

# ความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

รัชชिता ชื่นจ้าย<sup>1</sup>  
อารยา ผลธัญญา<sup>2</sup>  
กุลวดี ทองไพบูลย์<sup>3</sup>

Received: 22 เมษายน 2562

Revised: 20 พฤษภาคม 2562

Accepted: 31 พฤษภาคม 2562

## บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบความเหงาในนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

วิธีการดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผล รูปแบบความเหงาที่เกิดขึ้นในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มี 2 รูปแบบคือ ความเหงาทางอารมณ์และความเหงาทางสังคม และพบประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่น่าสนใจ 2 ประเด็น คือ 1. การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความเหงาที่เกิดขึ้นได้เพียงชั่วคราว และ 2. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมออนไลน์ยังไม่สามารถทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในโลกความเป็นจริงได้

สรุป การวิจัยครั้งนี้เพียงทำให้เห็นว่าความเหงาและการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความเกี่ยวข้องกันแต่ไม่สามารถสรุปได้ว่าความเหงาที่พบในผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยนี้เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือไม่ ดังนั้นจึงควรทำการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นดังกล่าวต่อไป

คำสำคัญ: ความเหงา; พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์; นักศึกษา

<sup>1</sup> วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>2</sup> ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>3</sup> นักวิชาการอิสระ (Doctor of Psychology)

## Loneliness Among College Students with Social Media Usage Behavior

*Runchida Sunjay*<sup>1</sup>

*Araya Pontanya*<sup>2</sup>

*Kulvadee Thongpibul*<sup>3</sup>

Received: 22 April 2019

Revised: 20 May 2019

Accepted: 31 May 2019

### Abstract

**Objective:** To examine the loneliness style among first-year undergraduate students who use social media.

**Materials and methods:** This study is qualitative research using case study design. The key informants are three first-year students who studying in the first semester at a university in Chiang Mai. Data were collected by in-depth interviews and were analyzed by content analysis method.

**Results:** The result revealed that first-year college students have two loneliness style, emotional loneliness and social loneliness. Additionally, the two patterns of relationship between loneliness and social media usage were found. First, this study presents that using social media could temporarily reduce loneliness. Second, the interaction with other people in online communities could not substitute for face to face interaction.

**Conclusion:** This study only shows that the loneliness and social media use are related, but the causal inference between loneliness and social media use cannot be concluded whether the loneliness could not be implied. Therefore, further studies should be conducted on this concern.

**Keywords:** loneliness; social media usage behavior; college students

<sup>1</sup> Bachelor of Science (psychology), Chiang Mai University

<sup>2</sup> Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

<sup>3</sup> Doctor of Psychology

## บทนำ

การมีความสัมพันธ์ทางสังคมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการในการรวมกลุ่มและพึ่งพาอาศัยกัน ทั้งนี้เมื่อสังคมกว้างขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเนื่องจากพัฒนาการด้านสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลให้รูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มแตกต่างกันไปจากอดีตโดยทำให้บุคคลสามารถติดต่อกันได้ง่ายขึ้นทุกที่และทุกเวลา แต่ในขณะเดียวกันความสะดวกสบายในการสื่อสารดังกล่าวก็ทำให้ผู้คนขาดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและมีการสื่อสารแบบพบปะหน้ากันน้อยลงซึ่งอาจทำให้บุคคลประสบกับปัญหาและความกดดันจากการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นรวมถึงอาจรู้สึกไม่พึงพอใจในระดับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจนก่อให้เกิดเป็นความเหงาได้

ความเหงา (loneliness) เป็นความไม่สบายทางใจอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกขาดหรือไม่พอใจในความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด บุคคลสามารถรู้สึกเหงาได้ทั้งเมื่อต้องอยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980) สาเหตุของความเหงาอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพที่มีความหมาย เช่น การหย่าร้าง การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต หรือการเปลี่ยนแปลงที่เรียนหรือที่อยู่อาศัย ซึ่งล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลต้องการ (Perlman & Peplau, 1998 อ้างถึงใน วรวิทย์ ธนประภคฤต, 2545) จากผลการสำรวจภาวะความเหงาของประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า กลุ่มเยาวชนอายุระหว่าง 18-22 ปี เป็นกลุ่มที่ประสบกับภาวะเหงาสูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับตลาดคนเหงาในประเทศไทยของ บุญยิ่ง คงอาชาภัทร และคณะ (2561) ที่ทำแบบทดสอบ

ความเหงาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,126 คน โดยพบว่า ร้อยละ 40.4 ของกลุ่มตัวอย่างประสบกับภาวะเหงาในระดับสูง โดยกลุ่มเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียนมีความเหงาเป็นอันดับที่สองคิดเป็นร้อยละ 41.8 และจากการสำรวจตลาดคนเหงาในประเทศไทยพบว่า ผู้ที่มีความเหงาส่วนใหญ่จะเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการช่วยจัดการความเหงา โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยม เช่น Facebook, LINE , Instagram ฯลฯ

