ความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น ในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่

The Relationship between Facebook Addiction and Depression among Adolescents Attending State University in Chiang Mai Province

เฉลิมพล ก๋าใจ[1], ดาราวรรณ ต๊ะปินตา[2] และสมบัติ สกุลพรรณ์[2]

Chalermpon Kajai[1*], Darawan Thapinta[2] and Sombat Skulphan[2]

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา[1*], คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่[2]

บทคัดย่อ

การติดเฟซบุ๊ก มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของวัยรุ่น การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊ก และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 458 ราย โดยเป็นวัยรุ่นนักศึกษามหาวิทยาลัย ในจังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนมิถุนายน 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กเบอเกน ฉบับภาษาไทย (Thai-BFAS) และแบบประเมินภาวะสุขภาพ ฉบับภาษาไทย (PHQ-9) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า

วัยรุ่นมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 34.93 ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ติดเฟซบุ๊กรุนแรง ร้อยละ 51.25 และติดเฟซบุ๊กไม่รุนแรง ร้อยละ 48.75 วัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 72.71 ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 59.46 ระดับปานกลางร้อยละ 28.83 ระดับค่อนข้างรุนแรง ร้อยละ 9.31 และระดับรุนแรง ร้อยละ 2.40 และการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้า (r_s=.501 , p<.01) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น พยาบาลจิตเวชควรประเมินการติดเฟซบุ๊ก และภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น รวมทั้งให้การช่วยเหลือดูแล พร้อมทั้งส่งต่อผู้ที่ติดเฟซบุ๊กรุนแรงและผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เพื่อให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: การติดเฟซบุ๊ก, ภาวะซึมเศร้า, วัยรุ่น

[*]ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: pnm-2628@hotmail.com เบอร์โทรศัพท์ 085-0378783)

Abstract

Facebook addiction affects the physical and psychological health of adolescents. The purpose of this descriptive correlation research study was to examine the relationship between Facebook addiction and clinical depression among adolescents in Chiang Mai province. The participants were selected following the inclusion criteria and consisted of 458 adolescents who were university students in Chiang Mai province from May to June, 2017. The research tools were: 1) the Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS) which was translated into Thai by Phanasathit, Manwong, Hanprathet, Khumsri, and Yingyeun (2015), and the Thai version of Patient Health Questionnaire (PHQ-9) which was translated into Thai by Lotrakul, Sumrithe, and Saipanish (2008). Descriptive statistics and Spearman's product moment correlation were used to analyze the data. Results of the study revealed the following.

Nearly 35% of the participants had Facebook addiction (34.93%). Out of those who were addicted to Facebook, 51.25% were diagnosed with severe Facebook addiction, and 48.75% with mild Facebook addiction. More than 70% of adolescents had depression (72.71%). Out of those who were depressed, 59.46% were mildly depressed, 28.83% were moderately depressed, 9.31 moderate severe depression, and 2.40 severely depressed. And the Facebook addiction had a moderate positive correlation with depression at a statistically significant level (r=.501, p<.01).

The research findings suggest that psychiatric nurses should screen and assess Facebook addiction and depression among adolescents in order to provide them the appropriate care.

Keyword: Facebook Addiction, Depression, Adolescents

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน ส่งผลให้การสื่อสารของบุคคลในสังคมเป็นไปอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online Social Network) ซึ่งสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องราวที่สนใจร่วมกันได้อย่างรวดเร็วผ่านอินเทอร์เน็ต นำมาซึ่งความสะดวก ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Ellison, Steinfeld, & Lampe, 2007) จากการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิดการติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction) เพิ่มขึ้น สำหรับความชุกของการติดอินเทอร์เน็ตพบรายงานที่ทวีปเอเชีย ร้อยละ 5.9 - 21 ซึ่งสูงที่สุดในโลก (Ryan, 2015) สำหรับประเทศไทยพบรายงานความชุกร้อยละ 22 - 43.2 (Khumsri, Yingyeun, Mereerat, Hanprathet, & Phanasathit, 2015) ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของทวีปเอเชีย และจากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ยังพบแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตของประชากรที่อายุ 6 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้น จากจำนวน 19.9 ล้านคนในปี พ.ศ.2554 เป็น 21.8 ล้านคน ในปี พ.ศ.2558 ซึ่งเครือข่ายสังคมได้รับความนิยมเป็นอันดับแรกในการใช้บริการ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) โดยเฟซบุ๊ก (Facebook) เป็นหนึ่งในเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่ได้รับความนิยมสูงสุด (Thothzocial, 2016)

