

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของคนวัยทำงานในโรงพยาบาล

ปวีริศ หวังเกียรติ, พบ., วว.เวชศาสตร์ครอบครัว

กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลตรัง จังหวัดตรัง

ผู้รับผิดชอบบทความ:

ปวีริศ หวังเกียรติ, พบ.,
กลุ่มงานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลตรัง 69 ถ.โคกขันธ์
ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง 92000,
ประเทศไทย

Email: pawariswangkiat@
gmail.com

Received: December 25, 2022;

Revised: February 14, 2023;

Accepted: March 24, 2023

บทคัดย่อ

ที่มา: พฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนและวัยรุ่น แต่กลุ่มคนวัยทำงานยังมีข้อมูลจำกัด การศึกษานี้สนใจสำรวจความชุกของพฤติกรรมติดเฟสบุ๊คและความสัมพันธ์ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มคนวัยทำงานในโรงพยาบาล เนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำของกลุ่มคนวัยทำงานนี้ส่งผลต่อคุณภาพการทำงาน

แบบวิจัย: การศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง

วัตถุประสงค์และวิธีการ: เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากบุคลากรในโรงพยาบาลศูนย์แห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทยที่ได้ทำการตอบแบบสอบถามออนไลน์ในช่วงเดือนมิถุนายนถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ซึ่งได้รับการสุ่มแบบชั้นภูมิ โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์คือ แบบสอบถามพฤติกรรมติดเฟสบุ๊ค Bergen และแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของ Rosenberg แล้ววิเคราะห์ทางสถิติด้วยวิธี multiple logistic regression โดยโปรแกรม Stata/IC 16

ผลการศึกษา: จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 688 คน พบว่าเป็นเพศชาย 74 คน (ร้อยละ 10.8) เพศหญิง 614 คน (ร้อยละ 89.6) มีอายุเฉลี่ย 38.43 ± 10.03 ปี และพบความชุกของพฤติกรรมติดเฟสบุ๊ค 99 คน (ร้อยละ 14.4) โดยพบว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ 84 คน (ร้อยละ 12.2) ระดับกลาง 487 คน (ร้อยละ 70.8) และระดับสูง 117 คน (ร้อยละ 17.0) โดยปัจจัยพฤติกรรมติดเฟสบุ๊คมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (adjusted OR = 1.97, 95% CI: 1.09-3.59) และปัจจัยอื่นที่สัมพันธ์ร่วมด้วยคือ ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป (adjusted OR = 0.47, 95% CI: 0.26-0.86)

สรุป: พฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คของคนวัยทำงานในโรงพยาบาลเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน ดังนั้นการป้องกันพฤติกรรมติดเฟสบุ๊คเป็นสิ่งสำคัญต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: พฤติกรรมการติดเฟสบุ๊ค ความภาคภูมิใจในตนเอง

ORIGINAL ARTICLE

Impact of Facebook Addiction Behavior on Self-Esteem Among Working-Age Hospital Personnel

Pawaris Wangkiat, MD., Family Physician

Department of Social Medicine, Trang Hospital, Trang, Thailand

Corresponding author :

Pawaris Wangkiat, MD.,
Department of Family Medicine,
Trang Hospital, 69 Khok Khan
Road, Thap Thiang, Mueang
Trang 92000, Thailand
Email: pawarismwangkiat@
gmail.com

Received: December 25, 2022;

Revised: February 14, 2023;

Accepted: March 24, 2023

ABSTRACT

Background: Facebook addiction affects self-esteem, especially among adolescents and students. However, there is limited information on the impact of Facebook addiction on adults or the working population. This study studied the prevalence of Facebook addiction and its relationship to self-esteem among hospital personnel.

Design: A cross-sectional study

Methods: The data were collected from personnel in a central hospital in Southern Thailand, from June to November 2021, by stratified random sampling. Online questionnaires were used to collect data, including the Bergen Facebook Addiction Behavior Questionnaire and the Revised Thai RSES Self-Esteem Scale. Multiple logistic regression method was used to analyze the data through the Stata/IC 16 program.

Results: Six hundred eighty-eight personnel in the hospital responded to the questionnaire, with 74 males (10.8%) and 614 females (89.6%). The average age was 38.43 ± 10.03 years old. The prevalence of Facebook addiction was 99 cases (14.4%). In terms of self-esteem, 84 cases (12.2%) were identified as having low self-esteem; 487 cases (70.8%) had a middle level of self-esteem, and high self-esteem was identified in 117 cases (17.0%). There was a statistical significant correlation between low self-esteem and Facebook addiction (adj. OR = 1.97, 95% CI: 1.09-3.58), as well as educational level. bachelor's degree or higher qualification (adj. OR. = 0.47, 95% CI: 0.26-0.85).

Conclusion: Facebook addiction behavior among working-age personnel in hospitals is a key factor in their low self-esteem. This is consistent with previous studies in adolescents and students. Therefore, preventing social media addiction behavior is important.

