



สุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ใช้ facebook

จารุรินทร์ ปิตานพงศ์ พ.บ.*, กันต์ธีร์ อนันตพงศ์ พ.บ.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ ศึกษาสุขภาพจิตของผู้ใช้ Facebook และความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้ Facebook

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง โดยสุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2555 จำนวน 420 ราย โดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้ Facebook และแบบสอบถามสภาวะสุขภาพทั่วไปฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-12) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ โดยใช้ logistic regression

ผลการศึกษา นักศึกษาที่ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมา มี 416 ราย (ร้อยละ 99.0) เป็นเพศหญิง 222 ราย (ร้อยละ 53.4) เวลาเฉลี่ยที่ใช้ 3.0 ชั่วโมงต่อวัน (SD=2.6) นักศึกษา 187 ราย (ร้อยละ 45.0) ประเมินตนเองว่าติด Facebook และมีคะแนน GHQ-12 อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ 79 ราย (ร้อยละ 19.0) สภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความถี่ในการใช้งานและการประเมินตนเองว่าติด Facebook ($p=0.003$ และ $p=0.004$ ตามลำดับ) โดยนักศึกษาที่ใช้ Facebook ตลอดเวลาหรือทุกครั้งที่มีโอกาส มีคะแนน GHQ-12 ผิดปกติเป็น 2.5 เท่าของนักศึกษาที่ใช้เฉพาะนอกเวลาเรียน (95%CI=1.3, 4.9) และนักศึกษาที่ประเมินตนเองว่าติด Facebook มี GHQ-12 ผิดปกติเป็น 2.1 เท่าของนักศึกษาที่ประเมินตนเองว่าไม่ติด (95%CI=1.3, 3.4) นอกจากนี้พบว่า ผู้ใช้ Facebook ที่มีพฤติกรรมการใช้ในลักษณะอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและขาดความยับยั้งไตร่ตรองในระดับมาก มีโอกาสที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตเป็น 3.9 เท่า (95%CI= 1.7, 9.0) และ 2.9 เท่า (95%CI=1.2, 6.9) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมเหล่านั้นในระดับน้อย

สรุป สภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความถี่ในการใช้ การติด Facebook และพฤติกรรมการใช้ Facebook

คำสำคัญ สุขภาพจิต นักศึกษา Facebook

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2557; 59(3): 257-266

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ. สงขลา



Mental Health of University Student Facebook Users

Jarurin Pitanupong M.D*, Kanthee Anantapong M.D*

ABSTRACT

Objective : To study the mental health of Facebook users, and the relationship between their mental health and frequency of Facebook use, and its effects.

Method : Cross-sectional descriptive study was conducted at Prince of Songkla University in the academic year 2012. Participants were 420 university students. The questionnaire consisted of demographic characteristics, behaviors, and the consequences of using Facebook. Mental health screening using the Thai General Health Questionnaire (Thai GHQ-12) was included. Data were analyzed using descriptive statistics and logistic regression.

Results : Among the 416 students (99.0%) who used Facebook in the previous 6 months, 222 were female (53.4%). The average duration of Facebook use was 3.0 hours per day (SD =2.6). There were 187 students (45.0%) who assessed themselves as being addicted to Facebook, and 79 students (19.0%) had a score of GHQ-12, which indicates a mental health problem. There was a statistically significant association between the frequency of use and the self-evaluation of being addicted to Facebook ($p=0.003$ and $p=0.004$, respectively). Students who used Facebook every time they had an opportunity were 2.5 times more likely to have mental health problems than students who only used Facebook outside of school hours (95% CI = 1.3, 4.9). Students who assessed themselves as being addicted to Facebook were 2.1 times more likely to have mental health problems than those who were not addicted (95% CI = 1.3, 3.4). Users who desired to belong to a part of society were more than 3.9 times (95% CI = 1.7, 9.0) as likely to have mental health problems; users who displayed impulsiveness were more than 2.9 times (95% CI = 1.2, 6.9) as likely.