สถานการณ์ผู้ใช้งานเฟซบุ๊กทั่วโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบว่า ช่วงอายุของคนไทยที่ใช้งานเฟซบุ๊กมากที่สุดคือช่วงอายุ 20 - 29 ปี จำนวน 14 ล้านคน ซึ่งคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่ามีการใช้งานเฟซบุ๊กสูงถึง ร้อยละ 96 อีกทั้งยังพบรายงานการติดเฟซบุ๊ก (Facebook Addiction) ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 45 โดยพบจำนวนบัญชีเข้าใช้งานสูงที่สุดที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 ล้านบัญชี รองลงมาคือจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 9.6 แสนบัญชี (Thothzocial, 2016)

การศึกษาผลกระทบด้านสุขภาพจิตจากการติดเฟซบุ๊ก ในต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาอายุระหว่าง 18 - 25 ปี จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Ryan, Chester, Reece, & Xenos (2014) พบว่าผู้ที่ใช้งานเฟซบุ๊กนาน ๆ นอกจากเกิดจากความต้องการในการใช้งานแล้ว ยังมีภาวะซึมเศร้าด้วย จากการศึกษาของ Labrague (2014) ถึงสภาวะอารมณ์ทางลบของวัยรุ่นในฟิลิปปินส์ที่มีการใช้งานเฟซบุ๊ก พบว่ามีความชุกของอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าคิดเป็นร้อยละ 28.95 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Zaffar, Mahmood, Saleem, & Zakaria (2015) ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของประเทศมาเลเซีย ซึ่งพบว่าการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (r=0.385, p<0.01) และความวิตกกังวล (r=0.508, p<0.01) แต่ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกโดดเดี่ยว สำหรับผลการศึกษาของ Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2015 ซึ่งศึกษาปัจจัยทำนายของการติดเฟซบุ๊กของกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15- 75 ปี ในประเทศชอเบีย ผลการศึกษา พบว่า ระยะเวลาการใช้งานเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าเป็นตัวแปรที่ร่วมกันทำนายการติดเฟซบุ๊กได้ (R^2=0.31, p<0.01) นอกจากนี้ Hong, Huang, Lin & Chiu (2014) ได้ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะทางจิตวิทยาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในไต้หวันที่มีการใช้งานเฟซบุ๊กและติดเฟซบุ๊ก พบว่า การรับรู้ปมด้อยของตนเอง (Self-Inferiority) สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (R^2=0.145, p<0.05) ส่วนบุคลิกซึมเศร้า (Depressive Character) และการใช้งานเฟซบุ๊กสามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (R^2=0.259, p<0.01) การศึกษาถึงการติดเฟซบุ๊กกับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยพบการศึกษาของ Pitanupong & Anantapong (2014) ศึกษาถึงผลกระทบของเฟซบุ๊กต่อนักศึกษาและสุขภาพจิตในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาพบว่า สุขภาพจิตของกลุ่มที่ประเมินตนเองว่าติดเฟซบุ๊กนั้นมีปัญหาสุขภาพจิตเป็น 2.1 เท่าเมื่อเทียบกับกลุ่มนักศึกษาที่ใช้เฟซบุ๊กเพียงนอกเวลาเรียนเท่านั้น

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในต่างประเทศ พบรายงาน ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 25 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั้งในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยพบความสัมพันธ์ของการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้า ซึ่งพบว่าทั้งการใช้งานเฟซบุ๊กและการติดเฟซบุ๊กนั้นมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (Hong, Huang, Lin, & Chiu, 2014; Zaffar, Mahmood, Saleem, & Zakaria, 2015; Delfour, Moreau, Laconi, Goutaudier, & Chabrol, 2015) และมีการศึกษา พบว่า การใช้งานเฟซบุ๊กสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้ โดยจำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊กและจำนวนสถานที่ที่โพสต์ในเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าด้วย (Park, Lee, Kwak, Cha, & Jeong, 2013) อีกทั้งพบว่าพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยความอิจฉา (Facebook Envy) สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ (Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015) ในขณะที่บางรายงานพบว่าภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงมีความสัมพันธ์กับการติดเฟซบุ๊ก โดยภาวะ

ซึมเศร้าในระดับที่รุนแรง แรงจูงใจทางสังคม ภาวะวิตกกังวล และอาการนอนไม่หลับ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กได้ร้อยละ 27.68 (Koc & Gulyagci, 2013) สอดคล้องกับการศึกษาของ Blachnio, Przepiórka, & Pantic (2015) ที่ศึกษาพบว่าภาวะซึมเศร้าสามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กและระยะเวลาในการใช้งานเฟซบุ๊กได้ อย่างไรก็ตามพบรายงาน 2 เรื่องที่พบว่าการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าไม่มีความสัมพันธ์กัน (Jelenchick, Eickhoff, & Moreno, 2013; Datu, Valdez, & Datu, 2012)

ภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดการณ์ว่าจะเป็นสาเหตุของการสูญเสียทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมจากอันดับที่ 4 ในปี ค.ศ.1990 มาเป็นอันดับที่ 2 รองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ในปี ค.ศ.2020 (Markowitz, & Weissman, 2004) อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายอันดับแรกของโลกด้วย (World Health Organization, 2013) และผลกระทบที่รุนแรงที่สุดของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าต่อวัยรุ่น คือการฆ่าตัวตายสำเร็จ โดยพบว่า มีความเสี่ยงสูงต่อการทำร้ายตนเองมากกว่าผู้ที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าถึง 9.63 เท่า พบรายงานว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายมีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 33.13 (Prateepteranun, 2014)

การศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับอุดมศึกษายังไม่พบรายงานตามบริบทของประเทศไทย อีกทั้งองค์ความรู้จากการศึกษาที่ผ่านมายังไม่เพียงพอต่อการสรุปถึงความสัมพันธ์ดังกล่าว ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพยาบาลจิตเวชที่ให้บริการทางสุขภาพจิต จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการติดเฟซบุ๊ก ภาวะซึมเศร้า และความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์สำหรับพัฒนาเป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและเป็นความรู้สำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับงานกิจการนักศึกษาในการดูแลวัยรุ่นกลุ่มนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาการติดเฟซบุ๊กในวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่

กรอบแนวคิดวิจัย

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ระหว่างศึกษาในมหาวิทยาลัย หากมีทักษะการปรับตัวกับปัญหาได้น้อย นักศึกษาเหล่านี้จะหันไปใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคมที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประคับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่า มีการติดเฟซบุ๊กจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีการติดเฟซบุ๊กที่มีเกณฑ์การประเมินการติดเฟซบุ๊กตามแนวคิดของ Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen (2012) คือ การให้ความสำคัญ (Salience) ความทนลดลง (Tolerance) มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Mood Modification) มีการกลับใช้ซ้ำ (Relapse) มีอาการถอน (Withdrawal) และเกิดปมขัดแย้ง (Conflict) ส่วนแนวคิดของภาวะซึมเศร้าตามแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ทั้งเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อมหรือโลก

และอนาคต (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) การที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งมีการติดเฟซบุ๊ก แล้วมีประสบการณ์การได้รับปฏิสัมพันธ์ในทางลบจากผู้ใช้งานด้วยกันเอง หรือจากการประเมินตนเองในทางลบจะส่งผลให้ครุ่นคิดถึงประสบการณ์นั้น จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง แสดงออกโดยการตำหนิตนเอง เสียใจ ท้อแท้ หมดหวัง รู้สึกไร้ค่า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ และมีภาวะเศร้าในที่สุด อีกทั้งการติดเฟซบุ๊กยังนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

ระเบียบวิธีวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบพรรณนาหาความสัมพันธ์ (Descriptive Correlation Research Study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่จะใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ วัยรุ่นอายุ 18 - 25 ปี (Kaekungwan, 2010) ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐ ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2559 ประกอบด้วยมหาวิทยาลัย 4 แห่ง รวมประชากรทั้งสิ้น 85,039 คน

กลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 85,039 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 381 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลระหว่างการทำวิจัย ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เป็น 458 คน แต่ละคณะของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการใช้สัดส่วน จากคณะทั้งมหาวิทยาลัย แล้วทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน (Probability Proportional to Size Sampling) เพศชายและหญิง จำนวน 458 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล พัฒนาโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยเพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สถานภาพ คณะ มหาวิทยาลัย จำนวนชื่อบัญชีในการใช้เฟซบุ๊ก ระยะเวลาที่เป็นสมาชิกเฟซบุ๊ก วิธีการเปิดรับเพื่อนในเฟซบุ๊ก จำนวนเพื่อนในการใช้งานเฟซบุ๊ก และอุปกรณ์สำหรับใช้งานเฟซบุ๊ก

2. แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กเบอเกน ฉบับภาษาไทย (Thai-BFAS) แปลโดย Phanasathit, Manwong, Hanprathet, Khumsri, & Yingyeun (2015) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ของพฤติกรรมของผู้ใช้งานเฟซบุ๊กในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา แบ่งระดับความถี่ของพฤติกรรมออกเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับความถี่น้อยมากถึงความถี่บ่อยมาก

