

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research study) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเฟชบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐ ระดับปริญญาตรี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 4 มหาวิทยาลัย รวมทั้งสิ้น 458 คน ระหว่างเดือนเมษายน ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560 จำนวน 458 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การคิดเฟชบุ๊กของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเฟชบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

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 ชั้นปีที่ 3 มากที่สุด ร้อยละ 32.53 มีจำนวนชั่วโมงในการใช้เฟชบุ๊กจำนวน 1 ชั่วโมง ร้อยละ 81.88 มีระยะเวลาที่เป็นสมาชิกเฟชบุ๊กมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 85.15 มีวิธีเปิดรับเพื่อนเฟชบุ๊กแบบคนรู้จักและเพื่อนของเพื่อน ร้อยละ 44.10 มีจำนวนเพื่อนในเฟชบุ๊กมากกว่า 1,000 คน ร้อยละ 43.67 และใช้งานเฟชบุ๊กจากโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 99.10 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ชั้นปีที่ศึกษา สถาบันการศึกษา จำนวนข้อบัญญัติในการใช้เฟซบุ๊ก ระยะเวลาที่เป็นสมาชิกเฟซบุ๊ก วิธีเปิดรับเพื่อนในเฟซบุ๊ก จำนวนเพื่อนในเฟซบุ๊ก และอุปกรณ์ในการใช้งานเฟซบุ๊ก

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	195	42.58
หญิง	263	57.42
อายุ (ปี $\bar{X} = 20.67$, S.D. = 1.21, Range 18-25)		
18 ปี	3	0.66
19 ปี	80	17.47
20 ปี	128	27.95
21 ปี	142	31.00
22 ปี	77	16.80
23 ปี	20	4.37
24 ปี	5	1.09
25 ปี	3	0.66
สถานภาพ		
โสด	433	94.54
มีคู่รัก	25	5.46
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	108	23.58
ชั้นปีที่ 2	136	29.70
ชั้นปีที่ 3	149	32.53
ชั้นปีที่ 4	65	14.19
สถาบันการศึกษา		
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	80	17.47
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา	121	26.42
มหาวิทยาลัยแม่โจ้	104	22.71
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	153	33.40

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนข้อบัญญัติในการใช้เฟชบุ๊ก		
1 ข้อบัญญัติ	375	81.88
2 ข้อบัญญัติ	71	15.50
มากกว่า 2 ข้อบัญญัติ	12	2.62
ระยะเวลาที่เป็นสมาชิกเฟชบุ๊ก		
1 ปี	6	1.31
2 ปี	4	0.87
3 ปี	16	3.49
4 ปี	42	9.18
มากกว่า 4 ปี	390	85.15
วิธีเปิดรับเพื่อนเฟชบุ๊ก		
เปิดตัวแบบเฉพาะคนรู้จัก	139	30.35
เปิดรับแบบคนรู้จักและเพื่อนของเพื่อน	202	44.10
เปิดรับแบบสาธารณะ	117	25.55
จำนวนเพื่อนในเฟชบุ๊ก		
น้อยกว่า 400 คน	80	17.47
400 – 1,000 คน	178	38.86
มากกว่า 1,000 คน	200	43.67
อุปกรณ์ในการใช้งานเฟชบุ๊ก*		
โทรศัพท์มือถือ	454	99.10
แท็บเล็ต	91	19.87
คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ	167	36.46
คอมพิวเตอร์แบบพกพา	381	83.19
นาฬิกาโทรศัพท์	2	0.44

หมายเหตุ. * ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ส่วนที่ 2 การติดเฟซบุ๊กของตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 34.93 โดยติดเฟซบุ๊กรุนแรงร้อยละ 48.75 และติดเฟซบุ๊กไม่รุนแรงร้อยละ 51.25 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของการติดเฟซบุ๊กของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 458$)

คะแนนการติดเฟซบุ๊ก	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ติดเฟซบุ๊ก	298	65.07
ติดเฟซบุ๊ก	160	34.93
ติดเฟซบุ๊กไม่รุนแรง	78	48.75
ติดเฟซบุ๊กรุนแรง	82	51.25

ส่วนที่ 3 ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 59.46 และมีภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลาง ร้อยละ 28.83 ระดับค่อนข้างรุนแรงร้อยละ 9.31 และระดับรุนแรง ร้อยละ 2.40 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับของภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 458$)

