

Online Social Media Usage Behavior and Health Promotion of Teenagers

*Junthara Somtua, M.P.H. (Epidemiology) **

Abstract

Objective: To study the behavior of social media usage and health promotion among teenagers and examine the relationship between social media usage, behavior, and health promotion among adolescents.

Methods: This research is a cross-sectional analytical study. The sample group consists of teenagers aged 19-24 years who are studying at Rajamangala University of Technology Isan, Khon Kaen Campus, during the academic year 2024. The study period spans from June to September 2024.

Results: The majority of participants used social media 10 or more times per day (40.00%). The average duration of social media usage was 1-2 hours per session (95.00%). Most participants accessed social media while at the university (46.75%), with peak usage occurring between 12:01 p.m. and 4:00 p.m. They primarily used mobile phones or smartphones to access social media. Regarding health promotion, the behaviors across all six dimensions of health promotion among adolescents were at a high level (Mean = 2.18, SD = 0.52). Stress management had the highest average (Mean = 2.79, SD = 0.52), followed by exercise (Mean = 2.25, SD = 0.53) and food consumption (Mean = 2.15, SD = 0.52). Health responsibility had the lowest mean (Mean = 1.85, SD = 0.51). The study found a positive relationship between social media usage and health promotion behavior, with a statistical significance of 0.05.

Conclusion: Health promotion efforts among teenagers should be tailored to align with their online media usage patterns, including preferred access channels, duration, and formats that engage their interest. This approach will enhance the effectiveness of health promotion in the current era.

Keywords: online social media; teenagers health promotion

*Regional Health Promotion Center 7 Khonkaen

Received: September 9, 2024; Revised: October 12, 2024; Accepted: December 6, 2024

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น

จันทร์ธรา สมด้ว, ส.ม.(วิทยาการระบาด)*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น

วิธีการศึกษา: งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาครั้งนี้ คือ วัยรุ่น อายุ 19 - 24 ปี ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตขอนแก่น ในปีการศึกษา 2567 ขอบเขตระยะเวลาดำเนินการ เดือนมิถุนายน ถึง กันยายน 2567

ผลการศึกษา: พฤติกรรมในการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่มีความถี่ 10 ครั้งขึ้นไป/วัน ร้อยละ 40.00 ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ย 1-2 ชั่วโมง/วัน/ครั้ง ร้อยละ 95.00 สถานที่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มหาวิทยาลัยมากที่สุดร้อยละ 46.75 โดยส่วนใหญ่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วงเวลา 12.01 น.-16.00 น. ร้อยละ 32.50 และใช้อุปกรณ์ประเภทโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ตโฟนในการเข้าใช้งาน การส่งเสริมสุขภาพพบว่า พฤติกรรมทั้ง 6 ด้านของวัยรุ่นภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 2.18, SD = 0.52 ด้านการจัดการกับความเครียดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 2.79, SD = 0.52) รองลงมาคือด้านการออกกำลังกาย (Mean = 2.25, SD = 0.53) และด้านโภชนาการ (Mean = 2.15, SD = .52) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 1.85, SD = 0.51) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุป: การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่นควรมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบโดยพิจารณาให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ช่องทางการเข้าถึง ระยะเวลา และรูปแบบที่วัยรุ่นให้ความสนใจเพื่อประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ : สื่อสังคมออนไลน์; การส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น

*ศูนยนามัยที่ 7 ขอนแก่น

ได้รับต้นฉบับ: 9 กันยายน 2567; แก้ไขบทความ: 12 ตุลาคม 2567; รับลงตีพิมพ์: 6 ธันวาคม 2567