สื่อสังคมออนไลน์ (social media) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ผู้ใช้บริการสามารถสร้างชุมชนออนไลน์เพื่อแบ่งปันข้อมูล ความสนใจ ความคิด และเนื้อหาอื่น ๆ โดยเป็นช่องทางที่ช่วยให้ผู้คนสามารถแบ่งปันข้อมูลข่าวสารระหว่างกันไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่เป็นภาพ เสียง ข้อความ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันมีสื่อสังคมออนไลน์ที่เน้นการใช้เพื่อติดต่อ ส่งข้อความและแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันมากขึ้น เช่น LINE, Facebook, Instagram, Twitter ฯลฯ (จุฑารัตน์ ศรารัตน์, ขจร ฝ่ายเทศ, ดวงแก้ว เงินพูนทรัพย์ และวัลลภา จันทรสดี, 2560) โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มีการเปิดรับเทคโนโลยีใหม่ๆ อยู่เสมอ เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์เป็นพื้นที่ที่ไม่มีข้อจำกัดด้านระยะเวลาและระยะทาง (จิรภัทร เริ่มศรี และนันทรา ชูรัตน์, 2561) ทั้งยังมีการนำสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้ประโยชน์หลากหลายทั้งด้านธุรกิจ การศึกษา และให้ความบันเทิง จากผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้งานสื่อดิจิทัล พบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยเกือบ 10 ชั่วโมงต่อวันในวันทำงาน และ 11 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด โดยช่วงอายุที่มีการใช้งานมากที่สุดคือช่วงอายุ 18-37 ปี ซึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ (social media) มากเป็นอันดับหนึ่ง โดยพบว่าสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้ใช้งานเข้าใช้บริการมากเป็นอันดับต้น ๆ ได้แก่ YouTube, LINE และ Facebook (สำนักงาน

พัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA), 2018) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจาก WeAreSocial x Hootsuite ที่พบว่าผู้ใช้บริการสื่อสังคมออนไลน์ประมาณ 3.196 พันล้านคนทั่วโลก โดยผู้ใช้บริการมีการเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ประเภท Facebook, YouTube และ Instagram มากเป็นอันดับต้น ๆ และช่วงอายุที่มีการใช้งานมากที่สุด คือ 18-34 ปี ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นวัยรุ่นหรือนักศึกษา (WeAreSocial x Hootsuite และ Global Snapshot Q3, 2018)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัวในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้าน การเรียน การปรับตัวกับสังคมใหม่ หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งการปรับตัวเหล่านี้อาจนำไปสู่ภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เกิดความสับสนและความเหงาซึ่งกลายเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้น (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530) ทั้งนี้จากข้อมูลข้างต้นที่พบว่า วัยรุ่นกลุ่มนักศึกษามีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับสูงนั้นวัตถุประสงค์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์คือ เพื่อคุยกับเพื่อนปัจจุบันและเพื่อนเก่า รองลงมาคือใช้เพื่ออัปเดตข้อมูลส่วนตัว (จิรภัทร เริ่มศรี และนันทารา ฐุรารัตน์, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของภักทิรา กลิ่นเลขา (2561) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เครื่องมือสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์พบว่า กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำเมื่อเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์คือสนทนากับเพื่อน รองลงมาคือกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น เล่นเกม ดูหนัง และสุดท้ายคืออัปเดตข้อมูลส่วนตัวหรือรูปภาพ อย่างไรก็ตามแม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะทำให้บุคคลได้พูดคุยหรือติดต่อกับบุคคลที่รู้จักหรือบุคคลอื่น แต่การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปก็ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ใช้ ทั้งนี้จากการศึกษาของ Miller et al. (2017) ที่ทำการศึกษากการใช้สื่อสังคมออนไลน์และ

การรับรู้เกี่ยวกับการแยกตัวในหมู่คนหนุ่มสาวในสหรัฐอเมริกา โดยทำการศึกษาในช่วงอายุ 19-32 ปี จำนวน 1,787 คน พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเหงาและหดหู่โดยตรง โดยหากบุคคลยังมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเท่าไรก็ยิ่งทำให้บุคคลห่างเหินจากโลกความเป็นจริงมากขึ้นจนเกิดความรู้สึกเหงาตามมา หรือความรู้สึกเหงาอาจทำให้บุคคลหันไปใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น

นอกจากนี้จากการศึกษาที่ผ่านมาในประเทศไทย จำนวนหนึ่งพบผลการศึกษาที่สอดคล้องกันในประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความเหงา ดังเช่นงานวิจัยของศศิประภา กระจ่างประทีป (2556) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา จำนวน 800 คน พบว่า ความเหงาและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ทางบวก กล่าวคือเมื่อนักศึกษามีความเหงาเพิ่มสูงขึ้น จะทำให้พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาเพิ่มขึ้นในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษามีความเหงาลดน้อยลงจะทำให้พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตลดลงตามไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ อโนมา ใจอุดม (2548) ที่พบว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลในการทำนายความเหงา และจากการศึกษาของ ชัญญมณ ดิษกุลนรภัทร, วศิมน พรพัฒน์กุล และวิชชาภรณ์ ไรท์มิม (2554) พบว่า ความเหงาทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการต้องการให้ผู้อื่นกดถูกใจสถานะของตนเองใน Facebook ได้ เนื่องจากบุคคลต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนในสังคม หรือกลุ่มที่มีความชอบเดียวกัน แตกต่างจากความเหงาทางอารมณ์ที่ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการต้องการให้ผู้อื่นกดถูกใจสถานะของตนเองใน Facebook ซึ่งอาจเกิดจากบุคคลที่มีความเหงาทางอารมณ์ต้องการมีปฏิสัมพันธ์

