

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง พฤติกรรม และผลกระทบของการใช้เฟสบุ๊คต่อวิถีชีวิต ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้ เฟสบุ๊ค ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และศึกษาผลกระทบของการใช้ เฟสบุ๊ค ต่อวิถีชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียน ปีการศึกษา 2553 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สังคมออนไลน์ เฟสบุ๊ค ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คของนักศึกษา และ ผลกระทบต่อด้านการดำเนินชีวิตและด้านการศึกษาของนักศึกษา และการสนทนากลุ่ม ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยการ ใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย จำนวน 257 คน (ร้อยละ 64.2) และ จำนวน 143 คน (ร้อยละ 35.8) ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 19-21 ปี จำนวน 241 คน (ร้อยละ 60.2) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 120 คน (ร้อยละ 30) รายได้ส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือน จำนวน 189 คน (ร้อยละ 46.6) และอาศัยอยู่ที่หอพักเป็นส่วนมาก จำนวน 297 คน (ร้อยละ 74.2)

สรุปผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สังคมออนไลน์เฟสบุ๊คของกลุ่มตัวอย่าง

- 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตที่มหาวิทยาลัย (ร้อยละ 83.2)
- 2 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดรู้จักและใช้บริการของสังคมออนไลน์เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 100)
- 3 กลุ่มตัวอย่างรู้จักเฟสบุ๊คผ่านทาง เพื่อนแนะนำ (ร้อยละ 65.6)
- 4 กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ใช้บริการเฟสบุ๊คนาน 7 เดือน ถึง 1 ปี (ร้อยละ 47)
- 5 กลุ่มตัวอย่างมีเฟสบุ๊คจำนวน 1 บัญชี (ร้อยละ 88.5)
- 6 กลุ่มตัวอย่าง ใช้ โน้ตบุ๊ก เน็ตบุ๊ก และไอแพด ในการใช้เฟสบุ๊ค (ร้อยละ 72.7)
- 7 กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนเพื่อนในเฟสบุ๊ค 100-300 คน (ร้อยละ 33.5)

ข้อมูลเรื่องพฤติกรรมการใช้ เฟสบุ๊ค ของกลุ่มตัวอย่าง

- 1 กลุ่มตัวอย่างเปิดใช้เฟสบุ๊ค เฉลี่ยวันละ 1-3 ครั้ง (ร้อยละ 65.8)
- 2 กลุ่มตัวอย่างใช้เฟสบุ๊ค ต่อครั้งเฉลี่ย 31 นาที ถึง 1 ชั่วโมง (ร้อยละ 47.5)
- 3 กลุ่มตัวอย่างใช้เฟสบุ๊ค 1.01 -3.00 ชั่วโมง ต่อวัน วันธรรมดา (ร้อยละ 44) วันหยุด (ร้อยละ 34.6)

- 4 กลุ่มตัวอย่างเริ่มใช้การเฟสบุ๊ค เวลา 18.01- 20.00 นาฬิกา (ร้อยละ 42.3)
- 5 กลุ่มตัวอย่างสิ้นสุดการใช้เฟสบุ๊ค เวลา 22.01 -24.00 นาฬิกา (ร้อยละ 42.3)

วัตถุประสงค์ที่ใช้เฟสบุ๊ค 3 อันดับแรก คือ

- อันดับที่ 1 สนทนา (แชท) (ร้อยละ 79.8)
- อันดับที่ 2 เพื่อแบ่งปันรูปถ่ายที่มีเพื่อนร่วมกัน (ร้อยละ 66.5)
- อันดับที่ 3 แสดงความคิดของตนกับรูปหรือข้อความของบุคคลอื่น (ร้อยละ 66)

กิจกรรมที่ทำเป็นประจำ ในขณะที่ใช้ เฟสบุ๊ค 5 อันดับแรกคือ

- อันดับที่ 1 ดูรูปถ่ายของบุคคลอื่น
- อันดับที่ 2 สนทนา (แชท)
- อันดับที่ 3 อ่านประวัติส่วนตัว/อ่านข้อความของบุคคลอื่น
- อันดับที่ 4 แสดงหรือเปลี่ยนสถานภาพของตนเอง
- อันดับที่ 5 แสดงความคิดของตนกับรูปหรือข้อความของบุคคลอื่น

โดยรวม พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ยของกิจกรรมที่ทำเป็นประจำขณะใช้เฟสบุ๊คอยู่ในช่วง

