

# ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรูสึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย\*

## The Relationships among Facebook Addiction, Self-Esteem and Depression in High School Students\*

จุฑามาศ ทองประดับ\*\* ทศนา ทวีคุณ\*\*\* พัชรินทร์ นินจันทร์\*\*\*\*  
Juthamas Thongpradab\*\* Tusana Thaweekoon\*\*\* Patcharin Nintachan\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรูสึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 412 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 5 ส่วน ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามข้อมูลการใช้เฟซบุ๊ก แบบสอบถามพฤติกรรมติดเฟซบุ๊ก แบบประเมินความรูสึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และสถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

Received : December 21, 2018 Revised : October 7, 2019 Accepted : November 10, 2019

- 
- \* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
  - \* A Thesis for the degree of Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University
  - \*\* นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
  - \*\* A Student of Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University E-mail: juthamas.tho1993@gmail.com
  - \*\*\* Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล E-mail: tusana.tha@mahidol.ac.th
  - \*\*\* Corresponding author, Assistant Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University E-mail: tusana.tha@mahidol.ac.th
  - \*\*\*\* รองศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
  - \*\*\*\* Associate Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University E-mail: patcharin.nin@mahidol.ac.th

ผลการวิจัยพบว่า ภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.337, p < .001$ ) และภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .552, p < .001$ ) ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ติดเฟซบุ๊กต่อไป

**คำสำคัญ:** ภาวะติดเฟซบุ๊ก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

## Abstract

The descriptive research aimed at investigating relationships among Facebook addiction, self-esteem and depression in high school students. The participants comprised 412 high school students in the Southern region of academic year 2017. Data were collected using five questionnaires comprising a general data questionnaire, Facebook use questionnaire, Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale, Rosenberg's Self Esteem Scale and Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale. Descriptive statistics, Pearson's product moment correlation coefficient and Spearman's rank-order correlation were used for data analysis.

The study results revealed that Facebook addiction was negatively and significantly related to self-esteem ( $r = -.337, p < .001$ ). Facebook addiction was positively and significantly related to depression ( $r = .552, p < .001$ ). Results from this study provided important information to enhance self-esteem and reduce depression in teenagers with Facebook addiction.

**Keywords:** facebook addiction, self-esteem, depression, high school students

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเป็นยุคที่อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทมากขึ้น การติดต่อสื่อสารระหว่างกันผ่านอินเทอร์เน็ตทำให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย เกิดเป็นสังคมรูปแบบใหม่ คือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ และเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในประเทศไทยขณะนี้คือ เฟซบุ๊ก<sup>1</sup> โดยจากการสำรวจจำนวนผู้ใช้เฟซบุ๊กในช่วงอายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป ระหว่างเดือนมกราคมถึงธันวาคม พ.ศ. 2560 พบว่ามีจำนวนผู้ใช้เฟซบุ๊ก 49 ล้านบัญชี และเป็นประเทศที่มีการใช้เฟซบุ๊กมากเป็นอันดับ 8 ของโลก โดยจังหวัดที่มีการใช้เฟซบุ๊กมากที่สุดคือ กรุงเทพมหานคร รองลงมาคือเชียงใหม่ และชลบุรี ตามลำดับ<sup>1</sup> เฟซบุ๊กเป็นสังคมออนไลน์ที่ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีลักษณะการใช้งานที่อาจทำให้ผู้ใช้งานเฟซบุ๊กเกิดความต้องการในการใช้งานเพื่อช่วยตอบสนองความพึงพอใจของตนเองได้<sup>2</sup> แต่อย่างไรก็ดีหากมีการใช้งานเฟซบุ๊กในปริมาณมากจนไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตนเองได้ สามารถพัฒนาไปสู่การเกิดภาวะติดเฟซบุ๊กได้ โดยภาวะติดเฟซบุ๊กคือการให้เวลากับการใช้งานเฟซบุ๊กเป็นอย่างมาก จนหมกมุ่น ไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตนเองได้ เมื่อถูกขอให้หยุดใช้งานจะเกิดการต่อต้าน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำหน้าที่ทางสังคม<sup>3</sup> จากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมาในต่างประเทศพบว่า จากการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นทั้งนักเรียนมัธยมศึกษาและนักศึกษามหาวิทยาลัย มีภาวะติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 12.70-47.00<sup>4-7</sup> สำหรับการศึกษาในประเทศไทยพบว่าการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นทั้งนักเรียนมัธยมศึกษา

และนักศึกษามหาวิทยาลัย มีภาวะติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 10.40-41.90<sup>8-11</sup> จากสถิติดังกล่าวพบว่า วัยที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กส่วนใหญ่คือ วัยรุ่น และกลุ่มวัยรุ่นที่มีโอกาสเสี่ยงในการเกิดภาวะติดเฟซบุ๊กได้มากที่สุดคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย<sup>4,8,9,11</sup>

การใช้เฟซบุ๊กติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นผู้ใช้งานเฟซบุ๊กได้ทั้งผลกระทบต่อการศึกษา การที่นักเรียนสามารถเข้าใช้งานเฟซบุ๊กได้ตลอดเวลาเมื่อมีโอกาสในเวลาเรียน ทำให้สมาธิจดจ่อในการเรียนลดลง อาจส่งผลให้ผลการเรียนเฉลี่ยลดลงได้<sup>12-14</sup> ผลกระทบด้านร่างกาย โดยพบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กอาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้วัยรุ่นขาดการควบคุมตนเอง บางครั้งอาจนำไปสู่พฤติกรรมกรรมกรรับประทานที่ผิดปกติในรูปแบบการรับประทานมาก ประกอบกับการใช้งานเฟซบุ๊กอย่างมากจนไม่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกาย ภาวะติดเฟซบุ๊กจึงอาจส่งผลทำให้เกิดโรคอ้วนได้<sup>15</sup> วัยรุ่นที่มีการใช้เฟซบุ๊กในช่วงเวลากลางคืนและใช้เวลาในการเล่นเฟซบุ๊กจนล่วงเลยเวลาเข้านอน อาจส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่อาการนอนไม่หลับได้<sup>16</sup> และผลกระทบต่อด้านสุขภาพจิต วัยรุ่นใช้งานเฟซบุ๊กเนื่องจากเฟซบุ๊กช่วยตอบสนองความพึงพอใจของวัยรุ่นได้ แต่เมื่อมีการใช้เฟซบุ๊กติดต่อกันนานเป็นระยะเวลาหนึ่งเฟซบุ๊กไม่สามารถตอบสนองความพึงพอใจของวัยรุ่นที่เข้าใช้งานเฟซบุ๊กเท่าที่ควร จึงอาจส่งผลให้วัยรุ่นมีระดับความพึงพอใจในชีวิตลดลง เช่นเดียวกับผลการศึกษาในประเทศไอร์แลนด์ที่พบว่าการเล่นเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากผู้ที่มีการเล่นเฟซบุ๊กนั้นพยายามที่จะจำกัดการใช้งานเฟซบุ๊กแต่ไม่สามารถทำได้ ทำให้เกิดความ

