

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิต
โดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าเป็นตัวแปรกำกับ

นางสาวพรรณธร	ฐิตญาณพงศ์	รหัสประจำตัวนิสิต	5637470438
นางสาวมนสิชา	คำฟู	รหัสประจำตัวนิสิต	5637489438
นางสาวสุปริญญา	บัวรับพร	รหัสประจำตัวนิสิต	5637516738

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

RELATIONSHIP BETWEEN FACEBOOK INTENSITY, INSTAGRAM INTENSITY AND
LIFE SATISFACTION: THE MODERATING EFFECT OF UPWARD COMPARISON

MS.PANTHON	TITAYANPONG	STUDENT ID 5637470438
MS.MONSICHA	KUMFU	STUDENT ID 5637489438
MS.SUPRINYA	BUARUBPORN	STUDENT ID 5637516738

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก

และอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีการ

เปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าเป็นตัวแปรกำกับ

โดย

นางสาวพรรณธร ฐิตญาณพงศ์

นางสาวมนสิชา คำฟู

นางสาวสุปริญญา บัวรับพร

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

อาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันนงค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

(อาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พนิตา เสือวรรณศรี)

พรรณธรรฐิตญาณพงศ์ มนสิชา คำฟู สุปริญญา บัรบัพพร: ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเกมและอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิตโดยมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่กว่าเป็นตัวแปรกำกับ (RELATIONSHIP BETWEEN FACEBOOK INTENSITY, INSTAGRAM INTENSITY AND LIFE SATISFACTION: THE MODERATING EFFECT OF UPWARD COMPARISON)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยาหลัก: อาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย, 81 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ขึ้นเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมุ่งเน้นศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าหรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 275 โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการตอบแบบวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก ($\alpha = .778$) ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม ($\alpha = .904$) การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ($\alpha = .842$) เปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม ($\alpha = .878$) และ ความพึงพอใจในชีวิต ($\alpha = .814$) ตามลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .070, p = .247, n.s.$)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเป็นบวกเพิ่มขึ้นเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง ($\beta = 0.26, p = .002$) ในขณะที่ผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ ไม่ว่าจะมีความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมากหรือน้อย จะมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน ($\beta = 0.054, p = .452, n.s.$)
3. ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ($r = .089, p = .141, n.s.$)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น
 ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน เมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าระดับสูง
 ($\beta = .246, p = .003$) หรือระดับต่ำ ($\beta = .229, p = .004$)

คณะ จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

5637470438, 5637489438, 5637516738: MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: UPWARD COMPARISON / LIFE SATISFACTION / FACEBOOK / INSTAGRAM

MS. PANTHON TITAYANPONG, MS. MONSICHA KUMFU, MS. SUPRINYA

BUARUBPORN: RELATIONSHIP BETWEEN FACEBOOK INTENSITY, INSTAGRAM

INTENSITY AND LIFE SATISFACTION: THE MODERATING EFFECT OF UPWARD

COMPARISON

SENIOR PROJECT ADVISOR: SORAVIS RATANACHATCHUCHAI, 81 pp.

The current study was aimed to examine the moderating effect of upward comparison on the association between Facebook intensity, Instagram intensity and life satisfaction. Two hundred and seventy-five undergraduate students from Chulalongkorn University, completed measures of Facebook intensity ($\alpha = .778$), Instagram intensity ($\alpha = .904$), upward comparison on Facebook ($\alpha = .842$), upward comparison on Instagram ($\alpha = .878$) and life satisfaction ($\alpha = .814$) respectively.

The results were as follows:

1. There is no significant association between Facebook intensity and life satisfaction ($r = .070, p = .247, n.s.$).
2. The relationship between Facebook intensity and life satisfaction has increased consecutively in those who have high score in upward comparison in Facebook ($\beta = 0.26, p = .002$), while those who have low score in upward comparison in Facebook have shown no difference in life satisfaction even if they have high or low Facebook intensity ($\beta = 0.054, p = .452, n.s.$).
3. There is no significant association between Instagram intensity and Life satisfaction ($r = .089, p = .141, n.s.$).

4. The relationship between Instagram intensity and life satisfaction has increased in the same level in those who have high score ($\beta = .246, p = .003$) and low score in upward comparison ($\beta = .229, p = .004$).

Field of Study:..... Psychology..... Student's Signature.....

Academic Year:..... 2016..... Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาชิ้นนี้สามารถสำเร็จสมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี สืบเนื่องมาจากการที่กลุ่มผู้วิจัยได้รับความกรุณา ความช่วยเหลือ และการสนับสนุนจากคณาจารย์ รวมถึงบุคคลรอบข้างตลอดปีการศึกษาที่ผ่านมา ทำให้กลุ่มผู้วิจัยเกิดความปิติซาบซึ้งในความเสียสละดังกล่าวเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ผู้ที่ให้ความรู้และคำแนะนำในทำโครงการอย่างใกล้ชิด รวมถึงให้กำลังใจและสนับสนุนคณะผู้วิจัยมาโดยตลอด นอกจากนี้ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ แรงคิด และ ประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาการศึกษาที่ผ่านมาในรั้วมหาวิทยาลัย

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่เอื้อเฟื้อข้อมูลทางวิชาการ เสียสละเวลาในการตอบข้อสงสัย ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ตลอดจนประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงสำหรับการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) ในการพัฒนามาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ทิพย์นา หวนสุริยา ที่สละเวลาในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงสำหรับการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) ในการพัฒนามาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ นายศุภณัฐ ศรีอุทัยสุข นายนภกร จิระรังสี และ นายณัฐพัชร์ สิมะรังษะภูมินิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา ที่เอื้อเฟื้อความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และให้คำแนะนำในการเขียนรูปแบบโครงการให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และ ขอขอบคุณนายพชรธรรม วัจจินดา เพื่อนร่วมคณะจิตวิทยา รุ่น 12 ที่ให้ความช่วยเหลือ ช่วยตอบข้อสงสัยทางวิชาการเป็นอย่างดี และให้กำลังใจแก่คณะผู้วิจัยมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวและเพื่อนทุกคนที่ให้กำลังใจ และเป็นแรงสนับสนุนสำคัญแก่คณะผู้วิจัย มาตลอดตั้งแต่แรกเริ่มของการทำงานจนถึงเมื่อการทำงานเสร็จลุล่วง

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	2
ความเป็นมาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเฟซบุ๊ก.....	2
ความเป็นมาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอินสตาแกรม.....	3
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต.....	4
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบทางสังคม.....	6
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบทางสังคม.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอินสตาแกรม การเปรียบเทียบทางสังคม และความพึงพอใจ ในชีวิต.....	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต.....	10

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
สมมติฐานการวิจัย.....	12
ขอบเขตของการวิจัย.....	13
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	15
การพัฒนาและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	16
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	25
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
บทที่ 3 ผลการวิจัย	
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) รวมไปถึงการคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง.....	30
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Pearson product-moment correlation coefficient) สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 1 และ 3.....	33
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (Enter) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 และ 4.....	34

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	48
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ.....	55
รายการอ้างอิง.....	60
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความเหมาะสม ของข้อกระทงสำหรับการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC).....	70
ภาคผนวก ข. ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความ สอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) ของมาตราที่ใช้ในการวิจัย.....	72
ภาคผนวก ค. ผลการทดลองใช้มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	77

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก..... 17
2	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม..... 19
3	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก..... 21
4	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม..... 23
5	เกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต..... 24
6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ชั้นปี และ คณะ..... 30
7	ตารางแสดงจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊ก และเวลาที่ใช้ในการเล่นเฟซบุ๊กเฉลี่ยต่อวัน..... 32
8	ตารางแสดงจำนวนคนที่ติดตามบนอินสตาแกรม และเวลาที่ใช้ในการเล่นอินสตาแกรมเฉลี่ยต่อวัน..... 32
9	คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด พิสัย ค่ามัชฌิมเลขคณิต และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา..... 33
10	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร..... 34
11	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, N = 275) ที่พบในเฟซบุ๊ก..... 35
12	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ระดับสูง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน..... 37

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ระดับต่ำ ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน.....	38
14 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันที่พบในอินสตาแกรม.....	41
15 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าใน อินสตาแกรมระดับสูง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน.....	43
16 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าใน อินสตาแกรมระดับต่ำ ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน.....	44
17 สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานวิจัยที่ทดสอบ.....	47
ข 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามของมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (Facebook Intensity Scale)....	72
ข 2 ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามของมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (Instagram Intensity Scale).....	73
ข 3 ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามของมาตรวัดการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าบนเฟซบุ๊ก (Upward Comparison on Facebook).....	74

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
ข 4	ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความคำถามของมาตรวัดการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม (Upward Comparison on Instagram).....	75
ค 1	ผลการทดลองใช้มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก.....	77
ค 2	ผลการทดลองใช้มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม.....	78
ค 3	ผลการทดลองใช้มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก.....	79
ค 4	ผลการทดลองใช้มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม.....	80
ค 5	ผลการทดลองใช้มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต.....	81

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ลำดับของแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลตัวอย่างจริง.....	26
2 แสดงการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กต่อความ พึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กในระดับสูงและต่ำ.....	40
3 แสดงการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมต่อ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับ สูงและระดับต่ำ.....	46

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตั้งแต่โลกได้เริ่มเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา เป็นเหตุให้ผู้คนสามารถเข้าถึงเครื่องมือ เครื่องใช้ที่ทันสมัยได้มากขึ้น ความทันสมัยดังกล่าวนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นสิ่งใหม่ที่น่าตื่นตาตื่นใจ แต่ยังสร้างคุณประโยชน์ให้กับผู้ใช้ได้อีกหลายด้าน ด้วยเหตุนี้ เทคโนโลยีสารสนเทศรวมไปถึงนวัตกรรมต่าง ๆ จึงได้รับความสนใจจากคนทุกภาคส่วนและได้รับการพัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่เพิ่มมากขึ้น หนึ่งในเทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาอย่างก้าวกระโดดคือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network Site: SNS) หรือที่คนไทยเรียกทับศัพท์ว่า โซเชียลเน็ตเวิร์ค ซึ่งเป็นเว็บไซต์หรือโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มุ่งเน้นการติดต่อสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยเปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานได้เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารผ่านการผลิตเนื้อหาด้วยตนเอง (User-Generate Content: UGC) ในรูปของข้อมูล ภาพ และ เสียง ที่ทำให้คนใกล้ชิดกันได้เพียงปลายนิ้วสัมผัส จึงอาจกล่าวได้ว่าช่องทางใหม่ในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้พลิกโฉมวงการสื่อสารไปอย่างสิ้นเชิง ด้วยประโยชน์ดังกล่าวทำให้ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาโซเชียลเน็ตเวิร์คได้กลายเป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก โดยจำนวนผู้ใช้โซเชียลเน็ตเวิร์คนี้ได้เพิ่มขึ้นกว่าเท่าตัว จากปี ค.ศ. 2010 ที่มีผู้ใช้เพียง 900 ล้านคน มาจนถึงปี ค.ศ. 2015 ที่มีผู้ใช้เพิ่มมากถึง 2,300 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของประชากรโลก โดยในวันหนึ่ง ๆ บุคคลจะเข้าใช้งานโซเชียลเน็ตเวิร์คโดยเฉลี่ย 118 นาที หรือประมาณ 2 ชั่วโมง ("Number of social media users worldwide from 2010 to 2020 ", n.d.) จากตัวเลขดังกล่าวเป็นเครื่องสะท้อนได้อย่างดีว่าโซเชียลเน็ตเวิร์คเป็นเทคโนโลยีที่มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันอย่างมาก เมื่อมาพินิจดูแล้ว แม้การเชื่อมต่อกับโลกภายนอกที่สะดวกรวดเร็วจะช่วยอำนวยความสะดวกในการส่งข่าวสารได้ดีมากขึ้นเพียงใด แต่ถ้าหากผู้ใช้เล่นมากเกินไปจนความพอดีขึ้นมาแล้วก็อาจกลายเป็นดาบสองคมได้เช่นกัน โดยประเด็นหนึ่งที่เห็นได้ชัดในปัจจุบันคือ การที่คนเรานำตัวตนเข้าไปผูกกับโลกออนไลน์มากเกินไปจนทำให้คนเราใส่ใจว่าคนบนโลกออนไลน์จะคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรา ซึ่งความกังวลนี้มักจะนำไปสู่การไขว่คว้าหาสิ่งสวยงามหรือหรรษามาโพสต์ลงบนโลกออนไลน์โดยมุ่งหวังที่จะได้รับความนิยมจากผู้อื่น ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่สามารถคาดเดาได้เลยว่าบุคคลที่เราได้เห็นผ่านทางหน้าจอ นั้นมีชีวิตที่สวยงาม

อย่างที่เราเห็นหรือไม่ หรือในความเป็นจริงแล้วพวกเขาต้องชวนชวายเป็นตัวตนในอุดมคติขึ้นมาเพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกด้อยค่ากว่าคนอื่นกันแน่ จากเหตุผลข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่ามีความเป็นไปได้ที่การใช้เวลาอยู่กับโลกออนไลน์มาก ๆ นั้นจะยิ่งทำให้คนมีความสุขกับชีวิตน้อยลงกว่าเดิม อย่างไรก็ตามกลุ่มผู้วิจัยกลับมองในอีกมุมหนึ่งคือ การใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กนั้น แท้จริงแล้วอาจจะช่วยเพิ่มความรู้สึกเชิงบวกเสียมากกว่า ถ้าหากเราไม่นำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นจนทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี ดังนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงได้จัดทำงานวิจัยนี้ขึ้นมา เพื่อหาคำตอบว่าความเข้มข้นในการเล่นโซเชียลเน็ตเวิร์กนั้นจะมีความสัมพันธ์อย่างไรต่อความพึงพอใจในชีวิต และการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าตนเองนั้นจะเป็นตัวแปรที่สามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ดังกล่าวได้หรือไม่ โดยในงานวิจัยชิ้นนี้กลุ่มผู้วิจัยเลือกที่จะใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลกอย่าง เฟซบุ๊กและอินสตาแกรม

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เฟซบุ๊ก (Facebook)

เฟซบุ๊ก (<http://www.facebook.com>) เป็นเว็บไซต์ที่ได้ถือกำเนิดในปี ค.ศ. 2004 โดย Mark Zuckerberg นักศึกษามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด จากประเทศสหรัฐอเมริกา ในตอนแรกนั้นเว็บไซต์เฟซบุ๊กมีจุดประสงค์ที่จะสร้างฐานข้อมูลนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยเพื่อให้สะดวกต่อการสืบค้นข้อมูล จากนั้นจึงค่อย ๆ ขยับขยายการใช้งานไปยังมหาวิทยาลัยอื่น จนได้จดทะเบียนเป็นเว็บไซต์สาธารณะให้คนทั่วไปได้เข้ามาใช้งานในที่สุด ปัจจุบันนี้เฟซบุ๊กมีลักษณะเป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าใช้งานได้มีพื้นที่ในการสร้างตัวตนขึ้นมาบนเว็บไซต์ผ่านการเผยแพร่เรื่องราวของตนเองเป็นรูปภาพ วีดีโอ การเขียนข้อความ หรือการถ่ายทอดสด โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้คนได้เชื่อมต่อกับคนรู้จัก และหาเพื่อนใหม่

ผลสำรวจการใช้เฟซบุ๊กในปี พ.ศ. 2559 พบว่าจำนวนประชากรทั่วโลกกว่า 2.31 พันล้านคนใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งเพิ่มจำนวนขึ้นจากพ.ศ. 2558 คิดเป็น 10% และในประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้เฟซบุ๊กรวม 38 ล้านคน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 68 ล้านคน เฉลี่ยระยะเวลาการใช้อินเทอร์เน็ต 2 ชั่วโมง 52 นาที ทำให้เฟซบุ๊ก ครองสถิติเป็นโซเชียลเน็ตเวิร์กที่มีผู้ใช้งานมากที่สุดในโลกและในประเทศไทย ("Digital in 2016", 2016)

เหตุผลที่ทำให้เฟซบุ๊กได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายนั้นเป็นเพราะเฟซบุ๊กช่วยตอบสนองความต้องการของผู้คนในการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น (Baumeister & Leary, 1995; Quan-Haase & Young, 2010) ผ่านการนำเสนอตนเองและการแสดงออกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Nadkarni & Hofmann, 2012) จนทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น (Kim & Lee, 2011)

