

6-1-2562

## สุขภาพจิตของครูไทยจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

ฐิตินันท์ พิวนิล

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/jdm>



Part of the [Demography, Population, and Ecology Commons](#)

---

### Recommended Citation

พิวนิล, ฐิตินันท์ (2562) "สุขภาพจิตของครูไทยจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์," *Journal of Demography*. Vol. 35: Iss. 1, Article 3.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/jdm/vol35/iss1/3>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Demography by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

## สุขภาพจิตของครูไทยจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

ฐิตินันท์ ฝืนนิล<sup>1</sup>

### บทนำ

การสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์มีบทบาทอย่างสูงต่อชีวิตประจำวันของคนสมัยใหม่ในปัจจุบัน โดยเห็นได้จากผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตประเทศไทยในปี พ.ศ. 2560 พบว่าคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตในวันจันทร์-ศุกร์เฉลี่ยคนละ 6 ชั่วโมง 30 นาที และในวันหยุดจะใช้โดยเฉลี่ย 6 ชั่วโมง 48 นาทีต่อวัน ทั้งนี้ส่วนใหญ่ใช้สำหรับกิจกรรมเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งมีผู้ใช้เพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 96.6 และใช้ไลน์กว่าร้อยละ 95.8 (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ 2560) โดยมีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อนำเสนอตัวตน เพื่อติดต่อสื่อสารสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารในชีวิตประจำวัน

ด้วยทิศทางของสังคมที่ต้องพึ่งพาอินเทอร์เน็ตในทุกสรรพสิ่ง (Internet of Things: IoT) กรุงเทพมหานครจึงได้กำหนดนโยบายด้านการศึกษาให้สอดคล้องกับการพัฒนาทางเทคโนโลยี ซึ่งนโยบายการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2563) ได้มุ่งเน้นการปรับสร้างครุมี้ออาชีพ โดยให้ครูใช้การสื่อสารออนไลน์ในการเรียนการสอนมากขึ้นในทุกโรงเรียน (สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร 2559) ทั้งนี้ ปัจจุบันกรุงเทพมหานครมีโรงเรียนในสังกัด จำนวน 437 โรงเรียน ทุกโรงเรียนมีอินเทอร์เน็ตเพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการบริหารจัดการ รวมถึงมีห้องเรียนคอมพิวเตอร์ครบทุกโรงเรียน (กองประชาสัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร 2560) จากข้อมูลการสำรวจการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในอุตสาหกรรมการศึกษา ประจำปี 2559 ซึ่งทำการสำรวจครูวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครและสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 923 โรงเรียนทั่วประเทศ พบว่า ครูทุกคนสามารถเข้าถึงอุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศได้หลายชนิด ได้แก่ สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ และคอมพิวเตอร์แบบพกพา ส่วนด้านการใช้สื่อและทรัพยากรดิจิทัลในการเรียนการสอน พบว่า ครูใช้สื่อดิจิทัลกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนคาบเรียนทั้งหมด และครูร้อยละ 55 สามารถสร้างสื่อดิจิทัลเอง และแบ่งปันให้ครูคนอื่น ๆ ในโรงเรียน (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล 2560) ทั้งนี้ กลุ่มครูในประเทศไทยได้มีการใช้เครือข่ายสังคม

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง อีเมล titinan@ru.ac.th

### กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มารยาททางสังคม และภาวะสุขภาพจิตของครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 จากสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ออนไลน์เพื่อการเรียนการสอนในหลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะการแบ่งปัน (share) ข่าวสารต่อกันมากขึ้น ดังเช่นที่สามารถพบเห็นได้ตามเว็บไซต์ของครูต่าง ๆ หรือ การสร้างเพจทางเฟซบุ๊กเพื่อแชร์สื่อการสอนของกลุ่มครูต่าง ๆ

โดยปกติแล้ววิชาชีพรูทีโอเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่ต้องประสบปัญหาภาวะความเครียดและกดดันทั้งจากการเรียนการสอน การปฏิบัติงาน และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมทั้งกับผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน นักเรียน และผู้ปกครอง ในสภาพสังคมปัจจุบัน เมื่อการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีบทบาทต่อการทำงานของครูมากขึ้น ครูจึงต้องเผชิญความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ดังกล่าวด้วย ดังจะเห็นได้จากปรากฏการณ์ทางสังคมที่พบเห็นได้บ่อยขึ้นเกี่ยวกับปัญหาการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครูจากนักเรียนและผู้ปกครองดังข่าวที่มีการนำเสนอเป็นระยะ ๆ อาทิ “ครูโพสต์แฉ กรณีผู้ปกครองจู่โจมครูใจแคบหวงเกรด สั่งแก้ 0 ท่องสูตรคูณแต่เด็กทำไม่ได้” ซึ่งเป็นกรณีที่ผู้ปกครองโพสต์ในเฟซบุ๊กตำหนิครูเรื่องการวัดและประเมินผลนักเรียน<sup>1</sup> หรือกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โพสต์เฟซบุ๊กต่อว่าครูเนื่องจากครูที่โรงเรียนตรวจค้นกระเป๋าแล้วยึดโทรศัพท์มือถือไป นอกจากนี้ทั้งยังพบว่า อีกด้านหนึ่งครูอาจารย์ยุคใหม่มีพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียในงานเด็กนักเรียนในเฟซบุ๊ก ทั้งข้อความ และภาพที่ไม่เหมาะสม<sup>2</sup> ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อภาวะจิตใจของครูผู้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้กระทำการโพสต์ หรือถูกต่อว่า รวมถึงครูอื่น ๆ ที่รับรู้ข่าวสารด้วยเช่นกัน

จากปรากฏการณ์ด้านการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของครูหลายด้านจึงมีแนวโน้มก่อให้เกิดสถานการณ์ด้านความเสี่ยงทางสุขภาพจิตของครูที่เพิ่มมากขึ้นด้วยการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเน้นหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิตของครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นพัฒนาการต่อยอดองค์ความรู้ด้านพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครูในกรุงเทพมหานครกับการพัฒนาการจัดการศึกษาและการปฏิบัติงานอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสร้างแนวทางส่งเสริมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมและลดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพจิตอันเกิดจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ให้กับครูได้ต่อไป

<sup>1</sup> วันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2560, [http://www.ch7.com/watch/229251/ครูโพสต์แฉ\\_กรณีผู้ปกครองจู่โจมครูใจแคบหวงเกรด\\_ให้.html](http://www.ch7.com/watch/229251/ครูโพสต์แฉ_กรณีผู้ปกครองจู่โจมครูใจแคบหวงเกรด_ให้.html)

<sup>2</sup> วันที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2556, คลิปมือถือครูยึดมือถือนักเรียน โพสต์รูปปั้นชู้ ด่ากันและในเฟซบุ๊ก. <http://www.bugaboo.tv/watch/80594>

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพจิตของครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2560-2561

## นิยามศัพท์

การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ หมายถึง การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ไม่มีค่าใช้จ่าย ในการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมเฉพาะเฟซบุ๊กและไลน์เท่านั้น

สุขภาพจิต ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ด้านคือ

1) สุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ หมายถึง สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุนต่าง ๆ ที่ครอบคลุมประเด็นความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ขณะเวลาที่ทำการสำรวจ

2) ภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ หมายถึง ภาวะอารมณ์โดดเดี่ยว หม่นหมอง เหงา หดหู่ใจ เศร้า อ่อนเพลีย เบื่อหน่าย เชื่องช้า ท้อถอยในชีวิตของบุคคลจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ขณะเวลาที่ทำการสำรวจ

## การทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า บทบาทสำคัญของเครือข่ายสังคมออนไลน์ อาจแบ่งได้เป็น 6 กลุ่มใหญ่คือ 1) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือภายในเครือข่ายสังคมออนไลน์ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน 2) การเผยแพร่ความรู้ความเชี่ยวชาญ 3) การเผยแพร่ข้อความสั้น 4) การเพิ่มเติมข้อมูลความรู้ต่าง ๆ 5) การเผยแพร่เนื้อหาเฉพาะ การเผยแพร่ภาพ เสียง วิดีโอ และ 6) การนำเครือข่ายสังคมออนไลน์เข้ามาใช้ประโยชน์ในด้านการศึกษา (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ 2557) ทั้งนี้ ลักษณะสำคัญของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์คือการแบ่งปัน (share) ทั้งข้อมูล ความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็นต่อสังคม หรือการแบ่งปันความสุข ความบันเทิง โดยผู้ใช้งานหลายคนเต็มใจที่จะเปิดเผยตัวตนส่วนตัวให้ผู้อื่นได้รับรู้เกี่ยวกับเรื่องราวส่วนตัวผ่านโลกออนไลน์ การทำความรู้จักบุคคลใหม่ ๆ โดยไม่จำเป็นต้องพบเจอและรู้จักตัวตนโดยตรง การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นเครื่องมือที่ทำให้คนได้สื่อสารได้แลกเปลี่ยนกันได้อย่างตลอดเวลา (สถาบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่ออุตสาหกรรม ม.ป.ป.) จะเห็นได้ว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงถือว่าเป็นการใช้งานในเชิงสังคม ที่มีการให้ความหมายต่อสื่อสังคมออนไลน์ทั้งในลักษณะการเป็นตัวสื่อกลาง หรือเนื้อหาข่าวสารที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อ