แบบใกล้ชิดมากกว่า ทั้งนี้จากการวิจัยที่ผ่านมาในประเด็นนี้ตั้งข้างต้นการวิจัยทั้งหมดเป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ ดังนั้นจึงอาจทำให้ขาดผลการวิจัยในเชิงลึกที่จะได้จากการศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้การวิจัยที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาข้อมูลในเชิงลึกเกี่ยวกับรูปแบบความเหงาที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งการใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาจะช่วยให้เห็นถึงรูปแบบของความเหงาที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

ดังที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการศึกษาความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะในนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องปรับตัวใหม่ทั้งในเรื่องของการเรียนสังคม และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย รวมทั้งเป็นกลุ่มที่มีช่วงอายุสอดคล้องกับช่วงอายุที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่าวัยอื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงรูปแบบความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับรูปแบบความเหงาที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ของนักศึกษา ซึ่งการวิจัยนี้จะทำให้ทราบถึงรูปแบบความเหงาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริม ป้องกัน และช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีภาวะเหงาซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบความเหงาในนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้การวิเคราะห์แบบศึกษาเฉพาะกรณี มีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยผู้ให้ข้อมูลหลักคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ และมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตั้งแต่ 3-8 ชั่วโมงต่อวัน หรือ 21-56 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 3 คน โดยกลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่เหมาะสมในการศึกษาประเด็นของความเหงาเนื่องจากเป็นวัยที่มีความคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และต้องปรับตัวทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิต สังคม และกลุ่มเพื่อน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่สามารถทำให้เกิดความเหงาได้ รวมทั้งยังเป็นวัยที่ใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสาร และมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงกว่าวัยอื่น

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยใช้คำถามแบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งมีคำถามเพื่อนำเข้าสู่ประเด็น (introducing questions) และเป็นแนวคำถามที่ได้กำหนดประเด็นไว้ล่วงหน้าแล้ว ส่วนหนึ่ง ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความเหงากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และอีกส่วนหนึ่งเป็นคำถามเพิ่มเติมระหว่างการสัมภาษณ์ โดยยืดหยุ่นตามข้อมูลที่ได้จากกรณีศึกษาแต่ละราย วิธีการสัมภาษณ์เริ่มต้นจากคำถามปลายเปิด ซึ่งเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักและไม่กำหนดจำนวนข้อคำถาม แต่เป็นการถามเพื่อติดตามเรื่องราว โดยมีเครื่องมือประกอบการเก็บข้อมูล ได้แก่ สมุดบันทึก เครื่องบันทึกเสียง และปากกา เพื่อบันทึกประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ในระหว่างทำการสัมภาษณ์ อีกทั้งเพื่อ

ให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วนและสามารถตรวจสอบได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ทำการบันทึกทั้งการแสดงออกผ่านคำพูด (verbal communication) และไม่ผ่านคำพูด (non-verbal communication)

### การเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย และให้เอกสารข้อมูลแก่บุคคลที่ผู้วิจัยติดต่อสอบถามไว้แล้วในเบื้องต้นเพื่อเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

2. หลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลหลักลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตกลงนัดหมายวันเวลา และสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์

3. ผู้วิจัยจะทำการทบทวนข้อตกลงและสิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักให้ทราบอีกครั้ง พร้อมทั้งขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักในการบันทึกเสียงและจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ รวมถึงแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลหลักทราบว่า หากมีความรู้สึกไม่สบายใจเกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ สามารถแจ้งผู้วิจัยได้ทันที และสามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก ก่อนจะเริ่มทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักตามแนวคำถามที่กำหนด ซึ่งในการวิจัยนี้ไม่มีผู้ให้ข้อมูลหลักท่านใดขอถอนตัวระหว่างการเก็บข้อมูล

4. ผู้วิจัยทำการถอดเทปการสัมภาษณ์ทันทีหลังจากสัมภาษณ์แล้วเสร็จ เพื่อตรวจสอบข้อมูลว่าครบถ้วนตามวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ หากพบว่าข้อมูลยังไม่ครบถ้วนในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง ผู้วิจัยจะขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลหลักทำการสัมภาษณ์ในประเด็นดังกล่าวเพิ่มเติม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยมีการประมวลข้อมูลที่ได้ในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อให้สามารถติดตามประเด็นสำคัญระหว่างการสัมภาษณ์ได้อย่างครบถ้วน และภายหลังการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีการประมวลข้อมูลทั้งหมดอีกครั้งหนึ่ง โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนา (transcript) รวมไปถึงสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นเกี่ยวกับลักษณะของผู้ให้ข้อมูลทั้งก่อนการสัมภาษณ์ ขณะการสัมภาษณ์ และหลังการสัมภาษณ์ เช่น สีหน้าท่าทาง น้ำเสียง เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลว่าเพียงพอหรือไม่ หากไม่เพียงพอผู้วิจัยจะต้องติดต่อขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปแบบคำต่อคำ มาอ่านซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาและจัดระเบียบข้อมูล ทั้งข้อมูลที่เป็นคำพูดและข้อมูลที่ไม่ใช่คำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นทำการให้รหัสข้อมูล (coding) บนข้อความที่มีความเกี่ยวข้องกับคำถามและวัตถุประสงค์การวิจัย และทำการจดบันทึกแยกไว้