ณ ปัจจุบันนี้ มีงานวิจัยหลากหลายชิ้นที่พยายามศึกษาความสัมพันธ์ของเฟซบุ๊กและปรากฏการณ์เชิงจิตวิทยาต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องบุคลิกภาพ ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Orr และคณะ (2009) พบว่าคนที่ช้อายจะมีจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊กน้อย ซึ่งต่างกับผู้ที่มีลักษณะเปิดเผยตัว (Extrovert) ที่จะมีเพื่อนจำนวนมาก (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010) ส่วนผู้ที่มีลักษณะชอบเก็บตัว (Introvert) มีแนวโน้มที่จะเปิดเผยตัวตนที่โดยปกติแล้วไม่แสดงออกในโลกของความเป็นจริง ลงบนสังคมบนโลกออนไลน์ ซึ่งต่างจาก ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบหวุ่นไหว (Neuroticism) ในระดับสูงและต่ำกว่าปกติ ที่มักจะแบ่งปันข้อมูลส่วนตัวลงในเฟซบุ๊กมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเช่นนี้ในระดับปกติ นอกจากนี้การเล่นเฟซบุ๊กนั้นยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพแบบหลงตัวเอง (Narcissistic personality) (Buffardi & Campbell, 2010) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) อีกด้วย (Kim & Lee, 2011)

2. อินสตาแกรม (Instagram)

อินสตาแกรม (<http://www.instagram.com>) เป็นโซเชียลเน็ตเวิร์คที่จัดอยู่ในประเภทสร้างและประกาศตัวตน (Identity Network) เช่นเดียวกับเฟซบุ๊ก โดยอินสตาแกรมนี้อาจเกิดขึ้นมาจากความร่วมมือของ Kevin Systrom และ Mike Krieger ซึ่งต้องการสร้างชุมชนออนไลน์ที่มีผู้คนมาร่วมแบ่งปันรูปภาพและคลิปวิดีโอสั้น ๆ ร่วมกัน โดยมีจุดขายที่ทำให้ผู้ใช้สามารถติดตามชีวิตผู้อื่น โดยเฉพาะดารานักแสดง หรือบุคคลที่มีชื่อเสียงได้อย่างรวดเร็ว หลังจากที่เปิดตัวแอปพลิเคชันในปี ค.ศ. 2010 ไปได้เพียงสามเดือน อินสตาแกรมนี้อาจได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี จนมียอดผู้ใช้งานสูงถึงหนึ่งล้านคนและได้เติบโตแบบก้าวกระโดดมาเรื่อย ๆ จนปัจจุบันมียอดผู้ใช้งาน 500 ล้านคนทั่วโลก ("Instagram", 2016) โดยผลการสำรวจจากเว็บไซต์ We Are Social UK ที่ตีพิมพ์ลงในบทความออนไลน์ชื่อ Digital in 2016 (2016) พบว่าในประเทศไทยนั้น อินสตาแกรมเป็นแอปพลิเคชันประเภทสร้างและประกาศตัวตนที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับ 2 รองจากเฟซบุ๊ก

ปัจจุบันงานวิจัยเกี่ยวกับอินสตาแกรมยังมีน้อยนัก แต่งานวิจัยที่มีอยู่ล้วนให้ความเห็นว่า อินสตาแกรมมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับโซเชียลเน็ตเวิร์กอื่น ๆ ที่จะทำให้เกิดผลทางลบจากการใช้ (Usage) โดยงานวิจัยของ Lup, Rosenthal และ Trub (2015) พบว่าบุคคลที่มีความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมสูงมีแนวโน้มที่จะมีอาการของโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ใช้ที่ติดตามคนแปลกหน้าจำนวนมาก เนื่องจากการใช้ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบจากการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น

3. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ความพึงพอใจ โดยความหมายตามราชบัณฑิตยสถาน (2542) คือ ความรักและความชอบใจ ซึ่งกล่าวขยายความได้ว่าเป็นความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้รับการตอบสนอง (กิตติมา, 2529) หรือสามารถขจัดสิ่งทำให้เกิดความตึงเครียดหรือความกระวนกระวายออกไปได้ ทำให้บุคคลมีความสุข ความมุ่งมั่น และ ความภาคภูมิใจ (เศกสิทธิ์, 2544) ด้วยเหตุนี้ความพึงพอใจในชีวิตจึงเกิดขึ้นมาจากการประเมินความรู้สึกและเจตคติโดยรวมเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง ตั้งแต่ด้านที่เป็นลบไปจนถึงด้านบวก โดยเปรียบเทียบกับคนที่คิดว่าเป็นมาตรฐานที่เหมาะสม (Diener, 1994) จนทำให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีได้โดยมีพื้นฐานมาจากมุมมองที่แต่ละคนมีต่อตนเอง และการประเมินว่าตนสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตและจัดการกับปัญหาในชีวิตได้มากเพียงใด ("OECD Better Life Index", 2016)

จากการที่งานวิจัยหลายชิ้นพบความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะที่ดีของบุคคล ทำให้เกิดการต่อยอดงานวิจัยเพื่อค้นหาคำตอบว่าปัจจัยใดที่เป็นเหตุและปัจจัยใดที่เป็นผล โดยปัจจุบันนี้มีข้อโต้แย้งกันระหว่างงานวิจัยจาก 2 ด้าน โดยด้านหนึ่งนั้นมองว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นผลมาจากการมีสุขภาวะที่ดี (Costa & McCrae, 1980; Veenhoven, 1988) ขณะที่อีกด้านหนึ่งกลับมองว่าความพึงพอใจในชีวิตต่างหากที่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาวะ โดย Diener (1994) กล่าวไว้ว่า อารมณ์และความรู้สึกทางบวก อารมณ์และความรู้สึกทางลบ และ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นองค์ประกอบที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีสุขภาวะที่ดี (Well-Being) นอกจากนี้เขายังเสนอแนวคิดเกี่ยวกับที่มาของความพึงพอใจในชีวิตไว้ในงานวิจัยในปี ค.ศ. 1996 ว่าสามารถมองได้ 2 ด้าน โดยด้านแรก คือ การมองแบบบนไปล่าง (Top-Down Approach) คือ ความพึงพอใจในชีวิตนั้นเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ผันเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมรอบด้าน ดังนั้นจึงหมายความว่าบางคนจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า

คนอื่นแม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ขณะที่อีกมุมมองหนึ่งคือ การมองแบบล่างขึ้นบน (Bottom-Up Approach) ที่เห็นว่าความพึงพอใจเกิดขึ้นมาจากหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็น งาน ครอบครัวยุทธศาสตร์ หรือเวลาว่าง ซึ่งการที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับว่าเขาให้คุณค่ากับปัจจัยใดมากน้อยแค่ไหน ถ้าหากปัจจัยที่เขาให้ความสำคัญสร้างความพึงพอใจให้กับเขามาก บุคคลนั้นก็จะมี ความพึงพอใจในชีวิตที่สูง (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999) การประเมินความพึงพอใจในชีวิตของคนนั้น เป็นหัวข้อที่อยู่ในความสนใจของนักวิจัยมาตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1960 ด้วยเหตุที่พฤติกรรมภายนอกเพียงอย่างเดียวไม่สามารถสะท้อนความรู้สึกที่แท้จริงภายในใจได้ จึงมีการพัฒนาแนวทางในการวัดความพึงพอใจมาเรื่อย ๆ จากเดิมมักจะวัดโดยใช้ข้อคำถาม หรือการสัมภาษณ์ที่ถามเกี่ยวกับความถี่ในการแสดงพฤติกรรมเชิงบวกเพียงอย่างเดียว (Veenhoven, 1996)

ในปี ค.ศ. 1975 Gallup ได้ทำการสำรวจความพึงพอใจจากประชาชนทุกทวีป และพบว่าชาวตะวันตกมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าชาวเอเชียอย่างมีนัยสำคัญ โดยชาวตะวันตกจำนวน 1% นั้นประเมินว่าตนเองพึงพอใจในชีวิตในระดับต่ำ ขณะที่มีเพียง 2% ของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงเหนือเท่านั้นที่ประเมินว่าตนพึงพอใจในชีวิตในระดับที่สูง ทั้งนี้เป็นเพราะวัฒนธรรมมีส่วนที่ทำให้ความพึงพอใจของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป โดยบุคคลที่มาจากวัฒนธรรมแบบปัจเจกชนจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มาจากวัฒนธรรมแบบรวมกลุ่ม (Furlong, Gilman & Huebner, 2009)

ปัจจุบันงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตในทางจิตวิทยานั้นมีอย่างแพร่หลาย เนื่องจากเชื่อกันว่าความพึงพอใจนี้คือหัวใจหลักที่จะนำไปสู่ความอยู่ดีกินดีของแต่ละบุคคล (Linley, Maltby, Wood, Osborne, & Hurling, 2009) ซึ่ง Gilman และ Huebner (2006) ได้กล่าวไว้ว่าความพึงพอใจในชีวิตสามารถทำนายพฤติกรรมสร้างสรรค์ได้ โดยพบว่านักศึกษาที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงมักจะมีระดับผลการเรียนและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นอย่างไรก็ดี อีกทั้งยังมีระดับความวิตกกังวลและความซึมเศร้าที่ต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Heady และคณะ (1993) ที่พบว่าความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย (Valois et al., 2004) นอกจากนี้ยังพบว่าความพึงพอใจในชีวิตสามารถลดปัญหาในการนอนหลับ (Brand et al., 2010) และภาวะหมดไฟ (Burnout) (Haar & Roche, 2010) ได้อีกด้วย

4. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison)

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมถูกเสนอขึ้นมาในปี ค.ศ. 1954 โดย Leon Festinger ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาสังคม โดยเขาอธิบายว่ามนุษย์มีแรงขับที่จะประเมินความคิดและความสามารถของตนเอง แต่ถ้าเกิดกรณีที่ไม่สามารถประเมินความคิดและความสามารถได้ด้วยตนเองแล้วจะเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ โดยการเปรียบเทียบสามารถเกิดขึ้นได้สองรูปแบบคือการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า (Upward Comparison) ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่พวกเขาคิดว่าดีกว่าตนเอง และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ด้อยกว่า (Downward Comparison) ซึ่งเกิดขึ้นจากการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนที่พวกเขาคิดว่าด้อยกว่าตนเอง โดยคนเรามักจะเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่มีความเหมือนตนเองมากกว่าคนที่แตกต่างจากตนเอง และ Festinger ได้อธิบายไว้อีกว่า โดยธรรมชาติคนเรานั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองอยู่ตลอด จึงอาจเกิดทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าตนเองซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกทางลบในที่สุด นอกจากนี้ในบางครั้งคนเราใช้การเปรียบเทียบทางสังคมในการทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นจากการไปเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่าตนเองอีกด้วย (Wills, 1981) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wheeler และ Miyake (1992) ที่กล่าวว่า การเปรียบเทียบทางสังคมนั้นเกิดขึ้นตลอดในชีวิตประจำวัน โดยมนุษย์มักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในหลายแง่มุมไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลิกภาพ ฐานะทางการเงิน หรือวิถีการดำเนินชีวิต โดยการเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่าทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกเพิ่มขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่านำมาสู่อารมณ์ทางลบ

อย่างไรก็ตาม Buunk, Collins, Taylor, VanYperen และ Dakof (1990) ได้กล่าวไว้ว่าการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าและด้อยกว่าสามารถทำให้เกิดทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ โดยการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าอาจทำให้เกิดเป็นความรู้สึกทางบวกได้เช่นกัน ในกรณีที่บุคคลคิดว่าตนเองสามารถเป็นแบบต้นแบบได้ ซึ่งก็จะทำให้เกิดเป็นแรงผลักดันทางบวกให้พัฒนาตนเอง ขณะที่การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ด้อยกว่าจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกทางลบได้เช่นเดียวกัน ในกรณีที่บุคคลคิดว่าตนเองจะมีชีวิตที่ด้อยลงเหมือนคนที่ตนเปรียบเทียบ ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้สรุปได้ว่า การเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่ดีกว่า หรือผู้ที่ด้อยกว่าจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกอย่างไรนั้นอาจขึ้นอยู่กับว่า บุคคลมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับตนเองหลังจากเกิดการเปรียบเทียบ (Pomery, 2012 อ้างถึงใน Zuo, 2014)

มีหลายงานวิจัยที่นำตัวแปรการเปรียบเทียบทางสังคมมาศึกษาร่วมกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) โดย Aspinwall และ Taloy (1993) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่จะกำกับว่าบุคคลจะเลือกเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า หรือเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ด้อยกว่า ซึ่งพวกเขาพบว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเลือกเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ด้อยกว่ามากกว่าเลือกเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่า เนื่องจากการเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่าจะช่วยทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าจะทำให้บุคคลรู้สึกแย่ลง ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงอยู่แล้ว การเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าจะส่งผลทางบวก โดยจะช่วยสร้างให้บุคคลมีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงผลของการเปรียบเทียบทางสังคม โดยพบว่าการเปรียบเทียบทางสังคมทำให้บุคคลมีการประเมินตนเองในทางลบซ้ำ ๆ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น รวมถึงทำให้ภาวะซึมเศร้ายังดำรงอยู่ต่อไป (Swallow & Kuiper, 1998) การเปรียบเทียบทางสังคมยังมีความสัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรมด้วย โดยพบว่า บุคคลที่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบ่อยมีแนวโน้มที่จะเกิดความรู้สึกอิจฉา ความรู้สึกผิด และ ความรู้สึกเศร้า รวมไปถึงมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมก้าวต่างให้ตนเอง การโกหก และ การตำหนิผู้อื่นอีกด้วย (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006)

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต

ตั้งแต่อินเทอร์เน็ตได้ถูกใช้อย่างแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลก จนทำให้คนในสังคมเกิดความกังวล และได้ตั้งคำถามขึ้นมาว่าสื่อออนไลน์เช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะในแง่ของความกินดีอยู่ดีและความพึงพอใจในชีวิต ด้วยเหตุดังกล่าวจึงเป็นเหตุที่ทำให้เกิดงานวิจัยหลาย ๆ ชิ้น ที่พยายามค้นหาคำตอบเพื่อคลายความสงสัย โดยพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นไม่ได้ส่งผลทางลบต่อชีวิตดังที่สังคมกังวลแต่อย่างใด ยกตัวอย่าง เช่น งานวิจัยของ Cotten, Ford, Ford, และ Hale (2014) ที่ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจาก แบบสำรวจสุขภาพและการเกษียณอายุ ซึ่งเก็บจากกลุ่มผู้สูงอายุชาวอเมริกันจำนวน 12,300 คน ในช่วงปี ค.ศ. 2002 - 2008 และพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตที่มากขึ้นจะช่วยลดความเสี่ยงในการมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับที่ Kavetsos และ Koutroumpis (2011) พบว่าบุคคลที่ใช้

อุปกรณ์ทางเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ รวมไปถึงการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต นั้นจะมีสุขภาพที่สูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ใช้

จากการที่งานวิจัยหลายชิ้นพบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ตและความพึงพอใจในชีวิต นั้น จึงเป็นเหตุให้เกิดการต่อยอดงานวิจัยมายังโซเชียลเน็ตเวิร์คที่มีผู้ใช้มากที่สุดในโลกอย่างเฟซบุ๊กด้วย โดยผลการวิจัยที่ได้มานั้นต่างสอดคล้องกับผลจากงานวิจัยเก่า คือ การเล่นเฟซบุ๊กนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต อาทิ งานวิจัยของ Srivastava (2015) ที่ใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากนักศึกษาในเมืองลัคเนา ประเทศอินเดีย จำนวน 150 คน และพบว่าการใช้เฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข โดยเพศหญิงมีคะแนนสูงกว่าเพศชาย ทั้งด้านความถี่ในการเล่นเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vanulenzu, Park และ Kee (2009) ซึ่งเก็บข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาชาวอเมริกัน จำนวน 2,603 คน และพบว่าบุคคลที่ใช้เวลาเล่นเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิต ความไว้วางใจผู้อื่น และ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่สูงขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเล่นเฟซบุ๊กช่วยเพิ่ม การเห็นคุณค่าในตนเอง (Gonzales et al, 2011) และช่วยสร้างทุนทางสังคม (Social Capital) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Steinfeld, Ellison & Lampe, 2008) จึงนำไปสู่การมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมมากขึ้น

ในทางกลับกัน ยังมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่พบว่าการเล่นเฟซบุ๊กสามารถส่งผลกระทบต่อผู้เล่นได้เช่นกัน โดย Blachnio, Przepiorka และ Pantic (2015) ได้ทำการศึกษาการเล่นเฟซบุ๊กที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยพวกเขาได้ทำการแบ่งคนที่เล่นเฟซบุ๊กออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่เล่นเฟซบุ๊กในระดับปกติ กลุ่มที่เล่นเฟซบุ๊กในระดับมาก และ กลุ่มที่เสพติดการเล่นเฟซบุ๊ก ซึ่งผลการวิจัยพบว่าความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มคนที่เสพติดการเล่นเฟซบุ๊ก มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่ม ซึ่งผลที่ได้จากงานวิจัยนี้สอดคล้องกับที่ Kross และคณะ (2013) ได้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจากทุกเชื้อชาติ จำนวน 82 คน เช่นกัน โดย Mukesh และคณะ (2013) ได้อธิบายถึงปรากฏการณ์นี้ไว้ว่า แม้การมีเพื่อนบนเฟซบุ๊กจะทำให้คนเรามีความพึงพอใจมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน การอ่านโพสต์ หรือสเตตัสต่าง ๆ ของเพื่อนในเฟซบุ๊ก หรือ การกังวลต่อยอดไลค์ในเฟซบุ๊ก (Penard & Mayol, 2015) ก็สามารถลดความพึงพอใจในชีวิตได้