Conclusions : The mental health of students who used Facebook had a statistically significant association with their frequency of use, being addicted to Facebook, and behaviors.

Keywords : mental health, student, Facebook

J Psychiatr Assoc Thailand 2014; 59(3): 257-266

* Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90110

บทนำ

เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในขณะนี้คือ Facebook ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นโดย Mark Zuckerberg¹ ในปี พ.ศ. 2554 พบว่ามีผู้ใช้ Facebook ทั่วโลกประมาณ 773,784,240 ราย และในประเทศไทยมีผู้ใช้งาน Facebook จำนวนทั้งสิ้น 12,881,800 ราย คิดเป็นร้อยละ 19.40 ของประชากรไทยทั้งหมด หรือร้อยละ 73.67 ของประชากรไทยที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้พบว่าจำนวนผู้ใช้ Facebook เพิ่มขึ้นในช่วงระยะเวลา 6 เดือน 3,062,680 ราย² ซึ่งได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว Facebook อาจมีข้อดีคือ ติดต่อสื่อสารได้รวดเร็ว เกิดการรวมตัวของเพื่อนเก่าหรือกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน อย่างไรก็ตามมีหลายการศึกษาพบว่าการใช้ Facebook ส่งผลกระทบต่อผู้ใช้หลายด้านได้แก่ ด้านพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์^{3,4}

มีการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้ใช้ Facebook มักมีพฤติกรรมนำเสนอตัวเองเพื่อทำให้คนอื่นเกิดความประทับใจ เช่น พยายามสร้างภาพอุดมคติของตนเองใน Facebook³ โดยผู้ใช้เวลากับ Facebook มาก หรือกลุ่มที่ติด Facebook มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในลักษณะนำเสนอตัวเองและบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง (narcissistic personality)⁵ นอกจากนี้พบว่าการใช้ Facebook สัมพันธ์กับพฤติกรรมความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need to belong) ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลนั้นทำพฤติกรรมต่างๆ⁶ ทำให้คนที่ใช้ Facebook เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ เพื่อทดแทนความรู้สึกที่ถูกตัดขาดจากสังคมในชีวิตจริง และยังช่วยเสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง (self esteem) ของผู้ใช้ Facebook ผ่านการนำเสนอตัวเอง (self representation) ในทางที่ดีเพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี และได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่าคุณคนที่มีพฤติกรรมติดการใช้ Facebook หรือมีพฤติกรรมการแสดงออกในการใช้ Facebook ในลักษณะดังกล่าวอาจมีปัญหาสุขภาพจิตแอบแฝงอยู่ ดังนั้นการศึกษาเพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการใช้ Facebook กับปัญหาสุขภาพจิต จะยังประโยชน์และส่งผลดีทั้งในแง่การเฝ้าระวัง ค้นหา ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของคนในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่องผลของ Facebook ต่อนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผ่านคณะกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2555 (EC เลขที่ 55-263-03-4-3) โดยเป็นการสำรวจอัตวิสัย พฤติกรรมการใช้ผลและผลกระทบจากการใช้ Facebook ในนักศึกษามหาวิทยาลัย สำหรับการศึกษานี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจข้างต้นเพิ่มเติม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. สุขภาพจิตของผู้ใช้ Facebook
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตของผู้ใช้ Facebook กับพฤติกรรมการใช้และผลกระทบจากการใช้ Facebook

วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study)

กลุ่มประชากรที่ศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตหาดใหญ่ ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2555 ทั้งหมด 14 คณะ ผู้วิจัยสุ่มเลือกอย่างง่ายมาจำนวน 7 คณะ คือ

แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์
อุตสาหกรรมเกษตร วิทยาการผู้จัดการ และนิติศาสตร์

ขนาดตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากการศึกษาเรื่อง ผลของ Facebook ต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยดังกล่าวแล้วข้างต้น โดยผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 420 ราย