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่มีรหัสกำกับไว้รวมเข้าด้วยกันเป็นหมวดหมู่ (categorization) โดยจัดข้อมูลที่มีความสอดคล้องกันตามประเด็นหลัก (themes) เข้าไว้ด้วยกัน ได้แก่ ประโยคสำคัญ คำพูด หรือแนวคิดที่ซ้ำกัน เพื่อความสะดวกในการเปรียบเทียบข้อมูล จากนั้นเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ออกมาในรูปแบบบรรยาย

4. ผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่จัดตามประเด็นหลักอีกครั้งและนำข้อมูลที่ได้มาทำการหาแบบแผน (patterns) โดยเลือกประเด็นหรือหัวข้อที่มีความสอดคล้องหรือแตกต่างกัน จากนั้นเรียบเรียงข้อมูลเพื่อเขียนผลการวิจัย

## ผลการศึกษา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 3 ราย เป็นเพศชายทั้งหมด ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18-20 ปีและกำลังศึกษาในปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มีนามสมมติว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 2 และ 3

### ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในส่วนนี้ได้แบ่งข้อมูลเป็น 3 ประเด็นคือ 1) ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ 2) ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และ 3) ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

#### 2.1 ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้

จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 3 ราย มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสามารถแบ่งตามประเภทได้ 5 ประเภทคือ 1) ประเภทชุมชนออนไลน์ (community) โดยใช้ Facebook และ LINE เพื่อติดต่อกับบุคคลอื่นและติดตามข่าวสาร 2) ประเภทสื่อ (media) โดยใช้ YouTube เพื่อดูคลิปวิดีโอที่ชื่นชอบ 3) ประเภท microblogging โดยใช้ Twitter 4) ประเภทเกมออนไลน์ (online games) และ 5) ประเภทฝากรูปภาพ (photo management) โดยใช้ Instagram เพื่อติดตามสิ่งที่ชื่นชอบ

#### 2.2 ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 ราย มีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประมาณ 3-8 ชั่วโมง และส่วนใหญ่มักจะใช้ในช่วงเวลาก่อนนอนวันหยุด รวมทั้งมีการใช้ระหว่างวันหรือช่วงพักระหว่างเรียน ซึ่งเป็นเวลาว่าง

#### 2.3 วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อวัตถุประสงค์ 2 อย่างคือ 1) เพื่อความบันเทิงและผ่อนคลาย และ 2) เพื่อติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการชักชวนคนรู้จัก รวมทั้งมีการใช้เพื่อติดต่อกับบุคคลที่อยู่ระยะไกล

#### 2.4 ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากการสัมภาษณ์ พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดผลกระทบทั้งเชิงสร้างสรรค์และเชิงลบ ดังนี้

2.4.1 ผลกระทบเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 มองว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้มีการติดต่อสื่อสารที่สะดวกขึ้น และมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า

2.4.2 ผลกระทบเชิงลบ ได้แก่ การใช้เวลามากเกินไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการใช้ ส่งผลให้เสียเวลาและเสียสมาธิจากกิจกรรมอื่นที่ทำอยู่ได้ง่าย

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบความเหงาและความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

### 3.1 รูปแบบของความเหงาที่เกิดขึ้น

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการกล่าวถึงความเหงาทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 กล่าวว่าความรู้สึกเหงาที่เกิดขึ้นเป็นเพราะไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่สนิทหรือสามารถพูดคุยด้วยได้

“ก็มีบางครั้งที่ไม่สบายใจ เวลาเพื่อนที่เราคิดว่าสนิทสนิทถึงขั้นที่เราจะชวนออกไปไหนมันไม่ว่าง กลับกันเราเหลือแต่เพื่อนที่แบบว่าก็รู้จักแหละแล้วก็เขาก็รู้จักเรา... มันเป็นความคิดของเราเองว่าเรายังไม่สนิทกับเขามากพอที่จะชวนไปไหนมาไหนก็เลยกลายเป็นความว่างเปล่า คิดไปว่าการที่จะชวนเพื่อนใหม่ๆออกมาเที่ยวเนี่ยมันไม่ได้เลย”

“บางที่แบบว่าเพื่อนไม่ว่างกัน ไม่ไปไหนกันก็มีบางครั้งที่เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แบบว่าทำอะไรไม่ได้”

“มันคือความรู้สึกที่เรารู้สึกว่าเราต้องการใครสักคนมาคุยด้วย มาไปไหนไปนั้นไปนี่ด้วย แต่ในขณะที่เดียวกันนะ คนที่เราจะชวนไปไหนด้วยมันก็ต้องมีความสนิทซิดเชื่อในระดับหนึ่งเราถึงจะกล้าขอร้องเขา”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่ได้ให้ข้อมูลว่า “ปกติอยู่กับครอบครัวตลอด ครอบครัวก็จะให้กำลังใจตลอด ก็รู้สึกว่าไม่ค่อยเหงา แต่ว่าบางทีเขาจะแบบทำงานบ้าง ต้องไปทำงานต่างจังหวัด คุณย่าก็กลับบ้านที่ลำพูน เราอยู่คนเดียวก็เหมือนอยู่กับตัวเอง อยู่กับมือถือ ความคิดเราก็จะโหวงเหวงหน่อย มันก็จะเหงามากเป็นพิเศษ”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการกล่าวถึงความเหงาทางสังคม ซึ่งเกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 มองว่าความเหงา เป็นความเหงาจากการที่เห็นกลุ่มเพื่อนนัดพบปะกัน แต่ตนเองไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มและไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

