

บทความวิจัย (Research Article)

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา Social Network Using Behavior of Undergraduate Students of University of Phayao

พรพรรณ จันทร์แดง¹

Phornphan Jandaeng¹

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทักษะคิดและความคิดเห็นต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2/2557 และภาคการศึกษาที่ 1/2558 (AEC) จำนวน 20,176 คน ใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 392 คน สุ่มแบบสอบถามซาร์ตหรือเสียหายน้อยละ 5 คิดเป็นจำนวน 20 คน รวมจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 412 คน การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t - test และค่า one way ANNOVA

ผลการวิจัยด้านพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่านิสิตร้อยละ 91.9 มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและร้อยละ 89.22 มีสมาร์ตโฟน นิสิตร้อยละ 71.32 เมื่อหยิบสมาร์ตโฟนจะใช้งานโซเชียลมีเดียเป็นครั้งแรก นิสิตร้อยละ 50 ใช้งานเฉลี่ยมากกว่าวันละ 5 ชั่วโมง นิสิตร้อยละ 72.06 ใช้เพื่อการสนทนาหรือแสดงความคิดเห็น นิสิตใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมทั่วไปและกิจกรรมด้านการศึกษาอยู่ในระดับมาก

ส่วนทัศนคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาร้อยละ 51.04 เคยใช้โซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือโดยไม่รู้ลึกเสียสมาธิ นิสิตมีทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับการได้รับความสนุกสนานมากที่สุด ส่วนปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพมากที่สุด เช่น ทำให้ตาพร่ามัว ปวดคอ ปวดหลัง ปวดหัว

การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเพศชายกับเพศหญิงมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมไม่แตกต่างกัน เพศหญิงมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาสูงกว่าเพศชาย นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเพศชายกับเพศหญิงมีทัศนคติต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์และปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมไม่แตกต่างกัน นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : สื่อสังคมออนไลน์, การใช้สื่อสังคมออนไลน์, พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์, เครือข่ายสังคมออนไลน์

¹ คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จังหวัดพะเยา 56000

¹ School of Management and InformationScience, University of Phayao, Phayao Province 56000

Corresponding Author, E-mail : pjandaeng@gmail.com

Abstract

The purpose of this research is to analyze the behaviors of online social network users, their attitudes and opinions on online social network use as well as to investigate problems caused by online social network usage. By performing Taro Yamane's formula and as to obtain reliable data, 412 undergraduate students of University of Phayao were randomly selected. Descriptive statistics, t-test and one-way ANNOVA were performed to analyze the data collected from questionnaires.

For user behavioral aspect, 71.32% of the students were reported to access online social network the first thing after they turn on their smartphones. 50% spent more than 5 hours a day on smartphones, and 72.06% used smartphones to chat and post comments. Other activities and educational activities were also reported as in a high level.

For users' attitude, 51.04% of the students stated that they used online social network during classes with no problem concentrating. Entertainment was obtained the most from using social network, and health-related problems such as blurred vision, neck pain, backache, and headache were the most common problem caused by using online social network.

However, there were no significant differences between genders in all aspects. No significant differences in all aspects were showed between students from different years as well.

Keywords: Social Network, Social Network Using, Social Network Using Behavior

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สื่อใหม่เป็นนวัตกรรมจากพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารอย่างยิ่งใหญ่มาก เป็นการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วแบบก้าวกระโดดในช่วงเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา จากการสื่อสารแบบเผชิญหน้า เป็นการสื่อสารแบบออนไลน์ซึ่งสามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว และสามารถเผยแพร่สู่สังคมได้อย่างสะดวก ทันทีทั้งที่สารสนเทศที่มากับสื่อใหม่มีหลากหลายรูปแบบทั้งข้อความ ภาพ เสียง ภาพเคลื่อนไหว ผู้ผลิตสื่อใหม่อาจเป็นบุคคล กลุ่มบุคคล นิติบุคคล ห้างร้าน บริษัท ต่างๆ วิธีการผลิตกระทำได้อย่างง่ายดายด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้กันทั่วไป เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โน้ตบุ๊กคอมพิวเตอร์ ตลอดจนเครื่องคอมพิวเตอร์โดยทั่วไป ที่มีการเชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ต

ผลการสำรวจของ Connected Life 2014 โดยบริษัททีเอ็นเอส ซึ่งเป็นบริษัทวิจัยการตลาดชั้นนำระบุว่าคนไทยใช้เวลากับโทรศัพท์เคลื่อนที่หรือมือถือมากที่สุดในแต่ละวัน มากกว่าสื่อหลักของประเทศอย่างสื่อโทรทัศน์ รูปแบบการใช้งานยอดนิยมใน

เมืองไทยได้แก่การใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กและการส่งข้อความแบบทันที การใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กในเมืองไทยมากกว่าร้อยละ 59 เป็นการใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือร้อยละ 11 ใช้งานผ่านแท็บเล็ต ร้อยละ 15 ใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก และร้อยละ 15 ใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะทั่วไป ส่วนการให้บริการส่งข้อความแบบทันที ผู้ใช้ร้อยละ 68 ใช้งานผ่านโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 10 ใช้งานผ่านแท็บเล็ต ร้อยละ 11 ใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก และอีกร้อยละ 11 ใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ [1]