การใช้ชีวิตประจำวันทั้งในระดับการใช้ในเชิงโครงสร้าง คือเป็นการใช้เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมแบบใหม่ และการใช้ในเชิงความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นการใช้เพื่อเป็นคลังข้อมูลข่าวสาร เป็นตัวสื่อกลางในการสนทนากับผู้อื่นและเป็นเวทีแสดงตัวตนของผู้ใช้งาน (วสันต์ ปัญญาแก้ว 2559)

จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้การสื่อสารออนไลน์ของครู โดย Hew (2011) พบว่าการเปิดเผยตัวตนของครูบนเฟซบุ๊กมีผลต่อความน่าเชื่อถือของครู และมีผลกระทบของเฟซบุ๊กต่อประสิทธิภาพการทำงานของครู ส่วนงานวิจัยของ Moran, Seaman และ Tinti-Kane (2011) พบว่าครูอาจารย์ในสหรัฐอเมริกามีการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์เพื่อสนับสนุนการทำงานของตนเองมากขึ้นโดยเกือบ 2 ใน 3 ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชั้นเรียนและร้อยละ 30 มีการโพสต์เนื้อหาการเรียนเพื่อให้นักเรียนอ่านหรืออ่านนอกชั้นเรียน และอีกกว่าร้อยละ 40 ของครูอาจารย์กำหนดให้นักเรียนอ่านหรือดูสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชิ้นงานในการเรียนการสอน อีกร้อยละ 20 มอบหมายให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นหรือโพสต์ไปยังโซเชียลมีเดีย หรือในการเรียน ทั้งนี้ ยังมีการศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กระหว่างครูและนักเรียน โดยพบว่าครูมีปัญหาเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว การล่วงละเมิดมารยาทระหว่างการติดต่อเฟซบุ๊กของครูและนักเรียน ในขณะที่ผลวิจัยของ Asterhan และ Rosenberg (2015) พบข้อดีของการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ระหว่างครูและนักเรียนใน 3 ลักษณะคือ ใช้เพื่อการเรียนการสอน การส่งเสริมสุขภาพจิต และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม สำหรับประเทศไทย งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าครูเริ่มมีการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์มาพัฒนาการเรียนการสอน และเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียนมากขึ้น โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคม เช่น เฟซบุ๊ก ซึ่งช่วยเปิดพื้นที่ในการติดต่อสื่อสารกับนักเรียนได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและเข้าใจบทเรียนได้ดีขึ้น และช่วยส่งเสริมการเรียนและสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่าง “ครูกับลูกศิษย์” (กุลทิพย์ ศาสตราวุฒิ 2556; ไชยพร ยุกเซ็น และปงควะ ศรีเจริญ 2557)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาค้นพบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นมีความสัมพันธ์โดยตรงกับภาวะสุขภาพจิตของผู้ใช้งานในหลายประการ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเช่น เฟซบุ๊กเป็นประจำ อาจกระทบต่อสวัสดิภาพทางอารมณ์และความพึงพอใจต่อชีวิตได้ การเกิดภาวะจิตตกจากการใช้เวลากับการดูเรื่องราวของบุคคลอื่นผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์มากเกินไปที่เกิดจากแรงจูงใจของการเปรียบเทียบทางสังคมอย่างไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์วันละ 7-11 ชั่วโมงมีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่า 3 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์วันละต่ำกว่า 2 ชั่วโมง และมีโอกาสที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต 2559) โดยสาเหตุที่ผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊กเป็นประจำ ครั้งละนาน ๆ จะมีความเสี่ยงของโรคซึมเศร้า เนื่องจากเฟซบุ๊กเป็นแหล่งผลิตทั้งความจริงและไม่จริงที่ผู้คนส่วนมากล้วน

เสนอเพียงด้านดีและความสมบูรณ์แบบของชีวิตจนผู้พบเห็นอาจเกิดความรู้สึกอิจฉา อยากมีอยากได้ และขาดความพึงพอใจในตนเอง ขณะเดียวกันการสื่อสารออนไลน์ยังสร้างเรื่องราวความขัดแย้งในโลกอินเทอร์เน็ตหลากหลายประการ ความขัดแย้งทางความคิดเห็น การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล การใช้คำหยาบคาย ความรู้สึกวิตกกังวลจะไม่ใช่ที่ยอมรับ และการถูกตำหนิให้อับอายในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งผลกระทบนั้นอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในระดับลึกและมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายได้ โดยเฉพาะผู้ใช้งานที่เป็นวัยรุ่นยังไม่มีวิจรรย์ญาณในการกลั่นกรองเนื้อหา (O'Keeffe and Clarke-Pearson 2011) และมักใช้อารมณ์ความรู้สึกอย่างมากกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยมักจะรู้สึกวิตกกังวลและกลัวไม่ใช่ที่ยอมรับของสังคม (Woods and Scott 2016)

ผลการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า แนวโน้มทิศทางการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครูจะมีเพิ่มขึ้นทั้งการใช้งานในชีวิตประจำวันทั่วไป การใช้ในการทำงาน และการใช้งานเพื่อการเรียนการสอน การติดต่อกับนักเรียนและผู้ปกครอง ในขณะที่ผลการศึกษาผลของการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ผ่านมาต่างแสดงให้เห็นว่ามีผลต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้งานด้วย โดยเฉพาะสิ่งที่ต้องเฝ้าระวังคือผลกระทบต่อสุขภาพจิตในเชิงลบ ทั้งการเกิดภาวะซึมเศร้า และภาวะเครียดจากการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์

## วิธีการศึกษา

ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการสำรวจข้อมูลตามหลักการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research method) ด้วยวิธีการสำรวจภาคสนาม (field survey) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (multi-stage sampling) กำหนดคุ่มรวม (coverage) ประชากรเป้าหมายคือ ครูผู้สอนที่อยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งจากข้อมูลสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร<sup>1</sup> ณ วันที่ 14 กันยายน 2560 พบว่า มีจำนวนโรงเรียนรวม 437 แห่ง มีครูรวมทั้งสิ้น 14,158 คน ในขั้นตอนการกำหนดขนาดตัวอย่างใช้การคำนวณหาขนาดของตัวอย่างน้อยที่สุดด้วยสูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรที่มีจำนวนแน่นอน (Wayne 1995) โดยใช้โปรแกรม n4Studies ของ Ngamjarus และ Chongsuvivatwong (2014) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ( $1-\alpha = 0.95$  หรือ  $\alpha = 0.05$ ; ค่า  $Z(0.975) = 1.96$ ) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (d) เท่ากับ 0.013 และกำหนดค่า  $P = 0.966^2$  ซึ่งการวิจัยนี้มีกลุ่มตัวอย่างครูทั้งหมด 796 คน

<sup>1</sup> <http://www.bangkok.go.th/bangkokeducation/page/sub/11493/พศ2560>

<sup>2</sup> อ้างอิงจากสัดส่วนผู้ใช้งานสื่อออนไลน์จากผลการวิจัยเรื่อง "วัฒนธรรมการสื่อสารออนไลน์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้ การปฏิบัติงาน และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบรอบด้านของครูในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร"

ทั้งนี้ การสุ่มตัวอย่างเลือกใช้การสุ่มแบบที่เป็นไปตามโอกาสทางสถิติ (Probability Sample) โดยกำหนดการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ขั้นแรกดำเนินการสุ่มตัวอย่างครูด้วยการจัดกลุ่มครูออกเป็นสตราตัม (Stratum) โดยใช้หน่วยเป็นโรงเรียน แล้วจัดเรียงตามลักษณะพื้นที่เขตและจำนวนประชากรครูของแต่ละโรงเรียน เพื่อดูการกระจายตัวเชิงพื้นที่ ในขั้นตอนแรกใช้การสุ่มตัวอย่างโรงเรียนด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างที่โอกาสในการถูกคัดเลือกเป็นไปตามขนาดของประชากร (Probability Proportional to Size: PPS) ในแต่ละเขต โดยขั้นตอนนี้สุ่มได้ 15 เขตจาก 50 เขต ต่อมาจึงทำการสุ่มตัวอย่างโรงเรียนในแต่ละเขต ด้วยการจัดเรียงรายชื่อโรงเรียนตามขนาดของประชากรครูแต่ละโรงเรียน และทำการสุ่มแบบ PPS ได้จำนวนโรงเรียนตัวอย่างที่ต้องการรวม 51 โรงเรียนจากโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครทั้งหมด 437 แห่ง จากนั้น ในแต่ละโรงเรียนที่ตกเป็นตัวอย่างดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบระบบ (Systematic Random Sampling) ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มเลือกครูจากทะเบียนรายชื่อครู โดยกำหนดสัดส่วนจำนวนชั้นต่ำให้สะดวกต่อการบริหารจัดการและสอดคล้องกับจำนวนครูทั้งหมดของโรงเรียนนั้น ๆ ซึ่งแต่ละโรงเรียนถูกสุ่มรายชื่อครูตามจำนวนสัดส่วนที่กำหนด

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในวิจัย คือ แบบสอบถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านและตอบด้วยตนเอง (self-administered questionnaire) ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ระดับชั้นที่รับผิดชอบสอน และการมีอุปกรณ์การสื่อสาร