“มันขึ้นกับแต่ละครั้ง บางครั้งก็นาน บางครั้งก็ไม่นาน แต่ช่วงที่รู้สึกเหงาที่สุด น่าจะเป็นหยุดยาวสองสามวันที่ผ่านมา เพื่อนๆ กลับบ้านกันหมด แล้วเพื่อนๆ ที่จังหวัดผมทุกคนกลับไปเจอกัน ไปเที่ยวกลางคืน ถ่ายสตอรี่ลงร้านที่เราเคยไปนั่งด้วยกันเป็นแก๊ง อันนี้ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่ามันเป็นความรู้สึกคิดถึงหรือเป็นความรู้สึกเหงา แต่ว่ามันก็เป็นความรู้สึกที่เศร้าๆ กับการที่เพื่อนเขาเจอกันแล้วไม่มีเราอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่มีความเหงาจากการเปลี่ยนแปลงมาเรียนจังหวัดที่ไกลจากจังหวัดเดิม และยังต้องมีการปรับตัวเพื่อหากกลุ่มเพื่อน

“ยังไม่สนิท ก็เลยไม่ค่อยคุยกันมาก”

“... ถ้าเราไม่เปิดไลน์กลุ่มก็คือไม่มีใครมาเตือนเรา เหมือนไม่สนิทกัน เขาก็ไม่เตือนเรา”

“ต่างจากมัธยมครับ มัธยมคืองานเล็กงานน้อยเพื่อนก็จะบอกเสมอ ต่างคนต่างเตือนกันนี่คือเราต้องเตือนตัวเอง ต้องเปิดไลน์ตลอด”

### (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

## 3.2 การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อจัดการกับความเหงา

สื่อสังคมออนไลน์เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกใช้เพื่อจัดการกับความเหงา เนื่องด้วยการใช้สื่อทำให้บุคคลรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย และได้ติดต่อกับบุคคลอื่นดังที่ได้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 3 ราย ดังนี้

“บางครั้งมันขาด gap ที่ผมบอกอะได้บางที่เรามีช่วงเวลาที่เราเหงา แล้วเราก็ทำอะไรดู, เล่นเกม มันก็พอจะฆ่าเวลาได้บ้าง ผมว่ามันก็มีส่วนช่วยนะ ผมว่าสื่อฯเป็นตัวช่วยที่ดีนะ...”

“นิดหนึ่งครับ อาจจะไม่ได้แก้ปัญหาก็ได้เลยแต่มันช่วยได้ ใช้คำว่าเยียวยาแล้วกัน”

### (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“อืม ... ก็ใช่ครับ ก็ในช่วงหนึ่งที่แบบพอเราใช้ แล้วมันก็หายเหงา...”

### (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“ตอนที่ใช้...มัน (มัน = ความเหงา: ผู้วิจัย) ก็ลดลงนิดหนึ่ง”

### (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

## 3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อช่วยจัดการความเหงา แต่จากผลการศึกษาพบว่าความเหงาที่เกิดขึ้นได้ถูกจัดการเพียงชั่วคราวเนื่องจากความเหงาจะลดลงขณะที่บุคคลกำลังใช้สื่อสังคมออนไลน์ แต่เมื่อกลับมาเผชิญหน้ากับโลกความเป็นจริงหรือไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ บุคคลก็ยังคงเกิดความเหงาอยู่ โดยพบประเด็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่น่าสนใจ 2 ประเด็น ดังนี้

### 3.3.1 สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความเหงาได้เพียงบางส่วน

จากการศึกษาพบว่า สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความเหงาเพียงแต่บางส่วน แต่ไม่สามารถช่วยให้บุคคลจัดการกับความรู้สึกเหงาได้ทั้งหมด ดังที่ได้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้ให้ข้อมูลว่าบางครั้งสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้เป็นสิ่งที่เขาต้องการ แม้จะมีการใช้เพื่อจัดการความเหงา แต่ความเหงานั้นก็ยังคงอยู่ และบางครั้งการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อจัดการความเหงาก็เป็นเพียงแต่การเบี่ยงเบนความสนใจมากกว่า เพราะสิ่งที่ตนต้องการไม่ได้ถูกเติมเต็ม

“ก็เคยใช้แอปหาคู่ด้วยครับ แต่ว่าพอเราใช้แล้วเรารู้สึกว่ามันไม่ใช่สังคมที่เราต้องการ บางทีแอปพวกนี้ส่วนใหญ่เขาเอาไว้หาคู่ไหนอะไรอย่างนี้เราก็รู้สึกว่ามันไม่ใช่ที่เราหา มันไม่ใช่อะไรแบบนี้เราก็เลยไม่ได้ใช้ แต่ว่าหลังๆ ก็แชทกับเพื่อนเหมือนเดิมครับ”

“อืม ... ก็ในช่วงหนึ่งที่แบบพอเราใช้ แล้วมันก็หายเหงา แต่ถามว่าความรู้สึกเหงานั้น มันหายไปเลยมัย มันก็ไม่ครบ เหมือนเราเบี่ยงเบนจากความรู้สึกเหงาไปแอบปีกับโซอื่นมากกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

