นิพนธ์ต้นฉบับ **Original Article**

Health Impacts of Social Media Use Among University Undergraduates in the Eastern Region of Thailand

Chaiyanan Muanphetch [*]
Suradararat Saksuriyawong [*]
Chayanee Phodech [*]
Nonlapan Lapanantnoppakun [*]
Tidarat Singthong [**]
[*]Faculty of Public Health, Burapha University
[**]Chon Buri Provincial Public Health Office

Received: August 26, 2024 | **Revised**: November 25, 2024 | **Accepted**: January 7, 2025

Abstract

Thai adolescents are higher social media users, and social media usage behavior is a significant factor related to health impacts. The objectives of this study were to examine health impacts, and factors related to health impacts from using social media among undergraduates in universities in the eastern region. The aim of this cross-sectional descriptive study. A multi-stage random sampling was used to recruit 379 adolescents from universities. Data was collected using an online questionnaire and analyzed with descriptive statistics to show frequency, percentage, mean, and standard deviation. Correlations were determined using chi-squared statistical methods and Pearson correlation coefficient tests, with a 95% confidence interval.

The results revealed that 99.8% of university students has access to social media, with 42.5% accessing social media more than 7 hours per day. Additionally, 49.7% reported a low level of health impact from social media use. Pearson correlation analysis indicated significant factors correlated with health impacts from social media use, as follows; attitude toward using social media ($r=0.455$, $p<0.001$), knowledge about the health impact of social media use ($r=-0.214$, $p<0.001$), access to social media more than had 7-8 hours per day ($r=0.133$, $p=0.010$), and the number of types of social media used ($r=-0.105$, $p=0.041$). The results showed that adolescents with Attitude, knowledge, and access to social media were significant correlated with health impacts from using social media. The findings suggested that should promote access to appropriate media, specifically regarding should promote attitude, and knowledge toward health impacts from using social media, and promote skill improving self-management for reducing health impacts from using social media.

Correspondence: Chaiyanan Muanphetch **E-mail**: chaiyanan@go.buu.ac.th

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออก ประเทศไทย

ชัยนันท์ เหมือนเพ็ชร์[*]
สุรดารารัตน์ ศักดิ์สุริยวงศ์[*]
ชญานี โพธิ์เดช[*]
นลพรรณ ลาภอนันต์นพคุณ[*]
ธิดารัตน์ สิงห์ทอง[**]
[*]คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
[**]สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี
วันรับ: 26 สิงหาคม 2567 | **วันแก้ไข:** 25 พฤศจิกายน 2567 | **วันตอบรับ:** 7 มกราคม 2568

บทคัดย่อ

วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออกประเทศไทย เป็นการวิจัยพรรณนาภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออก จำนวน 379 คน สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาในรูปจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 99.8 โดยในหนึ่งวันเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 7 ชั่วโมง ร้อยละ 42.5 และผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 49.7 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=0.455$, $p<0.001$) ความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=-0.214$, $p<0.001$) ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=0.133$, $p=0.010$) และจำนวนประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ ($r=-0.105$, $p=0.041$) การศึกษาพบความรู้ ทัศนคติ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย ดังนั้นควรส่งเสริมการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม โดยเฉพาะการส่งเสริมทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงส่งเสริมพัฒนาทักษะการจัดการตนเองเพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อไป

ติดต่อผู้นิพนธ์: ชัยนันท์ เหมือนเพ็ชร์ **อีเมล์:** chaiyanan@go.buu.ac.th

Keywords	**คำสำคัญ**
Social Media	สื่อสังคมออนไลน์
Health Impact	ผลกระทบต่อสุขภาพ
Adolescent	วัยรุ่น

บทนำ

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทและมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของคนเรามากขึ้น อันเป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยี ผู้ใช้สามารถเผยแพร่ข้อมูลสื่อสารกันได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว ยิ่งในช่วงสถานการณ์โควิด 19 วัยรุ่นและเยาวชนมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตโดยการเรียนผ่านระบบออนไลน์ ทำให้มีโอกาสในการใช้สื่อออนไลน์ที่มากขึ้น รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งปัญหาในการใช้สื่อดิจิทัลของวัยรุ่นและเยาวชนนั้นคือ การใช้สื่ออย่างไม่รู้เท่าทัน ขาดการยับยั้งชั่งใจ เสี่ยงต่อการถูกกลั่นแกล้งภายในโลกออนไลน์ ยิ่งวัยรุ่นและเยาวชนอยู่ในระดับการศึกษาที่สูงขึ้นจะมีการใช้สื่อที่มากขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การควบคุมอารมณ์ อาการซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่สื่อออนไลน์มีผลอย่างมาก[1]

จากผลสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร พบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 81.8 ในปี 2564 เป็นร้อยละ 88.0 ในปี 2565 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่าแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งชายและหญิง โดยที่ประชาชนอายุ 15-24 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด ร้อยละ 98.9 ใช้โทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 99.2 ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มอุดมศึกษาใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด ร้อยละ 99.1[2] ช่วงวัยนักเรียนนักศึกษามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด และมีชั่วโมงการใช้มีค่าเฉลี่ยต่อวันสูงถึงวันละ 11 ชั่วโมง 25 นาที และนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นมา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี[3] และจากข้อมูลสำรวจของ Digital 2022 Thailand พบว่าประชาชนเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด ได้แก่ เฟซบุ๊ค ร้อยละ 93.3 รองลงมาคือไลน์ ร้อยละ 92.8 เฟซบุ๊คแมสเซนเจอร์ ร้อยละ 84.7 ตามลำดับ[4] มีพฤติกรรมการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ 10 ครั้งขึ้นไปต่อวัน และใช้สมาร์ทโฟนในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อดูวิดีโอสตรีมมิ่งบนยูทูบมากที่สุด ร้อยละ 37.8[5]

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าคนไทยมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มาก โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น และการใช้สื่อที่มากขึ้นนั้นย่อมส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพมากขึ้น โดยจากการศึกษาของ Thomee และคณะ เรื่องผลของการใช้โทรศัพท์มือถือในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 20-24 ปี จำนวน 4,156 ราย เป็นระยะเวลา 1 ปี พบว่าผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือมากจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านความเครียด การนอนหลับ และภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือน้อย[6] และการศึกษาในประเทศไทยของวรรณคล เชื้อมงคล และคณะ พบวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 32.5 และนิสิตมีความเครียดระดับปานกลางและสูง ร้อยละ 41.4 และ 38.6 ตามลำดับ เนื่องจากใช้สื่อสังคมออนไลน์มาก นอกจากนี้ยังพบว่าการติดสมาร์ทโฟนมีผลต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลกระทบด้านร่างกาย พบว่าการใช้สมาร์ทโฟนในท่าเดิมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ส่งผลต่อปัญหาในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ[7] ได้แก่ อาการปวดคอ ไหล่ แผ่นหลังส่วนบน และแขนส่วนบน ปัญหาด้านสายตา ได้แก่ ตาแห้ง มองเห็นไม่ชัด ล้าสายตา และตาแดง[8] และยังพบปัญหาด้านการได้ยิน ความจำและสมาธิ และสุขภาพด้านความเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับการใช้สื่อสังคมออนไลน์[9] นอกจากนี้ยังพบผลกระทบต่อด้านสุขภาพด้านร่างกาย พบว่าส่วนใหญ่มักพักผ่อนไม่เพียงพอจนทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เนื่องจากใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปมีผลกระทบมากที่สุด ร้อยละ 77.9[10] นอกจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลามากจนเกินไปทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในด้านร่างกายและด้านจิตใจแล้ว ยังพบข้อมูลอีกว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผล

ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ด้านอารมณ์ พบว่า รู้สึกโดดเดี่ยวหรืออยู่คนเดียว[10] ผลกระทบด้านจิตสังคมที่วัยรุ่นจะเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลทางด้านอารมณ์และความคิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วย[11] จนบางครั้งส่งผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นตามมา[12] ในด้านความสามารถทางสังคม การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวส่งผลทางลบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว และการใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือใช้ควบคู่ไปกับการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนที่ลดลงเช่นกัน[13] และการศึกษาของสุชาลักษม์ ธรรมดวงศร พบอีกว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลกระทบในด้านครอบครัวและด้านสังคมในระดับปานกลาง[14]