2.90 – 3.10 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ผลกระทบต่อกิจกรรมการดำเนินชีวิต จากการใช้เฟสบุ๊ค 5 อันดับแรก คือ

- อันดับที่ 1 นอนดึกขึ้นและตื่นสายกว่าเดิม
- อันดับที่ 2 ทำงานอดิเรกอื่นๆน้อยลง
- อันดับที่ 3 ใช้เวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น
- อันดับที่ 4 ปวดหัวและ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เพราะเล่นเป็นเวลานานๆ
- อันดับที่ 5 ออกกำลังกายน้อยลง

โดยรวม พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ยของผลกระทบต่อด้านกิจกรรมการดำเนินชีวิต จากการใช้เฟสบุ๊ค อยู่ในช่วง 2.44 – 2.64 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ

ผลกระทบต่อกิจกรรมการด้านการศึกษา จากการใช้เฟสบุ๊ค 5 อันดับแรก คือ

อันดับที่ 1 อ่านหนังสือสอบน้อยลง

อันดับที่ 2 ไม่ได้ทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนไปแล้ว

อันดับที่ 3 นั่งเล่น เฟสบุ๊ค ขณะเรียนหนังสือ

อันดับที่ 4 ทำการบ้านและงานที่รับมอบหมายต่างๆเสร็จช้ากว่าเดิม

อันดับที่ 5 ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เต็มที่ควร

โดยรวม พบว่านักศึกษามีค่าเฉลี่ยของผลกระทบด้านการศึกษาการเรียน จากการใช้เฟสบุ๊ค อยู่ในช่วง 2.40 – 2.5 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำถึงปานกลาง

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรม และผลกระทบของการใช้เฟสบุ๊คต่อวิถีชีวิต ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนใน ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยทำการอภิปรายในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คของนักศึกษา

พฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊ค ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเปิดใช้เฟสบุ๊คเฉลี่ยวันละ 1-3 ครั้ง ใช้ครั้งละ 31 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ใช้เฟสบุ๊ค ตั้งแต่ 18.01 – 24.00 และใช้เฟสบุ๊คในวันหยุดมากกว่าวันธรรมดา และวัตถุประสงค์ที่ใช้เฟสบุ๊คของนักศึกษา คือ สนทนา (แชท) แบ่งปันรูปถ่ายที่มีเพื่อนร่วมกัน และเพื่อแสดงความคิดเห็นของตนกับรูปหรือข้อความของบุคคลอื่น แสดงว่า นักศึกษา มีการเปิดใช้เฟสบุ๊ค ในช่วงที่ว่างจากการเรียน และจะเปิดใช้เฟสบุ๊คในช่วงระยะเวลาคล้ายๆกัน เพราะเป็นช่วงที่ว่างจากการทำกิจกรรมอื่นๆ และมีเพื่อน ใช้ในเวลาใกล้เคียงกันจำนวนมาก ซึ่งเฟสบุ๊คก็กลายมาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่ต้องการเปิดใช้เฟสบุ๊คในทุกๆวัน ซึ่งตรงกับ บทความวิชาการ ของ นันทกร ไทยเจริญ เรื่องพฤติกรรมและทัศนคติการใช้ His ในการติดต่อสื่อสารของผู้ใช้สื่ออินเทอร์เน็ต พบว่า มีการใช้ 2-4 ชั่วโมง ต่อวัน และช่วงเวลาที่ใช้ คือ 17.00-24.00 นาฬิกาและเสาร์ – อาทิตย์ (เต็มวัน) ความถี่ในการใช้ ทุกวัน วัตถุประสงค์ในการใช้ แนะนำตัวเอง หาเพื่อน หาคู่, ส่งข้อความแทน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิฑูรย์ เลิศประเสริฐพันธ์ (2543) เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในชีวิตประจำวัน กรณีศึกษาเฉพาะ นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่ามีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเวลา 20.00-24.00 นาฬิกา เปิดใช้ประมาณวันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 61-120 นาที และสอดคล้องกับ แนวคิดเรื่อง ลักษณะทางสังคมของวัยรุ่น คือ ต้องการยอมรับการเป็นสมาชิกของหมู่คณะ ตามค่านิยมและความสนใจใน

สิ่งเดียวกัน วัยรุ่นเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง และต้องการกลุ่มเพื่อนเพื่อให้มีความรู้สึกมั่นใจและปลอดภัย สามารถพูดคุยและปรึกษากันได้

2. ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา

การใช้เฟสบุ๊คที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในเรื่อง การนอนดึกขึ้นและตื่นสายกว่าเดิม อยู่ในระดับสูง ส่งผลต่อสุขภาพจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การพักผ่อนนอนหลับไม่เพียงพอ เป็นเหตุสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญหาความเครียดมากขึ้น เพราะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดปกติ อีกทั้งส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงตามมา และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ซึ่งโดยปกติแล้วควรนอนเฉลี่ยประมาณ 8 ชั่วโมง/วัน และควรนอนให้ตรงเวลา ขณะที่พฤติกรรมกรรมการพักผ่อนของ นักศึกษาที่ใช้เฟสบุ๊คส่วนใหญ่นอนดึก ตื่นเช้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ทำให้ร่างกายไม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ทำให้วังงนอนในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ หากต้องขับรถก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุได้ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอ่อนเพลีย ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่ายเพราะขาดความต้านทานโรค ทางด้านสุขภาพจิต อารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย ทำให้มีสมาธิสั้นลงซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ต่างๆของตัวนักศึกษา ซึ่งตรงกับผลการทดลองของ Eric Darr อธิการบดีแห่ง Harrisburg University of Science and Technology ผู้ริเริ่มการทดลองเรื่อง การสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ เช่น เฟสบุ๊ค หรือ ทวิตเตอร์ พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาส่วนใหญ่ได้พบว่าสังคมออนไลน์เหล่านี้ โดยเฉพาะ เฟสบุ๊ค และ ทวิตเตอร์ นั้น สามารถบงการชีวิตของพวกเขาได้ หากไม่มีวินัยในการใช้ที่ดี มีนักศึกษาบางคนรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้ต้องใช้ เฟสบุ๊ค ถึงวันละ 21 ชั่วโมง จนทางมหาวิทยาลัย ต้อง ปิดกั้นการใช้เฟสบุ๊คเพื่อไม่ให้ทำ การเขียนข้อความในช่วงตี 2 ถึงตี 5 เพื่อที่จะให้นักศึกษาได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ส่วนเรื่องการใช้เฟสบุ๊คที่ส่งผลให้นักศึกษาทำกิจกรรมต่างๆหรืองานอดิเรกน้อยลง พบว่า นักศึกษาที่ใช้เฟสบุ๊ค มีการทำกิจกรรมต่างๆ หรืองานอดิเรกน้อยลงอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง อยู่ในระดับเดียวกับข้อคำถามข้ออื่นได้แก่ การออกกำลังกายน้อยลง ออกไปเที่ยวในวันหยุดน้อยลง และการออกไปทำกิจกรรมข้างนอกร้อยละ ซึ่งผลอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน แสดงว่า นักศึกษาใช้เวลาใช้เฟสบุ๊ค แทนการทำกิจกรรมต่างๆหรืองานอดิเรก ที่ตนเองไม่ได้สนใจมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจ ของ ผลการสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลส์ที่ทำกรวิจัยเรื่องการ ใช้ชีวิตของนิสิต-นักศึกษาในกรุงเทพมหานครจำนวน1,262ตัวอย่างซึ่งเผยแพร่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 95.7 ใช้โทรศัพท์มือถือเฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 79.9 ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อวันขณะที่ใช้เวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์เฉลี่ย 16 นาทีต่อวัน โดยร้อยละ 75.1 ระบุว่าอ่านเฉพาะข่าวหน้าหนึ่งบางข่าวเท่านั้น เช่นเดียวกับร้อยละ 51.6 ที่ระบุว่าอ่านนิตยสารเพียง 26 นาทีต่อวัน ยิ่งไปกว่านั้น การใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่แล้วยังมิได้เป็นการใช้เพื่อแสวงหาความรู้