เครื่องมือที่ใช้

แบบสอบถามแบบตอบเองประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการใช้ Facebook ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) โดยมีระดับคะแนน 1-5 คะแนน 3) ผลกระทบจากการใช้งาน Facebook และ 4) แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ใช้แบบสอบถามสถานะสุขภาพทั่วไปฉบับภาษาไทย (General Health Questionnaire 12 ข้อ- Thai GHQ-12) โดยผู้ที่ได้คะแนนรวมตั้งแต่ 2 คะแนนขึ้นไปถือว่าผิดปกติหรือมีปัญหาทางสุขภาพจิต

วิธีเก็บข้อมูล

แจกแบบสอบถามในช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายน 2555 ให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมกลับทันทีหลังเสร็จสิ้นการตอบแบบสอบถามโดยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างจากทุกชั้นปี ชั้นปีละ 14 ราย (เพศชาย 7 ราย หญิง 7 ราย) สำหรับคณะที่มี 4 ชั้นปี 6 คณะ และคณะที่มี 6 ชั้นปี 1 คณะ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 420 ราย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต (GHQ-12) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอในรูปแบบของค่าเฉลี่ย ความถี่และร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์อย่างหยาบ (crude analysis) ระหว่างสถานะสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการใช้และผลกระทบจากการใช้ Facebook โดยใช้ logistic regression

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาที่ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมา จำนวนทั้งสิ้น 416 ราย (ร้อยละ 99.0) เป็นเพศชาย 194 ราย (ร้อยละ 46.6) หญิง 222 ราย (ร้อยละ 53.4) อายุเฉลี่ย 20.3 ปี (s.d. =1.4) เกรดเฉลี่ย 3.1 (s.d. =0.5) และมีรายรับ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 63.8)

2. ลักษณะการใช้งาน พฤติกรรมการใช้

Facebook และผลกระทบจากการใช้ Facebook

ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ Facebook เพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อน (ร้อยละ 87.0) ติดต่อเรื่องเรียนงาน (ร้อยละ 70.0) และติดตามข่าวสาร (ร้อยละ 60.8) โดยมีเวลาเฉลี่ยของการใช้ คือ 3.0 ชั่วโมงต่อวัน (s.d. =2.6) มีนักศึกษาจำนวน 230 ราย (ร้อยละ 55.3) ใช้ Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และมีนักศึกษา 36 ราย (ร้อยละ 8.7) ใช้มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน

ในด้านความถี่ของการใช้ Facebook พบว่า นักศึกษาจำนวน 154 ราย (ร้อยละ 37.0) ใช้ Facebook ทุกครั้งที่มีโอกาส นักศึกษา 13 ราย (ร้อยละ 3.1) ใช้ Facebook ตลอดเวลาแม้ในชั่วโมงเรียนหรือกำลังทำงานและนักศึกษาจำนวน 187 ราย (ร้อยละ 45.0) ประเมินตนเองว่าติดการใช้ Facebook

นักศึกษามีพฤติกรรมการโพสต์ Facebook ใน 3 ลักษณะคือ นำเสนอตัวเอง (self presentation) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need to belong) และขาดความยับยั้งชั่งใจ (impulsiveness)

ผู้ใช้ Facebook ประเมินตนเองว่าได้รับผลกระทบจากการใช้ Facebook ในด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ในระดับน้อย ในขณะที่มีการรับรู้ถึงผลในแง่บวกของการใช้งาน Facebook ในระดับปานกลาง ถึงมากที่สุด โดยเฉพาะในด้านที่เป็นช่องทางติดต่อเพื่อนเก่า สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และเกิดความคิดใหม่ๆ จากการแลกเปลี่ยนกันบน Facebook

3. ผลการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้แบบสอบถามสภาวะสุขภาพทั่วไป (GHQ-12)

นักศึกษาที่ใช้งาน Facebook ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 416 ราย มีนักศึกษาที่มีค่าคะแนน GHQ-12 อยู่ในเกณฑ์ปกติจำนวน 337 ราย (ร้อยละ 81.0) และมีค่าคะแนน GHQ-12 อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติจำนวน 79 ราย (ร้อยละ 19.0)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตของผู้ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมา กับลักษณะทั่วไป

ของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการใช้และผลกระทบจากการใช้ Facebook

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ สายการเรียน เกรดเฉลี่ย สถานภาพ (มี/ไม่มีคู่อรัก) ชั้นปีที่กำลังศึกษา รายรับต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกับสุขภาพจิต (N=416)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	ผลคัดกรองสุขภาพจิต จำนวน (ร้อยละ)		OR (95%CI)	p-value	
	ปกติ N=337	ผิดปกติ N=79			
เพศ	ชาย	159 (47.2)	35 (44.3)	1	0.644
	หญิง	178 (52.8)	44 (55.7)	1.1 (0.7, 1.8)	
คณะ	สายสังคมศาสตร์	93 (27.6)	18 (22.8)	1	0.512
	สายวิทยาศาสตร์	131 (38.9)	36 (45.6)	1.4 (0.8, 2.6)	
	สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ	113 (33.5)	25 (31.6)	1.1 (0.6, 2.2)	
เกรดเฉลี่ย	<= 2.50	49 (15.2)	8 (10.8)	1	0.474
	2.51-2.99	79 (24.5)	22 (29.7)	1.7 (0.7, 4.1)	
	>= 3.00	195 (60.4)	44 (59.5)	1.4 (0.6, 3.1)	
สถานภาพ	โสด	255 (75.7)	61 (77.2)	1	0.771
	มีคู่อรัก	82 (24.3)	18 (22.8)	0.9 (0.5, 1.6)	
ชั้นปี	ปี 1	76 (22.6)	21 (26.6)	1	0.706
	ปี 2	82 (24.3)	15 (19)	0.7 (0.3, 1.4)	
	ปี 3	78 (23.1)	20 (25.3)	0.9 (0.5, 1.9)	
	ปี 4-6	101 (30.0)	23 (29.1)	0.8 (0.4, 1.6)	
เงินเดือน	< 5,000 บาท	98 (29.1)	24 (30.4)	1	0.789
	5,000-10,000 บาท	215 (63.8)	51 (64.6)	0.9 (0.6, 1.7)	
	>10,000 บาท	24 (7.1)	4 (5.1)	0.7 (0.2, 2.2)	

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับลักษณะการใช้และพฤติกรรมการใช้ Facebook

ความถี่ในการใช้งานและการประเมินตนเองว่าติด Facebook มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.003 และ p=0.004 ตามลำดับ)

โดยนักศึกษาที่ใช้ Facebook ตลอดเวลาหรือทุกครั้งที่มีโอกาส มีผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.5 เท่า (95%CI=1.3, 4.9) เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ใช้ Facebook เฉพาะนอกเวลาเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษาที่ประเมินตนเองว่าติด Facebook

มีผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.1 เท่า (95%CI=1.3, 3.4) เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ประเมินตนเองว่าไม่ติด Facebook อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้ Facebook พบว่ามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่มีพฤติกรรมในลักษณะอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในระดับปานกลางและมากมีโอกาสมี่

ผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.2 (95%CI=1.3, 3.7) และ 3.9 เท่า (95%CI=1.7, 9.0) เมื่อเทียบกับคนที่มีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับน้อย และพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมในลักษณะขาดความยับยั้งไตร่ตรองในระดับมากมีโอกาสมี่ผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.9 เท่า (95%CI=1.2, 6.9) เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมน้อยอยู่ในระดับน้อย (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการใช้และพฤติกรรมการใช้ Facebook กับสุขภาพจิต (N=416)

