

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟนของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อบทบาทตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

วันที่ได้รับต้นฉบับบทความ: 20 มีนาคม 2568
วันที่แก้ไขปรับปรุงบทความ: 19 มิถุนายน 2568
วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ: 7 กรกฎาคม 2568

สุธิษา เชญชาญ
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
อัมพล ชุสนุก*
วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ธนัช กรศุภกิจ, ชิดไธ มาตาอัส และ
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ฉวีวรรณ ชุสนุก
นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อทัศนคติ ความวิตกกังวล ความพึงพอใจในชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้โทรศัพท์มือถือของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏของประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย ใช้การเลือกตัวอย่างแบบโควตา จำนวนตัวอย่างเท่ากับ 575 คน โดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์ด้วยโมเดลสมการโครงสร้าง ผลการวิจัย พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมส่งผลทางบวกต่อทัศนคติ ขณะที่ความกลัวที่จะพลาดโอกาสส่งผลทางลบ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส การใช้สื่อสังคมออนไลน์ และบรรทัดฐานทางสังคมส่งผลเชิงบวกต่อความวิตกกังวล ส่วนทัศนคติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมส่งผลเชิงลบ ทัศนคติส่งผลเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตขณะที่ความวิตกกังวลส่งผลเชิงลบ นอกจากนี้ ทัศนคติและความพึงพอใจในชีวิตส่งผลเชิงบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา ขณะที่ความวิตกกังวลส่งผลเชิงลบ

คำสำคัญ: ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส ความวิตกกังวล ความพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา

วิธีการอ้างอิง:

สุธิษา เชญชาญ, อัมพล ชุสนุก, ธนัช กรศุภกิจ, ชิดไธ มาตาอัส และฉวีวรรณ ชุสนุก. (2568). การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟนของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อบทบาทตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 7(3), 18-42.

*ผู้ประสานงานหลัก: ampon.sho@pcru.ac.th

Social Media Usage, FOMO, And Psychological Well-Being from Smartphone Use Among Rajabhat University Undergraduate Students In Thailand: A Theory of Planned Behavior Perspective on The Mediating Roles of Attitude, Anxiety, And Life Satisfaction

Received: March 20, 2025

Revised: June 19, 2025

Accepted: July 7, 2025

Sutisa Chenchana,

Faculty of Management Sciences,
Thepsatri Rajabhat University

Ampon Shoosanuk*

International College, Phetchabun Rajabhat University

Thanat Kornsuphkit, Chito Moldogoand

Faculty of Management Science, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Chaveewan Shoosanuk

Independent Scholar

Abstract

This research aims to investigate the influence of social media usage, fear of missing out, social norms, and perceived behavioral control on attitudes, anxiety, life satisfaction, and psychological well-being through smartphone use among undergraduate students at Rajabhat Universities in Thailand. The subjects of this quantitative research consisted of 575 undergraduate students from Rajabhat Universities throughout Thailand selected by quota sampling. The data were collected by using a questionnaire and analyzed by using structural equation modeling (SEM). The research findings revealed that social media usage, social norms, and perceived behavioral control positively affected attitudes, while fear of missing out had a negative impact. Fear of missing out, social media usage, and social norms positively affected anxiety, whereas attitudes and perceived behavioral control had a negative effect. Attitudes positively influenced life satisfaction, while anxiety had a negative impact. Furthermore, attitudes and life satisfaction positively affected psychological well-being, while anxiety had a negative effect.

Keywords: Theory of Planned Behavior, Social Media Usage, Fear of Missing Out (FOMO), Anxiety, Life Satisfaction, Psychological Well-Being

Cite this article as:

Chenchana, S., Shoosanuk, A., Kornsuphkit, T., Moldogo, C., & Shoosanuk, C. (2025). Social media usage, FOMO, and psychological well-being from smartphone use among Rajabhat University undergraduate students in Thailand: A theory of planned behavior perspective on the mediating roles of attitude, anxiety, and life satisfaction. *Journal of Management Science Pibulsongkram Rajabhat University*, 7(3), 18-42.

* Corresponding Author: ampon.sho@pcru.ac.th

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบสนอง ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

บทนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทยมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มโอกาสทางการศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เผชิญแรงกดดันทางสังคมและครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต (Pongsin, Lawthong, Fry, Ransom, Kim, & My, 2023; Tantranont & Sawatdeenarunat, 2023) การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลายทำให้นักศึกษาประสบปรากฏการณ์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาสจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Khampirat, 2024) โดยการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ใช้สมาร์ทโฟนเกิน 5 ชั่วโมงต่อวัน มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลและความเสี่ยงของภาวะ ซึมเศร้าที่สูงขึ้น (Kumar, Rajasegaran, Soundararajan, & Mani, 2024) อีกทั้งการใช้สมาร์ทโฟนในลักษณะ เสพติดยังเชื่อมโยงกับการลดลงของความพึงพอใจในชีวิต ความผิดปกติของการนอนหลับ และความวิตกกังวล ทางสังคม (Sandya, Tumarada, Brahmaiah, & Medapati, 2024) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบเชิงลบต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษา (Shaengchart & Kraivanit, 2024)

การศึกษากลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งในเชิงทฤษฎี และปฏิบัติ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากมหาวิทยาลัยอื่น ๆ โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏมีพันธ กิจหลักในการพัฒนาท้องถิ่นและเปิดโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เรียนที่มีความหลากหลายทางสังคมและ เศรษฐกิจ ครอบคลุมนักศึกษากว่า 40% ของระดับอุดมศึกษาทั้งประเทศ (The Office of the Education Council, 2022) งานวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์และลักษณะทางจิตวิทยาที่ เฉพาะตัว อันเป็นผลจากการผสมผสานระหว่างค่านิยมท้องถิ่นกับกระแสโลกาภิวัตน์ (จุฑามาศ ศรีรัตน, 2567) ซึ่งส่งผลกระทบต่อตอบสนองต่อความกดดันทางสังคมแตกต่างจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น (Imjai, Aujirapongpan, Jutidharabongse, & Usman, 2024) ผลการศึกษานี้มีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในการ พัฒนานโยบายส่งเสริมสุขภาพจิต การสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล และการพัฒนาระบบสนับสนุนที่ ตอบสนองความต้องการเฉพาะของนักศึกษาในยุคดิจิทัล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและ ศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในระยะยาว (Thianthai & Tamdee, 2024)

แม้ว่าการศึกษาก่อนหน้านี้ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับ สุขภาพจิตในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล ความพึงพอใจใน ชีวิต และสุขภาวะทางจิตใจ รวมถึงปรากฏการณ์ความกลัวที่จะพลาดโอกาสที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล และ ความรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น (Jitsaeng, Chansanam, Kanyacome, Detthamrong, & Li, 2024; Xiao-dan, Ma'rof, Abdullah, & Tiantian, 2023) แต่ยังคงมีช่องว่างทางวิชาการที่สำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงซ้อน ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถ ในการควบคุมพฤติกรรม อันส่งผลต่อทัศนคติ ความวิตกกังวล ความพึงพอใจในชีวิต และท้ายที่สุด คือ ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาในบริบทเฉพาะของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏใน ประเทศไทย การศึกษาภายใต้กรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) จะช่วย อธิบายว่า ตัวแปรต้นเหล่านี้ส่งผลต่อตัวแปรคั่นกลางและตัวแปรตามอย่างไร โดย Chen (2024) ได้ชี้ให้เห็นว่า ทฤษฎีนี้สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างบรรทัดฐานทางสังคม การรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรม ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยในประเด็นนี้จะให้

ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาไทย ซึ่งนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์การแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม และสังคมไทย (Kou, 2024)

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อทัศนคติของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏของประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และทัศนคติที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏของประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของทัศนคติ และความวิตกกังวลที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏของประเทศไทย
4. เพื่อศึกษาอิทธิพลของทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิตที่มีต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏของประเทศไทย

ขอบเขตของการวิจัย

ด้านเนื้อหา การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรอิสระ ทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาเป็นตัวแปรตาม

ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศไทย โดยใช้วิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็น 5 เท่าของพารามิเตอร์ ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเป็น 575 คน และใช้การเลือกตัวอย่างแบบโควตา

ด้านพื้นที่ ครอบคลุมมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศไทย จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง ด้วยการแบ่งกลุ่มตามโครงสร้างบริหารเชิงยุทธศาสตร์ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ 13.16% กลุ่มภาคกลาง 23.68% กลุ่มภาคเหนือ 21.05% กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 28.95% และกลุ่มภาคใต้ 13.16% โดยกำหนดสัดส่วนตามจำนวนมหาวิทยาลัยในแต่ละกลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตัวแทนของประชากรทั้งหมดอย่างเหมาะสม

ด้านเวลา การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนธันวาคม 2567 ถึงเดือนมกราคม 2568 ครอบคลุมระยะเวลาประมาณสองเดือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ประโยชน์ทางวิชาการ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่มีต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา โดยมีทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่านภายในกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เติมเต็มช่องว่างสำคัญในวรรณกรรมด้านผลกระทบของเทคโนโลยีต่อสุขภาพจิต งานวิจัยนี้ขยายทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนด้วยการผสมมิติจิตสังคมกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นำไปสู่ความเข้าใจเชิงทฤษฎีที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับกลไกเชื่อมโยงระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาวะทางจิตใจ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบสนอง ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

.....