Nielson ได้สอบถามกลุ่มตัวอย่างระหว่างปี 2556-2557 พบว่าคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น กลุ่มอายุ 12-19 ปี ใช้อินเทอร์เน็ต 5.1 ล้านคน ในปี 2556 เพิ่มมาเป็น 5.9 ล้านคนในปี 2557 เช่นเดียวกับกลุ่มอายุ 20-49 ปีที่มีการเติบโตจาก 8.8 ล้านคนในปี 2556 พอดีปี 2557 ขยับเพิ่มเป็น 10 ล้านคน ส่วนในวัย 50 ปีขึ้นไป ในปี 2556 ใช้อินเทอร์เน็ต 8.8 แสนคน และเพิ่มขึ้นเป็น 1 ล้านคนในปี 2557 [2]

นอกจากนี้สำนักพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) หรือ ETDA

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้สำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ประจำปี 2557 พบว่าคนไทยใช้งานอินเทอร์เน็ต 50.4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือ 7.2 ชั่วโมงต่อวัน (หรือคิดเป็น 1 ใน 3 ของวัน) พบว่าผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ (โทรศัพท์เคลื่อนที่ สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตคอมพิวเตอร์) ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ด้านความบันเทิงและการติดต่อสื่อสาร โดยกิจกรรมหลัก 3 อันดับแรก ได้แก่ ใช้เพื่อการพูดคุยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ร้อยละ 78.2 ใช้เพื่ออ่านข่าว/อ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ร้อยละ 57.6 และใช้เพื่อค้นหาข้อมูล ร้อยละ 56.5 [3] สอดคล้องกับข้อมูลการใช้โซเชียลมีเดียและสมาร์ทโฟนที่เพิ่มมากขึ้น คนไทยใช้เฟซบุ๊ก 28 ล้านคน ใช้ไลน์ 24 ล้านคน (ใช้ไลน์เป็นอันดับ 2 ของโลก) และยังพบอีกว่าคนไทยร้อยละ 85 ติดโทรศัพท์มือถืออย่างหนักจนขาดไม่ได้ ทั้งนี้ยังไม่รวมถึงการใช้จอคอมพิวเตอร์สำหรับการทำงานและการดูทีวี [4]

นายแพทย์สมศักดิ์ โล่ห์เลขา นายกแพทยสภา ได้กล่าวกับหนังสือพิมพ์มติชนว่า ปัจจุบันคนไทยจำนวนไม่น้อยติดการใช้เฟซบุ๊กและไลน์ จนกระทั่งในบางประเทศไม่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี หรือ 18 ปี ใช้โซเชียลมีเดีย เพราะไม่จำเป็นต้องใช้ พ่อแม่ซื้อโทรศัพท์ธรรมดาให้ใช้ก็เพียงพอ ถ้าจะใช้อินเทอร์เน็ตให้ใช้เครื่องที่บ้าน เด็กเสียเวลากับโซเชียลมีเดียจนทำให้เวลาในการศึกษาหาความรู้ลดลง ในต่างประเทศมีผลการศึกษาพบว่าเฟซบุ๊กทำให้ผลงานของบริษัทลดลงไปร้อยละ 1.5 บริษัทในประเทศอังกฤษสูญเสียผลงาน 2.2 พันล้านปอนด์ต่อปี [5]

บริษัทไซลด์ไวส์ซึ่งเป็นบริษัทวิจัยด้านการตลาด ได้สำรวจความคิดเห็นของเด็กกลุ่มตัวอย่างชาวอังกฤษอายุ 5 ขวบถึง 16 ปี กว่า 2,000 ราย และนำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับข้อมูลเมื่อ 20 ปีก่อนหรือปี 1995 ผลสะท้อนการเปลี่ยนแปลงออกมาชัดเจนมากพบว่าเด็กในยุคใหม่ใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 6.30 ชั่วโมงต่อวันเทียบกับแค่ 3 ชั่วโมงเมื่อ 20 ปีก่อน ยิ่งถ้าเป็นวัยรุ่นชายใช้เวลาเฉลี่ยอยู่หน้าจอ 8 ชั่วโมงต่อวันซึ่งยาวนานที่สุดในทุกกลุ่มอายุ [6]

จากสถิติดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อใหม่ที่มาควบคู่กับอินเทอร์เน็ตมีสถิติเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ใช้ที่เป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยารวมถึงศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ทัศนคติและความคิดเห็นของนิสิต ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อใหม่ เพื่อจะได้หาแนวทางส่งเสริมให้นิสิตใช้สื่อใหม่เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาหาความรู้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา
2. เพื่อศึกษาทัศนคติและความคิดเห็นต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา
3. เพื่อศึกษาปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทัศนคติต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา เมื่อจำแนกตามเพศและชั้นปี

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งโครงสร้างแบบสอบถามออกเป็น 5 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ คำถามเรื่องเพศ ชั้นปี และ คณะ/วิทยาลัย เป็นแบบตรวจสอบรายการ (check-list)