ลักษณะและพฤติกรรมการใช้ Facebook	ผลคัดกรองสุขภาพจิต จำนวน (ร้อยละ)		OR (95%CI)	P-value
	ปกติ N=337	ผิดปกติ N=79		
เวลาที่ใช้งานต่อวัน (ชั่วโมง)				0.312
< 1	35 (10.4)	5 (6.3)	1	
1-2	121 (35.9)	25 (31.6)	1.4 (0.5, 4.1)	
> 2	181 (53.7)	49 (62.0)	1.9 (0.7, 5.1)	
ความถี่ในการใช้งาน				0.003*
นอกเหนือเวลาเรียน	89 (26.4)	13 (16.5)	1	
ตลอดเวลา / ทุกครั้งที่มีโอกาส	122 (36.2)	45 (57.0)	2.5 (1.3,4.9)	
ไม่แน่นอน	126 (37.4)	21 (26.6)	1.1 (0.5,2.4)	
การประเมินตนเองว่าติด Facebook				0.004*
ไม่ติด	197 (58.5)	32 (40.5)	1	
ติด	140 (41.5)	47 (59.5)	2.1 (1.3,3.4)	
นำเสนอตัวเอง (Self presentation)				0.614
น้อยที่สุด/น้อย	198 (58.8)	44 (55.7)	1	
ปานกลาง	97 (28.8)	22 (27.9)	1.0 (0.6, 1.8)	
มาก/มากที่สุด	41 (12.2)	13 (16.5)	1.4 (0.7, 2.9)	
อยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Need to belong)				<0.001*
น้อยที่สุด/น้อย	218 (64.7)	34 (43.0)	1	
ปานกลาง	100 (29.7)	34 (43.0)	2.2 (1.3, 3.7)	
มาก/มากที่สุด	18 (5.3)	11 (13.9)	3.9 (1.7, 9.0)	
ขาดความยับยั้งไตร่ตรอง (Impulsiveness)				0.030*
น้อยที่สุด/น้อย	258 (76.6)	50 (63.3)	1	
ปานกลาง	62 (18.4)	20 (25.3)	1.7 (0.9, 3.0)	
มาก/มากที่สุด	16 (4.8)	9 (11.4)	2.9 (1.2, 6.9)	

* Significant (p<0.05)

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับผลกระทบจากการใช้ Facebook

ผลกระทบจากการใช้ Facebook สัมพันธ์กับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งผลในด้านพฤติกรรม (การคุยกับคนอื่นในชีวิตจริงน้อยลง มีความขัดแย้งกับคนรู้จักใน Facebook ประสิทธิภาพการ

เรียนที่ลดลง อดนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ติดเกมใน Facebook) รวมถึงในด้านความคิด (คิดจ้อจ๋อน้อยลง หรือไม่มีสมาธิ คิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น) และในด้านอารมณ์ (กังวลกับข้อมูลข่าวใน Facebook และกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคามจาก Facebook) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับผลกระทบจากการใช้ Facebook (N=416)

ผลกระทบจากการใช้เฟสบุ๊ค	ผลคัดกรองสุขภาพจิต จำนวน (ร้อยละ)		OR (95%CI)	P-value
	ปกติ N=337	ผิดปกติ N=79		
ด้านพฤติกรรม				<0.001*
น้อยที่สุด/น้อย	269 (79.8)	43 (54.4)	1	
ปานกลาง	53 (15.7)	29 (36.7)	3.4 (1.9, 5.9)	
มาก/มากที่สุด	15 (4.5)	7 (8.9)	2.9 (1.1, 7.6)	
ด้านความคิด				<0.001*
น้อยที่สุด/น้อย	266 (78.9)	43 (54.4)	1	
ปานกลาง	59 (17.5)	30 (37.9)	3.2 (1.8, 5.4)	
มาก/มากที่สุด	12 (3.6)	6 (7.6)	3.1 (1.1, 8.7)	
ด้านอารมณ์ความรู้สึก				<0.001*
น้อยที่สุด/น้อย	256 (75.9)	42 (53.2)	1	
ปานกลาง	53 (15.7)	29 (36.7)	3.3 (1.9, 5.8)	
มาก/มากที่สุด	28 (8.3)	8 (10.1)	1.7 (0.7, 4.1)	

* Significant (p<0.05)

วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ใช้งาน Facebook ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีจำนวน 416 ราย (ร้อยละ 99.0) โดยมีเวลาเฉลี่ยของการใช้ Facebook คือ 3.0 ชั่วโมงต่อวัน (SD=2.6) ซึ่งมากกว่าการศึกษาในประเทศเซอร์เบีย พบว่ากลุ่มนักศึกษาชั้น high school ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 18.03 ปี ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์เฉลี่ยอยู่ที่ 1.86 ชั่วโมง (s.d. = 2.08)⁷ นอกจากนี้พบว่าร้อยละ 55.3 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ใช้งาน Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันซึ่งเป็นอัตราที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งพบเพียงร้อยละ 34.5⁸ และ

มีนักศึกษาประเมินตนเองและรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตติด Facebook 187 ราย (ร้อยละ 45.0) ซึ่งคิดเป็นอัตราการรับรู้ที่สูง เมื่อเทียบกับการศึกษาอื่นๆ ที่มีการสำรวจนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศเปรูในปี พ.ศ. 2555 พบอัตราการติด Facebook อยู่ที่ร้อยละ 8.6⁹ ซึ่งต่ำกว่าที่พบในการศึกษาในทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากปีที่ทำการศึกษา ความสามารถในการเข้าถึงเทคโนโลยีเครือข่ายสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา และเกณฑ์การวินิจฉัยคำว่า ติด Facebook ที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้พบว่า ร้อยละ 19.0 ของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ Facebook มีผลการคัดกรองสุขภาพ

จิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำเมื่อเทียบกับ การศึกษาในนักศึกษาแพทย์ ในปี พ.ศ. 2551 ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมหาวิทยาลัยขอนแก่นในปี พ.ศ. 2554 ซึ่งคัดกรองสุขภาพจิตโดยใช้ GHQ-12 และ GHQ-28 ตามลำดับ ที่พบว่าร้อยละ 29.1¹⁰ และ 25.6¹¹ ของนักศึกษาแพทย์มีผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปีที่ทำการศึกษาลักษณะกลุ่มตัวอย่างและแบบสอบถามที่ใช้ันั้นมีความแตกต่างกัน

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัจจัยต่างๆ พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับความถี่ของการใช้ Facebook และการประเมินตนเองว่าติด Facebook โดยพบว่า ผู้ที่ใช้ Facebook ตลอดเวลาหรือทุกครั้งที่มีโอกาสหรือมีเวลา มีผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.5 เท่า (95%CI=1.3, 4.9) ของผู้ใช้ Facebook นอกเวลาเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผู้ที่ประเมินตนเองว่าติด Facebook มี GHQ ผิดปกติเป็น 2.1 เท่า (95%CI=1.3, 3.4) ของผู้ที่ประเมินตนเองว่าไม่ติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าผู้ใช้งาน Facebook ในอัตราที่มากเกินไปจนถึงขั้นรับรู้ว่ามีปัญหาสุขภาพจิตหรือในทางกลับกันผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตอาจใช้งาน Facebook ในปริมาณที่มากเพื่อใช้เป็นที่ยึดใจใจและส่งเสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง (self esteem)³

นอกจากนี้พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้งาน Facebook อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและการขาดความยับยั้งชั่งใจ โดยผู้ที่มีแบบพฤติกรรมในลักษณะอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในระดับปานกลางถึงมากมีโอกาสที่มีผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.2 และ 3.9 เท่าของคนที่มีพฤติกรรมนี้อยู่ในระดับน้อย (95%CI=1.3, 3.7 และ 1.7, 9.0 ตามลำดับ) และผู้ที่มีพฤติกรรมขาดความยับยั้งชั่งใจในระดับมากมีโอกาสที่มีผลการคัดกรองสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติเป็น 2.9 เท่า