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีภาวะซึมเศร้า	125	27.29
มีภาวะซึมเศร้า	333	72.71
มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	198	59.46
มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง	96	28.83
มีภาวะซึมเศร้าค่อนข้างรุนแรง	31	9.31
มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	8	2.40

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟชบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

การติดเฟชบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .501, p < .01$) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมนระหว่างการติดเฟชบุ๊กกับภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	1	2
1. การติดเฟชบุ๊ก	1.000	.501**
2. ภาวะซึมเศร้า	.501**	1.000

หมายเหตุ. ** $p < .01$

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟชบุ๊กและภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐ ระดับปริญญาตรี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 458 ราย ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาการติดเฟชบุ๊กในวัยรุ่น

การศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างติดเฟชบุ๊กร้อยละ 34.93 (ตารางที่ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟชบุ๊ก เป็นเพศชายร้อยละ 43.13 (จำนวน 69 คน) และเพศหญิงร้อยละ 56.88 (จำนวน 91 คน) กลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟชบุ๊กมีการติดเฟชบุ๊กรุนแรง ร้อยละ 17.90 (จำนวน 82 คน) โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการติดเฟชบุ๊กรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 51.25 หรือมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟชบุ๊กทั้งหมด ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ ว่า การที่กลุ่มตัวอย่างประมาณหนึ่งในสามมีการติดเฟชบุ๊ก อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในขณะที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยต้องปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเมื่อถูกตัดขาดจากสังคมในชีวิตจริง (Baumeister & Leary, 1995) ก็จะส่งผลให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง หลังจากนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง โดยการเพิ่มการใช้งานเฟชบุ๊กมากขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ในสื่อสังคมเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง (Valkenburg et al., 2006) อันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการใช้งานเฟชบุ๊กมากขึ้น และเมื่อวัยรุ่นมีการแสดงออกซึ่งการใช้งานที่เพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่และระยะเวลาในการใช้ในชีวิตประจำวัน

ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ต้องเพิ่มเวลาในการเข้าใช้งานมากขึ้น เมื่อหยุดการใช้งานจะรู้สึกวิตกกังวล กระสับกระส่าย เฝ้าคิดถึงแต่ความเคลื่อนไหวของเฟซบุ๊ก (นาคยาพร พระรับรักษา, 2557) ก็จะส่งผลให้เกิดการติดเฟซบุ๊กในที่สุด อีกทั้งการที่วัยรุ่นหันไปใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคมที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประทับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่ามีการติดเฟซบุ๊ก และมีการหมกมุ่นอยู่กับการใช้งานเฟซบุ๊กมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้และต้องใช้เวลาในการใช้งานติดต่อกันหลายชั่วโมงหรือต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (Blachnio et al., 2015) จึงส่งผลให้มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มที่ติดเฟซบุ๊กมีการติดเฟซบุ๊กในระดับรุนแรงซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น นักศึกษากลุ่มนี้เป็นอย่างยิ่ง โดยความชุกของการติดเฟซบุ๊กจากการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ จารุนิษฐ์ ปิตานพวงศ์ และกันต์ธีร์ นันตพงศ์ และ (2557) ที่ศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 420 คน ประเมินตนเองว่าติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 45.00 และใกล้เคียงกับการศึกษาของพนาสถิต และคณะ (Phanasathit et al., 2015) ที่ศึกษาความชุกของการติดเฟซบุ๊กของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 872 คน ซึ่งพบว่าวัยรุ่นมีการติดเฟซบุ๊ก ร้อยละ 41.80 แสดงให้เห็นว่าการติดเฟซบุ๊กยังคงเป็นปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น