3. แบบประเมินภาวะสุขภาพ ฉบับภาษาไทย (PHQ-9) แปลโดย Lotrakul, Sumrithe, & Saipanish (2008) ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ เพื่อใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อคำถามแบ่งระดับของอาการออกเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยมีอาการเลยถึงมีอาการเกือบทุกวัน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการติดเฟซบุ๊กเบอเกน ฉบับภาษาไทย (Thai-BFAS) ได้นำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตรงกับประชากรงานวิจัย จำนวน 30 ราย คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิอัลฟ่าของครอนบาค (Chronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

2. แบบประเมินภาวะสุขภาพ ฉบับภาษาไทย (PHQ-9) ได้นำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตรงกับประชากรงานวิจัย จำนวน 30 ราย คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิอัลฟ่าของครอนบาค (Chronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้รับการรับรองเชิงจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีของแต่ละคณะของทั้ง 4 มหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขออนุญาตรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย เมื่อได้รับการอนุญาตจากคณบดี ผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือในการทำวิจัย รวมทั้งอธิบายถึงการยินยอม และเลือกเวลาที่เหมาะสมในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ แจ้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่จะได้รับ และให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในการแสดงความยินยอมก่อนตอบแบบสอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงจะรับแบบสอบถามและกล่าวขอบคุณ ก่อนที่จะนำข้อมูลมาคิดคะแนน และวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป การติดเฟซบุ๊ก และคะแนนภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์โดยการใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการติดเฟซบุ๊กและคะแนนภาวะซึมเศร้า โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (The Spearman Rank Difference Method)

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ Research ID: 4680/Study Code: None-2560-04680

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 42.58 เพศหญิงจำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 57.42 มีอายุอยู่ระหว่าง 18-25 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.67 ปี มีสถานภาพโสด ร้อยละ 94.54 กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 มากที่สุด ร้อยละ 32.53 มีจำนวนชื่อบัญชีในการใช้เฟซบุ๊กจำนวน 1 บัญชี ร้อยละ 81.88 มีระยะเวลาที่เป็นสมาชิกเฟซบุ๊กมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 85.15 มีวิธีเปิดรับเพื่อนเฟซบุ๊กแบบคนรู้จักและเพื่อนของเพื่อน ร้อยละ 44.10 มีจำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊กมากกว่า 1,000 คน ร้อยละ 43.67 และใช้งานเฟซบุ๊กจากโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 99.10

2. การติดเฟซบุ๊กของตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละ ของการติดเฟซบุ๊กของกลุ่มตัวอย่าง (n=458)

คะแนนการติดเฟซบุ๊ก	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ติดเฟซบุ๊ก (0 - 11 คะแนน)	298	65.07
ติดเฟซบุ๊ก (12 - 24 คะแนน)	160	34.93
ติดเฟซบุ๊กไม่รุนแรง (12 - 14 คะแนน)	78	48.75
ติดเฟซบุ๊กรุนแรง (15 - 24 คะแนน)	82	51.25

M=9.82, *SD*=4.55

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 34.93 โดยติดเฟซบุ๊กรุนแรงร้อยละ 51.25 และติดเฟซบุ๊ก ไม่รุนแรงร้อยละ 48.75 ของกลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟซบุ๊กทั้งหมด

3. ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (n=458)

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีภาวะซึมเศร้า (0 - 4 คะแนน)	125	27.29
มีภาวะซึมเศร้า (5 - 27 คะแนน)	333	72.71
มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (5 - 9 คะแนน)	198	59.46
มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง (10 - 14 คะแนน)	96	28.83
มีภาวะซึมเศร้าค่อนข้างรุนแรง (15 - 19 คะแนน)	31	9.31
มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง (20 - 27 คะแนน)	8	2.40

M=7.64, *SD*=4.73

จากตาราง 2 กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 72.71 โดยมีภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 59.46 ระดับปานกลาง ร้อยละ 28.83 ระดับค่อนข้างรุนแรง ร้อยละ 9.31 และระดับรุนแรง ร้อยละ 2.40 ของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด

4. ความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนระหว่างการติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

	ภาวะซึมเศร้า (r_s)
การติดเฟซบุ๊ก	.501**

** p<.01

จากตาราง 3 พบว่า การติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r_s=.501, p<.01)

