

ความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด

เฉลิมพล กำใจ*

อรัญญา นามวงศ์**

บทคัดย่อ

การติดเฟซบุ๊กมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด กลุ่มตัวอย่างเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 383 ราย โดยเป็นนักศึกษาพยาบาลของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคม 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กเบอเกน ฉบับภาษาไทย (Thai-BFAS) แบบประเมินภาวะสุขภาพ และแบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (Mini international neuropsychiatric structure interview: M.I.N.I.) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซดมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 19.84 ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ติดเฟซบุ๊กรุนแรง ร้อยละ 40.79 นักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซดมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 16.19 ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 1.61 นักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 7.83 ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับมาก ร้อยละ 10.00 และการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .213, p < .01$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ($r = .062, p > .01$)

จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลจิตเวชควรประเมินการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซดพร้อมทั้งส่งต่อผู้ที่ติดเฟซบุ๊ก ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และผู้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับที่รุนแรง เพื่อให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: การติดเฟซบุ๊ก/ภาวะซึมเศร้า/ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย/นักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด

*ผู้รับผิดชอบหลัก อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลชุมชนและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนก

**อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลชุมชนและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนก

Facebook Addiction, Depression, and Suicidal Risk Among Z Generation Nursing Students

Chalermpon kajai*

Arunya namwong**

ABSTRACT

Facebook addiction affects the psychological health of Z generation nursing students. The purpose of this descriptive, correlational research study was to examine Facebook addiction, depression and suicidal risk among Z generation nursing students. The participants were selected based on inclusion criteria and consisted of 383 Z generation nursing students during June - August 2018. The research tools were the Thai version of the Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS), the Thai version of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9), and the Mini International Neuropsychiatric structured Interview (M.I.N.I.) Descriptive statistics and Spearman's product moment correlation were used to analyze the data.

Results of the study revealed the following: 19.84% of Z generation nursing students had Facebook addiction. Out of those who were addicted to Facebook, 40.79% had severe Facebook addiction and 16.19% had depression. Of those depressed 1.61% were severely depressed and 7.83% had suicidal risk. Of those with suicidal risk 10.00% had severe suicidal risk. Facebook addiction was positively correlated with depression ($r=.213$, $p<.01$), but was not correlated with depression or suicidal risk ($r=.062$, $p>.01$).

These research findings suggest that there should be screenings of Z generation nursing students for Facebook addiction, depression, and suicidal risk so psychiatric nurses can refer those with these problems for appropriate counseling and care.

Keywords: Facebook Addiction/Depression/Suicidal Risk/Z generation Nursing Students

Article info: Received August 10, 2019; Revised August 20, 2019; Accepted August 29, 2019.

* Corresponding Author Lecturer of Department of Community and Psychiatric Nursing, Boromrajonani College of Nursing, Phayao, Praboromarajchanok Institute.

**Lecturer of Department of Community and Psychiatric Nursing, Boromrajonani College of Nursing, Phayao, Praboromarajchanok Institute.

ความสำคัญและที่มาของการศึกษา

ปัจจุบันพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของประชากรโลกได้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีการเข้าถึงการใช้งานสูงถึง 4.021 พันล้านคน จากประชากรประชากรโลกทั้งหมด 7.593 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 52.96 หรือเกินกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรโลกทั้งหมด โดยในจำนวนนี้มีผู้ใช้งานเครือข่ายสังคม หรือ Social Network 3.196 พันล้านคน คิดเป็นร้อยละ 79.48 โดยทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีผู้ใช้เครือข่ายสังคม สูงถึงร้อยละ 55 ของจำนวนประชากรในภูมิภาคนี้ สำหรับประเทศไทยเป็นประเทศที่ใช้เวลาต่อวันอยู่กับอินเทอร์เน็ตมากที่สุดในโลก โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 9 ชั่วโมง 38 นาทีต่อวัน โดยมีผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ต 57 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ สูงถึง 51 ล้านคน¹ ช่วงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันสูงที่สุดคือ เชนเนอร์แซนด์ (Generation Z)² ซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 8-22 ปี เฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุด

การติดเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ต โดยประเมินจากการเข้าใช้งานเฟซบุ๊กภายในระยะเวลา 1 ปี³ สำหรับประเทศไทยพบว่าวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษามีการติดเฟซบุ๊ก (Facebook Addiction) สูงถึงร้อยละ 34.8-45^{4,5,6} จากการศึกษาผลกระทบของการติดเฟซบุ๊กต่อสุขภาพจิตของผู้ที่ใช้งานเฟซบุ๊กติดต่อการเป็นระยะเวลานาน พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า^{7,8,9} อีกทั้งการใช้งานเฟซบุ๊กสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้¹⁰ โดยพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยความอิจฉา

(Facebook envy) สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้¹¹ อย่างไรก็ตามพบรายงาน 2 เรื่องที่พบว่าการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าไม่มีความสัมพันธ์กัน^{12,13} ผู้ใช้เฟซบุ๊กที่มีพฤติกรรมการใช้ในลักษณะอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและขาดความยับยั้งไตร่ตรองในระดับมาก มีโอกาสที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตเป็น 3.9 เท่า⁴ กลุ่มนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำนั้นติดเฟซบุ๊กมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองระดับปานกลางและระดับสูงตามลำดับ¹⁴ และวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาของรัฐในจังหวัดเชียงใหม่ มีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 34.93 ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ติดเฟซบุ๊กรุนแรง ร้อยละ 51.25 และติดเฟซบุ๊กไม่รุนแรง ร้อยละ 48.75 และการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้า ($r=.501, p<.01$)⁶

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ เมื่อพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว จะเป็นสาเหตุของการสูญเสียทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมเป็นอันดับที่ 2 รองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ในปี ค.ศ. 2020¹⁵ ส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้ และมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง¹⁶ จากการศึกษายังพบว่าภาวะซึมเศร้าเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁷ โดยอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี พบว่าการพยายามฆ่าตัวตายในช่วงอายุดังกล่าวมีประมาณ 1-2 ล้านคนต่อปี ซึ่งประชากรวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความชุกตลอดชีพ (lifetime prevalence) ของ

การพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 7.1¹⁸ จากการศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลพบว่ามีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ ดังตัวอย่างการศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในต่างประเทศพบว่ามีความชุกของภาวะซึมเศร้าร้อยละ 44-60^{19,20,21,22} สำหรับการศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยนั้นพบว่ามีความชุกของภาวะซึมเศร้าร้อยละ 16.2-50.1^{23,24,25,26} โดยพบปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ การศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ และปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ปัญหาการเรียน²⁷ จะเห็นได้ว่าภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยมีความชุกค่อนข้างสูง และเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบจากการสูญเสียบุคลากรตั้งแต่อยู่ในระหว่างการเรียนจากความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จ

ทั้งนี้ยังไม่พบการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด ซึ่งเป็นช่วงอายุที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันสูงที่สุด ซึ่งนักศึกษากลุ่มนี้จะมีอายุในช่วง 18-22 ปี ซึ่งเป็นช่วงของอายุของนักศึกษาพยาบาลในระดับอุดมศึกษาของไทยที่มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ โดยสังคมของนักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่อยู่บนอินเทอร์เน็ต²⁷ อีกทั้งยังพบความชุกของภาวะซึมเศร้าค่อนข้างสูง อันเป็นความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และ

นำไปสู่ภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าวในนักศึกษาพยาบาลของสถาบันแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2560 เพื่อเป็นความรู้ในการนำเสนอทางการจัดการกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่อาจเป็นผลจากการติดเฟซบุ๊กในนักศึกษากลุ่มนี้ และพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรในทีมสุขภาพในการจัดระบบบริการสาธารณสุขที่ตรงกับความต้องการและเกิดประโยชน์ สอดคล้องกับบริบทของประเทศไทยอย่างแท้จริง ในด้านการดูแลและช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลกลุ่มเสี่ยงที่ติดเฟซบุ๊ก มีภาวะซึมเศร้า หรือมีความคิดในการฆ่าตัวตายต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรข้างต้น ในนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด

สมมติฐานการวิจัย

การติดเฟซบุ๊ก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซดซึ่งกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา อยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งลักษณะที่สำคัญของช่วงอายุ

นี้ คือ ไม่ค่อยมีความอดทนในการรอคอย ต้องการคำตอบหรือเห็นผลลัพธ์ในทันที สังคมส่วนใหญ่อยู่บนอินเทอร์เน็ต²⁸ นักศึกษาเหล่านี้มีโอกาที่จะใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคมที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประคับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่ามีการติดเฟซบุ๊กตามแนวคิดของแอนเดรียสเซน และคณะ³ ประกอบกับแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ทั้งเกี่ยวกับตนเองสิ่งแวดล้อมหรือโลกและอนาคต²⁹ การที่นักศึกษา มีการติดเฟซบุ๊ก แล้วมีประสบการณ์การได้รับปฏิสัมพันธ์ในทางลบจากผู้ใช้งานด้วยกันเองหรือจากการประเมินตนเองในทางลบ จะส่งผลให้คุณค่าของตนเองลดลง แสดงออกโดยการตำหนิตนเอง เสียใจ ท้อแท้ หดหู่ รู้สึกไร้ค่า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับและมีภาวะเศร้าหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในที่สุด ดังนั้นการศึกษาภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ยุคเจนเออร์แซนด์ที่ติดเฟซบุ๊ก จะทำให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเออร์แซนด์ซึ่งมีการติดเฟซบุ๊ก มีภาวะซึมเศร้า หรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบศึกษาความสัมพันธ์ (Descriptive correlation research) เก็บข้อมูลแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional survey)