แนวทางนวัตกรรมในการผสมผสานทฤษฎีพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับกับปรากฏการณ์ดิจิทัลร่วมสมัย วางรากฐานทางทฤษฎีที่แข็งแกร่งสำหรับการวิจัยในอนาคตในสาขาที่กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ในทางปฏิบัติ ผลการวิจัยมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนานโยบายที่มีประสิทธิภาพ และโปรแกรม ป้องกันเพื่อส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน และผู้ใหญ่ตอนต้น ข้อมูลเชิงลึกช่วยให้ นักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตสามารถระบุปัจจัยเสี่ยง และ ออกแบบกลยุทธ์เพื่อบรรเทาผลกระทบเชิงลบของสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ความวิตกกังวล และความกลัวที่จะ พลาดโอกาส ขณะส่งเสริมรูปแบบการใช้งานที่เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในบริบทนี้ช่วยระบุจุดสำคัญในการแทรกแซงเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม ดิจิทัลที่เอื้อต่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตเชิงบวก ซึ่งจะให้เครื่องมือที่เป็นประโยชน์ทั้งสำหรับความเป็นอยู่ที่ดีของ บุคคล และความริเริ่มด้านสาธารณสุขในโลกที่มีการเชื่อมต่อกันมากขึ้น

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ของ Ajzen (1985) อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) และพฤติกรรมที่แท้จริง (Actual Behavior) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักและเป้าหมาย ของการทำนายตามโครงสร้างของทฤษฎี ผ่านปัจจัยทัศนคติ บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถ ควบคุมพฤติกรรม (Prasetya, Darmayanti, & Setyorini, 2024) ในบริบทของบทความนี้ มีการประยุกต์ ทฤษฎีในเชิง "อภิปาทยกลไกทางจิตสังคม" (Psychosocial Mechanisms) ที่เน้นศึกษาผลกระทบของตัวแปร ด้านทัศนคติและการรับรู้ที่มีต่อภาวะทางจิตใจมากกว่าการทำนายพฤติกรรมโดยตรง (Abdelrahman, Abdel-Mordy, & Saad, 2024; Fishbein & Ajzen, 2010) ในบริบทสื่อสังคม ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ความกลัวที่จะ พลาดโอกาส ส่งผลต่อสุขภาวะจิตใจของนักศึกษา โดยนักศึกษาที่มี ความกลัวที่จะพลาดโอกาส (Fear of Missing Out: FOMO) สูงมีความสุข และความพึงพอใจในชีวิตลดลง เชื่อมโยงกับปัญหาความเครียด และภาวะซึมเศร้า (Nugraha, Rafiyah, & Yulianita, 2024) การใช้สื่อสังคมอย่างสร้างสรรค์ช่วยเสริม ความเชื่อมโยงทางสังคม ขณะที่การเปรียบเทียบทางสังคมเชิงลบอาจลดทอนความพึงพอใจในชีวิต (Qudsyi & Fasya, 2024) ทฤษฎีนี้จึงเป็นกรอบสำคัญในการพัฒนากลยุทธ์ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยมุ่ง วิเคราะห์ผลลัพธ์ด้านสุขภาวะของนักศึกษาซึ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตสังคมและผลกระทบต่อ สุขภาวะจิตใจมากกว่าการทำนายพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ

การใช้สื่อสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อทัศนคติและความวิตกกังวลของนักศึกษาปริญญาตรีของ มหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย พบว่า การใช้สื่อสังคมส่งผลเชิงบวกต่อทัศนคติผ่านการเข้าถึงข้อมูลและ การมีปฏิสัมพันธ์บนแพลตฟอร์มต่าง ๆ (Alkindi, Haddad, Dawood Hafiz, Abdulhadi Akkof, & Teoh Cheng, 2025) โดยนักศึกษาสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าถึงแหล่งข้อมูลทางวิชาการ และสร้าง เครือข่ายทางสังคมที่กว้างขวางมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อสังคมยังอาจสร้างความวิตกกังวลเมื่อนักศึกษา ไม่สามารถเข้าถึงหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม นำไปสู่ความกังวลเกี่ยวกับการยอมรับจากเพื่อนและสังคม (Jain, 2025; Reid, Aleti, Figueiredo, Sheahan, Hjorth, Martin, & Buschgens, 2024) ความสัมพันธ์นี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมเพื่อเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกและ ลดความวิตกกังวลในนักศึกษา

ความกลัวที่จะพลาดโอกาส (Fear of Missing Out - FOMO) เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติและความวิตกกังวลของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษา พบว่า FOMO สร้างทัศนคติเชิงลบต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม (Saavedra & Bautista Jr, 2020) เนื่องจากนักศึกษารู้สึกกดดันที่จะต้องมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมและติดตามข้อมูลตลอดเวลา ในยุคดิจิทัลปัจจุบัน ชีวิตออนไลน์ยิ่งเพิ่มความวิตกกังวลประเภทนี้มากขึ้น (Park & Kim, 2025) เมื่อนักศึกษาเห็นเพื่อน ๆ แชร์ประสบการณ์บนสื่อสังคม พวกเขาเปรียบเทียบตนเองและกังวลว่า กำลังพลาดประสบการณ์สำคัญในชีวิต FOMO ไม่เพียงส่งผลต่อทัศนคติเชิงลบเท่านั้น แต่ยังเพิ่มระดับความวิตกกังวลและความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและผลการเรียนของนักศึกษาในระยะยาว

บรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติและความวิตกกังวลของนักศึกษาปริญญาตรี การศึกษาแสดงให้เห็นว่า บรรทัดฐานทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการพัฒนาทัศนคติที่ดี (Talbert & Wong, 2025) เนื่องจากการได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคมช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและมุมมองเชิงบวกของนักศึกษา ในขณะเดียวกัน บรรทัดฐานทางสังคมยังอาจสร้างความวิตกกังวลเมื่อนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคมหรือกลุ่มเพื่อน นำไปสู่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการยอมรับและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Jain, 2025; Reid et al., 2024) ความคาดหวังทางสังคมที่สูงเกินไปอาจสร้างแรงกดดันให้นักศึกษาต้องปรับตัวและแสดงพฤติกรรมที่อาจไม่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัว ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งภายในและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อทัศนคติและความวิตกกังวลของนักศึกษา จากการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นปัจจัยกระตุ้นทัศนคติเชิงบวก (Yusuf, 2021) เมื่อนักศึกษารู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์และการตัดสินใจ พวกเขามีแนวโน้มที่จะพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม ในทางตรงกันข้าม การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในระดับต่ำก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระดับสูง (Khazaeian, Safoura, & Fathnezhad-kazemi, 2022) เนื่องจากนักศึกษารู้สึกว่า ไม่สามารถจัดการกับความท้าทายและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเน้นย้ำถึงความสำคัญของการรับรู้การรับรู้การตัดสินใจและความรู้สึกของนักศึกษา ทำให้นักการศึกษาเข้าใจความสำคัญของการดูแลและพัฒนาทัศนคติ รวมถึงการจัดการความวิตกกังวลในกลุ่มนักศึกษา (Nuredin & Alili, 2024)

ทัศนคติเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล ความพึงพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของไทย จากการศึกษา พบว่า ทัศนคติเชิงบวกมีแนวโน้มลดระดับความวิตกกังวล (Reid et al., 2024) โดยนักศึกษามีมุมมองเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มักจะมีความเครียดและความวิตกกังวลน้อยกว่า นอกจากนี้ ทัศนคติเชิงบวกยังเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (Tavakoly Sany, Najmeh, Fatemeh, Elahieh, Hadi, & Jafari, 2023) ผ่านการส่งเสริมการรับรู้และการประเมินประสบการณ์ชีวิตในแง่บวก ความสัมพันธ์เหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา (Kim, Michael, Namho, Minseong, & Sohn, 2024) แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกในนักศึกษาเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตโดยรวม

ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษา จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลในระดับสูงส่งผลทางลบต่อทั้งความพึงพอใจในชีวิต (Kalinkara & Talan, 2025) และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีความวิตกกังวลมาก พวกเขาจะมีความพึงพอใจในชีวิตลดลงและมีแนวโน้มที่จะประสบกับภาวะซึมเศร้าและ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบทบาท ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

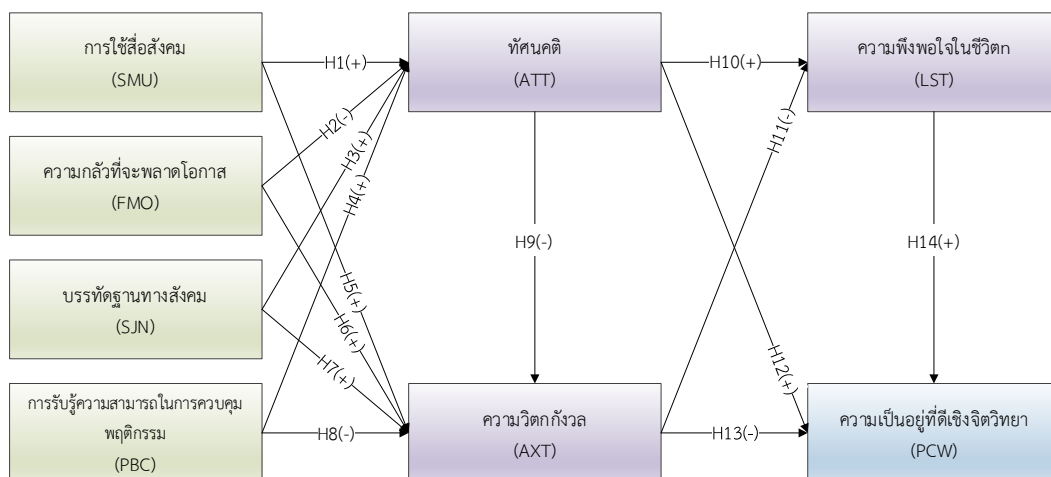
ความเครียดเรื้อรังมากขึ้น (Navon – Eyal & Taubman - Ben-Ari, 2025) ความวิตกกังวลที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาทางวิชาการและการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการความวิตกกังวลอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา

ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกโดยตรงกับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของไทย จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาสูงเช่นกัน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ (Yüksel, Serezli, & Bostancioğlu, 2024) ความพึงพอใจในชีวิตทำหน้าที่เป็นตัวบ่งชี้สำคัญของคุณภาพชีวิตโดยรวมและส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียดและความกดดันในชีวิตประจำวัน นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมักจะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น มีมุมมองเชิงบวกต่ออนาคต และมีความผูกพันกับการเรียนและกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา

ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา เป็นโครงสร้างที่รวมความสมดุลทางอารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลต่อผลการเรียนของนักศึกษา (Marjuki, Hanif, & Siminto, 2024) สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปัจจัยที่มีอิทธิพล ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และความกดดันทางวิชาการ โดยสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนช่วยเสริมแรงจิตใจ (Meekaew, Weeranakin, Chamaratana, Promphakping, & Bhasiri, 2024) งานวิจัย พบว่าความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยากับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา รวมถึงความเชื่อมโยงกับความยืดหยุ่น และกลไกการรับมือ (Nogueira & Sequeira, 2024) การส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จและคงอยู่ในระบบการศึกษา (Lasyena, Fadillah, Octavia, Adellia, & Luthfi, 2024) มหาวิทยาลัยราชภัฏ จึงควรผสมผสานกลยุทธ์ด้านสุขภาวะทางจิตวิทยาเข้ากับกรอบวิชาการ

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถพัฒนาเป็นกรอบแนวความคิดที่มีตัวแปรต้น คือ การใช้สื่อสังคม ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ตัวแปรคั่นกลาง คือ ทัศนคติ ความวิตกกังวลและความพึงพอใจในชีวิต และตัวแปรตาม คือ ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

- H1: การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อทัศนคติ
 H2: ความกลัวที่จะพลาดโอกาสมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อทัศนคติ
 H3: บรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อทัศนคติ
 H4: การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อทัศนคติ
 H5: การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความวิตกกังวล
 H6: ความกลัวที่จะพลาดโอกาสมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความวิตกกังวล
 H7: บรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความวิตกกังวล
 H8: การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความวิตกกังวล
 H9: ทัศนคติมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความวิตกกังวล
 H10: ทัศนคติมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต
 H11: ความวิตกกังวลมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจในชีวิต
 H12: ทัศนคติมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา
 H13: ความวิตกกังวลมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา
 H14: ความพึงพอใจในชีวิตมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศไทย ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย ตัวแปรต้น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคมและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ตัวแปรคั่นกลาง ทัศนคติ ความวิตกกังวลและความพึงพอใจในชีวิต และตัวแปรตาม ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศไทย 38 แห่ง แบ่งเป็น 5 กลุ่มภูมิภาค: ภาคใต้ 5 แห่ง ภาคกลาง 9 แห่ง รัตนโกสินทร์ 5 แห่ง ภาคเหนือ 8 แห่ง และ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบทบาท ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 11 แห่ง (Suratthani Rajabhat University, 2024) หน่วยวิเคราะห์อยู่ในระดับบุคคล ขนาดตัวอย่างกำหนดตามเกณฑ์ 5 เท่าของพารามิเตอร์ (Hair, Babin, Anderson, & Black, 2019) โดยมีพารามิเตอร์ 97 ตัว ต้องการกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย $97 \times 5 = 485$ คน การเลือกตัวอย่าง เนื่องจากตามสภาพความเป็นจริงคณะผู้วิจัยไม่สามารถเข้าถึงทุกหน่วยของประชากรได้ ดังนั้น จึงต้องทำการเลือกตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น โดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบโควตา เพื่อให้ตัวอย่างกระจายตามขนาดที่ครอบคลุมนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 5 กลุ่มภูมิภาคให้มากที่สุด

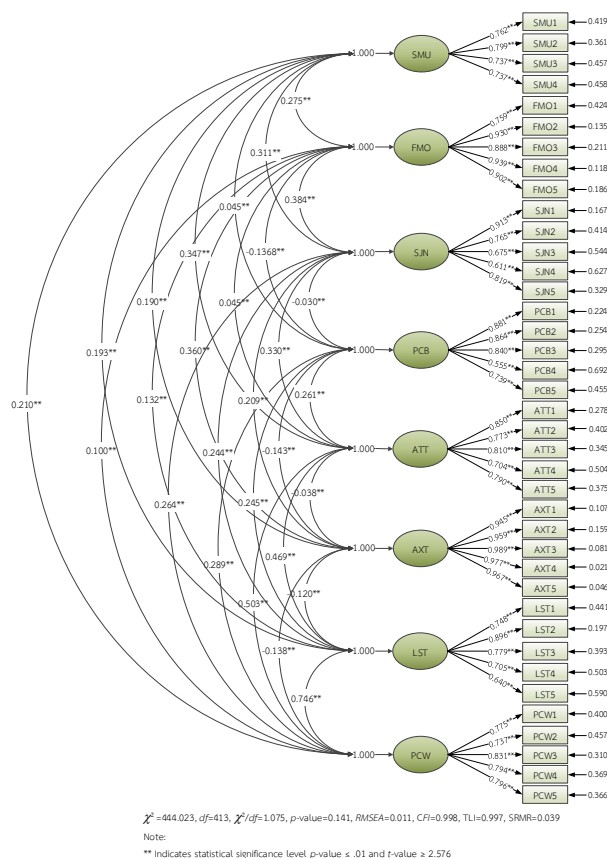
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 9 ส่วน: (1) ข้อมูลประชากรศาสตร์ (เพศ อายุ ระยะเวลาการศึกษา รายได้ รุ่นสมาร์ทโฟน ความถี่การเปลี่ยน) เป็นคำถามปลายปิด (2) การใช้สื่อสังคม ปรับใช้จาก Armutcu, Ramadani, Zeqiri and Dana (2024) (4 ข้อ) (3) ความกลัวที่จะพลาดโอกาส ปรับใช้จาก Joshi (2024) (4) บรรทัดฐานทางสังคม ปรับใช้จาก Singh, Aiyub, Greig, Naidu, Sewak and Sharma (2023) (5) การรับรู้ความสามารถควบคุมพฤติกรรม ปรับใช้จาก Yasir, Babar, Mehmood, Xie and Guo (2023) (6) ทัศนคติ ปรับใช้จาก Al Reshaid, Tosun and Yanar Gürce (2024) (7) ความวิตกกังวล ปรับใช้จาก Cachón-Rodríguez, Blanco-González, Prado-Román, and Fernández-Portillo (2024) (8) ความพึงพอใจในชีวิต ปรับใช้จาก Pan, Fu and Wang (2020) และ (9) ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา ปรับใช้จาก Srivastava, Rishi and Belwal (2024) โดยส่วนที่ 3-9 มีข้อคำถามส่วนละ 5 ข้อ ตัวแปรส่วนที่ 2-9 ใช้มาตรประมาณค่า 5 ระดับ (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง-เห็นด้วยอย่างยิ่ง) แต่ละตัวแปรพัฒนาจากเครื่องมือวัดที่มีอยู่แล้ว โดยปรับให้เหมาะกับบริบทนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏของไทย โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพตามมาตรฐาน ทั้งความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ความเที่ยงจากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานที่ยืนยันว่าเครื่องมือสามารถวัดโครงสร้างได้อย่างถูกต้อง ทำให้มั่นใจได้ว่าเครื่องมือมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่า IOC 0.80-1.00 (ผ่านเกณฑ์ ≥ 0.5) และตรวจสอบความเที่ยงจากข้อมูลทดลองใช้ 40 ชุด และข้อมูลจริง 575 ชุด พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach > 0.7 โดยข้อมูล 40 ชุดมีค่าอยู่ระหว่าง 0.879-0.996 และข้อมูล 575 ชุด มีค่าอยู่ระหว่าง 0.849-0.986 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ > 0.3 โดยข้อมูล 40 ชุดมีค่าอยู่ระหว่าง 0.531-0.979 และข้อมูล 575 ชุด มีค่าอยู่ระหว่าง 0.540-0.975 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผ่านแบบสอบถามออนไลน์โดยใช้แพลตฟอร์ม Google Forms จากนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏใน 5 กลุ่มภูมิภาค ระหว่างเดือนธันวาคม 2567 ถึงมกราคม 2568 (2 เดือน) โดยส่งลิงก์แบบสอบถามไปยังกลุ่มเป้าหมายผ่านการขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนของแต่ละมหาวิทยาลัย มีการควบคุมการตอบซ้ำด้วยฟังก์ชันการเข้าสู่ระบบด้วยอีเมลของ Google Form เพื่อความโปร่งใสในการจัดการข้อมูล ได้รับข้อมูลที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองความสมบูรณ์และความน่าเชื่อถือทางสถิติจำนวน 575 คน ครอบคลุมมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศไทย จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง ด้วยการแบ่งกลุ่มตามโครงสร้างบริหารเชิงยุทธศาสตร์ 5 กลุ่ม คือ กลุ่มรัตนโกสินทร์ 13.16%, กลุ่มภาคกลาง 23.68%, กลุ่มภาคเหนือ 21.05%, กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 28.95% และกลุ่มภาคใต้ 13.16% โดยกำหนดสัดส่วนตามจำนวนมหาวิทยาลัยในแต่ละกลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนของประชากรทั้งหมดอย่างเหมาะสม

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย เริ่มด้วยการตรวจสอบค่าสัณฐานแบบพหุตัวแปรโดยใช้ Mahalanobis Distance พบข้อมูลสัณฐาน 4 ชุดซึ่งได้คัดออกจากการวิเคราะห์ ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยงของข้อมูลทั้งในการทดลองใช้และข้อมูลเก็บจริง ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ตรวจสอบข้อบกพร่องเบื้องต้นเกี่ยวกับการแจกแจงแบบปกติ ความเป็นเอกพันธ์ของการกระจาย และความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปรซึ่งเป็นไปตามมาตรฐาน ตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุคูณ พบว่า ไม่มีปัญหาดังกล่าว ทั้งหมดใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ จากนั้นทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโดยตรวจสอบความตรงเชิงลู่เข้าและความตรงเชิงจำแนกซึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐาน และสุดท้ายใช้โมเดลสมการโครงสร้างเพื่อทดสอบสมมติฐานสองส่วนนี้ใช้โปรแกรม Mplus การวิเคราะห์ สถิติที่ใช้ประกอบด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

