

## พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความสัมพันธ์ ต่อภาวะสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

อัญชลี ฐิตะสาร พย.ม.<sup>1</sup>,  
ศิริณพร บุสหงษ์ พย.ม.<sup>2\*</sup>

### บทคัดย่อ

สื่อสังคมออนไลน์มีบทบาทในการดำเนินชีวิต และเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่ง่ายต่อการเข้าถึงของนักศึกษา วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 270 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และภาวะสุขภาพ ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.87 และ 0.78 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและไคสแควร์

**ผลการวิจัย:** นักศึกษาส่วนใหญ่ (53.0%) ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน สื่อสังคมออนไลน์ 5 อันดับแรกที่ใช้ คือ Instagram (100%) Line (99.6%) TikTok (96.7%) Facebook (96.7%) และ YouTube (94.4%) โดยใช้อย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อวัน กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำทุกวันคือ ดูหนังฟังเพลง และสืบค้นข้อมูลด้านการเรียน ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับ การปวดหลัง ( $p = .019$ ) ปวดศีรษะ ( $p = .015$ ) ซาตามปลายมือ ( $p = .024$ ) หงุดหงิด ( $p = .003$ ) และไม่มีสมาธิ ( $p = .010$ ) กลุ่มตัวอย่าง ระบุว่าอาการดังกล่าวส่งผลต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษา ดังนี้ การนอนพักผ่อน (71.5%) ความสนใจในการเรียน (66.3%) การใช้เวลากับเพื่อน ๆ (56.7%) และการทำกิจกรรมที่ชอบ (53.7%) จากผลการวิจัย การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระยะเวลาต่างๆ มีผลกระทบต่อด้านร่างกายและจิตใจของนักศึกษา การให้ความรู้และปรับพฤติกรรมของนักศึกษาให้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในแต่ละครั้งให้สั้นลง อาจช่วยลดผลกระทบด้านลบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังกล่าว ผู้สอนสามารถใช้ประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่เป็นที่นิยมในกลุ่มนักศึกษา เป็นช่องทางในการเผยแพร่สื่อการสอนเพื่อให้นักศึกษาเข้าถึงได้ง่ายและทั่วถึง

**คำสำคัญ:** การใช้อินเทอร์เน็ต ภาวะสุขภาพ นักศึกษา

<sup>1</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

<sup>2</sup>อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

\* Corresponding author email: Sirinporn@bcnsp.ac.th

วันที่รับ (received) 27 พ.ย. 2567 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 15 ธ.ค. 2567 วันที่ตอบรับ (accepted) 23 ธ.ค. 2567

# Social Media Use and Its Influence on Nursing Students' Health Status: A Study at Boromarajonani College of Nursing, Sunpasitthiprasong

Anchalee Thitasan M.N.S.<sup>1</sup>

Sirinporn Bussahong M.N.S.<sup>2\*</sup>

## Abstract

Social media has become an integral part of nursing students' lives and serves as an easily accessible learning resource for students. Understanding students' behavior in using social media can help educators manage teaching and support students in using social media more effectively and safely. This study aimed to explore social media usage behavior and its relationship with the health status of nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Sunpasitthiprasong. A cross-sectional survey was conducted with 270 first to fourth year nursing students, selected through multi-stage random sampling. Data were collected using two validated questionnaires that assessed social media use and health status. The instruments' reliability coefficients were 0.87 and 0.78, respectively. Data was analyzed using descriptive statistics and chi-square tests.

**Results:** Most students used social media in excess of 6 hours daily (53%). The most frequently used platforms were Instagram (100%), Line (99.6%), TikTok (96.7%), Facebook (96.7%), and YouTube (94.6%), with students having at least three hours a day usage time. They used social media for recreational purposes, such as listening to music and watching movies, as well as searching for learning content. Social media usage was significantly associated with physical symptoms such as back pain ( $p = .019$ ), headaches ( $p = .015$ ), numbness in the fingertips ( $p = .024$ ), irritability ( $p = .003$ ) and difficulty concentrating ( $p = .010$ ). Over half of the participants reported that these symptoms negatively affected their daily lives, particularly their sleep quality (71.5%), academic focus (66.3%), social interactions (56.7%), and engagement in preferred activities (53.7%). The findings suggested that excessive social media usage has measurable negative impacts on students' physical and mental health. Providing education and encouraging students to shorten the duration of social media use during each session may help reduce the negative impacts of social media on students' physical and mental well-being. Educators can utilize popular types of social media among students as a channel to distribute instructional materials, making them easily accessible and widespread.

