ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้าโดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ธีรศักดิ์ สาตรา, พ.บ.*, ศรีธิดา บัวเลิศ, วท.ม.*, ฑิฆัมพร หอสิริ, พ.บ.*,
สิรินัดดา ปัญญาภาส, พ.บ.*, เธียรชัย งามทิพย์วัฒนา, พ.บ.*, สนทรรศ บุษราทิจ, พ.บ.*

**คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับภาวะซึมเศร้าโดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมเป็นตัวแปรส่งผ่านในวัยรุ่น

วัสดุและวิธีการ : การศึกษาภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นอายุ 15 - 18 ปี ซึ่งมีบัญชีผู้ใช้อินสตาแกรม จำนวน 466 คน ใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวัด Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition มาตรวัด Upward comparison on Instagram Scale และมาตรวัด Center Epidemiologic Studies-Depressions Scale ฉบับภาษาไทย การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรหลักด้วยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านโดยโปรแกรม PROCESS 3.4 ด้วยวิธี Bootstrapping กระบวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำอย่างน้อย 5,000 ชุด ช่วงความเชื่อมั่น 95%

ผล : อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า (r = -0.764) และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม (r = -0.520) การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า (r = 0.546) การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า อัตมโนทัศน์และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมมีอิทธิพลในการทำนายภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 61.0

สรุป : วัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์ในระดับต่ำอาจส่งผลมีภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น ซึ่งพฤติกรรมการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนสื่อสังคมเป็นปัจจัยเสริมให้มีภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น ดังนั้นควรส่งเสริมวัยรุ่นในยุคที่มีการใช้สื่อสังคมแพร่หลายให้มีอัตมโนทัศน์ทางบวกและลดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนสื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ : ซึมเศร้า, เปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า, ตัวแปรส่งผ่าน, อัตมโนทัศน์

ผู้นิพนธ์ประสานงาน : สนทรรศ บุษราทิจ, e-mail: sontuss@yahoo.com

วันรับบทความ : 10 พฤศจิกายน 2566; วันแก้ไขบทความ : 23 เมษายน 2567; วันตอบรับบทความ : 30 เมษายน 2567

SELF-CONCEPT AND DEPRESSION: A MEDIATION MODEL OF UPWARD COMPARISON ON INSTAGRAM

Teerasakdi Satra, M.D.*, Sritida Bualoet, M.Sc.*, Tikumporn Hosiri, M.D.*,
Sirinadda Punyapas, M.D.*, Thienchai Ngamthipwatthana, M.D.*, Sontuss Bussaratid, M.D.*

**Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University*

Abstract

Objectives: The objectives were to investigate the relationship between self-concept and depression by using upward comparison on Instagram as a mediator in adolescents.

Material and Methods: A cross-sectional study. The participants included 466 adolescents between the ages of 15-18 years old with an Instagram account. This research employed purposive sampling using an online survey. The survey consisted of demographic questions, Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition, Upward Comparison on Instagram Scale, and Center Epidemiologic Studies-Depressions Scale (CES-D) Thai version. The analysis explored the relationship between self-concept, depression, and upward comparison by using Pearson's correlation and the mediation model through PROCESS 3.4 macro. The mediation analysis used Bootstrapping, repeating random sampling at least 5000, with a 95% confidence interval.

Results: Self-concept had a negative correlation with depression (r = -0.764) and upward comparison on Instagram (r = -0.520). However, upward comparison had a positive correlation with depression (r = 0.546). Regarding mediation, upward comparison was a partial mediator between self-concept and depression. Both self-concept and upward comparison on Instagram predicted depression by 61.0%.

Conclusion: Adolescents with low self-concepts are more likely to be depressed. In addition, if individuals engage in upward social comparison, they are more likely to experience depression. Therefore, adolescents, who are in the age of social media, should be encouraged to have a positive self-concept and reduce an upward comparison.