ประชากร คือ ประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาปริญญาตรี ของสถาบันแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2560 ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561 จำนวน 394 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกประชากร ดังนี้ 1) เป็นผู้ที่มิบัญชีใช้งานเฟซบุ๊ก 2) มีอายุ 18 - 22 ปี 3) ยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 383 คน เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการเฝ้าระวังการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายให้กับนักศึกษาพยาบาล และประชากรนักศึกษาพยาบาลที่เข้าเกณฑ์การคัดเลือกทั้งหมดยินดีเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ จึงได้เก็บข้อมูลกับประชากรจริงทั้งหมด

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัยนี้ ผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์จากสถาบันเอกสารรับรองเลขที่ Re-07-61 โดยผู้วิจัยชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการให้ทราบถึงสิทธิการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้โดยไม่มีผลกระทบหรือเกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักศึกษาแต่อย่างใด รวมทั้งการอธิบายถึงการรักษาความลับ โดยผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ จะไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ทั้งการเผยแพร่จะเป็นในภาพรวม ไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล และการทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ผู้วิจัยได้ทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาพยาบาล ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยกำหนดค่าที่ยอมรับได้ที่ 0.80 ขึ้นไป³⁰

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพ ชั้นปีที่ศึกษา ลำดับการเป็นบุตรของ ครอบครัว สถานภาพของบิดามารดา รายได้ของ ครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ของ ครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา รูปแบบการได้รับการเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง ความเพียงพอของค่าใช้จ่ายที่ได้รับ กิจกรรมยามว่าง รูปแบบการเรียน ความภูมิใจในตนเอง เกรดเฉลี่ย จำนวนเพื่อนสนิท ระยะเวลาที่เป็นสมาชิก เฟซบุ๊ก ระยะเวลาที่ใช้เฟซบุ๊ก ความถี่ในการโพสต์รูปตัวเองลงเฟซบุ๊ก ความถี่ในการใช้งาน เฟซบุ๊ก การอัพเดทสถานะบนเฟซบุ๊ก การแสดงความคิดเห็นบนเฟซบุ๊ก การเช็คอินบนเฟซบุ๊ก การตั้งกลุ่มสนทนาบนเฟซบุ๊ก การติดตามความเคลื่อนไหวของเพื่อน การถ่ายรูปด้วยตนเองแล้วโพสต์บนเฟซบุ๊ก การแท็กรูปบนเฟซบุ๊ก การโพสต์วิดีโอบนเฟซบุ๊ก การเปิดรับเพื่อนเฟซบุ๊ก จำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊ก อุปกรณ์ที่ใช้ในการใช้งาน

เฟซบุ๊ก และจำนวนข้อบัญญัติเฟซบุ๊ก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กเบอ-เกน ฉบับภาษาไทย (Thai-BFAS) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยพนาสทิธย์, มั่นวงศ์, หาญประเทศ, คัมศรี, และยิ่งยีน (2015) จากแบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กเบอเกน ของแอนเดรสเซน และคณะ³ แต่ละข้อคำถามแสดงถึงพฤติกรรมการติด 6 ด้าน คำตอบแต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก คือ 0 = น้อยมาก 1 = น้อย 2 = บางครั้ง 3 = ค่อนข้างบ่อย 4 = บ่อยมาก ผลคะแนนรวมตั้งแต่ 0 ถึง 24 คะแนน โดยมีจุดตัดคะแนนที่ 12 คะแนนเป็นต้นไป แปลผลว่ามีการติดเฟซบุ๊ก คะแนนตั้งแต่ 15 คะแนนขึ้นไปแปลผลได้ว่าติดเฟซบุ๊กรุนแรง แบบทดสอบนี้มีค่าความเชื่อมั่น (Chronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.81