ผลการวิจัย

ผลการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) พบว่า ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป และผลการตรวจสอบความตรงเชิงลู่เข้า (Convergent Validity) พบว่า ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด คือ ค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่สกัดได้ (Average Variance Extracted) มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และ Construct Reliability (CR) มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป (Hair et al., 2019) ผลลัพธ์แสดงดังตารางที่ 1 และภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน
ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบสนอง
ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ความตรงเชิงลู่เข้า (Convergent Validity)

ตัวแปรแฝง (Latent Variables)	α	AVE	CR
- การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (SMU)	0.849	0.576	0.845
- ความกลัวที่จะพลาดโอกาส (FMO)	0.946	0.785	0.948
- บรรทัดฐานทางสังคม (SJN)	0.855	0.584	0.873
- การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC)	0.858	0.616	0.887
- ทัศนคติ (ATT)	0.875	0.619	0.890
- ความวิตกกังวล (AXT)	0.986	0.936	0.987
- ความพึงพอใจในชีวิต (LST)	0.851	0.575	0.870
- ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา (PCW)	0.895	0.620	0.891

การตรวจสอบความตรงเชิงจำแนก (Discriminant Validity) โดยใช้การเปรียบเทียบระหว่างค่าความแปรปรวนเฉลี่ยที่สกัดได้ (Average Variance Extracted: AVE) กับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กำลังสอง (Squared Correlation Coefficients: R^2) ตามเกณฑ์ของ Zhang, Zhao, Bian and Zhang (2024) ซึ่งระบุว่าค่า AVE ของแต่ละตัวแปรแฝงควรมีค่าสูงกว่าค่า R^2 ระหว่างตัวแปรแฝงนั้นกับตัวแปรแฝงอื่น ๆ ทั้งหมดในโมเดล ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรแฝงนั้นสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวบ่งชี้ของตนเองได้มากกว่าความแปรปรวนที่ร่วมกับตัวแปรแฝงอื่น ผลการตรวจสอบ พบว่า ค่า AVE ของตัวแปรแฝงทุกตัวในโมเดลมีค่าสูงกว่าค่า R^2 ในทุกกรณีของการเปรียบเทียบ ซึ่งยืนยันได้ว่า ตัวแปรแฝงทั้งหมดมีคุณสมบัติของความตรงเชิงจำแนกที่เพียงพอ กล่าวคือ ตัวแปรแฝงแต่ละตัวมีความเป็นเอกลักษณ์และแตกต่างจากกันอย่างชัดเจน โดยไม่มีความซ้ำซ้อนเชิงแนวคิดระหว่างตัวแปร การวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างค่า AVE และค่า R^2 นำเสนอไว้ในเมทริกซ์สหสัมพันธ์ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เมทริกซ์ของค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่สกัดได้ (AVE) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กำลังสอง

AVE	ตัวแปรแฝง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กำลังสองระหว่างตัวแปรแฝง							
		SMU	FMO	SJN	PCB	ATT	AXT	LST	PCW
0.576	SMU	1.000							
0.785	FMO	0.076	1.000						
0.584	SJN	0.097	0.147	1.000					
0.616	PCB	0.002	0.018	0.001	1.000				
0.619	ATT	0.120	0.002	0.109	0.068	1.000			
0.936	AXT	0.036	0.130	0.044	0.020	0.001	1.000		
0.575	LST	0.037	0.017	0.060	0.060	0.220	0.014	1.000	
0.620	PCW	0.044	0.010	0.070	0.084	0.253	0.019	0.557	1.000

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มกลุ่มภาคกลาง (20.70%) เป็นเพศหญิง (78.43%) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (66.43%) มีเงินสนับสนุนจากผู้ปกครองต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท

(78.26%) ใช้สมาร์ทโฟนยี่ห้อ iPhone (54.61%) ระยะเวลาที่ซื้อสมาร์ทโฟนจนกระทั่งเปลี่ยนสมาร์ทโฟนเครื่องใหม่ มากกว่า 3 ปี (55.65%) และมีอายุเฉลี่ย 19.65 ปี

ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อตัวแปรการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (PBC) ($\bar{X}=3.82$, S.D.=0.870) อยู่ในระดับสูง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (SMU) ($\bar{X}=3.293$, S.D.=0.788), ทศนคติ (ATT) ($\bar{X}=3.318$, S.D.=0.757), ความพึงพอใจในชีวิต (LST) ($\bar{X}=3.103$, S.D.=0.794), ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา (PCW) ($\bar{X}=3.23$, S.D.=0.855), ความกลัวที่จะพลาดโอกาส (FMO) ($\bar{X}=2.71$, S.D.=1.239) และบรรทัดฐานทางสังคม (SJN) ($\bar{X}=2.74$, S.D.=0.875) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวล (AXT) ($\bar{X}=1.93$, S.D.=1.213) อยู่ในระดับต่ำ

ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างที่ปรับปรุงแล้วแสดงความเหมาะสมอย่างยอดเยี่ยมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังที่แสดงโดยดัชนีความเหมาะสมที่เหมาะสมหลายประการ: ค่าไคสแควร์=457.061 ($df=422$, $P=0.116$), ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ = 1.083, RMSEA=0.012, CFI=0.998, TLI=0.997 และ SRMR=0.048 การตีความค่าดัชนีความพอดี พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดีมาก โดยค่า P-value ของไคสแควร์ที่มากกว่า 0.05 ($P=0.116$) และค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ ($\chi^2/df=1.083$) ต่ำกว่า 2 แสดงถึงความพอดีที่ดียเยี่ยม ค่า RMSEA=0.012 ต่ำกว่าเกณฑ์ (<0.05) บ่งชี้ถึงความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าที่ต่ำมาก ขณะที่ค่า CFI=0.998 และ TLI=0.997 สูงกว่า 0.95 แสดงถึงความพอดีเชิงเปรียบเทียบที่ดียเยี่ยม และค่า SRMR=0.048 ต่ำกว่า 0.05 ยืนยันความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ การปรับปรุงโมเดลตามดัชนีการปรับโดยเพิ่มเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้มีพื้นฐานจากทฤษฎี ไม่ใช่เพียงเพื่อปรับค่าสถิติ และการตรวจสอบความตรงใจโดยแบ่งข้อมูลเป็นชุดพัฒนาและชุดทดสอบพบว่า โมเดลยังคงให้ค่าดัชนีความพอดีที่ดี แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมทั้งเชิงสถิติและเชิงทฤษฎี สามารถอธิบายความสัมพันธ์ตามสมมติฐานการวิจัยได้อย่างน่าเชื่อถือ

วัตถุประสงค์ที่ 1: ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า บรรทัดฐานทางสังคม ($\gamma=0.269$, $P=0.000$) มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทัศนคติมากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ ตามด้วยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($\gamma=0.257$, $P=0.000$) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ($\gamma=0.235$, $p=0.000$) ตามลำดับ ในขณะที่ความกลัวที่จะพลาดโอกาส ($\gamma=-0.107$, $P=0.013$) แสดงอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อทัศนคติในกลุ่มนักศึกษาเหล่านี้

วัตถุประสงค์ที่ 2: ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความกลัวที่จะพลาดโอกาส ($\gamma=0.287$, $P=0.000$) มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความวิตกกังวลมากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ ตามด้วยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($\gamma=0.123$, $P=0.009$) และบรรทัดฐานทางสังคม ($\gamma=0.091$, $P=0.037$) ตามลำดับ ในขณะที่ทัศนคติ ($\beta=-0.092$, $P=0.034$) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ($\gamma=-0.078$, $P=0.044$) แสดงอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความวิตกกังวลในกลุ่มนักศึกษาเหล่านี้

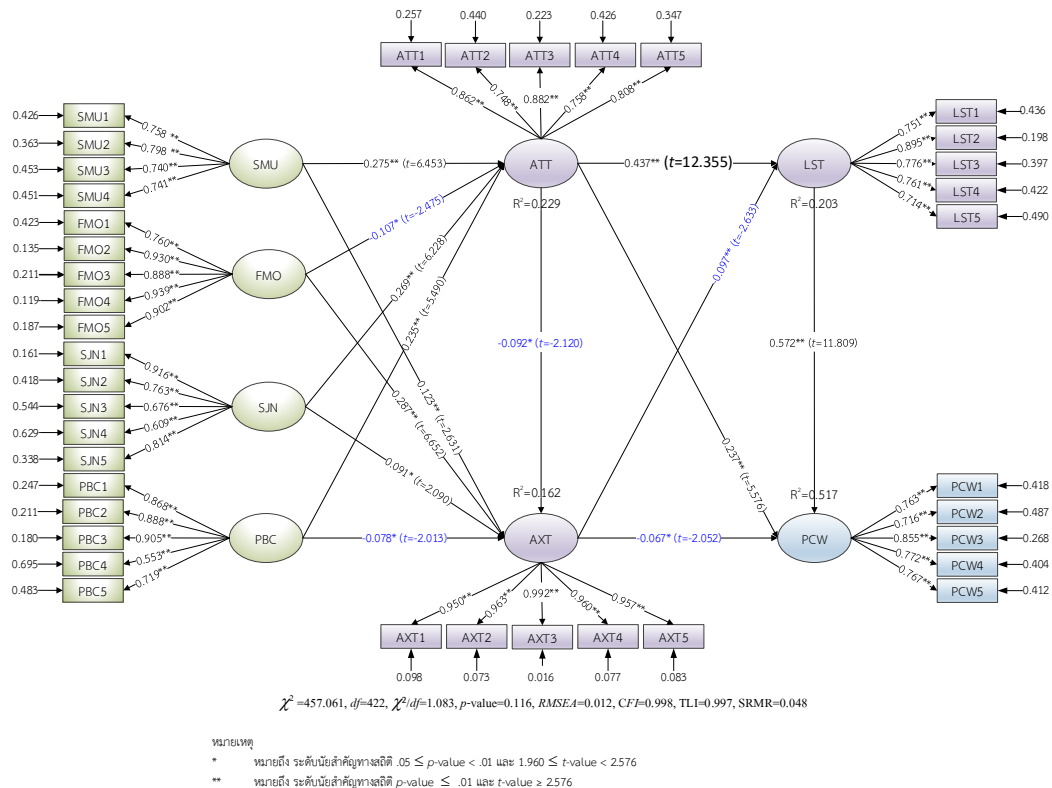
วัตถุประสงค์ที่ 3: ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ทัศนคติ ($\beta=0.437$, $P=0.000$) มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในขณะที่ความวิตกกังวล ($\beta=-0.097$, $P=0.008$) แสดงอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มนักศึกษาเหล่านี้

