

ปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Predictive Factors of Facebook Addiction among High School Students

จุฑามาศ ทองประดับ* อำพร เนื่องจกนาค**
Juthamas Thongpradab* Amporn Nueangjaknak**

บทคัดย่อ

ปัญหาการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นหนึ่งในปัญหาที่สำคัญและต้องการการป้องกันและแก้ไข การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทำนาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 200 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน รวบรวมข้อมูลช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน 2566 เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดภาวะกลั้วตกกระแสสังคมออนไลน์ 3) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต และ 4) แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กของเบอร์เก็นฉบับภาษาไทย เครื่องมือวิจัยผ่านการทดสอบความเที่ยงมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.87, 0.80, 0.86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติการถดถอยพหุคูณเชิงเส้นแบบเป็นขั้นตอน

ผลการวิจัย พบว่า ภาวะกลั้วตกกระแสและเพศสามารถร่วมกันทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ร้อยละ 33.2 ($R^2 = 0.332$, $F = 48.940$, $p < 0.01$) โดยภาวะกลั้วตกกระแส ($\beta = 0.517$, $p < 0.01$) และเพศ ($\beta = -0.236$, $p < 0.01$) ร่วมกันทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่อายุและความพึงพอใจในชีวิตไม่สามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

Received: September 26, 2023

Revised: January 22, 2024

Accepted: January 24, 2024

* อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

* Lecturer of Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing.

** Corresponding Author, อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย E-mail: amporn.n@stin.ac.th

** Corresponding Author, Lecturer of Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing E-mail: amporn.n@stin.ac.th

สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ควรนำภาวะกลัวตกกระแสนำไปวางแผนป้องกันการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

คำสำคัญ: การติดเฟซบุ๊ก ภาวะกลัวตกกระแสนำ ความพึงพอใจในชีวิต สื่อสังคมออนไลน์
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Abstract

Facebook addiction among high school students has been identified as a significant problem that needs to be solved and prevented. The purpose of this predictive correlational study was to examine the predictive factors of Facebook addiction among high school students. The sample included 200 high school students in schools under the Bangkok Metropolitan Area's Secondary Educational Service Area Office. The sample were selected using multi-stage cluster sampling, and data were collected from July to September, 2023. The research instruments consisted of the following self-reported questionnaires: 1) socio-demographics and Facebook use, 2) fear of missing out scale, 3) satisfaction with life scale, and 4) a Thai version of the Bergen Facebook Addiction Scale. Reliability was tested using Cronbach's alpha coefficient, and reliability scores were 0.87, 0.80, and 0.86, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and stepwise linear regression analysis.

The results revealed that fear of missing out and gender significantly predicted Facebook addiction among high school students, accounting for 33.2% ($R^2 = 0.332$, $F = 48.940$, $p < 0.01$). Thus, fear of missing out ($\beta = 0.517$, $p < 0.01$) and gender ($\beta = -0.236$, $p < 0.01$) could together significantly predict Facebook addiction among high school students. Meanwhile, age and life-satisfaction were not predictive of Facebook addiction among high school students.

In conclusion, fear of missing out and gender should be developed for a program to prevent Facebook addiction.

Keywords: Facebook addiction, fear of missing out, life-satisfaction, social media, high school students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเป็นยุคที่อินเทอร์เน็ตและเครือข่ายสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทมากขึ้น จนเกิดสังคมรูปแบบใหม่ คือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ (social media) จากรายงาน Digital Stat 2022¹ พบว่า ในปี พ.ศ. 2564 ประชากรไทยใช้งานสื่อสังคมออนไลน์คิดเป็น ร้อยละ 81.2 ของจำนวนประชากรไทยทั้งหมด ใช้งานเฉลี่ยวันละ 2 ชั่วโมง 59 นาที ปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ (social media addiction) ในเด็ก และวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลก

การติดสื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง การกระทำของบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ มีความคิดหมกมุ่นกับการใช้งานมากเกินไป และขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน² สำหรับสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในประเทศไทยขณะนี้คือ เฟซบุ๊ก (Facebook application) ดังนั้น การติดเฟซบุ๊ก (Facebook addiction) คือ การกระทำที่แสดงถึงการใช้เฟซบุ๊กมากเกินไปจนหมกมุ่น มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตนเองได้ เมื่อถูกขอให้หยุดใช้งานจะเกิดการต่อต้าน โดยเฉพาะคำว่า “ใช้มากเกินไป” และการเสพติด หรือที่ใช้กันว่า addiction ความคลุมเครือเหล่านี้ มาจากบริบทวัฒนธรรมการใช้ที่เกี่ยวข้องด้วย ในการศึกษาครั้งนี้ใช้คำนิยามตามการศึกษาของ Andreassen และคณะ ที่ระบุว่าพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การใช้เวลามากในการคิดถึงเฟซบุ๊กหรือวางแผนการใช้เฟซบุ๊ก (salience) ความรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟซบุ๊กมากขึ้นเรื่อย ๆ (tolerance) การใช้เฟซบุ๊กเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัว (mood modification) การติดเฟซบุ๊กซ้ำ (relapse) ความกระสับกระส่ายหรือไม่สบายใจ เมื่อถูกห้ามใช้เฟซบุ๊ก (withdrawal) การใช้เฟซบุ๊กอย่างมากจนก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานหรือการเรียน (conflict)³ มีรายงานการศึกษาในต่างประเทศพบว่า การติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นหนึ่งในมิติย่อยของการติดอินเทอร์เน็ต และการติดเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของการติดสื่อสังคมออนไลน์ แม้ว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์และการติดเฟซบุ๊กจะแสดงถึงกลไกการเสพติดในลักษณะเดียวกัน แต่หากมีการศึกษาเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการติดเฟซบุ๊กจะช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กมากขึ้น⁴