เนื่องจากการเล่นเฟซบุ๊กทำให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมและเกิดความอิจฉา นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลง (Krasnova, Wenninger, Widjaja และ Buxmann, 2013)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบทางสังคม

เมื่องานวิจัยที่ได้กล่าวไว้ในหัวข้อข้างต้นต่างพบทั้งความสัมพันธ์ทางบวกและความสัมพันธ์ทางลบ ระหว่างการใช้เฟซบุ๊ก และความพึงพอใจในชีวิต ทำให้นักวิจัยบางส่วนเกิดความสงสัยว่ามีกระบวนการใดที่สามารถนำมาอธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวได้หรือไม่ โดยนักวิจัยบางส่วนนั้นเชื่อว่าการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) เป็นกุญแจสำคัญอีกดอกหนึ่งที่สามารถอธิบายความไม่สอดคล้องนี้ได้ ซึ่งมีหลายงานวิจัยพบว่าการเล่นโซเชียลมีเดียเป็นบทบาทสำคัญที่ทำให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคม งานวิจัยส่วนมากนั้นพบว่าบุคคลที่เล่นเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นมากด้วยเช่นกันและการเปรียบเทียบที่เกิดขึ้นมักจะเป็นในแง่ของการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าตนเองจนก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ (Lee, 2014) ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Vogel, Rose, Roberts และ Eckles (2014) ที่ได้ทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 145 คน พบว่าความถี่ในการเล่นเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์กับการเปรียบเทียบทางสังคม โดยการเล่นเฟซบุ๊กทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่า (Upward) มากกว่าการเปรียบเทียบกับคนที่แย่กว่า (Downward) ซึ่งการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าส่งผลทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Vries และ Kühne (2015) ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 18 - 25 ปี ทั้งหมด 231 คน และพบว่าพฤติกรรมการเล่นเฟซบุ๊กที่มีความถี่สูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเกิดการเปรียบเทียบทางสังคมในด้านลบ แต่จะมีความสัมพันธ์กันน้อยลงในผู้ที่รายงานว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูง เช่นเดียวกับที่ Chou และ Edge (2012) ได้ทำการวิจัยในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 425 คน เกี่ยวกับการรับรู้ชีวิตของคนอื่นผ่านทางเฟซบุ๊ก ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่เล่นเฟซบุ๊กมาเป็นระยะเวลาอันรู้สึกรู้สึกเห็นด้วยว่าคนอื่น ๆ ในเฟซบุ๊กมีความสุขมากกว่าและไม่เห็นด้วยว่าชีวิตมีความยุติธรรม ยิ่งไปกว่านั้นนักศึกษากว่าครึ่งที่ใช้เวลาในการเล่นเฟซบุ๊กมากมีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคนอื่นมีชีวิตที่ดีกว่าและมีความสุขมากกว่าตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงมีการศึกษาเพิ่มเติมจนพบว่าการเล่นเฟซบุ๊กสามารถทำนายการเกิดการเปรียบเทียบทางสังคม รวมไปถึงความอิจฉา (Appel, Crusius & Gerlach, 2015) ซึ่งจะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ภาวะซึมเศร้า และ ผลทางลบต่อสุขภาพอื่น ๆ ได้อีกด้วย (Appel et al., 2016)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอินสตาแกรม การเปรียบเทียบทางสังคม และ ความพึงพอใจในชีวิต

เมื่อการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เฟซบุ๊ก และ ความพึงพอใจในชีวิตเริ่มเป็นที่แพร่หลายแล้ว จึงมีกลุ่มนักวิจัยที่สนใจว่าการเกิดปรากฏการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นในการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กอื่น ๆ ได้หรือไม่ โดยเฉพาะกับการใช้แอปพลิเคชันอินสตาแกรมที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน ซึ่ง Lup, Rosenthal และ Trub (2015) ได้ทำแบบสำรวจกับกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 117 คน โดยพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการใช้อินสตาแกรมและภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ (Lewis, Dorahy & Schumaker, 1999) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Dion (2016) ที่เชื่อว่าการเล่นอินสตาแกรมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง เนื่องจากอินสตาแกรมเป็นพื้นที่ไว้สำหรับติดตามชีวิตดารา หรือคนดัง ซึ่งต่างจากเฟซบุ๊กที่มักจะเป็นเพื่อน หรือครอบครัวมากกว่า จึงทำให้บุคคลที่เล่นอินสตาแกรมมักจะเห็นชีวิตของดารา หรือคนดัง ที่มักจะมีรูปที่สวยงาม อยู่ในสถานที่หรูหรา เป็นต้น ดังนั้นการเล่นอินสตาแกรมจะทำให้บุคคลเปรียบเทียบตนเองกับดาราคนดังที่มีชีวิตที่ดีกว่าเหล่านี้ จนทำให้พึงพอใจในชีวิตตนเองลดลง ซึ่งเขาก็ได้ทำการทดลองกับนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 51 คน โดยให้นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มทดลองติดตามอินสตาแกรมคนดังจำนวน 15 คน เป็นระยะเวลา 4 - 6 สัปดาห์ จากนั้นจึงวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต เพื่อเปรียบเทียบผลทั้งก่อนและหลังการวิจัย โดยพบว่าหลังจาก 4 - 6 สัปดาห์ของการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ให้ติดตามคนดังนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน แต่พบว่ากลุ่มทดลองที่ไม่ค่อยได้ติดตามคนดังมาก่อนการทดลองมีความพึงพอใจในชีวิตลดลงหลังจากที่มาร่วมการทดลองนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายไว้ว่าเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างได้รับสารจากคนที่ดีกว่าตนเองเป็นประจำจึงเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าจนมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยลง อย่างไรก็ตามก็ยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัดว่าการเล่นอินสตาแกรมเป็นสิ่งที่ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจที่ลดลงจริงหรือไม่ จึงควรที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการเล่นอินสตาแกรมต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบทางสังคมและความพึงพอใจในชีวิต

งานวิจัยหลากหลายชิ้นที่พบว่า การเปรียบเทียบทางสังคมนี้ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมต่ำจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมสูง ไม่ว่าจะวัดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี (Civita

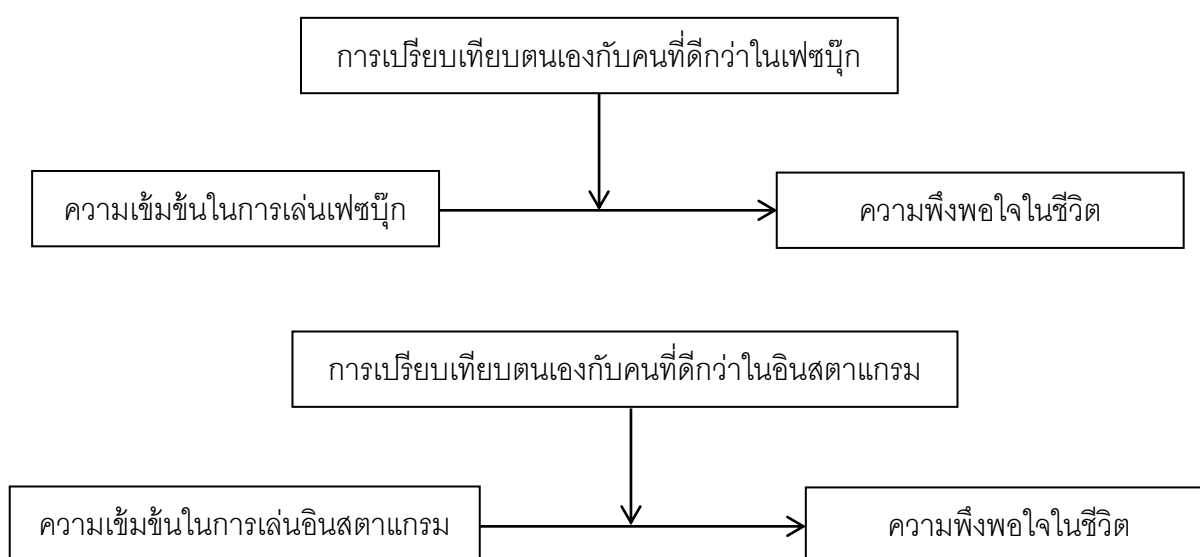
& Civitci, 2015) หรือกลุ่มผู้สูงอายุ (Frieswijk, Buunk, Steverink & Slaets, 2004) โดยการเปรียบเทียบกันคนที่ด้อยกว่า (Downward Comparison) จะส่งผลเกิดความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่า (Upward Comparison) จะส่งผลทางลบต่อความพึงพอใจในชีวิต หรือทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลง นอกจากนี้ Buunk, Groothof และ Siero (2007) ยังพบว่า การประเมินความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นจะถูกเปลี่ยนแปลง โดยการเปรียบเทียบความสัมพันธ์ตนเองกับคนอื่นอีกด้วย

จากการศึกษางานวิจัยก่อนหน้าทำให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กกับความพึงพอใจในชีวิตมีทั้งทางบวกและทางลบ โดยงานวิจัยที่พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างตัวแปรทั้งสองมักจะมีตัวแปรการเปรียบเทียบทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า กลุ่มผู้วิจัยจึงเกิดความสงสัยว่าแท้จริงแล้วความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นไปในทางบวก แต่เมื่อมีการเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่าเข้ามาในบริบทของการเล่นเฟซบุ๊กจึงอาจมีส่วนทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัวแปรเปลี่ยนไปในทิศทางลบ ดังนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยนำการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดขึ้นในบริบทของการเล่นเฟซบุ๊กเป็นตัวแปรกำกับความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยกลุ่มผู้วิจัยเชื่อว่าความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (สมมติฐานที่ 1) และความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า (สมมติฐานที่ 2) นอกจากนี้ กลุ่มผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ดังกล่าวในบริบทของอินสตาแกรมเพิ่มเติม เนื่องจากอินสตาแกรมเป็นสังคมออนไลน์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับเฟซบุ๊ก และเป็นสังคมออนไลน์ที่ยังมีงานวิจัยศึกษาไม่มากนัก โดยกลุ่มผู้วิจัยเชื่อว่าผลจะเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับที่เกิดขึ้นในเฟซบุ๊ก กล่าวคือความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (สมมติฐานที่ 3) และความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า (สมมติฐานที่ 4)

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาว่าความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิตที่มีความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าหรือไม่

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

- สมมติฐานที่ 1 ความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต
- สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต จะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า
- สมมติฐานที่ 3 ความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต
- สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิต จะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 275 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม

ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในชีวิต

ตัวแปรกำกับ คือ การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในบริบทของการเล่นเฟซบุ๊กและ
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในบริบทของการเล่นอินสตาแกรม

คำจำกัดความในการวิจัย

1. ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (Facebook Intensity) คือ ความถี่ ระยะเวลา และ การใช้เฟซบุ๊กในมิติที่มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกและชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007) ในงานวิจัยนี้กลุ่มผู้วิจัยวัดด้วยมาตรวัดที่เรียบเรียงและพัฒนาจากมาตรวัด Facebook Intensity Scale (FBI) ของ Ellison, Steinfield และ Lampe (2007)

2. ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (Instagram Intensity) คือ ความถี่ ระยะเวลา และ การใช้อินสตาแกรมในมิติที่มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกและชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ในงานวิจัยนี้กลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัด Instagram Intensity Scale จากการเรียบเรียง ปรับ และประยุกต์มาตรวัด Facebook Intensity Scale ของ Ellison และคณะ (2007)

3. ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) คือ ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่บุคคลมี (Diener, 1985) จากการเปรียบเทียบกับผู้อื่นและประเมินความรู้สึกและเจตคติโดยรวมเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลในช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งตั้งแต่ด้านที่เป็นลบไปจนถึงด้านบวก (Diener, 1994) ในงานวิจัยนี้

กลุ่มผู้วิจัยวัดด้วยมาตรวัดของ หยกฟ้า อิศรานนท์ (2551) ซึ่งเรียบเรียงและพัฒนามาจากมาตรวัด Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)

4. การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า (Upward Comparison) คือ การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าตนเอง โดยงานวิจัยนี้เชื่อว่าการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าจะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบมากกว่าความรู้สึกทางบวก และในงานวิจัยนี้จะศึกษาการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าโดยแบ่งเป็นสองบริบท ได้แก่

4.1. การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดขึ้นในบริบทของการเล่นเฟซบุ๊ก และ

4.2. การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดขึ้นในบริบทของการเล่นอินสตาแกรม

ทั้งนี้ข้อคำถามที่ใช้วัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเครือข่ายสังคมออนไลน์แต่ละประเภท โดยผู้วิจัยได้พัฒนาจากข้อคำถามมาตรวัด Social Comparisons on Facebook ของ Vogel, Rose, Rober และ Eckle (2014) และ มาตรวัด Frequency of Having a Negative Feeling from Comparison on Facebook ของ Lee (2014)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อสร้างและส่งเสริมให้บุคคลตระหนักถึงผลกระทบสามารถพบได้ จากการที่บุคคลเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่ดีกว่าในเครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่าง ๆ
2. เพื่อต่อยอดและเพิ่มพูนองค์ความรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้น ในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในเครือข่ายสังคมออนไลน์

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมีตัวแปรการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าเป็นตัวแปรกำกับ ซึ่งมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตระดับชั้นปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากคณะต่าง ๆ จำนวน 275 คน จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 21,934 คน ("จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2559", 2016)

เกณฑ์การเลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้อ้างอิงมาจาก Hair (1998) และ VanVoorhis และ Morgan (2007) ที่แนะนำให้งานวิจัยที่ต้องการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) มีขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คนต่อ 1 ตัวแปรอิสระที่ต้องการศึกษา ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ที่มีตัวแปรที่ต้องการศึกษาทั้งสิ้น 5 ตัวแปร กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจึงเท่ากับ $4 \times 20 = 80$ คน อย่างไรก็ตามกลุ่มผู้วิจัยต้องการเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับงานวิจัยจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนที่เป็นตัวแทนของประชากรมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยไว้ที่ 275 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นจะต้องเป็นผู้ที่ใช้ทั้งเฟซบุ๊กและอินสตาแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วยแบบสอบถาม 6 ส่วน คือ

1. แบบกรอกข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสำรวจข้อมูลเชิงประชากรศาสตร์ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับเพศ อายุ คณะ และ ชั้นปี ของกลุ่มตัวอย่าง
2. มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยจากมาตร Facebook Intensity Scale (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007)

3. **มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (Instagram Intensity Scale)** ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัด จากการเรียบเรียง ปรับ และ ประยุกต์มาตรวัด Facebook Intensity Scale ของ Ellison และคณะ (2007)
4. **มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าจากการเล่นเฟซบุ๊ก** ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัด จากการเรียบเรียงเป็นภาษาไทยจากมาตรวัด Social Comparisons on Facebook ของ Vogel, Rose, Rober และ Eckle (2014) และ มาตรวัด Frequency of Having a Negative Feeling from Comparison on Facebook ของ Lee (2014)
5. **มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าจากการเล่นอินสตาแกรม (Upward Comparison in Instagram Scale)** ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัด จากการเรียบเรียง ปรับ และ ประยุกต์จากมาตรวัด Social Comparisons on Facebook ของ Vogel, Rose, Rober และ Eckle (2014) และ มาตรวัด Frequency of Having a Negative Feeling from Comparison on Facebook ของ Lee (2014)
6. **มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต** ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยใช้มาตรวัดฉบับภาษาไทยของ หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่เรียบเรียงมาจากมาตรวัด Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmnos, Larsen, & Griffin, 1985)

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก

คณะผู้วิจัยใช้ Facebook Intensity Scale ตามแนวคิดของ Ellison, Steinfield และ Lampe (2007) ในการวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก มาตรวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 8 ข้อกระทง โดย 6 ข้อกระทงแรกเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด ซึ่งมีตัวอย่างข้อกระทง อาทิ “การเล่นเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของฉัน” และ “ฉันรู้สึกดีที่จะบอกใคร ๆ ว่าฉันเล่นเฟซบุ๊ก” ส่วน 2 ข้อกระทงสุดท้ายจะสอบถามเกี่ยวกับจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊ก และระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเฟซบุ๊กเฉลี่ยแต่ละวัน

มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กคิดเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ช่วง โดยมีระดับการวัดจาก “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน

เป็นไปตามตาราง 1 ในขณะที่ข้อกระทงที่สอบถามเกี่ยวกับจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊ก และเวลาที่ใช้ในการเล่นเฟซบุ๊ก จะมีลักษณะเป็นมาตรวัดข้อมูลระดับอัตราส่วน (Ratio Scale) โดยมีหน่วยเป็น คน กับ ชั่วโมงและนาที ตามลำดับ

ตาราง 1

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก

ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

มาตรวัดต้นฉบับที่ปรากฏอยู่ในงานวิจัยของ Ellison และคณะ (2007) นั้น พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .83 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดีได้คือ มีค่าเกิน .70

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

1.1 ผู้วิจัยแปลและพัฒนาข้อกระทงของมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (Facebook Intensity Scale) โดยคำนึงถึงเหมาะสมของภาษารวมถึงความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

1.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงจากมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กที่ได้เรียบเรียงมาทั้งหมดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นจึงนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมินคือ ข้อกระทงจะต้องได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิตั้งน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66 ดังที่ระบุในภาคผนวก ข)

1.3 นำมาตรวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่ง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีบัญชีผู้ใช้ของเฟซบุ๊ก จำนวน 60 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติและการประเมินคุณภาพแบบวัดดังกล่าว

1.4 หลังจากให้นำแบบวัดไปทดลองใช้เรียบร้อยแล้ว กลุ่มผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากแบบวัดดังกล่าวมาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่า มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .741 ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องภายในที่ผ่านเกณฑ์และอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

1.5 นำข้อมูลจากแบบวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กที่ได้จากการทดลองใช้นำไปวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item- Total Correlation: CITC) พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ เนื่องจากมีค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$) ยกเว้นข้อกระทงที่สอบถามเกี่ยวกับจำนวนเพื่อน และจำนวนเวลาที่ใช้ในการเล่นเฟซบุ๊กเฉลี่ยในแต่ละวันที่มีค่าสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงไม่ผ่านเกณฑ์ ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากข้อกระทง 2 ข้อนี้มีความแปรปรวนของข้อมูลค่อนข้างสูง กลุ่มผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้ข้อกระทงเพียงแค่ 6 ข้อ ตามงานวิจัยของ Lee (2014) โดยนำข้อกระทง 2 ข้อที่สอบถามเกี่ยวกับจำนวนเพื่อนและเวลาที่ใช้ในการเล่นเป็นเพียงแคข้อมูลเพิ่มเติมเท่านั้น

1.6 นำแบบวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กจำนวน 6 ข้อ มาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) อีกหนึ่งครั้งและพบว่า มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .778 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมและอยู่ในเกณฑ์ที่ดี (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อระบุไว้ในภาคผนวก ค)

2. มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม

คณะผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามด้วยการเปลี่ยนคำสำคัญจาก Facebook Intensity Scale ตามแนวคิดของ Ellison และคณะ (2007) ในการวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (มาตรวัดในข้อที่ 1) มาตรวัดนี้มีจำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 8 ข้อกระทง โดย 6 ข้อกระทงแรกเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด ซึ่งมี

ตัวอย่างข้อกระทง อาทิ “การเล่นอินสตาแกรมเป็นส่วนหนึ่ง ของกิจวัตรประจำวันของฉัน” และ “ฉันรู้สึกดีที่จะบอกใคร ๆ ว่าฉันเล่นอินสตาแกรม” ส่วน 2 ข้อกระทงสุดท้ายจะสอบถามเกี่ยวกับจำนวนคนที่ติดตามบนอินสตาแกรม (Following) และระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นอินสตาแกรมเฉลี่ยแต่ละวัน

มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมคิดเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ช่วง โดยมีระดับการวัดจาก “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนตามตาราง 2 ในขณะที่ข้อกระทงที่สอบถามจำนวนคนที่ติดตาม (Following) และเวลาที่ใช้ในการเล่นอินสตาแกรมในแต่ละวันจะมีลักษณะเป็นมาตรวัดข้อมูลระดับอัตราส่วน (Ratio Scale) โดยมีหน่วยเป็น คน กับ ชั่วโมงและนาที ตามลำดับ

ตาราง 2

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม

ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

2.1 ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมาปรับเปลี่ยนคำสำคัญและปรับเปลี่ยนเนื้อหาให้สอดคล้องกับบริบทของการเล่นอินสตาแกรม

2.2 ผู้วิจัยนำข้อกระทงสำหรับมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมที่ได้ปรับเปลี่ยนจาก ข้อกระทงความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นจึงนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมินคือ

ข้อกระทงจะต้องได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66 ดังที่ระบุในภาคผนวก ข)

2.3 นำมาตรวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีบัญชีผู้ใช้ของอินสตาแกรม จำนวน 60 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติและการประเมินคุณภาพแบบวัดดังกล่าว

2.4 หลังจากที่น่าแบบวัดไปทดลองใช้เรียบร้อยแล้ว กลุ่มผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากแบบวัดดังกล่าวมาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่า มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .888 ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องภายในที่ผ่านเกณฑ์และอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

2.5 นำข้อมูลจากแบบวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมที่ได้จากการทดลองใช้นำไปวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) พบว่า ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ เนื่องจากมีค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254$, $df = 58$, $p < .05$) ยกเว้นข้อกระทงที่สอบถามเกี่ยวกับจำนวนคนที่ติดตามบนอินสตาแกรม และจำนวนเวลาที่ใช้ในการเล่นอินสตาแกรมเฉลี่ยในแต่ละวันที่มีค่าสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงไม่ผ่านเกณฑ์ บวกกับข้อมูลที่ได้จากข้อกระทง 2 ข้อนี้มีความแปรปรวนของข้อมูลค่อนข้างสูง กลุ่มผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้ข้อกระทงเพียงแค่ 6 ข้อ ตามงานวิจัยของ Lee (2014) โดยนำข้อกระทง 2 ข้อที่สอบถามเกี่ยวกับจำนวนเพื่อนและเวลาที่ใช้ในการเล่นเป็นเพียงแค่ข้อมูลเพิ่มเติมเท่านั้น

2.6 นำแบบวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมจำนวน 6 ข้อ มาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) อีกหนึ่งครั้งและพบว่า มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .904 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมและอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อระบุไว้ในภาคผนวก ค)

3. มาตรการวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก

คณะผู้วิจัยได้พัฒนาข้อคำถามเพื่อวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดขึ้นจากการเล่นเฟซบุ๊ก (Upward Comparison on Facebook) มาจากงานวิจัยของ Vogel, Rose, Robert และ Eckle (2014) และ Lee (2014) ซึ่งทำการศึกษาระบบการการเปรียบเทียบทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการเล่นโซเชียลมีเดียอย่างเฟซบุ๊ก ประกอบไปด้วย ข้อคำถามทางบวกจำนวน 3 ข้อ โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เคยเลย” ไปจนถึง “บ่อยที่สุด” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังตาราง 3

ตาราง 3

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรการวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก

การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เคยเลย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
แทบจะไม่เคยเลย / ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
เป็นบางครั้ง / เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	3
ค่อนข้างบ่อย / ค่อนข้างเห็นด้วย	4
บ่อยที่สุด / เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

3.1 ผู้วิจัยได้แปลข้อคำถามการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าบนเฟซบุ๊กจากงานวิจัยของ Vogel, Rose, Robert และ Eckle (2014) และ Lee (2014) เป็นภาษาไทย

3.2 ผู้วิจัยนำข้อคำถามสำหรับวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าจากการเล่นเฟซบุ๊กที่ได้เรียบเรียงเป็นภาษาไทยไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นจึงนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อคำถามวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมินคือ ข้อคำถามจะต้อง

ได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66 ดังที่ระบุในภาคผนวก ข)

3.3 นำมาตรวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีบัญชีผู้ใช้ของเฟซบุ๊ก จำนวน 60 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติและการประเมินคุณภาพแบบวัดดังกล่าว

3.4 หลังจากที่น่าแบบวัดไปทดลองใช้เรียบร้อยแล้ว กลุ่มผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากแบบวัดดังกล่าวมาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่า มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .842 ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องภายในที่ผ่านเกณฑ์และอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

3.5 นำข้อมูลจากมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กที่ได้จากการทดลองใช้ นำไปวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) พบว่า ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ เนื่องจากมีค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254$, $df = 58$, $p < .05$) (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อระบุไว้ในภาคผนวก ค)

4. มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม

คณะผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามด้วยการเปลี่ยนคำสำคัญจากข้อคำถามการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดขึ้นในเฟซบุ๊กจากงานวิจัยของ Vogel, Rose, Robert และ Eckle (2014) และ Lee (2014) (มาตรวัดในข้อที่ 3) ให้เข้ากับบริบทของการเล่นอินสตาแกรมเพื่อวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดขึ้นจากการเล่นอินสตาแกรม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามทางบวกจำนวน 3 ข้อ โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เคยเลย” ไปจนถึง “บ่อยที่สุด” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังตาราง 4

ตาราง 4

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม

การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เคยเลย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
แทบจะไม่เคยเลย / ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
เป็นบางครั้ง / เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	3
ค่อนข้างบ่อย / ค่อนข้างเห็นด้วย	4
บ่อยที่สุด / เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

4.1 ผู้วิจัยได้นำข้อระงในการวัดการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าที่เกิดจากการเล่นเฟซบุ๊กมาปรับเปลี่ยนคำสำคัญและเนื้อหาข้อระงให้สอดคล้องกับบริบทของการเล่นอินสตาแกรม

4.2 ผู้วิจัยนำข้อระงสำหรับวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดจากการเล่นอินสตาแกรมที่ได้ปรับเปลี่ยนและพัฒนาจากมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดจากการเล่นเฟซบุ๊กฉบับภาษาไทยไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิระบุไว้ในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบภาษาและความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นจึงนำผลการประเมินความเหมาะสมของข้อระงมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยมีเกณฑ์การประเมินคือ ข้อระงจะต้องได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมด้านภาษาและความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน (มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .66 ดังที่ระบุในภาคผนวก ข)

4.3 นำมาตรวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งได้แก่ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีบัญชีผู้ใช้ของเฟซบุ๊ก จำนวน 60 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติและการประเมินคุณภาพแบบวัดดังกล่าว

4.4 หลังจากที่น่าแบบวัดไปทดลองใช้เรียบร้อยแล้ว กลุ่มผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากแบบวัดดังกล่าวมาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่า มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .878 ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องภายในที่ผ่านเกณฑ์และอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

4.5 นำข้อมูลจากมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมที่ได้จากการทดลองให้นำไปวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (Corrected Item-Total Correlation: CITC) พบว่า ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ เนื่องจากมีค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$) (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อระบุไว้ในภาคผนวก ค)

5. มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

คณะผู้วิจัยได้นำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับภาษาไทยที่พัฒนามาจากมาตร Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) โดย หยกฟ้า อิศรานนท์ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 4 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 1 ข้อ โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ไปจนถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนเป็นไปตามตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5

เกณฑ์การให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต

ระดับความพึงพอใจในชีวิต	เกณฑ์การให้คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	2
เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน	3
ค่อนข้างเห็นด้วย	4
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

มาตรวัดต้นฉบับของ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., และ Griffin, S. (1985) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ดีได้คือ มีค่าเกิน .70

ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

5.1 คณะผู้วิจัยได้นำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับภาษาไทยซึ่งเรียบเรียงโดย หยกฟ้า อิศรานนท์ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 60 คน เพื่อประเมินคุณภาพของแบบวัดก่อนนำไปใช้จริง

5.2 หลังจากที้นำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) พบว่า มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .814 ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องภายในที่ผ่านเกณฑ์และอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

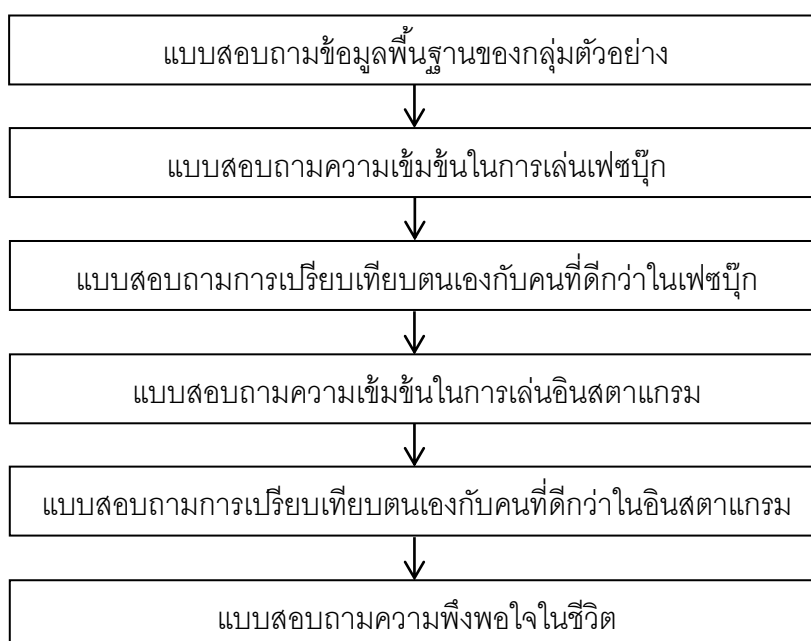
5.3 นำข้อมูลมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ได้จากการทดลองใช้ นำไปวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected Item- Total Correlation: CITC) พบว่า ข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ เนื่องจากมีค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันสูงกว่าค่าวิกฤตของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Critical r) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (หนึ่งหาง) ($r = .254, df = 58, p < .05$) (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และสัมประสิทธิ์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อระบุไว้ในภาคผนวก ค)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องด้วยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสังคมออนไลน์ ประกอบกับการที่เก็บข้อมูลออนไลน์นั้นทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามรายงานผลตามความเป็นจริงมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการตอบแบบสอบถามเขียนตอบ (Malinauskie, Vosylis, & Žukauskiene, 2012) ดังนั้นกลุ่มผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการตอบแบบสอบถามออนไลน์บนฐานข้อมูลของเว็บไซต์ Google โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) ด้วยการประชาสัมพันธ์การตอบแบบสอบถามผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ประกอบกับใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) ที่กลุ่มผู้วิจัยได้

ขอความช่วยเหลือจากกลุ่มเพื่อนที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ช่วย
ประชาสัมพันธ์การตอบแบบสอบถามด้วย

กลุ่มผู้วิจัยได้จัดเรียงลำดับของแบบสอบถามเพื่อให้เกิดความสอดคล้องในการทำแบบสอบถาม
และง่ายต่อความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยเรียงจากแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
มาตรวจวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊ก มาตรวจวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่เกิดจากการเล่น
เฟชบุ๊ก มาตรวจวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม มาตรวจวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าที่
เกิดจากการเล่นอินสตาแกรม และ มาตรวจวัดความพึงพอใจในชีวิต ตามแผนผังต่อไปนี้



ภาพ 1 ลำดับของแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลตัวอย่างจริง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS Statistics 20.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลคุณสมบัติเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographical Data)

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Analysis) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาด้วยการใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient)
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ร่วมกับการทดสอบอิทธิพลของตัวแปรกำกับ (Moderation Analysis with Post Hoc)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ กลุ่มผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ผลจากการตอบแบบสอบถามออกเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังนี้

- ส่วนที่ 1** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (Descriptive Statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency) รวมไปถึงการคำนวณค่าร้อยละ (Percentage) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2** ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Pearson product-moment correlation coefficient) สำหรับทดสอบสมมติฐานที่ 1 และ 3
- ส่วนที่ 3** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis: MRA) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการพร้อมกัน (Enter) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 และ 4

สัญลักษณ์ตัวแปร

การอธิบายผลข้อมูลในลำดับต่อไปจะเป็นการบรรยายเชิงสถิติ ด้วยเหตุนี้กลุ่มผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ในการอธิบายการคำนวณต่าง ๆ ที่จะปรากฏในลำดับถัดไป ดังต่อไปนี้

- FBI คือ คะแนนเฉลี่ยของความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กโดยมาตรวัด Facebook Intensity Scale (FBI) รวมทั้งหมด 8 ข้อ
- IGI คือ คะแนนเฉลี่ยของความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม โดยมาตรวัด Instagram Intensity Scale (IGI) รวมทั้งหมด 8 ข้อ
- UCFB คือ คะแนนเฉลี่ยของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก โดยมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก รวมทั้งหมด 3 ข้อ