รู้สึกล้มเหลว ไม่มีความพอใจจากการใช้งานเฟซบุ๊กได้อีกต่อไป ส่งผลให้ระดับความพึงพอใจในชีวิตลดลง<sup>17</sup> รวมถึงการที่วัยรุ่นที่เสพติดเฟซบุ๊กได้รับคำตำหนิจากการโพสต์ข้อความหรือรูปภาพต่างๆ ผ่านทางเฟซบุ๊ก อาจทำให้วัยรุ่นตัดสินใจว่าตนเองไม่ดีเหมือนคนอื่น ไม่มีความนับถือในตนเอง รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงได้<sup>18</sup> นอกจากนี้การใช้งานเฟซบุ๊กยังเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะเหนือกว่า ซึ่งการเปรียบเทียบในลักษณะนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าต่ำต้อย ประเมินตนเองในด้านลบ ทำให้วัยรุ่นพิจารณาตนเองว่าไม่มีค่า จนอาจเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำได้<sup>19</sup> และหากวัยรุ่นมีการใช้งานเฟซบุ๊กเป็นอย่างมากจนเกิดการเสพติดเฟซบุ๊กและได้รับการตอบสนองที่ไม่ดีจากการไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในเฟซบุ๊ก อาจทำให้วัยรุ่นที่เสพติดเฟซบุ๊กเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง หมกมุ่นกับตนเอง แยกตัวจากสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในชีวิตจริงลดลง ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ จนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้<sup>20</sup> ทั้งนี้หากวัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กเกิดระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงและภาวะซึมเศร้าและไม่ได้รับการบำบัด อาจพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงขึ้นและนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด<sup>21</sup> ดังนั้นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าจึงน่าจะเป็นผลกระทบด้านสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศส่วนใหญ่พบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ<sup>17,19,22</sup> ส่วนภาวะซึมเศร้านั้นจากการทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศส่วนใหญ่พบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก

มากมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าสูง<sup>23-25</sup> สำหรับการศึกษาในประเทศไทยพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<sup>8</sup> และศึกษาในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า<sup>10</sup> จะเห็นได้ว่างานวิจัยดังกล่าวในสังคมไทยยังมีค่อนข้างน้อย และยังไม่พบการศึกษาภาวะติดเฟซบุ๊กในวัยรุ่นในภาคใต้ของประเทศไทยในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาในจังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีการสื่อสารและการศึกษา และเป็นจังหวัดที่มีจำนวนประชากรในช่วงวัยรุ่นมากที่สุดในภาคใต้ของประเทศไทย<sup>26</sup> ประกอบกับผลการสำรวจการใช้งานเฟซบุ๊กระหว่างเดือนมกราคมถึงธันวาคม พ.ศ. 2560 พบว่าประชากรช่วงอายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไปในจังหวัดแห่งนี้มีการใช้งานเฟซบุ๊กเป็นอันดับ 2 ของภาคใต้<sup>1</sup> ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นในจังหวัดแห่งนี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดภาวะติดเฟซบุ๊ก และอาจเกิดผลกระทบด้านสุขภาพจิตตามมาได้ ดังนั้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดแห่งนี้ในภาคใต้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และผลการศึกษาคั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะใช้ในการวางแผนดูแลวัยรุ่นที่ติดเฟซบุ๊กให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยคั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดที่ได้จากการทบทวนความรู้ ทฤษฎีและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะติดเฟซบุ๊ก ความรู้สึกมีคุณค่าใน

ตนเอง และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ดังนี้

ภาวะติดเฟซบุ๊ก หมายถึง การให้เวลากับการใช้งานเฟซบุ๊กเป็นอย่างมากจนหมกมุ่น ไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตัวเองได้ เมื่อถูกขอให้หยุดใช้งานจะเกิดการต่อต้าน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำหน้าที่ทางสังคม<sup>3</sup> ซึ่งสามารถอธิบายกลไกการเสพติด ที่อธิบายไว้ว่า กลไกการเสพติดเกิดจากการที่สมองส่วนระบบรางวัล (brain reward system) ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าต่างๆ และเกิดการหลั่งสารสื่อประสาทที่สำคัญคือ โดปามีน (dopamine) เมื่อระดับโดปามีนเพิ่มสูงขึ้นจึงทำให้รู้สึกมีความสุข มีความรู้สึกรื่นเริงสนุกสนาน แต่เมื่อสิ่งเร้าหมดไปทำให้ระดับโดปามีนลดลง ส่งผลให้ความรู้สึกพึงพอใจลดลง เกิดกระบวนการระวายเป็นต้องแสวงหาสิ่งเร้ามากระตุ้นอีกเพื่อรักษาระดับโดปามีนไว้ พฤติกรรมดังกล่าวจึงอาจนำไปสู่การเสพติดได้<sup>27</sup> ถึงแม้การได้รับสารเสพติดครั้งแรกๆ นั้นทำให้โดปามีนเพิ่มปริมาณมากและในเวลาทีรวดเร็ว แต่หากได้รับสารเสพติดไปในระยะเวลาหลายๆ อาจทำให้แขนงประสาทถูกทำลาย เกิดการหลั่งโดปามีนลดลงได้ การที่บุคคลใช้งานเฟซบุ๊กเป็นอย่างมากหรือเป็นระยะเวลาานานกว่าที่ตั้งใจไว้ มีการเข้าใช้งานตลอดเวลา ทำให้สมองส่วนระบบรางวัล ถูกกระตุ้นและเกิดการหลั่งสารสื่อประสาทโดปามีน ผู้ใช้งานเฟซบุ๊กเกิดความพึงพอใจและมีความสุข จนสมองเกิดวงจรความเคยชินต่อการเข้าใช้งานเฟซบุ๊กอย่างอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดเป็นภาวะติดเฟซบุ๊ก<sup>28</sup> เมื่อเกิดภาวะติดเฟซบุ๊กแล้วอาจทำให้เกิดผลกระทบด้านสุขภาพจิตที่หลากหลายได้ โดยเฉพาะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าที่น่าจะเป็นผลกระทบด้านสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยรุ่น