บทนำ

โลกในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วในหลายด้าน ตั้งแต่เทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ไปจนถึงสังคมและวัฒนธรรม ความนิยมในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การติดต่อประสานงานที่สะดวก รวดเร็วสามารถเชื่อมโยงแหล่งข้อมูลข่าวสารได้ทั่วโลก⁽¹⁾ ส่งผลให้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน⁽²⁾ สังคมออนไลน์ (Online Community) หรือ เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) เป็นนวัตกรรมใหม่ที่เข้ามา มีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในยุคปัจจุบันการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีประโยชน์ต่อวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการศึกษาที่หลากหลาย อาทิ การเรียนรู้และการศึกษา การเข้าถึงข้อมูลสามารถเข้าถึงข้อมูลและทรัพยากรการเรียนรู้ที่หลากหลายผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น YouTube Khan Academy และเว็บไซต์การศึกษา การศึกษาออนไลน์มีคอร์สออนไลน์และการเรียนการสอนผ่านแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ เช่น Coursera edX ที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้ในการสื่อสารและการเชื่อมต่อ สามารถติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัวได้อย่างสะดวกและรวดเร็วผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook Instagram และ WhatsApp การสร้างเครือข่ายช่วยในการสร้างเครือข่ายสังคมและเชื่อมโยงกับกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายกัน ด้านการแสดงออกและการสร้างสรรค์ สามารถแสดงออกผ่านการโพสต์รูปภาพ วิดีโอ หรือการเขียนบทความเกี่ยวกับ

ความสนใจและความคิดเห็นของตน รวมไปถึงการเรียนรู้ทักษะการใช้เครื่องมือดิจิทัล การสร้างเนื้อหาสื่อสารออนไลน์ นอกจากการให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัลของวัยรุ่นแล้ว ยังจำเป็นต้องมีการควบคุมและจัดการที่เหมาะสมเพื่อให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมไปในทางที่สร้างสรรค์และปลอดภัย

จากการศึกษาวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 10-19 ปี พบว่า มีการใช้สื่อดิจิทัลในสมาร์ทโฟนมากที่สุด และใช้คอมพิวเตอร์ และไอแพด/แท็บเล็ตเป็นประจำ โดยมีใช้เพื่อการค้นหาวิดีโอคลิป การชมสื่อด้านการบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คลิปวิดีโอ ภาพยนตร์ การ์ตูนและเพลง ร้องลงมาเพื่อการติดต่อการแชทกับเพื่อน การเล่นเกมส์ และการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจ เป็นต้น⁽³⁾ เช่นเดียวกับงานวิจัยในต่างประเทศ ที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ในการเข้าถึงสื่อออนไลน์เพื่อความบันเทิงในระดับมากที่สุด และพบว่าแนวโน้มและรูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงการใช้แพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ที่สนใจและชื่นชอบอย่างรวดเร็ว เช่น ในขณะที่ Facebook นั้นเคยเป็นแพลตฟอร์มที่นิยมในช่วงต้นปี 2010 แต่ตอนนี้มีแพลตฟอร์มที่หลากหลายขึ้นเช่น Instagram และ Tiktok ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากฟีเจอร์ที่เน้นภาพและวิดีโอ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถแสดงออกและแชร์ประสบการณ์ได้มากขึ้น⁽⁴⁾ และพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนเพื่อสุขภาพกำลังเป็นแนวโน้มที่สำคัญ อาทิ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ⁽⁵⁾

พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถช่วยให้การรณรงค์สุขภาพเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขึ้น และเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพและนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ⁽⁶⁾ โดยพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อการตัดสินใจ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพ⁽⁷⁾ การเข้าถึงแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เพื่อการศึกษาและการสนับสนุนด้านสุขภาพของวัยรุ่น พบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้การศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้สะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

แสดงให้เห็นว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพรวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง แม้ว่าจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีความท้าทายที่ต้องพิจารณา นั่นคือมีผลกระทบในทางลบ เช่น ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือการโฆษณาชวนเชื่อที่เกินจริง รวมไปถึงความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัว จึงควรให้ความสำคัญเรื่องการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ การเฝ้าระวังการสร้างตระหนักรู้เกี่ยวกับข้อมูลที่ถูกต้อง การปกป้องความเป็นส่วนตัวและการใช้แพลตฟอร์มอย่างมีความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญในการสนับสนุนการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสุขภาพอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นเป็นหนึ่งในภารกิจด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการขับเคลื่อน