Key words: depression, upward comparison, mediation, self-concept

Corresponding author: Sontuss Bussaratid, e-mail: sontuss@yahoo.com

Received: November 10, 2023; Revised: April 23, 2024; Accepted: April 30, 2024

บทนำ

การใช้สื่อสังคม (social media) เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นยุคปัจจุบันและเป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นใช้เพื่อแสดงความเป็นตัวเองผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น การนำเสนอรูปภาพในเฟซบุ๊ก (Facebook) และนิยมนำเสนอในด้านบวกมากกว่าด้านลบ[1] การเปรียบเทียบบนเครือข่ายสังคม (social network) จึงเกิดขึ้นได้ง่ายและมักมีการเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีความสามารถหรือสถานะใด ๆ ที่ดีกว่าตนเอง (upward comparison)[2-4] การเปรียบเทียบนี้มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น[5,6] เช่น งานวิจัยของ Feinstein et al. (2013)[2] และงานวิจัยของ Nesi และ Prinstein (2015)[7] รายงานว่าการเปรียบเทียบทางสังคมกับผู้ที่ตนคิดว่าดีกว่ามีความสัมพันธ์กับอาการโรคซึมเศร้า และงานวิจัยของ Blomfield Neira และ Barber (2014)[8] พบว่าความถี่ของการใช้เครือข่ายสังคมมีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ทางสังคม (social self-concept) ในขณะที่การให้ความสำคัญต่อการใช้เครือข่ายสังคมสัมพันธ์กับการนับถือตนเอง (self-esteem) ที่ลดลง และสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้าที่มากขึ้น ในประเทศไทยมีงานวิจัยของเฉลิมพล ก๋ำใจ และคณะ (2561)[9] ศึกษาในวัยรุ่นอายุ 18 - 25 ปี พบว่าการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่าง และงานวิจัยของสุภัค เหลืองรุ่งโรจน์ และคณะ (2566)[10] ซึ่งได้ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและสรุปว่าการใช้สื่อออนไลน์มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะในวัยรุ่นช่วงอายุ 12 - 17 ปี กล่าวคือ วัยรุ่นในกลุ่มที่ใช้สื่อออนไลน์สูงกว่า พบมีปัญหาสุขภาพจิตสูง ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล และพบความสัมพันธ์แบบผกผันระหว่างระยะเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์กับการนับถือตนเองที่ลดลงในวัยรุ่นเพศหญิง

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นพบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น สังคมไทยมีความตระหนักเรื่องภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พบผลสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น เช่น งานวิจัยของณิชาภัทร รุจิรดาพร และ อุมาพร ตรังคสมบติ (2552)[11] พบนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 15 - 19 ปี มีอาการซึมเศร้าในระดับที่มีความสำคัญทางคลินิก ร้อยละ 17 ใกล้เคียงกับงานวิจัยของวิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ (2563)[12] พบความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักเรียนของโรงเรียนจำนวน 13 เขตสุขภาพ เท่ากับร้อยละ 17.5 จากการศึกษาแนวโน้มระดับสุขภาพจิตของคนไทยตั้งแต่ปี 2551 - 2561 ของพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์ และคณะ (2561)[13] พบว่าคะแนนด้านสมรรถภาพจิตใจและคุณภาพจิตใจในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่น ดังนั้นในยุคที่วัยรุ่นไทยใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมากและพบแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยมากขึ้น วัยรุ่นจึงควรมีอัตมโนทัศน์ (self-concept)[14,15] ทางบวกเพื่อส่งเสริมการสร้างอัตลักษณ์ (identity) ที่ดีตามหลักพัฒนาการด้านจิตใจ อัตมโนทัศน์[16] เกิดจากการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองทั้งในเรื่องของรูปร่าง ความสามารถ คุณค่า

และนอกจากการรับรู้ด้วยตนเอง อัตมโนทัศน์ยังพัฒนาขึ้นจากความสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม งานวิจัยที่ผ่านมาโดย Hards et al. (2020)[17] พบว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นช่วงอายุ 13 - 18 ปี

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้าโดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม (Instagram) เป็นตัวแปรส่งผ่านในวัยรุ่นตอนปลาย ผู้วิจัยเลือกศึกษาแพลตฟอร์มอินสตาแกรมที่นิยมในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นสื่อที่มีการนำเสนอภาพลักษณ์ของบุคคลรวมถึงวิถีชีวิตประจำวันผ่านรูปภาพเป็นหลัก ซึ่งผู้ติดตามสามารถเข้าถึงข้อมูลและตอบสนองได้ง่าย ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้เป็นประโยชน์ทั้งด้านวิชาการและงานสุขภาพจิตที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นยุคสื่อสังคมออนไลน์