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 34.93 (ตาราง 1) กลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟซบุ๊กเป็นเพศชาย ร้อยละ 43.13 (จำนวน 69 คน) และเพศหญิง ร้อยละ 56.88 (จำนวน 91 คน) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการติดเฟซบุ๊กรุนแรงคิดเป็น ร้อยละ 51.25 (จำนวน 82 คน) หรือมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟซบุ๊กทั้งหมด ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่า การที่กลุ่มตัวอย่างประมาณหนึ่งในสามมีการติดเฟซบุ๊ก อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นซึ่งกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเมื่อถูกตัดขาดจากสังคมในชีวิตจริง (Baumeister, & Leary,

1995) ก็จะส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง หลังจากนั้นก็มีความปรารถนาที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง โดยการเพิ่มการใช้งานเฟซบุ๊กมากขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ในสื่อสังคมเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006) อันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการใช้งานเฟซบุ๊กมากขึ้น และเมื่อวัยรุ่นมีการแสดงออกซึ่งการใช้งานที่เพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่และระยะเวลาในการใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ต้องเพิ่มเวลาในการเข้าใช้งานมากขึ้น เมื่อหยุดการใช้งานจะรู้สึกวิตกกังวล กระสับกระส่าย เฝ้าคิดถึงแต่ความเคลื่อนไหวของเฟซบุ๊ก (Phrarubraksa, 2014) ก็จะส่งผลให้เกิดการติดเฟซบุ๊กในที่สุด อีกทั้งการที่วัยรุ่นหันไปใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคมที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประคับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่ามีการติดเฟซบุ๊ก และมีการหมกมุ่นอยู่กับการใช้งานเฟซบุ๊กมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้และต้องใช้เวลาในการใช้งานติดต่อกันหลายชั่วโมงหรือต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (Blachnio, Przepiórka, & Pantic, 2015) จึงส่งผลให้มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ติดเฟซบุ๊กมีการติดเฟซบุ๊กในระดับรุนแรง โดยความชุกของการติดเฟซบุ๊กจากการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Pitanupong, & Anantapong (2014) ที่ศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 420 คน ประเมินตนเองว่าติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 45.00 และใกล้เคียงกับการศึกษาของ Phanasathit, Manwong, Hanprathet, Khumsri, & Yingyeun (2015) ที่ศึกษาความชุกของการติดเฟซบุ๊กของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 872 คน ซึ่งพบว่าวัยรุ่นมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 41.80 แสดงให้เห็นว่าการติดเฟซบุ๊กยังคงเป็นปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น

2. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 72.71 (ตาราง 2) ซึ่งผลการศึกษาใกล้เคียงกับการศึกษาของ Wahed & Hassan (2017) ซึ่งได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 834 คน พบว่าวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 60.8 และสอดคล้องกับการศึกษา Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook (2013) ที่ได้ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย จาก 24 รายงานการศึกษา จำนวนวัยรุ่น 48,650 คน พบว่าวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าในช่วงร้อยละ 10 - 85 นอกจากนี้จากการศึกษาของ Pundee (2015) ได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 317 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 53.50 การศึกษาของ Vatanasin, Hengudomsub, Vatanasin, Asarath, Chupan, & Srisopa (2015) ได้ทำการศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 400 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 49.00 การศึกษาของ Ruanjai, Krittiyapichartkul, Wongnuch, & Kawdounglek (2014) ก็ได้ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนักศึกษา จำนวน 482 ราย พบความชุกของภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 31.00 การศึกษาของ Kaewjanta, & Rungreangkulkij (2015) ศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่ามีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 31.9 และการศึกษาของ Rukkhajeekul (2013) พบว่าความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 1,600 คน เท่ากับ ร้อยละ 24.00 ในขณะที่ Limsricharoen, Handee, & Juloktappa (2014) ศึกษาภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ จำนวน 148 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 19.6 จากหลายการศึกษาพบว่าภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาพบภาวะซึมเศร้าในช่วง ร้อยละ 10 - 85 ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบความชุกของภาวะซึมเศร้าในช่วงนี้เช่นเดียวกันคือ ร้อยละ 72.71 แสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้ายังคงเป็นปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้ความชุก

ของภาวะซึมเศร้าที่ได้มีความแตกต่างกันในแต่ละการศึกษา เนื่องจากแต่ละการศึกษามีความแตกต่างกันทั้งในลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีความแตกต่างกันในแง่ของเชื้อชาติ สภาพแวดล้อม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม จำนวนประชากรที่มีความหลากหลาย รูปแบบวิธีการของการศึกษา และขั้นตอนการเก็บข้อมูลที่แตกต่างกันรวมทั้งการเลือกใช้เครื่องมือในการประเมินภาวะซึมเศร้าและการแบ่งระดับความรุนแรงของอาการหรือภาวะซึมเศร้าที่แตกต่างกัน การที่กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีภาวะซึมเศร้า อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น ต้องมีการปรับตัวด้านต่าง ๆ มาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย (Kaewjanta, Rungreangkulkij, Kittiwatanapaisan, & Kotnara, 2015)

การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นเพศชาย ร้อยละ 38.44 (จำนวน 128 คน) และเพศหญิง ร้อยละ 61.56 (จำนวน 205 คน) โดยจากหลาย ๆ การศึกษาพบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมีสัดส่วนของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย และเป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า (Rukkhajeekul, 2013) ซึ่งการศึกษาเป็นปรากฏการณ์ที่สอดคล้องกันทั่วโลก โดยพบอุบัติการณ์ภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงมากกว่าเพศชายประมาณ 2 เท่า (Patel, 2005) มีการศึกษาพบว่าวัยรุ่นหญิงที่ได้รับการศึกษาทางสังคมน้อย มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา (Kutcher, Kusumakar, LeBlanc, Santor, Lagace, & Morehouse, 2004) นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยทางสังคม ครอบครัว การขาดความมั่นใจ มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย อีกทั้งยังพบว่าฮอร์โมนเพศหญิงเป็นปัจจัยเสี่ยงก่อนการเกิดภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงด้วย (Papazisis, Tsiga, Papanikolaou, Vlasiadis, & Sapountzi-Krepia, 2008) เนื่องจากเพศหญิง เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจะมีฮอร์โมนเพศสูงขึ้น ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวพันกับภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบอีกว่า เพศหญิงมักจะตอบสนองต่อฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอลได้ง่ายกว่าเพศชาย (Sittipornarnan, 2007) และความแตกต่างของการเกิดภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงและเพศชาย ผ่านมุมมองเพศภาวะ เชื่อว่า ผู้หญิงมีความอดทนน้อยกว่าผู้ชาย และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางอารมณ์ชัดเจนมากกว่าผู้ชาย ขณะที่สังคมคาดหวังต่อความเป็นชายว่าต้องเข้มแข็ง อดทน อดกลั้น ไม่แสดงความอ่อนไหว หรือร้องไห้ออกมาให้ใครเห็น ทำให้ผู้ชายไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ หรือยอมรับว่าตนเองมีปัญหา ดังการศึกษาของ Kaewjanta, Rungreangkulkij, Kittiwatanapaisan, & Kotnara (2015) พบว่านักศึกษาหญิงและชายมีการรับรู้โรคซึมเศร้าต่างกัน โดยนักศึกษาชายมีการรับรู้ที่ช้ากว่านักศึกษาหญิง ด้วยความเป็นชายที่ต้องอดทน ห้ามแสดงความอ่อนแอ ต้องเก็บอารมณ์ จึงทำให้สังเกตอาการซึมเศร้าในผู้ชายยากกว่าผู้หญิง นักศึกษาชายและหญิงให้ข้อมูลที่ตรงกันว่า เนื่องจากความเป็นผู้ชายที่ผู้ชายต้องมีลักษณะเข้มแข็ง เป็นผู้นำ ต้องไม่แสดงความอ่อนแอ เมื่อเกิดซึมเศร้าจึงไม่ค่อยแสดงออกหรือพูดถึงอารมณ์ซึมเศร้าเพราะกลัวเสียฟอร์ม ดังนั้น เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าในผู้ชายจึงสังเกตอาการได้ยากกว่าผู้หญิง ซึ่งอาจจะสนับสนุนผลการศึกษาที่พบความชุกในกลุ่มเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตามจากรายงานในหลายการศึกษาพบว่า ภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับหลายปัจจัย ซึ่งประกอบไปด้วยเพศ ความผูกพันในครอบครัว การมีเหตุการณ์สูญเสีย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อารมณ์ขัน ความคิดอัตโนมัติทางลบ บุคลิกภาพ ตลอดจนการติดเฟซบุ๊ก ที่ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

3. ผลการวิจัยพบว่าการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r_s=.501, p<.01) สอดคล้องกับการศึกษาของ Zaffar, Mahmood,