### 3.3.2 ความสัมพันธ์ในสื่อสังคมออนไลน์ ยังไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง

จากการศึกษาพบว่า การใช้หรือมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสื่อสังคมออนไลน์ไม่เหมือนกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลจริง และทำให้ความเหงาที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ เนื่องจากบุคคลเพียงแค่เบี่ยงเบนความสนใจจากความเหงามาเป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือความเหงาที่เกิดอาจลดลงบางส่วนเนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้บุคคลสนุกและผ่อนคลายรวมทั้งช่วยให้มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ อย่างไรก็ตามบุคคลก็ยังคงต้องการการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแบบเผชิญหน้าโดยไม่ผ่านการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า เนื่องจากสามารถพูดคุย แบ่งปันเรื่องราวหรือทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันได้ ดังที่ได้ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ให้ข้อมูลว่าบางครั้งการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อช่วยลดความเหงาก็ไม่สามารถช่วยได้ เนื่องจากการที่ต้องทำกิจกรรมคนเดียวและไม่มีบุคคลที่สามารถพูดคุยด้วยได้ ทำให้ความรู้สึกเหงายังคงอยู่

“เราเหงา เราไม่รู้จะทำอะไร เราเล่นเกมดีกว่า แต่เราก็เล่นเกมคนเดียว แล้วก็รู้สึกเหงาอยู่ดี... บางทีเราดูซีรีส์ เรารู้สึกเอ็นจอย แต่เราไม่รู้จะเล่าให้ใครฟัง ไม่รู้จะมีใครคุยด้วยในเรื่องแบบนี้ได้”

“ผมเป็นคนชอบเสพอะไรเกี่ยวกับฟุตบอลแล้วมันก็มีบางรายการบางคลิปที่เขาเอ็นเตอร์เทนเราในแบบของเพื่อนแบบว่าเรานั่งดูรีวิวฟุตบอลกับเพื่อนอะไรแบบนี้มันก็โอเค แต่ว่าบางทีมันก็ช่วยไม่ได้ตลอด บางทีเรารู้สึกว่าเราก็อยากคุยกับใครสักคนจริง ๆ มากกว่าที่มานั่งดูคลิปอะไรอย่างนี้”

(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่เป็นประเภทชุมชนออนไลน์ ได้แก่ Facebook, LINE เป็นต้น รองลงมาคือประเภทฝากรูปภาพ ได้แก่ Instagram ถัดมาคือประเภทสื่อ ได้แก่ YouTube และประเภทเกมออนไลน์ และสุดท้ายคือประเภท microblogging ได้แก่ Twitter โดยส่วนใหญ่เป็นการใช้เพื่อติดต่อกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น และถัดมาเป็นการใช้เพื่อความบันเทิง โดยติดตามข่าวสารหรือเนื้อหาที่ตนเองสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรุณรัตน์ ศรีชูศิลป์ (2554) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า นักศึกษามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ Facebook มากที่สุด รองลงมาเป็น YouTube และ Instagram ตามลำดับ โดยมีวัตถุประสงค์การใช้สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้คือ ใช้เพื่อความบันเทิงมากที่สุด รองลงมาคือเพื่อศึกษาหาข้อมูล และพูดคุยสนทนาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ตามลำดับ

เมื่อศึกษารูปแบบของความเหงาที่เกิดขึ้นพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักมีทั้งความเหงาทางอารมณ์และ

ความเหงาทางสังคม โดยความเหงาทางอารมณ์เป็นความเหงาที่เกิดจากการขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด (Weiss, 1973 อ้างถึงใน ชาญญมณ ดิษฐกุลนรภัทร, วศิมน พรพัฒน์กุล และวัชชา ไร่ทิม, 2554) เช่น เพื่อนสนิท ครอบครัว ฯลฯ ทำให้แม้ว่าจะมีกลุ่มสังคมที่ยอมรับหรือสามารถพูดคุยได้ แต่ก็ไม่สามารถช่วยลดความเหงารูปแบบนี้ได้ เนื่องจากบุคคลยังคงต้องการความสัมพันธ์ที่มีความหมายหรือลึกซึ้งที่สามารถที่จะพูดคุยหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวกันได้ อย่างสนิทสนม ส่วนความเหงาทางสังคมเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Weiss, 1973 อ้างถึงใน ชาญญมณ ดิษฐกุลนรภัทร, วศิมน พรพัฒน์กุล และวัชชาภรณ์ ไร่ทิม, 2554) โดยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนหรือที่อยู่อาศัย ทำให้ต้องห่างจากกลุ่มเดิมที่มีและต้องเริ่มต้นมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มใหม่ ซึ่งการหากกลุ่มใหม่ที่มีความชอบหรือความสนใจคล้ายคลึงกันอาจจะต้องใช้เวลาและความพยายามในการเข้าร่วมกลุ่ม จึงทำให้บุคคลรู้สึกเหงาและอ้างว้างในช่วงแรกเนื่องจากยังรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่เมื่อสามารถเข้าร่วมและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สามารถพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันได้ ความเหงาทางสังคมที่เกิดขึ้นก็จะค่อย ๆ ลดลง

จากผลการวิจัยยังทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยลดหรือบรรเทาความเหงาได้ ซึ่งผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจ 2 ประเด็น ดังนี้ 1) จากการศึกษา พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความเหงาได้บางส่วน แต่ไม่สามารถช่วยจัดการความเหงาทั้งหมดที่เกิดขึ้นให้หายไปได้ โดยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความรู้สึกเหงาได้เพียงชั่วคราว เนื่องจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเพียง

การชดเชยหรือเบี่ยงเบนความสนใจจากความรู้สึกเหงาไปสนใจสิ่งที่อยู่ในสื่อสังคมออนไลน์แทนเช่น การฟังเพลง การรับชมรับฟังสิ่งที่ชื่นชอบหรือเล่นเกม และกลุ่มในสังคมออนไลน์อาจไม่ใช่กลุ่มสังคมที่บุคคลต้องการ ทำให้ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหงายังคงอยู่และไม่ถูกแก้ไขให้ตรงจุด และอาจเนื่องมาจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยลดความรู้สึกเหงาได้เพียงบางส่วนเท่านั้นทำให้เมื่อไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือกลับเข้าสู่โลกความเป็นจริง ความรู้สึกเหงานั้นก็ยังคงอยู่ ดังเช่นการให้ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 ได้ให้ไว้ ซึ่งการเผชิญกับความสัมพันธ์ที่ไม่พึงพอใจในโลกความจริง หรือการรับรู้ว่าตนเองไม่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและไม่มีบุคคลใกล้ชิดที่แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันได้ก็จะเกิดความรู้สึกเหงาขึ้นมาได้อีก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของชาญญมณ ดิษฐกุลนรภัทร, วศิมน พรพัฒน์กุล และวัชชาภรณ์ ไร่ทิม (2554) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงาและพฤติกรรมการกดถูกใจใน Facebook พบว่าความเหงาทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการต้องการให้ผู้อื่นกดถูกใจสถานะของตนเองใน Facebook ได้ แต่ความเหงาทางอารมณ์ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการต้องการให้ผู้อื่นกดถูกใจสถานะใน Facebook ได้ เนื่องจากบุคคลที่มีความเหงาทางสังคมต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคน ในขณะที่บุคคลที่มีความเหงาทางอารมณ์อาจต้องการการมีปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด สามารถไว้วางใจ และพูดคุยเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับคนกลุ่มใหญ่ และ 2) จากการศึกษา แสดงให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในโลกออนไลน์ไม่สามารถทดแทนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในโลกความเป็นจริงได้ อาจเพราะสังคมออนไลน์มีความสะดวกรวดเร็วและไม่มีข้อจำกัดด้านระยะเวลาหรือสถานที่ ทำให้บุคคลสามารถพูดคุยกับบนสื่อสังคมออนไลน์เมื่อไหร่หรือที่ใดก็ได้แม้จะไม่ได้อยู่ด้วยกัน ซึ่งสิ่งนี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เพราะ

การที่สื่อสังคมออนไลน์จะสะดวกและไม่มีข้อจำกัดดังกล่าว ทำให้บุคคลไม่ต้องพบปะกันก็สามารถติดต่อหรือแบ่งปันกิจกรรมร่วมกันได้ อย่างไรก็ตามการสื่อสารบนสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ให้ความรู้สึกเหมือนการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Miller et al. (2017) ที่พบว่า ผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นจะพัฒนาความโดดเดี่ยวทางสังคมมากขึ้น เพราะเวลาที่เพิ่มขึ้นในโลกสังคมออนไลน์อาจเข้ามาแทนที่ประสบการณ์ในสังคมจริง อีกทั้งบุคคลยังไม่สามารถแปลการปฏิสัมพันธ์บนโลกออนไลน์ไปสู่การปฏิสัมพันธ์จริง ๆ ทางสังคมได้ นอกจากนี้ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์บุคคลยังคงต้องทำกิจกรรมบางอย่างคนเดียวและไม่มีบุคคลที่จะพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวแก่กันและกัน และในบางครั้งการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์อาจเป็นการสื่อสารหรือมีปฏิสัมพันธ์ฝ่ายเดียว เนื่องจากบุคคลไม่สามารถรับรู้หรือคาดเดาได้ว่าอีกฝ่ายรู้สึกหรือกำลังแสดงออกอย่างไร และบางครั้งยังเป็นการสื่อสารที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถหายไปหรือเลือกที่จะไม่ตอบกลับในทันทีได้ ทำให้อีกฝ่ายอาจเกิดความคับข้องใจเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองที่ต้องการ ซึ่งแตกต่างจากการมีปฏิสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริงที่บุคคลสามารถรับรู้และคาดเดาอีกฝ่ายได้จากการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง และท่าทาง ทั้งยังสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

นอกจากนี้ในบางกรณียังพบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อจัดการกับความเหงากลับกลายเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกเหงามากยิ่งขึ้น ดังเช่นข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 ที่เมื่อเห็นภาพบน Instagram ของกลุ่มเพื่อนสนิทที่ทำกิจกรรมร่วมกันโดยไม่มีตนเองอยู่ด้วยก็ยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกเหงามากขึ้น หรือข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 ที่สะท้อนให้เห็นว่าในบางครั้งความเหงาของตนยังคงอยู่เช่น

เดิมแม้ว่าตนจะใช้สื่อสังคมออนไลน์แล้วก็ตามสอดคล้องกับงานวิจัยของ Miller et al. (2017) ที่พบว่า บุคคลที่มีการใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากยิ่งขึ้นมีโอกาสรับรู้ความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับความเหงา ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าอาจเป็นเพราะความเหงา ทำให้บุคคลหันมาใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น หรืออาจเป็นไปได้ว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้บุคคลรู้สึกเหงาเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการที่บุคคลขาดโอกาสมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดในโลกความเป็นจริง และหันไปใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นหารูปแบบความสัมพันธ์ที่ต้องการมาทดแทนความสัมพันธ์ที่ตนเองไม่ได้รับหรือไม่พอใจ แต่เมื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ให้ความสัมพันธ์แบบที่ตนเองต้องการหรือบุคคลเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น อาจทำให้บุคคลรู้สึกเหงาหรือรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hunt, Marx, Lipson & Young (2018) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการจำกัดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อลดความเหงาและความซึมเศร้าในนักศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ถูกจำกัดให้ใช้สื่อสังคมออนไลน์บนโทรศัพท์มือถือ 10 นาทีต่อวัน เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น รวมไปถึงความเหงาและอาการซึมเศร้าลดลงในกลุ่มตัวอย่าง