วัสดุและวิธีการ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional design) กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของรัฐบาลในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด สุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนด้วยวิธีสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยเลือกโรงเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดชุมพร จังหวัดละ 1 โรงเรียน

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรกรณีไม่ทราบค่าจำนวนประชากร แต่ทราบค่าสัดส่วนของตัวแปรที่สนใจศึกษาในประชากร[18] ดังนี้ $n = (Z^2 PQ)/E^2$ กำหนดค่า $P = 0.46$ อ้างอิงจากการศึกษาของสุนันท์ เสียงเสนาะ และคณะ (2560)[19] ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 382 คน และป้องกันการสูญหายและความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลจึงเก็บข้อมูลเพิ่มร้อยละ 20 ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมเท่ากับ 459 คน ซึ่งงานวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยมีจำนวน 466 คน

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่มีอายุตั้งแต่ 15-18 ปี มีบัญชีผู้ใช้อินสตาแกรมและยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย

เกณฑ์การคัดออก คือ ผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์หรือมีลักษณะตอบแบบทิ้งดิ่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถาม 4 ส่วน ได้แก่

<u>ส่วนที่ 1</u> แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน และจำนวนชั่วโมงการใช้อินสตาแกรมต่อวัน

<u>ส่วนที่ 2</u> มาตรวัดอัตมโนทัศน์ Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Edition[20] ฉบับภาษาไทย[21] จำนวน 60 ข้อ แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านการปรับตัวด้านพฤติกรรม 2) ด้านสติปัญญาและสถานะในโรงเรียน 3) ด้านรูปลักษณ์และบุคลิกภายนอก 4) ด้านเป็นอิสระจากความวิตกกังวล 5) ด้านการเป็นคนที่ได้รับความนิยม และ 6) ด้านความสุขและความพึงพอใจ เป็นมาตรวัด 2 ตัวเลือก (dichotomous questions) คือ ใช่ และ ไม่ใช่ ช่วงคะแนน 0 - 60 คะแนน ค่าคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson; KR-21) ในด้านที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 เท่ากับ 0.539, 0.517, 0.312, 0.377, 0.443

และ 0.431 ตามลำดับการแปลผลในงานวิจัยนี้มี 2 รูปแบบ คือ 1) ค่าคะแนนดิบ คะแนนค่าสูง หมายถึง บุคคลรับรู้อัตมโนทัศน์ในทางบวก และ 2) เปรียบเทียบคะแนนดิบที่ได้กับคะแนน T-scores (Mean = 50 คะแนน, Standard Deviation; SD = 10 คะแนน) เพื่อแบ่งระดับการรับรู้อัตมโนทัศน์ โดย คะแนน T-scores $\geq$ 60 หมายถึง ระดับสูง ช่วงคะแนน T-scores 40 - 59 หมายถึง ระดับเกณฑ์เฉลี่ย คะแนน T-scores $\leq$ 49 หมายถึง ระดับต่ำ[22,23]

