



บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ
ของนักเรียนมัธยมปลายในจังหวัดปัตตานี

Personality Factors Affecting on Mental Health with the use of Social Media as a Moderator
Effects of High School Students in the Pattani Province

สุจารี กาญจนจันทร์¹, บุญโรม สุวรรณพาหุ², พวงสร้อย วรกุล³ และจิระวัฒน์ ต้นสกุล⁴

¹ศส.ม. (จิตวิทยา), นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อีเมล spypai14@gmail.com

²ศส.ค. (จิตวิทยา) อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อีเมล sbunrome@hotmail.com

³ศส.ม. (จิตวิทยาแนะแนว) รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อีเมล puangsoi.w@psu.ac.th

⁴ค.ด. (การวัดและการประเมินผล) อาจารย์ ภาควิชาประเมินผลและการวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อีเมล jirawat.tu@psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี 2) ศึกษาบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 จังหวัดปัตตานี จำนวน 310 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1. แบบสอบถามบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบหลัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 2.แบบสอบถามสุขภาพจิต GHQ-28 ฉบับภาษาไทย 3. แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ สถิติที่ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation) การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความห้วนไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับกับสุขภาพจิตผิดปกติ ($r = .191$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผยมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r = -.123$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการเห็นตามผู้อื่น มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในสื่อสังคมออนไลน์ ($r = .135$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความห้วนไหวทางอารมณ์และด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย ($r = -.132, r = -.126$ ตามลำดับ) และบุคลิกภาพ 5 องค์ ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการใช้งานสื่อลามกในสื่อสังคมออนไลน์ ($r = -.143$) สุขภาพจิตปกติมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมติดต่อสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ ($r = .299$) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับ



ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและสุขภาพจิต และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตได้ร้อยละ 8.3

คำสำคัญ: บุคลิกภาพ, พฤติกรรมสื่อสังคมออนไลน์, สุขภาพจิต, นักเรียน

ABSTRACT

The research on personality affecting mental health of the secondary school students in Pattani province where the social media use behavior was the moderator aimed to study the personality of the secondary school students in Pattani province, examine the relationship between the personality and mental health of the secondary school students in Pattani province, and investigate the personal affecting mental health where the social media use behavior was the moderator. The sample group was 310 secondary school students from the schools under the Pattani Secondary Educational Service Area Office 15. Research tools were the questionnaire on five personality traits for the secondary school students, the general health questionnaire GHQ-28 (Thai version), and the questionnaire on the social media use behavior. Statistics used to analyze data included correlation coefficient (Pearson's Product Moment Correlation), stepwise multiple regression analysis, and hierarchical multiple regression analysis. The results finding indicated that the five personality traits neuroticism had significant low level of positive relationship with mental health disorders (the $r = .191$) the five personality traits extraversion had significant low level of negative relationship with addiction behaviors of using social media ($r = -.123$) the five personality traits agreeableness had significant low level of positive relationship with online game addiction behaviors in social media ($r = .135$), the five personality traits neuroticism and openness to experience had significant low level of negative relationship with cyber bullying behavior. ($r = -.132$, $r = -.126$) and the five personality traits openness to experience had significant low level of negative relationship with the use of pornographic behavior in social media ($r = -.143$). Normal mental health had significant low level of positive correlation with social media communication behavior ($r = .299$). In addition, the social media use behavior was not the moderator of the relation between the five personality traits and mental health. Lastly, the five personality traits and the social media use behavior could be used to predict mental health at 8.3%.

Keywords: Personality, Social Media, Mental Health, Student

1. บทนำ

ประเทศไทยมีการปรับตัวเข้าสู่สังคมดิจิทัล มีการพัฒนาและส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนโดยการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อทางการศึกษาเพิ่มขึ้น มีการพัฒนาอุปกรณ์สื่อสารให้สามารถใช้งานเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ง่ายและสะดวกรวดเร็ว ใช้งานได้ในทุกพื้นที่ทุกเวลา เทคโนโลยีสารสนเทศ การใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ที่สูงขึ้นได้เข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิต การติดต่อสื่อสารและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของประชาชนในสังคม ใช้เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงข้อมูล การสนทนาติดต่อ ติดตามความเคลื่อนไหวในสังคมหรือเพื่อความบันเทิง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจพบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตสูงขึ้นภายในระยะเวลา 5 ปี ตั้งแต่ปี 2552-2556 และยังพบว่ากลุ่มอายุ 15-24 ปี มีสัดส่วน