ส่วนที่ 2 ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ 6 ด้าน ดังนี้

1) พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นการสร้างข้อคำถามขึ้นมาใหม่ โดยการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ของครู ทักษะการใช้เทคโนโลยีสำหรับครู และพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งสามารถนำมาสร้างเป็นข้อคำถามการใช้งานเฟซบุ๊กและไลน์ใน 4 ประเภทการใช้ คือ การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ปฏิบัติงาน การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการใช้งานโดยทั่วไป โดยในแต่ละด้านมีคำถามย่อยด้านละ 10 คำถาม กำหนดคะแนนพฤติกรรมแต่ละข้อย่อยคือ ไม่ได้ใช้งาน=0 ใช้งานนาน ๆ ครั้ง=1 และ ใช้งานเป็นประจำ=2 เมื่อรวมคะแนนแต่ละด้านเท่ากับด้านละ 0-20 คะแนน การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยกำหนดดังนี้ 0-6 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย 7-13 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง และ 14-20 คะแนน หมายถึง ระดับมาก

2) ระยะเวลาในการใช้งาน เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนนาทีที่ใช้เฟซบุ๊กและไลน์ โดยเฉลี่ยในแต่ละวัน

3) การเป็นสมาชิกกลุ่ม เป็นการสอบถามการเป็นสมาชิกกลุ่มในเฟซบุ๊กและไลน์ที่ใช้ติดต่อการเรียนการสอนกับนักเรียนในโรงเรียน

4) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเฟซบุ๊ก เป็นการสอบถามใน 3 ประเด็นได้แก่ (1) การเปิดเผยชื่อ-นามสกุลในเฟซบุ๊ก (2) การเปิดเผยวันเดือนปีเกิดในเฟซบุ๊ก (3) การเปิดเผยข้อมูลหรือข้อความต่าง ๆ ให้คนอื่นได้โดยสาธารณะ ในแต่ละด้านกำหนดคะแนนคำตอบคือ ไม่เปิดเผย=0 และ เปิดเผย=1 เมื่อรวมคะแนนทั้ง 3 ข้อแล้ว จะได้คะแนนรวม 0-3 คะแนน แปลความหมาย 3 ระดับคือ ระดับน้อย (0.0-1.0 คะแนน) ระดับปานกลาง (1.1-2.0 คะแนน) และระดับมาก (2.1-3.0 คะแนน)

5) ปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งาน เป็นการสอบถามประสบการณ์ใน 2 เรื่องคือ (1) ประสบปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจากการใช้เฟซบุ๊กหรือไลน์ (2) ประสบปัญหาความสัมพันธ์กับนักเรียนจากการใช้เฟซบุ๊กหรือไลน์ กำหนดคะแนนคำตอบคือ ไม่เคย=0 นาน ๆ ครั้ง=1 และ เป็นประจำ=2 เมื่อรวมคะแนนทั้ง 2 ข้อแล้ว จะได้คะแนนรวม 0-4 คะแนน แปลความหมาย 3 ระดับคือ ระดับน้อย (0.0-1.3 คะแนน) ระดับปานกลาง (1.4-2.6 คะแนน) และระดับมาก (2.7-4.0 คะแนน)

6) ประสบการณ์ถูกละเมิดมารยาทในการสื่อสารออนไลน์ เป็นการสอบถามการใช้งานเฟซบุ๊กและไลน์ 16 คำถาม กำหนดคะแนนคำตอบแต่ละข้อย่อยคือ ไม่เคย=0 นาน ๆ ครั้ง=1 และ เป็นประจำ=2 เมื่อรวมคะแนนจะอยู่ในช่วง 0-32 คะแนน โดยแปลความหมายเป็น 3 ระดับคือ ระดับน้อย (0-10 คะแนน) ระดับปานกลาง (11-21 คะแนน) และระดับมาก (22-32 คะแนน)

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต ประกอบด้วย 2 ด้านคือ

1) สุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ เป็นการปรับแบบวัดจากแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Mental Health Indicator Version 2007: TMHI-15) เป็นการสอบถามประสบการณ์ต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนก่อนวันที่ดำเนินการสำรวจข้อมูล กำหนดค่าคะแนนคือ ไม่เคยเลย=0 เล็กน้อย=1 มาก=2 และมากที่สุด=3 ส่วนข้อที่เป็นประโยคเชิงลบจะให้คะแนนกลับค่ากัน เมื่อรวมคะแนนทั้ง 15 ข้อ ค่าคะแนนที่เป็นไปได้จะเท่ากับ 0-45 คะแนน การแปลความหมายอ้างอิงช่วงคะแนนเฉลี่ยจากกรมสุขภาพจิต คือ 0-28 คะแนนเป็นผู้มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor) 29-35 คะแนนเป็นผู้มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) และ 36-45 คะแนนเป็นผู้มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good) (อภิรัช มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวลัย รมช้าย, และวรวรรณ จุฑา 2552) ซึ่งการแปลความหมายของสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ครั้งนี้



จะกำหนดเป็น 3 ระดับคือ 0-28 คะแนน คือ ระดับไม่ดี 29-35 คะแนน คือ ระดับปานกลาง และ 36-45 คะแนน คือ ระดับดี

2) ภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ เป็นการปรับแบบวัดจากแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ เป็นการสอบถามประสบการณ์ต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันที่ดำเนินการสำรวจข้อมูล กำหนดคะแนนคือ ไม่มี=0 มี=1 เมื่อรวมคะแนนทั้ง 15 ข้อค่าคะแนนที่เป็นไปได้จะเท่ากับ 0-15 คะแนน การแปลความหมายอ้างอิงช่วงคะแนนเฉลี่ยจากโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์<sup>1</sup> คือ 0-5 คะแนน หมายถึง ไม่มีภาวะซึมเศร้า และ 6-15 คะแนนหมายถึง มีภาวะซึมเศร้า

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยนี้ผ่านการทดสอบความแม่นยำตรงตามเนื้อหาโดยใช้การตรวจสอบความเห็นพ้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจแก้ไข นอกจากนี้ได้ทำการทดสอบความเชื่อถือได้ ใช้การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ในข้อคำถามที่ตัวแปรเป็นมาตรวัดสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ จำนวน 15 ข้อ พบว่า มาตรวัดมีความเชื่อถือได้ระดับสูง โดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.856 ส่วนภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ จำนวน 15 ข้อ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.823 ทั้งนี้ เมื่อแบบสอบถามได้มาตรฐานแล้วจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยติดต่อประสานงานโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างขอความร่วมมือและขออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนให้แจกจ่ายและรวบรวมแบบสอบถามให้กับครูในโรงเรียนโดยให้มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนน้อยที่สุด ซึ่งใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงปีการศึกษา 2560-2561 (เดือนพฤษภาคม 2560 – เดือนกรกฎาคม 2561)

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น เป็นการวิเคราะห์ตัวแปรเดียวโดยใช้การนำเสนอข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาส่วนการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิตใช้วิเคราะห์การแปรผันหลายทาง (multivariate analysis) โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (multiple regression analysis) โดยกำหนดให้ตัวแปรคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแปรควบคุม

<sup>1</sup> แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า เข้าถึงได้ที่ <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/test/testsum.asp>

## ผลการศึกษา

### คุณลักษณะทั่วไปของครู

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างครู 796 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.0 เพศชาย ร้อยละ 22.0 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33.7 มีอายุในช่วง 30-39 ปี รองลงมาคือกลุ่มอายุในช่วง 40-49 ปี มีร้อยละ 32.4 และกลุ่มอายุ 21-29 ปีร้อยละ 15.6 ส่วนครูในกลุ่มอายุ 50-60 ปี มีร้อยละ 18.3 ทั้งนี้ อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 39.9 ปี ด้านวุฒิการศึกษาของครู พบว่า ร้อยละ 60.4 มีคุณวุฒิระดับปริญญาตรี รองลงมาคือ คุณวุฒิระดับปริญญาโท ร้อยละ 38.4 ผู้ที่มีคุณวุฒิต่ำกว่าระดับปริญญาตรีมีร้อยละ 1.0 และผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอกมีเพียงคนเดียว หรือร้อยละ 0.2 เท่านั้น ด้านสถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างครูครึ่งหนึ่งมีสถานภาพสมรสโสด (ร้อยละ 50.4) มีผู้ที่สมรสแล้วร้อยละ 44.7 ส่วนกลุ่มผู้ที่มีสถานภาพหม้าย หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ มีร้อยละ 4.9

สำหรับรายได้ต่อเดือนของกลุ่มตัวอย่างครู พบว่ามีรายได้ในช่วง 20,000 – 29,999 บาทต่อเดือนมากที่สุด (ร้อยละ 46.6) ส่วนผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาทต่อเดือนมีร้อยละ 20.4 กลุ่มที่รายได้ 30,000 – 39,999 บาทต่อเดือนมีร้อยละ 18.0 และกลุ่มที่มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 40,000 บาท มีร้อยละ 15.0 ด้านตำแหน่งงานของกลุ่มตัวอย่างครูในการปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียน เมื่อแบ่งตำแหน่งงานออกเป็น 4 ประเภทหลัก พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน ร้อยละ 0.6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ตำแหน่งรองผู้อำนวยการโรงเรียน ร้อยละ 1.5 ตำแหน่งครูอาจารย์ประจำที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสาระวิชา มีร้อยละ 15.6 และกว่าร้อยละ 82.3 คือครูอาจารย์ผู้สอนที่ไม่มีตำแหน่งใด ๆ ส่วนภาระหน้าที่การสอน ได้จำแนกเป็น 4 ระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่หรือร้อยละ 78.8 รับผิดชอบสอนในระดับประถมศึกษา ส่วนผู้ที่รับผิดชอบสอนในระดับชั้นก่อนประถมศึกษา มีร้อยละ 10.9 ส่วนผู้ที่สอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีร้อยละ 4.9 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีร้อยละ 5.4 ด้านการมีอุปกรณ์การสื่อสาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูกว่าร้อยละ 94.6 มีโทรศัพท์เคลื่อนที่แบบสมาร์ทโฟน ส่วนผู้ที่มีแท็บเล็ต (tablet) มีร้อยละ 38.8 และผู้ที่มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวมีร้อยละ 89.2

### พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครู

กลุ่มตัวอย่าง 788 คนจาก 796 คน ระบุว่าตนเองใช้การสื่อสารผ่านโปรแกรมไลน์ (line) เป็นประจำร้อยละ 90.5 ใช้งานนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 8.5 และไม่ใช้เลยร้อยละ 1.0 ในขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างครู 757 คนจาก 796 คน เป็นผู้ที่ใช้เฟซบุ๊กโดยร้อยละ 72.7 ระบุว่าเป็นผู้ที่ใช้เป็นประจำ ร้อยละ 22.4 เป็นผู้ที่ใช้นาน ๆ ครั้ง และร้อยละ 4.9 เป็นผู้ที่ไม่ได้ใช้งาน

1) **ระยะเวลาในการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์** ครูที่ระบุว่าตนเองใช้เฟซบุ๊ก และ/หรือ ไลน์ มีค่าเฉลี่ยการใช้งานประมาณวันละ 58.8 นาที สำหรับระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้ไลน์แต่ละวันของกลุ่มตัวอย่างครู พบว่า มีระยะเวลาเฉลี่ยสูงกว่าการใช้เฟซบุ๊กเล็กน้อย คือในหนึ่งวันครูจะใช้ไลน์ประมาณ 66.2 นาที หรือประมาณ 1 ชั่วโมง 6 นาที

2) **ประเภทการใช้งาน** การศึกษาประเภทการใช้งานการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครู เป็นกรณีวิเคราะห์แบบแผนพฤติกรรมติดต่อสื่อสารของครูผ่านการใช้เฟซบุ๊ก และไลน์ โดยแบ่งเป็น 4 ด้านคือ (1) การพัฒนาการเรียนรู้อ (2) การปฏิบัติงาน (3) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และ (4) การใช้งานทั่วไป สามารถนำเสนอข้อมูลได้ดังตารางที่ 1 โดยพบว่าด้านการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ครูเลือกใช้เฟซบุ๊กสำหรับการปรึกษาการเรียนการสอนและภาระงานกับเพื่อนร่วมงานมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.16) รองลงมาคือใช้ดาวนโหลดข้อมูลประกอบการเรียนการสอน (ค่าเฉลี่ย 1.12) ส่วนกิจกรรมที่ครูใช้น้อยที่สุดคือการประกาศแจ้งผลการเรียนหรือคะแนนให้นักเรียนทราบ (ค่าเฉลี่ย 0.52) ส่วนกิจกรรมในการใช้ไลน์เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูใช้ไลน์สำหรับการปรึกษาการเรียนการสอนและภาระงานต่าง ๆ กับเพื่อนร่วมงานมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.36) รองลงมาคือ การดาวนโหลดข้อมูลประกอบการเรียนการสอนจากไลน์ (ค่าเฉลี่ย 0.90) และการให้คำปรึกษาการเรียน งาน การบ้าน รายงาน กับนักเรียนผ่านทางไลน์ (ค่าเฉลี่ย 0.87) ทั้งนี้ เมื่อนำคะแนนกิจกรรมทั้ง 5 รายการที่ใช้งานผ่านเฟซบุ๊กและไลน์มารวมกัน พบว่า ครูมีการใช้การสื่อสารออนไลน์เพื่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.7 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน

ข้อมูลด้านการปฏิบัติงาน แสดงให้เห็นว่าครูใช้การเฟซบุ๊กในกิจกรรมติดตามข้อมูลข่าวสารจากเพจข่าวสารสำคัญ มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.53) รองลงมาคือ การอัฟโหลด แชรส์ ส่งไฟล์งาน ให้เพื่อนร่วมงาน (ค่าเฉลี่ย 1.27) การแจ้ง โฟสต์ข้อมูล รูปภาพเกี่ยวกับการทำงานต่าง ๆ เช่น ประชุม สัมมนา กิจกรรมต่าง ๆ ของครูในเฟซบุ๊ก (ค่าเฉลี่ย 1.11) ส่วนกิจกรรมที่ปฏิบัติผ่านเฟซบุ๊กน้อยที่สุดคือ การให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตหรือปัญหาส่วนตัวกับนักเรียน (ค่าเฉลี่ย 0.58) สำหรับการใช้ไลน์ในการปฏิบัติงาน มีลักษณะเช่นเดียวกับการใช้เฟซบุ๊ก กล่าวคือ ครูเลือกใช้ไลน์ในการติดตามข้อมูลข่าวสารจากเพจข่าวสารสำคัญมากที่สุด รองลงมาคือการอัฟโหลด แชรส์ ส่งไฟล์งาน ให้เพื่อนร่วมงาน ส่วนการให้คำปรึกษาปัญหาชีวิตหรือปัญหาส่วนตัวกับนักเรียนกิจกรรมที่ปฏิบัติผ่านไลน์นั้นมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เมื่อนำคะแนนกิจกรรม 5 รายการทั้งการใช้งานผ่านเฟซบุ๊กและไลน์มาคำนวณรวมกัน พบว่า ครูมีการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในด้านการปฏิบัติงานในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 10.99 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน ซึ่งถือว่ามีความถี่การใช้งานในภาพรวมสูงกว่าการใช้งานด้านการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เล็กน้อย

ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของครู ในที่นี้มุ่งเน้นเฉพาะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในสถานะความเป็น “ครู” โดยพิจารณาลักษณะการสื่อสาร การโต้ตอบ และปฏิกริยาที่มีต่อกันและกันระหว่างครูกับบุคคลต่าง ๆ ทั้งทางเฟซบุ๊กและทางไลน์ พบว่า ครูเลือกใช้เฟซบุ๊กสำหรับการติดต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะการติดตามความเคลื่อนไหวของผู้อื่นเป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.29) รองลงมาคือการติดต่อกับครูอาจารย์ภายในโรงเรียน (ค่าเฉลี่ย 1.20) และติดต่อกับเครือข่ายครูอาจารย์ภายนอกโรงเรียน (ค่าเฉลี่ย 0.90) ส่วนการติดต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูกว่าร้อยละ 77.8 ใช้ไลน์เพื่อติดต่อกับครูอาจารย์ภายในโรงเรียนเป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย 1.78) รองลงมาคือการใช้เพื่อติดต่อกับเครือข่ายครูอาจารย์ภายนอกโรงเรียน (ค่าเฉลี่ย 1.19) และติดตามความเคลื่อนไหวของผู้อื่น (ค่าเฉลี่ย 1.15) ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยการใช้งานทั้งทางเฟซบุ๊กและไลน์จะพบว่า ครูใช้เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนและผู้ปกครองน้อยกว่าการติดต่อกับเพื่อนครูด้วยกันเอง โดยจะใช้เฟซบุ๊กติดต่อกับผู้ปกครองนักเรียนน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 0.50) และใช้ไลน์ติดต่อกับนักเรียนในโรงเรียนน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 0.79) อย่างไรก็ตาม เมื่อทำการรวมคะแนนกิจกรรม 5 ด้านทั้งทางเฟซบุ๊กและไลน์ ในภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างครูมีการสื่อสารออนไลน์เพื่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.38 จากคะแนนเต็ม 20

สำหรับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านการใช้งานโดยทั่วไป พบว่า ทั้งการใช้เฟซบุ๊กและการใช้ไลน์ ครูส่วนมากทำกิจกรรมการแชร์รูปภาพตนเองเป็นประจำมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 1.24 และ 1.04 ตามลำดับ) รองลงมาคือการเล่นเกมน ดูหนัง ฟังเพลงในเฟซบุ๊ก (ค่าเฉลี่ย 1.08) และการส่งต่อ (แชร์) เพลง/ วิดีโอ ในไลน์ (ค่าเฉลี่ย 0.92) ทั้งนี้ คะแนนเฉลี่ยการทำกิจกรรม 5 ด้านเท่ากับ 9.82 แสดงให้เห็นว่าครูใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านการใช้งานทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง

**3) การเป็นสมาชิกกลุ่ม** เมื่อสอบถามเรื่องการเป็นสมาชิกกลุ่มในเฟซบุ๊กหรือไลน์กับนักเรียนในโรงเรียน พบว่า ครูมากกว่าครึ่งหนึ่งไม่ได้เป็นสมาชิกกลุ่มที่ร่วมกับนักเรียน โดยมีครูเพียงร้อยละ 32.6 ที่เป็นสมาชิกกลุ่มร่วมกับนักเรียนอย่างน้อย 1 กลุ่มในเฟซบุ๊ก และครูร้อยละ 43.5 เป็นสมาชิกกลุ่มร่วมกับนักเรียนอย่างน้อย 1 กลุ่มในไลน์ อย่างไรก็ตาม เมื่อสอบถามข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ ครูที่เป็นสมาชิกกลุ่มกับนักเรียนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ตั้งกลุ่มขึ้นมาเอง เพื่อใช้ในการติดต่อการเรียนการสอนเป็นหลัก เช่น กลุ่มวิชา กลุ่มห้องเรียน กลุ่มครูประจำชั้น วัตถุประสงค์หลักคือแจ้งข่าวสารการเรียนและการส่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การส่งงาน ส่งการบ้าน ในขณะที่ครูที่ไม่เป็นสมาชิกกลุ่มใด ๆ เลยกับนักเรียน ส่วนใหญ่คือไม่ชอบให้มีกลุ่มเกิดขึ้นมากมายจนเกินไป และส่วนมากเลือกเป็นสมาชิกกลุ่มกับเพื่อนครูหรือการติดต่อกันอื่น ๆ มากกว่าติดต่อกับนักเรียน