**Keywords:** social media, health status, nursing students

<sup>1</sup>Registered Nurse, Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Sunpasitthiprasong, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

<sup>2</sup>Lecture, Boromarajonani College of Nursing, Sunpasitthiprasong, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

\*Corresponding author email: Sirinporn@bcnsp.ac.th

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัล ที่ผู้คนสามารถติดต่อกันทางโลกออนไลน์ได้ตลอดเวลา สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) จึงมีอิทธิพลอย่างมาก ต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคม ทั้งด้านการติดต่อสื่อสาร การซื้อขายแลกเปลี่ยน การค้นคว้าหาข้อมูลที่สะดวกและรวดเร็ว จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารของประชาชนไทย พ.ศ. 2566 ในกลุ่ม อายุ 6 ปีขึ้นไป จำนวน 65 ล้านคน พบว่ามีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 59 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 89.5 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มเยาวชนไทยอายุ 15-24 มีการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือถือมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 99.91<sup>1</sup> ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ช่วงกลุ่มคนอายุดังกล่าวอยู่ในวัยเรียนและวัยรุ่น จึงต้องการเชื่อมโยงการเรียนรู้กับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นและวัยรุ่น พบว่า มีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 8 ชั่วโมงต่อวันในวันธรรมดา และ 9 ชั่วโมงในวันหยุด ส่วนใหญ่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง รองลงมาคือการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการสื่อสารในสังคมออนไลน์ ได้แก่ Facebook, Instagram Twitter, line เป็นต้น การใช้อินเทอร์เน็ตติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่งผลเสียต่อด้านร่างกาย เช่น ทำให้ปวดศีรษะ ปวดกระบอกตา มากถึงร้อยละ 78.5 รองลงมาคือ ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมภายนอก และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง ร้อยละ 48.26 นอกจากผลกระทบดังกล่าวแล้ว การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงที่ไม่เหมาะสม เช่น การเล่นเกมออนไลน์ การเล่นเกมออนไลน์ที่มีการต่อสู้รุนแรง อาจนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม คือ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ขาดสมาธิ ลักขโมย และหนีเรียน ตามมาได้<sup>2</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ถูกกระหน่ำทางไซเบอร์ (Cyberbullying) จะมีทัศนคติทางลบต่อตนเอง แยกตัวจากสังคม และเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา จากการศึกษาของ อังคณา ศิริอำพันธ์กุล<sup>3</sup> ที่ศึกษาภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรม การใช้สื่อสังคมออนไลน์พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อทัศนคติเชิงลบต่อตนเอง เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง เมื่อโพสต์ของตนเองไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นที่ยอมรับ และการศึกษาของ Oluwatosin E, et al.<sup>4</sup> ที่ศึกษาถึงผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตและความผาสุก พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการเกิดความวิตกกังวล การสูญเสียความมีคุณค่าของตนเองและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าตามมาได้

จากการศึกษาของ พัชรिता บำรุงศรีและคณะ<sup>5</sup> ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า นักศึกษาพยาบาลใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อสืบค้นข้อมูลด้านการศึกษาสูงที่สุด รองลงมาคือด้านการติดต่อสื่อสาร และความบันเทิง และจากการศึกษาของลักขณา ชอบเสียง และคณะ<sup>6</sup> ที่ศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ ชั้นปีที่ 1-4 พบว่า นักศึกษาใช้เวลาในสื่อสังคมออนไลน์ เฉลี่ยวันละ 4 ชั่วโมง สื่อสังคมออนไลน์ที่นักศึกษานิยมใช้มากที่สุด คือ Facebook จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลมีระยะเวลาติดต่อกันนาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล ขาดความกระตือรือร้นสนใจในเรียนส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการลดลง และไม่มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมอื่นๆ แม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะมีประโยชน์มากมายตามที่ได้กล่าวมา แต่การใช้สื่อออนไลน์เป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา มีการศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นทั่วไป และมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำนวนน้อย โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล เป็นกลุ่มที่ต้องมีปรับตัวในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย เมื่อขึ้นชั้นปีที่สูงขึ้นนักศึกษาพยาบาลจะต้องฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยที่มีความหลากหลาย ต้องมีการปรับตัวต่อรายวิชาฝึกปฏิบัติต่างๆ ที่มีความหลากหลาย จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการเตรียมความรู้สู่การปฏิบัติแต่ละรายวิชา เพื่อสามารถปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้รับบริการอย่างมี