เนื่องจากหากไม่ได้รับการบำบัดอาการดังกล่าวอาจจะพัฒนาไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด<sup>21</sup> จากกรทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้า สรุปได้ดังนี้

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในบุคคล หรือทัศนคติของบุคคลเกี่ยวกับการยอมรับนับถือในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง โดยเป็นทัศนคติต่อตนเองทางบวกหรือทางลบ<sup>29</sup> จากกรทบทวนวรรณกรรมพบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<sup>8,17,19,22</sup> เฟซบุ๊กมีลักษณะการใช้งานที่ผู้ใช้งานสามารถทำได้มากมาย เช่น อัปเดตสถานะ (status) แสดงความคิดเห็น (comment) กดแสดงความรู้สึก (like) เป็นต้น และสามารถเป็นเพื่อนกับบุคคลอื่นๆ ในเฟซบุ๊กได้อย่างง่ายดายด้วยการกดเพิ่มเพื่อน ลักษณะการใช้งานนี้จึงช่วยในการเชื่อมโยงให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กันได้ง่าย และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้อาจเชื่อมโยงถึงความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองในแต่ละบุคคลได้ซึ่งสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้โดยที่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการรับรู้ของบุคคลเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน โดยอาศัยหลักการประเมินแบบสะท้อนกลับที่เป็นการรับรู้ต่อตนเองจากมุมมองของผู้อื่น<sup>30</sup> หากวัยรุ่นได้รับการประเมินแบบสะท้อนกลับจากการแสดงความคิดเห็นหรือข้อความทางด้านบวกจากเพื่อนในเฟซบุ๊ก อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจมองตนเองในแง่ดี และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง<sup>31</sup> ในทางตรงข้ามกันหากวัยรุ่นได้รับการ

ประเมินแบบสะท้อนกลับจากการได้รับคำวิจารณ์ ด้านลบจากการโพสต์ข้อความหรือรูปภาพต่างๆ ผ่านทางเฟซบุ๊ก จะทำให้วัยรุ่นตัดสินใจไม่ดีเหมือนคนอื่น ๆ รู้สึกล้มเหลว จนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงได้<sup>17,19,22</sup> และปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันอีกประการหนึ่งคือการเปรียบเทียบทางสังคม ซึ่งเป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลที่เกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น<sup>30</sup> ภาวะติดเฟซบุ๊ก อาจจะเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับรู้ข้อมูลต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น จำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น วัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กจึงอาจเกิดการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น หากวัยรุ่นนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีลักษณะด้อยกว่าตน อาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ติดต่อดตนเอง และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามกันหากวัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีลักษณะเหนือกว่า อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ไร้ค่า ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำได้<sup>17</sup>

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกแล้วไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จนทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ไม่ติดต่อดตนเอง เกิดความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพ ส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม จนเกิดเป็นภาวะซึมเศร้า<sup>32</sup> จากการศึกษาทวนวรรณกรรมพบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า<sup>10, 23-25</sup> ซึ่งสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ของภาวะติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้าได้โดยสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นผลมาจาก การที่บุคคลมีสัมพันธภาพ

กับบุคคลอื่นในสังคม โดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้วยอาจได้พบปะกันในชีวิตจริง หรือเป็นบุคคลที่ติดต่อกันโดยไม่พบหน้ากันก็ได้ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลจะส่งผลกระทบต่อระบบแห่งตน ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกิดจากพฤติกรรมที่แสดงออกหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตแล้วบุคคลรวบรวมมาเป็นความรู้สึกต่อตนเอง หากพฤติกรรมที่แสดงออกได้รับการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะมีความรู้สึกที่ติดต่อดตนเอง แต่ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกได้รับการปฏิเสธ ไม่ยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ติดต่อดตนเอง เกิดความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพ นำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าได้<sup>32</sup> การใช้เฟซบุ๊กเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านทางช่องทางการส่งข้อความสนทนา การโพสต์แสดงความคิดเห็น จึงอาจช่วยให้วัยรุ่นที่ไม่มีโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในชีวิตจริงเกิดความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นๆ ผ่านทางเฟซบุ๊ก ช่วยทดแทนความรู้สึกที่ขาดหายไปจากสังคมในชีวิตจริงได้ วัยรุ่นที่ได้รับการตอบสนองที่ดีจากการยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในเฟซบุ๊ก อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ติดต่อดตนเอง ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ ในทางตรงข้ามกันหากวัยรุ่นมีการใช้เฟซบุ๊กเป็นอย่างมากจนหมกมุ่นจนเกิดภาวะติดเฟซบุ๊ก และได้รับการตอบสนองที่ไม่ดีจากการไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในเฟซบุ๊ก อาจทำให้วัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กเกิดความรู้สึกไม่ติดต่อดตนเอง จึงอาจทำให้วัยรุ่นที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กเกิดพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในชีวิตจริง เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนลดลง ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ จนนำไปสู่ภาวะ

ซิมเศร่าได้<sup>20</sup> ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่าภาวะติดเฟชบุ๊กในวัยรุ่นน่าจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซิมเศร่า

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะติดเฟชบุ๊กในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟชบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซิมเศร่าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้