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบตรวจสอบรายการ และแบบประมาณค่า (rating scale) จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับทัศนคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบตรวจสอบรายการ และแบบประมาณค่า จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 4 ปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบประมาณค่า จำนวน 1 ข้อ

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (open ended)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2/2557 และภาคการศึกษาที่ 1/2558 (AEC) จำนวน 20,176 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane) กำหนดค่าความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 และให้ค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 392 คน สำรองแบบสอบถามชำรุดหรือเสียหาย ร้อยละ 5 คิดเป็นจำนวน 20 คน รวมจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 412 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 408 ชุด คิดเป็นร้อยละ 99

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อประมวลผลข้อมูลและวิเคราะห์หาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D./ standard division) ค่า t – test independent และ ค่า one way ANNOVA

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา สรุปผลได้ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 นิสิตที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.45 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 47.55

1.2 นิสิตที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนิสิตชั้นปี 3 ร้อยละ 28.92 รองลงมาเป็นนิสิตชั้นปี 1 ร้อยละ 28.19 ส่วนอันดับสามเป็นนิสิตชั้นปี 2 ร้อยละ 26.72 ในขณะที่นิสิตชั้นปี 4 ร้อยละ 16.18 ซึ่งมีจำนวนน้อยที่สุด

1.3 นิสิตที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะแพทยศาสตร์ร้อยละ 22.55 รองมาเป็นวิทยาลัยการศึกษา ร้อยละ 13.48 ส่วนอันดับสามเป็นคณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์ร้อยละ 12.75 ในขณะที่นิสิตที่ศึกษาอยู่คณะทันตแพทยศาสตร์มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.25

2. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

2.1 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่บ้านพักหรือหอพักแบบใช้สาย (wi-fi) มากที่สุด ร้อยละ 80.15 รองลงมาเป็นการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบใช้สายแลน ร้อยละ 41.42 ส่วนอันดับสามไม่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ร้อยละ 6.37 ในขณะที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบใช้ 3G น้อยที่สุด ร้อยละ 2.45

2.2 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ร้อยละ 91.9 โดยที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีพีซี หรือโน้ตบุ๊ก ร้อยละ 94.40 และมีแท็บเล็ต ร้อยละ 21.33 ส่วนนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ไม่มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ร้อยละ 8.09

2.3 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 89.22 และใช้โทรศัพท์ธรรมดา ร้อยละ 10.78

2.4 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใช้โปรโมชันโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตแบบเติมเงิน ร้อยละ 61.76 และแบบรายเดือน ร้อยละ 38.24

2.5 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่จ่ายค่าโทรศัพท์และค่าอินเทอร์เน็ตร่วมกัน ร้อยละ 51.47 ส่วนนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่จ่ายค่าโทรศัพท์และค่าอินเทอร์เน็ตแบบแยกจ่าย ร้อยละ 48.53

2.5.1 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่จ่ายค่าโทรศัพท์และค่าอินเทอร์เน็ตร่วมกัน ส่วนใหญ่ใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณเดือนละ 301 - 500 บาท ร้อยละ 38.57 รองลงมาใช้จ่ายต่ำกว่า 300 บาทต่อเดือน ร้อยละ 26.67 และใช้จ่ายเดือนละ 1,100 บาทขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 2.38

2.5.2 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่จ่ายค่าโทรศัพท์และค่าอินเทอร์เน็ตแบบแยกจ่าย ส่วนใหญ่จ่ายค่าโทรศัพท์เดือนละ 100 - 200 บาท ร้อยละ 44.95 รองลงมาจ่ายต่ำกว่า 100 บาทต่อเดือน ร้อยละ

34.85 ส่วนอันดับสามจ่ายเดือนละ 201 - 300 บาท ร้อยละ 11.62 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาใช้จ่ายค่าโทรศัพท์ 500 บาทขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.51

2.5.3 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ใช้จ่ายค่าโทรศัพท์และค่าอินเทอร์เน็ตแบบแยกจ่าย ส่วนใหญ่จ่ายค่าอินเทอร์เน็ตต่ำกว่า 300 บาทต่อเดือนร้อยละ 48.48 รองลงมาไม่เสียค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตร้อยละ 33.84 ส่วนอันดับสามจ่ายเดือนละ 301 - 500 บาทต่อเดือนร้อยละ 14.14 ในขณะที่ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ต 1,100 บาทขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.51

2.6 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่เชื่อมต่อสมาร์ตโฟนกับฟรีวายฟาย (free wi-fi) ร้อยละ 66.67 รองลงมาเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตกับบริการจากเครือข่ายร้อยละ 32.84 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ไม่เชื่อมอินเทอร์เน็ตมีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.50

2.7 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่เมื่อหยิบสมาร์ตโฟนจะใช้งานโซเชียลมีเดียเป็นสิ่งแรก ร้อยละ 71.32 รองลงมาใช้เปิดดูข้อความใหม่ร้อยละ 11.03 และใช้เล่นเกมร้อยละ 9.31 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาร้อยละ 2.45 จะหยิบสมาร์ตโฟนมาใช้ในด้านอื่น ๆ ได้แก่ ตรวจสอบงาน ใช้คอมพิวเตอร์ดูเวลา พลดล็คหน้าจอและฟังเพลง