วัตถุประสงค์ที่ 4: ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความพึงพอใจในชีวิต ($\beta=0.572$, $P=0.000$) มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยามากที่สุดในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อบทบาท ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

ตามด้วยทัศนคติ ($\beta=0.237$, $P=0.000$) ในขณะที่ความวิตกกังวล ($\beta=-0.067$, $P=0.040$) แสดงอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาเหล่านี้

ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (SEM) ที่ทดสอบสมมติฐานการวิจัยได้ถูกแสดงเป็นภาพในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

จากค่า R^2 ผลการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างแสดงให้เห็นว่า การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส บรรทัดฐานทางสังคม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมรวมกัน อธิบายความแปรปรวนของทัศนคติได้ร้อยละ 22.90 ปัจจัยเหล่านี้พร้อมกับทัศนคติอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้ร้อยละ 16.20 ทัศนคติ และความวิตกกังวลรวมกันอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 20.30 ในขณะที่ทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิตรวมกันอธิบายความแปรปรวนของความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาได้อย่างมีนัยสำคัญถึงร้อยละ 51.70

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน และผลการตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุคูณ

สมมติฐาน	เส้นทาง	สัมประสิทธิ์เส้นทาง	SE	P-value	VIF	ผลลัพธ์
H1	SMU→ATT	0.275**	0.043	0.000	1.134	Supported
H2	FMO→ATT	-0.107*	0.043	0.013	1.209	Supported

ตารางที่ 3 (ต่อ)

สมมติฐาน	เส้นทาง	สัมประสิทธิ์เส้นทาง	SE	P-value	VIF	ผลลัพธ์
H3	SJN→ATT	0.269**	0.043	0.000	1.213	Supported
H4	PCB→ATT	0.235**	0.043	0.000	1.022	Supported
H5	SMU→AXT	0.123**	0.047	0.009	1.215	Supported
H6	FMO→AXT	0.287**	0.043	0.000	1.219	Supported
H7	SJN→AXT	0.091*	0.044	0.037	1.298	Supported
H8	PCB→AXT	-0.078*	0.039	0.044	1.104	Supported
H9	ATT→AXT	-0.092*	0.044	0.034	1.283	Supported
H10	ATT→LST	0.437**	0.035	0.000	1.002	Supported
H11	AXT→LST	-0.097**	0.037	0.008	1.002	Supported
H12	ATT→PCW	0.237**	0.042	0.000	1.250	Supported
H13	AXT→PCW	-0.067*	0.033	0.040	1.009	Supported
H14	LST→PCW	0.572**	0.048	0.000	1.259	Supported

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1: ผลการวิจัยพบปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทัศนคติของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏจำนวน 3 ประการตามลำดับความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ประกอบด้วย (1) บรรทัดฐานทางสังคม ($\gamma=0.269$) มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Talbert and Wong (2025) ซึ่งได้อธิบายว่า บรรทัดฐานดังกล่าวเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัฒนธรรมแบบกลุ่มนิยม นักศึกษามักให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อน อาจารย์ และครอบครัว จึงส่งผลให้การคล้อยตามกลุ่มมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อการก่อตัวของทัศนคติ (2) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($\gamma=0.257$) ซึ่งมีความเป็นไปได้ในทิศทางเดียวกันกับผลการศึกษาของ Alkindi et al. (2025) แม้ว่าทฤษฎีดั้งเดิมมิได้ระบุถึงปัจจัยนี้โดยตรง แต่สื่อสังคมออนไลน์ทำหน้าที่เป็นแหล่งที่มาของความเชื่อซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของทัศนคติ การรับข้อมูลอย่างต่อเนื่องผ่านสมาร์ทโฟนจึงมีส่วนในการหล่อหลอมความเชื่อและพัฒนาเป็นทัศนคติในที่สุด และ (3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ($\gamma=0.235$) มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yusuf (2021) ซึ่งทฤษฎีได้ระบุว่า ปัจจัยดังกล่าวเกิดจากความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม ดังนั้น นักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองจึงมีแนวโน้มในการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้งาน

ในขณะที่ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อทัศนคติของนักศึกษา คือ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส ($\gamma=-0.107$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Saavedra and Bautista Jr (2020) ที่ได้ระบุว่า ความกลัวที่จะพลาดโอกาสในระดับสูงมักส่งผลกระทบเชิงลบต่อทัศนคติ ในบริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งนักศึกษามีโอกาสในการทำกิจกรรมที่หลากหลาย ประกอบกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านสมาร์ทโฟนอย่างแพร่หลาย ความกลัวที่จะพลาดโอกาสมิแนวโน้มทำให้นักศึกษาประเมินผลลัพธ์ของพฤติกรรมปัจจุบันในแง่ลบเมื่อเปรียบเทียบกับทางเลือกอื่นที่พวกเขาทำไม่ได้ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาทัศนคติเชิงลบโดยรวมต่อการใช้สมาร์ทโฟน

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบสนอง บทบาทตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

สำหรับประเด็นบรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทัศนคติของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า มีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้อย่างมีนัยสำคัญ โดยบรรทัดฐานทางสังคมแสดงค่าอิทธิพลสูงสุด ($\gamma=0.269$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Talbert and Wong (2025) และเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ได้ระบุว่า บรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลต่อการก่อตัวของทัศนคติ ทั้งนี้ ในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งดำรงอยู่ในสังคมไทยที่มีลักษณะวัฒนธรรมแบบกลุ่มนิยมสูง อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน อาจารย์ และครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดทิศทางของการพัฒนาทัศนคติต่อการใช้สมาร์ทโฟน

ในส่วนของการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทัศนคติ ผลการวิจัยได้ยืนยันสมมติฐานดังกล่าว ($\gamma=0.257$) โดยมีความสัมพันธ์เชิงประจักษ์กับข้อค้นพบของ Alkindi et al. (2025) อย่างไรก็ตาม ประเด็นนี้ถือเป็นการขยายขอบเขตทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ได้เดิมเพื่อให้ครอบคลุมบริบทสังคมดิจิทัลสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งอาจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย การใช้สมาร์ทโฟนในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์จึงปรากฏเป็นช่องทางสำคัญในการรับข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมความเชื่อและการพัฒนาทัศนคติ

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทัศนคติ ผลการวิจัยได้ให้การสนับสนุนสมมติฐานนี้อย่างชัดเจน ($\gamma=0.235$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yusuf (2021) และเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ได้อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเกิดจากความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม ในกรณีของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับน้อยถึงปานกลาง การรับรู้ว่า ตนเองสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟนให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่ากับการลงทุนจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาทัศนคติเชิงบวก

สำหรับความกลัวที่จะพลาดโอกาสมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อทัศนคติ ผลการวิจัย พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้ ($\gamma=-0.107$) และมีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Saavedra and Bautista Jr (2020) แม้ว่า ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ได้กล่าวถึงปัจจัยนี้โดยตรง แต่สามารถเชื่อมโยงได้กับความเชื่อเชิงพฤติกรรมซึ่งเป็นพื้นฐานของทัศนคติ ในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งต้องเผชิญกับความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเศรษฐกิจ การรับรู้ถึงโอกาสและประสบการณ์ของผู้อื่นผ่านสมาร์ทโฟนยังมีแนวโน้มเพิ่มระดับความรู้สึกว่าตนกำลังพลาดโอกาส ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อการใช้งานอุปกรณ์ดังกล่าว

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงบริบทเฉพาะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย ซึ่งมีความแตกต่างหลากหลายทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้การใช้สมาร์ทโฟนของนักศึกษากลุ่มนี้มีได้เป็นเพียงเครื่องมือในการสื่อสารเท่านั้น แต่ยังไม่ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ทางสังคมและเครื่องมือในการพัฒนาตนเองอีกด้วย ทั้งนี้ ปัจจัยทั้งหมดที่ได้ค้นพบสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน แม้ว่าบางปัจจัยจะเป็นการขยายขอบเขตของทฤษฎีเพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในบริบทสังคมดิจิทัลยุคปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ที่ 2: ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏจำนวน 3 ประการตามลำดับความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรม

ตามแผน ประกอบด้วย (1) ความกลัวที่จะพลาดโอกาส ($\gamma=0.287$) มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Park and Kim (2025) โดยทฤษฎีได้อธิบายว่า นักศึกษามักรับรู้ถึงแรงกดดันทางสังคมซึ่งนำไปสู่ความต้องการการยอมรับและความเชื่อมโยงทางสังคมในระดับสูง จึงก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงและภาวะวิตกกังวลตามมา (2) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($\gamma=0.123$) ซึ่งมีความเป็นไปได้ในทิศทางเดียวกันกับผลการศึกษาของ Jain (2025) แม้ว่าทฤษฎีดั้งเดิมมิได้ระบุถึงปัจจัยนี้โดยตรง แต่สื่อสังคมออนไลน์ทำหน้าที่เป็นตัวเร่งให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมและความคาดหวังให้ตอบสนองอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เพิ่มความตั้งใจในการติดตามสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง และ (3) บรรทัดฐานทางสังคม ($\gamma=0.091$) สอดรับกับงานวิจัยของ Reid et al. (2024) ซึ่งทฤษฎีได้ระบุว่า ปัจจัยดังกล่าวเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังจากบุคคลสำคัญรอบข้าง ซึ่งอาจสร้างแรงกดดันเมื่อนักศึกษาไม่สามารถตอบสนองความคาดหวังนั้นได้

ในขณะที่ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความวิตกกังวลของนักศึกษา คือ ทัศนคติ ($\beta=-0.092$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Reid et al. (2024) ที่ได้ระบุว่า นักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีต่อความสามารถของตนเองและมีมุมมองเชิงบวกต่อการใช้อุปกรณ์ออนไลน์อย่างสมดุล มักสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ดีกว่า ตลอดจนปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ($\gamma=-0.078$) สัมพันธ์กับผลงานวิจัยของ Khazaeian et al. (2022) พบว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในการควบคุมการใช้อุปกรณ์และสามารถรับมือกับแรงกดดันได้ จะมีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่า

สำหรับประเด็นความกลัวที่จะพลาดโอกาสมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า มีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความกลัวที่จะพลาดโอกาสแสดงค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลสูงสุด ($\gamma=0.287$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Park and Kim (2025) และสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนว่า ในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งใช้สมาร์ทโฟนอย่างแพร่หลาย ความกลัวที่จะพลาดโอกาสก่อให้เกิดความรู้สึกจำเป็นต้องติดตามความเคลื่อนไหวทางสังคมอย่างไม่ขาดตอน จึงนำมาซึ่งแรงกดดันและภาวะวิตกกังวลเมื่อไม่สามารถติดตามได้อย่างต่อเนื่อง

ในส่วนของการใช้อุปกรณ์ออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความวิตกกังวล ผลการวิเคราะห์ได้ยืนยันสมมติฐานดังกล่าว ($\gamma=0.123$) โดยมีความสัมพันธ์เชิงประจักษ์กับข้อค้นพบของ Jain (2025) แม้ว่าทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนดั้งเดิมมิได้กล่าวถึงปัจจัยนี้โดยตรง แต่ในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งใช้สมาร์ทโฟนเป็นช่องทางหลักในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ การได้รับข้อมูลและความคาดหวังทางสังคมอย่างต่อเนื่องผ่านแพลตฟอร์มเหล่านี้มีแนวโน้มก่อให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมและแรงกดดันในการตอบสนองอย่างทันท่วงที ซึ่งส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

บรรทัดฐานทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความวิตกกังวล ผลการวิจัยได้ให้การสนับสนุนสมมติฐานนี้อย่างมีนัยสำคัญ ($\gamma=0.091$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Reid et al. (2024) และเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ได้อธิบายว่า บรรทัดฐานทางสังคมเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังจากบุคคลสำคัญรอบข้าง ในกรณีของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งดำรงอยู่ในสังคมไทยที่มีลักษณะวัฒนธรรมแบบกลุ่มนิยมสูง บรรทัดฐานทางสังคมจึงมีแนวโน้มสร้างแรงกดดันและความวิตกกังวลเมื่อนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามความคาดหวังของกลุ่มได้อย่างสมบูรณ์

สำหรับทัศนคติมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความวิตกกังวล ผลการวิเคราะห์ พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้ ($\beta=-0.092$) และมีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Reid et al. (2024) ตามกรอบ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ตึงเครียดจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อบทบาท ตัวแปรคันกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ทัศนคติที่เป็นบวกทำให้นักศึกษาไม่เห็นว่าการไม่ติดตามทุกกิจกรรมของเพื่อนเป็น ประเด็นที่น่ากังวล นักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้สมาร์ทโฟนและสื่อสังคมออนไลน์อย่างสมดุลจึงมีแนวโน้ม ที่จะมียกระดับความวิตกกังวลที่ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความวิตกกังวล ผล การวิเคราะห์ให้การสนับสนุนสมมติฐานนี้อย่างชัดเจน ($\gamma = -0.078$) ซึ่งสัมพันธ์กับข้อค้นพบของ Khazaeian et al. (2022) ในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันทางสังคมและความคาดหวัง ผ่านสมาร์ทโฟน การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่เข้มแข็งทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นใน การกำหนดขอบเขตการใช้สื่อและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามที่ตนประสงค์ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้ การกำหนดของบรรทัดฐานทางสังคมเพียงประการเดียว ส่งผลให้ความตั้งใจในการติดตามสื่อตลอดเวลา มี แนวโน้มลดลง และความวิตกกังวลจึงลดทอนลงตามไปด้วย

ผลการวิจัยนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ความวิตกกังวลของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏอันเป็นผลมาจากการใช้สมาร์ทโฟน โดยปัจจัย ทั้งหมดสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน แม้ว่า บางปัจจัยจะเป็นการขยายขอบเขตของทฤษฎี เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในบริบทสังคมดิจิทัลยุคปัจจุบัน การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ เชิงซ้อนระหว่างปัจจัยเหล่านี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของ นักศึกษาในยุคที่สมาร์ทโฟนและสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทเป็นปัจจัยหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ที่ 3: ผลการวิจัยพบปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา ปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญสองประการที่มีทิศทางอิทธิพลแตกต่างกัน ได้แก่ ทัศนคติ ($\beta = 0.437$) ซึ่งปรากฏค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเชิงบวกในระดับสูง และความวิตกกังวล ($\beta = -0.097$) ซึ่งแสดงค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ดังกล่าวเป็นไป ตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้กำหนดไว้และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

สำหรับประเด็นทัศนคติมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีใน มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า มีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้อย่างมีนัยสำคัญ โดยทัศนคติแสดงค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลในระดับสูง ($\beta = 0.437$) ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Tavakoly Sany et al. (2023) และเป็นไปตามโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ปรากฏในทฤษฎีพฤติกรรม ตามแผน นักศึกษาที่มีทัศนคติในเชิงบวกต่อการเรียน สภาพแวดล้อมทางการศึกษา และอนาคตวิชาชีพ มีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในรอบความคิดที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้มียกระดับความพึงพอใจใน ชีวิตสูงกว่า ในบริบทเฉพาะของมหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งมีพันธกิจหลักในการพัฒนาท้องถิ่น นักศึกษาที่มีทัศนคติ ในเชิงบวกต่อการประยุกต์ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อการเรียนรู้และการพัฒนาชุมชนมีแนวโน้มที่จะมีแรงจูงใจและ ความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อกระบวนการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิต โดยรวม

ในส่วนของความวิตกกังวลมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิเคราะห์ได้ให้ การยืนยันสมมติฐานดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -0.097$) ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงประจักษ์กับข้อค้นพบ จากการศึกษาของ Kalunkara and Talan (2025) เนื่องจากความวิตกกังวลอันเกิดจากความกดดันด้าน

การเรียน ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต และข้อจำกัดทางการเงิน มีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การเกิดภาวะความเครียดและการพัฒนากรอบความคิดในเชิงลบต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในบริบทเฉพาะของมหาวิทยาลัยราชภัฏที่นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากครอบครัวในท้องถิ่นซึ่งอาจมีข้อจำกัดทางด้านเศรษฐกิจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการศึกษาและโอกาสในอนาคตที่เกิดจากกระบวนการเปรียบเทียบทางสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์บนแพลตฟอร์มสมาร์ตโฟนมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์และบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้น้อยลง ซึ่งส่งผลต่อความตั้งใจเชิงพฤติกรรมและระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ลดทอนลงอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการวิจัยนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้สมาร์ตโฟนและการบริหารจัดการความวิตกกังวลอันเกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในบริบทของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ตลอดจนการกำหนดนโยบายและแนวทางในการส่งเสริมการใช้สมาร์ตโฟนอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ที่ 4: ผลการวิเคราะห์อิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงสามประการ ประกอบด้วย ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางบวกสองปัจจัย คือ ความพึงพอใจในชีวิต ($\beta=0.572$) และทัศนคติ ($\beta=0.237$) ตลอดจนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางลบหนึ่งปัจจัย คือ ความวิตกกังวล ($\beta=-0.067$) โดยทั้งสามปัจจัยแสดงนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้

ความพึงพอใจในชีวิตปรากฏค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางบวกในระดับสูงที่สุด ($\beta=0.572$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Yüksel et al. (2024) ที่ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงประจักษ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา เนื่องจากการที่นักศึกษามีการประเมินคุณภาพชีวิตของตนเองในมิติเชิงบวกส่งผลโดยตรงต่อการตีความประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย ความสัมพันธ์ทางสังคม และเป้าหมายในอนาคตในลักษณะที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ ในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏซึ่งมักมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่หลากหลาย การมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูงมีแนวโน้มส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่การพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา ตามกรอบทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนความพึงพอใจในชีวิตถือเป็นผลลัพธ์เชิงบวกที่เกิดจากกระบวนการประเมินคุณค่าและการรับรู้ความสามารถในการบรรลุเป้าหมาย ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมเชิงบวกที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ

ทัศนคติแสดงค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา ($\beta=0.237$) ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงประจักษ์กับผลการศึกษาของ Kim et al. (2024) ปัจจัยนี้ปรากฏความสำคัญเป็นอันดับสองรองจากความพึงพอใจในชีวิต โดยการมีทัศนคติในเชิงบวกมีแนวโน้มช่วยให้นักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่มาจากครอบครัวในชนบทซึ่งมีข้อจำกัดด้านทรัพยากร สามารถปรับตัวและเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การมีทัศนคติในเชิงบวกต่อการประยุกต์ใช้สมาร์ตโฟนและสื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์มีแนวโน้มช่วยให้นักศึกษาสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดังกล่าวในการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้ระบุไว้ว่า ทัศนคติถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่กำหนดความตั้งใจเชิงพฤติกรรม นักศึกษา

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบสนองต่อ บทบาท ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพจิตและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมจึงมีแนวโน้มสูงที่จะแสดงพฤติกรรมที่ ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา

ความวิตกกังวลปรากฏค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางลบ ($\beta = -0.067$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Navon-Eyal and Taubman-Ben-Ari (2025) แม้จะมีค่าไม่สูงมากแต่แสดงนัยสำคัญทางสถิติ โดย ความกดดันในการเรียน การปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต และข้อจำกัด ทางด้านการเงินที่นักศึกษาต้องเผชิญ ล้วนมีแนวโน้มส่งผลให้ระดับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาลดทอนลง อย่างมีนัยสำคัญ ความวิตกกังวลมีแนวโน้มทำให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้น้อยลง ซึ่งส่งผลให้ความตั้งใจในการดูแลสุขภาพจิตลดทอนลง และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี อาทิ การหลีกเลี่ยงปัญหา การแยกตัวออกจากสังคม หรือการประยุกตใช้กลไก การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ตามโครงสร้างของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ อย่างใกล้ชิดกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เมื่อนักศึกษามีระดับความวิตกกังวลสูง มีแนวโน้มส่งผลให้การรับรู้ความสามารถในการควบคุมลดทอนลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความตั้งใจเชิงพฤติกรรม และการแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการวิจัยนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิตและการพัฒนา ทัศนคติเชิงบวก ตลอดจนการบริหารจัดการความวิตกกังวลในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของ นักศึกษาปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการ ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในบริบทของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ตลอดจนการกำหนดนโยบายและแนวทางในการส่งเสริมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ ในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงทฤษฎี

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีใน มหาวิทยาลัยราชภัฏถูกวิเคราะห์ผ่านตัวแปรส่งผ่าน ได้แก่ ทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งขยายขอบเขตการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนจากเดิมที่มุ่งเน้นการพยากรณ์ความตั้งใจ เชิงพฤติกรรมและพฤติกรรมที่แท้จริง สู่การอธิบายปรากฏการณ์ความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาในบริบท วัฒนธรรมไทย การศึกษานี้เสนอข้อค้นพบสำคัญว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพกายและใจที่เกิดขึ้นจริง (Actual Health Behaviors) ซึ่งปรากฏเป็นตัวแปรผลลัพธ์ขั้นสุดท้ายในโมเดลดั้งเดิมของทฤษฎี ไม่เพียงเป็น ตัวแปรตามเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรต้นที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางจิตวิทยาอื่น ๆ กลไกเชิงสาเหตุที่พฤติกรรมสุขภาพส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีผ่านตัวแปรส่งผ่านทั้งสามประการนี้ ไม่เพียงขยาย ขอบเขตของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน แต่ยังเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) นำเสนอกระบวนการต้นแบบองค์รวมที่บูรณาการทั้งปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งมี นัยสำคัญต่อการพัฒนาแนวทางเชิงปฏิบัติในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิผลสำหรับ ประชากรนักศึกษาในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1. การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม: คณะบริหารธุรกิจ และผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรจัดอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการบริหารการเงินส่วนบุคคล พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ สร้างความมั่นใจให้นักศึกษาในการใช้สมาร์ทโฟนอย่างมีประสิทธิภาพ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสร้างกลไกสนับสนุนการเข้าถึงเทคโนโลยีที่จำเป็น เช่น จัดอุปกรณ์ให้ยืมในห้องสมุด

2. การจัดการอิทธิพลของบรรทัดฐานทางสังคม: คณะและอาจารย์ผู้สอนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผลและความจำเป็นส่วนบุคคล แทนการคล้อยตามคนสำคัญที่สนับสนุนให้ซื้อสมาร์ทโฟนใหม่ พัฒนาหลักสูตรเน้นทักษะการคิดวิจารณ์ญาณ สร้างบรรยากาศให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างได้อย่างเปิดเผย และจัดเวทีเสวนาเกี่ยวกับอิทธิพลบรรทัดฐานทางสังคมต่อการบริโภค

3. การจัดการอิทธิพลสื่อสังคมออนไลน์: ฝ่ายกิจการนักศึกษาและสำนักวิทยบริการควรจัดอบรมเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลเพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่อย่างมีวิจารณญาณ สร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์การใช้เทคโนโลยีที่เน้นคุณค่า และประโยชน์ในการใช้งานจริง และจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง โดยมุ่งเน้นการจัดการข้อมูลที่ได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวกับแนวโน้มใหม่ของสมาร์ทโฟน เนื้อหาที่มุ่งใจให้เปลี่ยนสมาร์ทโฟน และข้อมูลที่สนับสนุนการตัดสินใจซื้อสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่

4. การจัดการความกลัวที่จะพลาดโอกาส: ศูนย์ให้คำปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาควรจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคม และความกลัวที่จะพลาดโอกาสเมื่อเพื่อนได้ใช้สมาร์ทโฟนรุ่นใหม่ โดยส่งเสริมการรู้จัก และยอมรับในสิ่งที่ตนมี พร้อมจัดอบรมทักษะการจัดการอารมณ์ และความเครียดเมื่อเผชิญความกดดันทางสังคม เพื่อลดความกังวลว่าคนอื่นจะได้รับประสบการณ์ที่น่าประทับใจมากกว่า ความกระวนกระวายใจเมื่อเพื่อนได้ใช้สมาร์ทโฟนรุ่นล่าสุด ความหวั่นไหวเมื่อพลาดโอกาสที่จะได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ และความกังวลใจเมื่อเห็นเพื่อนสนุกกับการใช้มือถือรุ่นใหม่โดยตนไม่มีส่วนร่วม ขณะที่สโมสรนักศึกษาควรสร้างชุมชนที่เน้นการแบ่งปันประสบการณ์ และค่านิยมที่ไม่ยึดติดกับวัตถุนิยม

5. มาตรการเชิงนโยบายสำหรับสถาบันการศึกษา: สภามหาวิทยาลัย และผู้บริหารระดับสูงควรพัฒนาหลักสูตรที่บูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ากับการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยี และสร้างนโยบายให้นักศึกษาเข้าถึงเทคโนโลยีที่จำเป็นอย่างเท่าเทียม ขณะที่คณะกรรมการวิชาการควรพัฒนาระบบการเรียนรู้ที่ลดความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล โดยไม่ทำให้ผู้มีอุปกรณ์รุ่นเก่ารู้สึกด้อยโอกาส ส่วนองค์การนักศึกษาควรจัดตั้งเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อนในการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และช่วยลดแรงกดดันทางสังคมเกี่ยวกับการมีอุปกรณ์รุ่นใหม่

การนำข้อเสนอแนะเหล่านี้ไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา รู้เท่าทันอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ ลดความกลัวที่จะพลาดโอกาส มีความเป็นอิสระจากบรรทัดฐานทางสังคม และมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในอนาคตควรศึกษาปัจจัยภายนอกที่อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในโมเดล เช่น การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และเพื่อน หรือทรัพยากรทางการศึกษาของมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจเป็นตัวแปรกำกับที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ การศึกษาเชิงระยะยาวควรได้รับการพิจารณาเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรต่าง ๆ ตลอดช่วง

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตอบสนอง ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

การศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจพลวัต และความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างพฤติกรรม ตัวแปรส่งผ่าน และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ ศรีรัตน. (2567). พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารและการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์ของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร*, 30(4), 32-46.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. (2567). *มหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ทั้ง 40 แห่ง*. สืบค้น 5 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://research.sru.ac.th/ru40/#>
- Abdelrahman, B. M., Abdel-Mordy, M. A., & Saad, A. M. (2024). Educational Program Based on Theory of Planned Behavior for Female Teachers Regarding Osteoporosis Prevention. *Journal of Nursing Science Benha University*, 5(1), 86-111. doi:10.21608/jnsbu.2024.333420
- Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Berlin: Springer Berlin Heidelberg.
- Al Reshaid, F., Tosun, P., & Yanar Gürce, M. (2024). Cryptocurrencies as a means of payment in online shopping. Digital Policy. *Regulation and Governance*, 26(4), 375-393.
- Alkindi, M. Z. H., Haddad, A., Dawood Hafiz, A. M., Abdulhadi Akkof, A. M., & Teoh Cheng, K. (2025). Harnessing the power of social media advertising: strategic opportunities. *Marketing Intelligence & Planning*. doi:10.1108/MIP-10-2023-0546
- Armutcu, B., Ramadani, V., Zeqiri, J., & Dana, L.-P. (2024). The role of social media in consumers' intentions to buy green food: evidence from Türkiye. *British Food Journal*, 126(5), 1923-1940. doi:10.1108/BFJ-11-2022-0988
- Cachón-Rodríguez, G., Blanco-González, A., Prado-Román, C., & Fernández-Portillo, A. (2024). How compulsive and impulsive buying affect consumer emotional regulation. Is anxiety a differential element? *European Journal of Management and Business Economics*. doi:10.1108/EJMBE-06-2023-0172
- Chen, H. (2024). How does social media use affect college students' psychological, subjective, and social well-being: the mediating role of self-esteem. *Transactions on Economics Business and Management Research*, 8, 277-283. doi:10.62051/x16r7e50
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York: Psychology Press.
- Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Black, W. C. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). India: Cengage.