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นกับผลกระทบต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างมากและเป็นประเด็นที่น่าสนใจ การวิจัยครั้งนี้จึงสนใจที่จะศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นระดับ ปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออกประเทศไทย ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาที่เน้นศึกษาทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ว่ามีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากน้อยเพียงใด เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมและพัฒนากระบวนการดูแลสุขภาพส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมของวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อ พฤติกรรมการใช้สื่อ และผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออกประเทศไทย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออกประเทศไทย

วัสดุและวิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออก ประเทศไทย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ปีการศึกษา 2566 ทั้งหมด 21,683 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน อายุ 18 ปี ขึ้นไป ที่กำลังศึกษาในกลุ่มคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 379 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรกรณีทราบขนาดประชากรของ Krejcie & Morgan[15] ที่ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน 1 แบ่งกลุ่มสาขาวิชาตามเกณฑ์แบ่งกลุ่มของมหาวิทยาลัยเป็นตัวแทน ประกอบด้วย กลุ่มสาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ขั้นตอน 2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างคณะเป็นตัวแทนกลุ่มสาขาวิชา จำนวน 3 คณะ ประกอบด้วย คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลาก

ขั้นตอน 3 สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากสาขาวิชาหรือภาควิชาในแต่ละคณะแบบยกห้อง จำนวน 1 สาขาหรือภาควิชาเป็นตัวแทน สุ่มตัวอย่างนิสิตในห้องแบบยกห้องโดยสุ่มตัวอย่างแบบง่ายวิธีการจับฉลากให้ครอบคลุมตามสัดส่วนประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นโดยการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีข้อคำถามตามองค์ประกอบประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะทางประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ ชั้นปี เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ที่พักอาศัย โรคประจำตัว การนอน อินเตอร์เน็ต ซึ่งลักษณะแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ และเติมคำตอบ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ข้อคำถามความรู้มีลักษณะเป็นข้อคำถามถูกและผิด และข้อคำถามทัศนคติมีความหมายเชิงบวกและเชิงลบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วย ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้และใช้มากที่สุด ระยะเวลาการใช้ อุปกรณ์การรับชม ลักษณะการใช้ทำสิ่งใด ประเภทสื่อที่ใช้ ประเภทเนื้อหา และการมีอินเทอร์เน็ต ลักษณะแบบสอบถามแบบสำรวจรายการ และเติมคำ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตนเองในเรื่อง ภาวะด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ ประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 15 ข้อ

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพ โดยการหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหามีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งทัศนคติต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าความเที่ยง 0.753 ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าความเที่ยง 0.954 และความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ (KR-20) 0.726

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ตามเลขที่หนังสือรับรอง 049-2567 ลงวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2567 และกลุ่มตัวอย่างต้องยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจเท่านั้น ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา การทำแบบสอบถามไม่มีการระบุชื่อหรือแหล่งที่มาของข้อมูล และผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมเท่านั้น หลังงานวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว ผู้วิจัยจะทำลายไฟล์ข้อมูลทั้งหมดซึ่งผู้วิจัยสามารถเข้าใช้ได้เพียงผู้เดียวด้วยรหัสผ่าน ภายในระยะเวลา 1 ปี

การเก็บรวบรวมข้อมูล ประสานงานกับบุคลากรผู้เข้าร่วมวิจัยของแต่ละคณะ โดยนำส่งรายละเอียดที่เกี่ยวข้องและเครื่องมือวิจัยให้กับผู้ประสานงาน รับสมัครกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัย และนัดหมายทำแบบสอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีร่วมวิจัยให้ลงนามในเอกสารความยินยอม กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านโทรศัพท์ของตนเองผ่าน QR code ใช้เวลาทำ 7-10 นาที ซึ่งผู้วิจัยแจ้งว่าหากมี

ข้อคำถามใดที่ไม่สบายใจ สามารถเลี่ยงไม่ตอบข้อดังกล่าวได้ ทั้งนี้สามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา หรือไม่ทำแบบสอบถามออนไลน์ต่อในระบบ