### สมมติฐานการวิจัย

ภาวะติดเฟชบุ๊กมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซิมเศร่าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ โดยศึกษาภาวะติดเฟชบุ๊กและความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟชบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซิมเศร่าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม พ.ศ. 2561

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้ 1) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2560 ทั้งเพศชายและเพศ

หญิง 2) มีบัญชีการใช้งานเฟชบุ๊ก 3) สามารถสื่อสาร เข้าใจ เขียนและอ่านภาษาไทยได้ การคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้หลักการ Power Analysis<sup>33</sup> โดยกำหนดระดับนัยสำคัญ ( $\alpha$ ) ที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power of Test) เท่ากับ .80 โดยค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ได้จากการทบทวนวรรณกรรม<sup>17,19,22,23,25</sup> ซึ่งในการศึกษาค้นนี้ กำหนดค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .14 และใช้โปรแกรม G\*Power version 3.1<sup>34</sup> ในการคำนวณขนาดตัวอย่างได้จำนวนตัวอย่างทั้งหมด 398 คน และเพื่อลดปัญหาของการตอบกลับของแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ จึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีก 5% รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 410 คน ในการศึกษาครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 2 โรงเรียน ระดับชั้นละ 2 ห้องเรียน รวมเป็นทั้งหมด 12 ห้องเรียน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 412 คน ซึ่งเพียงพอตามข้อกำหนดในข้างต้น

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พัฒนาโดยผู้วิจัยซึ่งได้จากการทบทวนวรรณกรรม แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ เกี่ยวกับข้อมูลด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียนเฉลี่ย บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย สถานภาพสมรสของบิดามารดา การมีพื้นที่ ความสัมพันธ์โดยรวมในครอบครัว และความสัมพันธ์โดยรวมกับเพื่อน

2. แบบสอบถามข้อมูลการใช้เฟชบุ๊ก ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการใช้เฟชบุ๊กของขวัญข้าว พลเพชรและเบญจพร ต้นตลุติ<sup>8</sup> แบบ

สอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ เกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงเฟซบุ๊ก ระยะเวลาในการสมัครเข้าใช้งานเฟซบุ๊ก ระยะเวลาในการใช้งานเฟซบุ๊ก ความถี่ในการใช้เฟซบุ๊ก จำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊ก ความถี่ในการโพสต์รูปตัวเองลงเฟซบุ๊ก วัตถุประสงค์ในการใช้เฟซบุ๊ก และประสบการณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ที่เกิดจากการใช้งานเฟซบุ๊ก

3. แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊ก (Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale: Thai-BFAS) พัฒนาโดยแอนเดียร์เซ็นและคณะ<sup>3</sup> นำมาแปลเป็นภาษาไทยโดยแพทย์หญิงมุกิตา พนาสถิตย์ และคณะ<sup>35</sup> แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ใช้ในการประเมินการติดเฟซบุ๊กในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบให้เลือกตอบซึ่งมีทั้งหมด 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 (น้อยมาก) ถึง 4 (บ่อยมาก) คะแนนรวมอยู่ในช่วงระหว่าง 0-24 คะแนนคะแนนรวมมาก หมายถึง มีภาวะติดเฟซบุ๊กสูง โดยผู้ที่ตอบคำถามที่มี 3 คะแนนตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไปถือว่ามีความติดเฟซบุ๊ก จากการนำแบบสอบถามไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85 และจากกลุ่มตัวอย่าง 412 คนได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86

4. แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (The Revised version of Rosenberg's Self Esteem Scale: Revised Thai RSES) พัฒนาโดยมอริส โรเซนเบิร์ก<sup>29</sup> ได้รับการพัฒนาด้วยการแปลเป็นภาษาไทยโดยศาสตราจารย์นายแพทย์ทินกร วงศ์ปการันย์<sup>36</sup> แบบประเมินประกอบด้วยคำถามจำนวน 10 ข้อ ใช้ในการประเมินมุมมองต่อตนเองในภาพรวม ประกอบด้วยข้อความที่มี

ความหมายในทางบวกมีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10 และข้อความที่มีความหมายในทางลบจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 8, 9 ลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบซึ่งมีทั้งหมด 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) และมีการกลับคะแนนในข้อคำถามที่มีความหมายในทางลบ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 10-40 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จากการนำแบบประเมินไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และจากกลุ่มตัวอย่าง 412 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .64

5. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: CES-D) พัฒนาขึ้นโดยแรดลอฟฟ์<sup>37</sup> นำมาแปลเป็นภาษาไทยโดยศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติและคณะ<sup>38</sup> ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าที่แสดงออกทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา โดยในคำถามแต่ละข้อมีให้เลือกตอบเกี่ยวกับความรุนแรงหรือความถี่ของอาการซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายในทางลบ มีจำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19 และ 20 ส่วนข้อความที่มีความหมายในทางบวก มีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 8, 12 และ 16 ลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบซึ่งมีทั้งหมด 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่เลย) ถึง 3 (ตลอดเวลา) และมีการกลับคะแนนในข้อคำถามที่มีความหมายในทางบวก คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0-60 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึงมีภาวะซึมเศร้า

สูง โดยผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่ 22 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า จากการนำแบบคัดกรองไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน และจากกลุ่มตัวอย่าง 412 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .84

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองเลขที่โครงการ ID 12-60-31 ย และทำหนังสือขออนุญาตทำการวิจัยและเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ยื่นเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคใต้ และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าดำเนินการวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียนดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้งอธิบายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบว่าข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนจะเก็บรักษาเป็นความลับ จะนำเสนอผลหรือตีพิมพ์ในวารสารโดยนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น การตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด หากสมัครใจเข้าร่วมวิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยทำ

หนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนทุกแห่งที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เตรียมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คนซึ่งจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาและมีความเข้าใจในกระบวนการวิจัย โดยมีการให้ข้อมูลแก่ผู้ช่วยวิจัยในวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ลดความคลาดเคลื่อนของผลการวิจัย