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาในต่างประเทศ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความชุกของการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 28.2⁵ ในประเทศไทยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด มีความชุกของการติดเฟซบุ๊ก ตั้งแต่ร้อยละ 10.4-41.8⁶⁻⁹ จากการสำรวจข้อมูล ณ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 พบว่า ประชากรช่วงอายุ 15-18 ปี ในประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้เฟซบุ๊ก 14.56 ล้านบัญชี และเฟซบุ๊กเป็นแพลตฟอร์มที่มีผู้ใช้งานมากถึงร้อยละ 93.3 นอกจากนี้เฟซบุ๊กเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีเครื่องมือหลากหลาย ได้แก่ การติดตามข่าวสารต่าง ๆ ของบุคคลหรือเรื่องราวที่สนใจ การสื่อสารส่วนตัว การเข้าถึงกิจกรรมเชิงชุมชนในหลายรูปแบบ เช่น การเล่นเกม การซื้อขายออนไลน์

การหาความรู้ รวมไปถึงการเผยแพร่เรื่องราวของตนเองหรือเรื่องราวที่สร้างขึ้นสู่สาธารณะ เช่น การอัปโหลดคลิปวิดีโอสั้น ๆ (reels) เป็นต้น อย่างไรก็ตามการใช้เฟซบุ๊กจนไม่สามารถควบคุมตนเอง หักมันกับการเข้าไปใช้งาน และขาดความสนใจในกิจกรรมอื่นที่ควรกระทำหรือต้องรับผิดชอบ อาจพัฒนาไปสู่พฤติกรรมการเสพติดสื่อออนไลน์และนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงได้

มีการศึกษาผลกระทบของการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารผิดปกติ⁸ 2) ด้านการเรียนรู้ สมาธิตั้งใจในการเรียนลดลง ผลการเรียนรู้ลดลง¹⁰ และ 3) ผลกระทบด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ⁶ และมีภาวะซึมเศร้า⁷ ดังนั้นพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชซึ่งมีบทบาทในการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิต ควรให้ความสำคัญในการป้องกันการติดเฟซบุ๊กซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลกระทบด้านร่างกายและสุขภาพจิตในนักเรียนกลุ่มนี้ได้

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีอายุระหว่าง 15-18 ปี จัดเป็นวัยรุ่นตอนกลางซึ่งเป็นวัยที่สภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและจิตสังคม สำหรับด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงด้านการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง สัดส่วน มวลกล้ามเนื้อ มวลไขมัน และการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่จะค่อย ๆ มีพัฒนาการใกล้เคียงวัยผู้ใหญ่ ด้านจิตใจ มีลักษณะที่ยังขาดวุฒิภาวะ อาจมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มั่นคง และบางสถานการณ์อาจยังควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดีนัก ด้านจิตสังคม มักให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว ต้องการการยอมรับและยกย่องจากกลุ่มเพื่อน จึงพยายามที่จะทำให้ตนเองเป็นที่น่าสนใจจากผู้อื่น¹¹ นอกจากนี้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เกิดขึ้นตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2540 คือ กลุ่มวัยรุ่นที่เติบโตมากับสังคมยุคดิจิทัล มีเทคโนโลยีรองรับ ชอบเรียนรู้ทั้งในชีวิตจริงและโลกของผู้อื่นโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นตัวเชื่อมกับสังคมภายนอก

ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายปัจจุบันมีการส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การใช้เฟซบุ๊กอาจเป็นส่วนหนึ่งของการใช้สื่อเพื่อประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ ในโลกออนไลน์ ใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนและชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร ที่โรงเรียนมีการสนับสนุนสัญญาณอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาในรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์หรือไฮบริด ผู้เรียนสามารถเข้าถึงแอปพลิเคชันในหลายรูปแบบ รวมทั้งใช้เฟซบุ๊กได้ตามต้องการทั้งในและนอกเวลาเรียนจนอาจนำไปสู่การติดเฟซบุ๊กได้¹²

จากการทบทวนวรรณกรรมพบปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊ก ได้แก่ เพศ จากการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า เพศสามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ เพศหญิงมีแนวโน้ม

ติดเฟชบุ๊กมากกว่าเพศชาย¹³ ในขณะที่การศึกษาในประเทศไทย พบว่า เพศสามารถทำนายการติดเฟชบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ เพศชายมีแนวโน้มติดเฟชบุ๊กมากกว่าเพศหญิงประมาณ 1.8 เท่า⁹ อายุมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อายุน้อยจะมีความเสี่ยงในการติดเฟชบุ๊กเพิ่มขึ้น¹⁴ ระยะเวลาในการใช้เฟชบุ๊กเพิ่มขึ้น 1 ชั่วโมงมีความเสี่ยงในการติดเฟชบุ๊กเพิ่มขึ้น 1.24 เท่า⁹ ลักษณะบุคลิกภาพ (personality traits) สามารถทำนายการติดเฟชบุ๊กได้ บุคลิกภาพแบบเป็นมิตร (agreeableness) มีโอกาสเสี่ยงในการติดเฟชบุ๊ก¹⁵ สำหรับภาวะกลัวตกกระแส (Fear of Missing Out: FOMO) เป็นภาวะที่บุคคลกลัวว่าตนเองจะพลาดเรื่องสำคัญอยู่ตลอดเวลา จึงมีความปรารถนาที่ต้องการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง¹⁶ หากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกังวลว่าตนเองจะพลาดข้อมูลเข้าถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนจากเฟชบุ๊กซึ่งเป็นสื่อออนไลน์ที่มีการเผยแพร่ความรวดเร็วจนเกิดเป็นภาวะกลัวตกกระแส ทำให้มีการเข้าใช้เฟชบุ๊กเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องและอาจเกิดการติดเฟชบุ๊กได้ในที่สุด จากการศึกษาพบว่า ภาวะกลัวตกกระแสสามารถทำนายการติดเฟชบุ๊กซึ่งเป็นหนึ่งในสื่อสังคมออนไลน์ได้¹⁷ สำหรับความพึงพอใจในชีวิต (life-satisfaction) เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองในภาพรวม เป็นความรู้สึกที่ผ่านกระบวนการคิดและการตัดสินคุณค่าต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของตนเองทั้งหมด¹⁸ หากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง อาจหันเหไปสร้างตัวตนผ่านเฟชบุ๊กเพื่อให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เฟชบุ๊กจึงสามารถตอบสนองความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มนี้ได้ และกระตุ้นให้มีการเข้าใช้เฟชบุ๊กมากขึ้นจนอาจไม่สามารถควบคุมการใช้งานได้และเกิดการติดเฟชบุ๊กในที่สุด จากการศึกษา พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับการติดสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁴

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาในต่างประเทศ พบว่า มีการศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟชบุ๊กและการติดสื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งมีอายุมากกว่า 18 ปีขึ้นไป และในประเทศไทย พบว่า มีการศึกษาความชุกการติดเฟชบุ๊กและความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ภาวะซึมเศร้า⁷ รวมทั้งการพัฒนาเครื่องมือประเมินการติดเฟชบุ๊กและมีการศึกษาในกรุงเทพมหานครเพียง 1 เรื่อง⁶⁻⁹ และจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การทำการศึกษาในกลุ่มนี้มีจำนวนจำกัด ยังคงต้องการหลักฐานเชิงประจักษ์เพิ่มเติม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และการศึกษาที่ผ่านมายังอยู่ในระดับปัจจัยที่สัมพันธ์แต่ยังไม่มีการศึกษาปัจจัยทำนาย เรื่องเพศ อายุ ภาวะกลัวตกกระแส และความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟชบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะกลัวตกกระแส และความพึงพอใจในชีวิต เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับพัฒนางานด้านการป้องกันการติดเฟชบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดที่ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม¹⁹ และแนวคิดการติดอินเทอร์เน็ตมาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งพฤติกรรมติดเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของการติดสื่อสังคมออนไลน์และการติดอินเทอร์เน็ต สามารถอธิบายกลไกการเสพติดได้ในลักษณะเดียวกัน⁴ แนวคิดการเกิดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ประกอบด้วย คุณลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล (demographic Characteristics) และปัจจัยด้านจิตวิทยาส่วนบุคคล (personal and psychology factors) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต (internet use related factors) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว (Family and agencies related factors) ผู้วิจัยจึงได้ศึกษา คุณลักษณะเฉพาะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และอายุ ปัจจัยด้านจิตวิทยาส่วนบุคคล ได้แก่ ภาวะกลัดตกระแสะ และความพึงพอใจในชีวิต รายละเอียด ดังนี้

เพศ หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกให้รู้ว่าเป็นชายหรือหญิง²⁰ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีการกระตุ้นสมองบริเวณ nucleus accumbens, amygdala และ orbitofrontal cortex ซึ่งเป็นบริเวณที่ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม²¹ เพศชายจะมีความเสี่ยงในการติดเฟซบุ๊กมากกว่าเพศหญิง อายุ หมายถึง เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่²⁰ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงอายุวัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะ ขาดการควบคุมตนเอง ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจของตนเองได้ จึงทำให้ยิ่งอายุน้อยยิ่งมีความเสี่ยงในการติดเฟซบุ๊กและสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น¹⁴ เมื่อนักเรียนกลุ่มนี้ใช้งานเฟซบุ๊กจะเกิดการกระตุ้นสมองส่วนระบบรางวัล (brain reward system) ให้หลั่งโดปามีน ซึ่งเป็นสารทำให้รู้สึกมีความสุข สนุกและเพลิดเพลิน แต่เมื่อหยุดใช้งานเฟซบุ๊กทำให้ระดับโดปามีนลดลง ส่งผลให้ความสุขลดลง จึงต้องพยายามเข้าใช้เฟซบุ๊กอย่างต่อเนื่องจึงนำไปสู่การติดเฟซบุ๊กได้²¹

ภาวะกลัดตกระแสะ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นเด็กที่มีความต้องการเข้าถึงข้อมูล และตื่นตัวในการติดตามความเป็นไปของสังคมอยู่เสมอ หากนักเรียนกลุ่มนี้ยังมีภาวะกลัดตกระแสะมากขึ้นยิ่งมีแนวโน้มในการใช้งานเฟซบุ๊กเพิ่มมากขึ้น¹⁷ ส่วนความพึงพอใจชีวิต เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองในภาพรวม¹⁸ ถ้านักเรียนกลุ่มนี้มีระดับความพึงพอใจในชีวิตลดลงเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในชีวิตจริง และผลการเรียนที่ลดลง อาจหันเหไปสร้างตัวตนผ่านเฟซบุ๊กเพื่อให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เพื่อทดแทนความรู้สึกที่ขาดหายไปในชีวิตจริง สอดคล้องกับทฤษฎีการใช้ประโยชน์จากความพึงพอใจ (uses and gratification theory) ที่กล่าวว่า ผู้รับข่าวสารเป็นผู้กำหนดความต้องการของตนในการเลือกรับประเภท และเนื้อหาสาระของสื่อเพื่อให้สามารถตอบสนองของความพึงพอใจของตนเองได้²² เฟซบุ๊กจึงตอบสนองความพึงพอใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ทั้งในด้านการสร้างความบันเทิง

การใช้เวลาว่าง และคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมทั้งกระตุ้นให้มีการเข้าใช้เฟซบุ๊กมากขึ้นจนอาจไม่สามารถควบคุมการใช้งานได้และเกิดการติดเฟซบุ๊กในที่สุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ เพศ อายุ