การวิเคราะห์ข้อมูล 1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และจัดระดับตามเปอร์เซ็นไทล์โดยประยุกต์เกณฑ์ของ Clark-Carter[16] ตามคะแนนเปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป คือระดับมาก เปอร์เซ็นไทล์ที่ 50-74 คือระดับปานกลาง และต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 คือระดับน้อย และ 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออกประเทศไทย โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 76.3 ระยะเวลาใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 42.5 รองลงมาใช้งาน 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 36.7 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทความบันเทิง ได้แก่ อินสตาแกรม (Instagram) มากที่สุดร้อยละ 95.8 รองลงมาใช้ยูทูบ (YouTube) ร้อยละ 85.0 และใช้ติ๊กต๊อก (TikTok) ร้อยละ 83.4 ตามลำดับ และใช้จำนวนสื่อ 7-8 ประเภท มากที่สุดร้อยละ 55.9 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (n=379)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	289	76.3
ชาย	90	23.7
ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์		
มากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน	161	42.5
5 – 6 ชั่วโมงต่อวัน	139	36.7
3 – 4 ชั่วโมงต่อวัน	69	18.2
1 – 2 ชั่วโมงต่อวัน	10	2.6
ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้		
Instagram	363	95.8
YouTube	332	85.0
TikTok	316	83.4
Line	305	80.5
Facebook	281	74.1
X (Twitter)	273	72.0
Messenger	248	65.4
Google	221	58.3

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้		
ใช้ 1-2 ประเภท	28	7.4
ใช้ 3-4 ประเภท	48	12.7
ใช้ 5-6 ประเภท	91	24.0
ใช้ 7-8 ประเภท	212	55.9

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.7 มีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เห็นด้วยกับการใช้สื่อ ร้อยละ 66.2 มีผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 49.7 และเมื่อจำแนกผลกระทบต่อสุขภาพเป็นด้านร่างกาย พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 35.5 ด้านอารมณ์จิตใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 47.1 และด้านสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 43.2 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์ และผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อ (n = 379)

ตัวแปร	ร้อยละ (จำนวน) ที่ระดับ			$\bar{x}$ (S.D.)
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
ความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์	17.1 (64)	53.7 (204)	29.2 (111)	5.6 (1.2)
ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อออนไลน์	1.6 (6)	32.2 (122)	66.2 (251)	19.8 (3.4)
ผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม	49.7 (188)	21.3 (80)	29.0 (110)	28.7 (11.8)
ผลกระทบต่อสุขภาพด้านร่างกาย	35.5 (135)	31.3 (118)	33.2 (126)	10.8 (4.1)
ผลกระทบต่อสุขภาพด้านอารมณ์จิตใจ	47.1 (178)	22.1 (84)	30.8 (117)	6.3 (3.8)
ผลกระทบต่อสุขภาพด้านสังคม	43.2 (164)	17.4 (65)	39.5 (150)	11.5 (5.6)

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=0.455$, $p<0.001$) มีความสัมพันธ์มากที่สุดและสัมพันธ์ทางบวก รองลงมาคือความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=-0.214$, $p<0.001$) ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางลบ และระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=0.133$, $p=0.010$) มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนจำนวนประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ ($r=-0.105$, $p=0.041$) มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดและมีความสัมพันธ์ทางบวก ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (n = 379)

ตัวแปร	r	p-value
จำนวนประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้	-0.105	0.041
ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.133	0.010
ความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์	-0.214	<0.001
ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.455	<0.001

วิจารณ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 42.5 รองลงมาคือใช้สื่อสังคมออนไลน์ 5-6 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 36.7 ซึ่งหากพิจารณาจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างใช้เวลากับสื่อมากกว่า 1 ใน 3 ของวัน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทความบันเทิง ได้แก่ Instagram มากที่สุดร้อยละ 95.8 รองลงมาใช้ YouTube ร้อยละ 85.0 และใช้ TikTok ร้อยละ 83.4 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลสำรวจที่พบว่าวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ใช้โทรศัพท์มือถือร้อยละ 99.2 ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มอุดมศึกษาใช้มากที่สุด ร้อยละ 99.1[3] ช่วงวัยนักเรียนนักศึกษามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด และมีชั่วโมงการใช้มีค่าเฉลี่ยต่อวันสูงถึงวันละ 11 ชั่วโมง 25 นาที และนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นมา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี [4] มีพฤติกรรมการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ 10 ครั้งขึ้นไปต่อวัน และใช้สมาร์ทโฟนเพื่อดูวิดีโอสตรีมมิ่งบนยูทูบมากที่สุด[6] อาจเนื่องมาจากสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อชีวิตประจำวันของวัยรุ่นมากขึ้น ซึ่งสามารถเผยแพร่ข้อมูลสื่อสารกันได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว[1] ยิ่งในช่วงสถานการณ์โควิด 19 วัยรุ่นมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตโดยการเรียนผ่านระบบออนไลน์ ทำให้มีโอกาสในการใช้สื่อออนไลน์ที่มากขึ้นจนถึงปัจจุบัน ยิ่งวัยรุ่นอยู่ในระดับการศึกษาที่สูงขึ้นจะมีการใช้สื่อที่มากขึ้นตามมาด้วยและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ[2]