- UCIG คือ คะแนนเฉลี่ยของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม โดยมาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม รวมทั้งหมด 3 ข้อ
- LS คือ คะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิต โดยมาตรวัด Satisfaction With Life Scale (SWLS) ทั้งหมด 5 ข้อ

สัญลักษณ์สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

- N คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในงานวิจัย
- M คือ ค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean)
- SD คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- t คือ ค่าสถิติทดสอบที (t -test)
- r คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient)
- B คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย หรือ ความชันของสมการถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (Regression coefficient)
- $SE B$ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standard error of regression coefficient)
- β คือ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient)
- R คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation)
- R^2 คือ ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือ ความแปรปรวนที่สามารถทำนายตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ (Square of Multiple correlation)
- Z_i คือ ค่าคะแนนมาตรฐาน (Standard score) ของตัวแปร i

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายด้วยการแจกแจงความถี่ รวมไปถึงการคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัธยฐานเลขคณิต และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทางด้านประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการตอบแบบสอบถามพบว่า งานวิจัยชิ้นนี้มีกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 275 คน แบ่งออกเป็นเพศชาย 103 คน (ร้อยละ 37.50) เป็นเพศหญิง 172 คน (ร้อยละ 62.50)

กลุ่มตัวอย่างสามารถแบ่งตามชั้นปีได้ดังนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 82 คน (ร้อยละ 29.80) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 45 คน (ร้อยละ 16.40) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 56 คน (ร้อยละ 20.40) ชั้นปีที่ 4 จำนวน 90 คน และ ชั้นปีที่ 6 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.70) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจากคณะจิตวิทยาจำนวน 56 คน (ร้อยละ 20.40) คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 38 คน (ร้อยละ 13.80) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จำนวน 32 คน (ร้อยละ 11.60) คณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 25 คน (ร้อยละ 9.10) คณะรัฐศาสตร์ จำนวน 21 คน (ร้อยละ 7.60) และ คณะอื่น ๆ อีก 103 คน (ร้อยละ 37.50) ตามลำดับ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสามารถดูรายละเอียดได้ตามตาราง 6

ตาราง 6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ชั้นปี และ คณะ (N = 275)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	103	37.50
หญิง	172	62.50
รวม	275	100.00
2. ชั้นปี		
ปี 1	82	29.80
ปี 2	45	16.40
ปี 3	56	20.40
ปี 4	90	32.70
ปี 5	0	0
ปี 6	2	0.70
รวม	275	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ชั้นปี และ คณะ (N = 275)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. คณะ		
21 วิศวกรรมศาสตร์	14	5.10
22 อักษรศาสตร์	6	2.20
23 วิทยาศาสตร์	25	9.10
24 รัฐศาสตร์	21	7.60
25 สถาปัตยกรรมศาสตร์	2	0.70
26 พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	32	11.60
27 ครุศาสตร์	13	4.40
28 นิเทศศาสตร์	19	6.90
29 เศรษฐศาสตร์	13	4.70
30 แพทยศาสตร์	38	13.80
34 นิติศาสตร์	5	1.80
35 ศิลปกรรมศาสตร์	10	3.60
37 สหเวชศาสตร์	11	4.00
38 จิตวิทยา	56	20.40
39 วิทยาศาสตร์และการกีฬา	11	4.00
รวม	275	100.00

จากการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเพิ่มเติมในการเล่นเฟซบุ๊กและอินสตาแกรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊กเฉลี่ย 1112 คน ใช้เวลาในการเล่นเฟซบุ๊กเฉลี่ยต่อวันเป็นระยะเวลา 167 นาที หรือประมาณ 2.8 ชั่วโมง ดังตาราง 7 และกลุ่มตัวอย่างได้ติดตามผู้อื่นในอินสตาแกรมประมาณ 489 คน และใช้เวลาในการเล่นอินสตาแกรมต่อวันเป็นระยะเวลา 102 นาที หรือประมาณ 1.7 ชั่วโมง ตามตาราง 8

ตาราง 7

ตารางแสดงจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊ก และเวลาที่ใช้ในการเล่นเฟซบุ๊กเฉลี่ยต่อวัน

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
จำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊ก (คน)	80	5000	1111.69	861.73
จำนวนเวลาที่ใช้ในการเล่นเฟซบุ๊กเฉลี่ยต่อวัน (นาที)	0	1000	166.60	166.78

ตาราง 8

ตารางแสดงจำนวนคนที่ติดตามบนอินสตาแกรม และเวลาที่ใช้ในการเล่นอินสตาแกรมเฉลี่ยต่อวัน

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
จำนวนคนที่ติดตามบนอินสตาแกรม (คน)	1	2848	488.76	409.21
เวลาที่ใช้ในการเล่นอินสตาแกรมเฉลี่ยในแต่ละวัน (นาที)	0	900	102.40	127.33

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยายจากตัวแปรในการศึกษา 5 ตัวแปร ได้แก่ ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (Facebook Intensity: FBI) ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (Instagram Intensity: IGI) การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก (Upward Comparison on Facebook: UCFB) การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม (Upward Comparison on Instagram: UCIG) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction: LS) ซึ่งแต่ละตัวแปรมีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้ คือ ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.90 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.74 ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.93 คะแนน และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.92 การเปรียบเทียบตนเองในเฟซบุ๊กมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.57 คะแนน และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.78 การเปรียบเทียบตนเองในอินสตาแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.41 คะแนน และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.20 และ ความพึงพอใจในชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.83 คะแนน และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.31 ซึ่งมีรายละเอียดดังตาราง 9

ตาราง 9

คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด พิสัย ค่ามัชฌิมเลขคณิต และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา
($N = 275$)

ตัวแปร	Min	Max	Range	M	SD
ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก	6.00	30.00	24.00	21.09	4.74
ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม	6.00	30.00	24.00	18.93	5.92
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก	3.00	15.00	12.00	7.59	2.78
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม	3.00	15.00	12.00	8.41	3.20
ความพึงพอใจในชีวิต	6.00	25.00	19.00	17.83	3.31

หมายเหตุ Min = คะแนนต่ำสุด, Max = คะแนนสูงสุด

ส่วนที่ 2 ผลวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สำหรับการทดสอบ

สมมติฐานที่ 1 ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต
สมมติฐานที่ 3 ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจ
ในชีวิต

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันไม่พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต ($r = .070, p = .247, n.s.$)

เช่นเดียวกับความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิต ($r = .089, p = .141, n.s.$)

ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 3

อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้วิจัยพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ($r = .214, p = .000$) และสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเล่นอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม

($r = .369$, $p = .000$) นอกจากนี้ยังพบว่าสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.296$, $p = .000$) และ สหสัมพันธ์ทางลบระหว่างการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิต ($r = -.314$, $p = .000$) ดังตาราง 10

ตาราง 10

ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ($N = 275$)

ตัวแปร	FBI	IGI	UCFB	UCIG	LS
ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (FBI)	1				
ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (IGI)	.300***	1			
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก (UCFB)	.214***	.200**	1		
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม (UCIG)	.139*	.369***	.731***	1	
ความพึงพอใจในชีวิต (LS)	.070	.089	-.296***	-.313***	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, สองหาง.

ส่วนที่ 3 ผลวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวตามกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 และ 4

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ซึ่งมีตัวแปรอิสระตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไปและมีตัวแปรตามเพียงตัวเดียว จำเป็นจะต้องใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยการวิเคราะห์ดังกล่าว Hair และคณะ (2010) ได้เสนอไว้ว่าควร มีข้อตกลงพื้นฐานทั้งหมด 3 ประการ คือ มีตัวแปรอิสระสองตัวที่มีค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) น้อยกว่า .90 มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (Tolerance) มากกว่าหรือเท่ากับ .10 และมีค่าความบัศจรรย์ความแปรปรวนเฟ้อ (Variance Inflation Factor: VIF) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ด้วยเหตุนี้กลุ่มผู้วิจัยจึงนำตัวแปรอิสระคือ ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก และ ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม มาร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในชีวิต ด้วยการใส่ตัวแปรอิสระ

เข้าสมการทุกตัวพร้อมกันตามกรอบแนวคิดการวิจัย ตามตาราง 11 โดยผู้วิจัยได้ทำการแปลงข้อมูลตัวแปรอิสระเข้าสู่ศูนย์กลาง (Centering) ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล

**สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊ก และความพึงพอใจในชีวิต
จะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า**

ตาราง 11

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$) ที่พบในเฟซบุ๊ก

ตัวแปรอิสระ	b	$SE\ b$	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (FBI)	0.109	0.041	0.157**	0.937	1.067
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก (UCFB)	-0.370	0.070	-0.311***	0.939	1.065
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กกับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก (FBI x UCFB)	0.026	0.012	0.123*	0.958	1.044
ค่าคงที่	17.760	0.191			

หมายเหตุ $R^2 = .121^{***}$, $F = 12.446^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากตาราง 11 พบว่า ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสามารถอธิบาย

ความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 12.1 ($R^2 = .121, p = .000$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือตัวแปร)

$$Z_{LS} = 0.157^{**}Z_{FBI} - 0.311^{***}Z_{UCFB} + 0.123^*Z_{FBI \times UCFB} + 17.76$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Regression Coefficient, β) พบว่าอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ($Z_{FBI \times UCFB}$) ร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = 0.123, p = .035$)

ในลำดับถัดไป กลุ่มผู้วิจัยต้องการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กซึ่งมีระดับสูงและระดับต่ำเพิ่มเติม จึงใช้สถิติทดสอบอิทธิพลของตัวแปรกำกับร่วมกับการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Moderation Analysis with Post Hoc) ตามแนวคิดของ Holmbeck (2002) ซึ่ง ณ ที่นี้กลุ่มผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติถดถอยแบบพหุคูณ โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 กรณี คือ กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง และกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ ด้วยวิธีการคำนวณดังนี้คือ กลุ่มสูงคำนวณจากคะแนนการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กซึ่งผ่านการแปลงค่าสู่ศูนย์กลางแล้วลบด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนดังกล่าว ($SD = -2.77$) และกลุ่มต่ำคำนวณจากคะแนนการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กซึ่งผ่านการแปลงค่าสู่ศูนย์กลางเรียบร้อยแล้วบวกด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนดังกล่าว ($SD = 2.77$)

หลังจากแบ่งกลุ่มการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กเป็นสองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนแรกในการวิเคราะห์คือ การนำตัวแปรอิสระซึ่งประกอบด้วย ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูงมารวมกันทำนายตัวแปรตามคือ ความพึงพอใจในชีวิต ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวและทำการวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย โดยมีผลตามตาราง 12

ตาราง 12

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความ
 เข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กระดับสูง ด้วยวิธีใส่ตัว
 แปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	$SE\ b$	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
ความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊ก (FBI)	0.181	0.057	0.260**	0.492	2.034
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊ก ระดับสูง (HighUCFB)	-0.370	0.070	- 0.311***	0.939	1.065
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่น เฟชบุ๊กกับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า ในเฟชบุ๊กระดับสูง (FBI x HighUCFB)	0.026	0.012	0.173*	0.486	2.058
ค่าคงที่	16.730	0.270			

หมายเหตุ $R^2 = .121^{***}$, $F = 12.446^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ผลจากตาราง 12 พบว่าความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า
 ในเฟชบุ๊กระดับสูงสามารถทำนายความพึงพอใจได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเข้มข้นในการเล่น
 เฟชบุ๊ก การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กระดับสูง และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัว
 สามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 12.1 ($R^2 = .121^{***}$, $p = .000$)
 โดยนำมาแทนค่าในสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือตัวแปร) ได้ดังนี้

$$Z_{LS} = 0.260^{**}Z_{FBI} - 0.311^{***}Z_{HighUCFB} + 0.173^*Z_{FBI \times HighUCFB} + 16.73$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ต่อมาผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ระดับต่ำ โดยใช้ตัวแปรดังกล่าวประกอบกับความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมาร่วมกันทำนายตัวแปรตามคือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้กรอบแนวคิดเดียวกับที่ใช้ในการวิเคราะห์ในส่วนที่แล้ว โดยมีรายละเอียด ดังตาราง 13

ตาราง 13

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ(MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	SE b	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (FBI)	0.037	0.050	0.054	0.641	1.559
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก ระดับต่ำ (LowUCFB)	-0.370	0.070	-0.311***	0.939	1.065
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กกับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ (FBI x LowUCFB)	0.026	0.012	0.147*	0.672	1.489
ค่าคงที่	18.790	0.276			

หมายเหตุ $R^2 = .121^{***}$, $F = 12.446^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ผลจากตาราง 13 พบว่า การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กไม่สามารถทำนายได้ โดยความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำและปฏิสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 12.1

($R^2 = .121^{***}$, $p = .000$) โดยนำมาแทนค่าในสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือตัวแปร) ได้ดังนี้

$$Z_{LS} = 0.054Z_{FBI} - 0.311^{***}Z_{LowUCFB} + 0.147^*Z_{FBI \times LowUCFB} + 18.790$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของทั้งสองกลุ่มข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ดังนี้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กระดับสูง ความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .26$, $p = .002$) หมายความว่า ยิ่งคนกลุ่มนี้มีความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้นเท่านั้น โดยเมื่อมีความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กเพิ่มขึ้นหนึ่งหน่วยมาตรฐาน ทำให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น 0.26 หน่วยมาตรฐาน ในกรณีที่ควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ แต่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กในระดับต่ำ ความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กไม่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .054$, $p = .452$, n.s.) กล่าวคือ ไม่ว่าคนกลุ่มนี้จะเล่นเฟชบุ๊กมากน้อยเพียงใดก็มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแผนภาพเพื่อทำการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊ก ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กในระดับสูงและต่ำ โดยมีสมการเส้นกราฟถดถอย (Regression Line) ของอิทธิพลความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊ก (ตัวแปรต้น) และความพึงพอใจในชีวิต (ตัวแปรตาม) ดังนี้

กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กสูง

$$Z_{LS} = 0.260^{**}Z_{FBI} + 16.73 \quad t(275) = 3.196^{***}$$

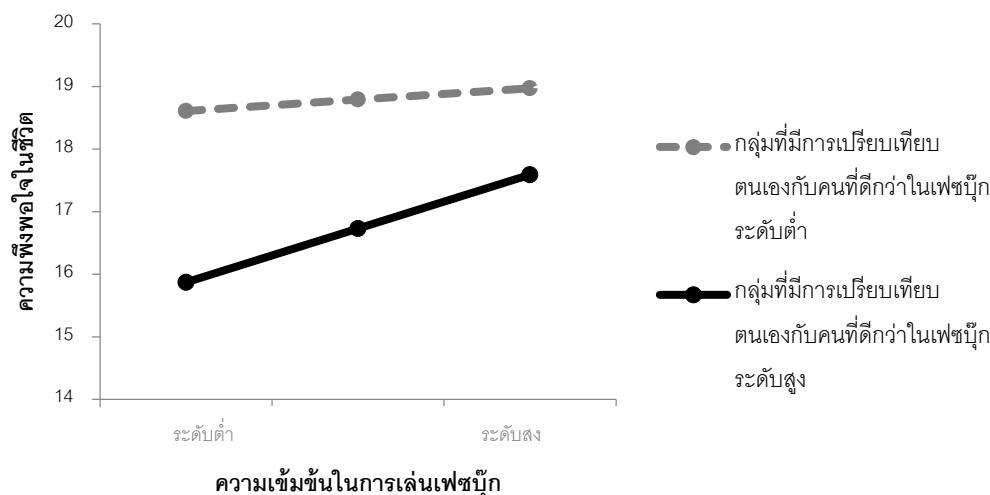
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟชบุ๊กต่ำ

$$Z_{LS} = 0.054Z_{FBI} + 18.79 \quad t(275) = .754$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

โดยสามารถนำสมการข้างต้นมาสร้างแผนภาพได้ดังภาพ 2 ต่อไปนี้



ภาพ 2 แสดงการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กในระดับสูงและต่ำ

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ที่ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊ก และความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มีมักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลับพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊ก และความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกเพิ่มขึ้นเมื่อวัดในผู้ที่มีมักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า กล่าวคือ ผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง เมื่อมีความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมากขึ้น จะทำให้มีความพึงพอใจมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ ไม่ว่าจะมีความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมากหรือน้อยก็มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่ก็พบว่าสำหรับผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง ไม่ว่าจะมีการเล่นเฟซบุ๊กมากหรือน้อยเพียงใด บุคคลกลุ่มนี้ก็จะมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำในทุกกรณี ซึ่งสามารถดูได้จากภาพ 2

สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า

สำหรับส่วนต่อไปกลุ่มผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม มาร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจในชีวิต ด้วยการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกันตามกรอบแนวคิดการวิจัยตามตาราง 14