ภาวะกลัวยึดเกาะ และความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานของการวิจัย

เพศ อายุ ภาวะกลัวยึดเกาะ และความพึงพอใจในชีวิต สามารถร่วมกันทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยพรรณนาเชิงทำนาย เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 65,494 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2566 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสัดส่วนของตัวแปรที่ศึกษาต่อจำนวนกลุ่มตัวอย่าง กำหนดตัวแปรที่ศึกษา 1 ตัวแปร ต้องมีจำนวนตัวอย่างอย่างน้อย 40 คน²³ ในการศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรที่ศึกษา จำนวน 4 ตัว ดังนั้นจึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน และกำหนดจำนวนเพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายและแบบสอบถามไม่สมบูรณ์เพิ่มร้อยละ 20²⁴ รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 192 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ จำนวน 42 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร 2 เขต เขตละ 1 โรงเรียน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 สุ่มระดับชั้นละ 1 ห้องเรียนต่อ 1 โรงเรียน (3 ห้องเรียนต่อ 1 โรงเรียน) ด้วยวิธีการจับฉลาก โรงเรียนที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 จำนวน 31, 31 และ 36 คนตามลำดับ รวมเป็นจำนวน 98 คน โรงเรียนที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 จำนวน 33, 30 และ 39 คนตามลำดับ รวมเป็นจำนวน 102 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 200 คน

เกณฑ์การคัดเข้า คือ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 และมีบัญชีการใช้งานเฟซบุ๊ก
เกณฑ์การคัดออก คือ บัญชีเฟซบุ๊กไม่สามารถใช้งานได้ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา จากการสอบถามกลุ่ม

ตัวอย่างก่อนเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล และยุติการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อมีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการใช้เฟซบุ๊ก โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) การมีบัญชีเฟซบุ๊ก จำนวนบัญชีเฟซบุ๊ก อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงเฟซบุ๊ก ระยะเวลาในการสมัครเข้าใช้เฟซบุ๊ก ระยะเวลาในการใช้งานเฟซบุ๊ก ความถี่ในการใช้เฟซบุ๊ก และช่วงเวลาที่ใช้ใช้เฟซบุ๊ก

2) แบบวัดภาวะกลัวตกกระแสดังคมออนไลน์ฉบับภาษาไทย (Fear of Missing Out Scale (FOMOS): Thai version) พัฒนาโดย Przybylski, Murayama, DeHann, & Gladwell¹⁶ แปลเป็นภาษาไทยโดยจรินทร์รัตน์ เรืองแจ่ม สุชีรา ภัทราวุฒวรรตน์ และธนยศ สุมาลย์โรจน์²⁵ ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ระดับ ไม่จริงเลยสำหรับฉัน เท่ากับ 1 ถึง จริงสำหรับฉันที่สุด เท่ากับ 5 มีช่วงคะแนน 10-50 คะแนน สำหรับคะแนนรวมมาก หมายถึง มีภาวะกลัวตกกระแสดังคมออนไลน์สูง แบบสอบถามเดิมได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.89 และผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบความเชื่อมั่นในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.87

3) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale: SWLS) พัฒนาโดย Diener¹⁸ แปลเป็นภาษาไทยโดย อิศระ บุญญะสิทธิ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตรประมาณค่า 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด คะแนน 1 ถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนน 7 ช่วงคะแนน 5-35 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตสูง แบบสอบถามเดิมได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่า CVI เท่ากับ 0.93 และผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบความเชื่อมั่นในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.80

4) แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊ก (Thai Version of Bergen Facebook Addiction Scale: Thai-BFAS) พัฒนาโดยแอนเดียร์เซิน และคณะ³ นำมาแปลเป็นภาษาไทยโดยมูทิตา พนาสถิต และคณะ²⁶ แบบสอบถามประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ การใช้เวลามากในการคิดถึงเฟซบุ๊ก (salience) การมีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟซบุ๊กมากขึ้นเรื่อย ๆ (tolerance) การใช้เฟซบุ๊กเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น (mood modification) การพยายามลดการใช้เฟซบุ๊กแล้วแต่ไม่สำเร็จ (relapse) ความรู้สึกกระสับกระส่ายหรือไม่สบายใจ เมื่อถูกห้ามไม่ให้ใช้เฟซบุ๊ก (withdrawal) และการใช้เฟซบุ๊กอย่างมากจนก่อให้เกิดผลเสีย

ต่อการงานหรือการเรียน (conflict) จำนวน 6 ข้อ เกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติดเฟชบุ๊ก ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ น้อยมาก คะแนน 1 และ บ่อยมาก คะแนน 5 ช่วงคะแนน 6-30 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง ติดเฟชบุ๊กสูง กำหนดเกณฑ์ การประเมินค่าคะแนนเฉลี่ยรายข้อออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้ค่าพิสัยหารด้วยจำนวนระดับที่ต้องการ

1.00 – 2.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กระดับน้อยมาก
2.01 – 3.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กระดับน้อย
3.01 – 4.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กระดับปานกลาง
4.01 – 5.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กระดับมาก
5.01 – 6.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กระดับมากที่สุด

แบบสอบถามเดิมได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยข้อคำถาม 5 ข้อ มีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.67-1.00 แต่มีข้อคำถาม 1 ข้อ มีค่า IOC เท่ากับ 0.33 แต่อย่างไรก็ตามผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านอนุมัติให้สามารถใช้แบบสอบถาม Thai-BFAS ในการคัด กรองการติดเฟชบุ๊กได้²⁶ และผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบความเชื่อมั่นในนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลาย จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.86