คุณภาพและปลอดภัย จึงทำให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง<sup>7</sup> การส่งเสริมให้นักศึกษารู้เท่าทันสื่อและผลกระทบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อร่างกายและจิตใจ จึงมีความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการรู้เท่าทันสื่อ สามารถใช้สื่อออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ และปลอดภัยต่อการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความสัมพันธ์ต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เพื่อสามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษา เกิดความตระหนักถึงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วย เพิ่มคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

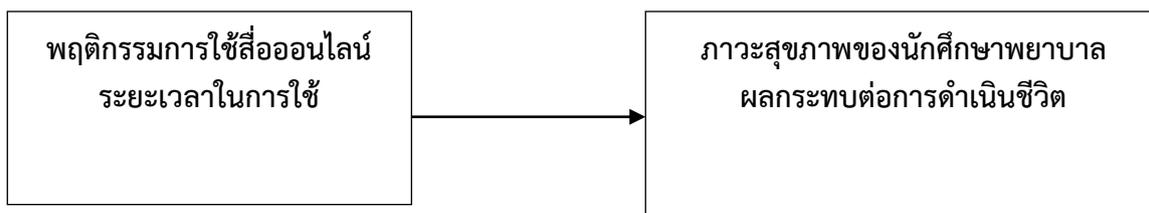
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ โดยเน้นที่ ระยะเวลาในการใช้ และประเภทสื่อสังคมออนไลน์
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าวิจัยประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการใช้สื่อและความพึงพอใจ (Uses and Gratifications Theory) ของ Katz, Blumler & Gurevitch<sup>8</sup> เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผู้บริโภค (consumer) หรือผู้รับสาร (receiver) ที่อธิบายว่า มนุษย์จะมีการแสวงหาสื่อและเนื้อหาอย่างเฉพาะเจาะจงตามประโยชน์และความพึงพอใจ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ 1) สภาพสังคมและลักษณะทางจิตวิทยาของผู้รับสาร 2) ความต้องการและความคาดหวังในการใช้สื่อของผู้รับสาร ซึ่งทั้งสองปัจจัยนำไปสู่พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้รับสารที่แตกต่างกัน อันเป็นผลมาจากความพึงพอใจของผู้รับสารที่แตกต่างกัน นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีประเด็นหลัก ๆ คือ ใช้ในการสืบค้นข้อมูล เพื่อการผ่อนคลาย เพื่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อหารายได้ เพื่ออำนวยความสะดวก เป็นต้น ภาวะสุขภาพ ในที่นี้แบ่งเป็นด้านร่างกาย คือ อาการปวดหลัง ชาตามปลายมือ สายตา พร่ามัว มองเห็นไม่ชัด ตาแห้ง และปวดศีรษะ และด้านจิตใจ คือ ซึมเศร้า หงุดหงิด และไม่มีสมาธิ ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตแบ่งเป็นความสนใจในการเรียน การทำกิจกรรมในสิ่งที่ชอบ การใช้เวลากับเพื่อนๆ การรับประทานอาหาร และการนอนพักผ่อน

จากการสืบค้นข้อมูล การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เป็นระยะเวลานานอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และความสัมพันธ์ต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ตามกรอบแนวคิดดังกล่าว



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวางเพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คือ ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ใน 1 วัน ต่อภาวะสุขภาพ โดยภาวะสุขภาพในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ อาการปวดหลัง ชิมเศร่า หงุดหงิด ขาปลายมือ ตาพร่ามัว มองไม่เห็น ตาแห้ง ปวดศีรษะ และไม่มีสมาธิ ระยะเวลาการศึกษาคือ ตุลาคม – พฤศจิกายน 2567

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 ในปีการศึกษา 2567 จำนวน 649 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 161 คน ชั้นปีที่ 2 และ 3 จำนวนชั้นปีละ 164 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 160 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ คำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\* Power โดยกำหนดให้ ระดับความเชื่อมั่น (Confidence level) อยู่ที่ 95 % ความคลาดเคลื่อน (Margin of error) 5 % และสัดส่วนของประชากร (Population of proportion) อยู่ที่ 50% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 242 คน เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 สำหรับการ drop out รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่คำนวณได้คือ 280 คน เพื่อให้ให้นักศึกษาทุกคนและทุกชั้นปีมีโอกาสเข้าร่วมการวิจัยอย่างเท่าเทียม และจากจำนวนนักศึกษาที่ใกล้เคียงกันในแต่ละชั้นปี จึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาให้เท่ากันทุกชั้นปี คือชั้นปีละ 70 คน เพื่อให้การวิจัยมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือ จึงกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ เป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ และมีประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ ผู้ที่ไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานกว่า 3 เดือนก่อนตอบแบบสอบถาม มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับคืนมาครบตามจำนวนที่กำหนด 3 ชั้นปี คือ ชั้นปี 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ส่วนชั้นปีที่ 3 มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 60 คน รวมมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 270 คน คิดเป็นร้อยละ 96.4 มีผู้ไม่ประสงค์เข้าร่วมการวิจัย ร้อยละ 4.2 ซึ่งไม่เกินร้อยละ 5 จึงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับและเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถามที่ได้คืน มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

### การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยนี้ ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ หมายเลข 14/2567 ลงวันที่ 22 ตุลาคม 2567 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และขอให้ลงนามยินยอม (Informed consent) ก่อนตอบแบบสอบถามผ่าน Google form การเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมการวิจัยจะไม่มีประโยชน์หรือเสียประโยชน์ต่อกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ไม่ได้รับค่าตอบแทน

ผู้วิจัยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์บางข้อ เช่น การถูกละเมิดหรือถูกลอก อาจเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่หากข้อมูลถูกเปิดเผย อาจทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามเกิดความเสียหาย อับอาย ผู้วิจัยป้องกันความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น โดยใช้การตอบแบบสอบถามโดยไม่ระบุชื่อ การนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และการเก็บข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งจำกัดการเข้าถึงเฉพาะหัวหน้าโครงร่างวิจัยและทีมวิจัย

## เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และผลกระทบของการใช้สื่อออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพ ร่วมกับการใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการใช้สื่อและความพึงพอใจ (Uses and gratifications theory) ของ Katz, Blumler & Gurevitch<sup>๑</sup> ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผู้บริโภค (Consumer) หรือผู้รับสาร (Receiver) โดยเชื่อว่า มนุษย์จะมีการแสวงหาสื่อและเนื้อหาอย่างเฉพาะเจาะจง ตามประโยชน์และความพึงพอใจ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ 1) สภาพสังคมและลักษณะทางจิตวิทยาของผู้รับสาร 2) ความต้องการและความคาดหวังในการใช้สื่อของผู้รับสาร ซึ่งทั้งสองปัจจัยจะนำไปสู่พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของผู้รับสารที่แตกต่างกัน อันเป็นผลมาจากความพึงพอใจของผู้รับสารที่ต่างกัน แบบสอบถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) ชั้นปี และ 4) ระยะเวลาเป็นปีของการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ 1) ระยะเวลา (1 ข้อ) และช่วงเวลา (1 ข้อ) ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อวัน 2) อุปกรณ์ (3 ข้อ) และประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ (9 ข้อ) และ 3) กิจกรรมที่ทำบนสื่อสังคมออนไลน์ (9 ข้อ) ข้อคำถามจะกำหนดช่วงของความถี่และระยะเวลาของพฤติกรรมที่ใช้หรือทำกิจกรรมบนสื่อสังคมออนไลน์ โดยผู้ตอบสามารถเลือกคำตอบตามความเป็นจริงหรือใกล้เคียงมากที่สุด

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพ โดยสอบถามเกี่ยวกับ 1) อาการด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา (8 ข้อ) และ 2) ผลกระทบของอาการข้างต้นต่อชีวิตของนักศึกษาในด้านต่าง ๆ (5 ข้อ) ข้อคำถามจะกำหนดช่วงของความถี่ สำหรับข้อคำถามด้านอาการ และความรุนแรง สำหรับข้อคำถามด้านผลกระทบ โดยผู้ตอบสามารถเลือกคำตอบตามความเป็นจริงหรือใกล้เคียงมากที่สุด

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นอาจารย์พยาบาล 2 ท่าน และนักคอมพิวเตอร์ 1 ท่าน โดยมีค่า IOC (Index of item objective congruence) อยู่ระหว่าง 0.67-1 ผู้วิจัยแก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และแบบสอบถามภาวะสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่น คือ 0.87 และ 0.78 ตามลำดับ

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เมื่อโครงร่างวิจัยได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำบันทึกถึงผู้อำนวยการวิทยาลัย เพื่อขอเก็บข้อมูลวิจัย เมื่อบันทึกได้รับการอนุมัติ ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาแต่ละชั้นปี โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการจับสลากกำหนดหมายเลขตามเลขที่ของนักศึกษา

2. เมื่อสุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างได้ครบตามที่กำหนด ผู้วิจัยประสานอาจารย์ประจำชั้นและกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนัดหมายการพบนักศึกษาในช่วงเวลาพักด้วยตนเอง ที่ห้องเรียนของแต่ละชั้นปี ขณะเข้าพบผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจ การเข้าร่วมการวิจัย โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยและให้เวลาในการตัดสินใจ กำหนดระยะเวลาเก็บข้อมูลในเดือนตุลาคม - เดือนพฤศจิกายน 2567