แต่เป็นไปเพื่อความบันเทิง อาทิ การแชท(พูดคุย)ถึงวันละ 2 ชั่วโมง เรื่อง การใช้เฟสบุ๊กทำให้นักศึกษาใช้เวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่ใช้เฟสบุ๊ก มีการใช้เวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง เหมือนกับข้อคำถามการใช้เฟสบุ๊กทำให้นักศึกษาอย่างนั่งอยู่กับที่ไม่อยากลุกหรือเดินไปไหน การใช้เฟสบุ๊กเป็นเวลานานทำให้ปวดตา ปวดหัว เมื่อยมือ ปวดไหล่ เวลาเล่นนานๆและขาดทักษะในการควบคุมตนเอง และเมื่อเห็นผู้อื่นใช้เฟสบุ๊กอยู่ก็เกิดความรู้สึกอยากใช้เหมือนกันซึ่งผลอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน แสดงว่า เมื่อนักศึกษาใช้เฟสบุ๊กทำให้นักศึกษาชอบที่จะนั่งอยู่กับที่ไม่ลุกไปไหน ก็จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆตามมาได้ เช่น โรคอ้วนเพราะมีการขยับของร่างกายน้อย ปวดตา ปวดหัว เมื่อยมือ ปวดไหล่ เวลาเล่นนานๆ ขาดทักษะทางอารมณ์ในการควบคุมตนเอง ซึ่งเมื่อออกไปทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง และเลือกใช้เวลาส่วนใหญ่กับการใช้เฟสบุ๊กแทน ซึ่งสอดคล้องกับผลของการวิจัยของ สุทธิพร นิราพาธ (2547) ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น พบว่าพฤติกรรมนั้น จะหมกมุ่น ซ้ำ ๆ ไม่สามารถควบคุมให้หยุดได้ เสียหาย ต่อตนเอง ผู้อื่น หรือครอบครัว ทั้งด้านการเรียน การงาน การเงิน กฎหมายความขัดแย้งระหว่างบุคคล และชื่อเสียงของการเล่นเกม ฯลฯ ต่อวัยรุ่น คือ

1. เกมขโมยเวลาอันมีค่าของเด็กไปจากผู้ปกครอง เกมกลายเป็นเพื่อนสนิทของเด็กแทนผู้ปกครอง
2. เกมทำให้พัฒนาการของวัยรุ่นบกพร่อง ทำให้กล้ามเนื้อทำได้แตก ๆ เคาะ ๆ ทำงานไม่ละเอียด ขาดทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. ทำให้อ้วนเพราะ มีแต่นั่ง ไม่ได้ออกกำลังกาย
4. ทำให้ข้อมือเสื่อม สายตาเสื่อมล้ำเร็ว รูปร่างไม่สง่าผ่าเผย
5. ถ้าซ้ำในการพัฒนาการภาษา การจินตนาการ และนามธรรมพูดภาษาเกมเข้าไปทุกที่ ขาดทักษะทางสังคม และการรับรู้จิตใจ
6. ขาดทักษะในการบริหารอารมณ์ และมองการแก้ปัญหาเป็นเหมือนเกมไม่มีทางสายกลาง มุ่งแต่แพ้และชนะเท่านั้น ขาดความอ่อนโยน หรือความละเอียดอ่อนของจิตใจ
7. ทำให้สมาธิสั้น ดึงเครียด เพราะเกมเป็นตัวกระตุ้นสายตาที่เร็วมากเปลี่ยนเร็วมากจนเกิดความเคยชินและทำให้หรือไม่เป็น การเล่นนาน ๆ ทำให้เครียดจึงโมโหและหงุดหงิดง่าย พุดจาไม่เพราะ