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สถาบันการพยาบาล ศรีสรวินทรา สภาการศึกษาไทย เอกสารรับรองเลขที่โครงการ COA No. 04/2023 IRB-STIN 002/66 ลงวันที่ 13 มิถุนายน 2566 และเมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร คณะผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย และให้เวลาในการตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอายุน้อยกว่า 18 ปี ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างนำเอกสารกลับบ้านให้บิดา มารดา หรือผู้ปกครองลงนามยินยอมเข้าร่วมการ วิจัย ระหว่างตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวและยุติได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล ข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างได้รับการรักษาเป็นความลับและไม่เปิดเผยรายชื่อรวมทั้งเมื่อนำเสนอข้อมูล จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้อำนวยการในโรงเรียน สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 2 โรงเรียน

2. ภายหลังจากได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบกับอาจารย์ผู้ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบจากผู้อำนวยการโรงเรียนเกี่ยวกับโครงการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ขั้นตอนดำเนินการ วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล และร่วมกันกำหนดวันและเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิให้แก่กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยมอบเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อนำไปให้บิดา มารดา หรือผู้ปกครองอ่านเกี่ยวกับขั้นตอนการพิทักษ์สิทธิ และลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ส่วนกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปให้ลงนามในเอกสารยินยอมในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล

4. เมื่อถึงวันเวลาที่นัดหมายเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นคาบเรียนแนะแนว ผู้วิจัยรวบรวมเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างที่อายุต่ำกว่า 18 ปี และให้กลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัย หลังจากนั้นอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจในการตอบแบบสอบถามแต่ละชุด และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 15-20 นาที

5. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ดำเนินการตรวจสอบแบบสอบถามทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 200 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS²⁷ โดยใช้สถิติเชิงบรรยายวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยสถิติการถดถอยพหุคูณเชิงเส้นแบบเป็นขั้นตอน (stepwise linear regression analysis)

ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

1) ตัวแปรทุกตัวเป็นตัวแปรเชิงปริมาณ มีระดับการวัดแบบอันตรภาคชั้น (interval scale) แปลงตัวแปรเพศเป็น dummy variable กำหนดรหัสเพศชายเป็น 0 และเพศหญิงเป็น 1

2) ตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (normality) ในการศึกษาครั้งนี้ค่าการกระจายของตัวแปรแบบ interval scales ได้แก่ อายุ ภาวะกลัดตกระแสะ ความพึงพอใจในชีวิต และการติดเฟซบุ๊ก มีผลการทดสอบ Kolmogorov Smirnov เท่ากับ 0.290, 0.076, 0.076, 0.202 ($p < 0.05$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ความเบ้ (statistic skewness) มีค่าอยู่ในช่วง ± 1 ²⁸ และค่าสัมประสิทธิ์ความโด่ง (statistic kurtosis) มีค่าอยู่ในช่วง ± 2 ²⁹ จึงถือว่าตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

3) ตัวแปรอิสระและตัวแปรตามมีความสัมพันธ์เชิงเส้น (linearity) เมื่อพิจารณาลักษณะการกระจายของข้อมูล (scatter plot) ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามทุกคู่ พบว่ากราฟที่ได้มีลักษณะเป็นเส้นตรง

4) ค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนในการทำนายของตัวแปรทุกตัวมีค่าคงที่ (homoscedasticity) เมื่อพิจารณาจาก scatter plot ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (ZRESID) ควรมีค่าเข้าใกล้ 0 ในการศึกษาครั้งนี้มีการกระจายของข้อมูลอยู่ระหว่าง ± 3 และข้อมูลไม่มี outliers จึงถือว่าค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ของตัวแปรอิสระทุกตัวมีค่าคงที่

5) ค่าความคลาดเคลื่อนของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามมีความเป็นอิสระจากกัน (autocorrelation) ค่าทดสอบ Durbin – Watson เท่ากับ 1.791 ซึ่งอยู่ในช่วง 1.5-2.5 แสดงว่าค่าความคลาดเคลื่อนของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามมีความเป็นอิสระจากกัน

6) ตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง (multicollinearity) ค่า tolerance เท่ากับ 0.999 (ค่าเข้าใกล้ 1) และค่า VIF เท่ากับ 1.001 (ค่าน้อยกว่า 10) แปลว่าตัวแปรเป็นอิสระจากกันและมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่นต่ำ จึงผ่านข้อตกลงเบื้องต้น

ผลการวิจัย

1) **ข้อมูลทั่วไปและตัวแปรที่ศึกษา** จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.5 มีอายุ 17 ปี (Mean = 16.45, SD = 0.97) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นปีที่ 5 และชั้นปีที่ 6 ร้อยละ 32.0, 30.5 และ 37.50 ตามลำดับ ศึกษาในแผนการเรียนภาษาอังกฤษและภาษาอื่น ๆ ร้อยละ 35.0 มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.00-4.00 ร้อยละ 78.5 (Mean = 3.39, SD = 0.49) มีบัญชีเฟซบุ๊กเพียง 1 บัญชี ร้อยละ 54.5 โดยเข้าใช้เฟซบุ๊กผ่านโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน ร้อยละ 99.5 สมัครเข้าใช้เฟซบุ๊กมานานมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ร้อยละ 60.0 ใช้เวลาในการทำงานเฟซบุ๊กโดยประมาณน้อยกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 53.5 และใช้งานเฟซบุ๊กในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนทั้งในและนอกเวลาเรียน ร้อยละ 58.0 (ตารางที่ 1) คะแนนเฉลี่ยภาวะกลัวตกกระแสด เท่ากับ 20.01 คะแนน (Max = 43, Min = 10, SD = 6.97) คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 19.10 คะแนน (Max = 34, Min = 5, SD = 6.64) และคะแนนเฉลี่ยการติดเฟซบุ๊ก เท่ากับ 9.63 คะแนน (Max = 21, Min = 6, SD = 3.95)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไป (n = 200 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	69	34.5
หญิง	131	65.5
อายุ		
15 ปี	47	23.5
16 ปี	38	19.0
17 ปี	93	46.5
18 ปี	22	11.0
Mean = 16.45, SD = 0.97, Min = 15, Max = 18		
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	64	32.0
มัธยมศึกษาปีที่ 5	61	30.5
มัธยมศึกษาปีที่ 6	75	37.5
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์ - คณิตศาสตร์	69	34.5
คณิตศาสตร์ - ภาษาอังกฤษ	61	30.5
ภาษาอังกฤษ - ภาษาอื่นๆ	70	35.0
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม		
1.00 – 1.99	1	0.5
2.00 – 2.99	42	21.0
3.00 – 4.00	157	78.5
Mean = 3.39, SD = 0.49, Min = 1.88, Max = 3.98		
จำนวนบัญชีเฟซบุ๊ก		
1 บัญชี	109	54.5
มากกว่า 1 บัญชี	91	45.5

