



ผลของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนในจังหวัดภูเก็ต

The Effects of Social Media Usage Behavior on Time Management and Activities of Grade 12 Students in Phuket Province.

ณัฐสิทธิ์ เกื้อก่อสุข และสมพร รุจิกิตติอังสุธร

Nattasit kueakosook and Somporn Rujikittioangsuthon

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

E-mail: s6611149107@pkru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และศึกษาการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในจังหวัดภูเก็ต เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 186 คน จากโรงเรียนในจังหวัดภูเก็ต เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ การค้นหาข้อมูล การสื่อสาร ความบันเทิง และความสนุกสนาน โดยพบว่าด้านความบันเทิงมีระดับการใช้งานมากที่สุด ($\bar{X} = 2.55$, S.D. = 1.00) ขณะที่ด้านการค้นหาข้อมูล ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 0.99) ด้านการสื่อสาร ($\bar{X} = 2.31$, S.D. = 1.00) และด้านความสนุกสนาน ($\bar{X} = 2.07$, S.D. = 0.92) อยู่ในระดับน้อย นอกจากนี้ ผลการศึกษาการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนพบว่าโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.88) โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้านการเรียนบางประการได้ เช่น การทำการบ้านตามกำหนดเวลา อย่างไรก็ตาม ยังพบข้อจำกัดในด้านการทบทวนบทเรียน การทำกิจกรรมอื่นที่เป็นประโยชน์ และการกำหนดเวลาเลิกใช้โทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของนักเรียนและอาจส่งผลกระทบต่อจัดการเวลา ดังนั้น สถานศึกษาและผู้ปกครองควรส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมและพัฒนาทักษะการจัดการเวลาเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตของนักเรียน

คำสำคัญ : พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์, การจัดการเวลา, กิจกรรมของนักเรียน

Abstract

The purpose of this research was to study social media usage behavior and time management and activities of Grade 12 students in schools in Phuket Province. This study was conducted using a quantitative research method. The sample consisted of 186 Grade 12 students in the academic year 2025 from schools in Phuket Province. The research instrument was a questionnaire about students' social media usage behavior and their time management and activities. The data were analyzed using mean and standard deviation.

The results showed that students' social media usage behavior consisted of four aspects: information searching, communication, entertainment, and enjoyment. The findings indicated that entertainment had the highest level of usage ($\bar{X} = 2.55$, S.D. = 1.00). Meanwhile, information searching ($\bar{X} = 2.45$, S.D. = 0.99), communication ($\bar{X} = 2.31$, S.D. = 1.00), and enjoyment ($\bar{X} = 2.07$, S.D. = 0.92) were at a low level. In addition, the results related to students' time management and activities showed that the overall level was low ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.88). Students were able to perform some academic responsibilities, such as completing homework on time. However, limitations were found in reviewing lessons regularly, participating in other beneficial activities, and setting a specific time to stop using mobile phones each day. The findings indicate that social media plays an important role in students' daily lives and may affect their



time management. Therefore, schools and parents should encourage appropriate social media use and promote students' time management skills in order to create a better balance in their daily lives.

Keyword : Social Media Usage Behavior, Time Management, Student Activities

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเรียนรู้ การสื่อสาร และการทำกิจกรรมผ่านสื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาของอินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟนทำให้เยาวชนสามารถเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว ส่งผลให้รูปแบบการใช้ชีวิต พฤติกรรม และการจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวันของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างชัดเจน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) จากการสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566 (ไตรมาส 1) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15–24 ปี ซึ่งครอบคลุมช่วงอายุของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตสูงถึงร้อยละ 99.1 ใช้โทรศัพท์มือถือร้อยละ 99.3 และมีโทรศัพท์มือถือร้อยละ 98.6 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุอื่น สะท้อนให้เห็นว่าเยาวชนไทยเกือบทั้งหมดมีการเข้าถึงสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) แม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะมีประโยชน์ในด้านการเรียนรู้ การติดต่อสื่อสาร และการสร้างเครือข่ายทางสังคม แต่การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องหรือเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อการจัดการเวลาและการทำงานของนักเรียน เช่น การใช้เวลาไปกับสื่อออนไลน์มากเกินไปจนลดเวลาในการทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ หรือแม้กระทั่งการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลของเยาวชนไทยในปัจจุบัน (ประวีตร จันทร์อับ, 2561) จังหวัดภูเก็ตเป็นจังหวัดที่มีความพร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐานทางดิจิทัล และนักเรียนสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างสะดวก ส่งผลให้พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น การศึกษาผลของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในจังหวัดภูเก็ต จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมดังกล่าว และนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวางแผนทางส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม อันจะช่วยพัฒนาทักษะการจัดการตนเองและการจัดการเวลาให้นักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

“พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์” คือ การกระทำของนักเรียนในการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อค้นหาข้อมูล การสื่อสาร ความบันเทิง และความสนุกสนาน ซึ่งประกอบด้วย

การค้นหาข้อมูล หมายถึง การกระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการค้นหา รับ และเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารหรือเนื้อหาต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการเรียน การทำกิจกรรม และการดำเนินชีวิตประจำวัน

การสื่อสาร หมายถึง การกระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่อการประสานงานสนทนา ได้ตอบที่ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ผ่านการถ่ายทอดสารด้วยวิธีการและสื่อต่าง ๆ ทางสังคมออนไลน์

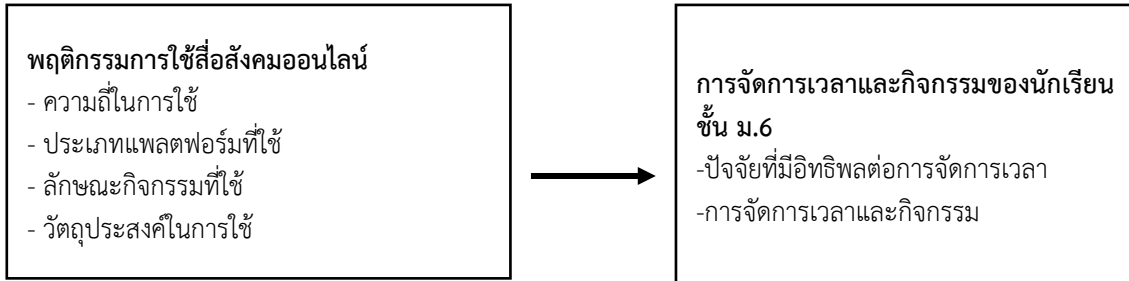
ความบันเทิง หมายถึง การกระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างความผ่อนคลายจากความเครียด สร้างความเพลิดเพลิน ก่อให้เกิดความสุขและความสนใจต่อการเรียนและดำเนินชีวิต

ความสนุกสนาน หมายถึง การกระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างสภาวะทางอารมณ์เชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งก่อให้เกิด ความตื่นเต้น และความพึงพอใจ ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมหรือสื่ออื่นอย่างต่อเนื่อง



“การจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้น ม.6” คือ การรู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสมกับการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน การทบทวนบทเรียน การทำการบ้านและการทำงานกลุ่ม ช่วยเหลืองานบ้านของครอบครัวและมีประติสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อให้ชีวิตและการเรียนเป็นไปอย่างสมดุล

กรอบแนวคิดในการวิจัยและวรรณกรรมสนับสนุนกรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 : กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนในจังหวัดภูเก็ตในจังหวัดภูเก็ต เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2568 ของโรงเรียนในจังหวัดภูเก็ตจำนวนทั้งสิ้น 8,300 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2568 จำนวนทั้งสิ้น 186 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มดังต่อไปนี้

- 1) จับฉลากโรงเรียนในแต่ละที่ตั้ง (อำเภอ) ที่ตั้งละ 1 โรงเรียน ได้จำนวนทั้งสิ้น 3 โรงเรียน ได้แก่ (1) อำเภอเมืองภูเก็ต คือ โรงเรียนเทศบาลปลุกปัญญา (2) อำเภอกระทุ้ง คือ โรงเรียนกะทู้วิทยา (3) อำเภอถลาง คือ โรงเรียนเชิงทะเลจตุตถก้อง
- 2) หลังจากได้โรงเรียนกลุ่มเป้าหมายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการจับฉลากระดับชั้นเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 1 ชั้นเรียน ผลการจับฉลากได้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 3) หลังจากได้โรงเรียนและระดับชั้นเรียนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการจับฉลากห้องเรียนโรงเรียนละ 2 ห้อง รวมทั้ง 3 โรงเรียนได้ 6 ห้อง รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 186 คน