3. ด้านการศึกษา

การใช้เฟสบุ๊คที่มีผลต่อการศึกษา ของนักศึกษา ส่งผลต่อการศึกษาในเรื่อง อ่านหนังสือสอบน้อยลง, ไม่ได้ทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนไปแล้ว, นั่งเล่นเฟสบุ๊ค ขณะเรียนหนังสือ ทำการบ้านและงานที่มอบหมายต่างๆเสร็จช้า และทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งส่งผลกระทบต่ออยู่ในระดับปานกลางแสดงว่า นักศึกษาใช้เวลาในการเรียนเพื่อมาเล่นเฟสบุ๊คทำให้เกิดผลกระทบในเรื่อง ทำให้สนใจวิชาเรียนน้อยลง เมื่อไม่สนใจก็ทำให้มีสมาธิในการเรียนสั้นลง เพราะจดจ่อกับการใช้เฟสบุ๊คมากขึ้น เมื่อไม่มีสมาธิในการเรียนก็ทำให้ให้ทำการบ้านหรืองานที่มอบหมายเสร็จช้า หรือได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่เข้าใจบทเรียนที่ได้เรียนมาเพราะมัวแต่นั่งเล่นเฟสบุ๊ค ในขณะที่เรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เรื่องผลกระทบต่อ การทำงาน (Productivity at work) พบว่า บริษัทที่อนุญาตให้พนักงานใช้ เฟสบุ๊ค ขณะทำงาน ผลผลิตของพนักงานก็ลดลง 1.5 เปอร์เซ็นต์จากผลผลิตทั้งหมด และกว่า 77 เปอร์เซ็นต์ ใช้เฟสบุ๊ค ในเวลางานด้วย ส่วนผลกระทบในเรื่อง มีสมาธิในการเรียนสั้นลง, ไม่สนใจวิชาเรียน, ผลการเรียนลดลง, ไม่ค่อยสนใจงานกลุ่มที่ต้องทำร่วมกับเพื่อน และไปเรียนสาย ซึ่งผลกระทบต่ออยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ แสดงว่า เมื่อใช้เวลากับเฟสบุ๊คมากเกินไป ก็ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนทำให้ ผลการเรียนลดลงกว่าปกติ ซึ่ง สอดคล้องกับบทความงานวิจัย ของ มหาวิทยาลัย Ohio State พบว่า เด็กจะใช้เวลาสำหรับการเรียนลดลง และมีผลการเรียนลดลง แต่หากไปสอบถามนักศึกษาว่า เฟสบุ๊ค มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ไหม ร้อยละ 79 เปอร์เซ็นต์ ตอบว่ามีผลกระทบต่อด้านการเรียนเช่นกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยซึ่งงานวิจัยระบุว่า ขณะทำการบ้านจะเปิด เฟสบุ๊ค ทิ้งไว้เฉยๆ จะส่งผลให้การเรียนตกต่ำกว่าเพื่อน ๆ ลง 20 เปอร์เซ็นต์ เทียบระหว่างเด็กที่ใช้ และ ไม่ใช้ ถ้าใช้ เกรดเฉลี่ยอยู่ที่ 3.06 ถ้าไม่ใช้อยู่ที่ 3.82 และยังสอดคล้องกับ รายงานจากสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychological Association) ได้นำเสนองานวิจัย โดยสำรวจพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ใช้ คอมพิวเตอร์เล่น อินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะ การเข้าไปดูกิจกรรมต่างๆบนเว็บไซต์เฟสบุ๊ค พบว่า วัยรุ่นเล่นเฟสบุ๊ค มีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่ถ้าหากปล่อยใช้เฟสบุ๊ค มากเกินไปอาจส่งผลกระทบทางจิตใจหลายอย่างดังนี้ เกิดอาการติด หลงตัวเอง มีอารมณ์ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดเรียนเพิ่มขึ้น ผลการเรียน แย่ลง, วิตกกังวล ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า, เสพติดอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวัน เช่นติดแชต ติดเกม และทำให้มีปัญหาทางอนคึกมากขึ้น พักผ่อนไม่เพียงพอ ส่วนผลกระทบเรื่อง การขาดเรียน กระทบกับนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ เมื่อนั่งเล่นเฟสบุ๊คในห้องเรียนทำให้สมาธิในการเรียนสั้นลง ส่งผลทำให้ไม่สนใจวิชาเรียนทำให้ผลการเรียนลดลง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ อาจจะก่อให้เกิดภาวะเครียด มีผลอาจทำให้เรียนไม่ทันเพื่อนต้องเรียนซ้ำในวิชานั้น ทำให้เกิดอาการเครียด ซึ่งความเครียดนั้นก่อให้เกิดอาการทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิดและทาง

ร่างกาย เช่น ปวดมึนศีรษะ ปวดเสียดท้องจนถึงขั้นเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หืดหอบหายใจไม่ถนัดจนถึงเป็นโรคภูมิแพ้ เจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เหน็บชา ตาพร่า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นแผลในปาก ท้องผูก ท้องเสีย เบื่ออาหารหรือรับประทานอาหารมากจนอ้วน ตลอดจนรวมไปถึงโรคจิต โรคประสาท ก้าวร้าว ดิสุรา สูบบุหรี่ นอนละเมอ หงุดหงิด โกรธง่าย

อภิปรายผลจากการประชุมกลุ่มย่อย

1. ด้านพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คมากและนานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป ส่วนใหญ่ใช้เฟสบุ๊คเฉลี่ยวันละประมาณ 10 ครั้ง เวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการใช้เฟสบุ๊คไม่เท่ากัน หากดูว่ามีความเคลื่อนไหว ก็จะใช้เวลา ไม่เกิน 30 นาที แต่ถ้าหาก ตอนมีเวลาว่างเยอะ ก็จะเปิดทิ้งไว้จนโดยจะปิดก็ต่อเมื่อจะนอน ในวันธรรมดา(จันทร์-ศุกร์) ใช้เฟสบุ๊คน้อยกว่าวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) เพราะช่วงวันหยุดมีเวลาว่างมากกว่า ส่วนมาก จะใช้เฟสบุ๊คในเวลา 20.00 -24.00 น. วัตถุประสงค์ที่ใช้เฟสบุ๊คเพื่อสนทนา (แชท) กับเพื่อนที่กำลังออนไลน์อยู่แทนการสนทนาผ่านโทรศัพท์ ใช้แบ่งปันสถานะต่างๆ ใช้แสดงความคิดเห็นของตนเองบนสถานะของ ใช้โพสต์ รูปถ่ายของตนเอง ใช้เล่นเกมออนไลน์บนเฟสบุ๊ค ใช้ติดต่อเพื่อนเก่า ส่วนสิ่งที่ชอบทำเป็นประจำหรือทำทุกครั้งที่เปิดใช้เฟสบุ๊ค คือก็เปลี่ยนสถานะ อ่านสถานะของเพื่อนแสดงความคิดเห็น นั่งเล่นเกมในเฟสบุ๊คร่วมกับเพื่อน ดูรูปถ่ายของเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คของนักศึกษา ในเรื่อง เวลาประจำที่ใช้เฟสบุ๊คคือช่วง 20.00 – 24.00 นาฬิกา แต่ที่นักศึกษาใช้เฟสบุ๊คมากกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป คือ เปิดใช้วันละประมาณ 10 ครั้ง ซึ่งมากกว่ากลุ่มปกติ ถึง 3 เท่า และใช้เวลาเล่นในวันหยุดทั้งวันซึ่งนักศึกษาทั่วไปใช้เฟสบุ๊คประมาณวันละ 1-3 ชั่วโมงในวันหยุด และวัตถุประสงค์ที่ใช้ก็คล้ายกัน คือใช้เพื่อสนทนา (แชท) ดูรูปถ่ายบุคคลอื่น แสดงหรือเปลี่ยนสถานะของตนเอง แต่ที่นักศึกษาใช้เฟสบุ๊คมากกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป คือเล่นเกมออนไลน์ เปลี่ยนสถานะทุกครั้งที่เปิดใช้ และแจ้งสถานะที่ปัจจุบันของตนเองอยู่ที่ไหน

2. ด้านกิจกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการใช้เฟสบุ๊คมากและนานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไปได้กล่าวถึงผลกระทบทางด้านดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่าง ทำกิจกรรมยามว่าง การเข้าชมรม การออกกำลังกาย การเข้าห้องสมุด การไปเข้าชมรมกับ แต่กิจกรรมที่ขึ้นชอบเช่น ดูหนังไปเกี่ยวกับเพื่อนงานสังสรรค์ ก็มีผลกระทบไม่มากนัก ส่วนเรื่อง การพักผ่อน นอนหลับใช้เวลา น้อยลง เฟสบุ๊คมีผลต่อ ในเรื่อง กินไม่ครบมื้อ ,กินไม่เป็นเวลา ,กินขนมและอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น