ส่วนที่ 3 มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม ฉบับภาษาไทย[24] จำนวน 3 ข้อ พัฒนาจากมาตรวัด Social Comparisons on Facebook Scale3 และ มาตรวัด Frequency of Having a Negative Feeling from Comparison on Facebook Scale6 ค่าCronbach's alpha coefficient ที่ 0.878 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ (Index of item objective congruence, IOC) ในการประเมินข้อคำถามทั้ง 3 ข้อ เท่ากับ 0.67 1.00 และ 1.00 ตามลำดับ มาตรวัดเป็น Likert scale 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคยเลย/ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 5 (บ่อยที่สุด/เห็นด้วยอย่างยิ่ง) การแปลผลคะแนนมีค่าสูง หมายถึง บุคคลมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า Center Epidemiologic Studies-Depressions Scale (CES-D)[25] ฉบับภาษาไทย[26] จำนวน 20 ข้อ ประเมินภาวะซึมเศร้าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ค่า Cronbach's alpha coefficient ที่ 0.86 เมื่อตรวจสอบความตรงของแบบคัดกรองพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่รายงานภาวะซึมเศร้า (Mean = 25.6, SD = 8.8) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รายงานภาวะซึมเศร้า (Mean = 15.4, SD = 6.7) ความไวเท่ากับร้อยละ 72 ความจำเพาะเท่ากับร้อยละ 85 และความแม่นยำเท่ากับร้อยละ 82 มาตรวัดเป็น Likert scale 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่เคย/<1 วัน) ถึง 3 (ตลอดเวลาต่อ 5 - 7 วัน) การแปลผลใช้คะแนนจุดตัด (cut point) คือ คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 22 หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อแจกแจงลักษณะพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งแสดงผลของตัวแปร ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's correlation) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง 3 ตัวแปรหลัก คือ อัตมโนทัศน์ ภาวะซึมเศร้า และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม โดยใช้ค่าคะแนนในการคำนวณวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านโดยโปรแกรม PROCESS 3.4 ด้วยวิธี Bootstrapping กระบวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำอย่างน้อย 5,000 ชุด ช่วงความเชื่อมั่น 95% เพื่อทดสอบการทำนายอิทธิพลของอัตมโนทัศน์ต่อภาวะซึมเศร้าโดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองโครงการวิจัย (COA) เลขที่ Si 209/2020

ในขั้นตอนวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจเข้าร่วมงานวิจัยได้อย่างอิสระและสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ ไม่สามารถระบุตัวบุคคลได้และนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็นภาพรวม

ผล

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 466 คน เพศหญิง 324 คน (ร้อยละ 69.5) และเพศชาย 142 คน (ร้อยละ 30.5) มีอายุเฉลี่ย 16.3 ปี เป็นนักเรียนจากโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร 206 คน (ร้อยละ 44.2) และโรงเรียนต่างจังหวัด 260 คน (ร้อยละ 55.8) กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 5 และ 6 เท่ากับจำนวน 156 คน (ร้อยละ 33.5) 163 คน (ร้อยละ 35) และ 147 คน (ร้อยละ 31.5) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างใช้อินสตาแกรมนานเฉลี่ย 3.34 ชั่วโมงต่อวัน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.8 ชั่วโมงต่อวัน) ร้อยละ 49.6 ของกลุ่มตัวอย่างใช้อินสตาแกรมนานมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะทางประชากร (n = 466)

ข้อมูล		จำนวน	
		คน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	142	30.5
	หญิง	324	69.5
อายุ (ปี) (Mean = 16.29, SD = 0.94)	15	113	24.2
	16	149	32.0
	17	158	33.9
	18	46	9.9
ตำแหน่งที่ตั้งโรงเรียน	กรุงเทพมหานคร	206	44.2
	ต่างจังหวัด	260	55.8
ระดับชั้นเรียน	มัธยมศึกษาปีที่ 4	156	33.5
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	163	35.0
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	147	31.5
ระยะเวลาเล่นอินสตาแกรม (ชั่วโมงต่อวัน)	เท่ากับหรือน้อยกว่า 2 ชั่วโมง	235	50.4
(Mean = 3.34, SD = 2.85)	มากกว่า 2 ชั่วโมง	231	49.6

การรับรู้อัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อัตมโนทัศน์ในระดับเกณฑ์เฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 50.4 ระดับต่ำเท่ากับร้อยละ 46.8 และระดับสูงเท่ากับร้อยละ 2.8 พบภาวะซึมเศร้าร้อยละ 49.4 เพศหญิงจำนวนร้อยละ 74.8 มีภาวะซึมเศร้า ในขณะที่เพศชายมีภาวะซึมเศร้าจำนวนร้อยละ 25.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมเท่ากับ 8.44 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 2

เมื่อทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่าง 3 ตัวแปรหลัก โดยคำนวณจากค่าคะแนนของอัตมโนทัศน์ ภาวะซึมเศร้า และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม พบว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในระดับสูง (r = -0.76) และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมปานกลาง (r = -0.52) ในทางตรงกันข้าม การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าปานกลาง (r = 0.54) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ระดับอัตมโนทัศน์ ภาวะซึมเศร้าและคะแนนการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม (n = 466)