งานจากนโยบายสู่การดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม กรมอนามัยเป็นองค์กรที่มีพันธกิจหลักในการขับเคลื่อนงานด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน ในกลุ่มวัยรุ่นมีหลักการดำเนินงานที่สำคัญเพื่อเตรียมความพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นและส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว⁽⁸⁾ ได้แก่ การส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เช่น การออกกำลังกายที่โรงเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาร่างกายและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ การส่งเสริมโภชนาการที่ดี ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตวัยรุ่น การสัมผัสสารเคมีหรือสารเสพติดและการจัดการสุขภาพทางเพศ ได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สนับสนุนการเข้าถึงบริการทางเพศอย่างเหมาะสม เช่น การจัดให้มีบริการคำปรึกษาและการดูแลด้านสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการความช่วยเหลือ การพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้คำปรึกษาในโรงเรียน รวมทั้งการสนับสนุนคลินิกให้คำปรึกษาวัยรุ่นในสถานบริการอย่างทั่วถึง และในด้านการป้องกันและควบคุมโรค การรณรงค์ให้วัยรุ่นได้รับวัคซีนป้องกันโรคที่สำคัญ เช่น วัคซีน HPV เพื่อป้องกันมะเร็งปากมดลูก รวมไปถึงการจัดการกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต โดยมุ่งเน้นการให้การศึกษาทักษะการจัดการกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิต โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนรวมทั้งภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพที่สำคัญในทุกหน่วยงานทั้งภาค

ที่จะศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในกลุ่มนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เป็นปัจจุบันนำไปสู่การจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพเฉพาะเจาะจงในส่วนที่วัยรุ่นต้องการ รวมไปถึงช่องทางและรูปแบบการนำสื่อดิจิทัลเข้ามาใช้ประโยชน์เป็นเครื่องมือในการสื่อสารได้ตรงตามที่วัยรุ่นให้ความสนใจเกิดความรู้อะทรห่นักถึงการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าเปี่ยมด้วยคุณภาพและศักยภาพ ของประเทศต่อไป

วิธีการศึกษา

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาครั้งนี้คือ วัยรุ่นอายุ 19-24 ปีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น ในปีการศึกษา 2567 ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึงกันยายน 2567 แต่เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนของผู้ที่ลงทะเบียนเรียนและได้รับสถานภาพนักศึกษาในปีการศึกษา 2567 จึงใช้สูตรคำนวณของคอคเรน⁽¹²⁾ ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$n = \frac{Z^2}{4e^2}$$

เมื่อ n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างในการศึกษา มีค่าเท่ากับร้อยละ 5 (0.05)

Z = ค่า Z ที่ระดับความเชื่อมั่นหรือระดับนัยสำคัญถ้าระดับความเชื่อมั่น 95% ระดับนัย

สำคัญ 0.05 มีค่า = 1.96 แทนค่าจำนวนประชากรลงในสูตร ได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } n &= \frac{1.96^2}{4(0.05)^2} \\ &= 384 \text{ คน} \end{aligned}$$

เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลและความเหมาะสมในการศึกษา จึงได้มีการปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 400 คน จากการตอบ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากลำดับไฟล์ข้อมูลที่ได้รับ

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria)

- 1) ยินยอมให้ข้อมูล
- 2) อายุ 19 - 24 ปี
- 3) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

- 1) พันสภาพการเป็นนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูล

1) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามออนไลน์ (Google Forms) ประกอบไปด้วย ข้อมูล 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ภูมิภาค คณะศีกษา การพักอาศัยปัจจุบัน โดยเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรการใช้สื่อออนไลน์ คือ เกี่ยวกับลักษณะการใช้สื่อ

ออนไลน์ในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ได้แก่ การใช้ฟังก์ชันประเภทต่าง ๆ ระยะเวลาในการใช้งานและการใช้สื่อออนไลน์ในการสื่อสารกับบุคคลอื่น โดยเกณฑ์การให้คะแนนพิจารณาจากคำตอบเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Rating Scale) ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ และมีจำนวนแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ (Rating scale) จำนวน 26 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้⁽¹³⁾

ไม่เคยเลย หมายถึง น้อยกว่า 1 วัน ใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 0 คะแนน

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง 1-3 วันใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 1 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง 4-6 วันใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 2 คะแนน