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพ ฉบับภาษาไทย (PHQ-9) ที่แปลเป็นภาษาไทยโดยหล่อตระกูล, สัมฤทธิ์, และสายพานิชย์ (2008)³¹ ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ ที่พัฒนาโดยหล่อตระกูลและคณะ ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ แบ่งคะแนนแต่ละข้อตั้งแต่ 0-3 คะแนน คะแนนรวมมีตั้งแต่ 0-27 คะแนน คะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน แปลผลได้ว่าไม่มีภาวะซึมเศร้า คะแนน 5-8 คะแนน แปลผลได้ว่ามีความผิดปกติ แต่ยังไม่ถึงภาวะซึมเศร้า คะแนน 9-14 คะแนน แปลผลได้ว่ามีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย คะแนน 15-19 คะแนน แปลผลได้ว่ามีภาวะซึมเศร้าปานกลาง และคะแนน 20-27 คะแนน แปลผลได้ว่ามีภาวะซึมเศร้ารุนแรง แบบทดสอบนี้มีค่าความเชื่อมั่น (Chronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.83

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย โดยใช้เครื่องมือวินิจฉัยโรคทางจิตเวช (Mini international neuropsychiatric structure interview: M.I.N.I.) พัฒนาขึ้นโดยชีฮาน และคณะ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยพันธุ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์ และคณะ (2550) ประกอบด้วยคำถาม 9 ข้อ เป็นคำถามแบบ Dichotomous Question มีคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่และไม่ใช่ คะแนนที่ได้จะรวมกัน และจำแนกเป็นความรุนแรงของความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 3 ระดับ คือ มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายระดับน้อย (คะแนน = 1-8 คะแนน) มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายระดับปานกลาง (คะแนน = 9-16 คะแนน) และมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายระดับมาก (คะแนน ≥ 17 คะแนน) แบบทดสอบนี้มีค่าความเชื่อมั่น (Chronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน ถึง 31 สิงหาคม 2561 หลังจากโครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยได้ทำหนังสือชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตรวบรวมข้อมูล ได้อธิบายถึงการยินยอมและสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งเลือกเวลา และสถานที่ที่มีความเหมาะสมในการรวบรวมข้อมูล โดยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด สอบถามความสมัครใจอย่างอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยทุกราย และแจ้งให้ทราบว่า การดำเนินการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างจะไม่เสียประโยชน์ใดๆ หากไม่เข้าร่วม

โครงการวิจัย ยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป การติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จะวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนภาวะซึมเศร้ากับการติดเฟซบุ๊ก และคะแนนความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายกับคะแนนการติดเฟซบุ๊ก นำข้อมูลที่ได้ทุกชุดไปทำการทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติโคลโมโกรอฟ-สมิรโนฟ (Kolmogorov-Smirnov test [KS]) พบว่ามีการแจกแจงแบบไม่เป็นโค้งปกติจึงได้ใช้สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 360 คน คิดเป็นร้อยละ 93.99 เพศชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.01 มีอายุอยู่ระหว่าง 18-22 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.10 ปี มีสถานภาพโสด ร้อยละ 95.30 ชั้นปีที่ 4 มากที่สุด ร้อยละ 29.77 เป็นบุตรคนที่ 2 ร้อยละ 41.68 บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 72.32 รายได้ของครอบครัว 5,000-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 31.07 รายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ ร้อยละ 69.19 บิดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา

ร้อยละ 43.08 มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 48.04 ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต ร้อยละ 85.64 มีความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องแบบสนิทและเข้ากันได้ดี ร้อยละ 85.12 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 67.62 ได้รับค่าใช้จ่ายที่เพียงพอ ร้อยละ 87.72 กิจกรรมยามว่าง 2 กิจกรรม ร้อยละ 65.54 มีรูปแบบการเรียนรู้โดยใช้สื่อ Social media ประกอบการเรียนรู้ ร้อยละ 92.43 มีความภูมิใจในตนเองระดับปานกลาง ร้อยละ 67.89 เกรดเฉลี่ยน้อยกว่า 2.50 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 10.71 เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 - 2.99 จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 48.56 และเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 40.73 มีเพื่อนสนิท 1-5 คน ร้อยละ 58.75 ระยะเวลาที่เป็นสมาชิกเฟซบุ๊กมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 88.77 ระยะเวลาการใช้งานเฟซบุ๊กที่มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 77.55 มีความถี่ในการโพสต์รูปตัวเองลงเฟซบุ๊กน้อยกว่า 10 รูปใน 1 เดือน ร้อยละ 85.90 มีความถี่ในการใช้งานแบบเล่นเป็นบางเวลา ร้อยละ 47.52 ไม่เคยอัพเดทสถานะหรืออัพเดทสถานะเป็นบางครั้ง ร้อยละ 74.41 ไม่เคยแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความคิดเห็นเป็นบางครั้ง ร้อยละ 71.54 ไม่เคยเช็คคินที่ตัวเองอยู่หรือเช็คคินที่ที่ตัวเองอยู่เป็นบางครั้ง ร้อยละ 85.90 ไม่เคยตั้งกลุ่มสนทนาหรือเคยตั้งกลุ่มสนทนาเป็นบางครั้ง ร้อยละ 50.91 ไม่เคยติดตามความเคลื่อนไหวของเพื่อนหรือติดตามความเคลื่อนไหวของเพื่อนเป็นบางครั้ง ร้อยละ 51.70 ไม่เคยถ่ายรูปด้วยตนเองแล้วโพสหรือเคย