ตาราง 14

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความความพึงพอใจในชีวิต (LS) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$) ที่พบในอินสตาแกรม

ตัวแปรอิสระ	b	SE b	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (IGI)	0.133	0.034	0.237***	0.861	1.161
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม (UCIG)	-0.412	0.063	-0.399***	0.843	1.186
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม (IGI x UCIG)	0.002	0.009	0.009	0.962	1.039
ค่าคงที่	17.822	0.196			

หมายเหตุ $R^2 = .146^{***}$, $F = 15.503^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากตาราง 14 พบว่า ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความ

เข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม การเปรียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 14.6 ($R^2 = .146, p = .000$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือตัวแปร)

$$Z_{LS} = 0.237^{***}Z_{IGI} - 0.399^{***}Z_{UCIG} + 0.009Z_{IGI \times UCIG} + 17.822$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized regression coefficient, β) พบว่าอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม ($Z_{IGI \times UCIG}$) ไม่สามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .009, p = .870, n.s.$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าไม่มีผลของตัวแปรกำกับ หรือการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม

หลังจากนี้กลุ่มผู้วิจัยต้องการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมซึ่งมีระดับสูงและระดับต่ำเพิ่มเติม จึงได้ใช้สถิติทดสอบอิทธิพลของตัวแปรกำกับร่วมกับการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Moderation Analysis with Post Hoc) ตามแนวคิดของ Holmbeck (2002) ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติถดถอยแบบพหุคูณ โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 กรณีเช่นเดิมคือ กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบกับตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง และกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ

ด้วยวิธีการคำนวณคือ กลุ่มสูงคำนวณจากคะแนนการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม ซึ่งผ่านการแปลงค่าสู่ศูนย์กลางแล้วลบด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนดังกล่าว ($SD = -3.2$) และกลุ่มต่ำคำนวณจากคะแนนการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กซึ่งผ่านการแปลงค่าสู่ศูนย์กลางเรียบร้อยแล้วบวกด้วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนดังกล่าว ($SD = 3.2$)

หลังจากแบ่งกลุ่มการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมเป็นสองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนแรกในการวิเคราะห์คือ การนำตัวแปรอิสระซึ่งประกอบด้วย ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม และการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงมารวมกันทำนายตัวแปรตามคือ ความพึงพอใจในชีวิต ด้วยการใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัว และทำการวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดงานวิจัย โดยมีผลตามตาราง 15

ตาราง 15

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA) ในการทำนายความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความ
 เข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง
 ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	$SE\ b$	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (IGI)	0.137	0.046	0.246**	0.465	2.151
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าใน อินสตาแกรมระดับสูง (HighUCIG)	-0.412	0.063	-0.399***	0.843	1.186
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่น อินสตาแกรมกับการเปรียบเทียบตนเองกับ คนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง (IGI x HighUCIG)	0.002	0.009	0.013	0.466	2.146
ค่าคงที่	16.504	0.274			

หมายเหตุ $R^2 = .146^{***}$, $F = 15.503^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากตาราง 15 พบว่า ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่
 ดีกว่าในอินสตาแกรม ระดับสูงสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 โดยความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง และ
 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 14.6
 ($R^2 = .146$, $p = .000$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i
 เมื่อ i คือตัวแปร)

$$Z_{LS} = 0.246^{**}Z_{IGI} - 0.399^{***}Z_{HighUCIG} + 0.013Z_{IGI \times HighUCIG} + 16.504$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

ในส่วนถัดมากลุ่มผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ โดยใช้ตัวแปรดังกล่าวประกอบกับความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมาร่วมกันทำนายตัวแปรตามคือ ความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้กรอบแนวคิดเดียวกับที่ใช้ในการวิเคราะห์ในส่วนที่แล้ว โดยมีรายละเอียดดังตาราง 16

ตาราง 16

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ(MRA) ในการทำนายความความพึงพอใจในชีวิต (LS) ของความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter, $N = 275$)

ตัวแปรอิสระ	b	SE b	β	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (IGI)	0.128	0.044	0.229**	0.517	.934
การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ (LowUCIG)	-0.412	0.063	-0.399***	0.843	1.186
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ (IGI x LowUCIG)	0.002	0.009	0.012	0.590	1.695
ค่าคงที่	19.141	0.289			

หมายเหตุ $R^2 = .146^{***}$, $F = 15.503^{***}$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากตารางข้างต้นพบว่า ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำสามารถร่วมกันทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ

และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองตัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตได้ร้อยละ 14.6 ($R^2 = .146, p = .000$) โดยแสดงออกผ่านทางสมการถดถอยพหุคูณในหน่วยมาตรฐาน (ใช้สัญลักษณ์ Z_i เมื่อ i คือตัวแปร)

$$Z_{LS} = 0.229^{**}Z_{IGI} - 0.399^{***}Z_{LowUCIG} + 0.012Z_{IGI \times LowUCIG} + 19.141$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

จากสมการที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยของกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงและต่ำ แสดงให้เห็นว่าความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้ทั้งในกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบสูง ($\beta = .246, p = .003$) และกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบต่ำ ($\beta = .229, p = .004$) ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ดังนี้คือ ในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง เมื่อความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น 0.246 หน่วยมาตรฐาน ในกรณีที่ควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ขณะเดียวกันผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า ในอินสตาแกรมระดับต่ำ เมื่อความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น 0.229 หน่วยมาตรฐาน ในกรณีที่ควบคุมตัวแปรอื่นให้คงที่ ดังนั้นผลแสดงให้เห็นว่าอำนาจในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตของความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแผนภาพเพื่อเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงและระดับต่ำ โดยมีสมการเส้นกราฟถดถอย (Regression line) ของอิทธิพลความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (ตัวแปรต้น) และความพึงพอใจในชีวิต (ตัวแปรตาม) ดังนี้

กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมสูง

$$Z_{LS} = 0.246^{**}Z_{IGI} + 16.504 \quad t(275) = 2.987^{**}$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

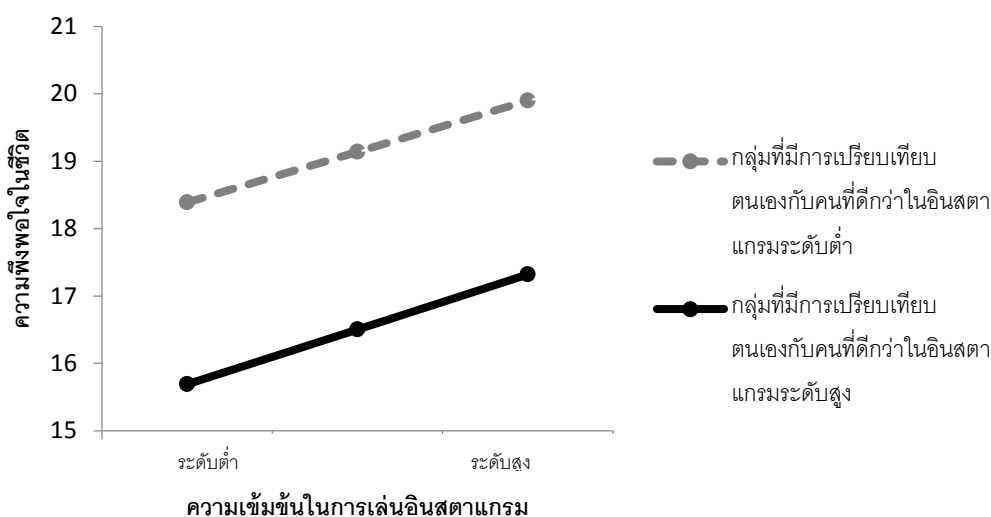
กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมต่ำ

$$Z_{LS} = 0.229^{**} Z_{IGI} + 19.141$$

$$t(275) = 2.929^{**}$$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

โดยสามารถนำสมการข้างต้นมาสร้างแผนภาพได้ดังภาพ 3 ต่อไปนี้



ภาพ 3 แสดงการเปรียบเทียบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงและระดับต่ำ

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงและต่ำ เมื่อมีความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมเพิ่มขึ้นจะทำให้ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นในระดับที่ไม่แตกต่างกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือไม่มีผลของตัวแปรกำกับเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม แม้จะไม่พบผลของตัวแปรกำกับตามที่ตั้งสมมติฐานไว้ แต่กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงมีความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำไม่ว่าจะมีความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมในระดับใดก็ตาม เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นในเฟซบุ๊ก โดยสามารถดูได้จากภาพ 3

ตาราง 17

สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานวิจัยที่ทดสอบ

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1. ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ ไม่พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = .070, p = .247, n.s.$)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเป็นบวกเพิ่มขึ้นเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง ($\beta = 0.26, p = .002$) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ
3. ความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน กล่าวคือ ไม่พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิต ($r = .089, p = .141, n.s.$)
4. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน โดยผลการวิจัยไม่พบอิทธิพลของตัวแปรกำกับ ($\beta = .009, p = .870, n.s.$) โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นในระดับที่ไม่แตกต่างกันเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าระดับสูง ($\beta = .246, p = .003$) หรือระดับต่ำ ($\beta = .229, p = .004$) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาว่าความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กและความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิตว่ามีความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไปตามระดับของการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าหรือไม่ โดยกลุ่มผู้วิจัยใคร่อภิปรายผลการวิจัยดังกล่าวตามลำดับ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความเข้มข้นในการใช้เฟชบุ๊กมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว โดยความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .070, p = .247, n.s.$) โดยผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Srivastava (2015) ที่ทำการศึกษาสหสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองในวัยรุ่นอายุ 12 - 25 ปี และไม่พบสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ แต่ได้พบว่าตัวแปรทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก เช่นเดียวกัน จากกรณีดังกล่าวนี้แม้ค่าสหสัมพันธ์จะไม่พบค่าทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญแต่อย่างไร แต่การที่สหสัมพันธ์ที่พบในงานวิจัยนี้มีทิศทางที่เป็นไปในทางบวก สามารถแสดงให้เห็นได้ว่าพฤติกรรมการเล่นเฟชบุ๊กในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลได้

ปรากฏการณ์ข้างต้นนี้สามารถอธิบายได้จากการที่ความพึงพอใจในชีวิตของคนเรานั้นประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ อาทิ ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพ (Fogle et al., 2002) สุขภาพ (Langeveld et al., 1996) การพักผ่อน (Erdogan et al., 2012) การประสบความสำเร็จ (Gilman & Ashby, 2003) และ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Grossman & Rowat, 1995) ดังนั้นการเล่นเฟชบุ๊กจึงเป็นเพียงแค่ส่วนเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับปัจจัยอื่นในชีวิต นอกจากนี้การที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับว่าเขาให้คุณค่ากับปัจจัยด้านใดในชีวิตมากน้อยแค่ไหน ถ้าหากปัจจัยที่เขาให้ความสำคัญสร้างความพึงพอใจให้กับเขามาก บุคคลนั้นก็จะมีชีวิตที่สุขสบาย (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999) ดังนั้นจึงคาดการณ์ได้ว่าการเล่นเฟชบุ๊กอาจไม่ใช่สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยให้คุณค่ามากที่สุดเป็นเหตุให้งานวิจัยชิ้นนี้ไม่พบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟชบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต จะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าระดับสูง

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว กล่าวคือ ในบุคคลที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง เมื่อใช้เวลาเล่นเฟซบุ๊กนานเท่าใดก็จะมีชีวิตที่พึงพอใจในชีวิตมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($\beta = 0.26, p = .002$) ในขณะที่บุคคลที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับต่ำ เมื่อเล่นเฟซบุ๊กมากหรือน้อยจะมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกันที่ระดับ ($\beta = 0.054, p = .452, n.s.$)

เหตุที่ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจสืบเนื่องมาจากการที่บุคคลหนึ่ง ๆ จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการประเมินภาพรวมชีวิตของเขาในขณะนั้น (Veenhoven, 1996) ดังนั้นแม้บุคคลจะชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น แต่ถ้าหากแง่มุมอื่นในชีวิตของบุคคลเหล่านั้นอยู่ในสถานะที่พึงประสงค์ก็อาจไม่ส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตของพวกเขาตกลงแต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้ซึ่งเป็นกลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจมีลักษณะเฉพาะบางประการที่อำนวยความสะดวกให้พวกเขามีพื้นฐานความพึงพอใจในชีวิตระดับสูงมาแต่เดิม โดยกลุ่มผู้วิจัยได้คาดการณ์ไว้ว่าอาจมาจากการที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีการแข่งขันกันอย่างเข้มข้น ทำให้กลุ่มนิสิตที่ผ่านการคัดเลือกเข้ามาศึกษาต่อเป็นผู้ที่มีระดับเชาว์ปัญญาและความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่สูงในระดับหนึ่ง ด้วยเหตุนี้การศึกษาภายใต้รั้วมหาวิทยาลัยจึงเป็นไปอย่างมีคุณภาพและมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความพยายามที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ ดังนั้นกลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์จึงมีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในปัจจุบันหลักในช่วงวัยเรียนอย่างด้านการศึกษา สังคม และกลุ่มเพื่อนในระดับที่สูง จนทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่ดี

นอกจากนี้ Festinger (1954) กล่าวว่าคนเรามักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่มีความใกล้เคียงกับเราบ่อยครั้งที่สุด ดังนั้นการเล่นเฟซบุ๊กซึ่งเป็นโซเชียลมีเดียที่เป็นแหล่งรวมกลุ่มเพื่อนและคนรู้จักจึงทำให้คนมีแนวโน้มที่จะเปรียบเทียบตนเองมากกว่าโซเชียลมีเดียประเภทอื่น อย่างไรก็ตามการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าไม่ได้ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบเสมอไป หากบุคคลทำการเปรียบเทียบและคิดว่าตนเองสามารถเป็นอย่างบุคคลต้นแบบได้ การเปรียบเทียบที่เกิดขึ้นนี้จะช่วยสร้างแรงผลักดันทางบวกให้บุคคลนั้นสามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้เช่นกัน (Buunk, Collins, Taylor, VanYperen, & Dakof, 1990) ดังนั้นการที่นิสิตจุฬาลงกรณ์ไปด้วยบุคคลที่มีความสามารถและถูกผลักดันให้มีการเติบโตและเชื่อมั่นใน

ศักยภาพตนเองอยู่เสมอ จึงทำให้พวกเขาไม่ได้รับผลกระทบจากการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มคนรู้จักที่มีชีวิตดีกว่าบนเฟซบุ๊กเท่าใดนัก เนื่องจากพวกเขามีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าคุณเองก็สามารถเป็นอย่างบุคคลที่พบเห็นเหล่านั้นได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Aspinwall และ Taloy (1993) ที่พบว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงอยู่แล้ว การเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าจะส่งผลทางบวก โดยจะช่วยสร้างให้บุคคลมีแรงจูงใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

อีกประการหนึ่งที่น่าจะมีผลทำให้ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐาน คือ การที่ผู้ใช้เฟซบุ๊กอาจได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากการเล่นเฟซบุ๊ก ซึ่งแม้ว่าจะมีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่า แต่ก็ยังคงไม่มีผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กกับความพึงพอใจในชีวิตเป็นบวกลดลง เนื่องด้วยรูปแบบการใช้งานเฉพาะตัวของเฟซบุ๊กที่ผู้ใช้งานสามารถกดเพิ่ม หรือยอมรับบุคคลอื่นเป็นเพื่อน และสามารถโพสต์ข้อความต่าง ๆ ลงในหน้าเฟซบุ๊กได้ โดยการกดยอมรับเป็นเพื่อนและการโพสต์ข้อความทางบวกสามารถช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตัวเอง และสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมทำนวยความพึงพอใจในชีวิตได้ (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006)

สุดท้ายนี้กลุ่มผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาผลการวิจัยเพิ่มเติมและพบประเด็นที่น่าสนใจอีก 2 ประการด้วยกัน โดยประการแรกคือ ผู้ที่มีการเปรียบเทียบในตนเองกับคนที่ดีกว่าในระดับต่ำมีความพึงพอใจในชีวิตที่ไม่แตกต่างกันไม่ว่าจะมีความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กมากหรือน้อยเพียงใด โดยกลุ่มผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าอาจสืบเนื่องมาจากเหตุผลเดียวกับที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นคือ การเล่นเฟซบุ๊กเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ ในชีวิตและบุคคลกลุ่มนี้อาจมีความพึงพอใจในชีวิตมาแต่เดิมอยู่แล้ว จึงส่งผลให้กลุ่มคนที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในระดับต่ำไม่มีความพึงพอใจในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามแม้บุคคลที่ชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตเมื่อเล่นเฟซบุ๊กมากขึ้นเพียงใด แต่บุคคลกลุ่มนี้ก็ยังคงมีความพึงพอใจในชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลที่เปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในระดับต่ำไม่ว่าจะเล่นเฟซบุ๊กในระดับที่มากหรือน้อยเสมอ ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Frieswijk, Buunk, Steverink และ Slaets (2004) และ Civitci และ Civitci (2015) ที่พบว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมต่ำจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบทางสังคมสูง

สมมติฐานที่ 3 ความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว โดยความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ ($r = .089, p = .141, n.s.$) อย่างไรก็ตามพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองตัวนี้เป็นไปในทิศทางบวกเช่นเดียวกับที่พบในเฟซบุ๊ก กล่าวคือการเล่นอินสตาแกรมเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ซึ่งผลดังกล่าวสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Lup, Rosenthal และ Trub (2015) ที่พบว่าการเล่นอินสตาแกรมนั้นไม่ส่งผลทางด้านลบต่อความสภาวะแต่อย่างใด โดยผลการวิจัยนี้สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลเดียวกันกับที่ได้อภิปรายไว้ในสมมติฐานที่ 1 คือ ความพึงพอใจในชีวิตของคนเรามีองค์ประกอบหลายอย่างและการเล่นอินสตาแกรมเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ เท่านั้นที่ส่งผลให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงประสงค์

สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า

ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าว กล่าวคือ ยิ่งบุคคลที่ชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าใช้เวลาเล่นอินสตาแกรมนานเท่าใดก็ไม่ได้ทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางตรงกันข้ามกลับทำให้ความพึงพอใจของบุคคลกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นในระดับที่ไม่แตกต่างกันทั้งกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าระดับสูง ($\beta = .246, p = .003$) และระดับต่ำ ($\beta = .229, p = .004$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมไม่มีผลเป็นตัวแปร ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิต ($\beta = .009, p = .870, n.s.$)

เหตุผลที่ไม่พบผลดังที่ได้คาดไว้ อาจมีสาเหตุมาจากลักษณะลูกเล่นของอินสตาแกรมที่ผู้ใช้สามารถกดติดตามบุคคลไกลตัวได้ ขณะที่เฟซบุ๊กจะมีเพียงกลุ่มคนรู้จักเท่านั้น (Duggan & Smith, 2013) ด้วยเหตุนี้คนจึงนิยมใช้อินสตาแกรมไปติดตามบุคคลที่มีชื่อเสียงอย่างดาราหรือนักร้องกันอย่างแพร่หลาย (Mikler, 2013) ดังนั้นการเปรียบเทียบที่เกิดขึ้นบนอินสตาแกรมจึงมีแนวโน้มที่จะเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้โด่งดังและไกลตัวจากเรามากกว่า โดย Festinger (1954) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลมักเปรียบเทียบกับคนที่มีความเหมือนกับตนเองมากกว่าคนที่มีความต่างจากตนเองมากกว่า ดังนั้นการเปรียบเทียบที่เกิดขึ้นในอินสตาแกรมอาจเกิดขึ้นน้อยมากหรือเกิดขึ้นแต่ไม่มีผลใด ๆ

ต่อความพึงพอใจในชีวิตเลย ดังที่จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่มีการเปรียบเทียบสูงและต่ำมีความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน โดยยังมีความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมมาก ยิ่งมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นในระดับที่ใกล้เคียงกัน

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่าการเล่นอินสตาแกรมทำให้ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นในทั้งกลุ่มที่มีการเปรียบเทียบต่ำและสูง สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลเดียวกันกับที่ได้กล่าวไว้ในสมมติฐานที่ 2 คือ ความพึงพอใจในชีวิตขึ้นอยู่กับประเพณีภาพรวมในชีวิตของแต่ละบุคคล อีกทั้งการเปรียบเทียบยังสร้างแรงผลักดันให้ตนเองทำตามบุคคลที่ดีได้ นอกจากนี้การที่อินสตาแกรมเป็นสังคมออนไลน์ที่ขับเคลื่อนด้วยการโพสต์รูปภาพเชิงบวก (Lup, Rosenthal & Trub, 2015) จึงทำให้อินสตาแกรมเป็นแอปพลิเคชันที่มีรูปภาพที่หลากหลายทั้งภาพคน ธรรมชาติ อาหาร สิ่งของสวยงาม หรือ ภาพที่ก่อให้เกิดความจรรโลงใจต่าง ๆ ซึ่งอาจมีส่วนทำให้ผู้ที่เล่นอินสตาแกรมมากมีระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้นด้วยตามผลการวิจัยที่พบ ไม่ว่าจะมีการเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่ดีกว่ามากหรือน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ แม้ว่าการเล่นอินสตาแกรมจะทำให้ความพึงพอใจมากขึ้นในระดับที่เท่ากันในทุกกลุ่มเปรียบเทียบสูงและต่ำ แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองในอินสตาแกรมต่ำก็ยังคงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่มีการเปรียบเทียบตนเองสูงไม่ว่าจะเล่นอินสตาแกรมในระดับที่มากหรือน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Frieswijk, Buunk, Steverink และ Slaets (2004) และ Civitci และ Civitci (2015) ดังที่ได้กล่าวขยายความไว้ในสมมติฐานที่ 2

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ยังจำกัดอยู่ที่กลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น โดยกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวอาจมีลักษณะเฉพาะบางประการร่วมกันทำให้ผลจากงานวิจัยนี้อาจไม่สามารถนำไปอธิบายประชากรโดยทั่วไปและไม่สามารถสะท้อนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นกลุ่มผู้วิจัยคาดการณ์ว่าผลจากงานวิจัยชิ้นนี้อาจมีความแตกต่างออกไปเมื่อศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นในสังคมที่มีความแตกต่างกันในหลายมิติมากกว่า
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีขนาดที่ค่อนข้างเล็กจึงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้ไม่ปรากฏผลที่ชัดเจนหรือมีนัยสำคัญทางสถิติเท่าใดนัก หากงานวิจัยชิ้นนี้ทำการศึกษาโดยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างจะทำให้ได้ข้อมูลจากการสำรวจที่หลากหลายมากขึ้นจนสามารถลดหย่อน

ความไม่แน่นอนทางสถิติได้ (Marley, n.d.) จากการที่กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่มีความเป็นตัวแทนประชากรมากกว่า ("The importance of n (sample size) in Statistics", n.d.)

- งานวิจัยชิ้นนี้ทำการศึกษาและประเมินตัวแปรจากการรายงานตนเอง (Self-Report) ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจมีประเด็นอื่น ๆ ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการตอบคำถามที่เบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริงได้ เช่น ความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านการรับรู้และตีความหมาย โดยบางคนอาจประเมินคะแนนสูงหรือต่ำเกินไปจนไม่สะท้อนกับความรู้สึกจริงของบุคคลนั้น ๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไปในอนาคต

- ควรมีการศึกษาหัวข้องานวิจัยนี้เพิ่มเติมด้วยการทดลองใช้โมเดลในงานวิจัยให้เป็นแบบตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) สืบเนื่องมาจากผลงานวิจัยชิ้นนี้พบสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กที่เป็นไปในเชิงบวก และการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นไปในเชิงลบ และพบผลเช่นเดียวกันกับในอินสตาแกรม กลุ่มผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าแม้ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและอินสตาแกรมจะไม่มีสหสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยตรง แต่ความสัมพันธ์ข้างต้นที่มีความคาบเกี่ยวกันอาจนำมาทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือความเข้มข้นในเฟซบุ๊กและอินสตาแกรมอาจส่งผลให้บุคคลมีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่ามากขึ้นจนทำให้ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ลดลงตามโมเดลตัวแปรส่งผ่าน
- ในการศึกษาครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายขึ้น เช่น ทำการศึกษาในสถาบันการศึกษา หรือช่วงอายุที่แตกต่างกันไป เพื่อที่จะทำได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรมากที่สุด และเพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยว่ามีความสอดคล้อง หรือแตกต่างจากผลงานวิจัยชิ้นนี้อย่างไร
- การวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นเพียงอย่างเดียว อาจ ไม่ได้เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตโดยตรง ดังเช่นผลที่ปรากฏในงานวิจัยว่าบุคคลที่มีการเปรียบเทียบในตนเองกับคนที่ดีกว่าสูงก็สามารถมีความพึงพอใจในชีวิตทางบวกได้ ดังนั้นงานวิจัยในอนาคตควรมี

การศึกษาเพิ่มเติมว่าเมื่อเกิดการเปรียบเทียบแล้ว บุคคลเหล่านั้นรู้สึกอย่างไร ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นตัวแปรในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากกว่า

4. ควรนำตัวแปรในการวิจัยนี้ไปศึกษาเพิ่มเติมในบริบทของการทำวิจัยเชิงทดลอง เนื่องจาก การศึกษาประเภทนี้จะทำให้กลุ่มผู้วิจัยสามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนได้อย่างรัดกุมและได้ ผลการวิจัยที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
5. ผลจากงานวิจัยสามารถนำไปต่อยอดด้วยการสร้างการป้องกัน (Intervention) โดยการป้องกัน ดังกล่าวควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับทัศนคติ กรอบความคิด และ ทัศนคติในการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ผ่านการเผยแพร่ความรู้ให้คนได้เข้าใจว่าการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น มิได้เป็นปัญหาแต่อย่างใดและเราสามารถมีความพึงพอใจในชีวิตได้ถ้าหากมีทัศนคติที่ถูกต้อง ในการใช้งานโซเชียลมีเดียต่าง ๆ แม้คนเราไม่อาจควบคุมการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นได้ แต่ก็มิได้หมายความว่า การเปรียบเทียบตนเองนั้นจะมีแต่เพียงข้อเสียเพียงอย่างเดียว หากคนเราสามารถเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าและพยายามผลักดันตนให้เป็นอย่างบุคคลเหล่านั้นได้ การเปรียบเทียบที่เกิดขึ้นนี้ก็สามารถนำพาบุคคลให้มีการพัฒนาตนเองได้เช่นกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมกับความพึงพอใจในชีวิต โดยมุ่งเน้นศึกษาว่าความสัมพันธ์นี้เปลี่ยนแปลงไปตามระดับการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้เฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า

สมมติฐานที่ 3 ความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการใช้อินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตจะมีค่าเป็นบวกลดลงเมื่อวัดในผู้ที่มักเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตระดับชั้นปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากคณะต่าง ๆ จำนวน 275 คน โดยเป็นเพศหญิง 172 คน และเพศชาย 103 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนิสิตจากคณะจิตวิทยาร้อยละ 20.4 รองลงมา ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 13.8 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ร้อยละ 11.6 คณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 9.1 คณะรัฐศาสตร์ ร้อยละ 7.6 และ คณะอื่น ๆ อีก ร้อยละ 37.5

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสำรวจข้อมูลเชิงประชากรศาสตร์ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ คณะ และ ชั้นปีของกลุ่มตัวอย่าง

2. มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (Facebook Intensity Scale) จำนวน 8 ข้อ เป็นมาตร
ประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
จนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ
Ellison, Steinfield และ Lampe (2007) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเท่ากับ .778
3. มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (Instagram Intensity Scale) จำนวน 8 ข้อ
เป็นมาตรประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
อย่างยิ่ง จนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตาม
แนวคิดของ Ellison, Steinfield และ Lampe (2007) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายใน
เท่ากับ .904
4. มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าจากการเล่นเฟซบุ๊ก จำนวน 3 ข้อ เป็นมาตร
ประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย จนถึง 5
หมายถึง บ่อยที่สุด ซึ่งพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Vogel, Rose,
Robert และ Eckle (2014) และ Lee (2014) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเท่ากับ .842
5. มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าจากการเล่นอินสตาแกรม จำนวน 3 ข้อ เป็นมาตร
ประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย จนถึง 5
หมายถึง บ่อยที่สุด ซึ่งพัฒนาและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Vogel, Rose,
Robert และ Eckle (2014) และ Lee (2014) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเท่ากับ .878
6. มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale) จำนวน 5 ข้อ เป็นมาตร
ประเมินค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ ที่มีระดับการตอบตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
จนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งกลุ่มผู้วิจัยใช้มาตรฉบับภาษาไทยของ หยกฟ้า
อิศรานนท์ ที่เรียบเรียงเป็นภาษาไทยตามแนวคิดของ Diener, Emmons, Larsen และ
Griffin (1985) โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในเท่ากับ .814

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยชิ้นนี้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการตอบแบบสอบถามออนไลน์บนฐานข้อมูลของเว็บไซต์
Google โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling) ผ่านการประชาสัมพันธ์
การตอบแบบสอบถามผ่านทางเฟซบุ๊กส่วนตัวของกลุ่มผู้วิจัย ประกอบกับใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่

(Snowball Sampling) ที่กลุ่มผู้วิจัยได้ขอความช่วยเหลือจากกลุ่มเพื่อนคนซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ช่วยประชาสัมพันธ์การตอบแบบสอบถามผ่านทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS Statistics 20.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลคุณสมบัติเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographical Data)
2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Correlation Analysis) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ที่ศึกษาด้วยการใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient)
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ร่วมกับการทดสอบอิทธิพลของตัวแปรก้ำกับ (Moderation Analysis with Post Hoc)

ผลการวิจัย

1. ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = .070, p = .247, n.s.$)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเป็นบวกเพิ่มขึ้นเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูง ($\beta = 0.26, p = .002$) โดยผู้ที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กระดับสูงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าผู้ที่มีการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กในระดับต่ำไม่ว่าจะมีความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กในระดับใดก็ตาม
3. ความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความพึงพอใจในชีวิต ($r = .089, p = .141, n.s.$)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมและความพึงพอใจในชีวิตมีค่าเป็นบวกเพิ่มขึ้นในระดับที่ไม่แตกต่างกันเมื่อวัดในผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูง ($\beta = 0.246, p = .003$) หรือระดับต่ำ ($\beta = 0.229, p = .004$) โดยผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับสูงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่า ผู้ที่มีการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรมระดับต่ำ ไม่ว่าจะมีความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรมในระดับใดก็ตาม

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ยังจำกัดอยู่ที่กลุ่มนิสิตจุฬาฯ เท่านั้น ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวอาจมีลักษณะเฉพาะบางประการร่วมกัน ซึ่งอาจทำให้มีข้อควรคำนึงในการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการอธิบายประชากรโดยทั่วไป ตลอดจนสะท้อนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมได้ในขอบเขตที่จำกัด
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีขนาดที่ค่อนข้างเล็ก จึงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้ไม่ปรากฏผลที่ชัดเจน หรือไม่พบนัยสำคัญทางสถิติเท่าใดนัก
3. งานวิจัยชิ้นนี้ทำการศึกษาและประเมินตัวแปรจากการรายงานตนเอง (Self-Report) ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจมีประเด็นอื่น ๆ ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการตอบคำถามที่เบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริงได้ เช่น ความน่าพึงปรารถนาทางสังคม (Social Desirability)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำตัวแปรในการวิจัยนี้ไปศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นของตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) เนื่องจากพบสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่าง ความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊กและการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก และพบสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่าง การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊กและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผลที่พบก็เป็นไปในทิศทางเดียวกันเมื่อศึกษาในบริบทของอินสตาแกรม
2. ควรขยายจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เป็นตัวแทนประชากรมากขึ้น ซึ่งอาจทำได้ด้วยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาจากต่างสถาบันการศึกษา หรือต่างช่วงอายุ

3. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมว่าเมื่อเกิดการเปรียบเทียบแล้ว บุคคลมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากนั้น เนื่องจากความรู้สึกดังกล่าวมีแนวโน้มว่าจะเป็นตัวแปรในการทำนายความพึงพอใจในชีวิตที่มีประสิทธิผลมากกว่า
4. ควรนำตัวแปรในการวิจัยนี้ไปศึกษาเพิ่มเติมในบริบทของการทำวิจัยเชิงทดลอง เพื่อให้สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนได้อย่างรัดกุมและได้ผลการวิจัยที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
5. สามารถนำผลการวิจัยไปต่อยอดด้วยการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะเพื่อการป้องกัน (Prevention) ที่มุ่งปรับทัศนคติกรอบความคิดเพื่อลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และส่งเสริมการตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ผ่านการสร้างความเข้าใจว่าบุคคลสามารถมีความพึงพอใจในชีวิตได้ถ้าหากมีทัศนคติที่ถูกต้องในการใช้งานโซเชียลมีเดียต่าง ๆ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กิตติมา ปรีดีโลก. (2529). *ทฤษฎีการบริหารองค์การ*. กรุงเทพฯ: ธารนิเวศพิมพ์.

จำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2559. (2016). *Reg.chula.ac.th*.