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

## 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 จากการศึกษาเห็นได้ว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักอาจเกิดความเหงาเนื่องจากต้องปรับตัวเข้ากับสังคม การใช้ชีวิต และการเรียนที่เปลี่ยนไป หน่วยงานของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้อง อาจนำผลการศึกษานี้ไปทำความเข้าใจ และหาแนวทางส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะเหงาที่เกิดขึ้นในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้สำรวจตนเองในเมืองต้น เนื่องจากภาวะเหงาเป็นหนึ่งในภาวะเริ่มต้นที่หากไม่ได้รับการดูแลใส่ใจ หรือแก้ไข อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมาได้

1.2 จากการศึกษา พบว่า แม้จะมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อช่วยจัดการความเหงา ก็ไม่สามารถจัดการความเหงาที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด ซึ่งหน่วยงานของมหาวิทยาลัยหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง อาจนำผลการศึกษานี้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อส่งเสริมและป้องกันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการจัดการความเหงาที่ไม่เหมาะสม

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับประเด็นที่ควรมีการศึกษาวิจัยต่อไป

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักอาจมีระดับหรือรูปแบบความเหงาที่แตกต่างจากนักศึกษาในชั้นปีเดียวกันหรือชั้นปีอื่น จึงควรศึกษาประเด็นนี้เพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่มากหรือหลากหลายขึ้น เช่น การเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างหรือการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ เป็นต้น ว่ารูปแบบความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

2.2 เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักเพศชายทั้งหมดซึ่งเป็นข้อจำกัดหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้ การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเพศหญิงร่วมด้วย

2.3 การศึกษาความเหงาในนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อาจมีความหลากหลายของประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ จึงควรมีการศึกษาโดยแบ่งย่อยประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ หรืออาจจำกัดเพียงแค่หนึ่งสื่อสังคมออนไลน์ เช่น การใช้ Facebook หรือ LINE เป็นต้น เพื่อให้เห็นถึงความเหงาที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่อาจเหมือนหรือแตกต่างกันในแต่ละประเภทสื่อ

2.4 การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษารูปแบบความเหงาที่พบในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เท่านั้น จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีผลต่อรูปแบบความเหงาที่แตกต่างกันด้วย

## เอกสารอ้างอิง

## ภาษาไทย

- จิรภัทร เริ่มศรี และนันทารา ชูรัตน์. (2561). ผลกระทบจากการการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่น. *วารสารสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 3(1), 31-57. สืบค้น 21 กันยายน 2562, จาก <http://journal.svit.ac.th/index.php/1/article/view/41>
- จุฑารัตน์ สรวาณะวงศ์, ขจร ผ้ายเทศ, ดวงแก้ว เงินพูนทรัพย์ และวัลลภา จันทร์ดี. (2560). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารบรรณศาสตร์ มศว*, 10(2), 16-31. สืบค้น 21 กันยายน 2562, จาก <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/jlis/article/download/9954/8446>
- ชัยภูมิ ดิษกุลนรภัทร, วศิมน พรพัฒน์กุล และวัชชาภรณ์ ไร่ทิม. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบหลงตนเอง ความเหงา การเพิ่มคุณค่าให้ตนเอง และพฤติกรรมการกดถูกใจในเฟซบุ๊ก (ปริญญาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐรดา อยู่ศิริ, สุพิชฌาย์ นันทพานนท์ และหทัยพร พีระชัยรัตน์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนเอง ความเหงา และการทำหน้าที่ของครอบครัวต่อพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต (ปริญญาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญยิ่ง คงอาชาภัทร และคณะ. (2561). การตลาดคนเหงา. (รายงานการวิจัย). นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัททริกา กลิ่นเลขา. (2561). ผลกระทบจากการใช้โซเชียลมีเดียของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่จังหวัดสงขลา. *การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 9* (น.256-265).สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- วรวิร์ ธนประภต. (2545). *สาเหตุของความว้าวเหว และการเผชิญกับความว้าวเหวของนักเรียนประจำวัยรุ่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต) กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิประภา กระจ่างทีป. (2556). *สัมพันธภาพในครอบครัว ความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2561). *ETDA เปิดพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตปี 61 คนไทยใช้เน็ตเพิ่ม 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน*. สืบค้น 20 กันยายน 2562, จาก <https://www.etda.or.th/content/etda-reveals-thailand-internet-user-profile-2018.html>

อรุณรัตน์ ศรีชูศิลป์. (2554). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อโนมา ใจอุดม. (2548). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต.(วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

### ภาษาต่างประเทศ

Anderson, L. R. & Loizos, M. M. (1999). Accessible friendships ,inclusive friendships, reciprocates friendships as relates to social and emotional loneliness in Greece and the USA. *European Psychologist*, 4, 165-178.

Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977–991.

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.

Miller, E., Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J., Radovic, A. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.

We are social. (2018). *GLOBAL DIGITAL REPORT 2018*. Retrieved September 19, 2019, from <https://digitalreport.wearesocial.com>