ของผู้ที่มีพฤติกรรมนี้อยู่ในระดับน้อย (95%CI=1.2, 6.9) สอดคล้องกับการศึกษาแบบ systematic review ของ Nadkarni³ ซึ่งพบว่า กลุ่มผู้ใช้งาน Facebook มักมีพฤติกรรมนำเสนอตัวเองเพื่อทำให้คนอื่น ๆ เกิดความประทับใจ เช่น พยายามสร้างภาพบุคคลในอุดมคติของตัวเองใน Facebook และสัมพันธ์กับ narcissistic personality⁵ และการติด Facebook ของนักศึกษายังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงถึงความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (need to belong) ซึ่งความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมนี้นี้มักเป็นแรงขับเคลื่อนให้คนเราทำพฤติกรรมต่างๆ⁶ ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ ได้เพื่อทดแทนกับความรู้สึกที่ถูกตัดขาดจากสังคมในชีวิตจริง นอกจากนี้การได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะเป็นตัวที่คอยขับเคลื่อนให้คนเรากระทำในสิ่งต่างๆ และยังช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง (self esteem) ของผู้ใช้งาน Facebook ตีขึ้นด้วย ทั้งนี้ยังพบว่า ความเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและความภาคภูมิใจในตัวเองที่ดียังสัมพันธ์กับการนำเสนอตัวเอง (self representation) อีกด้วย โดยพบว่า ผู้ที่ใช้งาน Facebook แล้วมีพฤติกรรมนำเสนอตัวเอง จะพยายามนำเสนอตัวเองในทางที่ดี เพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี และได้รับการยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง (self esteem) ที่ดี³

อย่างไรก็ตามการศึกษานี้ยังพบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับผลกระทบจากการใช้ Facebook ในทุกๆ ด้านกล่าวคือ ด้านพฤติกรรม (การคุยกับคนอื่นในชีวิตจริงน้อยลง มีความขัดแย้งกับคนรู้จักใน Facebook ประสิทธิภาพการเรียนที่ลดลง อดนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ¹² ติดเกมใน Facebook) ด้านความคิด (มีความคิดจذبจ๋อน้อยลงหรือไม่มีสมาธิ คิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น) และด้านอารมณ์ (กังวลกับข้อมูลข่าวใน Facebook กลัวหรือรู้สึกถูกคุกคามจาก Facebook) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่าการใช้งาน Facebook จะมีผลทำให้การสื่อสารโดยตรงกับคนรอบข้างลดลง สุขภาวะทางจิต

ลดลง ทำให้เกิดความขัดแย้งกับคนรู้จักได้บ่อยๆ^{4,13} ในขณะที่บางการศึกษาพบผลที่ตรงกันข้าม โดยพบว่าการใช้งาน Facebook ทำให้ผู้ใช้รู้สึกเหงา น้อยลง เชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ มากขึ้น³ และเป็นทางเลือกสำหรับคนที่มีปัญหาในทักษะการเข้าสังคม ทั้งนี้การใช้งาน Facebook อาจเป็นเป็นดาบสองคม คือเป็นทั้งสิ่งที่ช่วยให้คนเราเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงจากการได้ติดต่อกับคนอื่น แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้รู้สึกห่างเหินจากกัน และกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งาน หากผู้ใช้ใช้งานมากเกินไป จนเมื่อไม่ได้ใช้งานก็กลับเกิดความรู้สึกไม่เชื่อมโยงกับคนรอบข้าง และเป็นแรงกระตุ้นให้มาใช้งาน Facebook มากขึ้นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นอีกครั้ง^{3,4}

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

ประโยชน์ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้คือ การพยายามศึกษาถึงผลกระทบจากการใช้งาน Facebook ในด้านต่างๆ กับความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิต เพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในการสำรวจ ติดตาม หรือสร้างแบบประเมินเพื่อคัดกรองกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจากการใช้งาน Facebook ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือได้ทันถ่วงที

ข้อจำกัดของการศึกษาครั้งนี้คือ แบบการประเมินเป็นลักษณะ self report อาจทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง และผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้งาน Facebook ซึ่งใช้ข้อความที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นมา ซึ่งข้อความอาจยังไม่ครอบคลุมลักษณะทั้งหมดของพฤติกรรมหรือผลกระทบนั้นๆ ทั้งการศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบ survey ยังไม่สามารถทดสอบความเป็นเหตุปัจจัย (cause and effect) ซึ่งกันและกันของแต่ละตัวแปรได้ เช่น ไม่สามารถบอกได้ว่าเพราะการเป็นคนที่ชอบนำเสนอตัวเองจึงทำให้ติด Facebook หรือการติด Facebook ทำให้เป็นคนชอบนำเสนอตัวเอง เป็นต้น นอกจากนี้พบว่านักศึกษาที่เข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยที่ค่อนข้างสูง อาจมี selection bias ได้ อีกทั้งการศึกษานี้เป็นการวิเคราะห์