การใช้อินเทอร์เน็ตที่สูงที่สุด รองลงมาคือกลุ่มอายุ 6-14 ปี และการใช้อินเทอร์เน็ตของคนทุกกลุ่มอายุ เพศ และพื้นที่ การใช้ในประเทศไทยยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) จากผลการสำรวจข้างต้นชี้ให้เห็นว่ากลุ่มเยาวชนของประเทศไทยเป็นผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ เยาวชนมีความรู้สึกเพลิดเพลินในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดความชอบและสนุกสนาน รวมถึงเป็นการกระทำตามกระแสนิยม จนทำให้อัตราการใช้เพิ่มมากขึ้นจนเกิดเป็นการติดการใช้งานและอาจทำให้เกิดความรู้สึกกังวลหรือหมกมุ่น (ภาณุวัฒน์ กองราช, 2554) และเนื่องจากข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในโลกออนไลน์สามารถเข้าถึงและเผยแพร่ออกไปได้อย่างรวดเร็วซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย สื่อสังคมออนไลน์นั้นมีศักยภาพในการคุกคาม มีผลกระทบทางลบต่อเยาวชน มีอิทธิพลต่ออารมณ์ การนับถือตนเองหรือกระบวนการคิดการตัดสินใจ

เทคโนโลยีการสื่อสารได้รับการพัฒนาอย่างก้าวล้ำ สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ของคนในสังคมอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นจนกลายเป็นประเด็นใหญ่และสำคัญที่ประชาชนจะต้องให้ความสำคัญในการจัดการป้องกันและแก้ไขปัญหาต่างๆที่อาจจะตามมา เช่น การคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ การโจรกรรมเอกลักษณ์บุคคล ปัญหาทางความสัมพันธ์ของบุคคล ปัญหาที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนและการทำงาน เป็นต้น และการรังแกกันผ่านโลกออนไลน์เป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในสังคมไทยและสังคมโลก สามารถทำลายความสุข ทำลายชีวิตของผู้อื่นได้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศและวัยในสังคมและโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชน (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560) และเมื่อเข้าสู่โลกออนไลน์เยาวชนอาจขาดจิตสำนึก ขาดความรู้สึกลึกซึ้งซอซอชีวิต ขาดความเป็นตัวตน ไม่คำนึงถึงกฎหมาย รู้สึกมีอิสระในการพูด อยากพูดอะไรก็กระทำได้นี้เนื่องจากไม่มีใครรู้ตัวตนที่แท้จริงเหมือนการกระทำซึ่งหน้า (Hinduja, 2013) ซึ่งความรุนแรงทางสื่อสังคมออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งทางโลกไซเบอร์ การล่วงละเมิดทางเพศทางอิเล็กทรอนิกส์ กลุ่มความรุนแรง การฆ่าตัวตายที่เกิดจากโลกไซเบอร์และหากมีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหาการติดการใช้งาน เมื่อบุคคลติดการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ต้องการการยอมรับจากสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจก็เกิดความทุกข์ซึ่งอาจเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ และ โรคโนโมโฟเบีย คือ โรคที่ขาดมือถือไม่ได้ จัดอยู่ในกลุ่มโรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป เข้าข่าย ปัญหาพฤติกรรมเสพติดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพการทำงานแยลง ผลการเรียนลดลง การเข้าสังคมและการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบ Face to Face ลดลง อาจจะไปสู่โรคทางจิตเวชต่อไปในอนาคตได้ (มธุรดา สุวรรณโพธิ์, 2561)

และเนื่องจากมนุษย์มีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไปซึ่งคอस्ट้าและแมคเคอร์ ได้จัดเป็นกรอบพื้นฐานของบุคลิกภาพได้ 5 องค์ประกอบ คือ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว บุคลิกภาพแบบเปิดเผย บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ใหม่ บุคลิกภาพแบบประนีประนอมและบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก การมีสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ดีอาจมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของแต่ละบุคคลจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปซึ่งมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล การชอบใช้งานหรือไม่ชอบใช้งานหรือกิจกรรมที่ทำในสื่อสังคมออนไลน์ก็จะมีแตกต่างกันด้วย (วิไลลักษณ์ เสรีตระกูล, 2556) ในปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทต่อเยาวชนไทยรวมทั้งเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและอาจมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพและการแสดงออกของเยาวชนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้เพิ่มมากขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้



สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ ของนักเรียนมัธยมปลายในจังหวัดปัตตานี เพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีบุตรในช่วงวัยเยาวชนให้ความสำคัญในการตรวจสอบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของบุตรหลานของตนเอง และเพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหาวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเยาวชน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของปัญหาใหญ่อื่นๆ ตามมาได้

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ สุขภาพจิตและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี
2. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ

3. การดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับของนักเรียนมัธยมปลายในจังหวัดปัตตานี เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับสุขภาพจิตซึ่งมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ

ประชากรและตัวอย่างวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 17 โรงเรียน ประชากรทั้งหมด 4,111 คน คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การพิจารณาพารามิเตอร์ใช้ขนาดตัวอย่าง 10 คนต่อ 1 พารามิเตอร์ จึงประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ 300 คนซึ่งผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดของตัวอย่างวิจัยอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล จึงรวมจำนวนตัวอย่างวิจัยทั้งหมด 360 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามขนาดของโรงเรียน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างแบบค้ำบังถึงสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้นภูมิ แบ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ 175 คน โรงเรียนขนาดกลาง 52 คนและโรงเรียนขนาดเล็ก 135 คนจากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเลือกโรงเรียน และเลือกนักเรียน และจากการเก็บข้อมูลสามารถเก็บได้จริง 310 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบหลัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา นำมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบของ ดร.นันทิมา นาคาพงศ์ (2559) มีข้อคำถาม 83 ข้อ จำแนกตามองค์ประกอบหลัก ด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์ จำนวน 15 ข้อ ด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผย จำนวน 18 ข้อ ด้านการเปิดรับประสบการณ์ จำนวน 14 ข้อ ด้านการเห็นตามผู้อื่น จำนวน 18 ข้อ และด้านการมีจิตสำนึก จำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .63 - .89 เมื่อตรวจให้คะแนนแล้ว สามารถแปลความหมายคะแนนรายข้อตามระดับพฤติกรรมบ่งชี้ และแปลความหมายคะแนนรวมตามระดับบุคลิกภาพของแต่ละองค์ประกอบหลัก ตัวเลือกที่แสดงถึงพฤติกรรมบ่งชี้บุคลิกภาพที่มีลักษณะด้อย ให้ 1 คะแนน ลักษณะปานกลาง ให้ 2 คะแนน และลักษณะเด่น ให้ 3 คะแนน

2. แบบวัดสุขภาพจิต นำมาจาก แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย Thai GHQ 28 พัฒนาโดย ผศ. นพ. ธนา นิลชัยโกวิท (2539) แบ่งคะแนนเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม 1 ข้อ 1 - 7 เป็นอาการทางกาย



(Somatic Symptoms) กลุ่ม 2 ข้อ 8 – 14 เป็นอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia) กลุ่ม 3 ข้อ 15 – 21 เป็นความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction) กลุ่ม 4 ข้อ 22 – 28 เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression) ซึ่งมีค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของข้อคำถามมีค่า Cronbach's alpha coefficient ตั้งแต่ 0.84 ถึง 0.94 และมี ค่าความไว (Sensitivity) ตั้งแต่ร้อยละ 78.1 ถึง 85.3 และความจำเพาะ (Specificity) ตั้งแต่ร้อยละ 84.4 ถึง 89.7 การตรวจให้คะแนนของ GHQ Goldberg แนะนำให้ใช้การคิดแบบ GHQ score (0–0–1–1) การแปลผล Thai GHQ – 28 ใช้จุดตัดคะแนนต่ำ 5/6 โดยคะแนนตั้งแต่ 6 ขึ้นไปถือว่าผิดปกติ

3. แบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นแบบสอบถามจากตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยสนใจศึกษากันว่าและผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเอง มีค่าความตรงของเนื้อหา (Content Validity) จำนวนค่า IOC (Item Objective Congruence) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้อง .60 ขึ้นไป มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (cronbach alpha's coefficient) เท่ากับ .97 มีลักษณะเป็นแบบสอวัดที่อยู่ในรูปมาตราประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งความคิดเห็นเป็น 6 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และไม่ปฏิบัติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์การเข้าไปเก็บข้อมูลในโรงเรียนแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ติดต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาเพื่อชี้แจงข้อมูลเรื่อง โครงการวิจัยและขอรับคำแนะนำในการดำเนินการเก็บข้อมูล
4. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ส่งไปให้โรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
5. เมื่อได้รับการตอบรับให้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นให้นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงลายมือชื่อในใบแสดงความยินยอม และส่งใบขออนุญาตกับผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
6. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูล และการดำเนินการกระบวนการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง
7. เก็บรวบรวมแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบครบถ้วนสมบูรณ์แล้วนำไปป้อนข้อมูลลงคอมพิวเตอร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ตัวแปรบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และสุขภาพจิต โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation)
2. วิเคราะห์ตัวแปรกำกับ (Moderation) เพื่อศึกษาว่าตัวแปรพฤติกรรมกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับสุขภาพจิต โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis)



3. การสร้างสมการทำนายสุขภาพจิตของเยาวชนในจังหวัดปัตตานี โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

4. ผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับสุขภาพจิต

สุขภาพจิต	บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ									
	ด้านความห้วนไหวทางอารมณ์		ด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผย		ด้านการเปิดรับประสบการณ์		ด้านการเห็นตามผู้อื่น		ด้านการมีจิตสำนึก	
	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.
ปกติ	-0.103	0.149	-0.059	0.410	-0.065	0.364	0.085	0.235	-0.039	0.587
ผิดปกติ	0.191*	0.045	-0.006	0.947	0.101	0.290	-0.071	0.462	-0.083	0.388

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาวเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับสุขภาพจิต พบว่าบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความห้วนไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับกับสุขภาพจิตผิดปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .191$) ซึ่งยอมรับสมมติฐาน

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์									
	พฤติกรรมการคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์		พฤติกรรมการคิดเกมออนไลน์ในสื่อสังคมออนไลน์		พฤติกรรมการติดต่อสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์		พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์		พฤติกรรมการใช้งานสื่อลามกในสื่อสังคมออนไลน์	
	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.
ด้านความห้วนไหวทางอารมณ์	0.012	0.836	-0.026	0.654	-0.058	0.305	-0.132*	0.020	-0.081	0.157
ด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผย	-	0.031	-0.082	0.149	-0.098	0.085	-0.049	0.392	-0.096	0.092
ด้านการเปิดรับประสบการณ์	0.123*									
ด้านการเห็นตามผู้อื่น	-0.053	0.352	-0.108	0.058	-0.044	0.435	-0.126*	0.027	-0.143*	0.012
ด้านการมีจิตสำนึก	0.091	0.108	0.135*	0.017	0.102	0.073	0.094	0.098	0.081	0.153
	-0.068	0.229	-0.020	0.731	0.015	0.798	-0.004	0.944	-0.050	0.379

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาค่าความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่า บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผยมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการคิดการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.123$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการเห็นตามผู้อื่น มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการคิดเกมออนไลน์ในสื่อสังคมออนไลน์อย่างมี



นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .135$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์และด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.132, r = -.126$ ตามลำดับ) และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการใช้งานสื่อลามกในสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.143$)

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์

สุขภาพจิต	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์									
	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์		พฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์		พฤติกรรมติดต่อสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์		พฤติกรรมรังแกบนโลกไซเบอร์		พฤติกรรมใช้งานสื่อลามกในสื่อสังคมออนไลน์	
	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.	r	Sig.
ปกติ	0.130	0.068	0.081	0.253	0.299**	0.000	0.110	0.122	-0.006	0.938
ผิดปกติ	-0.030	0.755	0.093	0.330	-0.021	0.823	-0.045	0.636	-0.099	0.302

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พบว่าสุขภาพจิตปกติมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .299$)

สมมติฐานที่ 2 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตโดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเชิงชั้นเพื่อทำนายความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบกับสุขภาพจิต โดยมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรกำกับ

ตัวแปร	b	B	t	Sig.	R	R ²	Over all F	R ² Chang	F-Chang
ขั้นตอนที่ 1					0.29	0.08	13.83	0.08	13.83
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ	0.62	0.17	3.04	0.00					
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.20	0.25	4.61	0.00					
ขั้นตอนที่ 2					0.30	0.09	10.04	0.01	2.34
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ	1.00	0.27	3.13	0.00					
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.73	0.94	2.08	0.04					



ตัวแปร	b	B	t	Sig	R	R ²	Over all F	R ² Chang	F- Chang
บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ × พฤติกรรมการใช้สื่อ สังคมออนไลน์	-0.28	-0.69	-1.53	0.13					