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไป (n = 200 คน) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าใช้งานเฟซบุ๊ก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
โทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน	199	99.5
แท็บเล็ต	53	26.5
คอมพิวเตอร์ส่วนตัว/โน้ตบุ๊กส่วนตัว	72	36.0
ระยะเวลาในการสมัครเข้าใช้งานเฟซบุ๊ก		
น้อยกว่า 1 ปี	3	1.5
1 - 2 ปี	17	8.5
3 - 4 ปี	34	17.0
4 - 5 ปี	26	13.0
ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป	120	60.0
ระยะเวลาในการใช้เฟซบุ๊กโดยประมาณต่อวัน		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	107	53.5
1 - 2 ชั่วโมง	50	25.0
มากกว่า 2 ชั่วโมง	43	21.5
ความถี่ในการใช้งานเฟซบุ๊ก		
เล่นตลอดเวลา (ในและนอกเวลาเรียน)	8	4.0
เล่นเป็นบางช่วงเวลา (นอกเวลาเรียน)	76	38.0
ไม่แน่นอน	116	58.0

2. พฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยองค์ประกอบด้านการใช้เฟซบุ๊กเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัว (mood modification) มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 1.90 คะแนน (SD = 1.04) รองลงมาคือ ด้านการมีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟซบุ๊กมากขึ้นเรื่อย ๆ (tolerance) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.73 (SD = 0.89) ด้านการใช้เวลามากในการคิดถึงเฟซบุ๊ก หรือวางแผนการใช้เฟซบุ๊ก (salience) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.70 (SD = 0.83) ด้านการพยายามลดการใช้เฟซบุ๊กแล้วแต่ไม่สำเร็จ (relapse) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.57 (SD = 0.86) ด้านความรู้สึกกระสับกระส่ายหรือไม่สบายใจ เมื่อถูกห้ามไม่ให้ใช้เฟซบุ๊ก (withdrawal) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.42 (SD = 0.75) และด้านการใช้เฟซบุ๊กอย่างมากจน

ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานหรือการเรียน (conflict) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 (SD = 0.72) ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการติดเฟสบุ๊กของกลุ่มตัวอย่าง (n = 200 คน)

พฤติกรรมติดเฟสบุ๊ก	Mean	SD	ระดับ
การใช้เวลามากในการคิดถึงเฟสบุ๊กหรือวางแผนการใช้เฟสบุ๊ก (salience)	1.70	0.83	น้อยมาก
ความรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟสบุ๊กมากขึ้นเรื่อย ๆ (tolerance)	1.73	0.89	น้อยมาก
การใช้เฟสบุ๊กเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัว (mood modification)	1.90	1.04	น้อยมาก
การพยายามลดการใช้เฟสบุ๊กแล้วแต่ไม่สำเร็จ (relapse)	1.57	0.86	น้อยมาก
ความกระสับกระส่ายหรือไม่สบายใจ เมื่อถูกห้ามไม่ให้ใช้เฟสบุ๊ก (withdrawal)	1.42	0.75	น้อยมาก
การใช้เฟสบุ๊กอย่างมากจนก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานหรือการเรียน (conflict)	1.34	0.72	น้อยมาก

3. ปัจจัยทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยสถิติการถดถอยพหุคูณเชิงเส้นแบบเป็นขั้นตอน (stepwise linear regression analysis) ผู้วิจัยตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามพบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเฟสบุ๊กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_{pb} = -.254$, $p < .01$) ภาวะกลั้วตกกระส่ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการติดเฟสบุ๊กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .526$, $p < .01$) ส่วนอายุและความพึงพอใจในชีวิตไม่มีความสัมพันธ์กับการติดเฟสบุ๊ก (ตารางที่ 3) ผู้วิจัยจึงนำตัวแปร 2 ตัว ได้แก่ เพศและภาวะกลั้วตกกระส่าย วิเคราะห์อำนาจการทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า ภาวะกลั้วตกกระส่ายและเพศร่วมกันทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 33.2 ($R^2 = 0.332$, $F = 48.940$, $p < 0.01$) (ตารางที่ 4) โดยสามารถเขียนเป็นสมการทำนายได้ดังนี้

คะแนนดิบ

$$\text{การติดเฟสบุ๊ก} = 5.041 + 0.294 (\text{ภาวะกลั้วตกกระส่าย}) - 1.960 (\text{เพศหญิง})$$

คะแนนมาตรฐาน

$$Z (\text{การติดเฟสบุ๊ก}) = 0.517 (Z_{\text{ภาวะกลั้วตกกระส่าย}}) - 0.236 (Z_{\text{เพศหญิง}})$$

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ภาวะกลืนตกระแสะ ความพึงพอใจในชีวิต
กับการติดเฟชบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 200 คน)

