ตัวแปร	<i>r</i>	Sig.
การติดสื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการ	0.34*	.000

*มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$

จากตารางที่ 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการ พบว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับทักษะด้านการบริหารจัดการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.34^*$, $p < 0.01$)

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และทักษะด้านการบริหารจัดการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 105 คน ผลการศึกษาพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์โดยการประเมินด้วยแบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ชื่อ Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) ซึ่งคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15 หมายถึงมีความเสี่ยงต่ำ คะแนนมากกว่า 15 ถึง 30 คะแนนหมายถึงมีความเสี่ยงปานกลาง และคะแนนมากกว่า 30 คะแนนหมายถึงมีความเสี่ยงสูง ผลการประเมินพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนน้อย (ร้อยละ 19.00) มีความเสี่ยงต่ำ กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก (ร้อยละ 54.30) มีความเสี่ยงปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 26.70 มีความเสี่ยงสูง จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมาก (ร้อยละ 81.00) ที่เข้าร่วมการศึกษายืนยันในครั้งนี้เป็นเพศหญิง ซึ่งทำให้มีร้อยละการติดสื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาในปี พ.ศ. 2563 ของทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ, สกุนตลา แซ่เตียว, วรินทร์ลดา จันทวีเมือง, ทิพย์สุคนธ์ กิจรุ่งโรจน์, และจินตวีร์พร แบนแก้ว¹⁴ ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสงขลาจำนวน 188 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลของทักษะด้านการบริหารจัดการโดยการประเมินด้วยแบบประเมิน Behavioral Rating Inventory of Executive Function - Adult Version (BRIEF-A) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมาก (ร้อยละ 88.60) ไม่พบปัญหาด้านการบริหารจัดการ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 11.40 พบว่ามีปัญหาด้านการบริหารจัดการ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าในการศึกษากลุ่มตัวอย่างอายุน้อยและอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีการพัฒนาของทักษะด้านการบริหารจัดการเต็มที่ ทำให้อา้งยังไม่พบปัญหา

ทักษะด้านการบริหารจัดการเด่นชัด สอดคล้องกับงานวิจัยในปีค.ศ. 2021 ของ Ferguson, Brunsdon และ Bradford¹⁵ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะด้านการบริหารจัดการตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยสูงอายุ พบว่า ความจำใช้งานและความสามารถในการวางแผนยังคงมีการพัฒนาต่อไปในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และจะเกิดการลดลงของการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง ความจำใช้งาน และการวางแผนเมื่ออายุ 30 ปี ขึ้นไป

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการ โดยใช้สถิติหาความสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทักษะด้านการบริหารจัดการ ($r = 0.34^*$, $p < 0.01$) ซึ่งสนับสนุนการกล่าวโดย Bernabéu, Marchena, González-Pizzio และ Lubrini ในปี ค.ศ. 2020¹⁶ ที่กล่าวว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับทักษะด้านการบริหารจัดการในนักศึกษามหาวิทยาลัย สอดคล้องกับการศึกษาของ Zhang, Li, Zhao, Griffiths, Wang และ Zhang ในปี ค.ศ. 2023¹⁷ ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการในหนุ่มสาวชาวจีนอายุ 18-27 ปี หรือการศึกษาของ Aydin, Obuća, Boz และ Ünal-Aydin ในปี ค.ศ. 2020⁹ ที่พบว่าทักษะบริหารจัดการมีความสัมพันธ์กับปัญหาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 284 คน หรือ Pichardo, Romero-López, Ruiz-Durán และ García-Berbén ในปี ค.ศ. 2021¹⁰ ที่ศึกษาทักษะด้านการบริหารจัดการและปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 514 คน พบว่าปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบโดยตรงต่อทักษะบริหารจัดการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความคิดยืดหยุ่นและด้านการควบคุมอารมณ์ นอกจากนี้ในปี ค.ศ. 2011 Dong, Zhou และ Zhao¹⁸ ศึกษาความบกพร่องของความสามารถทักษะด้านการบริหารจัดการกับการติดสื่ออินเทอร์เน็ตของนักศึกษาชายในประเทศจีนโดยการบันทึกศักยภาพไฟฟ้าสมองสัมพันธ์กับเหตุการณ์ (ERP) ในระหว่างการทำแบบทดสอบ Color-Word Stroop Task พบว่าพฤติกรรมตอบสนองและผลของ ERP ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่มีความผิดปกติของการเสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Disorder หรือ IAD) จะแสดงความบกพร่องของความสามารถทักษะด้านการบริหารจัดการมากกว่ากลุ่มบุคคลปกติ