นอกจากนั้นในการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่มีการติดเฟซบุ๊กเป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.88 อาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่อารมณ์อ่อนไหว มีการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่าเพศชาย จึงแสดงพฤติกรรมนำเสนอตนเองทางเฟซบุ๊กมากกว่า ซึ่งพบว่ากลุ่มผู้ที่ใช้งานเฟซบุ๊กทั้งเพศชายและเพศหญิงมักมีพฤติกรรมนำเสนอตนเองเพื่อสร้างความประทับใจหรือสร้างภาพลักษณ์ที่ดี (Nadkarni & Hofmann, 2012) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟซบุ๊กส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.00 และมีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.13 อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่เริ่มมีกระบวนการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพที่เลือกเรียน เป็นช่วงที่ต้องมีการเรียนรู้สังคมภายนอกและเป็นช่วงของการฝึกวิชาชีพ มีการสำรวจตนเองเพื่อตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2533) ซึ่งหากพบว่าสาขาที่เลือกเรียนไม่เหมาะสมกับศักยภาพศักยภาพของตนเอง อาจนำมาซึ่งภาคภูมิใจหรือมีคุณค่าในตนเองลดลง ร่วมกับมีความวิตกกังวลในการเรียนและการได้รับการยอมรับจากเพื่อน จึงหันมาใช้เฟซบุ๊กซึ่งเป็นสื่อสังคมเพื่อเสริมความภาคภูมิใจและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Nadkarni & Hofmann, 2012; Ellison et al., 2007; Baumeister & Leary, 1995) ดังการศึกษาของฮองและคณะ (Hong et al., 2014) ซึ่งศึกษาปัจจัยทำนายการติดเฟซบุ๊กในประเทศไต้หวันพบว่า ปัจจัยทางด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับการติดเฟซบุ๊ก อีกทั้งพบว่าการศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีสถานะโสด ร้อยละ 94.38 ทั้งนี้หลายการศึกษาพบว่าส่งผลให้บุคคลเกิดการเข้าใช้งานเฟซบุ๊กเป็นประจำ ด้วยแนวคิดที่ว่าความเหงาเป็นเหตุผลทางจิตวิทยาที่เชื่อว่า

มนุษย์ไม่ชอบการอยู่ตามลำพัง เพราะจะทำให้รู้สึกกังวล สับสน หวาดกลัว ไม่อยากถูกเมินเฉยจากสังคม ดังนั้นมนุษย์จึงชอบหรือพยายามที่จะรวมกลุ่ม ซึ่งหากไม่สามารถติดต่อได้โดยตรงก็มักจะใช้สื่อเป็นตัวกลางในการสื่อสารกับบุคคลอื่น ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของพรปภัตสร ปริญาญกุล, แสงเดือน ทวีสิน และชนากิตต์ ราชพิบูลย์ (2553) ที่พบว่า นักเรียนนักศึกษาจะใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาที่รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และต้องการหาเพื่อนคุย เมื่อพิจารณาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ติดเฟชบุ๊ก ในส่วนของจำนวนบัญชีใช้งาน ระยะเวลาที่ใช้งาน การเปิดรับเพื่อนทางเฟชบุ๊ก อุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าใช้เฟชบุ๊กและจำนวนเพื่อนพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนบัญชีใช้งานเพียง 1 บัญชีมากที่สุด ร้อยละ 79.38 อาจเนื่องมาจากการมีเพียงบัญชีเดียวนั้น มองว่าเฟชบุ๊กเป็นสื่อสังคมที่ไม่ต่างจากโลกจริง เพราะคนที่ใช้คือคนในสังคมจริง อีกทั้งช่วยทดแทนการสื่อสารช่องทางอื่น (คานวภา เนาวรังสี, 2555) จึงใช้บัญชีเพียงชื่อเดียวมากที่สุด โดยเปิดรับเฉพาะคนรู้จักและเพื่อนของเพื่อน ร้อยละ 43.13 โดยส่วนใหญ่มีประสบการณ์ใช้งานมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 85.63 อธิบายได้ว่าระยะเวลาในการใช้งาน เฟชบุ๊ก ส่งผลต่อความคิดและมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Pantic et al., 2012) จากการศึกษาของฮาต (Hart, 2010) ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่าความถี่ของการใช้งานเฟชบุ๊กหลายๆ ครั้งต่อวัน เพื่อใช้ตรวจสอบความเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สร้างความพึงพอใจด้านความบันเทิงให้กับกลุ่มผู้ใช้งาน จนอาจนำมาซึ่งการติดเฟชบุ๊กได้ กลุ่มตัวอย่างใช้โทรศัพท์มือถือ และคอมพิวเตอร์แบบพกพา ร้อยละ 26.25 แสดงให้เห็นถึงการเข้าถึงบริการ และความสะดวกของการใช้บริการ (Jelenchick et al., 2013) และมีเพื่อนมากกว่า 1,000 คน ร้อยละ 49.38 อาจเนื่องมาจากเป็นวัยที่มีการเรียนรู้และต้องการการยอมรับจากสังคม การเข้าใช้เฟชบุ๊กเพราะต้องการเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มเพื่อน โดยที่สามารถร่วมทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงติดตามความเคลื่อนไหวของเพื่อน ซึ่งพบว่าจำนวนเพื่อนที่มากกว่า 400 คน นั้นส่งผลต่อเวลาที่ใช้ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รวมถึงการติดเฟชบุ๊กด้วย (Labrague, 2014)