ถ่ายรูปด้วยตนเองแล้วโพสเป็นบางครั้ง ร้อยละ 80.68 ไม่เคยโพสหรือแท็กรูป หรือเคยโพสหรือแท็กรูปเป็นบางครั้ง ร้อยละ 79.63 ไม่เคยโพสวิดีโอหรือแท็กวิดีโอหรือเคยโพสวิดีโอหรือแท็กวิดีโอเป็นบางครั้ง ร้อยละ 93.99 เปิดรับเพื่อนเฟซบุ๊กเฉพาะคนที่รู้จัก ร้อยละ 49.35 มีจำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊ก มากกว่า 1,000 คนขึ้นไป ร้อยละ 44.65 ใช้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์แบบพกพา ร้อยละ 55.61 และมีจำนวนข้อบัญญัติเฟซบุ๊ก 1 ข้อ ร้อยละ 80.16

2. กลุ่มตัวอย่างมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 19.84 โดยติดเฟซบุ๊กจนแรงร้อยละ 40.79 และติดเฟซบุ๊กไม่รุนแรงร้อยละ 59.21 ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 75.81 และมีภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง ร้อยละ 22.58 และระดับรุนแรง ร้อยละ 1.61 ส่วนความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของกลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 7.83 ส่วนใหญ่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 60.00 ดังแสดงในตารางที่ 1 และตารางที่ 2

3. การติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับเล็กน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .213, p < .01$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ผลการทดสอบสมมติฐาน

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเอเรชั่นแซด อย่างมีนัยสำคัญเชิงสถิติ ($p\text{-value} < 0.01$) ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ($r = .213$) ดังตารางที่ 3

Table 1. The number and percentage of the Facebook addiction and Depression of the sample group (n = 383)

Facebook addiction	number	%
had no Facebook addiction	307	80.16
had Facebook addiction	76	19.84
mild Facebook addiction	45	59.21
severe Facebook addiction	31	40.79

Table 2. The number and percentage of the Depression of the sample group (n = 383)

Depression	number	%
had no depression	246	64.23
Abnormal but had no depression	75	19.58
had depression	62	16.19
mild depression	47	75.81
moderate depression	14	22.58
severe depression	1	1.61

Table 3. The Correlation Coefficients Between Facebook addiction, Depression and number and Suicidal risk of the sample group (n = 383)

Variables	Facebook addiction	
	r	p-value
Depression	.213	< 0.01
Suicidal risk	.062	0.223

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 19.84 (ตาราง 1) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการติด เฟซบุ๊กรุนแรงคิดเป็นร้อยละ 40.79

(จำนวน 31 คน) หรือเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟซบุ๊กทั้งหมด ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่าอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในยุคเจนเอเรชั่นแซด ซึ่งสังคมของนักศึกษากลุ่ม

นี้ส่วนใหญ่จะอยู่บนอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นช่องทางที่ใช้ติดต่อสื่อสารขอความช่วยเหลือตลอดจนแสดงความคิดเห็น แสดงอารมณ์ความรู้สึกกับเพื่อนหรือคนทั่วไปในเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและการแสดงออกจะเป็นแบบเปิดเผย มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบการค้นคว้าผ่านสารสนเทศ และคิดว่ากลุ่มเพื่อนสามารถช่วยเหลือได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือ ประกอบกับลักษณะเฉพาะของนักศึกษารุ่นใหม่ที่เกิดมาด้วยความเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่อยู่รอบข้าง มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ ในการหาความรู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของนักศึกษากลุ่มนี้ ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 18-22 ปี ในปี พ.ศ.2561 ซึ่งสอดคล้องกับช่วงอายุของนักศึกษาพยาบาลในระดับอุดมศึกษาของไทยในปัจจุบัน ซึ่งอายุจะอยู่ระหว่าง 18-22 ปี นักศึกษากลุ่มนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง คิดเร็ว ทำเร็ว ปรับปรุงเร็ว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ชอบความท้าทาย มีวิถีชีวิตที่ทันสมัย นิยมสื่อสารผ่านเทคโนโลยี²⁸ อาจนำไปสู่การติดสื่อสังคมออนไลน์ (Online social media หรือ blogging addiction) นั่นคือการติดเฟซบุ๊ก อีกทั้งเมื่อมีการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในขณะที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเมื่อถูกตัดขาดจากสังคมในชีวิตจริง³² ก็จะส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง หลังจากนั้นก็มีความปรารถนาที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง โดยการเพิ่มการใช้งานเฟซบุ๊กมากขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ใหม่ในสื่อสังคมเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง³³ อันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการใช้งานเฟซบุ๊กมากขึ้น และเมื่อนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเนอเรชั่นแซด มีการแสดงออกซึ่งการใช้งานที่เพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่และระยะเวลาในการใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ต้องเพิ่มเวลาในการเข้าใช้งานมากขึ้น เมื่อหยุดการใช้งานจะรู้สึกวิตกกังวล กระสับกระส่าย เผื่อคิดถึงแต่ความเคลื่อนไหวของเฟซบุ๊ก³⁴ ก็จะส่งผลให้เกิดการติดเฟซบุ๊กในที่สุด จึงส่งผลให้เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ติดเฟซบุ๊กมีการติดเฟซบุ๊กในระดับรุนแรงและ นำไปสู่การเสพติดเหมือนกับการเสพติดสารเสพติดอื่นๆ³⁵

2. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 16.19 (ตาราง 2) ซึ่งผลการศึกษาใกล้เคียงกับช่วงร้อยละของความชุกที่มีการศึกษาในประเทศไทยซึ่งพบว่าภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยนั้นอยู่ในช่วงร้อยละ 16.2 – 50.1^{23,24,25,26} แสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร่ายังคงเป็นปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลยุคเจนเนอเรชั่นแซดที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา การที่กลุ่มตัวอย่างเกือบหนึ่งในสี่ของทั้งหมดมีภาวะซึมเศร้า อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น ต้องมีการปรับตัวด้านต่างๆ มาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย³⁶ การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 62 คน ในจำนวนนี้คิดเป็นเพศชายร้อยละ 1.61 (จำนวน 1 คน) และเพศหญิงร้อยละ 98.39 (จำนวน 61 คน) เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า รายได้ของ

ครอบครัวไม่เพียงพอ ร้อยละ 69.19 มีความภูมิใจในตนเองระดับปานกลาง ร้อยละ 67.89 เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50-2.99 ร้อยละ 48.56 มีเพื่อนสนิท 1-5 คน ร้อยละ 58.75 ผลการศึกษาครั้งนี้คล้ายคลึงกับหลายการศึกษาพบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมีส่วนของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย และเป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า²⁷ ทั้งนี้ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลไทยเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านความเป็นพวกพ้องและด้านการเปิดเผยตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รูปแบบการใช้ชีวิตด้านการรับรู้ต่อภาวะความเครียด การรับรู้ต่อภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม ความคิดอัตโนมัติทางลบ การครุ่นคิด การแก้ปัญหาทางสังคม เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ บุคลิกภาพส่วนบุคคล ความเครียด ความเพียงพอของรายได้ บรรยากาศในครอบครัว ความวิตกกังวล และการออกกำลังกาย^{37,38,39}

3. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 7.83 หรือจำนวน 30 คน จากทั้งหมด 383 คน เป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 25 คน ในจำนวนนี้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอยู่ในระดับน้อยและรุนแรง ร้อยละ 60.00 และร้อยละ 40 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความเสี่ยง ใกล้เคียงกับผลการศึกษาอัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี ซึ่งประชากรวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความชุกตลอดชีพ (lifetime prevalence) ของการพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 7.10¹⁸ ซึ่งในจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 30 คน มีกลุ่ม

ตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย 15 คน หรือครึ่งหนึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม ที่กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ²⁹ จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงจนเกิดภาวะเศร้าหรือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้

4. ผลการวิจัยพบว่าการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำ กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r=.213$, $p<.01$) (ตาราง 3) สอดคล้องกับการศึกษาของ Zaffar, Mahmood, Saleem, & Zakaria⁸ ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า พบว่าการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ($r=0.385$, $p<.01$) อธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน เช่น การปรับตัวด้านการเรียน ด้านการสร้างสัมพันธภาพหรือด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อมใหม่ ตลอดจนการปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ ระหว่างศึกษา เมื่อมีทักษะการปรับตัวกับปัญหาได้น้อย จนก่อให้เกิดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ความเครียด และเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น นักศึกษาเหล่านี้จึงหันไปใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคม ที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประคับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่าการติดเฟซบุ๊กจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หรือเมื่อมีการติดเฟซบุ๊กแล้วมีประสบการณ์การได้รับปฏิสัมพันธ์ในทางลบจากผู้ใช้งานด้วยกันเองหรือจากการประณามตนเองในทางลบ จะส่งผลให้ครุ่นคิดถึงประสบการณ์นั้น

จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง จนเกิดภาวะซึมเศร้า ในขณะที่เดียวกันเมื่อนักศึกษามีภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงก็จะมีอาการที่ปรารถนาที่จะปกป้องและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง โดยการเพิ่มการใช้งานเฟซบุ๊กเพิ่มมากขึ้นในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ในสื่อสังคมเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง³³ อันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการใช้งาน เฟซบุ๊กมากขึ้น จนกระทั่งมีการติดเฟซบุ๊กในที่สุด ทั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย อาจเนื่องมาจากผู้ที่ติดเฟซบุ๊กเกิดจากสาเหตุทางจิตใจที่แตกต่างกัน สาเหตุหนึ่งอาจต้องการมีเพื่อนและต้องการการยอมรับ ซึ่งเป็นเพียงกิจกรรมที่ทำให้ลืมความทุกข์ในชั่วขณะ³⁵

จุดเด่นของการศึกษานี้

การวิจัยนี้เป็นการรายงานองค์ความรู้ใหม่ในการศึกษาการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษาพยาบาลยุคใหม่หรือยุคเจนเอเรชั่นแซดในระดับอุดมศึกษา และยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าว อันจะนำไปสู่การป้องกันความเสี่ยงและการดูแลที่เหมาะสม

ข้อจำกัดในการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้ใช้ได้กับกลุ่มประชากรนักศึกษาพยาบาลของสถาบันแห่งหนึ่ง ที่คล้ายคลึงกัน แต่ไม่สามารถใช้อ้างอิงนักศึกษาในกลุ่มประชากรอื่นได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ประจำหลักสูตรพยาบาลจิตเวช และผู้ที่เกี่ยวข้องควรประเมินการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนักศึกษายุคเจนเอเรชั่นแซดที่กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อให้การช่วยเหลือดูแล พร้อมทั้งส่งต่อให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยเพื่อศึกษาในสถาบันอื่นๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ในการใช้งานเฟซบุ๊กของนักศึกษายุคเจนเอเรชั่นแซดที่มีการติดเฟซบุ๊กและมีภาวะซึมเศร้า

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัย ขอขอบคุณ คณะผู้บริหารสถาบันการศึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยในครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. We Are Social and Hootsuite. The new 2018 Global Digital suite of reports [Internet]. 2018. [cited 2019 April 10]. Available from <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
2. Electronic Transactions Development Agency. Thailand Internet User Profile 2018. Electronic Transactions Development Agency. Bangkok, ETDA. 2018. (in Thai)
3. Andreassen C, Torsheim S, Brunborg T.G.S, Pallesen S, Development of a Facebook addiction scale, *Psychological reports*. 2012; 110(2): 501-517.
4. Pitanupong J, Anantapong K, Mental Health of University Student Facebook Users, *J Psychiatr Assoc Thailand*. 2014; 59(3): 257-266. (in Thai)
5. Charoensri P, Sereetrakul W, Facebook Addict of Students in Bangkok Metropolitan Area, *ACADEMIC JOURNAL BANGKOKTHONBURI UNIVERSITY*. 2015; 4(2): 236-244. (in Thai)
6. 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)
7. Hong FY, Huang DH, Lin HY, Chiu SL, Analysis of the Psychological Traits, Facebook Usage, and Facebook Addiction Model of Taiwanese University Students, *Telematics and Informatics*. 2014; 31(4): 597-606.
8. Zaffar M, Mahmood S, Saleem M, Zakaria E, Facebook Addiction: Relation with Depression, Anxiety, Loneliness and Academic Performance of Pakistani Students, *Science International*. 2015; 27(3): 2469-2475.
9. Delfour M, Moreau A, Laconi S, Goutaudier N, Chabrol H, Utilisation Problématique de Facebook à l'adolescence et au Jeune âge Adulte. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 2015; 63(4): 244-249.
10. Park S, Lee SW, Kwak J, Cha M, Jeong B, Activities on Facebook Reveal the Depressive State of Users. *Journal of Medical Internet Research*, 2013; 15(10): e217.
11. Tandoc EC, Ferrucci P, Duffy M, Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing?. *Computers in Human Behavior*, 2015; 43: 139-146.
12. Jelenchick LA, Eickhoff JC, Moreno MA, "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013; 52(1): 128-130.
13. Datu, JAD, Valdez JP, Datu N, Does Facebooking Make us Sad? Hunting

Relationship Between Facebook use and Depression among Filipin Adolescents. *International Journal of Research Studies in Educational Technology*, 2012; 1(2): 83-91.