ตัวแปร	เพศ	อายุ	ภาวะ กลืนตกระแสะ	ความพึง พอใจในชีวิต	การติดเฟชบุ๊ก
เพศ	1				
อายุ	0.337	1			
ภาวะกลืนตกระแสะ	-0.036	0.061	1		
ความพึงพอใจในชีวิต	0.007	0.121	-0.009	1	
การติดเฟชบุ๊ก	-0.254**	-0.111	0.526**	-0.055	1

** p < 0.01

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนายของภาวะกลืนตกระแสะและเพศต่อการติดเฟชบุ๊กในนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 200 คน)

ตัวแปร	B	SE	β	t	p	R ²	R ² change	F change	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	5.041	0.779		6.475	0.000					
ภาวะกลืนตกระแสะ	0.294	0.033	0.517	8.876	0.000	0.332	0.056	16.397	0.999	1.001
เพศ (หญิง)	- 1.960	0.484	- 0.236	-4.049	0.000					

R = 0.576, R square = 0.332, Adjusted R square = 0.325, F = 48.940, p < 0.01

การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ดังนี้

1. พฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กอยู่ในระดับน้อยมาก ส่วนใหญ่ใช้งานเฟชบุ๊กผ่านโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟนในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนทั้งในและนอกเวลาเรียน น้อยกว่า 1 ชั่วโมง/วัน ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทยใช้เวลาในการเล่นเฟชบุ๊กเฉลี่ยวันละ 3.5 ชั่วโมง⁹ เฟชบุ๊กตอบสนองความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ทั้งในด้านการสร้างความบันเทิง การใช้เวลาว่างและคงไว้ซึ่งสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายบางส่วนมีพฤติกรรมการติดเฟชบุ๊กในระดับน้อยมาก โดยกลุ่ม

ตัวอย่างใช้เฟซบุ๊กเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัวมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบของการติดเฟซบุ๊กด้านอื่น

2. ปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ภาวะกลัวยกกระแสะและเพศร่วมกันทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีแนวโน้มในการติดเฟซบุ๊กน้อยกว่าเพศชาย และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะกลัวยกกระแสะสูงมีแนวโน้มในการติดเฟซบุ๊กมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าภาวะกลัวยกกระแสะ¹⁷ และเพศ⁹ สามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กได้ โดยสามารถอธิบายได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต ต้องการทราบข้อมูลใหม่ ๆ จากโลกออนไลน์อยู่ตลอดเวลา หากไม่ได้เข้าใช้เฟซบุ๊กซึ่งเป็นช่องทางสำหรับการรับรู้ข้อมูลและเรื่องราวต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความกังวลว่าจะพลาดข้อมูลหรือเรื่องราวสำคัญต่าง ๆ จนเกิดเป็นภาวะกลัวยกกระแสะ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจึงเลือกใช้เฟซบุ๊ก เพื่อให้สามารถติดตามข้อมูลหรือเรื่องราวที่สนใจได้ตลอดเวลา ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพยายามเข้าใช้เฟซบุ๊กตลอดเวลาหรือบ่อยครั้งที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ได้รับรู้ข้อมูลอยู่ตลอดเวลาและช่วยบรรเทาความรู้สึกกลัวยกกระแสะ รวมทั้งจากผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชาย มีการใช้งานเฟซบุ๊กเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัว (mood modification) สูงกว่าด้านองค์ประกอบของพฤติกรรมติดเฟซบุ๊กอื่น ๆ โดยอาจใช้งานเฟซบุ๊กทั้งการติดตามข่าวสารต่าง ๆ ของบุคคลหรือเรื่องราวที่สนใจ การติดต่อสื่อสารส่วนตัว การเข้าถึงกิจกรรมเชิงชวนในหลากหลายรูปแบบ เช่น การเล่นเกม การซื้อขายออนไลน์ การหาคู่รัก รวมไปถึงการเผยแพร่เรื่องราวของตนหรือเรื่องราวที่สร้างขึ้นสู่สาธารณะ เช่น การอัปโหลดคลิปวิดีโอสั้น ๆ (reels) เป็นต้น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียน หรือปัญหาส่วนตัวเรื่องอื่น ๆ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายที่มีภาวะกลัวยกกระแสะสูงมีแนวโน้มในการติดเฟซบุ๊กเพิ่มมากขึ้น จากการกระตุ้นสมองส่วนระบบรางวัลให้หลังโดปามีน ทำให้รู้สึกมีความสุข เพลิดเพลินในการใช้งาน จึงต้องพยายามเข้าใช้เฟซบุ๊กบ่อยครั้ง เพื่อให้เกิดความสุขเท่าเดิม จึงนำไปสู่การติดเฟซบุ๊กได้²¹

2.2 อายุ และความพึงพอใจในชีวิตไม่สามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ อธิบายได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีช่วงอายุ 15 - 18 ปี อายุเฉลี่ย 16.45 ปี (SD = 0.97) มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถเข้าใช้เฟซบุ๊กได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ พบว่าร้อยละ 100.0 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ/สมาร์ตโฟน แท็บเล็ตและคอมพิวเตอร์/ โน้ตบุ๊กส่วนตัวที่สามารถเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ตและเข้าใช้งานเฟซบุ๊กได้ ดังนั้นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุ 15 - 18 ปี จึงสามารถเข้าใช้เฟซบุ๊กเพื่อ

วัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จึงทำให้อายุไม่สามารถทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ สำหรับความพึงพอใจในชีวิตที่ไม่สามารถทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ สามารถอธิบายได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อาจประเมินความพึงพอใจในชีวิต โดยให้ความสำคัญกับการประเมินจากผลการสำเร็จของการเรียน เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่กำลังให้ความสำคัญกับการศึกษา ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยผลการเรียนเท่ากับ 3.39 ซึ่งเป็นผลการเรียนในระดับที่ค่อนข้างสูง จึงทำให้อายุไม่สามารถทำนายการติดเฟสบุ๊กได้