อย่างไรก็ตามจากรายงานในหลายการศึกษาพบว่า การติดเฟชบุ๊ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับหลายปัจจัยทั้งในส่วนของปัจจัยภายใน ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะทางพันธุกรรม อายุ เพศ การศึกษา บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับเพื่อนในเฟชบุ๊ก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความวิตกกังวล ทัศนคติ ความเหงาความเครียด และภาวะซึมเศร้า ส่วนปัจจัยภายนอกนั้น ประกอบไปด้วย สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ความถี่และระยะเวลาในการใช้งาน เพื่อน กิจกรรมที่ใช้ในเฟชบุ๊ก ตลอดจนการเข้าถึงบริการ ที่ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้เกิดการติดเฟชบุ๊กและความรุนแรงในการติดเฟชบุ๊กในวัยรุ่น นอกจากนั้นการเก็บข้อมูลการศึกษาค้างนี้อยู่ในระหว่างภาคฤดูร้อน ซึ่งอาจไม่มีสถานการณ์ใดที่จะทำให้เกิดภาวะวิกฤตซึ่งจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 72.71 (ตารางที่ 3) ซึ่งผลการศึกษาใกล้เคียงกับการศึกษาของวาศ์ และฮัสสัน (Wahed & Hassan, 2017) ซึ่งได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 834 คน พบว่าวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 60.8 และสอดคล้องกับการศึกษาของอิบราฮิม และคณะ (Ibrahim, Kelly, Adams & Glazebrook, 2013) ที่ได้ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย จาก 24 รายงานการศึกษา จำนวนวัยรุ่น 48,650 คน พบว่าวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าในช่วงร้อยละ 10-85 นอกจากนี้จากการศึกษาของวงเดือน ปันดี (2558) ได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 317 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 53.50 การศึกษาของดวงใจ วัฒนศิลป์และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 400 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 49.00 การศึกษาของฐาปกรณ์ เรือนใจและคณะ (2559) ก็ได้ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนักศึกษาจำนวน 482 ราย พบความชุกของภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 31.00 การศึกษาของพัชรารัตน แก้วกันทะและสมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2558) ศึกษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่ามีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 31.9 และการศึกษาของสุกัญญา รักษ์จิกุล (2556) พบว่าความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 1,600 คน เท่ากับร้อยละ 24.00 ในขณะที่กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ และคณะ (2557) ศึกษาภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ จำนวน 148 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 19.6 จากหลายการศึกษาพบว่าภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาพบภาวะซึมเศร้าในช่วงร้อยละ 10 – 85 ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบความชุกของภาวะซึมเศร้าในช่วงนี้เช่นเดียวกันคือร้อยละ 72.71 แสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร่ายังคงเป็นปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาทั้งนี้ ความชุกของภาวะซึมเศร้าที่ได้มีความแตกต่างกันในแต่ละการศึกษา เนื่องจากแต่ละการศึกษามีความแตกต่างกันทั้งในลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีความแตกต่างกันในแง่ของเชื้อชาติ สภาพแวดล้อม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม จำนวนประชากรที่มีความหลากหลาย รูปแบบวิธีการของการศึกษา และขั้นตอนการเก็บข้อมูลที่แตกต่างกันรวมทั้งการเลือกใช้เครื่องมือในการประเมินภาวะซึมเศร้าและการแบ่งระดับความรุนแรงของอาการหรือภาวะซึมเศร้าที่แตกต่างกัน การที่กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีภาวะซึมเศร้า อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น ต้องมีการปรับตัวด้านต่างๆ มาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย (เนตรชนก แก้วจันทา, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, วราลักษณ์ กิตติวัฒน์ไพศาล และอิงกญา โคตนารา, 2558)

การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นเพศชายร้อยละ 38.44 (จำนวน 128 คน) และเพศหญิงร้อยละ 61.56 (จำนวน 205 คน) (ตารางที่ 1) โดยจากหลายๆ การศึกษาพบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมีส่วนของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย และเป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า (สุกัญญา รักษ์จิสกุล, 2556) ซึ่งการศึกษาเป็นปรากฏการณ์ที่สอดคล้องกันทั่วโลก โดยพบอุบัติการณ์ภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงมากกว่าเพศชายประมาณ 2 เท่า (Patel, 2005) มีการศึกษาพบว่าวัยรุ่นหญิงที่ได้รับการศึกษาทางสังคมน้อย มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา (Kutcher et al., 2004) นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยทางสังคม ครอบครัว การขาดความมั่นใจ มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย (Kendler et al., 2001) อีกทั้งยังพบว่าฮอร์โมนเพศหญิงเป็นปัจจัยเสี่ยงก่อนการเกิดภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงด้วย (Bao et al., 2004; Papazisis et al., 2008) เนื่องจากเพศหญิง เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจะมีฮอร์โมนเพศสูงขึ้น ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเพศหญิงมักจะตอบสนองต่อฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอลได้ง่ายกว่าเพศชาย (ปทุมพร สิทธิอนันต์, 2550) และความแตกต่างของการเกิดภาวะซึมเศร้าในเพศหญิงและเพศชาย ผ่านมุมมองเพศภาวะ เชื่อว่า ผู้หญิงมีความอดทนน้อยกว่าผู้ชาย และมีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางอารมณ์ชัดเจนมากกว่าผู้ชาย ขณะที่สังคมคาดหวังต่อความเป็นชายว่าต้องเข้มแข็ง อดทน อดกลั้น ไม่แสดงความอ่อนไหว หรือร้องไห้ออกมาให้ใครเห็น ทำให้ผู้ชายไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ หรือยอมรับว่าตนเองมีปัญหา (Loewenthal et al., 2002) ดังการศึกษาของ เนตรชนก แก้วกันทา และคณะ (2558) พบว่านักศึกษาหญิงและชาย มีการรับรู้โรคซึมเศร้าต่างกัน โดยนักศึกษาชายมีการรับรู้ที่ช้ากว่านักศึกษาหญิง ด้วยความเป็นชายที่ต้องอดทน ห้ามแสดงความอ่อนแอ ต้องเก็บอารมณ์ จึงทำให้สังเกตอาการซึมเศร้าในผู้ชายยากกว่าผู้หญิง นักศึกษาชายและหญิงให้ข้อมูลที่ตรงกันว่า เนื่องจากความเป็นผู้ชายที่ผู้ชายต้องมีลักษณะเข้มแข็ง เป็นผู้นำต้องไม่แสดงความอ่อนแอ เมื่อเกิดซึมเศร้าจึงไม่ค่อยแสดงออกหรือพูดถึงอารมณ์ซึมเศร้าเพราะกลัวเสียฟอร์ม ดังนั้น เมื่อเกิดอาการซึมเศร้าในผู้ชายจึงสังเกตอาการได้ยากกว่าผู้หญิง ซึ่งอาจจะสนับสนุนผลการศึกษาที่พบความชุกในกลุ่มเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย

ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 72.71 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.13 มีอายุ 21 ปีมากที่สุด ร้อยละ 32.43 และมีสถานะโสด ร้อยละ 94.29 (ตารางที่ 1) การที่กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นนักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีที่ 3 มากที่สุด อาจเป็นไปได้ว่าการศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งเน้นการพึ่งพาตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายท้อแท้ ประกอบกับการขาดการสนับสนุนทางจิตใจจากคนในครอบครัวเหมือนการเรียนในระดับมัธยมศึกษา ทำให้เกิดความสิ้นหวัง หดท้อลงใจ และเกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่อาจจะต้องมีการเตรียมความพร้อมสู่การฝึกปฏิบัติงานจริงในชั้นปีสุดท้ายก่อนที่จะออกไปฝึกงานจริงในอนาคต (สุกัญญา รักษ์จิสกุล, 2556) อีกทั้งการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น นักศึกษาอาจจะต้องเจอสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนที่ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น เช่น การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในคณะ

และมหาวิทยาลัยที่ศึกษาอยู่ ตลอดจนการปรับตัวเข้ากับเพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง หรืออาจารย์ การปรับตัวด้านการเรียนที่มีการแข่งขันและมีการวัดและประเมินผลแต่ละทักษะตามมาตรฐานอุดมศึกษา เมื่อวัยรุ่นมองอุปสรรคเหล่านี้ในด้านลบอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ การที่กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นนักศึกษาที่มีอายุ 21 ปีมากที่สุด นั้นตามระยะพัฒนาการถือว่ามีความคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Steinberg & Morris, 2001) โดยช่วงวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงที่แสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมค่อนข้างมาก มีการแสวงหาความมั่นคงด้านการประกอบอาชีพ หลักฐาน และความมั่นคงให้กับตน มีการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแต่สภาพอารมณ์และจิตใจยังไม่มั่นคง ก่อให้เกิดความสับสนในตนเองส่งผลให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจได้ง่าย (Townsend, 2014) และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2555) การที่กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นนักศึกษาที่มีสถานะโสดมากที่สุด อาจเนื่องมาจากเป็นวัยที่เริ่มมีการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ ดังการศึกษาของ จูตีวี แก้วพรสวรรค์ และ เบญจพร ตันตสูติ(2555) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนในงานวิจัยนี้พบว่า นักศึกษาที่มีเพื่อนสนิทมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำ ทั้งนี้เพราะวัยนี้ความต้องการอยู่ในหมู่เพื่อนสูงมีมาก มีกิจกรรมทำร่วมกัน ปกป้องหรือ ในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน ได้ระบายข้อคับข้องใจที่ตนไม่กล้าระบายหรือปรึกษาบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ในบ้านจึงทำให้เกิดความเครียดหรือความกังวลใจน้อยลง ส่วนผู้ที่ไม่อยากสูงส่งกับเพื่อนหรือเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ย่อมมีปัญหาอยู่ในใจ ไม่สามารถระบายความคับข้องใจออกมาได้และอาจจะไม่ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ จึงอาจมีผลต่อภาวะทางอารมณ์ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้(สมเกียรติยศ วรเดช และบุญญพัฒน์ ไชยมล, 2557) ทั้งนี้วัยรุ่นนักศึกษาที่โสดอาจผิดหวังจากคนรัก ดังการศึกษาความสัมพันธ์ทางเพศ ของวงเดือน บันดี (2558) พบว่า นักศึกษาที่เคยผิดหวังจากความรักแบบหนุ่มสาวและมีความรู้สึกปวดร้าวทรมานใจ ในกลุ่มนี้มีคะแนนของความซึมเศร้าสูง บุคคลในวัยนี้เริ่มที่จะผูกมิตรและมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างลึกซึ้ง (Intimacy) การผิดหวังจากความรักแบบหนุ่มสาวทำให้เกิดความทุกข์ใจ เศร้าหมอง และถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้นักศึกษาแต่ละชั้นปีนั้นเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตที่แตกต่างกันทำให้เกิดความเครียด ความกังวล หรือความทุกข์ใจ แล้วมีความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง โลก และอนาคต จะมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Beck & Alford, 2009) โดยนักศึกษาที่มีความคิดอัตโนมัติทางลบมักมองตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีคุณค่า ไม่มีศักยภาพ ไม่มีคนรักหรือเข้าใจ ไม่มีอนาคต ก็จะเกิดความรู้สึกเศร้า หดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร และนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงใจ วัฒนสินธุ์และคณะ (2558) ที่พบว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยได้ถึงร้อยละ 49 ดังนั้นความคิดอัตโนมัติทางลบจึงถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะซึมเศร้า