3. ผู้วิจัยยื่นหนังสือขออนุญาตทำการวิจัยต่อผู้อำนวยการของโรงเรียนมัธยมศึกษาทุกแห่งที่ดำเนินการวิจัย หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปประสานงานกับอาจารย์ที่รับผิดชอบ เพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนดำเนินการและวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ร่วมกันกำหนดวันและเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ แนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิ์ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างนำเอกสารคำแนะนำและเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยไปให้ผู้ปกครองพิจารณา หากผู้ปกครองยินดีให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย ขอให้ผู้ปกครองลงนามยินยอมในเอกสารยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย

5. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในวันเวลาที่นัดหมายโดยเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนว่างจากการเรียนการสอนและการสอบ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยรวบรวมเอกสารยินยอมเข้าร่วม

การวิจัยจากผู้ปกครองและให้กลุ่มตัวอย่างลงนาม  
ในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนการเก็บรวบรวม  
ข้อมูล หลังจากนั้นเริ่มเก็บข้อมูลโดยอธิบายให้กลุ่ม  
ตัวอย่างเข้าใจในการตอบแบบสอบถามแต่ละชุด  
โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 20-30 นาที ผู้เข้าร่วม  
วิจัยนำแบบสอบถามส่งคืนในกล่องที่ผู้วิจัยเตรียมไว้  
เมื่อเสร็จเรียบร้อยครบทุกคนจึงปิดผนึก

6. ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์  
ของแบบสอบถามทั้งหมด ลงรหัสข้อมูล และ  
วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้  
โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติบรรยาย (descriptive statistics)  
ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลการใช้  
เฟซบุ๊ก ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วน  
ตัวแปรภาวะติดเฟซบุ๊ก ความรู้สึกมีคุณค่าใน  
ตนเอง และภาวะซึมเศร้า นำมาหาค่าเฉลี่ย และ  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. จากการทดสอบการแจกแจงข้อมูลของ  
แต่ละตัวแปรด้วยสถิติ Kolmogorov - sminov  
test พบว่าตัวแปรภาวะติดเฟซบุ๊กและตัวแปร  
ภาวะซึมเศร้ามีการแจกแจงแบบปกติ ( $Z = 1.165$ ,  
 $p = .133$ ;  $Z = 1.328$ ,  $p = .059$  ตามลำดับ) จึง  
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับ  
ภาวะซึมเศร้าด้วยสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน  
(Pearson's product moment correlation)  
ส่วนตัวแปรความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่มีการ  
แจกแจงแบบปกติ ( $Z = 1.459$ ,  $p = .028$ ) จึง  
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับ  
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้วยสถิติสหสัมพันธ์แบบ  
สเปียร์แมน (Spearman's rank-order correlation)

## ผลการวิจัย

### ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่ง  
เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 412 คน  
พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ  
59 มีอายุอยู่ในช่วง 15-19 ปี (Mean = 17.03,  
SD = .86) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
มัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ  
34.50, 34.00 และ 31.50 ตามลำดับ ศึกษาใน  
แผนการเรียนวิทย์-คณิต ร้อยละ 42.20 รองลงมา  
ศึกษาในแผนการเรียนศิลป์-ภาษา ร้อยละ 31.80  
และส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.00-  
4.00 ร้อยละ 61.40 (Mean = 3.07, SD = .52)  
อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 86.40 สถานภาพ  
สมรสของบิดามารดาคืออยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.70  
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพี่น้อง ร้อยละ 74.80 และ  
มีจำนวนพี่น้องทั้งหมด 2 คน ร้อยละ 51 มีความ  
สัมพันธ์โดยรวมกับครอบครัวและเพื่อนแบบรัก  
และใกล้ชิดสนิทสนมกันดี ร้อยละ 85 และ 85.90  
ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก  
จำนวน 65 คน ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.30 มีความ  
สัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนที่ไม่ดี

### ข้อมูลการใช้เฟซบุ๊ก

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าใช้งานเฟซบุ๊กผ่าน  
โทรศัพท์มือถือ/สมาร์ตโฟน ร้อยละ 99 สมัครเข้า  
ใช้งานเฟซบุ๊กมานานมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ร้อยละ  
50.70 ใช้เวลาในการใช้เฟซบุ๊กโดยประมาณต่อวัน  
2-3 ชั่วโมง ร้อยละ 41 รองลงมาใช้เวลาในการใช้  
เฟซบุ๊กโดยประมาณต่อน้อยกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ  
39.60 ส่วนใหญ่ใช้งานเฟซบุ๊กเป็นบางช่วงเวลา  
หรือช่วงนอกเวลาเรียน ร้อยละ 62.40 มีจำนวน  
เพื่อนในเฟซบุ๊กตั้งแต่ 501-1,000 คน ร้อยละ

31.10 รองลงมา มีจำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊กตั้งแต่ 1,001-2,000 คน ร้อยละ 27.70 และส่วนใหญ่โพสต์รูปตัวเองลงเฟซบุ๊กน้อยกว่า 10 รูปใน 1 เดือน ร้อยละ 72.10 กลุ่มตัวอย่างมีวัตถุประสงค์ในการใช้เฟซบุ๊กที่ทำบ่อยครั้งมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การสนทนาหรือส่งข้อความ ร้อยละ 53.60 รองลงมาคือการกดแสดงความรู้สึก ร้อยละ 35.00 ตามมาด้วยการติดตามข่าวสารหรือข้อมูลจากเพจต่างๆ ร้อยละ 30.80 การตั้งกลุ่มหรือสนทนาในกลุ่ม ร้อยละ 27.90 และการแชร์ลิงค์ข่าวสารหรือข้อมูลที่สนใจ ร้อยละ 25.50 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีประสบการณ์จากการใช้เฟซบุ๊กค่อนข้างบ่อยถึงบ่อยครั้งมากที่สุด ได้แก่ การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารในด้านลบผ่านเฟซบุ๊ก จนทำให้รู้สึกแย่ หดหู่เป็นอย่างมาก ร้อยละ 25 รองลงมาคือการใช้เวลาไปกับการเล่นเฟซบุ๊กเป็นอย่างมาก จนทำให้พูดคุยกับคนรอบข้างลดลง ร้อยละ 17 ตามมาด้วยการเปรียบเทียบจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์กับผู้ที่มิมีจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์มากกว่าเป็นประจำ จนทำให้รู้สึกด้อยค่า ตัวเองไม่ดีเหมือนคนอื่นๆ ร้อยละ 11.40