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Interaction Variable) มีค่าเท่ากับ -1.53 (Sig. = 0.13, Sig > .05) ดังนั้นจากเงื่อนไขการศึกษาตัวแปรกำกับข้างต้นเป็นจริง การวิจัยครั้งนี้ซึ่ง ปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3 บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถทำนายสุขภาพจิตได้

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ และค่าสัมประสิทธิ์การทำนายสุขภาพจิตของตัวแปรที่ได้คัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย

ขั้นที่	ปัจจัยทำนาย	R	R ²	Adjusted R ²	F	Sig.
1	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.234	0.055	0.052	17.902	0.000
2	บุคลิกภาพองค์ประกอบ	0.287	0.083	0.077	13.827	0.000

จากตารางที่ 5 พบว่า ในขั้นที่ 1 ปัจจัยที่สามารถทำนายสุขภาพจิต ได้ คือ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ $R = 0.234$ และสามารถพยากรณ์สุขภาพจิต ได้ร้อยละ 5.5

ในขั้นที่ 2 ปัจจัยที่สามารถทำนายสุขภาพจิตได้ คือ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ $R = 0.287$ และสามารถพยากรณ์สุขภาพจิตได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 8.3 ดังนั้น สมการถดถอยที่เหมาะสมคือ

$$\text{สุขภาพจิต} = \text{ค่าคงที่} + B(\text{พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์}) + B(\text{บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ})$$

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรทำนายสุขภาพจิตที่ได้รับคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย เมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ขั้นที่	ปัจจัยทำนาย	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	ค่าคงที่	0.49	0.08		6.05	0.00
	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.18	0.04	0.23	4.23	0.00
2	ค่าคงที่	-0.77	0.42		-1.82	0.07
	พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.20	0.04	0.25	4.61	0.00
	บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ	0.62	0.20	0.17	3.04	0.00



จากตารางที่ 6 แสดงค่าประมาณของสัมประสิทธิ์การถดถอย ซึ่งสามารถเขียนสมการถดถอยที่จะทำนาย สุขภาพจิต ในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ ดังนี้

สมการทำนายในสรูปคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{สุขภาพจิต} &= \text{ค่าคงที่} + B(\text{พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์}) + B(\text{บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ}) \\ &= -0.77 + 0.20(\text{พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์}) + 0.62(\text{บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ}) \end{aligned}$$

สมการทำนายในสรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z \text{ สุขภาพจิต} = 0.25(Z\text{พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์}) + 0.17(Z\text{บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ})$$

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้นพบว่า พฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์ และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ เป็นตัวแปรที่เข้าในสมการทำนายสุขภาพจิตได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับกับสุขภาพจิตผิดปกติ ($r = .191$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผยมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการติดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r = -.123$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ ด้านการเห็นตามผู้อื่น มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในสื่อสังคมออนไลน์ ($r = .135$) บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์และด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ ($r = -.132$, $r = -.126$ ตามลำดับ) และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านการเปิดรับประสบการณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการใช้งานสื่อลามกในสื่อสังคมออนไลน์ ($r = -.143$) สุขภาพจิตปกติมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ ($r = .299$) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและสุขภาพจิต และบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตได้ร้อยละ 8.3

5. การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตผิดปกติ เนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความหวั่นไหวทางอารมณ์มากกว่าช่วงวัยอื่น มีความวิตกกังวล ใจร้อน ไม่มีกำลังใจและท้อแท้ได้ง่าย รับมือกับความเครียดได้ลำบาก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับผู้ที่สุขภาพจิตผิดปกติ ซึ่งเป็นผู้ที่มีลักษณะ ขาดสมาธิ อารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมีปัญหาด้านการปรับตัวกับผู้อื่น อาจมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rosario J. Marrero Quevedo, Mónica Carballeira Abella (2011) พบว่าบุคลิกภาพด้าน Neuroticism มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงลบกับความสุข และบุคลิกภาพด้าน Extraversion มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงบวกกับความสุข หากมีบุคลิกภาพ Neuroticism ต่ำ และมีบุคลิกภาพ Extraversion สูง จะมีผลทำให้การมีความสุขเพิ่ม การที่คนเราไม่มีบุคลิกภาพ Neuroticism มีผลต่อความสุขมากกว่าการมีบุคลิกภาพ Extraversion ดังนั้นบุคลิกภาพ Neuroticism เป็นปัจจัยที่มีผลมากต่อความสุขมากกว่าบุคลิกภาพอื่น