เพิ่มเติมจากการศึกษาเรื่อง ผลของ Facebook ต่อ นักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างตามวัตถุประสงค์หลักในการศึกษาหาความชุกของผู้ใช้ Facebook โดยไม่ได้คำนึงถึงการวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์แต่อย่างใด

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไปคือ จากข้อจำกัดข้างต้น อาจต้องอาศัยแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐานมากขึ้น เช่น Bergen Facebook addiction scale (BFAS) ฉบับสมบูรณ์, Minnesota multiphasic personality inventory (MMPI), NEO personality inventory รวมถึงการใช้ GHQ-28 หรือมากกว่าเพื่อที่จะได้แยกแยะรายละเอียดของความผิดปกติได้มากขึ้น รวมทั้งการศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจากการใช้งาน Facebook ในระยะยาวเพื่อความเข้าใจถึงผลของการใช้งาน Facebook อย่างแท้จริง

สรุป

ปัญหาสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความถี่ในการใช้งาน การประเมินตนเองว่าติด Facebook พฤติกรรมการใช้ Facebook ในลักษณะอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและการขาดความยับยั้งไตร่ตรอง และสัมพันธ์กับผลกระทบจากการใช้ Facebook ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านความคิด และด้านอารมณ์

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณนิศานต์ วีระชาติเทวัญ นักวิชาการสถิติ และคุณอารีนา อับดุลเลาะ ผู้ช่วยวิจัย ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เอกสารอ้างอิง

1. Wikipedia. Facebook [homepage on the Internet]. England: Wikipedia; [cited 2013 Aug 31]. Available from: <http://en.wikipedia.org/wiki/Facebook>

2. Socialbakers. Facebook User in Thailand [homepage on the Internet]. Thailand: Socialbakers; [cited 2011 Nov 27]. Available from: www.socialbakers.com
3. Nadkarni A. Why do people use Facebook?. *Pers Individ Dif* 2012; 52:243-9.
4. Young KS. Caught in the net : how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. 1st ed. New York: John Willey & Sons, Inc; 1998.
5. Ryan T, Xenos S. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*. 2011; 27:1658-64.
6. Baumeiser R. The need to belong: desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 1995; 117:497-529.
7. Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina* 2012; 24:90-3.
8. Wimonpan A, Sawitree C, Chan D. Communication behavior on facebook of students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon [homepage on the Internet]. Bangkok: Rajamangala University of Technology Phra Nakhon; [cited 2012 Jan 25]. Available from: http://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/986/MCT_54_06.pdf?sequence=1
9. Wolniczak I, Caceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate student. *PLOS ONE* [serial on the Internet]. 2013 Mar [cited 2013 Oct 20]; 8(3). Available from: <http://www.plosone.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0059087&representation=PDF>
10. Kunadison W, Pitanupong J. Mental health and associated factors in Prince of Songkla University medical student. *Songkla Med J* 2012; 30:265-75.
11. Srisataporn T, Ruamcharoenchai T, Boonyapanichkul P, Srijaroenatham S, Wiangnon R, Weeraphan W, et al. Prevalence of subjective health complaints among medical students, Khon Kaen University. *Srinagarind Med J* 2012; 27:258-66.
12. Wolniczak I, Caceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of Undergraduate student. *PLOS ONE* [serial on the Internet]. 2013 Mar [cited 2013 Oct 20]; 8(3). Available from: <http://www.plosone.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0059087&representation=PDF>
13. Kraut R. Internet paradox. A social technology that reduced social involvement and psychological well-being?. *Am Psychol* 1998; 53:1017-31.