Keywords: facebook addiction, self-esteem

บทนำ

ปัจจุบันประชากรโลกมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นในชีวิตประจำวัน¹ ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในประเทศไทยคือ เฟซบุ๊ก² โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงานที่มีจำนวนมากขึ้นทุกวัน เนื่องจากเฟซบุ๊กมีประโยชน์ช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานมากขึ้น³ อย่างไรก็ตามเฟซบุ๊กยังมีผลเสียได้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กที่พบมากขึ้น จากตัวอย่างการสำรวจพบว่าความชุกของพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กมีจำนวนมากขึ้น เช่น พบร้อยละ 38.5 ในประเทศจอร์แดน⁴ และยังพบในประเทศนอร์เวย์ถึงร้อยละ 11.9 ของผู้ที่มีบัญชีใช้เฟซบุ๊กทุกวัน⁵ ส่วนในประเทศไทยพบความชุกของพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นหลัก ดังเช่น ร้อยละ 41.8 ของโรงเรียนในจังหวัดที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจ⁶ และร้อยละ 15.8 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในภาคใต้⁷ นอกจากนี้ยังพบร้อยละ 10.8 ของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร⁸ แต่ยังไม่พบข้อมูลความชุกของพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กในกลุ่มคนวัยทำงานในประเทศไทย จากการศึกษาหลาย ๆ งานในต่างประเทศพบว่าการใช้งานเฟซบุ๊กมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อหลายด้าน โดยเฉพาะระดับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำลง⁹⁻¹⁵ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองต่ำส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจจนมีผลกระทบต่อคุณภาพการทำงาน¹⁶ และจากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมาของต่างประเทศพบความขัดแย้ง กล่าวคือ บางการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ^{13,15,17} แต่บางการศึกษาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กและความภาคภูมิใจในตนเอง¹⁸ และบางการศึกษาพบว่าการใช้เฟซบุ๊กสามารถช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตได้^{7,19} ส่วนการศึกษาของประเทศไทยพบว่าพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ^{8,20} แต่ทำการสำรวจกลุ่มนักเรียนและวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งข้อมูลการศึกษาของกลุ่มคนวัยทำงานยังมีน้อย อีกทั้งการศึกษาของประเทศไทยพบว่า สถานการณ์ในปัจจุบันกลุ่มคนวัยทำงานในโรงพยาบาลมีความเครียดมากขึ้นกว่าในอดีต เช่น ภาระงาน ปัญหาการฟ้องร้อง²¹

กลุ่มวัยทำงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะทำให้เกิดความเครียดในระดับสูงได้ง่ายจนส่งผลให้คุณภาพการทำงานลดลงได้²² การศึกษาค้นคว้าวิจัยประสงค์ที่จะศึกษาด้านพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กและความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มคนวัยทำงานในโรงพยาบาลศูนย์แห่งหนึ่ง เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและป้องกันปัญหาด้านความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มคนวัยทำงานในการใช้เฟซบุ๊กและสื่อสังคมออนไลน์ จนนำไปสู่คุณภาพการทำงานที่ดีขึ้นต่อไป

นิยามศัพท์

พฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก หมายถึง การใช้งานเฟซบุ๊กอย่างหมกมุ่นจนส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในสังคม²³ หรือผู้ที่ได้รับการประเมินของแบบสอบถามพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก Bergen ฉบับภาษาไทยและได้คะแนน > 12 คะแนนขึ้นไป²⁴

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกจากการประเมินตนเองในเรื่องคุณค่าการยอมรับนับถือตนเองโดยมุมมองของตัวเอง รวมถึงคุณค่าที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถ ประโยชน์และการได้รับความยอมรับจากสังคม²⁵ หรือผู้ที่ได้รับการประเมินเกินเกณฑ์แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของ Rosenberg ฉบับปรับปรุง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ ระดับปานกลางและระดับสูง²⁶

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจและศึกษาความชุกของพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กของกลุ่มคนวัยทำงานในโรงพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กต่อความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มคนวัยทำงานในโรงพยาบาล

วัสดุและวิธีการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นเชิงพรรณนาและภาคตัดขวาง (descriptive and cross-sectional study) โดยเก็บข้อมูลที่โรงพยาบาลศูนย์แห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย ช่วงเดือนมิถุนายนถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ซึ่งกลุ่ม

ประชากรมีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้ เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล มีบัญชีการใช้งานเฟซบุ๊กของตนเองและสามารถอ่านและเข้าใจข้อคำถามแบบสอบถามออนไลน์ได้ทุกข้อ ส่วนเกณฑ์คัดออกมีดังนี้ ผู้ที่ไม่ได้ใช้เฟซบุ๊กและผู้ที่ไม่ยินยอมตอบแบบสอบถามดังกล่าว ทั้งนี้ในส่วนรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ถูกเก็บข้อมูลนั้นได้มาจากงานทรัพยากรบุคคลและจะได้รับการสุ่มแบบชั้นภูมิอย่างง่าย (Stratified simple random sampling) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อที่จะสามารถเก็บข้อมูลได้ทั่วถึงทุกหน่วยงาน

การศึกษาครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาล รหัสหนังสือรับรอง ID 026/05-2564 ลงวันที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้นและไม่มีการระบุบุคคลได้

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตร²⁷

$$n = \frac{Np(1-P)Z_{\alpha/2}^2}{d^2(N-1) + P(1-P)Z_{\alpha/2}^2}$$

โดยกำหนด $P = 0.385$ (ความชุกของพฤติกรรมกาการติดเฟซบุ๊ก⁴)

$N = 2,054$ (จำนวนบุคลากรของโรงพยาบาล) $d = 0.03$ $Z_{\alpha/2} = 1.96$

จำนวนของกลุ่มตัวอย่างต้องการอย่างน้อย 678 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถามเก็บข้อมูลผ่านระบบออนไลน์ โดยมีองค์ประกอบของแบบสอบถาม 4 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามข้อมูลลักษณะการใช้เฟซบุ๊ก พัฒนาขึ้นโดยขวัญข้าว พลเพชร และเบญจพร ต้นตู่²⁰
3. แบบสอบถามพฤติกรรมกาการติดเฟซบุ๊ก (Thai version of Bergen Facebook Addiction Scale: ThaiB-FAS) พัฒนาโดยแอนเดียร์เซ็นและคณะ²³ ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยแพทย์หญิงมุกิตา พนาสถิตและคณะ มีค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.91 ซึ่งแบบ

ประเมินเป็นคำถาม 6 ข้อ ให้เลือกตอบตามพฤติกรรมตัวเองในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ในแต่ละข้อมีคะแนน 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับน้อยมาก (0 คะแนน) จนถึงระดับบ่อยมาก (4 คะแนน) มีคะแนนรวมทั้งหมด 0-24 คะแนน โดยการแปลผลคือ ถ้ามีคะแนนมากกว่า 12 คะแนนขึ้นไปหรือมีคะแนนตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป จำนวนอย่างน้อย 4 ข้อ ถือว่ามีพฤติกรรมกาการติดเฟซบุ๊ก²⁴

4. แบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง (The Revised version of Rosenberg's Self Esteem Scale: Revised Thai RSES) พัฒนาโดยมอริส โรเซนเบิร์ก²⁸ ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยศาสตราจารย์นายแพทย์ทินกร วงศ์การันย์ และคณะ มีค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.86 ซึ่งแบบประเมินเป็นคำถามจำนวน 10 ข้อ มี 5 ข้อเป็นความหมายเชิงบวก คือ ข้อ 1, 3, 4, 7, 10 และอีก 5 ข้อเป็นความหมายเชิงลบ คือ ข้อ 2, 5, 6, 8, 9 ในแต่ละข้อมีคะแนน 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) จนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ส่วนข้อความหมายเชิงลบจะมีการกลับคะแนน มีคะแนนรวมทั้งหมดเท่ากับ 10-40 คะแนน โดยแปลผลออกมาความภาคภูมิใจ 3 ระดับ โดยแบ่งตามค่าเฉลี่ยผลรวมคะแนนและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการศึกษานี้ (31.45 ± 3.76) คือ ระดับสูง มากกว่า 35 คะแนน ระดับปานกลาง 28-35 คะแนน และระดับต่ำ น้อยกว่า 28 คะแนน²⁶

เครื่องมือในการวิจัยข้างต้น ทางผู้วิจัยได้ทำการประเมินความเที่ยงตรง (validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบไปด้วยแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวจากโรงพยาบาล จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า Index of Item-Objective Congruence (IOC) ของแต่ละข้อคำถาม = 0.67 - 1.00 และประเมินความเชื่อมั่น (reliability) ในกลุ่มตัวอย่าง 70 คน ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient = 0.81

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านทางโรงพยาบาล โดยในหนังสือมีรายชื่อบุคคลที่ได้รับเชิญเข้าร่วมวิจัยจากการสุ่มด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งหนังสือดังกล่าวได้ส่งเข้าตามระบบของงานธุรการและส่งไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ภายในโรงพยาบาล

จากนั้นจึงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของตนเองและมีการติดตามผู้เข้าร่วมวิจัยให้ตอบแบบสอบถามให้ได้มากที่สุดเป็นเวลา 6 เดือน ซึ่งอัตราการตอบแบบสอบถามงานวิจัยนี้ได้ร้อยละ 68.8

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลลักษณะการใช้เฟซบุ๊กจะได้รับการวิเคราะห์ออกมาเป็นสถิติเชิงพรรณนาออกมาในรูปแบบ จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย ส่วนปัจจัยที่ทำนายต่อความภาคภูมิใจในตนเองได้จากการวิเคราะห์แบบพหุตัวแปร (multivariate analysis) ออกมาในรูปแบบ adjusted odd ratio (adj. OR) ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% ซึ่งปัจจัยที่นำเข้ามาวิเคราะห์แบบพหุตัวแปรนี้ได้มาจากปัจจัยที่วิเคราะห์แบบตัวแปรเดียว (univariate analysis) ด้วยสถิติ Chi-squares test การศึกษานี้จะใช้สถิติที่ทดสอบคือ binary logistic regression โดย $p \leq 0.05$ จึงถือว่ามีความสำคัญทางสถิติ โดยข้อมูลทั้งหมดจะวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ Stata/IC 16

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 688 คน พบว่า มีเพศชาย 74 คน (ร้อยละ 10.8) และเพศหญิง 614 คน (ร้อยละ 89.2) โดยมีอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 38.43 ± 10.03 ปี มีรายได้เฉลี่ย 27027.90 ± 28699.40 บาทต่อเดือน และมีอาชีพส่วนใหญ่เป็นพยาบาล 289 คน (ร้อยละ 42.0) และส่วนใหญ่ไม่พบภาวะซึมเศร้า 668 คน (ร้อยละ 97.5) อีกทั้งส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ 404 คน (ร้อยละ 58.7) และมีช่วงเวลาทำงานเป็นแบบทำงานตามเวลาราชการ 441 คน (ร้อยละ 59.7) และทำงานเป็นกะไม่แน่นอน 227 คน (ร้อยละ 40.3) โดยส่วนใหญ่มักอาศัยอยู่กับครอบครัว 519 คน (ร้อยละ 75.4) รวมถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว 647 คน (ร้อยละ 97.0) และความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานมากถึง 560 คน (ร้อยละ 81.4) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=688)

ข้อมูล	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	74 (10.8)
หญิง	614 (89.2)
สถานะ	
โสด	243 (35.3)
คู่	401 (58.3)
หม้าย	17 (2.5)
หย่า/แยก	27 (3.9)
การศึกษา	
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	14 (2.0)
มัธยมศึกษา/ปวช.	127 (18.5)
อนุปริญญา/ปวส.	50 (7.3)
ปริญญาตรี	426 (61.9)
สูงกว่าปริญญาตรี	71 (10.3)
ศาสนา	
พุทธ	609 (88.5)
อิสลาม	72 (10.5)
คริสต์	5 (0.7)
อื่น ๆ	2 (0.3)
อาชีพ	
Physician (แพทย์ ทันตะ แพทย์แผนไทย)	75 (10.9)
พยาบาลวิชาชีพ	289 (42.0)
Clinical support worker	156 (22.7)
Clinical consultant	29 (4.2)
อำนวยการ/เจ้าหน้าที่ front and back office/พนักงานทั่วไป	64 (9.3)
ลูกจ้าง/คนงาน/อื่น ๆ	75 (10.9)
ช่วงเวลาทำงาน	
ทำงานตามเวลาราชการ	411 (59.7)
ทำงานเป็นกะไม่แน่นอน	277 (40.3)
ภาวะซึมเศร้า	
ไม่เป็น	668 (97.5)
เป็น	17 (2.5)
ดื่มเหล้า	
ไม่เคยดื่ม	609 (88.5)
ดื่มแต่เลิกแล้ว	56 (8.1)
ดื่มเป็นประจำ	23 (3.3)
สูบบุหรี่	
ไม่เคยสูบ	669 (97.2)
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	12 (1.7)
สูบเป็นประจำ	7 (1.0)