ผลการวิจัย

ผลการเก็บข้อมูลพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 186 คน เป็นเพศชาย จำนวน 93 คน (ร้อยละ 50.00) เพศหญิง จำนวน 90 คน (ร้อยละ 48.39) และไม่ระบุเพศ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 1.61) สามารถแยกสรุปการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการค้นหาข้อมูล ด้านการสื่อสาร ด้านความบันเทิง และด้านความสนุกสนาน โดยภาพรวมพบว่า ด้านการค้นหาข้อมูลอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.45, S.D. = 0.99$) แม้ว่านักเรียนจะใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนหรือสนับสนุนการเรียนในแต่ละวันค่อนข้างน้อย แต่ยังมีใช้เพื่อค้นหาข้อมูลในการทำการบ้านหรือรายงาน รวมถึงติดตามข่าวสารหรือเนื้อหาทางการศึกษาในระดับมาก ด้านการสื่อสารโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.31, S.D. = 1.00$) โดยนักเรียนมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อทำงานกลุ่มหรือประสานงานกับเพื่อน รวมทั้งขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียนในระดับมาก แต่การใช้เพื่อการสื่อสารทั่วไปในชีวิตประจำวันยังอยู่ในระดับน้อย สำหรับด้านความบันเทิงพบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.55, S.D. = 1.00$) โดยนักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อรับชมความบันเทิง เช่น การดูคลิป เล่นเกม หรือคลายเครียดจากการเรียนค่อนข้างบ่อย ขณะที่ด้านความสนุกสนานโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.07, S.D. = 0.92$) แม้ว่านักเรียนบางส่วนจะใช้สื่อสังคมออนไลน์



นานกว่าที่ตั้งใจไว้ แต่โดยทั่วไปยังไม่พบพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ทำให้เสียเวลาหรือส่งผลให้เกิดการนอนดึกอย่างชัดเจน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนยังคงสามารถควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวันได้ในระดับหนึ่ง

2. ผลการศึกษาด้านการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.88) แสดงให้เห็นว่านักเรียนยังมีข้อจำกัดในการบริหารจัดการเวลาในชีวิตประจำวันบางด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมบางด้านอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การทำการบ้านให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ความพึงพอใจต่อการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน รวมถึงความสามารถในการจัดการเวลาและกิจกรรมตามแผนที่วางไว้ในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ยังพบว่าพฤติกรรมบางด้านอยู่ในระดับน้อยหรือระดับน้อยที่สุด ได้แก่ การใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนในแต่ละวัน การใช้เวลาทำกิจกรรมอื่น เช่น การออกกำลังกายหรือช่วยงานบ้าน รวมถึงการกำหนดเวลาเลิกใช้โทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน นอกจากนี้ นักเรียนบางส่วนยังมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาที่อาจส่งผลกระทบต่อการจัดสรรเวลาในการเรียนหรือการทำกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า แม้นักเรียนจะสามารถปฏิบัติตามภาระหน้าที่ด้านการเรียนได้ในระดับหนึ่ง แต่โดยรวมแล้วการจัดการเวลาในชีวิตประจำวันยังไม่เป็นระบบมากนัก โดยเฉพาะในด้านการจัดสรรเวลาเพื่อการทบทวนบทเรียน การพักผ่อน และการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นประเด็นที่ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาเพื่อให้นักเรียนสามารถบริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การอภิปรายผล

1. การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยรวมมีการใช้งานในหลายด้าน ได้แก่ ด้านการค้นหาข้อมูล ด้านการสื่อสาร ด้านความบันเทิง และด้านความสนุกสนาน โดยพบว่าด้านความบันเทิงมีระดับการใช้งานมากที่สุด ขณะที่ด้านการค้นหาข้อมูลและการสื่อสารอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนมีแนวโน้มใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิงมากกว่าการใช้เพื่อการเรียนรู้หรือการพัฒนาทางวิชาการ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุกัญญา เออมอรรถธรรม (2563) ที่พบว่าเยาวชนไทยใช้สื่อสังคมออนไลน์ในหลายด้าน โดยเฉพาะด้านความบันเทิงซึ่งมีแนวโน้มใช้เวลามากกว่าวัตถุประสงค์ด้านอื่น และอาจส่งผลกระทบต่อจัดสรรเวลาในการเรียนของผู้เรียน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญจพร เกื้อนุ้ย (2565) ซึ่งพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือ และมีวัตถุประสงค์ในการใช้งานที่หลากหลาย เช่น การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง การสนทนา และการแบ่งปันข้อมูล ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ประวิตร จันอับ (2561) ที่พบว่าการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนมีทั้งผลเชิงบวกและเชิงลบต่อผู้เรียนในหลายด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านสุขภาพ รวมทั้งยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางเทคโนโลยี ซึ่งมีบทบาทต่อรูปแบบการใช้สื่อของนักเรียนในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ปาริชาติ ครสินธ์, สุภัสสรา เกาะกลาง, วรรัตน์ จงไกรจักร และวัชรชาติ นิรุติธรรมธรา (2567) ที่พบว่าประชากรในจังหวัดภูเก็ตมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลานานในแต่ละวัน และใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย เช่น การติดต่อสื่อสาร การค้นหาข้อมูล และความบันเทิง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่านักเรียนมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อทำงานกลุ่มหรือประสานงานกับเพื่อน รวมถึงการขอคำปรึกษาด้านการเรียนในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์ยังคงสามารถเป็นเครื่องมือที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันของผู้เรียนในยุคดิจิทัลได้ ทั้งนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของ Kuss และ Griffiths (2011) ที่กล่าวว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อความบันเทิงหรือความพึงพอใจในทันทีอาจทำให้ผู้ใช้ใช้เวลาเกินความจำเป็นและส่งผลกระทบต่อจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ Junco (2012) ที่พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบนสื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง เช่น การสนทนาออนไลน์หรือการเลื่อนดูเนื้อหาเป็นเวลานาน อาจมีความสัมพันธ์กับการจัดการเวลาที่ลดลงและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเรียนของผู้เรียน อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า แม้นักเรียนบางส่วนจะใช้สื่อสังคมออนไลน์นานกว่าที่ตั้งใจไว้ แต่โดยรวมยังไม่พบผลกระทบที่รุนแรงต่อพฤติกรรมใช้เวลาในชีวิตประจำวัน เช่น การเสียเวลาอย่างต่อเนื่องหรือการนอนดึกเป็นประจำ ซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนยังสามารถควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาอย่างเหมาะสม



2. การศึกษาด้านการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนยังมีข้อจำกัดในการบริหารจัดการเวลาในชีวิตประจำวัน แม้ว่านักเรียนจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมบางด้านได้ดี เช่น การทำการบ้านให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการมีความพึงพอใจต่อการใช้เวลาในชีวิตประจำวันก็ตาม อย่างไรก็ตาม ยังพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมบางด้านที่อยู่ในระดับน้อยหรือระดับน้อยที่สุด ได้แก่ การใช้เวลาในการทบทวนบทเรียน การทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกายหรือช่วยงานบ้าน และการกำหนดเวลาเล็กใช้โทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Pehlivan (2013) ที่พบว่า การจัดการเวลาที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสามารถช่วยลดความเครียดจากภาระงานทางการศึกษาได้ รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของ Nonis และ Hudson (2010) ที่พบว่าการจัดการเวลาและนิสัยการเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียน โดยผู้เรียนที่สามารถควบคุมและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะมีผลการเรียนและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จันจิรา แก้วขวัญ (2561) ที่พบว่าปัจจัยด้านการควบคุมตนเองและการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการควบคุมตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคมมีส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมและไม่กระทบต่อการจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภาคย์ แผลมเพ็ชร (2559) ที่พบว่านักเรียนมีการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลาานานโดยเฉลี่ยประมาณ 7.5 ชั่วโมงต่อวัน และมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อการสื่อสารกับเพื่อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้เรียนในด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของ หยาตพิรุณ สุภรากรสกุล (2560) ที่พบว่านักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับสูง โดยเฉพาะ Facebook และมีระยะเวลาใช้งานเฉลี่ยหลายชั่วโมงต่อวัน ส่งผลให้เวลาที่ใช้ในการเรียน การพักผ่อน และการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ลดลง ตลอดจนก่อให้เกิดผลกระทบด้านสุขภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สิทธิรักษ์ ศิลป์ประสิทธิ์, กมลรัฐ อินทรพิศน และปิยฉัตร ล้อมขวการ (2567) และ เจตน์ บดินทร์ วรเศยานนท, ชนิศรา แสนยบุตร และเอมอร อาจปร (2567) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำทุกวัน โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อความบันเทิงและการสื่อสารกับเพื่อน ซึ่งการใช้งานในลักษณะดังกล่าวอาจทำให้เวลาที่ใช้ในการเรียน การทำการบ้าน และการพักผ่อนลดลง ส่งผลการจัดสรรเวลาและกิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียน ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะการบริหารจัดการเวลาให้กับนักเรียน โดยเฉพาะการวางแผนการใช้เวลา การกำหนดขอบเขตในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และการสร้างสมดุลระหว่างการเรียน การพักผ่อน และกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. สถานศึกษาควรส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้านความบันเทิงในระดับมาก ขณะที่การใช้เพื่อการค้นหาข้อมูลหรือสนับสนุนการเรียนอยู่ในระดับน้อย ดังนั้น สถานศึกษาควรส่งเสริมให้นักเรียนใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้มากขึ้น เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในการค้นคว้าข้อมูล การติดตามเนื้อหาทางวิชาการ และการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการสื่อสารและแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างครูกับนักเรียน รวมถึงการบูรณาการสื่อดิจิทัลเข้ากับกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้การใช้สื่อสังคมออนไลน์เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของนักเรียนมากยิ่งขึ้น