ทำเป็นประจำ หมายถึง 7 วันใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 3 คะแนน

จากนั้น ผู้วิจัยได้จัดระดับพฤติกรรมออกเป็น 4 ระดับ คือ

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \frac{(\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด})}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{(3 - 1)}{3}$$

$$= 0.75$$

โดยพิจารณาเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.00 - 0.75 หมายถึง ระดับพฤติกรรมน้อยมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.76 - 1.50 หมายถึง ระดับพฤติกรรมน้อย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.25 หมายถึง ระดับพฤติกรรมมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.26 - 3.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมมากที่สุด

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เกณฑ์การให้คะแนนพิจารณาจากคำตอบเป็นแบบสอบถามปลายปิด ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนทางบวกจำนวน 34 ข้อและเกณฑ์การให้คะแนนทางลบจำนวน 1 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้⁽¹³⁾

ไม่เคยเลย หมายถึง น้อยกว่า 1 วัน ใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 0 คะแนน

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง 1-3 วันใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 1 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง 4-6 วันใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 2 คะแนน

ทำเป็นประจำ หมายถึง 7 วันใน 1 สัปดาห์ แทนค่าด้วย 3 คะแนน

จากนั้น ผู้วิจัยได้จัดระดับพฤติกรรมออกเป็น 4 ระดับ คือ

$$\text{ค่าเฉลี่ย} = \frac{(\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด})}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{(3 - 1)}{3}$$

$$= 0.75$$

โดยพิจารณาเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน ดังนี้

คะแนนระหว่าง 0.00 - 0.75 หมายถึง ระดับพฤติกรรมน้อยมาก

คะแนนระหว่าง 0.76 - 1.50 หมายถึง

ระดับพฤติกรรมน้อย

คะแนนระหว่าง 1.51 – 2.25 หมายถึง
ระดับพฤติกรรมมาก

คะแนนระหว่าง 2.26 – 3.00 หมายถึง
ระดับพฤติกรรมมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความสมบูรณ์
ของข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมด
ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางคอมพิวเตอร์ โดย
กำหนดนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 ที่ระดับ
ความเชื่อมั่น 95% โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive
statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล
การฝากครรภ์คุณภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในการฝากครรภ์คุณภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูล
ที่มีระดับการวัดของตัวแปรเป็นนามบัญญัติ ใช้สถิติ
การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนข้อมูลที่มีระดับ
การวัดของตัวแปรเป็นอันดับใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

ใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรม
การใช้สื่อออนไลน์และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
(Pearson's Correlation Coefficient)

การพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้
รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในมนุษย์ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น เลขที่โครงการ
112 ลงวันที่ 5 กันยายน 2567

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน
ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.00 ส่วนใหญ่
มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี ร้อยละ 95.00 ส่วนใหญ่
ร้อยละ 53.30 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดขอนแก่น
เป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด
ร้อยละ 54.75 ที่พักอาศัย ส่วนใหญ่อยู่หอพัก
ร้อยละ 61.25 รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	180	45.00
หญิง	220	55.00
2. อายุ		
19-20 ปี	380	95.00
21-22 ปี	18	4.50
23-24 ปี	2	0.50

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=400) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
3. ภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดขอนแก่น		
ใช่	213	53.30
ไม่ใช่	187	46.70
4. คณะที่เข้าศึกษา		
วิศวกรรมศาสตร์	219	54.75
ครุศาสตร์	99	24.75
บริหารธุรกิจ	82	20.50
5. ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน		
บ้านตนเอง หรือบ้านพ่อแม่	85	21.25
บ้านญาติ	50	12.50
บ้านเช่า	20	5.00
หอพักหรืออะพาร์ตเมนต์	245	61.25

2. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การใช้สื่อออนไลน์ในการสื่อสารกับบุคคลอื่นมี
 พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทั้ง ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 2.78, SD
 3 ด้านภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = = 0.25) รองลงมาคือ ด้านการใช้ฟังก์ชันประเภท
 2.72, SD = 0.19) และเมื่อพิจารณารายด้าน ต่าง ๆ (Mean = 2.77, SD = 0.25) และด้านระยะ
 พบว่าทุกด้านมีระดับพฤติกรรมมากที่สุด โดยด้าน เวลาในการใช้งานมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean =
 2.63, SD = 0.20) รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 2 พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคม ออนไลน์	Mean	SD	ระดับ
1. การใช้ฟังก์ชันประเภทต่าง ๆ	2.77	0.25	มากที่สุด
2. ระยะเวลาในการใช้งาน	2.63	0.20	มากที่สุด
3. การใช้สื่อออนไลน์ในการ สื่อสารกับบุคคลอื่น	2.78	0.25	มากที่สุด
รวม	2.72	0.19	มากที่สุด

3. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ในระดับมากที่สุด (Mean=2.79, SD=0.52)
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน รองลงมาคือด้านการออกกำลังกาย (Mean =2.25, SD=0.53) และด้านโภชนาการ (Mean=2.15, SD=0.52) และมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านโภชนาการ (Mean=2.15, SD=0.52) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และด้านการจัดการกับความเครียดมีค่าเฉลี่ยอยู่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean=1.85, SD=0.51) รายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	Mean	SD	ระดับ
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	1.84	0.51	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.25	0.53	มาก
3. ด้านโภชนาการ	2.15	0.52	มาก
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.10	0.52	มาก
5. ด้านจิตวิญญาณ	1.95	0.49	มาก
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.79	0.55	มากที่สุด
รวม	2.18	0.52	มาก

4. ความสัมพันธ์พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในระดับปานกลาง ทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value<0.001) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ 0.50

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	0.50	< 0.001

** Correlation is significant at the 0.05 level

วิจารณ์

การศึกษานี้มีข้อค้นพบสรุปประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในวัยรุ่นในทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด อาจเป็นเพราะความสะดวกสบายในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนเครือข่ายไวไฟของมหาวิทยาลัยจึงเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ ติดต่อสื่อสาร และมีระยะเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ที่สูง เช่น การชมวิดีโอ ภาพยนตร์ผ่าน YouTube Netflix การเล่นเกมออนไลน์ และการฟังเพลงออนไลน์ เป็นกิจกรรมยอดนิยมที่ใช้เวลามากในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศที่พบว่า การบริโภคเนื้อหาวิดีโอกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การสร้างและแชร์วิดีโอสั้น ๆ เช่น Tiktok และ Reels ของ Instagram กำลังได้รับความนิยม⁽¹⁴⁾ และงานวิจัยในประเทศไทย⁽¹⁵⁾ ที่พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการนำเทคโนโลยีมาใช้ และมีความเชื่อที่สามารถทำให้ชีวิตง่ายขึ้น สะดวกสบายขึ้น รวมถึงช่วยให้การติดต่อสื่อสาร ค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ได้ดียิ่งขึ้น และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น อายุ 16-24 ปี พบว่ามีการสืบค้นข้อมูลเพื่อ

การศึกษา ขึ้นอยู่กับประเภทของเนื้อหาที่ได้รับและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง⁽¹⁶⁾