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=688) (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (ร้อยละ)
ออกกำลังกาย	
ไม่ปฏิบัติเลย	147 (21.4)
1-2 วัน/สัปดาห์	404 (58.7)
3-4 วัน/สัปดาห์	122 (17.7)
5-6 วัน/สัปดาห์	15 (2.2)
ทุกวัน	0 (0.0)
สิทธิการรักษา	
ประกันสุขภาพถ้วนหน้า	9 (1.3)
เบิกตรงข้าราชการ	397 (57.7)
ประกันสังคม	280 (40.7)
ชำระเงินเอง	2 (0.3)
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย	
ครอบครัว	519 (75.4)
ภรรยา/แฟน	99 (14.4)
เพื่อน	12 (1.7)
อยู่คนเดียว	58 (8.4)
ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว	
ดี	647 (97.0)
ปานกลาง	40 (5.8)
ไม่ดี	1 (0.1)
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน	
ดี	560 (81.4)
ปานกลาง	128 (18.6)
ไม่ดี	0 (0.0)
BMI	
ต่ำ	38 (5.5)
กลาง	301 (43.8)
สูง	349 (50.7)
อายุ	38.43±10.03 ปี
รายได้บาท/เดือน	27027.90±28699.40 บาท

ข้อมูลการใช้เฟสบุ้ก

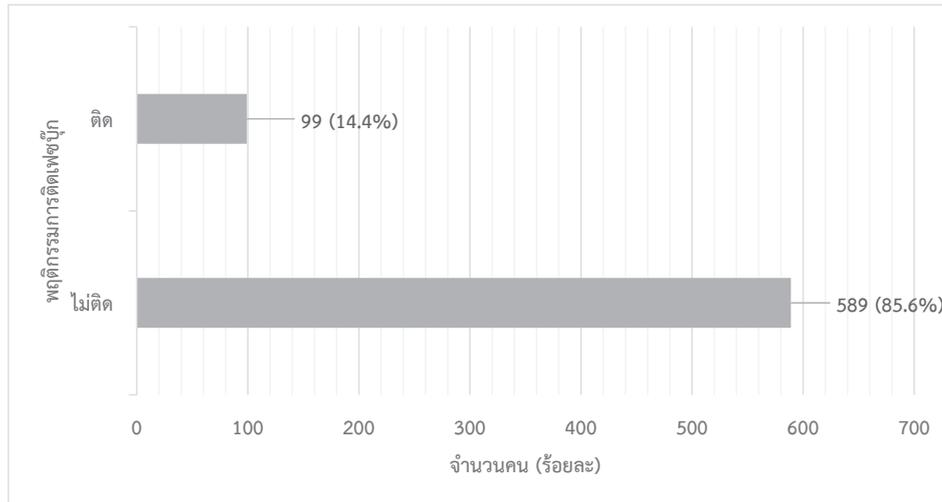
จากแผนภูมิแท่งที่ 1 พบความชุกของพฤติกรรมการติดเฟสบุ้ก 99 คน (ร้อยละ 14.4) ไม่พบพฤติกรรมการติดเฟสบุ้ก 589 คน (ร้อยละ 85.6) และความชุกของความภาคภูมิใจในตนเองพบว่า มีระดับต่ำ 84 คน (ร้อยละ 12.2) ระดับกลาง 487 คน (ร้อยละ 70.8) ระดับสูง 117 คน (ร้อยละ 17.0) ดังในแผนภูมิแท่งที่ 2

ลักษณะการใช้เฟสบุ้ก โดยส่วนใหญ่ใช้เฟสบุ้กผ่านทางโทรศัพท์มือถือ 663 คน (ร้อยละ 96.4) และใช้เวลาโดยเฉลี่ย 2.47 ชั่วโมงต่อวัน มีจำนวนเพื่อนในเฟสบุ้ก (น้อยกว่า 500 คน) เป็นจำนวน 330 คน (ร้อยละ 48.0) รวมถึงเล่นเฟสบุ้กเป็นบางเวลา 380 คน (ร้อยละ 55.2) อีกทั้งมีกิจกรรมที่มักทำบ่อย ๆ ในเฟสบุ้ก 3 อันดับแรก คือ การกดแสดงความรู้สึก 296 คน (ร้อยละ 43.0) การกดถูกใจเพจที่สนใจ 221 คน (ร้อยละ 32.1) การแชร์ข่าวสารที่น่าสนใจ 133 คน (ร้อยละ 25.1) ตามลำดับ

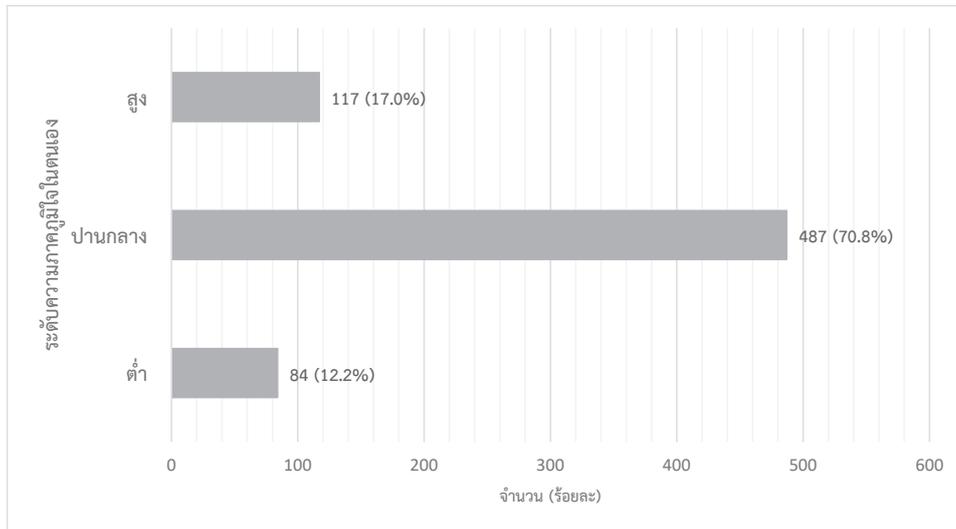
ประสบการณ์การใช้เฟสบุ้กที่ไม่ดี 3 อันดับที่พบบ่อย ได้แก่ การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารในด้านลบผ่านเฟสบุ้กจนทำให้รู้สึกแยะและหดหู่ 78 คน (ร้อยละ 11.3) การใช้เวลาไปกับการเล่นเฟสบุ้กจนทำให้พูดคุยกับคนรอบข้างลดลง 53 คน (ร้อยละ 7.7) การได้รับคำวิจารณ์ด้านลบ เมื่อโพสต์ข้อความหรือรูปภาพผ่านเฟสบุ้กจนเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง 26 คน (ร้อยละ 3.8) ตามลำดับ ดังแผนภูมิแท่งที่ 3

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดเฟสบุ้กกับความภาคภูมิใจในตนเอง

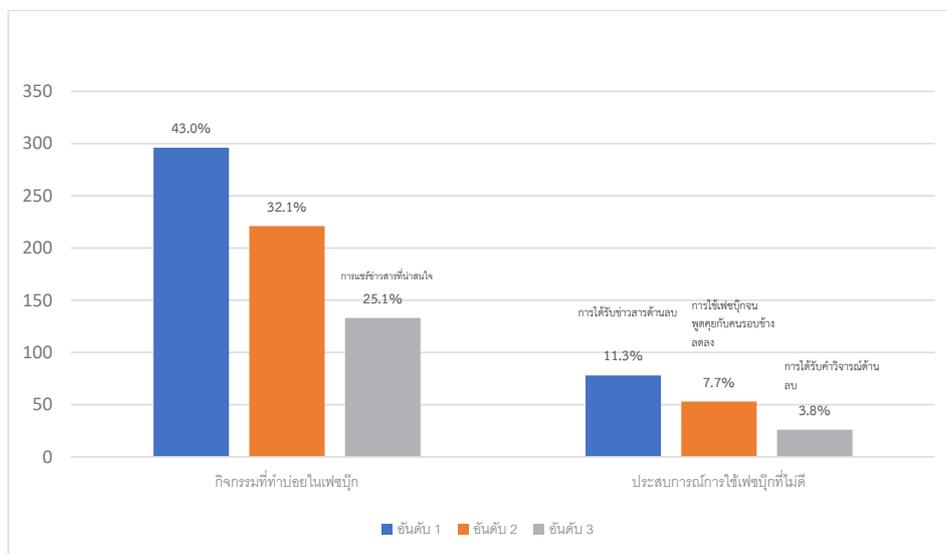
เมื่อใช้สถิติ Chi-square วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยตัวแปรต้นกับความภาคภูมิใจในตนเองโดยไม่ได้ควบคุมตัวแปร พบว่า ปัจจัยตัวแปรต้นที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ พฤติกรรมการติดเฟสบุ้ก ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป อายุ 40 ปีขึ้นไป บุคคลที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์ รายได้มากกว่า 20,000 บาท/เดือน กิจกรรมที่ทำค่อนข้างบ่อยหรือบ่อยครั้ง ได้แก่ การอัปเดตสถานะ การเช็คอินสถานที่ การถ่ายรูปตัวเองแล้วโพสต์ การโพสต์หรือแท็กวิดีโอ การเล่นเกมบนเฟสบุ้ก การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารในด้านลบผ่านเฟสบุ้กจนทำให้รู้สึกแยะ การใช้เวลาเล่นเฟสบุ้กจนทำให้พูดคุยกับคนรอบข้างลดลง การเปรียบเทียบจำนวนยอดถูกใจ ยอดคอมเมนต์กับผู้อื่นที่มีมากกว่าจนทำให้ตัวเองรู้สึกด้อยค่า การได้รับคำวิจารณ์ด้านลบเมื่อโพสต์ข้อความหรือรูปภาพผ่านเฟสบุ้กจนเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง และการถูกโพสต์ใส่ร้ายหรือกลั่นแกล้งผ่านเฟสบุ้กจนทำให้รู้สึกอับอาย กลัวและรู้สึกไม่ปลอดภัย ดังในตารางที่ 2



แผนภูมิแท่งที่ 1 พฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก (n=688)



แผนภูมิแท่งที่ 2 ระดับความภาคภูมิใจในตนเอง (n=688)



แผนภูมิแท่งที่ 2 อันดับกิจกรรมที่ทำบ่อยและประสบการณ์ที่ไม่ดีในการใช้เฟซบุ๊ก

ตารางที่ 2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง

ปัจจัย	ความภาคภูมิใจ ในตนเองต่ำ (n = 84) จำนวนคน (ร้อยละ)	ความภาคภูมิใจ ในตนเองปานกลางถึงสูง (n = 604) จำนวนคน (ร้อยละ)	Unadjusted OR	p-value
พฤติกรรมกรรมการตีพิมพ์				
ไม่ตี	60 (10.2)	529 (89.8)	Ref	Ref
ตี	24 (24.2)	75 (75.8)	2.81	<0.001*
การศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	42 (22.0)	149 (78.0)	Ref	Ref
ปริญญาตรีขึ้นไป	42 (8.5)	455 (91.5)	0.33	<0.001*
ช่วงอายุ				
อายุน้อยกว่า 40 ปี	56 (15.4)	307 (84.6)	Ref	Ref
อายุ 40 ปีขึ้นไป	28 (8.6)	297 (91.4)	.052	0.006
อาชีพ				
บุคลากรทางการแพทย์	58 (10.6)	491 (89.4)	Ref	Ref
บุคคลที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์ (อำนวยการ/เจ้าหน้าที่/ลูกจ้างและอื่น ๆ)	26 (18.7)	113 (81.3)	1.95	0.009*
รายได้บาท/เดือน				
< 20,000 บาท/เดือน	59 (18.3)	264 (81.7)	Ref	Ref
> 20,000 บาท/เดือน	25 (6.8)	340 (93.2)	0.33	<0.001*
การอู่เทศสถานะ				
ไม่เคยและบางครั้ง	71 (11.3)	556 (88.7)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	13 (21.3)	48 (78.7)	2.12	0.023*
การเช็คอินสถานที่				
ไม่เคยและบางครั้ง	71 (11.2)	561 (88.8)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	13 (23.2)	43 (76.8)	2.39	0.009*
การถ่ายรูปตัวเองแล้วโพสต์ (เซลฟี)				
ไม่เคยและบางครั้ง	69 (11.2)	546 (88.8)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	15 (20.5)	58 (79.5)	2.05	0.021*
การโพสต์หรือแท็กวิดีโอ				
ไม่เคยและบางครั้ง	67 (11.2)	532 (88.8)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	17 (19.1)	72 (80.9)	1.86	0.033*
การเล่นเกมนบนเฟซบุ๊ก				
ไม่เคยและบางครั้ง	71 (11.0)	574 (89.0)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	13 (30.2)	30 (69.8)	3.50	<0.001*
การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารในด้านลบผ่าน เฟซบุ๊กจนทำให้รู้สึกแย่				
ไม่เคยและบางครั้ง	65 (10.7)	545 (89.3)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	19 (24.4)	59 (75.6)	2.70	0.001*
การใช้เวลาเล่นเฟซบุ๊กจนทำให้พูดคุยกับคน รอบข้างลดลง				
ไม่เคยและบางครั้ง	70 (11.0)	565 (89.0)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	14 (26.4)	39 (73.6)	2.90	0.001*