Saleem, & Zakaria (2015) ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า พบว่า การติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (r=0.385, p< .01) อีกทั้งยังพบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในต่างประเทศ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยตั้งแต่ 18 - 25 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั้งในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยพบความสัมพันธ์ของการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ระดับ 0.259-0.65 (Koc & Gulyagci, 2013; Park, Lee, Kwak, Cha, & Jeong, 2013; Hong, Huang, Lin, & Chiu, 2014; Zaffar, Mahmood, Saleem, & Zakaria, 2015; Delfour, Moreau, Laconi, Goutaudier, & Chabrol, 2015; Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015; Blachnio, Przepiórka, & Pantic, 2015) จากผลการศึกษาดังกล่าว อธิบายได้ว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น การปรับตัวด้านการเรียน ด้านการสร้างสัมพันธภาพหรือด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อมใหม่ ตลอดจนการปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ ระหว่างศึกษาในมหาวิทยาลัย เมื่อมีทักษะการปรับตัวกับปัญหาได้น้อยจนก่อให้เกิดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ความเครียด และเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น นักศึกษาเหล่านี้จึงหันไปใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคม ที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประคับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่ามีการติดเฟซบุ๊กจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงออกโดยการหมกมุ่นอยู่กับการใช้งานเฟซบุ๊กมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้และต้องใช้เวลาในการใช้งานติดต่อกันหลายชั่วโมงหรือต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบทั้งเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อมหรือโลกและอนาคต (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) การที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งมีการติดเฟซบุ๊กแล้วมีประสบการณ์การได้รับปฏิสัมพันธ์ในทางลบจากผู้ใช้งานด้วยกันเองหรือจากการประเมินตนเองในทางลบจะส่งผลให้คร่ำคิดถึงประสบการณ์นั้น จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง (Davila, Hershenberg, Feinstein, Gorman, Bhatia, & Starr, 2012) แสดงออกโดยการตำหนิตนเอง เสียใจ ท้อแท้ หมดหวัง รู้สึกไร้ค่า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับและมีภาวะเศร้าในที่สุด ภาวะซึมเศร้าจากการติดเฟซบุ๊กนี้จึงสัมพันธ์กับการรับรู้และคิดในทางลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเครือข่ายสังคม จนส่งผลกระทบต่ออารมณ์ในทางลบ ในขณะเดียวกันเมื่อนักศึกษามีภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงก็จะมีความปรารถนาที่จะปกป้องและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง โดยการเพิ่มการใช้งานเฟซบุ๊กเพิ่มมากขึ้นในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ในสื่อสังคมเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006) อันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการใช้งานเฟซบุ๊กมากขึ้น จนกระทั่งมีการติดเฟซบุ๊กในที่สุด

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. พยาบาลจิตเวชและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้และแจ้งผลการศึกษาแก่ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือดูแล พร้อมทั้งส่งต่อวัยรุ่นที่มีการติดเฟซบุ๊กรุนแรงและวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเพื่อให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสม

2. ควรมีการนำข้อมูลการติดเฟซบุ๊ก และภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐ สอดแทรกในเนื้อหาเพื่อการสอนเพื่อให้พยาบาลทั่วไปและพยาบาลจิตเวช ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นด้านการติดเฟซบุ๊กที่สัมพันธ์กับปัญหาด้านอารมณ์หรือภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นนักศึกษาสายอาชีวศึกษา หรือนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคเอกชน

2. ควรทำการศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในกลุ่มวันรุ่นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐต่อไป

References

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press Google Scholar.

Blachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 30(6): 681-684.

Datu, J. A. D., Valdez, J. P., & Datu, N. (2012). Does Facebooking Make us Sad? Hunting Relationship Between Facebook use and Depression among Filipin Adolescents. *International Journal of Research Studies in Educational Technology*, 1(2): 83-91.

Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and Quality of Social Networking among Young Adults: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2): 72.

Delfour, M., Moreau, A., Laconi, S., Goutaudier, N., & Chabrol, H. (2015). Utilisation Problématique de Facebook à l'adolescence et au Jeune âge Adulte. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(4): 244-249.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4): 1143-1168.

Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the Psychological Traits, Facebook Usage, and Facebook Addiction Model of Taiwanese University Students. *Telematics and Informatics*, 31(4): 597-606.

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A Systematic Review of Studies of Depression Prevalence in University Students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3): 391-400.

Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1): 128-130.

Kaewjanta, N., & Rungreangkulkij, S. (2015). Prevalence of Depression in Higher Education Students in Chiangrai Province. *Nursing journal*, 42(4): 48-64. (in Thai).

Kaewjanta, N., Rungreangkulkij, S., Kittiwatanapaisan, W., & Kotnara, I. (2015). Perception of Depressive Disorders in College Students: Male and Female. *Journal of Nursing Science & Health*, 38(3): 32-44. (in Thai).