บุคลิกภาพด้านการแสดงออกอย่างเปิดเผย ด้านการเห็นตามผู้อื่น ด้านความหวั่นไหวทางอารมณ์ และด้านการเปิดรับประสบการณ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากวัยรุ่นทั้งชายและหญิงมีความต้องการที่จะทำกิจกรรมหรือการดำรงชีวิตเหมือนเพื่อนร่วมวัยต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม การใช้ภาษา ความเชื่อ ค่านิยมหรือความชื่นชอบ จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพด้านการเห็นตามผู้อื่นมีการทำตามกันเป็นกระแส วัยรุ่นยอมปรับเปลี่ยนตัวเองไปตามสภาพแวดล้อมตามความเห็นของกลุ่มเพื่อนหรือคำแนะนำจากพ่อแม่หรือครูอาจารย์สอดคล้องกับ พีรยา เชาวลิตวงศ์ (2554) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนจะมีการยอมรับฟังคำแนะนำจากเพื่อน มีความไว้วางใจ ยอมตามผู้อื่นเพื่อลดความขัดแย้งในการเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบในวัยรุ่นที่จะมีการ โอนอ่อนตามความต้องการของผู้อื่นพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเข้าร่วมกับสังคมเพื่อน โดยอย่างยิ่งในปัจจุบันการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นสื่อที่ผู้ส่งสารแบ่งปันสาร ซึ่งอยู่ในรูปแบบต่างๆ ไปยังผู้รับสารผ่านเครือข่ายออนไลน์ โดยสามารถโต้ตอบกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร หรือผู้รับสารด้วยตัวเอง (พิชิต วิจิตรบุญยรักษ์, 2559)สามารถส่งและรับสารระหว่างบุคคลได้อย่างรวดเร็วและเผยแพร่ข้อมูลได้อย่างกว้างขวางได้เข้ามาบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตของคนทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะในวัยของนักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นมีความต้องการทำตามกระแสจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้น มีความสนใจร่วมกันทำตามกันเป็นกระแสได้ง่ายจากสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งมีอยู่แพร่หลายและเป็นไปอย่างรวดเร็วทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันมีค่านิยมในการเสพสื่อตามความสนใจและความชื่นชอบที่ได้รับอิทธิพลมาจากสื่อสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Gwendolyn Seidman (2013) พบว่า บุคลิกภาพด้านการเห็นตามผู้อื่นและมีความหวั่นไหวทางอารมณ์สูงสามารถพยากรณ์พฤติกรรมความต้องการการมีส่วนร่วมและการมีแรงจูงใจในการใช้ Facebook มาก

สุขภาพจิตปกติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีความเพลิดเพลินในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จนทำให้เกิดความรู้สึกชื่นชอบและสนุกสนาน ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเข้าสังคมกับเพื่อนหรือเป็นที่สร้างความบันเทิง คลายเครียดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทำให้การติดต่อสื่อสารกับเพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกมีความสุขและสนุกสนานส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีซึ่งสุขภาพจิตที่ดีมีผลมาจากหลายปัจจัย การอบรมเลี้ยงดู ปัญหาภายในครอบครัว ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรืออาจารย์ สภาพสังคมที่นักเรียนอาศัย การดำรงชีวิตตามหลักคำสอนทางศาสนา หรือประสบการณ์ในวัยเด็กที่ผ่านมา และในปัจจุบันนี้การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ก็มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้งาน โดยเฉพาะผู้ใช้งานที่เป็นเด็กและเยาวชน ซึ่ง Ahmad Rayan et al., (2016) พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน คือนักศึกษาที่มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตสูงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ไม่ดี การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบด้านลบและด้านบวก มีผลกระทบทางสังคมและทางจิตวิทยาต่อนักเรียน

จากผลการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) สามารถยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่สามารถทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและสุขภาพจิตได้ และผลการทดสอบการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเชิงชั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) สามารถสรุปผลได้ว่าบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวแปรที่มีประสิทธิภาพในการทำนายสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถร่วมกันทำนายสุขภาพจิตของนักเรียนได้ร้อยละ 8.3 เนื่องจากสุขภาพจิตมีปัจจัยหลากหลายด้านที่สามารถส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น หากเพิ่มตัวแปรอื่นเพื่อร่วมกันทำนายสุขภาพจิตจะสามารถทำนายได้