2.8 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใช้โซเชียลมีเดียอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาใช้เฟซบุ๊กอยู่ในระดับมากที่สุด ใช้ ยูทูปไลน์ อินสตาแกรม และกูเกิลพลัสอยู่ในระดับมาก ส่วนทวิตเตอร์ใช้ในระดับปานกลาง ส่วน วอตส์แอป (whatsApp) สไกป์ (skype) และลิงก์ดอิน (linkedin) ใช้ระดับน้อย

2.9 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใช้โซเชียลมีเดียเฉลี่ยมากกว่าวันละ 5 ชั่วโมง ร้อยละ 50.00 รองลงมาใช้วันละ 3-4 ชั่วโมงร้อยละ 32.35 และใช้วันละ 1-2 ชั่วโมงร้อยละ 14.95 ในขณะที่ใช้น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันมีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 2.70

2.10 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีวัตถุประสงค์ในการใช้โซเชียลมีเดียในการพูดคุยสนทนาหรือแสดงความคิดเห็นจำนวนมากที่สุดร้อยละ

72.06 รองลงมาใช้เพื่อเล่นเกมและแอปพลิเคชัน ร้อยละ 67.89 ใช้เพื่อติดตาม ค้นหาข้อมูลข่าวสาร ร้อยละ 60.05 ส่วนการใช้เพื่อซื้อสินค้าหรือบริการมีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 29.66

2.11 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใช้โซเชียลมีเดียนอกมหาวิทยาลัยร้อยละ 57.35 และใช้ในมหาวิทยาลัยร้อยละ 42.65

2.12 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่เปิดสัญญาณโทรศัพท์ตลอด 24 ชั่วโมงร้อยละ 63.73 รองลงมาปิดก่อนเข้านอนและเปิดเมื่อตื่นนอนร้อยละ 20.59 และปิดก่อนเข้าเรียนและเปิดเมื่อเลิกเรียนร้อยละ 14.46 ส่วนการเปิดและปิดสัญญาณในช่วงเวลาอื่นๆ มีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 1.23

2.13 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใส่รูปตนเองไว้ในโปรไฟล์ของสื่อสังคมออนไลน์ร้อยละ 83.54 รองลงมาใส่รูปครอบครัวและรูปการ์ตูนร้อยละ 18.43 ถัดมาใส่รูปสถานที่ท่องเที่ยวร้อยละ 17.69 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาใส่รูปธรรมชาติมีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 14.99

2.14 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเมื่อเห็นเพื่อนในกลุ่มมีสมาร์ตโฟนรุ่นใหม่ ๆ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ตนเองไม่มีสมาร์ตโฟนก็ไม่เป็นไรร้อยละ 35.45 รองลงมาเก็บเงินซื้อสมาร์ตโฟนเองร้อยละ 30.64 และขอให้ผู้ปกครองซื้อให้ร้อยละ 25.49 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาทำงานพิเศษเพื่อซื้อสมาร์ตโฟนมีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 8.33

2.15 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่เคยขอร้องให้ผู้ปกครองซื้ออุปกรณ์สื่อสังคมออนไลน์ เช่น สมาร์ตโฟน โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต ฯลฯ ให้เป็นของขวัญในโอกาสต่างๆ ร้อยละ 64.71 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ไม่เคยขอร้องให้ผู้ปกครองซื้ออุปกรณ์สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นของขวัญในโอกาสต่าง ๆ ร้อยละ 35.29

2.16 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการทำกิจกรรมในภาพรวมและรายด้านกิจกรรมทั่วไปและด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาอยู่ในระดับมาก

2.17 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมทั่วไปในภาพรวมและราย

ข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพียงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ, ติดตามข่าวสารของดารา / ศิลปินที่ชื่นชอบ และสื่อสารประเด็นต้องห้าม อยู่ในระดับปานกลาง

2.18 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาในภาพรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพียงการใช้สื่อสังคมออนไลน์สั่งซื้อหนังสือ/ตำราวิชาการทางออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง

3. ทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

3.1 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่เคยใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อโซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือร้อยละ 82.60 และไม่เคยใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อโซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือร้อยละ 17.40

3.2 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่เคยเปิดใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อโซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือ ส่วนใหญ่รู้สึกไม่รบกวนสมาธิในการเรียนร้อยละ 51.04 และรู้สึกรบกวนสมาธิในการเรียนร้อยละ 48.96

3.3 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ลืมนิสมาร์ตโฟนไว้ที่บ้าน/ที่พักส่วนใหญ่ไม่รู้สึกระคายใจแต่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติร้อยละ 29.17 ส่วนอันดับสามรู้สึกไม่เป็นไร ยืมของเพื่อนใช้ร้อยละ 18.87 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาซึ่งทนไม่ได้ต้องกลับไปเอามาจากบ้าน/ที่พักร้อยละ 5.39

3.4 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ประเมินตนเองว่าติดโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ตโฟนบ้างแต่ยังคงควบคุมตนเองได้ร้อยละ 57.11 รองลงมาประเมินว่าไม่ติด ใช้อย่างมีสติร้อยละ 28.92 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ประเมินว่าติดมาก ขาดไม่ได้ร้อยละ 13.97