Kaekungwan, S. (2010). *Lifespan Human Development*. Bangkok: Thammasat University. (in Thai).

Khumsri, J., Yingyeun, R., Mereerat, M., Hanprathet, N., & Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook Addiction and Related Factors Among Thai High School Students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98: S51-60. (in Thai).

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4): 279-284.

Kutcher, S., Kusumakar, V., LeBlanc, J., Santor, D., Lagace, D., & Morehouse, R. (2004). The Characteristics of Asymptomatic Female Adolescents at High Risk for Depression: the Baseline Assessment from a Prospective 8-Year Study. *Journal of Affective Disorders*, 79(1): 177-185.

Labrague, L. J. (2014). Facebook Use and Adolescents' Emotional States of Depression, Anxiety, and Stress. *Health Science Journal*, 8(1): 80-88.

Limsricharoen, K., Handee, N., & Juloktappa, S. (2014). Prevalence and Associated Factors of Depression Second to Sixth Years Medical Students, Faculty of Medicine in Thailand. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 59(1): 29-40. (in Thai).

Lotrakul, M., Sumrithe, S., & Saipanish, R. (2008). Reliability and Validity of the Thai Version of the PHQ-9. *BMC Psychiatry*, 8(1): 1. (in Thai).

Markowitz, J. C., & Weissman, M. M. (2004). Interpersonal Psychotherapy: Principles and Applications. *World Psychiatry*, 3(3): 136-139.

Papazisis, G., Tsiga, E., Papanikolaou, N., Vlasiadis, I., & Sapountzi-Krepia, D. (2008). Psychological Distress, Anxiety and Depression among Nursing Students in Greece. *International Journal of Caring Sciences*, 1(1): 42.

Park, S., Lee, S. W., Kwak, J., Cha, M., & Jeong, B. (2013). Activities on Facebook Reveal the Depressive State of Users. *Journal of Medical Internet Research*, 15(10): e217.

Patel, V. (2005). Poverty, Gender and Mental Health Promotion in a Global Society. *Promotion & Education*, 12(2): 26-29.

Phanasathit, M., Manwong, M., Hanprathet, N., Khumsri, J., & Yingyeun, R. (2015). Validation of the Thai Version of Bergen Facebook Addiction Scale (Thai-BFAS). *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(2): 108-117. (in Thai).

Pitanupong, J., & Anantapong, K. (2014). Mental Health of University Student Facebook

Users. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 59(3): 257-266. (in Thai).

Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing Research: Principles and Methods* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott.

Prateepteranun, W. (2014). The Rate of Suicide and Factors Related to Suicidal Behavior at Chaophayayommarat Hospital Suphanburi Province. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 28(3): 90-103. (in Thai).

Pundee, W. (2014). Prevalence of Depression and its Association in Late Adolescence: a Case Study in Sisaket Technical College. *Journal of Public Health*, 45(3): 298-309. (in Thai).

Ruanjai, T., Krittiyapichartkul, N., Wongnuch, P., & Kawdounglek, V. (2014). Prevalence and Factors Associated with Depression among Public Health Students, Mae Fah Luang University. *Lampang Med Journal*, 37(1): 9-15. (in Thai).

Rukkhajeekul, S. (2013). Depression and Suicidal Behaviors among Naresuan University. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 58(4): 359-370. (in Thai).

Ryan, T. A. (2015). *Facebook Addiction: An Exploratory Study Using Mixed Methods* (Doctoral Dissertation, RMIT University).

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3): 133-148.

Sittipornarnan, P. (2007). *Suicide Because Depression Disorder.* Bangkok: Kaimor. (in Thai).

Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing?. *Computers in Human Behavior*, *43*: 139-146.

Thothzocial. (2016). *Global and Thailand Facebook Population Update 2016.* Retrieved December 1, 2016, from https://thothzocial.com/facebook-population-2016/

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5): 584-590.

Vatanasin, D., Hengudomsub, P., Vatanasin, S., Asarath, T., Chupan, S., & Srisopa, P., (2014). Factors Predicting Depression among Health Science. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 41(1): 122-132. (in Thai).

Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2017). Prevalence and Associated Factors of Stress, Anxiety and Depression among Medical Fayoum University Students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1): 77-84.

World Health Organization. (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Retrieved March, 6, 2016 from http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/en/

Zaffar, M., Mahmood, S., Saleem, M., & Zakaria, E. (2015). Facebook Addiction: Relation with Depression, Anxiety, Loneliness and Academic Performance of Pakistani Students. *Science International (Lahore)*, 27(3): 2469-2475.