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.7 และมีแนวโน้มมีความรู้ที่ดีต่อการใช้สื่อ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Rinlapas Ketverapong[17] ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่ออยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับแนวคิดการเลือกรับสื่อของ Klapper[18] เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์เป็นสื่อที่เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นได้มากและการใช้ผ่านโทรศัพท์ที่สามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลามีความสอดคล้องกับแผนการดำเนินชีวิต การเรียนและความสนใจของวัยรุ่นในระดับอุดมศึกษา ซึ่งมีผลให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวดี ดังจะเห็นได้จากระดับความรู้เกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งหากรวมกับความรู้ในระดับดีรวมกันมากกว่าร้อยละ 80

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 66.2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกชอบหรือสนใจที่จะใช้สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่พบว่าใช้สื่อในระยะเวลาที่นาน ซึ่งหากพิจารณาจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างใช้เวลากับสื่อมากกว่า 1 ใน 3 ของวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Chuekuna S and Suwannaphant K[19] ที่พบว่าทัศนคติต่อพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 58.7 และสอดคล้องกับการศึกษาของ Sarawanawong J, et al[20] ที่พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่มีทัศนคติในเชิงบวกต่อสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะคุณสมบัติด้านการติดต่อสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างรวดเร็วความสะดวกในการใช้งานและใช้งานง่าย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ White[21] ที่ระบุคุณสมบัติสำคัญของสื่อสังคมออนไลน์ คือ ง่ายต่อการใช้งาน ความสะดวกรวดเร็วและไม่มีค่าใช้จ่าย โดยผลวิจัยนี้ยังสะท้อนให้เห็นว่านิสิตมีทัศนคติเชิงลบกับสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งความเห็นของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับน้อยเพียงร้อยละ 1.6 เท่านั้น

การรับรู้ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 49.7 และเมื่อจำแนกผลกระทบต่อสุขภาพเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ และด้านสังคม พบว่าส่วนใหญ่อยู่

ในระดับน้อย ร้อยละ 35.5, 47.1 และ 43.2 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Chuekuna S and Suwannaphant K[19] ที่พบว่าระดับผลกระทบต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 51.9 และการศึกษาของ Thamaduengsri S[22] ที่พบว่าผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มีผลกระทบด้านอารมณ์ในระดับน้อย ซึ่งหากพิจารณาในรายละเอียดจะพบว่ากลุ่มตัวอย่าง 1 ใน 3 มีการรับรู้ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก และหากรวมกับระดับปานกลางจะพบว่ามีผลกระทบมากกว่าร้อยละ 50 ในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสังคมพบผลกระทบมากที่สุดเกือบร้อยละ 40 รองลงมาคือด้านร่างกายและอารมณ์จิตใจ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีความเสี่ยงอย่างมากที่จะเกิดสภาวะที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานและใช้ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบข้อมูลว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างทำรู้สึกโดดเดี่ยวหรืออยู่คนเดียว[10] วัยรุ่นจะเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อสังคมออนไลน์ อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลทางด้านอารมณ์และความคิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วย[11] และการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากจนเกินไปส่งผลทางลบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว[13] การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในท่าเดิมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานยังส่งผลต่อปัญหาในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ[7] อาการปวดคอ ไหล่ แผ่นหลังส่วนบน และแขนส่วนบน ตาแห้ง มองเห็นไม่ชัด ล้าสายตา และตาแดง[8] และยังพบปัญหาด้านการได้ยิน ความจำและสมาธิ และสุขภาพด้านความเจ็บป่วย[9] การศึกษาในประเทศไทยของ Chuemongkon W, et al[9] พบวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 32.5 และนิสิตมีความเครียดระดับปานกลางและสูง ร้อยละ 41.4 และ 38.6 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าการติดสมาร์ทโฟนมีผลต่อภาวะซึมเศร้าและความเครียด