ดังนั้นพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มุ่งเน้นลดปัจจัยด้านจิตวิทยาส่วนบุคคลที่ทำให้เกิดการติดเฟสบุ๊กในรูปแบบการให้บริการเชิงรุกที่โรงเรียน โดยอาศัยความร่วมมือของครู ผู้ปกครอง และนักเรียนเอง รวมทั้งให้การพยาบาลเพื่อเฝ้าระวัง ติดตามพฤติกรรมเสี่ยงในการเสพติดเฟสบุ๊ก ให้ความรู้และให้คำปรึกษาแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความเสี่ยงในการติดเฟสบุ๊ก และเพื่อป้องกันปัญหาการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตตามมาได้

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเท่านั้น ไม่สามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรอื่นที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างจากกลุ่มดังกล่าวได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟสบุ๊กในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพิ่มเติมตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการใช้เฟสบุ๊ก (Facebook use related factors) และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว (family and agencies related factors)
2. ควรศึกษาเชิงผสมผสาน (mix method) เพื่อให้สามารถอธิบายข้อมูลเชิงลึกได้ชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งขยายการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้บริหารสถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ที่สละเวลาในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Datareportal. Digital 2022: Thailand [Internet]. 2022 [cited 2023 Mar 12]. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-thailand>
2. Griffiths M. Technological addictions. Clinical Psychology Forum 1995;76:14-9.
3. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a facebook addiction scale. Psychol Rep 2012;110(2):501-17.
4. Rajesh T, Rangaiah B. Relationship between personality traits and facebook addiction: a meta-analysis. Heliyon 2022;8(8):e10315. doi:10.1016/j.heliyon.2022.e10315.
5. Ghali H, Ghammem R, Zammit N, Fredj SB, Ammari F, Maatoug J, et al. Validation of the arabic version of the bergen facebook addiction scale in Tunisian adolescents. Int J Adolesc Med Health 2019;34(1). doi:10.1515/ijamh-2019-0077.
6. Pholphet K, Tuntasood B. Self-esteem and facebook addiction of high school students in Bangkok metropolitan area. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2016;61(3):217-30. (in Thai)
7. Thongpradab J, Thaweekoon T, Nintachan P. The relationships among facebook addiction, self-esteem and depression in high school students. TRC Nurs J 2019;2(2):116-33. (in Thai)
8. Chittiwat S, Sukanich P. Relationship between facebook addiction and abnormal eating attitudes and behaviors among female adolescents in Patumthani Province, Thailand. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2017;62(2):117-28. (in Thai)
9. Khumsri J, Yingyeun R, Manwong M, Hanprathet N, Phanasathit M. Prevalence of facebook addiction and related factors among Thai high school students. J Med Assoc Thai 2015;98(Suppl 3):S51-S60.
10. Vashishtha S, Ahuka S, Sharma M. Impact of facebook addiction disorder (FAD) on study habits and academic achievement of adolescents. MIERJ 2017;7(2):195-207. doi: 10.52634/mier/2017/v7/i2/1422.
11. Chun-aem S. Developmental psychology. Bangkok: Thaiwattanapanich; 1999. (in Thai)
12. Office of Knowledge Management and Development (Public Organization). New gen is now. Bangkok: Cocoon & Co; 2016. (in Thai)

13. Xie W, Karan K. Predicting facebook addiction and state anxiety without facebook by gender, trait anxiety, facebook intensity, and different facebook activities. *J Behav Addict* 2019;8(1):79-87.
14. Kocak O, Ilme E, Younis MZ. Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social Media addiction in Turkey. *Sustainability* 2021;13(16):9097. doi: 10.3390/su13169097.
15. Massar B, Ali A, Banerjee I. Prevalence of facebook addiction and its association with personality traits and psychological distress- a study from north east part of India. *Int J Indian Psychol* 2020;8(3):682-93. doi: 10.25215/0803.078.
16. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behavi* 2013;29(4):1841-8. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
17. Malik L, Shahnawaz MG, Rehman U, Pragyendu, Uniyal R, Griffiths MD. Mediating roles of fear of missing out and boredom proneness on psychological distress and social media addiction among Indian adolescents. *J Technol Behav Sci* 2023;1-11. doi: 10.1007/s41347-023-00323-4.
18. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985;49(1):71-5. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
19. Hamzaht RK, Binti Mohd Hamzaht SK, Supriyanto. A study on internet addiction among teenagers in selangor state of malaysia. *MATEC Web of Conferences* 2018;218:03018. doi:10.1051/MATECCONF/201821803018.
20. Office of the Royal Society. Royal Institute Dictionary [Internet]. 2011 [cited 2023 Mar 12]. Available from: <https://dictionary.orst.go.th/> (in Thai)
21. Montag C, Markowetz A, Blaszkiewicz 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.
22. Katz E, Blumler J, Gurevitch M. Utilization of mass communication by the individual. In: Blumler J, Katz E, editors. *The uses of mass communication: current perspectives on gratifications research*. Beverly Hills: SAGE; 1974.

23. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 5th ed. New York: Allyn and Bacon; 2007.
24. Polit DF, Beck CT. Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice. 7th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
25. Ruangcham C, Phattrayutrawat S, Sumalrot T. The psychometric properties of fear of missing out scale (FOMOS): Thai version. Proceedings of The 13th Research Administration Network Conference 2019 Nov 21-22: Chiang Mai; 2019. p.1099-112. (in Thai)
26. 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-S17.
27. IBM. IBM SPSS statistics for Windows, version 23.0. New York: IBM Corp; 2015.
28. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon; 2001.
29. George D, Mallery M. SPSS for windows step by step: a simple guide and reference 17.0 update. 10th ed. Boston: Pearson; 2010.