ตัวแปร	ระดับ	จำนวน (ร้อยละ)
อัตมโนทัศน์	สูง	13 (2.8)
	เกณฑ์เฉลี่ย	235 (50.4)
	ต่ำ	218 (46.8)
ภาวะซึมเศร้า	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	236 (50.6)
	มีภาวะซึมเศร้า	230 (49.4)
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม	Mean = 8.4, SD = 3.2, Min = 3, Max = 15	

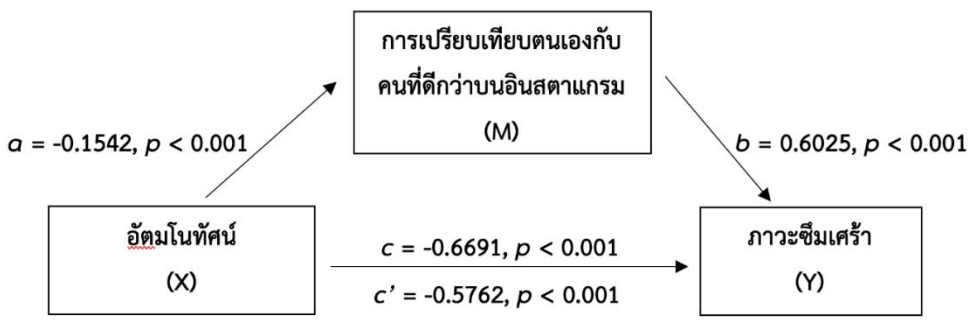
ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ภาวะซึมเศร้า และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม

ตัวแปร	Mean (SD)	1	2	3
1. อัตมโนทัศน์	34.2 (10.8)	-		
2. ภาวะซึมเศร้า	21.4 (9.5)	-0.764*	-	
3. การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม	8.4 (3.2)	-0.520*	0.546*	-

*p-value < 0.01, Pearson's correlation

สำหรับการทดสอบความเป็นตัวแปรส่งผ่านของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมในความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ตาม 4 ขั้นตอนหลัก[27] ดังแสดงในภาพที่ 1 ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ทดสอบอิทธิพลรวม (total effect) ของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อภาวะซึมเศร้า (แสดงแทนด้วยเส้นทาง c) ต้องพบนัยสำคัญทางสถิติ (β = -0.6691, p < .001) ขั้นตอนที่ 2 เมื่อพิจารณาที่เส้นทาง a ซึ่งแสดงค่า standardized regression coefficient ระหว่างอัตมโนทัศน์และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน (β = -0.1542, p < 0.001) ขั้นตอนที่ 3 (แสดงแทนด้วยเส้นทาง b) พบว่า การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (β = 0.6025, p < .001) และในการทดสอบขั้นตอนสุดท้ายเป็นการพิจารณาอิทธิพลทางตรง (direct effect) ของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อภาวะซึมเศร้า โดยมีการควบคุมอิทธิพลของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า พบว่า อัตมโนทัศน์ยังคงมีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน (β = -0.5762, p < .001) ดังแสดงไว้ด้วยเส้นทาง c' ขณะเดียวกัน อิทธิพลทางอ้อม (indirect effect) ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า พบนัยสำคัญที่ -0.0929 อิทธิพลทางอ้อมมาตรฐาน (standardized indirect effects) คำนวณด้วยวิธี Bootstrapping กระบวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำอย่างน้อย 5,000 ชุด ช่วงความเชื่อมั่น 95% ระหว่าง -0.1317 ถึง -0.0584 ไม่คร่อมศูนย์ สรุปได้ว่าการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าผ่านช่องทางอินสตาแกรมทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า

เมื่อพิจารณาความผันแปร R2 มีค่าเท่ากับ 0.6134 หมายความว่าทั้งอัตมโนทัศน์และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าผ่านช่องทางอินสตาแกรมร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าได้เท่ากับร้อยละ 61 ดังแสดงในตารางที่ 4



ภาพที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า โดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ตารางที่ 4 อิทธิพลการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมในความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้า