อย่างไรก็ตามจากรายงานในหลายการศึกษาพบว่าภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นมีความเกี่ยวข้องกับเชื่อมโยงกับหลายปัจจัย ซึ่งประกอบไปด้วยเพศ ความผูกพันในครอบครัว การมีเหตุการณ์สูญเสีย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อารมณ์ขัน ความคิดอัตโนมัติทางลบ บุคลิกภาพ ตลอดจนการคิดเฟซบุ๊ก ที่ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น นอกจากนี้การเก็บข้อมูลการศึกษาครั้งนี้อยู่ในระยะภาคฤดูร้อน ซึ่งอาจไม่มีสถานการณ์ใดที่จะทำให้เกิดภาวะวิกฤติซึ่งนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการคิดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลาง กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .501, p < .01$) (ตารางที่ 4) สอดคล้องกับการศึกษาของซาฟฟาร์ และคณะ (Zaffar et al., 2015) ซึ่งได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า พบว่าการคิดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ($r = 0.385, p < .01$) อีกทั้งยังพบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าในต่างประเทศ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงวัยตั้งแต่ 18-25 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาทั้งในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยพบความสัมพันธ์ของการคิดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ระดับ 0.259 – 0.65 (Koc & Gulyagci, 2013; Park et al., 2013; Hong et al., 2014; Zaffar et al., 2015; Delfour et al., 2015; Tandoc et al., 2015; Blachnio et al., 2015) จากผลการศึกษาดังกล่าว อธิบายได้ว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน เช่น การปรับตัวด้านการเรียน ด้านการสร้างสัมพันธภาพหรือด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อมใหม่ ตลอดจนการปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ระหว่างศึกษาในมหาวิทยาลัย เมื่อมีทักษะการปรับตัวกับปัญหาได้น้อย จนก่อให้เกิดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ความเครียด และเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น นักศึกษาเหล่านี้จึงหันไปใช้งานเฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นสื่อสังคมที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือประคับประคองหนึ่งทางสังคม จนพบว่าการคิดเฟซบุ๊กจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงออกโดยการหมกมุ่นอยู่กับการใช้งานเฟซบุ๊กมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้และต้องใช้เวลาในการใช้งานติดต่อกันหลายชั่วโมงหรือต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีคะแนนเฉลี่ยของการคิดเฟซบุ๊กรายข้อ ที่มีความถี่อยู่ในช่วงบางครั้ง ได้แก่ ด้านการใช้เวลามากในการคิดถึงเฟซบุ๊กหรือวางแผนการใช้เฟซบุ๊ก (ร้อยละ 37.34) ด้านการรู้สึกว่ามีความกระตือรือร้นให้ใช้เฟซบุ๊กมากขึ้นเรื่อยๆ (ร้อยละ 33.43) และด้านการพยายามลดการใช้เฟซบุ๊กแล้ว แต่ทำไม่สำเร็จ (ร้อยละ 35.15) (ภาคผนวก ค ตาราง 2) เมื่อประเมินภาวะสุขภาพด้วยแบบสอบถาม PHQ-9 ฉบับภาษาไทย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศวรายข้อ ที่มีความถี่อยู่ในช่วงหลายวัน ได้แก่ ไม่ค่อยอยากทำหรือไม่รู้สึกสนุกที่จะทำอะไร (ร้อยละ 52.62) มีปัญหานอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิทตลอดคืน

หรือนอนมากเกินไป (ร้อยละ 36.24) รู้สึกเหนื่อยหรือไม่ค่อยมีแรง (ร้อยละ 44.10) ไม่ค่อยอยากกินอะไรหรือกินมากเกินไป (ร้อยละ 34.50) และไม่ค่อยมีสมาธิกับสิ่งต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์หรือดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 45.85) (ภาคผนวก ก ตาราง ค4) ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีปัญญานิยม กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ทั้งเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อมหรือโลกและอนาคต (Beck et al., 1979) การที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งมีการคิดเฟซบุ๊ก แล้วมีประสบการณ์การได้รับปฏิสัมพันธ์ในทางลบจากผู้ใช้งานด้วยกันเองหรือจากการประเมินตนเองในทางลบ จะส่งผลให้ครุ่นคิดถึงประสบการณ์นั้น จนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง (Davila et al., 2012) แสดงออกโดยการตำหนิตนเอง เสียใจ ท้อแท้ หดหู่ รู้สึกไร้ค่า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับและมีภาวะเศร้าในที่สุด ภาวะซึมเศร้าจากการคิดเฟซบุ๊กนี้จึงสัมพันธ์กับการรับรู้และคิดในทางลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเครือข่ายสังคม จนส่งผลกระทบต่ออารมณ์ในทางลบ ในขณะที่เดียวกันเมื่อนักศึกษามีภาวะซึมเศร้า โดยมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลงก็必将มีความปรารถนาที่จะปกป้องและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง โดยการเพิ่มการใช้งานเฟซบุ๊กเพิ่มมากขึ้นในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ในสื่อสังคมเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง (Valkenburg et al., 2006) อันจะเป็นการเพิ่มโอกาสในการใช้งานเฟซบุ๊กมากขึ้นจนกระทั่งมีการคิดเฟซบุ๊กในที่สุด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved