

ผลของ Facebook ต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

กันต์ธีร์ อนันตพงศ์*
จารุรินทร์ ปิตานุพงศ์

The Facebook Effect on Prince of Songkla University Students.

Kanthee Anantapong, Jarurin Pitanupong

Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University,

Hat Yai, Songkhla, 90110, Thailand.

*E-mail: kanthee.anan@gmail.com

Songkla Med J 2014;32(6):393-404

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษา 1) ผลและผลกระทบจากการใช้ Facebook 2) พฤติกรรมการใช้ Facebook 3) อัตราการใช้ Facebook ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย

วัสดุและวิธีการ: เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ในนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ในช่วงเดือนสิงหาคม - กันยายน พ.ศ. 2555 โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นแบบตอบเองที่ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการใช้และผลกระทบจากการใช้ Facebook วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณานำเสนอข้อมูลในรูปแบบของค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ logistic regression

ผลการศึกษา: นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 420 คน เป็นเพศชาย 197 คน (ร้อยละ 46.9) เพศหญิง 223 คน (ร้อยละ 53.1) อายุเฉลี่ย 20.3 ปี พบว่านักศึกษา 416 คน (ร้อยละ 99.0) ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมา และมีเวลาเฉลี่ยในการใช้ประมาณ 3 ชั่วโมง/วัน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation; S.D.)=2.6) นักศึกษา 187 คน (ร้อยละ 45.0) ประเมินว่าตัวเองติด Facebook โดยมีนักศึกษา 115 คน (ร้อยละ 27.6) ติด Facebook ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด โดยในจำนวนนี้เป็นนักศึกษาชาย 50 คน (ร้อยละ 43.5) และหญิง 65 คน (ร้อยละ 56.5) และพบว่าการติด Facebook มีความสัมพันธ์กับสายการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.024$) โดยนักศึกษาที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีโอกาสติด Facebook เป็น 2 เท่า เมื่อเทียบกับนักศึกษาที่เรียนสายสังคมศาสตร์ และสัมพันธ์กับผลกระทบจากการใช้ Facebook ในด้านการพูดคุยกับคนอื่น

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

รับต้นฉบับวันที่ 28 มีนาคม 2557 รับลงตีพิมพ์วันที่ 30 กันยายน 2557

ในชีวิตจริงน้อยลง มีความขัดแย้งกับคนรู้จักใน Facebook ประสิทธิภาพการเรียนที่ลดลง การอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ติดเกมใน Facebook ความคิดจดจ่อลดลง ไม่มีสมาธิ คิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น กังวลกับข้อมูลข่าวใน Facebook และกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม

สรุป: อัตราการใช้ Facebook ในนักศึกษาคือ ร้อยละ 99.0 โดยร้อยละ 27.6 เข้าเกณฑ์การติด Facebook สัมพันธ์กับผลกระทบต่อด้านสุขภาพ การเรียน และสังคม

คำสำคัญ: การติดเฟสบุ๊ค, เฟสบุ๊ค, นักศึกษา

Abstract:

Objective: 1) To access the impact of Facebook on the health and well-being of users. 2) To study the behavior of Facebook users. 3) To determine the percentage of Facebook users among university students.

Material and Method: This was a cross-sectional study conducted at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus, from August to September 2012. A self-administered questionnaire was used consisting of demographic characteristics, behaviors, and the consequences of using Facebook. Data were analyzed using descriptive statistics presented in the form of frequency and percentage. Logistic regression was used to determine factors associated with Facebook addiction.

Results: Four hundred twenty students were sampled, 197 were male (46.9%) and 223 were female (53.1%). Average age was 20.3 years old. The results showed that 416 students (99.0%) had used Facebook within the previous 6 months. The average duration of use was about 3 hours per day (standard deviation; S.D.=2.6). There were 187 students (45.0%) who perceived that they were addicted to Facebook, while 115 students (27.6%) were addicted according to our criteria. Among these, 50 students (43.5%) were male and 65 students (56.5%) were female. Facebook addiction had a statistically significant association with student course of study ($p=0.024$). Students in the sciences and health sciences were 2 times likely to be addicted to Facebook compared to students in the social sciences. Moreover, Facebook addiction was also associated with a higher likelihood of having fewer interactions with people in real life, conflict with other Facebook user, lower performance, lack of sleep or relaxation time, game addiction on Facebook, decreased concentration, feelings of low self-esteem, concern with news on Facebook, and feeling scared or threatened.

Conclusion: Ninety-nine percent of the students had used Facebook. Twenty-seven point six percent of the students were addicted to Facebook and this was associated with a negative impact on the health and welfare of students.

Keywords: addiction, Facebook, student

บทนำ

โลกปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การสื่อสาร คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และเครือข่ายสังคมออนไลน์ เครือข่ายสังคม (social network) เป็นการรวมตัวของกลุ่มคนที่มาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบแตกกิ่งก้านสาขา เชื่อมโยงกันอย่างหลวมๆมากกว่าการรวมกลุ่ม (Group)¹ และพัฒนาเรื่อยมาจนถึงยุคปัจจุบัน หลังจากนั้นมีการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารตัวอย่างเช่น อินเทอร์เน็ตเข้ามา ร่วมด้วยจึงก่อให้เกิดเป็น เครือข่ายสังคมออนไลน์ (social network online) ในเวลาต่อมา ซึ่งได้รับความนิยมมากที่สุดจนขยายไปทั่วโลกโดยเฉพาะเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ชื่อว่า Facebook โดย Mark Zuckerberg²

เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557 มีรายงานสำรวจการใช้งาน Facebook พบว่ามีผู้ใช้ Facebook ทั่วโลก ประมาณ 1,251 ล้านคน ส่วนในประเทศไทยมีรายงานผู้ใช้ Facebook จำนวนทั้งสิ้น 28 ล้านคน (ร้อยละ 41.93) ของกลุ่มประชากรไทยทั้งหมด ซึ่งมีจำนวนผู้ใช้ Facebook เพิ่มสูงขึ้นคิดเป็นร้อยละ 27 ของจำนวนผู้ใช้เมื่อ 1 ปีก่อน³ นับได้ว่า Facebook เป็นเครือข่ายออนไลน์ที่ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม Facebook อาจมีผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในด้านดีและไม่ดี กล่าวคือ ในด้านดี ทำให้เกิดความสะดวกในการติดต่อสื่อสาร เกิดการพบหรือรวมตัวของเพื่อนเก่าหรือกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเหมือนกัน รวมทั้งสามารถแจ้งเตือนและส่งต่อข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น การทำธุรกิจผ่านทาง Facebook ส่วนในด้านไม่ดีของการใช้ Facebook นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 5 ด้านคือ 1) เสียความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล⁴⁻⁶ 2) ประสิทธิภาพการเรียนหรือการทำงานลดลง⁷⁻⁹ 3) ค่านิยม ความเชื่อส่วนบุคคลที่เปลี่ยนไป¹⁰⁻¹² 4) เกิดการคุกคามความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน¹³⁻¹⁵ 5) สุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ผิดปกติ¹⁶⁻¹⁹ ดังความเห็นของนักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยา John T. Cacioppo ที่ว่า ความเหงาจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้คนเรา

เข้าหาความสัมพันธ์จากภายนอก แต่การติดต่อกันทาง Facebook อาจทำให้เกิดความรู้สึกเสมือน (false sense) ว่าได้ติดต่อกับคนอื่นแล้วในชีวิต ซึ่งในความเป็นจริงจะทำให้คนคนนั้นเกิดความรู้สึกเหงามากยิ่งขึ้น เพราะคนใน Facebook ไม่สามารถแทนคนในชีวิตจริงได้⁸

จะเห็นได้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะ Facebook นั้น ได้รับความนิยมใช้จากคนในสังคมอย่างกว้างขวาง และในการใช้ Facebook นั้นให้ทั้งข้อดีและข้อเสียต่อตัวผู้ใช้งาน ดังนั้นการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการใช้ ผลและผลกระทบที่มีต่อผู้ใช้ Facebook ย่อมส่งผลดีต่อทั้งในแง่การเฝ้าระวัง การค้นหาปัญหาทั้งในแง่ร่างกายและสุขภาพจิตของคนในสังคม เพื่อประโยชน์ในแง่ส่งเสริมให้มีการใช้ Facebook ให้ถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา

1. ผลและผลกระทบจากการใช้ Facebook
2. พฤติกรรมการใช้ Facebook
3. อัตราการใช้ Facebook ในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัย

วัสดุและวิธีการ

รูปแบบการศึกษา

เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (cross-sectional study) และผ่านคณะกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2555 (EC เลขที่ 55-263-03-4-3)

กลุ่มประชากรที่ศึกษา

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ในปีการศึกษา 2555 ซึ่งมีทั้งหมด 14 คณะ ผู้วิจัยสุ่มเลือกอย่างง่ายมาจำนวน 7 คณะ คือ คณะแพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตร วิทยาการจัดการ และนิติศาสตร์

เกณฑ์คัดเข้ากลุ่มประชากรศึกษา (inclusion criteria)

นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2555

เกณฑ์คัดออกจากกลุ่มประชากรศึกษา (exclusion criteria)

1. ผู้ที่ไม่ยินดีตอบแบบสอบถาม
2. ผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์

ขนาดตัวอย่าง

จากสถิติที่ผ่านมากลุ่มที่ใช้งาน Facebook มากที่สุด คือ ช่วงอายุ 18-24 ปี มีค่าเป็นร้อยละ 34 ของผู้ใช้งาน Facebook ทั้งหมดในประเทศไทย³ การศึกษา⁴ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีช่วงอายุดังกล่าวที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย และเนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีปัจจัยด้านการเข้าถึงระบบสารสนเทศ เช่น อินเทอร์เน็ต อุปกรณ์สื่อสาร เป็นต้น ทำให้เอื้อต่อการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ ดังนั้นจึงปรับค่าความชุกในการใช้งาน Facebook ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นเป็นร้อยละ 50 ซึ่งจะให้ขนาดตัวอย่างมากที่สุดดังนี้

$$N = (Z_{\alpha/2})^2 PQ = (1.96)^2(0.5)(1-0.5) = 384$$

$$(d)^2 (0.05)^2$$

Z = ค่า standard normal

P = อัตราของการใช้งาน

$$Q = (1-P)$$

d = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้

ดังนั้นในการสำรวจนี้จึงใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อยจำนวน 384 คน

เครื่องมือที่ใช้

แบบสอบถามแบบตอบเองที่ประกอบด้วย

- 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ
- 2) พฤติกรรมการใช้ Facebook ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) โดยมีระดับคะแนน 1-5 คะแนน (1 หมายถึง น้อยที่สุด

จนถึง 5 หมายถึง มากที่สุด) และ 3) ผลกระทบจากการใช้งาน Facebook

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์คำว่า “ติด Facebook” คือ การใช้ Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และใช้ตลอดเวลาหรือทุกครั้งที่มีเวลาว่างหรือมีโอกา

วิธีเก็บข้อมูล

แจกแบบสอบถามในช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายน พ.ศ. 2555 ให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมกลับทันทีหลังเสร็จสิ้นการตอบแบบสอบถาม โดยเก็บตัวอย่างจากทุกชั้นปี โดยสุ่มชั้นปีละ 14 คน (เพศชาย 7 คน เพศหญิง 7 คน) สำหรับคณะที่มี 4 ชั้นปี ซึ่งมีจำนวน 6 คณะ ส่วนคณะที่มี 6 ชั้นปี มีจำนวน 1 คณะ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 420 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนาวิเคราะห์อัตราการใช้ พฤติกรรมการใช้ ผลและผลกระทบจากการใช้ Facebook โดยนำเสนอในรูปแบบของค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ logistic regression ซึ่งเป็นการวิเคราะห์อย่างหยาบระหว่างตัวแปรต้นเพียงตัวเดียวที่ละตัวกับตัวแปรตาม ได้แก่ การติด Facebook (crude analysis/Bivariate analysis) โดไนซ์โปรแกรม R

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 420 คน เป็นเพศชาย 197 คน (ร้อยละ 46.9) เพศหญิง 223 คน (ร้อยละ 53.1) อายุเฉลี่ย 20.3 ปี เกรดเฉลี่ย 3.07 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 76.0) และมีรายรับ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 63.8) (ตารางที่ 1)

2. พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และ Facebook

นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง 420 คน มีจำนวน 416 คน (ร้อยละ 99.0) เคยใช้ Facebook และยังคงใช้อยู่ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ใช้เพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อน

(ร้อยละ 87.0) ติดต่อเรื่องเรียน/งาน (ร้อยละ 70.0) และติดตามข่าวสาร (ร้อยละ 60.8) โดยมีเวลาเฉลี่ยของการใช้ Facebook คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน (S.D.=2.6) และมีนักศึกษาจำนวน 230 คน (ร้อยละ 55.3) ใช้ Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้พบว่า มีนักศึกษาจำนวน 36 คน (ร้อยละ 8.7) ใช้ Facebook มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน

ในด้านความถี่ของการใช้ Facebook พบว่า นักศึกษาจำนวน 154 คน (ร้อยละ 37.0) ใช้งาน Facebook ทุกครั้งที่มีโอกาส และมีนักศึกษาจำนวน 13 คน (ร้อยละ 3.1) ใช้ Facebook ตลอดเวลา แม้ในชั่วโมงเรียนหรือกำลังทำงาน โดยส่วนใหญ่ใช้งานจาก Notebook ร้อยละ 58.2 และรองลงมาใช้งานผ่าน Smartphone/Tablet ร้อยละ 34.8

ตารางที่ 1 ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง (N=420)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (ร้อยละ)
คณะที่ศึกษา	
วิทยาศาสตร์	56 (13.3)
วิศวกรรมศาสตร์	56 (13.3)
พยาบาลศาสตร์	56 (13.3)
แพทยศาสตร์	84 (20.0)
อุตสาหกรรมเกษตร	56 (13.3)
วิทยาการจัดการ	56 (13.3)
นิติศาสตร์	56 (13.3)
เพศ	
ชาย	197 (46.9)
หญิง	223 (53.1)
อายุ (ปี)	
Mean±S.D.	20.3±1.4
เกรดเฉลี่ย	
Mean±S.D.	3.1±0.5
เกรดเฉลี่ย	
≤2.00	6 (1.4)
2.01-2.50	52 (12.4)
2.51-2.99	102 (24.3)
≥3.00	241 (57.4)

ตารางที่ 2 ลักษณะการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์

ลักษณะการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์	จำนวน (ร้อยละ)
ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด (N=420)	
โปรแกรมที่เคยใช้งาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
Facebook	416 (99.0)
Instagram	213 (35.0)
Twitter	40 (29.3)
My space	147 (9.5)
ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมา	
ใช้	416 (99.0)
ไม่ใช้	4 (1.0)
กลุ่มผู้ใช้งาน Facebook (N=416)	
วัตถุประสงค์การใช้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	
ติดต่อสื่อสารกับเพื่อน	372 (87.0)
ติดต่อเรื่องเรียน/งาน	291 (70.0)
ติดตามข่าวสาร	253 (60.8)
อยากรู้เรื่องราวของคนอื่น	162 (38.9)
อยากให้คนอื่นรู้เรื่องราวของเรา	47 (11.3)
เล่นเกม	89 (21.4)
ทำธุรกิจ	19 (3.9)
อื่นๆ	3 (0.7)
เวลาเฉลี่ยที่ใช้งานต่อวัน (ชั่วโมง)	
Mean±S.D.	3.0±2.6
เวลาที่ใช้งานต่อวัน (ชั่วโมง)	
<1	40 (9.6)
1-2	146 (35.1)
>2	230 (55.3)
ความถี่ในการใช้งาน	
ตลอดเวลา	13 (3.1)
ทุกครั้งที่มีโอกาส	154 (37.0)
นอกเหนือจากเวลาเรียน/ทำงาน	102 (24.5)
ไม่แน่นอน	147 (35.4)
อุปกรณ์ที่ใช้	
Smartphone/Tablet	145 (34.8)
Notebook	242 (58.2)
Personal computer	29 (7.0)
คิดว่าตัวเองติด Facebook	
ติด	187 (45.0)
ไม่ติด	229 (55.0)
เคยคิดจะเลิก	
เคยคิด	127 (30.5)
ไม่เคยคิด	289 (69.5)

นอกจากนี้พบว่านักศึกษจำนวน 187 คน (ร้อยละ 45.0) ประเมินว่าตัวเองติด Facebook เนื่องจากต้องเปิดใช้งานตลอดเวลา และนักศึกษจำนวน 10 คน (ร้อยละ 5.3) รู้สึกกระวนกระวายหากไม่ได้ใช้งาน นักศึกษาติดเกม จำนวน 9 คน (ร้อยละ 4.8) ในขณะที่ นักศึกษจำนวน 229 คน (ร้อยละ 55.0) ประเมินว่าตัวเองไม่ได้ติด Facebook และนักศึกษจำนวน 94 คน (ร้อยละ 41.0) คิดว่าสามารถแบ่งเวลาได้ และนักศึกษ จำนวน 61 คน (ร้อยละ 26.6) รู้สึกเฉยๆ หากไม่ได้ใช้ Facebook รวมทั้งนักศึกษจำนวน 6 คน รู้สึกเบื่อ Facebook (ร้อยละ 2.6) (ตารางที่ 2)

3. ผลและผลกระทบจากการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ Facebook

นักศึกษผู้ใช้ Facebook ใน 6 เดือนที่ผ่านมา (416 คน) ประเมินตนเองว่าได้รับผลด้านไม่ดีจากการใช้ Facebook ในด้านพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก อยู่ในระดับน้อย และพบว่าการใช้งาน Facebook มีข้อดี คือ เป็นช่องทางที่ทำให้สามารถติดต่อเพื่อนเก่า สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และเกิดแนวความคิดใหม่ จากการแลกเปลี่ยนกันใน Facebook (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลและผลกระทบจากการใช้งาน Facebook (N=416)

ผลและผลกระทบจากการใช้งาน	ระดับคะแนน (จำนวนคน)					ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)		
ด้านพฤติกรรม							
ติดต่อกับเพื่อนเก่า	0	5	38	140	233	4.4	มากที่สุด
สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่	26	69	131	135	55	3.3	ปานกลาง
คุยกับคนอื่นในชีวิตจริงน้อยลง	106	135	116	44	15	2.3	น้อย
ขัดแย้งกับคนรู้จักใน Facebook	159	132	96	21	8	2.0	น้อย
ประสิทธิภาพการเรียนลดลง	130	132	103	38	13	2.2	น้อย
อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ	150	107	101	48	10	2.2	น้อย
ติดเกมใน Facebook	139	99	71	33	17	2.0	น้อย
ด้านความคิด							
มีแนวความคิดใหม่เกิดขึ้น	40	73	145	119	39	3.1	ปานกลาง
คิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น	198	112	80	23	3	1.8	น้อยที่สุด
คิดว่าถูกหลอกได้ข้อมูลเท็จ	187	119	78	27	5	1.9	น้อย
ความคิดจดจ่อ้อยลง ไม่มีสมาธิ	111	132	123	42	8	2.3	น้อย
ด้านความรู้สึก							
หงุดหงิดข้อมูลข่าวใน Facebook	115	141	107	43	10	2.3	น้อย
หงุดหงิดข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเอง	135	149	97	26	9	2.1	น้อย
กังวลกับข้อมูลข่าวใน Facebook	165	132	84	29	6	2.0	น้อย
กลัว/ถูกคุกคามจาก Facebook	171	112	86	33	14	2.1	น้อย

4. ความสัมพันธ์กับการติด Facebook ตามเกณฑ์ของผู้วิจัยกับลักษณะทั่วไป และ พฤติกรรมการใช้ Facebook

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปกับการติด Facebook

จากการศึกษาที่ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การติด Facebook คือ ผู้ที่ใช้งานมากกว่าวันละ 2 ชั่วโมง และใช้ตลอดเวลาหรือทุกครั้งที่มีโอกาส พบว่าในกลุ่มนักศึกษา 416 คนที่ยังคงใช้ Facebook ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีนักศึกษาจำนวน 115 คน (ร้อยละ 27.6) เข้าเกณฑ์การติด Facebook โดยเป็นเพศชาย 50 คน (ร้อยละ 43.5) เพศหญิง 65 คน (ร้อยละ 56.5) เป็นนักศึกษาในสายสังคมศาสตร์ 20 คน (ร้อยละ 17.4) สายวิทยาศาสตร์ จำนวน 53 คน (ร้อยละ 46.1) และ นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ 42 คน (ร้อยละ 36.5)

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าสายการเรียน มีความสัมพันธ์กับการติด Facebook อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.024$) กล่าวคือ นักศึกษาที่เรียนในสายวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีโอกาสติด Facebook เป็น 2 เท่าเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่เรียนสายสังคมศาสตร์ (ตารางที่ 4)

4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการใช้ Facebook กับการติด Facebook

การติด Facebook ในนักศึกษาสัมพันธ์กับผลกระทบจากการใช้ Facebook คือ พุดคุยกับคนอื่นในชีวิตจริงน้อยลง มีความขัดแย้งกับคนรู้จักใน Facebook ประสิทธิภาพการเรียนที่ลดลง การอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ติดเกมใน Facebook ความคิดจดจ่อลดลง ไม่มีสมาธิ คิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น กังวลกับข้อมูลข่าวใน Facebook และกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคามจาก Facebook (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปกับการติด Facebook ตามเกณฑ์ผู้วิจัย (N=416)

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	ติดตามเกณฑ์ผู้วิจัย จำนวน (ร้อยละ)		Odd ratio (95% Confidence Interval)	P-value
	ไม่ติด N=301	ติด N=115		
เพศ				
ชาย	144 (47.8)	50 (43.5)	1	0.425
หญิง	157 (52.2)	65 (56.5)	1.2 (0.8, 1.8)	
สายการเรียน				
สายสังคมศาสตร์	91 (30.2)	20 (17.4)	1	0.024*
สายวิทยาศาสตร์	114 (37.9)	53 (46.1)	2.1 (1.2, 3.8)	
สายวิทยาศาสตร์สุขภาพ	96 (31.9)	42 (36.5)	1.9 (1.1, 3.6)	
เกรดเฉลี่ย				
≤2.50	43 (14.9)	14 (13.0)	1	0.499
2.51-2.99	69 (23.9)	32 (29.6)	1.4 (0.7, 2.9)	
≥3.00	177 (61.2)	62 (57.4)	1.1 (0.6, 2.1)	

*significant ($p<0.05$)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการใช้ Facebook กับการติด Facebook (N=416)

ผลกระทบจากการใช้ Facebook	การติด Facebook จำนวน (ร้อยละ)		Odd ratio (95% Confidence Interval)	P-value
	ไม่ติด N=301	ติด N=115		
คุยกับคนอื่นในชีวิตจริงน้อยลง				<0.001*
น้อย	196 (65.1)	45 (39.1)	1	
ปานกลาง	75 (24.9)	41 (35.7)	2.4 (1.4, 3.9)	
มาก	30 (10.0)	29 (25.2)	4.2 (2.3, 7.7)	
ขัดแย้งกับคนรู้จักใน Facebook				<0.001*
น้อย	224 (74.4)	67 (58.3)	1	
ปานกลาง	67 (22.3)	29 (25.2)	1.5 (0.9, 2.4)	
มาก	10 (3.3)	19 (16.5)	6.4 (2.8, 14.3)	
ประสิทธิภาพการเรียนลดลง				<0.001*
น้อย	214 (71.1)	48 (41.7)	1	
ปานกลาง	66 (21.9)	37 (32.2)	2.5 (1.5, 4.2)	
มาก	21 (7.0)	30 (26.1)	6.4 (3.4, 12.1)	
อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ				<0.001*
น้อย	210 (69.8)	47 (40.9)	1	
ปานกลาง	68 (22.6)	33 (28.7)	2.2 (1.3, 3.7)	
มาก	23 (7.6)	35 (30.4)	6.8 (3.7, 12.6)	
ติดเกมใน Facebook				<0.001*
น้อย	224 (74.4)	71 (61.7)	1	
ปานกลาง	55 (18.3)	16 (13.9)	0.9 (0.5, 1.7)	
มาก	22 (7.3)	28 (24.3)	4.0 (2.2, 7.5)	
ความคิดจดจ่อลดลง ไม่มีสมาธิ				0.026*
น้อย	186 (61.8)	57 (49.6)	1	
ปานกลาง	86 (28.6)	37 (32.2)	1.4 (0.9, 2.3)	
มาก	29 (9.6)	21 (18.3)	2.4 (1.3, 4.5)	
คิดว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น				0.004*
น้อย	230 (76.4)	80 (69.6)	1	
ปานกลาง	60 (19.9)	20 (17.4)	0.9 (0.5, 1.7)	
มาก	11 (3.7)	15 (13.0)	3.9 (1.7, 8.9)	
กังวลกับข้อมูลข่าวใน Facebook				0.003*
น้อย	226 (75.1)	71 (61.7)	1	
ปานกลาง	58 (19.3)	26 (22.6)	1.4 (0.8, 2.4)	
มาก	17 (5.6)	18 (15.7)	3.4 (1.7, 6.9)	
กลัว/ถูกคุกคามจาก Facebook				0.131
น้อย	209 (69.4)	74 (64.3)	1	
ปานกลาง	64 (21.3)	22 (19.1)	0.9 (0.6, 1.7)	
มาก	28 (9.3)	19 (16.5)	1.9 (1.0, 3.6)	

*significant (p<0.05)

วิจารณ์

อัตราการใช้ Facebook ในนักศึกษา มหาวิทยาลัย

ผลวิจัยพบว่า ในปี พ.ศ. 2555 นักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีอัตราการใช้ Facebook คือ ร้อยละ 99.0 ของนักศึกษา ซึ่งเป็นอัตราที่สูงกว่าการศึกษาในนักศึกษาของมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ศึกษาก่อนหน้านี้ในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งพบว่า นักศึกษามีอัตราการใช้ Facebook เพียงร้อยละ 67.7²⁰ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการใช้ Facebook ในศึกษามหาวิทยาลัยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปี และเมื่อเทียบการใช้ Facebook พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีอัตราการใช้สูงกว่ากลุ่มประชากรไทยทั่วไปซึ่งพบเพียงร้อยละ 19.4 ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นวัยที่ต้องการการเรียนรู้แสวงหาประสบการณ์ใหม่และมีความสะดวกในการเข้าถึงบริการอินเทอร์เน็ตที่มากกว่าวัยอื่น ๆ²¹ นอกจากนี้พบว่า เวลาเฉลี่ยที่นักศึกษาใช้ Facebook คือ 3 ชั่วโมงต่อวัน (S.D.=2.6) ซึ่งมากกว่าการศึกษาในประเทศเซอร์เบียที่พบว่ากลุ่มนักศึกษาชั้นมัธยมปลายซึ่งมีอายุเฉลี่ย 18.0 ปี ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์เฉลี่ยอยู่ที่ 1.8 ชั่วโมงต่อวัน (S.D.=2.1)²² นอกจากนี้พบว่าร้อยละ 55.3 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ใช้ Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งสูงกว่ากลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่พบว่าร้อยละ 34.5 ของนักศึกษาใช้ Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน²³

พฤติกรรมการใช้ Facebook

เมื่อใช้เกณฑ์การติด Facebook ตามงานวิจัยนี้คือ ผู้ที่ใช้ Facebook มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และมีความถี่ในการใช้งานตลอดเวลา หรือทุกครั้งที่มีโอกาส ซึ่งพบว่าร้อยละ 27.6 ของนักศึกษาติด Facebook ตามเกณฑ์ เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาอัตราการติด Facebook ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศต่างๆ พบว่ามีอัตราการติด Facebook ตั้งแต่ร้อยละ 0.8-18.3²⁴

ซึ่งต่ำกว่าผลการศึกษานี้ ทั้งนี้อาจเป็นจากปีที่ทำการศึกษาและคำจำกัดความของคำว่า ติด Facebook ที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้พบว่า นักศึกษามีการประเมินตนเองว่าติดการใช้ Facebook ในอัตราที่สูงกว่า อัตราการติด Facebook เมื่อใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความตระหนักรู้หรือเฝ้าระวังที่จะประเมินตนเองที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าส่งเสริมต่อไป ในขณะที่มีนักศึกษาจำนวน 29 คน (ร้อยละ 25.2) ที่คิดว่าตนเองไม่ติด Facebook แต่เข้าข่ายการติด Facebook ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด ก็จัดเป็นนักศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเฝ้าระวังและส่งเสริมให้มืองค์ความรู้การหยั่งรู้ตนในการประเมินตนเองให้รอบด้านต่อไป

ผลกระทบจากการใช้งาน Facebook

การติด Facebook ในกลุ่มนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ต่อระดับผลการเรียน แต่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการอดนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ การมีประสิทธิภาพในการเรียนลดลง คิดจดจ่อลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในนักศึกษาประเทศเปรู ที่พบว่า นักศึกษาที่ติด Facebook จะมีปัญหาเรื่องการนอนไม่เพียงพอ ส่งผลทำให้ประสิทธิภาพการทำงานในช่วงกลางวันลดลง²⁵ และอาจจะมีผลให้สมาธิจดจ่อน้อยลงด้วยเช่นกัน²⁶

นอกจากนี้พบว่า การติด Facebook ยังสัมพันธ์กับการพูดคุยสื่อสารกับคนในชีวิตจริงน้อยลง รวมทั้งมีปัญหาขัดแย้งกับคนรอบข้างมากขึ้น และมีสุขภาพทางจิตลดลง เช่น คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น²⁷⁻²⁹ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ปรากฏการศึกษาที่พบว่า การใช้ Facebook ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกเหงา น้อยลง เพราะเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ ได้มากขึ้น²⁹ และเป็นทางเลือกสำหรับคนที่ปัญหาในทักษะการเข้าสังคม³⁰ ดังนั้นการใช้ Facebook อาจเป็นทั้งสิ่งที่ช่วยให้คนเราเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงติดต่อกับคนอื่นได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้รู้สึกห่างเหินจากคนในชีวิตจริง โดยเฉพาะในคนที่ติด Facebook

อย่างไรก็ตาม Facebook ถือว่าเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่สำคัญในโลกปัจจุบัน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอีกมุมโลกหนึ่ง อาจมาถึงอีกซีกหนึ่งของโลกได้รวดเร็วกว่าการติดต่อสื่อสารประเภทอื่นๆ ด้วยเพียงการแชร์ข้อมูลต่อกัน แต่บางครั้งข้อมูลที่ส่งต่อกันนี้ไม่ถูกตรวจสอบความถูกต้อง³¹ ซึ่งผู้บริโภคข่าวสารรับรู้ข่าวสารที่ผิดหรือรับรู้ในปริมาณมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลขึ้นได้ เช่นเดียวกับผลวิจัยนี้ที่พบว่านักศึกษาที่ติด Facebook จะมีความรู้สึกวิตกกังวลกับข้อมูลข่าวสารใน Facebook และรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามผ่านทาง Facebook ทั้งนี้เพราะคุณสมบัติของ Facebook ที่สามารถแสดงข้อมูลส่วนตัว ที่สามารถระบุตัวบุคคล ครอบครัว หรือแม้แต่สถานที่ที่กำลังอยู่ในขณะนั้น อาจเป็นร่องรอยให้มิจฉาชีพหรือผู้ไม่ประสงค์เข้าถึงตัวได้ง่าย จึงมีบ่อยครั้งที่มีรายงานผู้ประสบเหตุการณ์ถูกคุกคามจากการใช้งาน Facebook^{32,33}

ข้อจำกัดของงานวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้แบบสอบถามแบบประเมินตนเอง (self report) ทำให้ข้อมูลที่ได้อาจไม่ตรงตามความเป็นจริง นอกจากนี้ผู้วิจัยขอคำถามศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้งาน Facebook เป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัยคิดค้นขึ้นมา รวมทั้งเกณฑ์การติด Facebook จึงอาจทำให้ไม่ครอบคลุมลักษณะพฤติกรรม การติด ความรุนแรงของการติด หรือผลกระทบจากการติด Facebook ได้ทั้งหมด และงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบ survey จึงไม่สามารถทดสอบความเป็นเหตุปัจจัย (cause and effect) ซึ่งกันและกันของแต่ละตัวแปรได้ นอกจากนี้พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเกรดเฉลี่ยที่ค่อนข้างสูง จึงอาจเป็น selection bias และไม่สามารถนำไปใช้เปรียบเทียบกับกลุ่มประชากรอื่นที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในครั้งต่อไป คือ การศึกษาลงลึกถึงสภาวะสุขภาพจิตในกลุ่มที่ติด Facebook เทียบกับกลุ่มที่ไม่ติด Facebook การใช้เกณฑ์วินิจฉัยการติด Facebook ที่ชัดเจนขึ้น เช่น

Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) ซึ่งมีการเผยแพร่ออกมาหลังจากที่งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว หรืออาจประยุกต์ใช้ Yong Internet Addiction Test (IAT), Internet Gaming disorder criteria diagnosis ตาม DSM-5 ของ American Psychiatric Association (APA) มาช่วยในการจำแนกกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น

สรุป

นักศึกษามหาวิทยาลัยมีอัตราการใช้ Facebook ร้อยละ 99.0 ของนักศึกษาทั้งหมด และร้อยละ 27.6 ของผู้ที่ใช้งาน Facebook เข้าเกณฑ์การติด Facebook โดยการติด Facebook ในกลุ่มนักศึกษามีความสัมพันธ์กับสายการเรียน พฤติกรรมการอดนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลง ความคิดจดจ่อลดลง พุดคุยกับคนในชีวิตจริงน้อยลง รวมทั้งมีปัญหาขัดแย้งกับคนใน Facebook และคิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณนิศานต์ วีระชาติเทวีญ นักวิชาการสถิติ และคุณอารีนา อับดุลเลาะ ผู้ช่วยวิจัย ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เอกสารอ้างอิง

1. Simmel G. Soziologie. Leipzig: Duncker & Humblot; 1908.
2. Kirkpatrick D. The Facebook effect. London: Virgin Books; 2011.
3. Zocialinc. Thailand & Global Social Media Movement 2013-14 [homepage on the Internet]. Thailand: Zocialinc [cited 2014 May 12]. Available from: www.Zocialrank.com
4. O'Dell J. How women really feel about their Facebook friends [homepage on the Internet]. New York: Mashable Social Media [cited 2012