#### **ประสบการณ์จากการใช้เฟซบุ๊ก**

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 65 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 89.20 มักได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารในด้านลบผ่านเฟซบุ๊ก ทำให้รู้สึกแย่ หดหู่เป็นอย่างมาก รองลงมา ร้อยละ 83.07 มักใช้เวลาไปกับการเล่นเฟซบุ๊กเป็นอย่างมาก จนทำให้พูดคุยกับคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนลดลง ตามมาด้วยร้อยละ 72.30 มักเปรียบเทียบจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์กับผู้ที่มิมีจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์มากกว่าเป็นประจำ จนทำให้รู้สึกด้อยค่า ตัวเองไม่ดีเหมือน

คนอื่นๆ ร้อยละ 52.30 มักได้รับคำวิจารณ์ใดๆ เมื่อโพสต์ข้อความหรือรูปภาพผ่านเฟซบุ๊ก จนทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง และร้อยละ 47.70 มักถูกโพสต์ใส่ร้ายหรือกลั่นแกล้งผ่านเฟซบุ๊ก จนทำให้รู้สึกอับอาย กลัวและรู้สึกไม่ปลอดภัย ดังตารางที่ 1

#### **ภาวะติดเฟซบุ๊ก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า**

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยภาวะติดเฟซบุ๊กเท่ากับ 9.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.07 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์จุดตัดคะแนนการมีภาวะติดเฟซบุ๊กคือมีคำตอบ 3 คะแนนตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีภาวะติดเฟซบุ๊ก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 15.80 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเท่ากับ 30.08 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.22 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 14.81 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.38 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การมีภาวะซึมเศร้า โดยหากมีคะแนนตั้งแต่ 22 คะแนนขึ้นไป ถือว่ามีอาการซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 ดังตารางที่ 2

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์ทางลบ ( $r = -.337, p < .001$ ) และภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์ทางบวก ( $r = .552, p < .001$ ) ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำแนกตามประสบการณ์จากการใช้เฟซบุ๊ก (n = 65)

ประสบการณ์จากการใช้เฟซบุ๊ก	เคย	ไม่เคย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารในด้านลบผ่านเฟซบุ๊ก ทำให้รู้สึกแยะหดหู่เป็นอย่างมาก	58 (89.20)	7 (10.80)
การใช้เวลาไปกับการเล่นเฟซบุ๊กเป็นอย่างมาก จนทำให้พูดคุยกับคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน ลดลง	54 (83.07)	11 (16.93)
การเปรียบเทียบจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์กับผู้ที่มิจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์มากกว่าเป็นประจำ จนทำให้รู้สึกด้อยค่า ตัวเองไม่ดีเหมือนคนอื่นๆ	47 (72.30)	18 (27.70)
การได้รับคำวิจารณ์แยะๆ เมื่อโพสต์ข้อความหรือรูปภาพผ่านเฟซบุ๊กเมื่อใช้งานเฟซบุ๊ก	34 (52.30)	31 (47.70)
การถูกโพสต์ใส่ร้ายหรือกลั่นแกล้งผ่านเฟซบุ๊ก จนทำให้รู้สึกอับอาย กลัวและรู้สึกไม่ปลอดภัย	31 (47.70)	34 (52.30)

**ตารางที่ 2** ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (n = 412)

ตัวแปรที่ศึกษา	ช่วงคะแนน		Mean	SD
	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าที่เป็นจริง		
ภาวะติดเฟซบุ๊ก	0-24	0-24	9.08	5.07
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	10-40	19-38	30.08	3.22
ภาวะซึมเศร้า	0-60	0-38	14.81	7.38

**ตารางที่ 3** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของเพียร์สัน ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r<sub>s</sub>) แบบสเปียร์แมน ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (n = 412)

ภาวะติดเฟซบุ๊ก	r	p-value
ภาวะซึมเศร้า	.552 <sup>a</sup>	< .001
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	-.337 <sup>b</sup>	< .001

a สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)

b สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank-order correlation)

## การอภิปรายผล

### ภาวะติดเฟชบุ๊ก

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะติดเฟชบุ๊กร้อยละ 15.80 ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่ามีการใช้เครื่องมือในการประเมินภาวะติดเฟชบุ๊ก เช่นเดียวกับการศึกษาในครั้งนี้นี้ และภาวะติดเฟชบุ๊กก็มีความแตกต่างกันไปในแต่ละการศึกษา โดยภาวะติดเฟชบุ๊กในครั้งนี้นี้ใกล้เคียงการศึกษามาในต่างประเทศที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยธุรกิจ จำนวน 102 คน มีภาวะติดเฟชบุ๊ก ร้อยละ 12.70<sup>4</sup> ซึ่งภาวะติดเฟชบุ๊กในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ต่ำกว่าการศึกษาที่ผ่านมาเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในประเทศไทยที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดปทุมธานี จำนวน 400 คน มีภาวะติดเฟชบุ๊กร้อยละ 28.10<sup>9</sup> และน้อยกว่าการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน 4 จังหวัดที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจสูง ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ อุบลราชธานี และสงขลา จำนวน 872 คน ที่พบว่าภาวะติดเฟชบุ๊ก ร้อยละ 41.90<sup>11</sup> อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สูงกว่าการศึกษาที่ผ่านมาในประเทศไทยที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 326 คน มีภาวะติดเฟชบุ๊กร้อยละ 10.40<sup>8</sup> “ทั้งนี้ความแตกต่างของภาวะติดเฟชบุ๊กในแต่ละการศึกษาอาจเนื่องจากความแตกต่างของลักษณะประชากรและบริบททางสังคมที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจและการเข้าถึงเทคโนโลยีที่แตกต่างกัน สถานที่ที่ใช้ในการศึกษาที่มีความเข้มงวดเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์มือถือที่แตกต่างกัน โดยสถานที่ในการศึกษาค้นคว้าอนุญาตให้นักเรียนสามารถนำโทรศัพท์มือถือมา