มีผลค่อนข้างมาก ส่วนเรื่องการกลั่นกรองการขั้บถ่ายก็เป็นบ้างในบางครั้ง การใช้นานก็ทำให้เกิดการปวดตา ปวดเมื่อยบ้าง ส่วนมากก็จะนั่งเล่นต่อไป บางคนก็รับประทานยาหรือทายาแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย การใช้เฟสบุ้คทำให้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้นทำให้เกิดผลกระทบค่อนข้างมาก ส่วนเรื่องสนใจผู้อื่นน้อยลงก็มีบ้าง ถ้าไม่ได้ใช้เฟสบุ้ค เมื่ออยากใช้ ก็จะรู้สึกหงุดหงิดมาก ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้มา แต่นักศึกษาที่ใช้เฟสบุ้คนานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป จะมีผลกระทบ เรื่องการนอนดึกและตื่นสายกว่าปกติ กระทบในระดับเหมือนกลุ่มนักศึกษาทั่วไป แต่ในการทำงานอดิเรกน้อยลง การรับประทานอาหารสำเร็จรูป ขนมนมากขึ้น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย เพราะเล่นเป็นเวลานาน และการออกกำลังกายน้อยลง จะกระทบในระดับสูง กว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งการ รับประทานอาหารสำเร็จรูป ขนมนขบเคี้ยว ซึ่งเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นแป้ง น้ำตาล และไขมัน การออกกำลังกายน้อยลง และพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็เป็นผลทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคอ้วน ที่เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องและ ขาดการออกกำลังกาย และเมื่อเกิดโรคอ้วนแล้ว ก็เกิดโรคอื่นตามมาเช่น โรคหัวใจ และความดันโลหิตสูงตามได้อีกด้วย ส่วน อาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย ก็อาจจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น นิ้วล็อค คือ อาการที่เกิดจากการใช้งานนิ้วมือในลักษณะงอนิ้วเป็นเวลานาน อาจเกร็งหรือไม่เกร็งนิ้วก็ได้ เช่น คนที่กดเล่นปีย่ ส่วนใหญ่ก็ใช้นิ้วหัวแม่มือกด อาการคือ สึกเจ็บบริเวณโคนนิ้วโดยเฉพาะโคนนิ้วหัวแม่มือ อาจกำพบเป็นก้อน เป็นไตแข็ง บางครั้งอาจกดเจ็บหรือเป็นก้อนนูน หรือถ้าเป็นมากๆ ก็เกิดการล็อค งอนิ้วแล้วเหยียดไม่ออก ถ้าปวดนิ้วมากๆ อาจลามไปปวดแขน ปวดต้นแขน ปวดไหล่และปวดไปถึงต้นคอ และการที่ใช้สายตา จ้องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานก็ส่งผลให้เกิดอาการปวดตา เพราะการใช้คอมพิวเตอร์ทำให้ตาต้องจ้องจอสว่างๆ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาเรื่องสุขภาพสายตา จึงควรระวังแสงที่จะส่องตรงมา การอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่เพียงทำให้เกิดอาการปวดตาเท่านั้น แต่อาจเป็นสาเหตุของโรคต้อหินในอนาคดด้วย และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรควุ้นในตาเสื่อมซึ่งสาเหตุเกิดจากการใช้สายตาเมื่อใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

3. ด้านการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการใช้เฟสบุ้คมากและนานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป ได้กล่าวถึงผลกระทบทางด้านการศึกษา ว่า ทางด้านการเรียนกระทบค่อนข้างมาก บางครั้งก็ขาดเรียน ไปเรียนสาย การทำงานที่ได้รับมอบหมายบางครั้งก็ช้าลงเพราะ ทำงานไปซ้กพักก็มีการเปิดเช้คเฟสบุ้คไปด้วยและค่อยกลับมาทำงานต่อ บางครั้งก็ไม่ได้ตรวจทานว่า ไม่ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย บางครั้งก็ไม่ได้สนใจเรื่องที่อาจารย์สอนอยู่ อยากนั่งเล่นเฟสบุ้คในวิชา เรียน ไม่ค่อยรู้เรื่อง ไม่ได้ทบทวนวิชาที่เรียน และทำให้อ่านหนังสือน้อยลง ผลกระทบด้าน สมาธิในการเรียน ผล