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด และในอีก 5 ด้านอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและโภชนาการพบในระดับรองลงมาตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของสุรียา ฟองเกิด และคณะ⁽¹⁷⁾ ที่พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น อยู่ในระดับดี หากบุคคลเชื่อว่า พฤติกรรมใดจะสามารถโดยบุคคลที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ จากผลการศึกษาด้านพฤติกรรมการใช้สื่อที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเข้าถึงสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ในระดับที่มาก อาจมีการเข้าถึงเข้าใจเกิดการเรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ และนำมาปรับใช้ประสบการณ์ของตนเองที่ก่อให้เกิดจุดมุ่งหมายในชีวิต ในด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด การดูแลสุขภาพตนเองในด้านโภชนาการหรือรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรม การใช้สื่อออนไลน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในทิศทางบวกระดับ ปานกลาง โดยพบว่าด้านการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กันในระดับมากที่สุด อาจเป็นเพราะ กลุ่มวัยรุ่นใช้สื่อออนไลน์ในการใช้เพื่อความบันเทิง คลายเครียดและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร เช่น การปรึกษาพูดคุยทั้งกับกลุ่มเพื่อนและผู้ปกครอง ในกรณีที่อยู่ห่างไกลหรืออยู่คนละแห่ง เนื่องจาก ในการศึกษานี้มีนักศึกษามาจากภูมิลำเนาอื่น มากพอสมควร อีกทั้งมีการแยกพักอาศัยจากผู้ปกครองจึงใช้สื่อออนไลน์เพื่อติดต่อสื่อสารช่วยลดความตึงเครียดในชีวิตหรือการเรียนได้ส่วนหนึ่ง อาจมีการใช้สื่อเพื่อการสนับสนุนหรือหาข้อมูล ด้านสุขภาพจิตและลดความเครียด ได้แก่ ความบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ และการปรึกษาพูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าด้านการ ออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ จากการศึกษาเชิงสำรวจ มีความเชื่อมโยงระหว่างการใช้สื่อสังคม ออนไลน์และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่ม วัยรุ่น พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรม สุขภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีภาวะ โภชนาการเหมาะสมการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ จากโค้ชสุขภาพเป็นการเสาะแสวงหารูปแบบการ ดูแลสุขภาพผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Youtube⁽¹⁸⁾ จาก การศึกษาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นโดย ใช้สื่อสังคมออนไลน์ การใช้การสื่อสารสุขภาพ โดยใช้เทคโนโลยีและสื่อใหม่เข้ามาช่วย เป็นสื่อที่ วัยรุ่นใช้และนิยมในปัจจุบันซึ่งคาดว่าจะส่งผลให้

พฤติกรรมดูแลสุขภาพของวัยรุ่นดีขึ้นได้ เช่น การโพสต์ภาพขณะออกกำลังกายเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ การใส่สัญลักษณ์แฮชแท็กเพื่อสะดวก ต่อการค้นหา ทำให้ข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพ สื่อสารไปยังวัยรุ่นเกิดเป็นสังคมเครือข่ายออนไลน์ ที่มีการรับรู้และแลกเปลี่ยนข้อมูลส่งเสริมสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับ พฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่น พบว่าการใช้สื่อ สังคมออนไลน์มีทั้งผลกระทบในแง่บวกและลบต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาผลกระทบ ระยะยาวของการใช้สื่อออนไลน์ต่อพฤติกรรม สุขภาพ⁽¹⁹⁾ พบว่าการมีส่วนร่วมในชุมชนออนไลน์ ที่มุ่งเน้นด้านส่งเสริมสุขภาพสามารถช่วยให้วัยรุ่น ปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้ ส่วนในทาง ลบ หากข้อมูลที่ได้รับมีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมอาจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่น ข้อมูลอาหารเพื่อ สุขภาพ หรืออาหารเสริมที่ไม่ได้มาตรฐาน การใช้ ยาลดน้ำหนักเพื่อรูปร่างดี เป็นต้น ลักษณะของ เนื้อหาและความน่าเชื่อถือของสื่อออนไลน์จึงมี ความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรม สุขภาพในกลุ่มวัยรุ่นควรมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อ ออนไลน์ ช่องทางการเข้าถึง ระยะเวลา และรูปแบบที่วัยรุ่นให้ความสนใจเพื่อประสิทธิภาพต่อการ ส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานสุขภาพหรือสถาบันการศึกษานำข้อมูลไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ใช้สื่อออนไลน์ในการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพที่สำคัญ เช่น การป้องกันโรค การจัดการความเครียด และการดูแลสุขภาพจิต

ร่วมกับจัดกิจกรรมหรือแคมเปญเพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่สำคัญ

2. บุคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นอย่างมีส่วนร่วมและสร้างสรรค์ เช่น การแข่งขันการออกกำลังกายออนไลน์ หรือกิจกรรมท้าทายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการใช้สื่อที่หลากหลายเช่น วิดีโอสั้น ๆ อินโฟกราฟิกและเกมออนไลน์ เพื่อให้การเรียนรู้เป็นเรื่องสนุกและน่าสนใจ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิชาญศาสตร์ อัจโยธา อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตขอนแก่น ที่อนุญาตให้ใช้ข้อมูลทฤษฎีของโครงการเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งขอขอบคุณอาจารย์ ดร.สิริวิชัย พันธนา เกสัชกรชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลบึงกาฬ ผู้ที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการเขียนบทความวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดีเสมอมา

เอกสารอ้างอิง

1. Mangiduyos GP, Subia GS. Twenty-First (21st) Century Skills of College of Education Alumni. Open Journal of Social Sciences 2021;9:330-7.
2. ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์, วรางคณา อุดมทรัพย์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี 2560;28(1):122-8.
3. พีรวิชัย คำเจริญ, วีรพงษ์ พลนิกรกิจ. การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลและทักษะการรู้เท่าทันดิจิทัลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม 2563;8(1):54-66.
4. ภรภัทร ธัญญเจริญ. พฤติกรรมการเปิดรับ ทศนคติ และการตัดสินใจใช้งานแอปพลิเคชัน TikTok. [วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต; 2564.
5. เยาวนารถ พันธุ์เพ็ง. การส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์. วารสารสหศาสตร์ ศรีปทุมชลบุรี 2564;7(1):21-9.
6. รตนดา อาจวิชัย, วิมล เขตตะ, เกียรติศักดิ์ อ่อนตามา. ผลการใช้สื่อใหม่แบบ Digital Content ที่มีต่อพฤติกรรมการเปิดรับสารของวัยรุ่นไทยต่อสื่อสารสุขภาพผ่านสื่อสังคมออนไลน์. วารสารวิชาการการจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม 2562;6(1):213-22.
7. Chen J, Wang Y. Social media use for health purposes: systematic review. J Med Internet Res 2021;23(5):e17917:1-16.
8. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. รายงานประจำปี 2565 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 30 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/e-book/รายงานประจำปี-2565-สำนักงาน/>
9. ศรีประภา ชัยสินธพ. สภาพจิตใจของวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 25 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>

10. ชุติกร ตำนายุทธศิลป์. แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์และการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ การส่งเสริมสุขภาพทางการพยาบาล. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 2561;38(2):132-41.
11. Lenz B. The transition from adolescence to young adulthood: a theoretical perspective. J Sch Nurs 2002;17(6):300-6.
12. พัชรพล ประชุมชนะ, สถาปัตยกรรม. การผลิตสื่อเพื่อรณรงค์และป้องกันการสูบบุหรี่ของ วัยรุ่นหญิง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) [วิทยานิพนธ์เทคโนโลยี บัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา; 2563.
13. ภัทรวรรณ แป้งอ่อน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพการบริหารจัดการป้องกันและ ระวังอัคคีภัยของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกระบี่. วารสารกระบี่เวชสาร 2021;4(2):37-47.
14. Mc Cashin D, Murphy CM. Using TikTok for public and youth mental health - a systematic review and content analysis. Clin Child Psychol Psychiatry 2022;28(1):279-306.
15. ปัทมาภรณ์ สุขสมโสด, ปฐมพงษ์ พุ่มพุกษ์. ผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ต่อการ เปลี่ยนแปลงค่านิยมวัยรุ่นในพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิชาการอยุธยาศึกษา 2564;13(1):119-37.
16. นิชกุล เสนาวงษ์. การศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนเจนเนอเรชั่นแซด ในยุค New Normal ในกรุงเทพมหานคร [การค้นคว้าอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสยาม; 2564.
17. สุรียา ฟองเกิด, สรวงทิพย์ ภู่ฤชณา, มนตรา ตั้งจิรวัดนา, สิบตระกูล ต้นตลานุกูล. ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นไทย. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2560;27:196- 209.
18. Wojtowicz A, Buckley GJ, Galea S, editors. Social media and adolescent health. Washington, DC: National Academies Press; 2024.
19. อัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์, จุฬารัตน์ ตั้งภักดี, ศุภศักดิ์ วงษ์อินทร์จันทร์, สุรีพร เกียรติวงศ์ครู, สุจิตรา คงกันกง. ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อออนไลน์กับปัญหาสุขภาพองค์รวมของ เด็กวัยรุ่นในยุคนไทยแลนด์ 4.0. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 2565;42(1):61-72.