**4) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเฟซบุ๊ก พบว่า ครูที่ใช้เฟซบุ๊กจะมีการเปิดเผยชื่อ-นามสกุลตนเอง ร้อยละ 66.4 เปิดเผยวันเดือนปีเกิด ร้อยละ 64.9 และนิยมเปิดเผยข้อมูลหรือข้อความต่าง ๆ ในเฟซบุ๊กให้คนอื่นเห็นได้โดยสาธารณะกว่าร้อยละ 82.8 ทั้งนี้ เมื่อนำคะแนนของทั้ง 3 ประเด็นมารวมกัน พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างครู มีระดับการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเฟซบุ๊กระดับมาก

**5) ปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งาน** สำหรับปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ครูส่วนใหญ่ไม่เคยมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือนักเรียนจากการใช้เฟซบุ๊กหรือไลน์ (ร้อยละ 60.2 และ 76.1 ตามลำดับ) ส่วนผู้ที่ระบุว่ามีปัญหาความสัมพันธ์มักเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง โดยเป็นปัญหากับเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 37.2 และปัญหากับนักเรียน ร้อยละ 22.0 ทั้งนี้ เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างครูประสบปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานมากกว่าปัญหากับนักเรียน (ค่าเฉลี่ย 0.42 และ 0.26 ตามลำดับ) โดยเมื่อดำเนินการคะแนนรวมทั้ง 2 ด้าน ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.68 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างครูมีปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในระดับน้อย

**6) ประสิทธิภาพถูกละเมิดมารยาทในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์** จากการสอบถามประสิทธิภาพถูกละเมิดมารยาทในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างครู ผลการศึกษาพบว่า สิ่งที่ครูพบเจอการละเมิดมารยาทมากที่สุดจากการใช้เฟซบุ๊กได้แก่ การพบเห็นนักเรียนโพสต์คำคำหยาบคายผ่านทางเฟซบุ๊ก (ค่าเฉลี่ย 0.68) รองลงมาคือการพบเห็นนักเรียนทะเลาะกันในเฟซบุ๊ก (ค่าเฉลี่ย 0.59) และนักเรียนใช้คำไม่ถูกต้องในเฟซบุ๊ก (ค่าเฉลี่ย 0.58) และมารยาทอีกประการหนึ่งที่ครูคิดว่านักเรียนมักละเมิดในโลกความเป็นจริงคือ การที่นักเรียนเล่นเฟซบุ๊กในเวลาเรียน (ค่าเฉลี่ย 0.42) ส่วนประสิทธิภาพถูกละเมิดมารยาททางสังคมในการใช้ไลน์นั้น ประเด็นที่พบมากที่สุดคือ นักเรียนใช้คำไม่ถูกต้องในไลน์ และนักเรียนเล่นไลน์ในเวลาเรียน (ค่าเฉลี่ย 0.36) รองลงมาคือ การพบเห็นคำหยาบคายผ่านทางไลน์ (ค่าเฉลี่ย 0.30) และการพบเห็นการทะเลาะกันในไลน์ (ค่าเฉลี่ย 0.29) ทั้งนี้ เมื่อรวมคะแนนในด้านนี้ 32 คะแนน ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.82 แสดงว่ามีถูกละเมิดมารยาทอยู่ในระดับน้อย

### **ภาวะสุขภาพจิต**

ผลการประเมินคะแนนสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ในตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างครูมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดในประเด็นการสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา (ค่าเฉลี่ย 1.59) รองลงมาคือการสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจ

เมื่อผู้อื่นมีทุกข์ และการสื่อสารออนไลน์ทำให้สามารถช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส (ค่าเฉลี่ย 1.58) ส่วนข้อคำถามในเชิงลบจำนวน 3 ข้อพบว่ามีความเครียดน้อยกว่าข้ออื่น ๆ ดังนี้ การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินการดำเนินชีวิตประจำวัน (ค่าเฉลี่ย 0.78) การสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้รู้สึกผิดหวังในตนเอง และการสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ (ค่าเฉลี่ย 0.54) เมื่อทำการรวมคะแนนทั้ง 15 ข้อ พบว่า ครุมีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์เท่ากับ 23.55 ซึ่งเมื่อแปลความหมายคะแนนเป็น 3 ระดับ ครุถือว่าร้อยละ 76.4 เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตระดับไม่ดี ครูร้อยละ 8.3 เป็นผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตระดับปานกลาง และครูร้อยละ 5.3 มีสุขภาพจิตระดับดี

นอกเหนือจากการประเมินสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์แล้ว การวิจัยนี้ได้ประเมินภาวะสุขภาพจิตในด้านลบด้วย ซึ่งเป็นการประเมินภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ ประกอบด้วยคำถามอาการ 15 ข้อ ข้อมูลการวิเคราะห์คะแนนในตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ครุมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดในประเด็นการสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกจิตใจหม่นหมองเกือบตลอดทั้งวัน (ค่าเฉลี่ย 0.35) รองลงมาคือการสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ และการสื่อสารออนไลน์ทำให้หลงลืมง่าย (ค่าเฉลี่ย 0.27) การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุกกับสิ่งที่เคยชอบและเคยทำ การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากสูงส่งกับใคร และการสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับถัดมา (ค่าเฉลี่ย 0.26) อย่างไรก็ตาม ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า (ค่าเฉลี่ย 0.19) เมื่อทำการรวมคะแนนข้ออาการทั้ง 15 ข้อ แล้วทำการวิเคราะห์ผลคะแนนรวมภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างครุมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.69 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปกติไม่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ และเมื่อจำแนกกลุ่มครุเป็น 2 กลุ่มตามเกณฑ์คะแนน พบว่า ครุส่วนใหญ่ร้อยละ 74.5 เป็นผู้ไม่มีภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ ส่วนครุที่มีภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์นั้นมีร้อยละ 25.5

### **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิตของครุ**

ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ สามารถแบ่งการวิเคราะห์ได้เป็น 2 แบบจำลอง คือ แบบจำลองสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ และแบบจำลองภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ สำหรับแบบจำลองที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังในตารางที่ 4 พบว่า มีทั้งหมด 5 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ของครุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า 0.05 ทั้ง 5 ตัวแปรนั้นประกอบด้วย ตัวแปรประเภทการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์

3 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติงาน ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการใช้งานทั่วไป ตัวแปรการเป็นสมาชิกกลุ่ม ในด้านการเป็นสมาชิกกลุ่มในเฟซบุ๊กติดต่อการเรียนการสอนกับนักเรียนในโรงเรียน และตัวแปรการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเฟซบุ๊ก

เมื่อเปรียบเทียบค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized coefficient) จะพบว่าตัวแปรที่มีอำนาจในการอธิบายมากที่สุดคือ ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการปฏิบัติงาน ( $\beta = 0.479$ ) รองลงมาคือ ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการใช้งานทั่วไป ( $\beta = -0.176$ ) ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ( $\beta = 0.144$ ) ตัวแปรการเป็นสมาชิกกลุ่มในเฟซบุ๊กกับนักเรียนฯ ( $\beta = -0.110$ ) และตัวแปรการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเฟซบุ๊ก ( $\beta = 0.086$ ) ตัวแปรทั้ง 5 ตัวมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ของคุณ โดยตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการใช้งานทั่วไป และตัวแปรการเป็นสมาชิกกลุ่มในเฟซบุ๊กกับนักเรียนฯ มีผลทำให้คะแนนสุขภาพจิตโดยทั่วไปของคุณมีคะแนนลดลง แต่อีก 3 ตัวแปรที่เหลือมีผลทำให้คะแนนสุขภาพจิตโดยทั่วไปของคุณเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลการทำนายพบว่า ตัวแปรทั้งหมดในแบบจำลองสามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ได้ร้อยละ 14.6 (ค่า Adjusted  $R^2$  เท่ากับ 0.146)

ในแบบจำลองที่ 2 การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นแบบพหุของภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ของคุณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า 0.05 ประกอบด้วย 5 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการพัฒนาการเรียนการสอน ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการปฏิบัติงาน ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการใช้งานทั่วไป ตัวแปรปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งาน และตัวแปรประสบการณ์ถูกละเมิดมารยาทในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized coefficient) ตัวแปรที่มีอำนาจในการอธิบายความผันแปรของภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ได้มากที่สุดคือ ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการปฏิบัติงาน ( $\beta = -0.270$ ) รองลงมาคือ ตัวแปรประสบการณ์ถูกละเมิดมารยาทในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ( $\beta = 0.226$ ) ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการพัฒนาการเรียนการสอน ( $\beta = 0.171$ ) ตัวแปรปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งาน ( $\beta = 0.149$ ) ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการใช้งานทั่วไป ( $\beta = 0.142$ )

หากพิจารณาทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการพัฒนาการเรียนการสอน ด้านการใช้งานทั่วไป ตัวแปรปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งาน และตัวแปรประสบการณ์ถูกละเมิดมารยาทในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ มีผลทำให้

ภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ของครูเพิ่มขึ้น ส่วนตัวแปรประเภทการใช้งานด้านการปฏิบัติงานเป็นตัวแปรเดียวที่ช่วยลดภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ให้น้อยลง ทั้งนี้ ทุกตัวแปรในแบบจำลองร่วมกันอธิบายความผันแปรได้ร้อยละ 15.6 (ค่า Adjusted R<sup>2</sup> เท่ากับ 0.156)

### สรุปและอภิปราย

การศึกษาครั้งนี้พบว่า อัตราการมีอุปกรณ์การสื่อสารของครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีสูงมากโดยเฉพาะการใช้สมาร์ทโฟน ในขณะที่เดียวกันยังพบว่ามีการใช้เครือข่ายสังคมสื่อสารออนไลน์อย่างมาก โดยมีการใช้ไลน์มากกว่าเฟซบุ๊ก โดยครูใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในด้านการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ด้วยการปรึกษาการเรียนการสอนและภาระงานกับครูที่เป็นเพื่อนร่วมงานในโรงเรียนผ่านไลน์เป็นประจำที่ร้อยละ 50.3 สูงกว่าการใช้เฟซบุ๊กที่มีเพียงร้อยละ 32.5 การใช้งานในด้านการปฏิบัติงาน ครูเลือกใช้ไลน์ในการอัปโหลด แชร่ ส่งไฟล์งานให้เพื่อร่วมงานเป็นประจำถึงร้อยละ 46.0 สูงกว่าการใช้ผ่านเฟซบุ๊กที่มีอัตราการใช้ประจำที่ร้อยละ 41.7 หรือการใช้งานในด้านการปฏิสัมพันธ์ ครูเลือกใช้ไลน์สำหรับติดต่อกับครูอาจารย์ในโรงเรียนเป็นประจำที่ร้อยละ 77.8 ในขณะที่การติดต่อผ่านเฟซบุ๊กมีเพียงร้อยละ 36.7 และครูยังใช้ไลน์ในการติดต่อเครือข่ายครูนอกโรงเรียน ผู้ปกครอง และนักเรียน มากกว่าการใช้เฟซบุ๊กในทุก ๆ กลุ่ม เว้นเพียงแต่การใช้งานทั่วไปเท่านั้นที่พบว่าครูมีการใช้ผ่านเฟซบุ๊กมากกว่า เนื่องด้วยกิจกรรมในกลุ่มของการใช้งานทั่วไปส่วนมากเป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น การแชร์รูปภาพตนเอง การดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เฟซบุ๊กทำได้หลากหลายมากกว่าการใช้ไลน์

จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า บทบาทของไลน์ต่อสังคมครูสมัยใหม่มีมากขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งการติดต่อ การสร้างปฏิสัมพันธ์ การแบ่งปันข่าวสาร และการเสริมสร้างการทำงาน อาจกล่าวได้ว่าไลน์เป็นอีกหนึ่งช่องทางในการศึกษาเครือข่ายทางสังคมของครูยุคใหม่ที่มีเทคโนโลยีการสื่อสารแบบออนไลน์เข้ามาเป็นตัวสร้างพื้นที่ในการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ครูที่ไม่เคยใช้งานการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมไลน์มาก่อน ต้องเริ่มมีการปรับตัวมาใช้บริการมากขึ้น เพื่อให้ตนเองได้ทราบข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่มีการส่งอย่างรวดเร็วกว่าระบบเดิมที่ส่งโดยหนังสือราชการ เทคโนโลยีการถ่ายภาพในโทรศัพท์เคลื่อนที่กลายเป็นช่องทางสำคัญในการแพร่กระจายข่าวสารให้ออกไปได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ครูส่วนใหญ่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในการทำงาน และมีส่วนในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครูโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครจึงเป็นไปในลักษณะของการใช้งานเพื่อการเตรียมการสอน เช่น หาข้อมูล หาสื่อการสอนต่าง ๆ มาปรับประยุกต์ใช้กับนักเรียน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดเรื่องการเรียนรู้จากโลกออนไลน์ เครือข่ายสังคมออนไลน์เปรียบเสมือนห้องสมุดขนาดใหญ่ เปิดโอกาสให้ครูสามารถค้นคว้าความรู้ได้ตลอดเวลา



รวมถึงการได้แลกเปลี่ยนความรู้ต่าง ๆ ทั้งจากเพื่อนร่วมงาน และคนอื่น ๆ ภายใต้อินเทอร์เน็ตใน  
โลกอินเทอร์เน็ตนั้น (วัฒน์ ภูวทิศ 2557) ส่วนประเด็นด้านการเลือกเป็นสมาชิกกลุ่มในเครือข่าย  
สังคมออนไลน์ร่วมกับนักเรียน พบว่าครูส่วนใหญ่ไม่เลือกเป็นสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ กับนักเรียน หาก  
พิจารณาตามแนวคิดวิเคราะห์เครือข่ายตาม “คุณลักษณะทางประชากร” (ชิตาภา สุขพลำ 2548)  
อาจกล่าวได้ว่า ครูเลือกที่จะสนทนาหรือติดต่อกับกลุ่มคนที่มีลักษณะทางประชากรคล้ายคลึงกับ  
ตนเองมากกว่า นั่นคือกลุ่มเพื่อนร่วมงาน หรือกลุ่มสมาชิกครูในโรงเรียนและต่างโรงเรียน มากกว่า  
การจะเป็นสมาชิกกลุ่มร่วมกับนักเรียนที่อาจจะนำมาสู่ปัญหาเรื่องมารยาททางสังคมต่าง ๆ  
เนื่องจากมีความแตกต่างกันทั้งในด้านวัยวุฒิ และคุณวุฒิ รวมถึงสถานภาพและบทบาทด้วย

สำหรับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปของครู จากข้อมูลสถิติ  
เชิงพรรณนาพบว่า ครูให้คะแนนให้ประเด็นการสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมี  
ทุกข์ การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา และการสื่อสารออนไลน์  
ทำให้สามารถช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ข้อมูลเชิงประจักษ์ส่วนนี้แสดงให้เห็นว่า ครูส่วนใหญ่ใช้  
เครือข่ายสังคมออนไลน์ในเชิงบวกต่อจิตใจตนเอง แม้ว่าการในโลกออนไลน์จะมีการแชร์ข่าวสาร  
หรือข้อมูลของผู้คนที่กำลังเดือดร้อนต่าง ๆ แต่ก็ไม่ได้ทำให้สุขภาพจิตของครูต้องเสียลงไป แต่กลับ  
ส่งเสริมในเชิงบวกมากขึ้นในแง่ของความมีเมตตา ความเอื้ออาทร และความรู้มีน้ำใจอยากช่วยเหลือ  
ผู้อื่น เป็นไปตามแนวคิดของ Devito (1995) ที่มองว่าวัตถุประสงค์ของการสื่อสารประการหนึ่งคือการ  
สื่อสารกับผู้อื่นเพื่อการช่วยเหลือ เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นทั้งช่องทางการประกาศขอความ  
ช่วยเหลือ การช่องทางในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้ในเวลาเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม การที่ครูเลือกใช้ประโยชน์จากเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการสื่อสารและ  
ปฏิบัติงานต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นข้อดี แต่ในขณะเดียวกันนั้นการใช้งานดังกล่าวอาจหมายถึง  
การที่ครูต้องรองรับการปฏิบัติงานแบบไม่จำกัดสถานที่และเวลา ในประเด็นนี้จึงอาจต้องเฝ้าระวัง  
เนื่องจากหากครูต้องรับผิดชอบงานจำนวนมากและไม่จำกัดเวลา สิ่งเหล่านี้อาจกลายเป็นสิ่งที่ทำให้  
ความสุขของครูลดลงและอาจส่งผลต่อปัญหาความเสี่ยงสุขภาพจิตได้ (อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์, กิตติ  
ยาพรรณ สุปิน, และอมรรัตน์ มานะวัฒน์วงศ์ 2559) ผลการศึกษานี้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้  
กล่าวคือ พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของครูโรงเรียน  
สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาอื่น ๆ โดยการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อ  
ปฏิบัติงานเป็นตัวแปรเดียวที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตในเชิงบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับ  
ภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นอีกหนึ่ง  
เครื่องมือที่ช่วยเข้ามาเสริมการปฏิบัติงานของครูยุคใหม่ ทั้งในด้านการแบ่งปันข้อมูลข่าวสารให้เพื่อน  
ร่วมงาน การให้คำปรึกษานักเรียน การได้โพสต์ข้อมูลการทำงานหรือผลงาน การติดตามข่าวสาร