Regression path	β	*t*	*SE*	*p*-value
Path *a* (self-concept ⟶ UC)	-0.1542	-13.1211	0.0118	< 0.001
Path *b* (UC ⟶ depression)	0.6025	6.0238	0.1000	< 0.001
Path *c* (total effect)	-0.6691	-25.4740	0.0263	< 0.001
Path *c'* (direct effect)	-0.5762	-19.4340	0.0296	< 0.001
Indirect effect bootstrapped (*c*-*c'*) with	-0.0929		0.0187	
bootstrapped 95% CI	[-.1317, -.0584]			

R^2 = 0.6134, F(2, 463) = 367.2799, *p*-value < 0.001

Path a = อิทธิพลทางตรงของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม

Path b = อิทธิพลทางตรงของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมที่มีต่อภาวะซึมเศร้า

Path c = อิทธิพลรวม (total effect) ของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อภาวะซึมเศร้า

Path c' = อิทธิพลทางตรง (direct effect) ของอัตมโนทัศน์ที่มีต่อภาวะซึมเศร้า โดยมีการควบคุมอิทธิพลของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า

อภิปราย

กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยนี้เป็นวัยรุ่นตอนปลายจำนวน 466 คน อายุเฉลี่ย 16.2 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีระยะเวลาใช้อินสตาแกรมนานเฉลี่ย 3.3 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มตัวอย่างจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของทั้งหมดมีอัตมโนทัศน์ระดับต่ำ มีภาวะซึมเศร้าและใช้เวลากับสื่ออินสตาแกรมมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

วิเคราะห์ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้พบมีความชุก ร้อยละ 49.4 มากกว่างานวิจัยของณิชาภัทร รุจิรดาพร และอุมาพร ตรังคสมบัติ (2552)[11] ศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยแบบสอบถาม CES-D ฉบับภาษาไทย และมีจุดตัดคะแนนที่ 22 เช่นเดียวกันพบความชุกร้อยละ 17.4 ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่มากขึ้นในวัยรุ่น13และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงที่มีโอกาสพบภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าเพศชาย[28]

กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งมีระดับอัตมโนทัศน์ต่ำ ผู้วิจัยพบว่าปัจจัยเรื่องเพศของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีจำนวนเพศหญิงประมาณร้อยละ 70 จึงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้สูง สอดคล้องกับผลงานวิจัยในต่างประเทศของ Salk et al. (2017)[28] ที่รายงานว่าความแตกต่างของเพศมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าโดยเฉพาะวัยรุ่นเพศหญิง และ Blomfield Neira & Barber (2014)[8] พบว่าการมีสื่อสังคมมี

ความสัมพันธ์กับตัวบ่งชี้ในแง่ลบต่าง ๆ โดยเฉพาะในเพศหญิงเมื่อเทียบกับเพศชาย นอกจากนี้การใช้สื่อสังคมที่นานมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต ประสบการณ์ที่ทุกข์ใจ และความคิดฆ่าตัวตายในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา[29] ซึ่งกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ประมาณครึ่งหนึ่งมีค่าเฉลี่ยเวลาใช้อินสตาแกรมมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน หากรวมเวลาทั้งหมดต่อวันที่กลุ่มตัวอย่างใช้หน้าจอกับสื่อสังคมออนไลน์แพลตฟอร์มต่าง ๆ จึงมีแนวโน้มสูงที่จะใช้เวลานานเกินกว่าคำแนะนำของ Canadian Sedentary Behavior guidelines[30] ที่ระบุว่าเด็กและวัยรุ่นไม่ควรใช้สื่อสังคมนานมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ ปัจจัยเรื่องความแตกต่างของพื้นที่อาศัยระหว่างในเมืองหลวงและต่างจังหวัด อาจมีผลต่อความชุกของภาวะซึมเศร้าที่สูงในงานวิจัยนี้ ดังงานวิจัยของ Hesketh & Ding (2005)[31] ที่รายงานว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นต่างจังหวัดมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มวัยรุ่นในเมืองหลวง ซึ่งวัยรุ่นไทยที่อาศัยในต่างจังหวัดอาจมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตทางสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร วัยรุ่นต่างจังหวัดมีแนวโน้มประเมินปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาความสัมพันธ์ที่พบได้บ่อยในวัยนี้ว่าเป็นปัญหาใหญ่และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกได้มากกว่าวัยรุ่นในเมืองหลวง[32]