14. Pholphet K, Tuntasood B, Self-esteem and Facebook addicted of high school students in Bangkok Metropolitan Area, *J Psychiatr Assoc Thailand*, 2016; 1(2): 83-91. (in Thai)

15. Markowitz JC, Weissman MM, Interpersonal Psychotherapy: Principles and Applications. *World Psychiatry*, 2004; 3(3): 136-139.

16. Ruangtrakul S, Child and adolescent psychiatric texts. Bangkok: Ruankeaw Printing; 2008. (in Thai)

17. Akwarangkoon S, Psychiatric nursing and mental health: science and art to practice. Nakhonsrithammarat: School of Nursing Walailak University; 2015. (in Thai)

18. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiiz P, Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry Philadelphia: Wolters Kluwer; 2015.

19. Rafati F, Ahmadi J, Depression in nursing studentsof Shirazuniversity of medical sciences. *Journal of Research in Medical Sciences*, 2004; 1: 39-41.

20. Papazisis G, Tsiga E, Papanikolaou N, Vlasidis I, Sapountzi-Krepia D, Psychological distress, anxiety and depression among nursing students in

Greece. *International Journal of Caring Sciences*, 2008; 1(1), 42.

21. Furegato AR, Santos JL, Silva EC, Depression among nursing students associated to their self-esteem, *health perception and interest in mental health*. 2008; 16(2), 198-204.

22. Huong HM, Hengudomsub P, Suppaseemanont W, Depression and it's associated factors among Vietnamese undergraduate nursing students. *Thai Pharmaceutical and Health Science Journal*. 2011; 6(2), 121-129.

23. Ros R, Suphasamanon W, Somchit S, Factors affecting depression of undergraduate nursing students in the eastern region of Thailand. Faculty of Nurse Burapa university; 2000. (in Thai)

24. Vatanasin D, Prevention of Adolescent Depression: From Evidence to Practice. Prevention of Adolescent Depression: From Evidence to Practice. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*. 2016; 24(1), 1-12.

25. Thana P, Factors that influence depression in nursing students at Boromratchathani Nursing College, Saraburi. [M.N.S Thesis in Mental health and Psychiatric nursing]. Chonburi: Faculty of Nursing, Burapha University, 2008. (in Thai)

26. Kaewmart N, Koedbangkham J, Nabkasorn C, Factors Influencing

Depression among Nursing Students of Burapha University. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*. 2011; 19(6), 83-95. (in Thai)

27. Rukkhajeekul S, Depression and Suicidal Behaviors among Naresuan University Students. *J Psychiatr Assoc Thailand*. 2015; 58(4), 359-370. (in Thai)

28. Wongsaree C, CLINICAL TEACHING IN ADULT NURSING PRACTICUM COURSE FOR GENERATION Z COLLEGIAN. *Journal of Boromarajonani College of Nursing*. 2015; 31(2), 130 -140. (in Thai)

29. Beck T, Rush J, Shaw F, Emery G, Cognitive therapy of depression: New York; 1979.

30. Polit F, Hungler P, Nursing research: principles and methods: Philadelphia; 1999.

31. Lotrakul M, Sumrithe S, Saipanish R, Reliability and validity of the Thai version of the PHQ-9. *BMC Psychiatry*. 2008; 8(46), 1-7. (in Thai)

32. Baumeister F, Leary R, The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 1995; 117(3), 497-529.

33. Valkenburg M, Peter J, Schouten P, Friend networking sites and their

relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*. 2006; 9(5), 584-590.

34. Phrarubraksa N, Factors Affecting Facebook Addiction of University Students in Chiangmai. *rmutto journal*. 2014; 9(5), 584-590. (in Thai)

35. Pornnopadol C, Wasuphanthit A, Siriraj Psychiatry DSM-5, Bangkok: Prayurasanhai Printing; 2015. (in Thai)

36. Kaewjanta N, Depressive disorders in college students: Difference male and female. *Journal of Nursing Science & Health*. 2015; 38(3), 32-44.

37. Kaewmart N, Nursing Students with Depression. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*. 2013; 21(3), 14-23. (in Thai)

38. Vatanasin D, Hengudomsub P, Vatanasin S, Asarath T, Chupan S, Srisopa P, Factors Predicting Depression among Health Science Students. 2013; 21(3), 14-23. (in Thai)

39. Samarksavee N, Sangon S, Factors Associated with Depression in Nursing Students. *THE JOURNAL OF PSYCHIATRIC NURSING AND MENTAL HEALTH*. 2013; 21(3), 14-23. (in Thai)