การทำงาน รวมถึงการไปปฏิบัติงานต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนการที่ครูได้มีช่องทางการนำเสนอตัวตนต่อสังคมในฐานะการเป็นครูผ่านการปฏิบัติงานที่เห็นได้ชัดเจน เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการนำเสนอตัวตนต่อสังคมช่องทางหนึ่ง (ภาสกร จิตรไคร์ครวญ, 2553) การสื่อสารดังกล่าวจึงช่วยให้ครูได้แสดงออกถึงความมีตัวตนผ่านการได้สื่อสารกับผู้อื่น เช่นเดียวกับตัวแปรการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ อาจอธิบายได้ตามแนวคิดของ Devito (1995) ที่ว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นเป็นตัวช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง (to discover oneself) และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (self-perceptions) ก่อให้เกิดการส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับผู้อื่นมากขึ้นหรือการลงทุนทางสังคม (Ellison, Steinfield, & Lampe 2007) ได้รับการสนับสนุนทางสังคม การนำเสนอตนเองในเชิงบวกผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์จึงมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพจิตใจที่ดี (Kim & Lee, 2011; Liu, & Yu, 2013) แต่อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน เช่น Facebook อาจเกี่ยวข้องกับการแสดงอาการของโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ บางงานวิจัยระบุว่ากิจกรรมในเครือข่ายสังคมออนไลน์บางอย่างอาจเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Pantic 2014) ซึ่งในการศึกษานี้ พบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่มีลักษณะของการใช้ส่วนตัวโดยทั่วไปที่ไม่ใช่การปฏิบัติงานของครู พบว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงลบต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเกิดภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ ซึ่งการใช้งานโดยทั่วไปนี้ ประกอบด้วยกิจกรรม อาทิ การแชร์สิ่งต่าง ๆ การระบายความในใจ รวมถึงการใช้เพื่อการบันเทิง สิ่งเหล่านี้มีส่วนสัมพันธ์และเป็นตัวสะท้อนสภาวะสุขภาพจิตใจของผู้ใช้งานในช่วงเวลานั้น ๆ ได้ รวมถึงการได้รับปัญหาจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ จะสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของผู้ใช้งานเช่นเดียวกัน (Satici, & Uysal, 2015)

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ไม่อาจพยากรณ์ยืนยันได้แน่ชัดว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครูจะช่วยให้สุขภาพจิตโดยทั่วไปและภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ของครูเป็นไปในทิศทางใดอย่างชัดเจน เนื่องด้วยต้องพิจารณาบริบทของการใช้งานและประเภทของการใช้งานไปพร้อมกันด้วยการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์โดยเฉพาะในด้านการปฏิบัติงานต่าง ๆ ของครู มีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพจิตที่ดี แต่การใช้งานที่เป็นเรื่องส่วนตัวหรือการบันเทิงส่วนตัวอาจมีผลสัมพันธ์กับช่วงที่ผู้ใช้งานมีภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี ซึ่งอาจจำเป็นต้องใช้การวิเคราะห์ในขั้นสูงต่อไปเพื่อหาสาเหตุความสัมพันธ์ดังกล่าว จากผลการวิจัยนี้ จึงควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้กับครูในด้านการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อในการปฏิบัติงานที่เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการทำงานและสุขภาพจิตของครู ควบคู่ไปกับการส่งเสริมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในเรื่อง

ส่วนตัวหรือการใช้งานเพื่อความบันเทิงที่ ต้องมีการเฝ้าระวังป้องกันการเกิดผลกระทบทางลบต่อ ภาวะสุขภาพจิตของครูด้วยเช่นกัน

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต 2559, *บทความด้านสุขภาพจิต: ผลศึกษาเดือนสองเพชบุ๊กมากไปทำทุกขี้ใจ*. สืบค้น วันที่ 28 มกราคม 2561 จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=25813>.
- กองประชาสัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร 2560, *กทม.เผยโรงเรียนในสังกัดใช้ระบบอินเทอร์เน็ตในการ เรียนการสอน เตรียมเพิ่มความเร็วไม่ต่ำกว่า 50 Mbps*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2561 จาก <http://www.prbangkok.com/index.php/2017-06-19-08-16-07/executives/1977-50-mbps>.
- กุลทิพย์ ศาสตรระจุ 2556, *การใช้สื่อสังคม (Social Media) ของวัยรุ่นเพื่อเรียนรู้การใช้ชีวิตในสังคม*. ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ
- ชิตาภา สุขพล่า 2548, *การสื่อสารระหว่างบุคคล*. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ:
- ไชยพร ยุกเซ็น และปงควะ ศรีเจริญ 2557, *การศึกษาพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊ก (Facebook) ในระบบ การเรียนการสอนของนักศึกษาแพทย์ในห้องฉุกเฉิน. ธรรมศาสตร์เวชสาร. ปีที่ 14, ฉบับที่ 2, หน้า 197-205.*
- วสันต์ ปัญญาแก้ว 2559, *สื่อและชีวิตประจำวันในโลกสมัยใหม่*. ใน วสันต์ ปัญญาแก้ว (บรรณาธิการ). *โลกสมัยใหม่ในชีวิตประจำวัน*. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ภาสกร จิตรไคร์ครวญ 2553, *เทคโนโลยีของสื่อใหม่และการนำเสนอตัวตนต่อสังคมกับพฤติกรรม การสื่อสารบนเครือข่ายสังคมออนไลน์*. วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒน์ ภูวทิศ 2557, *การสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัย และพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. ปีที่ 6, ฉบับที่ 12 กรกฎาคม - ธันวาคม 2557, หน้า 206-217.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ 2557, *บทที่ 8 เครือข่ายสังคมออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ วันที่ 16 พฤศจิกายน 2560 จาก [http://csmju.jowave.com/cs100\\_v2/lesson8-1.html](http://csmju.jowave.com/cs100_v2/lesson8-1.html).

สถาบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่ออุตสาหกรรม ม.ป.ป", *Social Network เข้ายึดพื้นที่ในโลกการสื่อสารปัจจุบัน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2560 จาก

[http://www.icti.or.th/article\\_detail.aspx?id=4](http://www.icti.or.th/article_detail.aspx?id=4)

สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร 2559, *แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560-2563)*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) 2560, *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2560*. สืบค้นวันที่ 28 มกราคม 2561 จาก

<https://www.etda.or.th/publishing-detail/thailand-internet-user-profile-2017.html>.

สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล 2560, *ดีป้า เผยผลสำรวจการใช้ดิจิทัลในโรงเรียนทั่วประเทศสะท้อนครูนักเรียนเก่งดิจิทัลแต่บุคลากรขาดแคลน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2561

จาก <http://www.depa.or.th/th/news>.

อภิชัย มงคล, ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ, ทวี ตั้งเสรี, วัชณี หัตถพนม, ไพรวัดย์ ร่มซ้าย, และวรวรรณ จุฑา 2552, *รายงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007)*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์, กิตติยาพรพรณ สุบิน, และ อมรรัตน์ มานะวัฒน์วงศ์ 2559, *สมุดแห่งความสุขครุ*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

Asterhan, S, & Rosenberg, H 2015, The promise, reality and dilemmas of secondary school teacher–student interactions in Facebook: The teacher perspective. *Computers & Education*, vol. 85, :pp. 134-148.

Devito, J 1995, *The interpersonal communication book*. Harper Collins College Publishers, New York.

Ellison, B, Steinfield, C, & Lampe, C 2007, The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, vol. 12, no.4, pp. 1143-1168.

Hew, F 2011, Students’ and teachers’ use of Facebook. *Computers in human behavior*, vol. 27, no, 2, pp. 662-676.

Kim, J, & Lee, R 2011, The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(6), 359-364.

- Liu, Y, & Yu, P 2013, Can Facebook use induce well-being?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(9), 674-678.
- Moran, M, Seaman, J, & Tinti-Kane, H. 2011, *Teaching, Learning, and Sharing: How Today's Higher Education Faculty Use Social Media*. Babson Survey Research Group, Boston, MA.
- Ngamjarus, C, Chongsuvivatwong, V, & McNeil, B 2014, *n4Studies: Sample size and power calculations for android*. The Thailand Research Fund: Prince of Songkla University, Songkla.
- O'Keeffe, S, & Clarke-Pearson, K 2011, The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, vol. 127, no. 4, pp. 800-804. DOI: 10.1542/peds.2011-0054.
- Pantic, I 2014, Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 17, no.10, pp. 652-657.
- Satici, A, & Uysal, R 2015, Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.
- Wayne, D 1995, *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences*. (6<sup>th</sup> ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Woods, C, & Scott, H 2016, # Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, vol. 51, pp.41-49.