3.5 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่นอนหลับสนิทเวลาค่ำคืนเมื่อมีการแจ้งเตือนจากแอปพลิเคชัน ส่วนใหญ่ไม่สนใจไม่เปิดตรวจสอบร้อยละ 42.89 รองลงมาเปิดดูการแจ้งเตือนแล้วปิด ไม่สนใจร้อยละ 36.76 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาซึ่ง

ตรวจสอบการแจ้งเตือนและตื่นขึ้นมาใช้งานต่อมีจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 20.34

3.6 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพียงทัศนคติที่มีข้อมูลสารสนเทศที่น่าเชื่อถือ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับการได้รับความสนุกสนานมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 รองลงมาเป็นสารสนเทศจากอินเทอร์เน็ตเพียงพอต่อความต้องการในการค้นหาข้อมูล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 และการมีข้อมูลสารสนเทศที่กว้างขวางและหลากหลายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 ในขณะที่ทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับมีข้อมูลสารสนเทศที่น่าเชื่อถือมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 3.49

4. ปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ตาพร่ามัว แสบตา ปวดคอ ปวดหลัง ปวดหัว ฯลฯ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 รองลงมาเป็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันหมดไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 ส่วนอันดับสามรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอเพราะใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ในขณะที่นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีปัญหาเกี่ยวกับการโกหกหรือปกปิดครอบครัวเพื่อนหรือบุคคลรอบข้างเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.27

5. การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทัศนคติต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา เมื่อจำแนกตามเพศและชั้นปี

5.1 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีเพศต่างกันมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมและด้านกิจกรรมทั่วไปแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเพศชายกับเพศหญิง

มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมและด้านกิจกรรมทั่วไปไม่แตกต่างกัน

5.2 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเพศหญิงมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า เพศหญิงมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาสูงกว่าเพศชาย

5.3 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีเพศต่างกันมีทัศนคติต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์และปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาเพศชายกับเพศหญิงมีทัศนคติต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์และปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน

5.4 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมและรายด้านกิจกรรมทั่วไปและรายด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมและรายด้านกิจกรรมทั่วไปและรายด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการศึกษาไม่แตกต่างกัน

5.5 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีทัศนคติต่อสื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน

5.6 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่มีชั้นปีต่างกันมีปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 1 คู่

5.7 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาชั้นปีที่ 2 มีปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงกว่าชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาชั้นปีที่ 2 มีปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงกว่าชั้นปีที่ 3

5.8 นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาชั้นปีคู่อื่น ๆ มีปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ชั้นปีคู่อื่น ๆ มีปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ผู้วิจัยมีประเด็นข้อสังเกต และข้อเปรียบเทียบผลการวิจัยกับผลงานที่ผ่านมา โดยสามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่ใช้โซเชียลมีเดียประเภท เฟซบุ๊ก (facebook) มากที่สุด รองลงมา เป็น ยูทูบ (youtube) และ ไลน์ (line) สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2558 [7] ที่พบว่ากิจกรรมที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่มากที่สุด ได้แก่ การพูดคุยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ และพบว่าเฟซบุ๊กยังคงเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ยอดนิยมอันดับ 1 อันดับที่ 2 เป็นโปรแกรมไลน์แอปพลิเคชัน (line application) และอันดับที่ 3 คือ กูเกิลพลัส (google+) โดยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 92.1, ร้อยละ 85.1 และร้อยละ 67.0 ตามลำดับ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Pew Research Internet Project ซึ่งศึกษาการใช้เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ในปี 2012 ถึง 2014 พบว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือเฟซบุ๊ก คิดเป็นร้อยละ 71 รองลงมาได้แก่ลิงก์อิน (linkedin) และพินเทอเรส (pinterest) เป็นจำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 28 [8] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mujgan Hacioglu Deniz and Seda Karakas Geyik ที่พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีนิยมใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทเฟซบุ๊กมากที่สุด ร้อยละ 56.4 รองลงมาเป็นทวิตเตอร์ ร้อยละ 20.71 และอันดับ 3 ได้แก่ อินสตาแกรม ร้อยละ 14.29 [9]

รายงานดังกล่าวได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kerry Skemp ที่พบว่าเฟซบุ๊กเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ที่ผู้ใช้สามารถเชื่อมต่อและแบ่งปันกับเพื่อน จำนวนผู้ใช้เฟซบุ๊กได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นถึง 1.5 พันล้านรายในเดือนมกราคม 2016 [10] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของอภิชัย อารยะเจริญชัย และวรรษยา สุนทรศารทูล ที่พบว่าเฟซบุ๊กเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก ผลการสำรวจในปี

2013 พบว่ามีผู้ใช้จำนวนมากกว่า 1 พันล้านราย และประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้มากเป็นอันดับที่ 3 ของโลก ด้วยจำนวน 26 ล้านราย [11]