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลกระทบด้านสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และมีความสัมพันธ์ทางบวก ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=0.455$, $p<0.001$) ซึ่งมีความสัมพันธ์มากที่สุด และระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=0.133$, $p=0.010$) ซึ่งอธิบายได้ว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางเห็นด้วยกับการใช้สื่อและเข้าใช้ในระยะเวลาที่มากขึ้นก็จะทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพมากขึ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งแสดงให้เห็นจากการศึกษาของ Senawong N[5] ที่พบว่าปัจจัยด้านทัศนคติต่อการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซดหรือวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างปัจจุบัน และสอดคล้องกับ Sarawanawong J, et al[20] พบว่าทัศนคติกับความคิดเห็นต่อผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 นอกจากนี้ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าหากวัยรุ่นเลือกใช้อินเทอร์เน็ตประเภทที่สามารถใช้งานได้ต่อเนื่องยาวนาน เช่น อินเทอร์เน็ตประจำที่บ้านหรือที่พัก จะทำให้มีระยะเวลาการใช้สื่อออนไลน์มากขึ้นและมีโอกาสสร้างปัญหาสุขภาพในระดับที่มากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างมักพักผ่อนไม่เพียงพอจนทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เนื่องจากใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ดึกเกินไปมีผลกระทบมากที่สุด[10]สอดคล้องกับการศึกษาของ Wonginchan A, et al.[23] พบว่าระยะเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับปัญหาสุขภาพองค์รวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลกระทบด้านสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และมีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ($r=-0.214$, $p<0.001$) และจำนวน

ประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ (r=-0.105, p=0.041) ซึ่งมีความสัมพันธ์น้อยที่สุด อธิบายได้ว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น และเข้าถึงประเภทสื่ออย่างหลากหลาย จะทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพน้อยลง แสดงให้เห็นว่าความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การรู้เท่าทันสื่อมีผลต่อวิธีการในการจัดการตนเองเพื่อเข้าถึงสื่ออย่างรอบรู้และเหมาะสม นำมาสู่ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพตามมาด้วย สอดคล้องกับการศึกษา Thummakul D, and Pumtha-it T[24] ที่พบว่าความรอบรู้ทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีการใช้งานสื่อหลายประเภทจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพน้อยลงด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Wonginchan A, et al.[23] ที่พบว่าการใช้สื่อหลายประเภทอย่างเหมาะสมและสมดุลสามารถลดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยอธิบายว่ากิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างใช้สื่อส่วนใหญ่คือการดูหนัง ละคร มากที่สุด กิจกรรมเหล่านี้เป็นประเภทของการให้ความบันเทิง ทำให้กลุ่มตัวอย่างใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ได้เป็นเวลานาน ซึ่งจากการศึกษานี้พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทความบันเทิง ได้แก่ Instagram มากที่สุดร้อยละ 95.8 รองลงมาใช้ YouTube ร้อยละ 85.0 และใช้ TikTok ร้อยละ 83.4 ตามลำดับ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลักษณะของการดูอย่างต่อเนื่องและใช้เวลานานจึงส่งผลต่อสุขภาพได้มากกว่าการใช้สื่อหลายประเภท

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษานี้ พบว่า วัยรุ่นเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 99.8 โดยเฉลี่ยต่อวันมากกว่า 7 ชั่วโมง มากที่สุด สื่อที่ใช้ส่วนมากเป็นประเภทให้ความบันเทิง ได้แก่ อินสตาแกรม ยูทูบ และติ๊กต๊อก และผลการศึกษานี้ พบว่า ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับต่ำทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม สำหรับปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และจำนวนประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาพบความรู้ ทัศนคติ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทย ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสม ได้แก่ การจำกัดเวลาในการใช้และส่งเสริมการใช้สื่อให้หลากหลายประเภท และโดยเฉพาะการส่งเสริมทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงพัฒนาทักษะการจัดการตนเองเพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ประสานงานของสถาบันอุดมศึกษา และนิสิตกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

1. Faculty of Education, Ramkhamhaeng University. Knowledge management guide: using technology to promote learning in a diverse approach [Internet]. 2019 [cited 2024 May 23]. Available from: http://www.edu.ru.ac.th/images/edu_KM/km-poster-2562-03.pdf (in Thai).