- Imjai, N., Aujirapongpan, S., Jutidharabongse, J., & Usman, B. (2024). Impacts of digital connectivity on Thailand's Generation Z undergraduates' social skills and emotional intelligence. *Contemporary Educational Technology*, 16(1), 487. doi:10.30935/cedtech/14043
- Jain, N. (2025). Social media use, anxiety, depression, and attitudes toward counselling among young adults. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1), 5-13. doi:10.29120/ijpsw.2025.v16.i1.629
- Jitsaeng, K., Chansanam, W., Kanyacome, S., Detthamrong, U., & Li, C. (2024). Factors influencing social media platform engagement among thai students: A quantitative study. *Emerging Science Journal*, 8(2), 539-556. doi: <https://doi.org/10.28991/ESJ-2024-08-02-011>
- Joshi, R. (2024). Can regulated technological FOMO be used to enhance technology adoption at the bottom of the pyramid?. *Journal of Science and Technology Policy Management*. doi: <https://doi.org/10.1108/JSTPM-08-2023-0135>
- Kalinkara, Y. & Talan, T. (2025). Psychological Balances in the Digital World: Dynamic Relationships Among Social Media Addiction, Depression, Anxiety, Academic Self-Efficacy, General Belongingness, and Life Satisfaction. *The Journal of Genetic Psychology*, 186(2), 85-113. doi:10.1080/00221325.2024.2400342
- Khampirat, B. (2024). Psychometric characteristics of the career adapt-abilities scale in thai undergraduate students: A multiple indicators multiple causes model. *Frontiers in psychology*, 15, 1338401. doi: 10.3389/fpsyg.2024.
- Khazaeian, S., Safoura, K., & Fathnezhad-kazemi, A. (2022). Association between awareness, perceived severity, and behavioral control of COVID-19 with self-care and anxiety in pregnancy: A cross-sectional study. *Women & Health*, 62(1), 55-67. doi: <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.2014020>
- Kim, M. J., Michael, H. C., Namho, C., Minseong, K., & Sohn, K. (2024). Does using public transport affect tourist subject well-being and behaviour relevant to sustainability? Value-attitude-behaviour theory and artificial intelligence benefits. *Current Issues in Tourism*, 27(10), 1666-1682. doi: <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2214721>
- Kou, G. (2024). Longitudinal study on the impact of social media on loneliness and psychological well-being. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 41(1), 37-42. doi: 10.54254/2753-7048/41/20240692
- Kumar, S., Rajasegaran, R., Soundararajan, P., & Mani, T. (2024). Extent of Smartphone Addiction and Its Association With Physical Activity Level, Anthropometric Indices, and Quality of Sleep in Young Adults: A Cross-Sectional Study. *Indian Journal of Community Medicine*, 49(1), 199-202. doi: 10.4103/ijcm.ijcm_706_22

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อบทบาท ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

-
- Lasyena, U. K., Fadillah, C., Octavia, S. R., Adellia, V., & Luthfi, M. N. (2024). The influence of mindfulness on students psychological well-being. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(1), 20-26. doi: 10.61994/jpss.v2i1.87
- Marjuki, M., Hanif, M., & Siminto, S. (2024). The role of social support in enhancing motivation and psychological well-being of students: perspectives from education in the digital era. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, 5(2), 1974-1987. doi: 10.54373/imeij.v5i2.1003
- Meekaew, N., Weeranakin, P., Chamaratana, T., Promphakping, B., & Bhiasiri, S. (2024). Navigating schools through the pandemic crisis: a study on the determinants influencing the well-being of secondary students in northeast thailand. *Education Sciences*, 14(7), 766. <https://doi.org/10.3390/educsci14070766>
- Ministry of education. (2022). *Education in Thailand*. Retrieved November 5, 2024, from <https://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/2057-file.pdf>
- Navon-Eyal, M., & Taubman-Ben-Ari, O. (2025). Psychological Well-being during Pregnancy: The Contribution of Stress Factors and Maternal-Fetal Bonding. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 43(1), 47-61. doi:10.1080/02646838.2023.2222143.
- Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2024). Positive and negative correlates of psychological well-being and distress in college students' mental health: A correlational study. *Healthcare*, 12(11), 1085. doi:10.3390/healthcare12111085
- Nugraha, R. M., Rafiyah, I., & Yulianita, H. (2024). An overview of psychological well-being in first-year students of faculty of nursing. *Journal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 10(1), 1-10. doi:10.17509/jpki.v10i1.63060
- Nureidin, M. & Alili, Z. (2024). Attitudes towards COVID-19 and anxiety level. *International Scientific Journal Vision*, 9(1), 61-73. doi:<https://doi.org/10.55843/ivisum2492061n>
- Pan, Y., Fu, X., & Wang, Y. (2020). How does travel link to life satisfaction for senior tourists?. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 45, 234-244.
- Park, I. Y. & Kim, H. M. (2025). The impact of FoMO and FoBO on YouTube summary video consumption: A social identity perspective. *Telecommunications Policy*, 49(2), 102909. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2025.102909>
- Pongsin, V., Lawthong, N., Fry, G. W., Ransom, L., Kim, S., & My, N. N. T. (2023). Thailand as a new international higher education hub: Major challenges and opportunities, a policy analysis. *Research in Comparative and International Education*, 18(2), 249-276. doi:10.1177/17454999231163401
-

-
- Prasetya, H., Darmayanti, A. T., & Setyorini, Y. (2024). Theory of planned behavior in creating disease prevention behavior. *International Journal of Public Health Science (Ijphs)*, 13(1), 109. doi:10.11591/ijphs.v13i1.23171
- Qudsyi, H. & Fasya, S. (2024). Fear Of Missing Out and Psychological Well-Being Among Final-Year Undergraduate University Students in Indonesia. In *the 6th International Seminar on Psychology (ISPsy 2023)*. Indonesia: Purwokerto. doi:10.4108/eai.18-7-2023.2343374.
- Reid, M., Aleti, T., Figueiredo, B., Sheahan, J., Hjorth, L., Martin, D. M., & Buschgens, M. (2024). Factors influencing seniors' anxiety in using ICT. *Social Sciences*, 13(9), 496. <https://doi.org/10.3390/soilsystems3020028>
- Saavedra, C. M. C., & Bautista Jr, R. A. (2020). Are you "in" or are you "out"? Impact of FoMO (fear of missing out) on Generation Z's masstige-brand apparel consumption. *Asia-Pacific Social Science Review*, 20(2), 106-118. doi: 10.59588/2350-8329.1305
- Sandya, M. P., Tumarada, P., Brahmaiah, P., & Medapati, A. (2024). Smartphone Usage and Addiction Among Undergraduate Dental Students in South India: A Cross-Sectional Study. *Addiction and Health*, 16(3), 173-177. doi:10.34172/ahj.1546
- Shaengchart, Y., & Kraiwanit, T. (2024). An impact of starlink project on regulations and national security. *Journal of Infrastructure Policy and Development*, 8(5), 3223. doi:10.24294/jipd.v8i5.3223
- Singh, G., Aiyub, A. S., Greig, T., Naidu, S., Sewak, A., & Sharma, S. (2023). Exploring panic buying behavior during the COVID-19 pandemic: a developing country perspective. *International Journal of Emerging Markets*, 18(7), 1587-1613.
- Srivastava, S., Rishi, B., & Belwal, R. (2024). Linking Fear of Missing Out and Psychological Well-Being: A Multi-Country Study. *Journal of Consumer Marketing*, 41(4), 391-405. doi:10.1108/jcm-02-2023-5837
- Talbert, N. & Wong, N. (2025). In whom we trust: The effect of trust, subjective norms, and socioeconomic status on attitudes and COVID-19 vaccination intentions. *Health communication*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/10410236.2025.2456995>
- Tantranont, N. & Sawatdeenarunat, C. (2023). School management for sustainable development in energy and environmental excellence. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 31(1), 401-422. doi:10.47836/pjssh.31.1.21
- Tavakoly Sany, S. B., Najmeh, A., Fatemeh, J., Elaheh, L.-M., Hadi, T., & Jafari, A. (2023). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, 71(4), 1045-1052. doi:10.1080/07448481.2021.1920597
- Thianthai, C. & Tamdee, P. (2024). Understanding digital well-being and insights from technological impacts on university students' everyday lives in Bangkok. *Journal of Health Research*, 38(2), 137-145.
-

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความกลัวที่จะพลาดโอกาส และความเป็นอยู่ที่ดีเชิงจิตวิทยาจากการใช้สมาร์ทโฟน
ของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏในประเทศไทย: มุมมองทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อบทบาท
ตัวแปรคั่นกลางด้านทัศนคติ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจในชีวิต

-
- Xiao-dan, W., Ma'rof, A. A., Abdullah, H., & Tiantian, M. (2023). The impact of social media on the development of social anxiety: A systematic review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(18), 342-365.
doi:10.6007/ijarbss/v13-i18/19970
- Yasir, N., Babar, M., Mehmood, H. S., Xie, R., & Guo, G. (2023). The Environmental Values Play a Role in the Development of Green Entrepreneurship to Achieve Sustainable Entrepreneurial Intention. *Sustainability*, 15(8), 6451.
<https://doi.org/10.3390/su15086451>
- Yüksel, M. Y., Serezli, K., & Bostancıoğlu, N. (2024). The relationship between death anxiety, satisfaction with life and psychological well-being in mid-adulthood. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(1), 57-74. Doi:10.37898/spiritualpc.1311639
- Yusuf, D. M. (2021). Effect of attitude mediating subjective norm, perceived behaviour control, and perceived ease of use on online purchase intention fashion product category. *European Journal of Business and Management Research*, 6(6), 266-270.
- Zhang, Y., Zhao, J., Bian, Y., & Zhang, F. (2024). Reliability and validity of the short version of the childhood abuse self report scale in Chinese college students. *BMC Psychology*, 12(1), 256.