สาเหตุที่เฟซบุ๊กได้รับความนิยมมากกว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์อื่น เพราะผู้ใช้งานสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย สะดวก รวดเร็ว ทั้งการสื่อสารที่เป็นข้อความ ภาพ เสียง ภาพเคลื่อนไหว รวมถึงการสนทนาโต้ตอบผ่านทาง การเขียนและการสนทนาผ่านเครือข่าย อินเทอร์เน็ตโดยมีต้องเสียค่าใช้จ่ายในการโทรศัพท์ ผู้ใช้งานสามารถใช้งานได้หลากหลาย เช่น การเขียนข้อความเล่าเรื่อง การแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราว หรือต่อบุคคลที่ตนเองสนใจ การโพสต์รูปภาพ การโพสต์คลิปวิดีโอ การพูดคุย และการเล่นเกม นอกจากนี้ผู้ใช้งานยังสามารถสร้างแฟนเพจ (fan page) เพื่อให้ผู้ที่ติดตามหรือสนใจในเรื่องเดียวกันเข้ามาเยี่ยมชมแฟนเพจโดยไม่จำเป็นต้องสมัครเป็นเพื่อน แต่สามารถเป็นสมาชิกของกลุ่มนั้นๆ ได้ เพียงแต่บุคคลต่างๆ ที่เข้ามากดไลค์ สามารถอ่านและติดตามข่าวสาร ความเคลื่อนไหว ตลอดจนสามารถแสดงความคิดเห็นหรือติดต่อสื่อสารผ่านทางแฟนเพจ

ผู้พัฒนาโปรแกรมเฟซบุ๊กได้พัฒนาแอปพลิเคชันเสริมอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกแบบให้ง่ายต่อการใช้งานผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือสมาร์ทโฟน การสนทนาออนไลน์ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายด้านการโทรศัพท์ วิดีโอคอล ช่วยลดช่องว่างในเรื่องของระยะทางและเวลา ทำให้การติดต่อสื่อสารสะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ผู้ใช้สามารถติดต่อสื่อสารกันทั่วโลก รวมทั้ง การสร้างสัญลักษณ์ใหม่ ๆ เพิ่มเติมมากกว่าแบบเดิมซึ่งมีเฉพาะการกดไลค์

2. ทศนคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาส่วนใหญ่เคยใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อโซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือร้อยละ 82.60 และไม่เคยใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อโซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือร้อยละ 17.40 สอดคล้องกับผลการวิจัยของกมลฉัตร โตจินดา [12] ที่พบว่านิสิต นักศึกษา ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ขณะเรียนหนังสือ ร้อยละ 43.33 และ

สอดคล้องกับผลการวิจัยของกุลนารี เสือไพโรจน์ ที่กล่าวว่าวัยรุ่นใช้เฟซบุ๊กทำกิจกรรมที่หลากหลายในเวลาเดียวกัน เนื่องจากวัยรุ่นที่เกิดและเติบโตพร้อมกับเทคโนโลยีสังคมออนไลน์ อุปกรณ์สื่อสารเอื้อให้ใช้ประโยชน์จากสื่อได้หลายลักษณะ ทำให้เส้นแบ่งระหว่างเรื่องส่วนตัวกับเรื่องงานหรือเวลาว่าง (leisure time) กับเวลาเรียนหรือเวลางาน (working time) ไม่สามารถแยกขาดออกจากกัน [13] แต่ผลการวิจัยแตกต่างจากผลการศึกษาคำการใช้เฟซบุ๊กของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่พบว่า นักศึกษาใช้เฟซบุ๊กขณะเรียนหนังสือมีจำนวนน้อย ($\bar{x} = 2.35$) [14]

นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่เคยเปิดใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเชื่อมต่อโซเชียลมีเดียขณะเรียนหนังสือ ส่วนใหญ่รู้สึกไม่รบกวนสมาธิในการเรียนร้อยละ 51.04 และรู้สึกรบกวนสมาธิในการเรียนร้อยละ 48.96 ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดของวารการณ สามโกเศศ ที่เห็นว่าการใช้สมาร์ทโฟนขณะนั่งเรียนหนังสือทำให้ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ลดลงอย่างมาก เพราะใจมิได้อยู่กับบทเรียนหากออกไปลอยล่องอยู่นอกห้อง [15] จอห์น วอลซ์ (John Walsh) กล่าวสุนทรพจน์ในงานรับปริญญามหาวิทยาลัยวีตัน (Wheaton College) สหรัฐอเมริกา ว่าควรทำอะไร ๆ ที่ละอย่าง ให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับประสบการณ์แต่ละอย่าง พยายามต้านทานภาพและเสียง ความคิด และธุระอื่น ๆ ที่จะทำให้ไขว่เขว และเมื่อไขว่เขวแล้วก็จงนำพาใจกลับมาสู่สิ่งที่กำลังทำ จอห์น วอลซ์เคยเปิดใช้งานโปรแกรมคอมพิวเตอร์พร้อมกันหลายโปรแกรม คลิกกลับไปกลับมาระหว่างโปรแกรม เขาสามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างพร้อมกัน แต่ทำได้ไม่ดีสักอย่าง ดังนั้นควรทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ละอย่าง [16]

สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ [17] สมาธิจึงเป็นสภาพของจิตซึ่งจดจ่อสนใจไปในสิ่งเดียว เรื่องเดียว ไม่คิดไปสนใจเรื่องอื่น ๆ การปฏิบัติสมาธิมีประโยชน์อย่างยิ่ง พระธรรมปิฎก [18] กล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน 3 ประการ คือ ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน เพราะจิตเป็น