- Jan 25]. Available from: <http://mashable.com/2011/03/30/women-facebook-survey>
5. Emerson R. Facebook relationships: study shows who's flirting, dating and breaking up online [homepage on the Internet]. New York: The Huffington Post [cited 2012 Jan 25]. Available from: http://www.huffingtonpost.com/2011/11/14/facebook-relationship-dating-flirting_n_1093688.html
 6. Hampton K, Goulet LS, Rainie L, et al. Social networking sites and our lives [homepage on the Internet]. Washington: Pew Research Center Publications [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://pewresearch.org/pubs/2025/social-impact-social-networking-sites-technology-facebook-twitter-linkedin-myspace>
 7. Hamilton A. What Facebook users share: lower grades [homepage on the Internet]. New York: Time Business [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://www.time.com/time/business/article/0,8599,1891111,00.html>
 8. Rochman B. Kids who use Facebook do worse in school [homepage on the Internet]. New York: Time Healthland [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://healthland.time.com/2011/08/08/kids-who-hang-out-on-facebook-do-worse-in-school/>
 9. Kennedy N, Macko M. Social networking privacy and its effect on employment opportunities [monograph on the Internet]. Colorado: Ethica Publishing [cited 2012 Feb 12]. Available from: <http://www.ethicapublishing.com/inconvenientorinvasive/2CH12.pdf>
 10. Zocial Inc Blog. Summary for Facebook Thailand 2011 is an infographic [homepage on the Internet]. Thailand: Zocial Inc Blog [cited 2012 Feb 13]. Available from: blog.zocialinc.com/thailand-facebook-2011
 11. Siam Intelligence. Using social media in the election campaigns of political parties Thailand 3 July 2011 [homepage on the Internet]. Thailand: Siam Intelligence [cited 2012 Feb 12]. Available from: www.siamintelligence.com/social-media-thai-election-2011/
 12. Jonathan. The political agenda [homepage on the Internet]. Thailand: Market Research [cited 2012 Feb 13]. Available from: <http://blog.lab42.com/the-political-agenda>
 13. Michele L. How risky are social networking sites? A comparison of places online where. *Pediatric* 2008; 121: 350 - 7.
 14. Consumer Reports. That Facebook friend might be 10 years old, and other troubling news [homepage on the Internet]. San Francisco: Consumer Reports [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://www.consumerreports.org/cro/magazine-archive/2011/june/electronics-computers/state-of-the-net/facebook-concerns/index.htm>
 15. Gayomali C. 47% of Facebook walls contain profanity, but should employers give a darn? [homepage on the Internet]. London: Time Techland [cited 2012 Feb 13]. Available from: <http://techland.time.com/2011/05/24/47-of-facebook-walls-contain-profanity-but-should-employers-give-a-darn/>
 16. Larry R. Social networking's good and bad impacts on kids [homepage on the Internet]. Washington: American Psychological Association [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/social-kids.aspx>
 17. Twenge JM. The narcissism epidemic: living in the age of entitlement. New York: Simon & Schuster; 2009.
 18. Derbyshire D. Social websites harm children's brain: Chill warning to parents from top neuroscientist [homepage on the Internet]. London: Mail Online; [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-1153583/Social-websites-harm-childrens-brains-Chilling-warning-parents-neuroscientist.html>
 19. Cornblatt J. Lonely planet: despite our inter-connectedness, we're now more alone than ever [homepage on the Internet]. New York: The Daily Beast [cited 2012 Jan 25]. Available from: <http://www.thedailybeast.com/newsweek/2009/08/20/lonely-planet.html>
 20. Bunleart A, Nalintassanai N, Mungphuklang T, et al. Facebook using in Khon Kaen University who studied family medicine in summer. In: Proceedings of the

- 26th Conference on Patient Safety Care; 2010 Oct 12-15; Faculty of Medicine, Khon Kaen University. Khon Kaen: Khon Kaen University Printing House; 2010; p.191.
21. Young K, Klausing P. Breaking free of the web: catholics and internet addiction. Ohio: St. Anthony Messenger Press; 2007.
 22. Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub* 2012; 24: 90 - 3.
 23. Wimonpan A, Sawitree C, Chan D. Communication behavior on Facebook of students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon [monograph on the Internet]. Bangkok: Rajamangala University of Technology Phra Nakhon; 2011 [cited 2012 Jan 25]. Available from: http://repository.rmutp.ac.th/bitstream/handle/123456789/986/MCT_54_06.pdf?sequence=1
 24. Kuss DJ, Griffiths MD, Binder JF. Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior* 2013; 29: 959 - 66.
 25. 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>
 26. Broxham A. Social networking: teachers blame Facebook and Twitter for pupils' poor grades [homepage on the Internet]. UK: The Telegraph [cited 2013 Aug 16]. Available from: <http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/8142721/Social-networking-teachers-blame-Facebook-and-Twitter-for-pupils-poor-grades.html>
 27. Muise A, Chirstofides E, Desmarais S. More information than you ever wanted: does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *Cyberpsychol Behav* 2009; 12: 441 - 4.
 28. Kraut R. Internet paradox. A social technology that reduced social involvement and psychological well-being?. *Am Psychol* 1998; 53: 1017 - 31.
 29. Nadkarni A. Why do people use Facebook?. *Pers Individ Dif* 2012; 52: 243 - 9.
 30. Ryan T, Xenos S. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Compu Hum Behav* 2011; 27: 1658 - 64.
 31. Ginn J. The social media revolution: to what extent has social media transformed the news. Saskatoon SK: Interactive Media Production; 2011.
 32. Peerapol P. The happiness that you've dialed cannot be connected at this time. Bangkok: 4-Letter Word Press; 2011.
 33. O'Keeffe GS, Pearson KC. The impact of social media on children, adolescent and families. *Pediatrics* 2011; 127: 800 - 4.