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดสื่อสังคมออนไลน์กับทักษะด้านการบริหารจัดการของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ Social Media Addiction Screening Scale (S-MASS) และแบบประเมินมาตรฐาน Behavioral Rating Inventory of Executive Function - Adult Version (BRIEF-A) ฉบับภาษาไทยพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเสี่ยงปานกลาง รองลงมาคือมีความเสี่ยงสูง และส่วนน้อยมีความเสี่ยงต่ำ ส่วนทักษะด้านการบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยที่มีปัญหาด้านการบริหารจัดการ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีกับทักษะด้านการบริหารจัดการพบว่ามีสัมพันธ์กันในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.34^*$, $p < 0.01$)



เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). สุขภาพคนไทย 2562: สื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล. นครปฐม: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
2. พรธกัญจน์ วราพัฒนานนท์. (2563). Social Media คืออะไร มีกี่แบบ แล้วทำไมธุรกิจถึงต้องมี. Retrieved from <https://noria.co.th/th/what-is-social-media-types/>.
3. ณัฐพล ม่วงท่า. (2565). สรุป 52 Insight สำคัญจาก Thailand Digital Stat 2022 ของ We Are Social. Retrieved from <https://www.everydaymarketing.co/trend-insight/insight-thailand-digital-stat-2022-we-are-social/>.
4. สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2564). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2564. Retrieved from <https://cmu.to/agL4C>.
5. วิทยาลัยการศึกษาด้านเทคนิคสุพรรณบุรี (2563). สื่อสังคมออนไลน์, ความหมาย, ประเภท, เครื่องอุปกรณ์, ประโยชน์-ข้อจำกัด. Retrieved from <http://www.stc.ac.th/externalnewsblog.php?links=314#>.
6. พิจิตรา เพชรเกียร. (2562). ใช้เวลาบนโลกออนไลน์ "มากเกินไป" ส่งผลอย่างไรกับตัวเรา. Retrieved from <https://cmu.to/pZhCi>.
7. ดวงรัตน์ โกยกิจเจริญ และสมชาย ไชยโคต. (2558). ผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนนักศึกษาในจังหวัดภูเก็ต. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, 11(1), 157-186. Retrieved from http://webportal.pkru.ac.th/data_journals/48698d6ecb15444390d3c56e4f7ee89a/4197a7f486da91bf60969d0ff9d532ea.pdf.
8. ประวิตร จันทร์อับ (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดพิษณุโลก. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
9. Aydın, O., Obuća, F., Boz, C. & Ünal-Aydın, P. (2020). Associations between executive functions and problematic social networking sites use. Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology 42(6), 634-645.
10. Pichardo, C., Romero-López, M., Ruiz-Durán, A. & García-Berbén, T. (2021). Executive functions and problematic internet use among university students: The mediator role of self-esteem. Sustainability, 13(19), 11003.
11. พิรยา มั่นเขตวิทย์. (2567). การประเมินและบำบัดฟื้นฟูทางกิจกรรมบำบัดสำหรับผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บของสมองที่มีความบกพร่องด้านการรับรู้และความคิดความเข้าใจ. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



12. ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2556). แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์: Social Media Addiction Test: SMAT., Retrieved from <http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539909352>
13. พิรดาวรณ สาสะ. (2561). การสำรวจทักษะด้านการบริหารจัดการในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางอายุ 40-59 ปี โดยใช้แบบประเมิน BRIEF-A. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิตศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
14. ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ, สกุนตลา แซ่เตียว, วรินทร์ลดา จันทวีเมือง, ทิพย์สุคนธ์ กิจรุ่งโรจน์, และ จินตวีร์พร แป้นแก้ว (2563). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 21(41), 67-77.
15. Ferguson, H.J., Brunson, V.E.A. & Bradford, E.E.F. (2021). The developmental trajectories of executive function from adolescence to old age. *Science Report*, 11(1):1382. doi: 10.1038/s41598-020-80866-1.
16. Bernabéu, E., Marchena, C.A., González-Pizzio, A. & Lubrini, G. (2020). Internet addiction and executive functions in university students: a systematic review. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(3), 613-642.
17. Zhang, K., Li, P., Zhao, Y., Griffiths, M.D., Wang, J. & Zhang, M.X. (2023). Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality. *Psychology Research and Behavior Management*, 1911-1920, DOI: 10.2147/PRBM.S414625.
18. Dong, G., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Male Internet addicts show impaired executive control ability: Evidence from a color-word Stroop task. *Neuroscience Letters*, 499(2), 114-118. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.05.047>.