เพิ่มมากยิ่งขึ้นซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทราวรรณ สุนทราศิ (2552) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และต้องใช้ตัวแปรร่วมกันหลายตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตได้เพิ่มมากขึ้นซึ่งมีด้วยกัน 6 ปัจจัยที่สามารถทำนายหรืออธิบายความแปรปรวนสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ลักษณะทางกายภาพภายในมหาวิทยาลัย บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางการเรียนของผู้ปกครอง

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ครอบครัว ครู โรงเรียน หน่วยงานของภาครัฐและเอกชนมีส่วนสำคัญในการดูแลภาวะ

สุขภาพจิตเด็กและเยาวชนไทย โดยการดูแลให้คำปรึกษาหรือแนะนำเกี่ยวกับการรู้เท่าทันในการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชน

1.2 ผลการวิจัยสามารถนำการวิจัยไปใช้ขยายผลกับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆที่มีอายุน้อยลงซึ่งมี

ความอ่อนไหวได้ง่ายหรือการรู้ไม่เท่าทันภัยจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์และส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและสุขภาพจิตได้

1.3 นำผลวิจัยไปใช้เพื่ออ้างอิงในการออกมาตรการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนอย่างเข้าใจ

บุคลิกภาพ เห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และสภาวะสุขภาพจิต อาทิ สถานศึกษาควรทำแบบคัดกรองประเมินสุขภาพจิตของนักเรียนในสถานศึกษาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อการดูแลป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน หรือการจัดอบรมให้ความรู้การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันแก่นักเรียนในสถานศึกษา เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น

กลุ่มนักเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มที่ไม่ใช่ นักเรียนนักศึกษาหรือกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมีอัตราการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆร่วมกับบุคลิกภาพและพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ

สามารถทำนายสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้มากขึ้น เช่น การเลี้ยงดูของครอบครัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2539). แบบสอบถาม *General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ 12 – 28 – 30 – 60)*. ค้นจาก <https://www.dmh.go.th/test/download/files/ghq.pdf>

นันทิมา นาคาพงศ์. (2559). *แบบสอบถามบุคลิกภาพองค์ประกอบหลัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. ค้นจาก www.niets.or.th/th/content/download/5881

พิชิต วิจิตรบุญรักษ์. (2553). สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต. *Executive Journal*, 99-103.



- พีรยา เชาวลิทวงศ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ พฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน : กรณีศึกษาพนักงานฝ่ายช่างสายการบินแห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ภัทราพันธ์ หุ่นรักวิทย์. (2560). ลักษณะบุคลิกภาพองค์ประกอบกับพฤติกรรมการเลียนแบบเน็ตไอดอลของวัยรุ่น. *Veridian E-Journal*, 10(2), 157-168.
- ภาณุวัฒน์ กองราช. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2561). *วัยรุ่นคิด โซเชียล*. ค้นจาก http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=maincontent&group=90&id=863&date_start=&date_end=
- วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, อรพินทร์ ชูชม, พงจิต อินทสุวรรณ, และนำชัย สุกฤกษ์ชัยสกุล. (2554). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 17(2), 103-120.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2560). การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ ผลกระทบและการป้องกันในวัยรุ่น. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 25, 640-648.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *สรุปผลที่สำคัญสำรวจการมีกรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร*. ค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/web/survey/surtec5-1-3.html>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Hinduja, S. (2013). *Plague of Game Dev Harassment Erodes Industry, Spurs Support Group*. Retrieved from <https://www.polygon.com/2013/8/15/4622252/plague-of-game-dev-harassment-erodes-industry-spurs-support-groups>
- Quevedo, R. M., & Abella, M. C. (2011). Well-Being and Personality: Facet-level Analyses. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211.
- Rayan, A., Dadoul, A. M., Jabareen, H., Sulieman, Z., Alzayyat, A., & Baker, O. (2016). Internet Use Among University Students in South West Bank: Prevalence, Advantages and Disadvantages, and Association with Psychological Health. *Int J Ment Health Addition*, 15, 118-129.
- Seidman, G. (2013). Self-Presentation and Belonging on Facebook: How Personality Influences Social Media Use and Motivations. *Personality and Individual Differences*, 54, 402-407.