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งหมดพบว่าอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ[17] ซึ่งศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นช่วงอายุ 13 - 18 ปี พบว่าอัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของอาการซึมเศร้า และวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์ที่เป็นบวกมีแนวโน้มมีอาการซึมเศร้าน้อยกว่า ในขณะที่การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Feinstein et al. (2013)[2], Blomfield Neira & Barber (2014)[8] และ Liu et al. (2017)[33] ต่างพบว่าการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้ารวมทั้งมีการนับถือตนเองที่น้อยลง

วิเคราะห์บทบาทของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมในการเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ Niu et al. (2018)[34] ซึ่งศึกษาในวัยรุ่นชาวจีน อายุ 12 - 18 ปี ที่ใช้คิวโซน (Qzone) ซึ่งเป็นสื่อสังคมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับเฟซบุ๊กและเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น โดย Nui et al. (2018)[34] พบว่า การเปรียบเทียบทางสังคมด้านลบทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอย่างสมบูรณ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้คิวโซนและภาวะซึมเศร้า อีกทั้งพบว่าระดับการนับถือตนเองมีผลต่อบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการเปรียบเทียบทางสังคมด้านลบได้ นอกจากนี้การศึกษาของ Liu et al. (2017)[33] พบว่า การนับถือตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการเปรียบเทียบทางสังคมที่สูงขึ้นในการใช้เครือข่ายสังคมและอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นจีน

จากการวิเคราะห์งานวิจัยนี้และงานวิจัยก่อนหน้าในต่างประเทศ อาจกล่าวได้ว่า การเปรียบเทียบตนเองทางสังคมหรือกับคนที่ดีกว่าผ่านการใช้สื่อสังคม ภาวะซึมเศร้า และคุณลักษณะบางประการในวัยรุ่น เช่น อัตมโนทัศน์ การนับถือตนเอง มีบทบาทที่สัมพันธ์ต่อกัน

งานวิจัยนี้มีจุดเด่น คือ การศึกษาบทบาทของตัวแปรส่งผ่านที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ของตัวแปรหลัก 2 ตัว เกิดเป็นความรู้เชิงลึกที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติได้ชัดเจนมากขึ้น ด้านข้อจำกัดของงานวิจัยนี้ คือ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบเจาะจงในโรงเรียน 2 แห่ง และการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองมีโอกาสเกิดอคติได้ ผู้วิจัยจึงเสนอเพื่องานวิจัยในอนาคตว่าควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนและการกระจายมากขึ้น ศึกษาในช่วงวัยและตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์

สรุป

งานวิจัยนี้พบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีอัตมโนทัศน์สัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า โดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรมทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลบางส่วนจากอัตมโนทัศน์ไปยังภาวะซึมเศร้า ดังนั้นควรมีวิธีส่งเสริมให้วัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ทางบวกและลดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าเพื่อลดโอกาสมีภาวะซึมเศร้าในยุคที่มีการใช้สื่อสังคมอย่างมาก

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากทุนบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ผู้ประสานงานวิจัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. Dorethy MD, Fiebert MS, Warren CR. Examining social networking site behaviors: Photo sharing and impression management on Facebook. Int J of Soc Sci and Humanit 2014; 6: 111-6.
2. Feinstein BA, Hershenberg R, Bhatia V, Latack JA, Meuwly N, Davila J. Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. Psychol Pop Media Cult 2013; 2: 161-70.
3. Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. Psychol Pop Media Cult 2014; 3: 206-22.
4. Vogel EA, Rose JP, Okdie BM, Eckles K, Franz B. Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. Pers Individ Dif 2015; 86: 249-56.
5. Jang K, Park N, Song H. Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. Comput Human Behav 2016; 62: 147-54.
6. Lee SY. How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. Comput Human Behav 2014; 32: 253-60.
7. Nesi J, Prinstein MJ. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. J Abnorm Child Psychol 2015; 43: 1427-38.