ตารางที่ 2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง (ต่อ)

ปัจจัย	ความภาคภูมิใจ ในตนเองต่ำ (n = 84) จำนวนคน (ร้อยละ)	ความภาคภูมิใจ ในตนเองปานกลางถึงสูง (n = 604) จำนวนคน (ร้อยละ)	Unadjusted OR	p-value
การเปรียบเทียบจำนวนยอดถูกใจ ยอดคอมเมนต์กับผู้อื่นที่มีมากกว่าจนทำให้ตัว เองรู้สึกด้อยค่า				
ไม่เคยและบางครั้ง	74 (11.2)	585 (88.8)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	10 (34.5)	19 (65.5)	4.16	<0.001*
การได้รับคำวิจารณ์ด้านลบเมื่อโพสต์ข้อความ หรือรูปภาพผ่านเฟซบุ๊กจนเกิดความรู้สึกไม่ดี ต่อตนเอง				
ไม่เคยและบางครั้ง	72 (10.9)	590 (89.1)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	12 (46.2)	14 (53.8)	7.02	<0.001*
การถูกโพสต์ใส่ร้ายหรือกลั่นแกล้งผ่านเฟซบุ๊ก จนทำให้รู้สึกอับอาย กลัวและรู้สึกไม่ปลอดภัย				
ไม่เคยและบางครั้ง	73 (11.0)	589 (89.0)	Ref	Ref
ค่อนข้างบ่อยและบ่อยครั้ง	11 (42.3)	15 (57.7)	5.91	<0.001*

*ปัจจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ p < 0.05

ตารางที่ 3. ปัจจัยทำนายผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองด้วย logistic regression

ปัจจัย	ความภาคภูมิใจ ในตนเองต่ำ (n = 84) จำนวนคน (ร้อยละ)	ความภาคภูมิใจ ในตนเองปานกลางถึงสูง (n = 604) จำนวนคน (ร้อยละ)	Unadjusted OR	Adjust OR	95%CI		p-value
					Lower	Upper	
พฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก							
ไม่ติด	60 (10.2)	529 (89.8)	Ref	Ref			Ref
ติด	24 (24.2)	75 (75.8)	2.81	1.97	1.09	3.58	0.026*
การศึกษา							
ต่ำกว่าปริญญาตรี	42 (22.0)	149 (78.0)	Ref	Ref			Ref
ปริญญาตรีขึ้นไป	42 (8.5)	455 (91.5)	0.33	0.47	0.26	0.86	0.013*

*ปัจจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ p < 0.05

ในขณะที่ตารางที่ 3 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยควบคุมตัวแปร พบว่า ปัจจัยทำนายที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองต่ำของกลุ่มวัยทำงานในโรงพยาบาลที่มี 2 ปัจจัย ดังนี้ กลุ่มที่มีพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กมีความเสี่ยงต่อการเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเป็น 1.97 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ติดพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊ก (adj. OR = 1.97, 95% CI: 1.09-3.58) และกลุ่มที่มีระดับการ

ศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปมีความเสี่ยงต่อการเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเป็น 0.47 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (adj. OR = 0.47, 95% CI: 0.26-0.86) คือมีโอกาสเสี่ยงลดลง นับว่าระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่ป้องกันการเกิดภาวะความภาคภูมิใจต่ำ

อภิปรายผล

จากผลการศึกษานี้พบว่า กลุ่มคนวัยทำงานของโรงพยาบาลมีความชุกของพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊ค ร้อยละ 14.4 ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาในประเทศนอร์เวย์ทุกกลุ่มวัยที่พบว่าร้อยละ 11.95 แต่น้อยกว่าประเทศจอร์แดนทุกกลุ่มวัย ซึ่งมีมากถึงร้อยละ 38.54 และเมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาในประเทศไทยพบว่าความชุกของพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คของคนวัยทำงานมีความใกล้เคียงกันกับนักเรียนมัธยมในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองในจังหวัดหนึ่งของภาคใต้ ซึ่งพบร้อยละ 15.88 และมีความชุกมากกว่ากลุ่มเด็กนักเรียนมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งพบเพียงร้อยละ 10.420 แต่มีความชุกที่น้อยกว่าในกลุ่มนักเรียนและวัยรุ่นในเขตจังหวัดปทุมธานี²⁹ รวมถึงจังหวัดที่เจริญทางเศรษฐกิจ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ อุบลราชธานี และ สงขลา³⁰ ซึ่งพบร้อยละ 28.10 และร้อยละ 41.90 ตามลำดับ ทั้งนี้ความชุกที่แตกต่างกันนี้เป็นผลจากลักษณะของประชากรวัฒนธรรมการใช้ชีวิต การเข้าถึงเทคโนโลยีของแต่ละพื้นที่ที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่กลุ่มนักเรียนและวัยรุ่นมีความชุกของพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คที่มากกว่ากลุ่มวัยทำงาน