การเรียน ของนักศึกษา กระทบค่อนข้างมาก ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณ ในเรื่อง การอ่านหนังสือสอบน้อยลง ไม่ได้พบทบทวนบทเรียนที่เรียนไปแล้ว นั่งเล่นเฟสบุ๊ก ขณะเรียนหนังสือ แต่กลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้ที่นานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป กระทบในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งกลุ่มนักศึกษาทั่วไปกระทบอยู่ในระดับปานกลาง และในเรื่อง การเข้าเรียนสายและการขาดเรียนกลุ่มนักศึกษาทั่วไปกระทบในระดับต่ำ แต่กลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้ที่นานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป กระทบอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีผลทำให้ ผลการเรียนลดลงมากสำหรับนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้ที่นานกว่ากลุ่มตัวอย่างทั่วไป และส่งผลต่อสุขภาพจิตอาจทำให้เกิดโรคเครียดเพราะเรียนไม่ทันเพื่อน เนื่องจากไปสายหรือขาดเรียน หรือผลการเรียนลดลง เนื่องจากไม่สนใจเรียนและนั่งเล่นเฟสบุ๊กในห้องเรียน เมื่อเกิดอาการเครียด ก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาเช่น โรคในระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหาร เกิดการหลั่งกรดมากผิดปกติ ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล ปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าไส้ เกิดการหดตัวมากกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ถ่ายบ่อย โรค ในระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจตีบลง มีไขมันมาเกาะ ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง ระบบกล้ามเนื้อ มีการหดตัว เกร็งแข็ง เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อต่างๆทั่วตัว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลวิจัยพบว่า ใช้อินเทอร์เน็ตที่มหาวิทยาลัย ดังนั้นควรมีการพัฒนาส่งเสริมเกี่ยวกับการเพิ่มบทเรียนทางระบบออนไลน์โดยเชื่อมต่อกับเฟสบุ๊ก หรือให้อาจารย์รับการส่งงานทางเฟสบุ๊กแทนเพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ประโยชน์จากการใช้เฟสบุ๊กเพิ่มและเป็นการช่วยประหยัดกระดาษ เพราะการส่งงานทางระบบออนไลน์ สามารถแก้ไขได้งาน ส่งได้ไ้รวดเร็ว

2. ผลวิจัยพบว่า ผลเรื่องผลกระทบต่อกิจกรรมการดำเนินชีวิต จากการใช้เฟสบุ๊กอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ โดยผลกระทบที่สุดคือ การนอนดึกและตื่นสาย ทำให้บางครั้งกระทบ ในเรื่องการไปเรียนสายหรือการขาดเรียน ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมเช่น การออกกำลังกายในตอนเย็น หรือมีกิจกรรม ที่ต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติ เพื่อทำให้เกิดการต้องการพักผ่อนมากขึ้นกว่าเดิม

3. ผลวิจัยพบว่า นักศึกษานั่งเล่นเฟสบุ๊คขณะเรียนหนังสือ ส่งผลให้ไม่มีสมาธิในการเรียนและไม่สนใจวิชาเรียน ดังนั้นควรขอความร่วมมือนักศึกษาเรื่องงดการใช้ โทรศัพท์ หรือ อุปกรณ์เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตในเวลาเรียน หรือหากนักศึกษาไม่ให้ความร่วมมืออาจจะมีการตัดคะแนนหรือตัดเดือนเพื่อไม่ให้เป็นอย่างที่ไม่ดีของนักศึกษาคนอื่น

4. ในการใช้การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามปลายปิด ต้องมีการคัดกรองข้อมูลที่ดีแล้วตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพราะผู้กรอกแบบสอบถามบางคนให้ข้อมูลไม่ครบจึงจำเป็นต้องตรวจสอบข้อมูลก่อนทำการเก็บหรือนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์

5. ในการทำการประชุมกลุ่มย่อยหรือสนทนากลุ่มจำเป็นต้องสอบถามข้อมูลให้ได้ครบทุกแง่มุมเพื่อจะได้ใช้ตอบวัตถุประสงค์ได้ชัดเจน เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลาของกลุ่มเป้าหมายหากได้ข้อมูลไม่ครบต้องย้อนไปเก็บข้อมูลย่อยหลังเมื่อต้องการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอาจนัดหมายกลุ่มเป้าหมายได้ยากและไม่ได้รับความร่วมมือดีเท่ากับครั้งแรกที่จัดการประชุมกลุ่มย่อย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการใช้สังคมออนไลน์ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความต่างในชวงอายุ เช่น ชวงชั้นประถม ชวงชั้นมัธยม หรือกลุ่มคนทำงาน เพื่อประเมินผลและหาวิธีการที่เหมาะสมในการส่งเสริมหรือแก้ไขไม่ให้ไปกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ใช้ และการเลือกใช้สังคมออนไลน์ให้เหมาะสมกับชวงอายุ หรือกลุ่มเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและแก้ไขปัญหาได้อย่างยั่งยืนได้ในอนาคต

2. ควรมีการประชุมกลุ่มเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขเกี่ยวกับผลกระทบของการใช้เฟสบุ๊คโดยตัวกลุ่มเป้าหมายเองเพื่อให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มเป้าหมายก็สามารถปฏิบัติได้จริง

3. ควรมีกิจกรรมที่ทำให้เห็นว่า ผลกระทบของการใช้เฟสบุ๊คมากจนเกินไปเป็นอย่างไร ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านใดบ้าง