Retrieved 22 October 2016, from <https://www.reg.chula.ac.th/statistics/statistics-three.html>

เศกสิทธิ์ สุภาอ้วน. (2544). *ความพึงพอใจของผู้เสียหายคดีข่มขืนกระทำชำเราที่มีต่อการปฏิบัติงานของพนักงานสอบสวน*. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

หยกฟ้า อิศรานนท์. (2551). *อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองและความไม่*

สอดคล้องระหว่างการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยนัยและการเห็นคุณค่าแห่งตนที่รับรู้ต่อ สุขภาวะทางจิต: การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรกำกับและตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

ภาษาอังกฤษ

Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26, 1289–1295.

Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289. doi: 10.1521/jscp.2015.34.4.277

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. doi:10.1016/j.copsyc.2015.10.006

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). "Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success.". *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(5), 708–722. doi:10.1037/0022-3514.64.5.708.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*, 497–529.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, *55*, 701-705. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.026
- Brand, S., Beck, J., Hatzinger, M., Harbaugh, A., Ruch, W., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). Associations between satisfaction with life, burnout-related emotional and physical exhaustion, and sleep complaints. *World J Biol Psychiatry*, *11*(5), 744-754.
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2010). Narcissism and social networking websites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 1303–1314.
- Buunk, B., Collins, R., Taylor, S., VanYperen, N., & Dakof, G. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(6), 1238-1249.
- Buunk, A., Groothof, H., & Siero, F. (2007). Social comparison and satisfaction with one's social life. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 197-205.
- Chou, H. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 117-121.
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *205*, 516-523. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.062
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, *38*, 668-678.
- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2014). Internet use and depression among

- retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(5), 763-771.
doi:10.1093/geronb/gbu018
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, Ed (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157.
- Digital in 2016*. (2016). *We Are Social UK*. Retrieved 12 October 2016, from
<https://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2016>
- Dion, N. A. (2016). The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction. *Honors Theses*, Salem State University.
- Duggan, M., & Smith, A. (2013). *Social media update 2013*. Retrieved from
<http://www.pewinternet.org/2013/12/30/social-mediaupdate-2013/>
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Erdogan, M., Akbunar, S., Asik, U. O., Kaplan, H. & Kayir C. G. (2012). The effects of demographic variables on students' responsible environmental behaviors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3244 – 3248. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.044
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <http://dx.doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fogle, L. M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373–392.
- Frieswijk, N., Buunk, B. P., Steverink, N., & Slaets, J. P. (2004). The effect of social

- comparison information on the life satisfaction of frail older persons. *Psychology and Aging*, 19(1), 183-190. doi:10.1037/0882-7974.19.1.183
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (Eds.). (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York, NY: Routledge
- Gallup, G. (1976). Human needs and satisfactions: A global survey. *Public Opinion Quarterly*, 40(4), 459. <http://dx.doi.org/10.1086/268332>
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23, 218–235.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319. doi:10.1007/s10964-006-9036-7
- Grossman, M., & Rowat, K. M. (1995). Parental relationships, coping strategies, received support and well-being in adolescents of separated or divorced and married parents. *Research in Nursing & Health*, 18, 249–261.
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 79-83. doi:10.1089/cyber.2009.0411
- Haar, J., & Roche, M. (2010). Family supportive organization perceptions and employee outcomes: The mediating effects of life satisfaction. *The International Journal Of Human Resource Management*, 21(7), 999-1014.
<http://dx.doi.org/10.1080/09585191003783462>
- Hair, J. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education International.
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63–82.
- Holmbeck, G. N. (2002). Post-hoc probing of significant moderational and mediational effects

- in studies of pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(1), 87-96.
- Instagram. (2016). *Instagram.com*. Retrieved 15 October 2016, from <https://www.instagram.com/press>
- Kavetsos, G., & Koutroumpis, P. (2011). Technological affluence and subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 32(5), 742-753.
doi:10.1016/j.joep.2011.05.004
- Kim, J., & Lee, J. E. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 6, 359–364.
- Krasnova, H., Wenninger H., Widjaja T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction. Retrieved from <http://www.ara.cat/2013/01/28/855594433.pdf?hash=b775840d43f9f93b7a9031449f809c388f342291>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*8(8): e69841.
doi: 10.1371/journal.pone.0069841
- Langeveld, J. H., Koot, H. M., Loonen, M. C., Hazebroek-Kampschreur, A. A. J. M., & Passchier, J. (1996). A quality of life instrument for adolescents with chronic headache. *Cephalalgia*, 16, 183–196.
- Lee, S.Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Instagram. *Computers in Human Behavior* 32, 253–260.
doi:10.1016/j.chb.2013.12.009
- Lewis, C. A., Dorahy, M. J., & Schumaker, J. F. (1999). Depression and life satisfaction among northern Irish adults. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 533-535.
doi:10.1080/00224549909598413
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878-884.

- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. doi:10.1089/cyber.2014.0560
- Malinauskiene, O., Vosylis, R., & Žukauskiene, R. (2012). Comparison of internet-based versus paper-and-pencil administered assessment of positive development indicators in adolescents' sample. *Psichologija*, 45, 7-21. Retrieved from <http://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/viewFile/1540/923>
- Marley, S. (n.d.). *The importance and effect of sample size. Select Statistical Services*. Retrieved 5 April 2017, from <https://select-statistics.co.uk/blog/importance-effect-sample-size>
- Mikler L. (2013). The 5 most annoying celebrities on Instagram. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/2013/08/19/annoying-celebrities-instagram_n_3757808.html
- Mukesh, M., & Goncalves, D. (2013). The curse of online friends: The detrimental effects of online social network usage on well-being. Retrieved from <http://ssrn.com/abstract=2298328>
- Multiple Regression Analysis. Watpon*. Retrieved 10 January 2017, from <http://www.watpon.com/regression/chap1.pdf>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook?. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. doi:10.1016/j.paid.2011.11.007
- Number of social media users worldwide from 2010 to 2020 (in billions). Statista*. Retrieved 20 October 2016, from <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users>
- OECD Better Life Index*. (2016). *Oecdbetterlifeindex.org*. Retrieved 18 October 2016, from <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction>
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective

- well-being. *Journal of Personality*, 67, 157-184.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., & Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 12, 337–340.
- Penard T., & Mayol, A. (2015). Facebook use and individual well-being: Like me to make me happier!. Retrieved from http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2584102
- Pomery, E. A., Gibbons, F. X., & Stock, M. L. (2012). Social Comparison. *Encyclopedia of Human Behavior*, 2, 463-469.
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350-361. doi:10.1177/0270467610380009
- Srivastava, A. (2015). The effect of Facebook use on life satisfaction and subjective happiness of college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(4), Retrieved from <http://oaji.net/articles/2015/1170-1440185423.pdf>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445. doi: 10.1016/j.appdev.2008.07.002
- Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1988). Social comparison and negative self-evaluations: An application to depression. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 55-76. doi:10.1016/0272- 7358(88)90049-9
- The importance of n (sample size) in Statistics. Statistics for the Terrified.* Retrieved 5 April 2017, from <http://www.conceptstew.co.uk/pages/nsamplesize.html>
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-mediated communication*, 14(4), 875–901.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.

- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 81–105.
- Veenhoven, R. (1996). *The Study of Life Satisfaction*. Retrieved from <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/96d-full.pdf>
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333 - 354.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
doi:10.1037/ppm0000047
- Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. doi: 10.1037/0033-2909.90.2.245
- Wilson Van Voorhis, C., & Morgan, B. (2007). Understanding power and rules of thumb for determining sample sizes. *Tutorials In Quantitative Methods For Psychology*, 3(2), 43-50. <http://dx.doi.org/10.20982/tqmp.03.2.p043>
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality And Social Psychology*, 62(5), 760e773. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1). doi: 10.1007/s10804-006-9005-0
- Zuo, A. (2014). Measuring up: Social comparisons on Facebook and contributions to self-esteem and mental health. *Master's thesis, University of Michigan, Michigan, United States*. Retrieved from <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/107346>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและประเมินความเหมาะสมของข้อกระทง
สำหรับการหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC)

1. อาจารย์ สรวิศ รัตนชาติชูชัย
 - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา
2. อาจารย์ ดร. ทิพย์นภา หวนสุริยา
 - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาสังคม
3. อาจารย์ ดร. หยกฟ้า อิศรานนท์
 - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาสังคม

ภาคผนวก ข

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิและค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ของมาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย (IOC)

ตาราง ข 1

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิและค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามของมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก (Facebook Intensity Scale)

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	รวม	IOC	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
1	การเล่นเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ฉันทำทุก ๆ วัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
2	ฉันรู้สึกดีที่จะบอกใคร ๆ ว่าฉันเล่นเฟซบุ๊ก	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	การเล่นเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของฉัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
4	ฉันรู้สึกขาดการติดต่อกับคนอื่น ๆ เมื่อไม่ได้เข้าไปเล่นเฟซบุ๊กนาน ๆ	+	1	1	1	3	1.00	✓
5	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมบนเฟซบุ๊ก	+	1	1	1	3	1.00	✓
6	ฉันจะรู้สึกเสียใจถ้าหากเฟซบุ๊กถูกปิดลง	+	1	1	1	3	1.00	✓
7	คุณมีจำนวนเพื่อนบนเฟซบุ๊กประมาณกี่คน	+	1	1	1	3	1.00	✓
8	ในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยแล้วคุณใช้เวลาในการเล่นเฟซบุ๊กนานเท่าไรในแต่ละวัน	+	1	1	1	3	1.00	✓

ตาราง ข 2

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อ
คำถามของมาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม (Instagram Intensity Scale)

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	รวม	IOC	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
1	การเล่นอินสตาแกรมเป็นส่วนหนึ่งของ กิจกรรมที่ฉันทำทุก ๆ วัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
2	ฉันรู้สึกดีที่จะบอกใคร ๆ ว่าฉันเล่น อินสตาแกรม	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	การเล่นอินสตาแกรมเป็นส่วนหนึ่งของ กิจวัตรประจำวันของฉัน	+	1	1	1	3	1.00	✓
4	ฉันรู้สึกขาดการติดต่อกับคนอื่น ๆ เมื่อไม่ได้เข้าไปเล่นอินสตาแกรม	+	1	1	1	3	1.00	✓
5	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมบน อินสตาแกรม	+	1	1	1	3	1.00	✓
6	ฉันจะรู้สึกเสียใจถ้าหากอินสตาแกรม ถูกปิดลง	+	1	1	1	3	1.00	✓
7	คุณมีจำนวนคนที่คุณติดตามบน อินสตาแกรมประมาณกี่คน	+	1	1	1	3	1.00	✓
8	ในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยแล้วคุณ ใช้เวลาในการเล่นอินสตาแกรมนาน เท่าไรในแต่ละวัน	+	1	1	1	3	1.00	✓

ตาราง ข 3

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อ
คำถามของมาตรการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าบนเฟซบุ๊ก (Upward Comparison on Facebook)

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	รวม	IOC	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
1	เมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ ที่เห็น บนเฟซบุ๊ก คุณมักจะเปรียบเทียบตนเอง กับคนที่ดีกว่าบ่อยแค่ไหน	+	1	0	1	3	0.67	✓
2	เมื่อฉันดูสเตตัส รูปภาพ หรือวิดีโอของ คนอื่น ๆ ในเฟซบุ๊ก ฉันมักจะคิดว่า พวกเขามีชีวิตที่ดีกว่าฉันเสมอ	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	เมื่อฉันดูสเตตัส รูปภาพ หรือวิดีโอของ คนอื่น ๆ ในเฟซบุ๊ก ฉันมักจะคิดว่า พวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าฉันเสมอ	+	1	1	1	3	1.00	✓

ตาราง ข 4

ผลการประเมินความเหมาะสมของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อ
คำถามของมาตรการเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าบนอินสตาแกรม (Upward Comparison on Instagram)

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	รวม	IOC	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์
1	เมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ ที่เห็น บนอินสตาแกรม คุณมักจะเปรียบเทียบ ตนเองกับคนที่ดีกว่าบ่อยแค่ไหน	+	1	0	1	3	0.67	✓
2	เมื่อฉันดูรูปภาพหรือวิดีโอของคนอื่น ๆ ในอินสตาแกรม ฉันมักจะคิดว่าพวกเขา มีชีวิตที่ดีกว่าฉันเสมอ	+	1	1	1	3	1.00	✓
3	เมื่อฉันดูรูปภาพหรือวิดีโอของคนอื่น ๆ ในอินสตาแกรม ฉันมักจะคิดว่าพวกเขา ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าฉันเสมอ	+	1	1	1	3	1.00	✓

ภาคผนวก ค

ผลการทดลองใช้มาตรวัดที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง ค 1

ผลการทดลองใช้มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นเฟซบุ๊ก

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
1	การเล่นเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ฉันทำทุก ๆ วัน	+	4.67	.681	.531	✓
2	ฉันรู้สึกดีที่จะบอกใคร ๆ ว่าฉันเล่นเฟซบุ๊ก	+	3.50	.854	.329	✓
3	การเล่นเฟซบุ๊กเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของฉัน	+	4.32	.983	.595	✓
4	ฉันรู้สึกขาดการติดต่อกับคนอื่นเมื่อไม่ได้เข้าไปเล่นเฟซบุ๊กนาน ๆ	+	3.38	1.223	.617	✓
5	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมบนเฟซบุ๊ก	+	3.10	1.115	.649	✓
6	ฉันจะรู้สึกเสียใจถ้าหากเฟซบุ๊กถูกปิดลง	+	3.37	1.164	.486	✓

$\alpha = .778$

ตาราง ค 2

ผลการทดลองใช้มาตรวัดความเข้มข้นในการเล่นอินสตาแกรม

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
1	การเล่นอินสตาแกรมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ฉันทำทุก ๆ วัน	+	3.62	1.329	.838	✓
2	ฉันรู้สึกดีที่จะบอกใคร ๆ ว่าฉันเล่นอินสตาแกรม	+	3.43	.998	.682	✓
3	การเล่นอินสตาแกรมเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของฉัน	+	3.37	1.288	.859	✓
4	ฉันรู้สึกขาดการติดต่อกับคนอื่นเมื่อไม่ได้เข้าไปเล่นอินสตาแกรมนาน ๆ	+	2.13	1.096	.617	✓
5	ฉันรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมบนอินสตาแกรม	+	2.57	1.140	.779	✓
6	ฉันจะรู้สึกเสียใจหากอินสตาแกรมถูกปิดลง	+	3.07	1.364	.672	✓

$\alpha = .904$

ตาราง ค 3

ผลการทดลองใช้มาตรวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในเฟซบุ๊ก

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
1	เมื่อคุณเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ๆ ที่เห็นบนเฟซบุ๊ก คุณมักจะเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดูมีชีวิตที่ดีกว่าบ่อยแค่ไหน	+	2.90	.933	.708	✓
2	เมื่อฉันดูสแตตัส รูปภาพ หรือวิดีโอของคนอื่น ๆ ในเฟซบุ๊ก ฉันมักจะคิดว่าพวกเขามีชีวิตที่ดีกว่าฉันเสมอ	+	2.70	1.030	.707	✓
3	เมื่อฉันดูสแตตัส รูปภาพ หรือวิดีโอของคนอื่น ๆ ในเฟซบุ๊ก ฉันมักจะคิดว่าพวกเขาทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าฉันเสมอ	+	2.65	1.039	.712	✓

 $\alpha = .842$

ตาราง ค 4

ผลการทดลองใช้มาตราวัดการเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่าในอินสตาแกรม

ข้อ	ข้อกระทง	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
1	เมื่อคุณเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ๆ ที่เห็นบนอินสตาแกรม คุณมักจะ เปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดูมีชีวิตที่ดีกว่า บ่อยแค่ไหน	+	3.07	1.148	.700	✓
2	เมื่อฉันดู รูปภาพ หรือวิดีโอของคนอื่น ๆ ในอินสตาแกรม ฉันมักจะคิดว่าพวกเขา มีชีวิตที่ดีกว่าฉันเสมอ	+	2.93	1.191	.826	✓
3	เมื่อฉันดูรูปภาพ หรือวิดีโอของคนอื่น ๆ ในอินสตาแกรม ฉันมักจะคิดว่าพวกเขาทำ สิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าฉันเสมอ	+	2.62	1.121	.772	✓

$\alpha = .878$

ตาราง ค 5

ผลการทดลองใช้มาตราวัดความพึงพอใจในชีวิต

ข้อ	ข้อกระทบ	ทิศทาง	M	SD	CITC	ข้อที่ผ่านเกณฑ์
1	มีแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตของฉัน	+	3.72	.666	.566	✓
2	ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน	+	3.77	.767	.767	✓
3	ชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติของฉัน เกือบทุกแง่มุม	+	2.98	.725	.694	✓
4	เหตุการณ์ในชีวิตของฉัน ทำให้ฉันมี ความสุข	+	3.85	.755	.497	✓
5	ฉันเบื่อชีวิตของฉัน	-	3.33	1.036	.569	✓

$\alpha = .814$