โรงเรียนได้ จึงอาจทำให้ภาวะติดเฟชบุ๊กในจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้สูงกว่าบางการศึกษาที่ผ่านมา เนื่องจากนักเรียนสามารถใช้โทรศัพท์มือถือถือในการเข้าใช้งานเฟชบุ๊กได้ตลอดเวลา”

### ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟชบุ๊กและภาวะซึมเศร้า

ผลการศึกษาในครั้งนี้นี้ยังพบว่าภาวะติดเฟชบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์ทางบวก นั่นคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะติดเฟชบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าสูง ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยที่พบว่าภาวะติดเฟชบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า<sup>10,23-25</sup> การที่พบว่าภาวะติดเฟชบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าสามารถอธิบายได้ในประเด็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล หากพฤติกรรมที่แสดงออกได้รับการปฏิเสธ ไม่ยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธ์ภาพ นำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าได้ ดังนั้นหากนักเรียนมีการใช้งานเฟชบุ๊กเป็นอย่างมากจนเกิดภาวะติดเฟชบุ๊กและไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในเฟชบุ๊ก อาจทำให้นักเรียนที่มีภาวะติดเฟชบุ๊กเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองได้<sup>32</sup> โดยจากการวิเคราะห์ประสพการณ์ที่เกิดจากการใช้งานเฟชบุ๊กพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟชบุ๊กจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 83.07 มักใช้เวลาไปกับการเล่นเฟชบุ๊กเป็นอย่างมาก จนทำให้พูดคุยกับครอบครัวลดลง ประกอบกับนักเรียนที่มีภาวะติดเฟชบุ๊กอาจมีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในชีวิตจริงอยู่เดิม จึงอาจทำให้เกิดพฤติกรรมแยกตัวออก

จากสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในชีวิตจริง เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนลดลง ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้<sup>20</sup> ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 52.30 มีความสัมพันธ์โดยรวมกับครอบครัวและเพื่อนไม่ดี ดังนั้นจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงอาจกล่าวได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าสูง

### ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์ทางลบ นั่นคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้านี้มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยที่ผ่านมาที่พบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<sup>8,17,19,22</sup> การที่พบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถอธิบายได้ว่า กระบวนการรับรู้ของบุคคลเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน โดยอาศัยหลักการประเมินแบบสะท้อนกลับที่เป็น การรับรู้ต่อตนเองจากมุมมองของผู้อื่น<sup>30</sup> นักเรียนอาจได้รับการประเมินแบบสะท้อนกลับจากการได้รับคำวิจารณ์ด้านลบจากการโพสต์ข้อความหรือรูปภาพต่างๆ ผ่านทางเฟซบุ๊กจนทำให้ตัดสินใจว่าตนเองไม่ดีเหมือนคนอื่นๆ ไม่มีความนับถือในตนเอง รู้สึกล้มเหลว จนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงได้<sup>17,19,22</sup> โดยจากการวิเคราะห์ประสพการณ์ที่

เกิดจากการใช้งานเฟซบุ๊กในกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 65 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 52.30 มักได้รับคำวิจารณ์แย่ๆ เมื่อโพสต์ข้อความหรือรูปภาพผ่านเฟซบุ๊ก จนทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ในขณะที่เดียวกันนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กอาจจะเกิดการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ในเฟซบุ๊กได้<sup>30</sup> หากเกิดการเปรียบเทียบกับเพื่อนที่มีลักษณะเหนือกว่า เช่น มีจำนวนยอดถูกใจ หรือจำนวนยอดคอมเมนต์มากกว่า อาจทำให้รู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย ประเมินตนเองในด้านลบ ไร้ค่า ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำได้<sup>17</sup> ซึ่งจากการวิเคราะห์ประสพการณ์ที่เกิดจากการใช้งานเฟซบุ๊กในกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 65 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 72.30 มักเปรียบเทียบจำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์กับผู้ที่มีการยอดถูกใจ จำนวนยอดคอมเมนต์มากกว่าเป็นประจำ จนทำให้รู้สึกด้อยค่า ตัวเองไม่ดีเหมือนคนอื่นๆ ดังนั้นจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงอาจกล่าวได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะติดเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากผลการศึกษาค้นคว้านี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 15.80 และมีภาวะซึมเศร้า ร่วมด้วย ดังนั้นการเฝ้าระวังการเกิดภาวะติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นจึงมีความสำคัญ เพื่อลดความรุนแรงของวัยรุ่นที่มีปัญหาในระยะเริ่มแรก พยาบาลจิตเวชต้องใช้ทักษะในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการยอมรับ

อย่างไม่มีเงื่อนไข มีความเห็นอกเห็นใจ ให้อภัยรุ่ม เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจในตัวพยาบาล เพื่อให้พยาบาลสามารถประเมินและค้นหาความผิดปกติได้อย่างถูกต้องชัดเจนที่สุด โดยใช้แบบประเมินในการคัดกรองภาวะติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าที่มีประสิทธิภาพและให้การพยาบาลที่สอดคล้องกับปัญหาของวัยรุ่น

2. จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และภาวะติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นพยาบาลหรือครูผู้รับผิดชอบด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนควรจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะติดเฟซบุ๊ก เน้นกิจกรรมที่ทำร่วมกันกับบุคคลรอบข้างในชีวิตจริง เช่น พบปะพูดคุย ออกกำลังกาย เป็นต้น แนะนำให้วัยรุ่นรู้จักสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองด้วยการค้นหาความถนัดหรือความสนใจของตนเอง พยายามใช้เวลาว่างกับงานอดิเรกอื่น

ที่ไม่ใช่เล่นเฟซบุ๊ก รวมทั้งควรจัดกิจกรรมให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องในการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าจากการใช้เฟซบุ๊ก ส่งเสริมให้อภัยรุ่ม มีทักษะในการเผชิญปัญหาโดยมีทักษะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างปลอดภัย สนับสนุนให้ครูมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยจัดกิจกรรมค้นหาหรือคัดกรองกลุ่มเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้า สร้างเครือข่ายนักเรียน ทำการรณรงค์ สอดส่อง ป้องกัน และช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่ติดเฟซบุ๊กและมีภาวะซึมเศร้าในลักษณะของโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน และในรายที่มีอาการซึมเศร้าอย่างเด่นชัดอาจพิจารณาส่งต่อจิตแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป

3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายให้ครอบคลุมทั้งโรงเรียนภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมาใช้ในการวางแผนป้องกันภาวะติดเฟซบุ๊ก

## เอกสารอ้างอิง

1. Thailand Zocial Awards 2018 [Internet]. 2018 [cited 2018 May 24]. Available from: <https://thailandzocialawards.com/> (in Thai)
2. Tanta I, Mihovilovic M, Sablic Z. Uses and gratification theory - why adolescents use facebook? *Medijska istraivanja* 2014;20(2):85-110.
3. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a facebook addiction scale. *Psychol Rep* 2012;110(2):501-17.
4. Gul H, Yurumez Solmaz E, Gul A, Oner O. Facebook overuse and addiction among Turkish adolescents: are ADHD and ADHD-related problems risk factors?. *Psychiatry Clin Psychopharmacol* 2018;28(1):80-90.

5. Mahajan R. Addicted to facebook: role of narcissism and self-esteem. *Int J Multidiscip Res* 2015;5(10):159-65.
6. Shettar M, Karkal R, Kakunje A, Mendonsa RD, Chandran VM. Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern India. *Int J Psychiatry Soc* 2017;63(4):325-9.
7. Jafarkarimi H, Hiang Sim AT, Saadatdoost R, Hee JM. Facebook addiction among Malaysian students. *Int J Inf Educ Technol* 2016;6(6):465-9.
8. Pholphet K, Tuntasood B. Self-esteem and facebook addicted of high school students in Bangkok metropolitan area. *J Psychiatr Assoc Thailand* 2016;61(3):217-30. (in Thai)
9. Chittiwat S, Sukanich P. Relationship between facebook addiction and abnormal eating attitudes and behaviors among female adolescents in Patumthani province, Thailand. *J Psychiatr Assoc Thailand* 2016;62(2):117-28. (in Thai)
10. Kajai C, Thapinta D, Skulphan S. The relationship between facebook addiction and depression among adolescents attending state university in Chiang Mai province. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2018; 5(2):57-69. (in Thai)
11. Hanprathet N, Manwong M, Khumsri J, Yingyeun R, Phanasathit M. Facebook addiction and its relationship with mental health among thai high school students. *J Med Assoc Thai* 2015;98(Suppl 3):S81-90.
12. Ozer I. Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the United States, Europe, and Turkey: a multigroup structural equation modeling approach. Ohio: Kent State University; 2014.
13. Anantapong K, Pitanupong J. The facebook effect on prince of Songkla University students. *Songkla Med J* 2014;32(6):393-404. (in Thai)
14. Zaffar M, Mahmood S, Saleem M, Zakaria E. Facebook addiction: relation with depression, anxiety, loneliness and academic performance of Pakistani students. *Sci Int* 2015;27(3):2469-75.
15. Wilcox K, Stephen AT. Are close friends the enemy? online social networks, self-esteem, and self-control. *J Consum Res* 2013;40(1):12-57.

16. Wolniczak I, Caceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, Arroyo KJ, Solis-Visscher R, Paredes-Yauri S, et al. Association between facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE* 2013;8(3): e59087.
17. Blachnio A, Przepiorka A, Pantic I. Association between facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Comput Human Behav* 2016;55:701-5.
18. Hegel EE. A phenomenological study of facebook messages from female friends to middle school girls and the multi-dimensional effect on self-esteem [dissertation]. Lynchburg, VA: Liberty University; 2015.
19. Malik S, Khan M. Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc* 2015;65(3):260-3.
20. O’Keeffe GS, Clarke-Pearson K. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics* 2011;127(4):800-4.
21. Liu HC, Liu SI, Tjung JJ, Sun FJ, Huang HC, Fang CK. Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents. *J Formos Med Assoc* 2017;116(3):153-60.
22. Chou HTG, Hammond R. 3 Feeling anxious without it: characteristics of people prone to facebook addiction [Internet]. 2019 [cited 2019 Jun 16]. Available from: <https://www.degruyter.com>
23. Blachnio A, Przepiorka A, Pantic I. Internet use, facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *Eur Psychiatry* 2015;30(6):681-4.
24. Frison E, Eggermont S. Exploring the relationships between different types of facebook use, perceived online social support, and adolescents’ depressed mood. *Soc Sci Comput Rev* 2016;34(2):153-71.
25. Koc M, Gulyagci S. Facebook addiction among turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013;16(4):279-84.
26. Department of Provincial Administration. Demographics and house statistics-number of population separated by age [Internet]. 2019 [cited 2019 May 2]. Available from: [http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat\\_\\_age.php](http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat__age.php) (in Thai)
27. He Q, Turel O, Bechara A. Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Sci Rep* 2017;7:45064.

28. Montag C, Markowitz A, Blaszkiwicz K, Andone I, Lachmann B, Sariyska R, et al. Facebook usage on smartphones and gray matter volume of the nucleus accumbens. *Behav Brain Res* 2017;329:221-8.
30. Rosenberg M. *Conceiving self*. New York: Basic books; 1979.
31. Valkenburg PM, Peter J, Schouten AP. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav* 2006;9(5):584-90.
32. Sullivan HS. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W.W. Norton; 1953.
33. Cohen J. *Statistical power analysis for behavioral sciences*. New York: Hafner; 1969.
34. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang A-G. Statistical power analyses using G\*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses. *Behav Res Methods* 2009;41:1149-60.
35. Phanasathit M, Manwong M, Hanprathet N, Khumsri J, Yingyeun R. Validation of the Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). *J Med Assoc Thai* 2015;98(Suppl 2):S108-17.
36. Wongpakaran T, Wongpakaran N. Confirmatory factor analysis of rosenberg self esteem scale: a study of Thai student sample. *J Psychiatr Assoc Thailand* 2011;56(1):59-70. (in Thai).
37. Radloff LS. The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas* 1977;1:385-401.
38. Trangkasombat U, Larpboomsup V, Hawanont P. CES-D in adolescents. *J Psychiatr Assoc Thailand* 1997;42(1):2-13. (in Thai)