2. National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. The 2018 household survey on the use of information and communication technology (quarter4) [Internet]. 2018 [cited 2024 May 23]. Available from: https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail (in Thai).

3. Arumachutee T, Jongasayakul W. Video streaming application usage of generation X, generation Y and generation Z. Journal of Modern Learning Development. 2022;7:34-48. (in Thai).

4. Kemp S. Digital 2022: October global stat shot report [Internet]. 2022 [cited 2024 May 23]. Available from: https://datareportal.com/reports/digital-2022-thailand.

5. Senawong N. A study of behavior for using of social media of generation Z in the new normal era in Bangkok [Thesis]. Bangkok: Siam University; 2021. (in Thai).

6. Thomée S, Härenstam A, Hagberg M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. BMC Public Health. 2011;11: 1-11.

7. Hwang KH, Yoo YS, Cho OH. Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression and interpersonal relationships among college students. Korea Content Assoc. 2012;12: 365-75.

8. Intolo P, Sirininlakul N, Saksanit N, Kongdontree P, Thuwatorn P. Pain and muscle activity of neck, shoulder, upper back and arm during smartphone use in women aged 18-25 years old. J Health Syst Res. 2016;10: 351-60. (in Thai).

9. Chuemongkon W, Inthitanon T, Wangsate J. Impact of smartphone and tablet use on health and academic performance of pharmacy students at Srinakharinwirot University. Srinagarind Med J. 2019;34: 90-8. (in Thai).

10. Suppharakornsaku Y. Phetchabun high school student's behaviors in using online social networks and their impact. Humanity and Social Science Journal. 2017;8: 53-71. (in Thai).

11. Vannucci A, and Ohannessian CM. Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. Journal of youth adolescence 2019;48: 1469-93.

12. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, and Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 2019; 13. doi:10.5817/CP2019-1-4.

13. Lau W. Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. Computers in Human Behavior. 2017;68: 286-91.

14. Thamduengsri S. Social network usage behaviors of Rajabhat Maha Sarakham University's students [Thesis]. Maha Sarakham: Rajabhat Maha Sarakham University; 2019. (in Thai).

15. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. EPM 1970;30: 607-10.

16. Clark-Carter D. Percentiles. In: Everitt BS, Howell D, editors. Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science. 3rd ed. Hoboken, NJ: Wiley; 2005. p.1539-40.

17. Ketverapong R. Online media usage behavior, media literacy and cyberbullying awareness of youth in Chiang Mai Province. Ganesha Journal. 2021;17: 143-60. (in Thai).

18. Klapper JT. The effects of mass communication. New York: The Free Press; 1960.

19. Chuekuna S, and Suwannaphant K. Factors associated social media networks usage impact among Sirindhorn College of Public Health students, Khon Kaen Province. Thai Health Science Journal and community public health. 2020;3: 70-82. (in Thai).

20. Sarawanawong J, Fyeted K, Ngernpoolsap D, Chantrdee W. Online social media usage behaviors of undergraduate students, Kasetsart University. Journal of Library and Information Science Srinakharinwirot University 2017;10: 16-31. (in Thai).

21. White CM. Social media, crisis communication, and emergency management: leveraging web 2.0 technologies. Boca Raton, FL: CRC Press; 2012.

22. Thamaduengsri S. Behaviors in accessing social media of Rajabhat Maha Sarakham University students. Journal of Social Science for Local Rajabhat Mahasarakham University. 2021;5: 142-50. (in Thai).

23. Wonginchan A, Tangpukdee J, Wonginchan S, Kearttiwongkru S, Khonggungong S. Association of online media use and holistic health problems of school-aged children in Thailand 4.0 era. Songklanagarind Journal of Nursing. 2022;42: 61-72. (in Thai)

24. Thummakul D, Pumtha-it T. Relationship between health literacy and health behavior of the elderly in Bang Phlat district, Bangkok. Journal of health science research 2021;15: 106-118.