สมาธิที่แน่วแน่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่วอกแวก ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น และช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ดังนั้นนักเรียน นิสิต นักศึกษาไม่ควรจะใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ขณะเรียนหนังสือ เพราะจะทำให้เสียสมาธิในการเรียน ไม่เข้าใจเนื้อหาสาระที่ผู้สอนถ่ายทอด เพราะมีว่ะวักพะวนกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ จิตใจไม่ได้จดจ่อกับบทเรียน และไม่ได้ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

3. ปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยามีปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ตาพร่ามัว แสบตา ปวดคอ ปวดหลัง ปวดหัว ฯลฯ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 รองลงมาเป็นการใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันหมดไปกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 ส่วนอันดับสามรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอเพราะใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 สอดคล้องกับผลการศึกษาของศุภชัย รัตนมณีฉัตร ที่พบว่า การนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ โดยมีได้พักผ่อนเท่าที่ควร อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น กลุ่มอาการทางตาจากคอมพิวเตอร์ (computer vision syndrome: CVS) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่เกิดกับสายตาและการมองเห็น ทำให้รู้สึกแสบตา ไม่สบายตา เกิดอาการระคายเคืองตา เจ็บตา และ กลุ่มอาการปวดข้อ (carpal tunnel syndrome: CYS) [19] และสอดคล้องกับผลการศึกษาของยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ [20] ที่กล่าวว่า การใช้โซเชียลมีเดียทุกชนิดมีปัญหาใหญ่เหมือนกันหมด คือการใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ซึ่งถือว่าเป็นตัวการหลักนำไปสู่ปัญหาการเสพติดอินเทอร์เน็ต และถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ของทั่วโลก ขณะนี้ การเสพติดอินเทอร์เน็ตนั้นทำให้เสียเวลา และมีผลเสียต่อสุขภาพ เพราะในการเล่นอินเทอร์เน็ต ร่างกายของผู้เล่นจะไม่มีอาการเคลื่อนไหว จะส่งผลเสียต่อความรับผิดชอบทั้งครอบครัวและการทำงาน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของนฤมล รอดเนียม จำเป็น เกิดดำ และ วณิดา พูลนวล ที่พบว่าผลกระทบของการใช้เฟซบุ๊กที่มีต่อ

กิจกรรมการดำเนินชีวิต 3 อันดับแรก ได้แก่ การใช้เวลายุ่งกับตนเองมากขึ้น รู้สึกปวดหัว/ปวดตา/เมื่อเวลาเล่นนาน ๆ และนอนดึกตื่นสาย ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนควรมีการแนะนำการใช้เฟซบุ๊กอย่างเหมาะสม และส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษารู้จักการวางแผนตนเอง แบ่งเวลาในการใช้เฟซบุ๊ก และทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม รวมถึงส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องโรคที่เกิดจากการใช้เฟซบุ๊ก และการใช้เฟซบุ๊กอย่างถูกวิธี เช่น การพักสายตาเป็นระยะ ผีกทำกายบริหาร โดยนั่งท่ามีอแบ่มือ นวดไหล่ การบริหารเพื่อยืดหยุ่นกล้ามเนื้อคอ ไหล่และหน้าอก [14]

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยทำให้ทราบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา จึงเสนอแนวทางในการพัฒนาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิต ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1.1 มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาและอาจารย์ผู้สอน ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อประกอบการเรียนการสอน เพราะนิสิต นักศึกษายุคปัจจุบันชื่นชอบการใช้สื่อสังคมออนไลน์จนติดเป็นนิสัย

1.2 มหาวิทยาลัยควรมีการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา “การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (information and media literacy)” เพราะสื่อและสารสนเทศมีการผลิตและเผยแพร่ออกมาเป็นจำนวนมาก และเป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษาค้นคว้าในศตวรรษที่ 21 ดังนั้นนิสิต นักศึกษา ควรใช้สื่อและสารสนเทศให้เป็นประโยชน์กับการเรียนการสอนและการดำรงชีวิตประจำวัน ไม่ตกเป็นทาสของสื่อและสารสนเทศ ไม่หมกมุ่นมากเกินไป

1.3 มหาวิทยาลัยควรมีมาตรการจำกัดการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในห้องเรียน อาจจะใช้วิธีการรณรงค์ให้ปิดเครื่องมือสื่อสารก่อนเข้าห้องเรียน การหักคะแนนนิสิต นักศึกษา หากอาจารย์ผู้สอนตรวจพบว่ามีการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งวิธีการนี้สามารถช่วยให้นิสิต นักศึกษามีสมาธิจดจ่อกับการ

เรียนมากขึ้น ไม่ต้องเป็นห่วงกังวลกับการแจ้งเตือนต่าง ๆ จากเครือข่ายสังคมออนไลน์

1.4 มหาวิทยาลัยควรเพิ่มวิธีการและช่องทางในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยและนิสิต เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือที่ดีต่อกัน เพราะนิสิตนิยมชมชอบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และสื่อสังคมออนไลน์สามารถกระจายข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ทั้งถึงทันเวลา ทันเหตุการณ์