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของครู

พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์	เฟซบุ๊ก (Facebook) N=757		ไลน์ (Line) N=788	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
<b>ด้านการพัฒนาการจัดการเรียนรู้</b>				
1. ปรึกษาการเรียนการสอน ภาระงาน กับเพื่อนร่วมงาน	<u>1.16</u>	0.68	<u>1.36</u>	0.72
2. ให้คำปรึกษาการเรียน งาน การบ้าน รายงาน กับนักเรียน	0.73	0.73	0.87	0.77
3. อัปโหลด แชร์ ส่งไฟล์งาน การบ้าน รายงาน เอกสารการเรียน ให้นักเรียน	0.61	0.72	0.71	0.75
4. ดาวน์โหลดข้อมูลประกอบการเรียนการสอน	<u>1.12</u>	0.75	0.90	0.76
5. ประกาศแจ้งผลการเรียน คะแนนให้นักเรียนทราบ	0.52	0.69	0.67	0.75
รวม Mean = 8.70      S.D. = 5.29				
<b>ด้านการปฏิบัติงาน</b>				
1. อัปโหลด แชร์ ส่งไฟล์งาน ให้เพื่อนร่วมงาน	<u>1.27</u>	0.70	<u>1.32</u>	0.71
2. ให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต ปัญหาส่วนตัว กับนักเรียน	0.58	0.67	0.69	0.73
3. แจก โพสต์ข้อมูล รูปภาพเกี่ยวกับการทำงานต่าง ๆ เช่น ประชุม สัมมนา กิจกรรมต่าง ๆ ของครู	1.11	0.75	1.13	0.75
4. ติดตามข้อมูลข่าวสารจากเพจข่าวสารสำคัญ	<u>1.53</u>	0.63	<u>1.37</u>	0.68
5. เช็คอิน (Check-in) เมื่อไปทำงานในสถานที่ต่าง ๆ	1.08	0.69	0.82	0.73
รวม Mean = 10.99      S.D. = 4.55				
<b>ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม</b>				
1. ติดต่อกับครูอาจารย์ในโรงเรียน	1.20	0.70	<u>1.73</u>	0.54
2. ติดต่อกับนักเรียนในโรงเรียน	0.55	0.69	0.79	0.79
3. ติดต่อกับผู้ปกครองนักเรียน	0.50	0.65	1.03	0.77
4. ติดต่อกับเครือข่ายครูอาจารย์นอกโรงเรียน	0.90	0.73	1.19	0.72
5. ติดตามความเคลื่อนไหวของคนอื่น ๆ	<u>1.29</u>	0.68	1.15	0.71
รวม Mean = 10.38      S.D. = 4.33				
<b>ด้านการใช้งานโดยทั่วไป</b>				
1. แชร์รูปภาพตนเอง	<u>1.24</u>	0.66	<u>1.04</u>	0.68
2. แชร์รูปภาพ สเตตัส ข้อความของผู้อื่น	1.04	0.71	0.89	0.73
3. โพสต์ หรือ แชร์ เพลง/ วิดีโอ	1.04	0.70	0.92	0.71
4. ตั้งสเตตัสหรือข้อความเพื่อระบายความในใจ	0.87	0.74	0.76	0.73
5. เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง	1.08	0.75	0.88	0.76
รวม Mean = 9.82      S.D. = 5.54				

ตารางที่ 2 คะแนนสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์ของคุณ

อาการสุขภาพจิตโดยทั่วไปจากการสื่อสารออนไลน์	Mean	S.D.
1. การสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้พึงพอใจในชีวิต	1.49	0.76
2. การสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้รู้สึกสบายใจ	1.43	0.75
3. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน	0.78	0.70
4. การสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้รู้สึกผิดหวังในตนเอง	0.54	0.71
5. การสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้รู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	0.54	0.74
6. การสื่อสารออนไลน์ทำให้สามารถทำใจยอมรับได้เมื่อมีปัญหาที่ยากจะแก้ไข	1.12	0.87
7. การสื่อสารออนไลน์ในแต่ละวันทำให้มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	1.36	0.88
8. การสื่อสารออนไลน์ทำให้มั่นใจว่าจะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	1.30	0.87
9. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	1.58	0.83
10. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	1.59	0.81
11. การสื่อสารออนไลน์ทำให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	1.58	0.81
12. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกภูมิใจในตัวเอง	1.37	0.83
13. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัย	1.14	0.80
14. การสื่อสารออนไลน์จะเป็นช่องทางในการดูแลตัวเองได้เมื่อเจ็บป่วย	1.17	0.80
15. การสื่อสารออนไลน์ทำให้มีความรักและผูกพันต่อคนในสังคม	1.29	0.78

รวมคะแนน 45 คะแนน ค่าเฉลี่ย = 23.55 (ระดับต่ำกว่าคนทั่วไป)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 7.27 ค่าต่ำสุด = 8.0 ค่าสูงสุด = 45.0 N = 796

## ตารางที่ 3 คะแนนภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์ของคุณ

อาการภาวะซึมเศร้าจากการสื่อสารออนไลน์	Mean	S.D.
1. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกจิตใจหม่นหมองเกือบตลอดทั้งวัน	<u>0.35</u>	0.48
2. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้	<u>0.27</u>	0.44
3. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก	0.20	0.40
4. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุกกับสิ่งที่เคยชอบและเคยทำ	0.26	0.44
5. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกผิดหวังในตนเอง และโทษสิ่งที่เกิดขึ้น	0.23	0.42
6. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง	0.23	0.42
7. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากสูงลิ้งกับใคร	0.26	0.44
8. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า	0.19	0.39
9. การสื่อสารออนไลน์ทำให้คิดอะไรไม่ออก	0.23	0.42
10. การสื่อสารออนไลน์ทำให้หลงลืมง่าย	<u>0.27</u>	0.44
11. การสื่อสารออนไลน์ทำให้คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ	0.25	0.43
12. การสื่อสารออนไลน์ทำให้ทำอะไรผิดพลาด เชื่องช้ากว่าปกติ	0.24	0.43
13. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง	0.26	0.44
14. การสื่อสารออนไลน์ทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร กินได้น้อยกว่าเดิม	0.21	0.41
15. การสื่อสารออนไลน์ทำให้อนอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท	0.26	0.44

รวมคะแนน 15 คะแนน ค่าเฉลี่ย = 3.69 (ระดับปกติไม่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้า)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.43 ค่าต่ำสุด = 0.0 ค่าสูงสุด = 15.0 N = 796



ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นแบบพหุของภาวะสุขภาพจิตของครู

N=749

ตัวแปร	สุขภาพจิตโดยทั่วไป			ภาวะซึมเศร้า		
	B	Std. Error	Beta	B	Std. Error	Beta
<b>ลักษณะทางประชากรของครู</b>						
<b>เพศ</b>						
ชาย	0.730	0.615	0.042	0.718	0.458	0.055
หญิง (อ้างอิง)						
<b>อายุ (ปี)</b>	-0.070	0.042	-0.089	-0.047	0.031	-0.079
<b>ระดับการศึกษา</b>						
ปริญญาตรีและต่ำกว่า	-0.273	0.524	-0.018	0.256	0.390	0.023
สูงกว่าปริญญาตรี						
<b>สถานภาพสมรส</b>						
โสด	-0.611	0.530	-0.042	0.435	0.395	0.040
สมรส / หม้าย / หย่าร้าง / แยกกันอยู่ (อ้างอิง)						
<b>รายได้ต่อเดือน (หน่วย: 1,000 บาท)</b>	0.068	0.038	0.094	-0.005	0.028	-0.010
<b>ตำแหน่งงาน</b>						
ผู้อำนวยการ / รองผู้อำนวยการ / หัวหน้ากลุ่มสาระ	-0.195	0.660	-0.010	-0.542	0.492	-0.039
ครู / อาจารย์ที่ไม่มีตำแหน่งบริหาร (อ้างอิง)						
<b>ระดับชั้นที่สอน</b>						
ก่อนประถมศึกษา	1.810	1.131	0.078	-0.277	0.842	-0.016
ประถมศึกษา	0.808	0.874	0.045	0.224	0.651	0.017
มัธยมศึกษา (อ้างอิง)						
<b>การมีอุปกรณ์การสื่อสาร</b>						
มีสมาร์ทโฟน (อ้างอิง : ไม่มี)	-0.193	1.345	-0.005	-1.702	1.002	-0.061
มีแท็บเล็ต (อ้างอิง : ไม่มี)	-0.043	0.518	-0.003	-0.025	0.385	-0.002
มีคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (อ้างอิง : ไม่มี)	-0.229	0.923	-0.009	0.829	0.687	0.044
<b>พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์</b>						
<b>ระยะเวลาที่ใช้งานในแต่ละวัน</b>						
จำนวนนาที่ใช้เฟซบุ๊กต่อวัน	0.004	0.006	0.036	-0.002	0.004	-0.021
จำนวนนาที่ใช้ไลน์ต่อวัน	0.004	0.005	0.046	0.001	0.004	0.018

ตัวแปร	สุขภาพจิตโดยทั่วไป			ภาวะซึมเศร้า		
	B	Std. Error	Beta	B	Std. Error	Beta
<b>ประเภทการใช้งาน</b>						
ด้านการพัฒนาการเรียนการสอน	-0.135	0.091	-0.099	0.175	0.068**	0.171
ด้านการปฏิบัติงาน	0.760	0.122***	0.479	-0.321	0.091***	-0.270
ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	0.241	0.080**	0.144	0.025	0.060	0.020
ด้านการใช้งานทั่วไป	-0.230	0.064***	-0.176	0.139	0.048**	0.142
<b>การเป็นสมาชิกกลุ่ม</b>						
เป็นสมาชิกกลุ่มในเฟซบุ๊กติดต่อการเรียนการสอนกับนักเรียนในโรงเรียน (ไม่ได้เป็นสมาชิก : กลุ่มอ้างอิง)	-1.689	0.656**	-0.110	0.819	0.488	0.071
เป็นสมาชิกกลุ่มในไลน์ติดต่อการเรียนการสอนกับนักเรียนในโรงเรียน (ไม่ได้เป็นสมาชิก : กลุ่มอ้างอิง)	-0.016	0.630	-0.001	-0.803	0.469	-0.074
การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในเฟซบุ๊ก	0.633	0.259*	0.086	-0.370	0.193	-0.067
ปัญหาความสัมพันธ์จากการใช้งาน	-0.003	0.302	0.000	0.863	0.225***	0.149
ประสบการณ์ถูกละเมิดมารยาท	-0.078	0.041	-0.075	0.176	0.031***	0.226
ค่าคงที่ (Constant)	16.321	2.362***		5.638	1.759***	
$R^2$		0.171			0.181	
Adjusted $R^2$		0.146			0.156	
F		6.802***			7.295***	

หมายเหตุ: \*\*\* $p \leq 0.001$ \*\*  $p \leq 0.01$  \* $p \leq 0.05$