8. Blomfield Neira CJ, Barber BL. Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. Aust J Psychol 2014; 66: 56-64.
9. 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: 57-69.
10. Luengroongroj S, Seree P, Atsariyasing W. A systematic literature review on the relationship between social media and well-being among adolescents. J Psychiatr Assoc Thailand 2023; 68: 305-17.
11. Rujiradarporn N, Trangkasombat U. Depression in senior high school students in Bangkok metropolis J Psychiatr Assoc Thailand 2009; 54: 337-46.
12. Panyawong W, Santitadakul R, Pavasuthipaisit C. Prevalence of depression and suicidal risks in Thai adolescents: a survey in schools from 13 Public Health Region. Journal of Mental Health of Thailand 2020; 28: 136-49.
13. Kittirattanapaiboon P, Juengsiragulwit D, Tanaree A, Supreda B. Trend and associated factors of mental health in Thailand: a national survey 2018. Journal of Mental Health of Thailand 2020; 28: 121-35.
14. Erikson EH. Childhood and society. 2nd ed. New York, NY: Norton; 1963.
15. Branje S, De Moor EL, Spitzer J, Becht AI. Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. J Adolesc Res 2021; 31(4): 908-27.
16. Rogers CR. Client-centered therapy. New York: Houghton Mifflin; 1951.
17. Hards E, Ellis J, Fisk J, Reynolds S. Negative view of the self and symptoms of depression in adolescents. J Affect Disord 2020; 262: 143-8.
18. Phattharayuttawat S. Statistical and research in psychology. Unpublished manuscript, SICL648, Mahidol University, Bangkok; 2015.
19. Seangsanaoh S, Vatanasin D, Hengudomsub P, Pratoomsri W. The influence of interpersonal factors on depression among late adolescents. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok 2017; 33(3): 59-69.
20. Piers EV, Herzberg DS. The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale-Second Edition. Piers-Harris 2 1984; 3-71.
21. Lertwiriyasawat, B, Na-Nan W, Terdsithipong, S. Relation among self-concept, personal growth initiative, and happiness of high school students. (Senior project for Bachelor's degree). Bangkok: Chulalongkorn university; 2016.
22. Community-University Partnership for the Study of Children, Youth, and Families. Review of the Piers-Harris Children's Self-Concept Scale 2nd Ed. Edmonton, Alberta, Canada; 2011.
23. Piers EV, Herzberg DS. Piers-Harris Children's Self-Concept Scale. 2nd ed. Los Angeles, CA: Western Psychological Services; 2002.
24. Titayanpong P, Kumfu M, Buarubporn S. Relationship between Facebook intensity, Instagram intensity, and life Satisfaction: the moderating effect of upward Comparison. (Senior Project for bachelor's degree). Bangkok: Chulalongkorn university; 2016.
25. Radloff LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. Appl Psychol Meas 1977; 1: 385-401.
26. Trangkasombat U, Larpboonsarp V, Havanond P. CES-D in adolescents. J Psychiatr Assoc Thailand 1997; 42: 2-13.
27. Baron RM, Kenny DA. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. J Pers Soc Psychol 1986; 51: 1173-82.
28. Salk RH, Hyde JS, Abramson LY. Gender Differences in Depression in Representative National Samples: Meta-Analyses of Diagnoses and Symptoms. Psychol Bull 2017; 143: 783-822.

29. Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF. Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2015; 8: 380-5.
30. Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M. Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth. Appl Physiol Nutr Metab 2011; 36: 59-64.
31. Hesketh T, Ding QJ. Anxiety and depression in adolescents in urban and rural China. Psychol Rep 2005; 96(2): 435-44.
32. Elgar FJ, Arlett C, Groves R. Stress, coping, and behavioral problems among rural and urban adolescents. J Adolesc 2003; 26(5): 574-85.
33. Liu QQ, Zhou ZK, Yang XJ, Niu GF, Tian Y, Fan CY. Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism. Pers Individ Dif 2017; 113: 223-8.
34. Niu GF, Luo YJ, Sun XJ, Zhou ZK, Yu F, Yang SL, Zhao L. Qzone use and depression among Chinese adolescents: A moderated mediation model. J Affect Disord 2018; 231: 58-62.