ส่วนผลการศึกษาในด้านความสัมพันธ์ พบว่าพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คมีความสัมพันธ์กับการเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของต่างประเทศหลายงานในช่วงหลังได้แก่ การศึกษาของ Malik และคณะ¹³ ในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ Denti และคณะ¹⁷ Sally และคณะ³¹ Andreassen และคณะ⁵ รวมถึง Błachnio และคณะ¹⁵ ที่ศึกษาในกลุ่มผู้ใช้เฟสบุ๊คทุกวัย และยังสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทยหลายงานทั้งของ Thongpradab และคณะ⁸ Pholphet และคณะ²⁰ Chittivan และคณะ²⁹ ที่ศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมปลาย

สาเหตุที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจต่ำนั้นอธิบายได้ว่าการมีพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คจะเปิดโอกาสให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับสังคมมากขึ้น³² โดยถ้าหากนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลหรือสิ่งที่รับรู้ว่าเป็นดีกว่าตนเอง อาจจะทำให้ตนเองรู้สึกไร้ค่า ต่ำต้อยจนมีผลต่อการลดระดับของความภาคภูมิใจในตนเอง¹⁵ รวมถึงในปัจจุบัน

นั้นเฟสบุ๊คมักมีเนื้อหาที่แต่งเติมเกินความจริงผ่านทางรูปภาพและการเล่าเรื่องจึงเกิดการเปรียบเทียบกับสิ่งที่เหนือกว่าตนเองได้ง่ายขึ้น³³ นอกจากนี้พฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คจะเปิดโอกาสให้ได้รับประสบการณ์เชิงลบที่ได้จากการใช้เฟสบุ๊คมากขึ้นด้วย เช่น ข่าวสารด้านลบ การถูกกลั่นแกล้ง และคำวิจารณ์ด้านลบ ถึงกระนั้นยังพบผลการศึกษากับบางงานของต่างประเทศในยุคเริ่มแรกของเฟสบุ๊คทั้งของ Ellison และคณะ ที่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี⁷ Valkenburg และคณะ ที่ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น¹⁹ ที่พบว่าการใช้เฟสบุ๊คสามารถช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเองได้ด้วยการนำเสนอเรื่องราวที่สร้างคุณค่าต่อตัวเอง การทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมผ่านสังคมออนไลน์ โดยมักเป็นเรื่องราวในด้านดีต่อตนเอง³⁴ จะเห็นได้ว่าปัจจุบันเฟสบุ๊คส่งผลด้านลบต่อด้านความภาคภูมิใจในตนเองต่อผู้ใช้มากขึ้นกว่าในอดีต

นอกจากนี้ยังพบว่าระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป ช่วยป้องกันการเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ Koçak และคณะ ที่ศึกษาในผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวัยที่พบว่าระดับการศึกษาช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งอธิบายได้ว่าระดับการศึกษาที่มากขึ้นรับรู้ต่อผลเสียของพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ดีขึ้น ทำให้ตระหนักถึงปัญหาและสามารถลดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์เพื่อลดสิ่งรบกวนจิตใจจนนำไปสู่การเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น³⁵

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

ข้อจำกัดของการศึกษานี้เป็นการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งจะไม่สามารถบอกลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนและหลังของพฤติกรรมการติดเฟสบุ๊คกับความภาคภูมิใจในตนเอง บอกได้เพียงแต่มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางใด อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างของคนวัยทำงานในโรงพยาบาลนี้มีเพศหญิงมากกว่าเพศชายหลายเท่าอาจทำให้ข้อมูลของกลุ่มเพศชายไม่ชัดเจน รวมถึงอาจไม่สามารถนำไปใช้กับกลุ่มคนวัยทำงานในบริษัทอื่นได้ เช่น บริษัทต่าง ๆ และการศึกษานี้ไม่ได้ศึกษาในสื่อสังคมออนไลน์อื่น ๆ ที่ยอดนิยมเหมือนกัน เช่น อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ เป็นต้น

ในส่วนของข้อเสนอแนะมีดังนี้ การศึกษาในอนาคตควรเป็นการศึกษาแบบไปข้างหน้า (cohort study) และขยายกลุ่มประชากรคนวัยทำงานในบริบทอื่น ๆ รวมทั้งสำรวจถึงสื่อสังคมออนไลน์ยอดนิยมชนิดอื่นร่วมด้วยเพื่อที่จะได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนมากขึ้น ประโยชน์ของผลการศึกษาทำให้เกิดความตระหนักต่อปัญหาพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กที่จะเกิดมากขึ้นในอนาคต รวมทั้งสามารถใช้แบบสอบถามในการคัดกรองพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กของกลุ่มคนวัยทำงานได้ และเป็นข้อมูลสำหรับจุดเริ่มต้นในการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพกายปัญหาพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตและการทำงานที่ดีขึ้นของกลุ่มคนวัยทำงานต่อไป ท้ายที่สุดการส่งเสริมเรื่องการศึกษาของประชาชนช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเองที่ดีขึ้นได้อีกด้วย