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเก็บข้อมูลในเชิงลึก อาจจะใช้วิธีการการสนทนากลุ่ม (focus group) หรือการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เพื่อหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา กับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เพื่อนำผลที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการใช้สื่อสังคมออนไลน์แก่นิสิต

2.3 ควรศึกษาพฤติกรรม การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละประเภท เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ยูทูบ ทวิตเตอร์ ฯลฯ เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมการใช้ได้อย่างเหมาะสม เพราะเครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละประเภทมีความแตกต่างกัน เช่น ลักษณะการใช้งาน ข้อดีข้อด้อย วัตถุประสงค์ของการใช้งาน ฯลฯ

2.4 ควรศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น บริบททางสังคม ภูมิหลัง สภาพครอบครัว ฯลฯ

2.5 ควรศึกษาบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์กับการเรียนการสอนของอาจารย์และนิสิตนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยพะเยา ปีงบประมาณ 2558 จำนวนเงิน 25,000 บาท

เอกสารอ้างอิง

1. ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในไทยกว่า 59% เข้าโซเชียลเน็ตเวิร์กผ่านมือถือ. โพสต์ทูเดย์. 13 ตุลาคม 2557; หน้า B4.
2. ลฎาภา ยอดขุนทด. โซเชียลเน็ตเวิร์กอวูชการตลาด. โพสต์ทูเดย์ 30 ตุลาคม 2557; หน้า B4.
3. สำนักพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2557 Thailand Internet User Profile 2014. กรุงเทพฯ : สำนักงาน; 2557.
4. คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม ภัยร้ายในยุคสังคมก้มหน้า. เดลินิวส์ . 23 ตุลาคม 2557; หน้า 8.
5. สมศักดิ์ โล่เลขา. ทันโลกทันเหตุการณ์กับแพทยสภา : อันตรายจากการใช้เครือข่ายสังคมทางอินเทอร์เน็ต. มติชน. 7 มีนาคม 2558; หน้า 21.
6. ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์. เด็ก-วัยรุ่นยุคใหม่ใช้ชีวิต 'ติดจอ'. มติชน. 3 เมษายน 2558, หน้า 26.
7. สำนักพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2558 Thailand Internet User Profile 2015. กรุงเทพฯ : สำนักงาน; 2558.
8. Pew Research Internet Project. Social media update 2014. Available from <http://www.foothillspresbytery.org/wp-content/uploads/sites/175/2015/07/Social-Media-Site-Usage-2014--Pew-Research-Centers-Internet-American-Life-Project.pdf> Accessed May 4, 2016.
9. Deniz M, Geyik S. An Empirical Research on General Internet Usage Patterns of Undergraduate Students. Procedia - Social And Behavioral Sciences [serial on the Internet]. (2015, July 3), [cited July 1, 2016]; 195(World Conference on Technology, Innovation and Entrepreneurship): 895-904. Available from: ScienceDirect.

10. Skemp K. Facebook. Salem Press Encyclopedia [serial on the Internet]. (2016, January), [cited July 1, 2016]; Available from: Research Starters.
11. อภิชาติ อารยะเจริญชัย และวรัชยา สุนทรสารทูล. การวัดและการประเมินผลการใช้เฟซบุ๊ก. ริงสิตสารสนเทศ 2557; 2: หน้า 66-95.
12. กมลรัฐ โตจินดา. การศึกษาพฤติกรรมการใช้ Social Network ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2556.
13. กุลนารี เสือไฟโรจน์. พฤติกรรมการสื่อสารของวัยรุ่นในพื้นที่สาธารณะบนเว็บไซต์เครือข่ายทางสังคมออนไลน์เฟซบุ๊ก. ใน ชุมชนศึกษากับทรัพยากรมนุษย์ (หน้า 94-114). นนทบุรี: ศูนย์สหวิทยาการชุมชนศึกษา สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช; 2558
14. นฤมล รอดเนียม, จำเป็น เกิดดำ และวนิดา พูลนวล. รายงานการวิจัย เรื่อง การใช้เฟซบุ๊กที่มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา. ชุมพร: สถาบันการพลศึกษา; 2556
15. วรากรณ์ สามโกเศศ. มารยาทโทรศัพท์มือถือและสมาร์ทโฟน. ได้จาก http://www.dpu.ac.th/upload/content/files/varakorn_article/vs2-57-09-30.pdf สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2558.
16. วอลซ์, จอห์น. แปดเรื่องที่ผมเสียตายเป็นไม่ว่าใครบอก ใน วิชาสุดท้าย 2. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: openbooks; 2554
17. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย; 2543.
18. _____. สมาร์ทโฟนสู่สุขภาพจิต และปัญหาหยิ่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ศยาม; 2539
19. ศุภชัย รัตนมณีฉัตร. โรคในออฟฟิศ. ได้จาก <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=711> สืบค้นเมื่อ 14 มิถุนายน 2559.
20. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. แน่ใช้เฟซบุ๊กไลฟ์เพื่อความรู้อย่างบันเทิง. คม ชัด ลึก 2 พฤษภาคม 2559; หน้า 9