2. ควรส่งเสริมทักษะการจัดการเวลาและการกำกับตนเองของนักเรียน จากผลการวิจัยพบว่าการจัดการเวลาและกิจกรรมของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับน้อย โดยเฉพาะในด้านการทบทวนบทเรียน การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และการกำหนดเวลาเล็กใช้โทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน ดังนั้น ครูและสถานศึกษาควรส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะในการวางแผนและบริหารจัดการเวลา เช่น การจัดทำตารางเวลา การกำหนดลำดับความสำคัญของงาน และการสร้างวินัยในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถจัดสมดุลระหว่างการเรียน การพักผ่อน และกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

3. ผู้ปกครองและสถานศึกษาควรร่วมกันกำหนดแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียน เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของนักเรียน ผู้ปกครองและสถานศึกษาจึงควรร่วมกันให้คำแนะนำและกำหนดแนวทางการใช้งานอย่างเหมาะสม เช่น การกำหนดระยะเวลาในการใช้โทรศัพท์มือถือ และการส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างทำ



กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ทั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณและไม่ส่งผลกระทบต่อการจัดการเวลาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

- จันจิรา แก้วขวัญ. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษา อำเภอมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน]. มหาวิทยาลัยศิลปากร. https://anyflip.com/losmd/uyjo/basic?utm_source=chatgpt.com
- เจตน์บดินทร์ วรเศยานนท์, ชนิศรา แสนยบุตร และเอมอร อาจปฐ. (2567). พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนโรงเรียนสารคามพิทยาคม. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 21(3), 207–215. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/MKHJ/article/view/272672>
- ประวีตร จันอับ. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดพิษณุโลก. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา]. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปัญญาพร เกื้อนุ้ย. (2565). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*. 9(6), 198-211. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmnd/article/view/262070?utm_source=chatgpt.com
- ปาริชาติ คริสันต์, สุภัตสร่า เกาะกลาง, วรรัตน์ จงไกรจักร และวัชราวดี นิรุติธรรมธรา (2568). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของประชากรในจังหวัดภูเก็ต. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 15 ประจำปีการศึกษา 2567 “การศึกษาในยุค AI: โอกาสหรือวิกฤต? The Challenges of Education in the AI Era: Opportunity or Crisis?”*. วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้.
- เมธาวี จำเนียร และกรกฎ จำเนียร. (2561). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักเรียน จังหวัดนครศรีธรรมราช ในการใช้สื่อออนไลน์ในการเรียน. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*. 12(2), 188-195. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JournalGradVRU/article/view/137149>
- วาโร เฟ็งสวัสดิ์. (2546). *การวิจัยในชั้นเรียน*. สุวีริยาสาส์น.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *การสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2566*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สิทธิรักษ์ ศิลป์ประสิทธิ์, กมลรัฐ อินทรทัศน์ และปิยฉัตร ล้อมขวการ. (2566). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. ใน *การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 14*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เสาวภาคย์ แผลมเพ็ชร (2559). พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้เครือข่าย สังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนนทบุรี. *สุทธิปริทัศน์*, 30(93), 119–127. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/DPUsthiparitathatJournal/article/view/242748>
- หยาดพิรุณ ศุภรากรสกุล (2560). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเพชรบูรณ์. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 8(2), 62. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/human_ubu/article/view/214676
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Ellison, N. 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*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>



- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Nonis, S. A., & Hudson, G. I. (2010). Performance of college students: The role of study time, study habits, and time management. *Journal of Education for Business*, 85(4), 229–238. <https://doi.org/10.1080/08832320903449550>
- Pehlivan, A. (2013). The Effect of the Time Management Skills of Students Taking a Financial Accounting Course on their Course Grades and Grade Point Averages. *International Journal of Business and Social Science*, 4(5), 196-203. <https://ijbss.thebrpi.org/journal/index/1898>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.