สรุป

ความชุกของพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กของกลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่มีจำนวนต่ำกว่ากลุ่มวัยรุ่นและนักเรียนในโรงเรียนของประเทศไทย พฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กเป็นปัจจัยที่ทำนายการเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำไม่แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน นอกจากนี้ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปเป็นปัจจัยป้องกันความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ดังนั้นการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กรวมทั้งสื่อสังคมออนไลน์อื่น ๆ ของกลุ่มวัยทำงานเป็นสิ่งที่สำคัญต่อไปในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่งจาก พญ.หทัยทิพย์ ธรรมวิริยะกุล และ กพ.วัชรินทร์ ทายะติ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ปรีกษาและปรับปรุงแก้ไขงานวิจัยมาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านทั้งหน่วยงานเวชกรรมสังคม หน่วยงานทรัพยากรบุคคล คณะผู้บริหารรวมถึงบุคลากรทุกคนภายในโรงพยาบาล ที่ได้ให้ความร่วมมือ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. Digital in 2018 Report: gli utenti Internet nel mondo superano i 4 miliardi. In Italia sono più di 43 milioni [Internet]. We Are Social Global. 2018 [cited 2022 July 9]. Available from: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018-4/>
2. Thailand zocial awards 2022 [Internet]. Zocialawards.com. 2022 [cited 2022 July 9]. Available from: <https://thailand.zocialawards.com/2022/>
3. ดฤณธวัช วงษ์ประเสริฐ, กุลทิพย์ ศาสตรระจฺจิ. ทศนคติและพฤติกรรมการใช้งานเฟซบุ๊ก (Facebook) ของวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ต]. JCIN. 2016;3:29-46. [เข้าถึงเมื่อ 9 พ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jcin/article/view/78532>
4. Alzougool B. The impact of motives for Facebook use on Facebook addiction among ordinary users in Jordan. Int J Soc Psychiatry. 2018;64:528-35.
5. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addict Behav. 2017;64:287-93.
6. Khumsri J, Yingyeun R, Mereerat Manwong, Hanprathet N, Phanasathit M. Prevalence of Facebook addiction and related factors among Thai high school students. J Med Assoc Thai. 2015;98 Suppl 3:S51-60.
7. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The Benefits of Facebook "friends": Social Capital and College Students' use of Online Social Network Sites. J Computer-Mediated Communication. 2007;12:1143-68.
8. Thongpradab J, Thaweekoon T, Nintachan P. The relationships among Facebook addiction, self-esteem and depression in high school students. TRCN J. 2019;12:116-33.
9. Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. J Behav Addict. 2014;3:133-48.
10. Russell B, Clayton AN, Jessica RS. Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame? Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2013;16:717-20.
11. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. Int J Environ Res Public Health. 2011;8:3528-52.
12. Ozer I. Facebook® addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the United States, Europe, and turkey: A multigroup structural

- equation modeling approach. Kent State University; 2014.
13. Malik S, Khan M. Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc.* 2015;65:260–3.
 14. De CR, Vangeel J, Klein A, Minotte P, Rosas O, Meerkerk GJ. Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014;17:166–71.
 15. Błachnio A, Przepiorka A, Pantic I. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Comput Human Behav.* 2016;55:701–5.
 16. Ferris DL, Lian H, Brown DJ, Pang FX, Keeping LM. Self-esteem and job performance: The moderating role of self-esteem contingencies. *Personnel psychology.* 2010 Sep;63:561–93.
 17. Denti L, Barbopulos I, Nilsson I, Holmberg L, Thulin M, Wendblad M, et al. Sweden's largest Facebook study [Internet]. 2012 [cited 2022 July 9] Available from: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/28893>
 18. Echeburúa E, de Corral P. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones.* 2010;22:91–5.
 19. Valkenburg PM, Peter J, Schouten MA. Friends networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav.* 2006;9:584–90.
 20. Pholphet K, Tuntasood B. Self-esteem and facebook addicted of high school students in Bangkok metropolitan area. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand.* 2016;61:217–30.
 21. ทักษพล ธรรมรังสี. แพทย์ลาออก เขาเป็นใคร. วารสารวิชาการสาธารณสุข. 2547;3:970–82.
 22. Johnson AR, Jayappa R, James M, Kulnu A, Kovayil R, Joseph B. Do low self-esteem and high stress lead to burnout among health-care workers? Evidence from a tertiary hospital in Bangalore, India. *Saf Health Work.* 2020;11:347–52.
 23. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychol Rep.* 2012;110:501–17.
 24. Phanasathit M, Manwong M, Hanprathet N, Khumsri J, Yingyeun R. Validation of the Thai version of Bergen Facebook addiction scale (Thai-BFAS). *J Med Assoc Thai.* 2015;98 Suppl 2:S108-17.
 25. Thongyoo D. Guideline for developing adolescent self-esteem based on self-efficacy theory. *Valaya Alongkorn Review.* 2014;4:179–90.
 26. Psychiatr J, Thailand A, Wongpakaran T, Wongpakaran N. Tinakon wongpakaran, et al. Confirmatory factor analysis of Rosenberg self esteem scale: A study of Thai student sample [Internet]. *Psychiatry.or.th.* 2011 [cited 2022 July 9]. Available from: <http://psychiatry.or.th/JOURNAL/56-1/06-Tinakon.pdf>
 27. Daniel WW. Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences. *Biometrics [Internet].* 1995;51:386. [cited 2022 July 9] Available from: <http://dx.doi.org/10.2307/2533362>
 28. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press; 2015. [cited 2022 July 9]. Available from: <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
 29. Chittivan S, Sukanich P. Relationship between facebook addiction and abnormal eating attitudes and behaviors among female adolescents in Patumthani province, Thailand. *Thailand J Psychiatr Assoc Thailand.* 2016;62:117–28.
 30. Hanprathet N, Manwong M, Khumsri J, Yingyeun R, Phanasathit M. Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *J Med Assoc Thai.* 2015;98 Suppl 3:S81-90.
 31. Flynn S, Noone C, Sarma KM. An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychol.* 2018;6:34. PubMed PMID: 30092833
 32. Tomic H, Körner M, Walter L-L. Sweden's largest Facebook study [Internet]. *Ub.gu.se.* [cited 2022 July 9]. Available from: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/28893/gupea_2077_28893_1.pdf?sequence=1
 33. D'amato G, Cecchi L, Liccardi G, Pellegrino F, 'amato D, Sofia M. 2 Social Networks: A New Source of Psychological Stress or a Way to Enhance Self-esteem? Negative and Positive Implications in Bronchial Asthma. *J Investig Allergol Clin Immunol.* 2012;22:402-5.
 34. Farooqi H, Patel H, Aslam HM, Ansari IQ, Khan M, Iqbal N, et al. Effect of Facebook on the life of Medical University students. *Int Arch Med.* 2013;6:40. PubMed PMID: 24134850
 35. Koçak O, İlme E, Younis MZ. Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. *Sustainability.* 2021;13:9097.