3. นักศึกษาที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ลงนามในเอกสารให้ความยินยอม (Informed consent) และตอบแบบสอบถามใน Google form โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-25 นาที สำหรับ

นักศึกษาที่ไม่มาตามนัด ผู้วิจัยส่งข้อความทางแอปพลิเคชันไลน์ เพื่อถามความสมัครใจ จำนวน 2 ครั้ง ห่างกัน 5 วัน หากส่งข้อความครบ 2 ครั้ง แล้วยังไม่ได้รับการตอบกลับจากนักศึกษา ถือว่านักศึกษาไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย และมีนักศึกษา 10 คน ที่ไม่ประสงค์เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

4. ภายหลังเก็บ ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอย่างละเอียดก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) แจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ

2. พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ ได้แก่ ช่วงเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อุปกรณ์ที่ใช้ ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ ความถี่และระยะเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) แจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์กับภาวะสุขภาพ โดยใช้ Binary Regression Analysis วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่าง ระยะเวลาของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ใน 1 วัน แบ่งเป็น 2 ช่วงคือน้อยกว่า 7 ชั่วโมง/วัน และ ตั้งแต่ 7 ชั่วโมง/วัน และภาวะสุขภาพ คือ ความไม่สุขสบายด้านร่างกายและด้านจิตใจ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประเมินจากการรับรู้ส่วนบุคคล แบ่งเป็นการรับรู้ด้านร่างกาย คือ อาการปวดหลัง ชาปลายมือ ตาพร่ามัว/ มองเห็นไม่ชัด ตาแห้ง และปวดศีรษะ และการรับรู้ด้านจิตใจ คือ ซึมเศร้า หงุดหงิด และไม่มีสมาธิ

#### ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 90.37, n = 244) มีอายุระหว่าง 18-26 ปี อายุเฉลี่ยคือ 20.2 ปี (S.D. = 1.30) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 2 และ 4 มีจำนวนเท่ากันคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9% ต่อชั้นปี ที่เหลือเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 22.2, n = 60) มีประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์มานานกว่า 6-10 ปี (ร้อยละ 49.6, n=134) และนานมากกว่า 10 ปี (ร้อยละ 48.1, n = 130)

2. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ช่วงเวลาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดคือช่วงเย็น เวลา 17.00-20.59 น. (ร้อยละ 49.3, n = 133) และช่วงดึก เวลา 21.00-04.59 น. (ร้อยละ 37.8, n=102) โดยอุปกรณ์ที่ใช้มากที่สุด คือโทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 100, n = 270) รองลงมาคือแท็บเล็ตหรือไอแพด (ร้อยละ 99.6, n=269) มีส่วนน้อยที่ใช้คอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 43.7, n = 118) กลุ่มตัวอย่างใช้สื่อสังคมออนไลน์นานมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวันผ่านโทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 46.7, n = 126) และแท็บเล็ตหรือไอแพด (ร้อยละ 34.1, n = 92) ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แยกตามประเภทสื่อสังคมออนไลน์

ประเภทสื่อสังคมออนไลน์	ระยะเวลาที่ใช้ (ชม. / วัน)				
	ไม่ได้ใช้ n (%)	< 1 n (%)	1-2 n (%)	3-4 n (%)	> 5 n (%)
1. Facebook	9 (3.3)	120 (44.4)	85 (31.5)	44 (16.3)	12 (4.4)
2. Instagram	0	45 (16.7)	82 (30.4)	76 (28.1)	67 (24.8)
3. Line	1 (0.4)	131 (48.5)	77 (28.5)	49 (18.1)	12 (4.4)
4. TikTok	9 (3.3)	19 (7.0)	74 (27.4)	94 (34.8)	74 (27.4)
5. Twitter	119 (44.1)	84 (31.1)	24 (8.9)	24 (8.9)	19 (7.0)
6. YouTube	15 (5.6)	73 (27.0)	83 (30.7)	67 (24.8)	32 (11.9)
7. แอปพลิเคชันหาเพื่อนสนทนา เช่น Tinder, Azar	214 (79.3)	35 (13.0)	14 (5.2)	5 (1.9)	2 (0.7)
8. AI Chatbot	116 (43.0)	105 (38.9)	34 (12.6)	10 (3.7)	5 (1.9)
9. อื่น ๆ	185 (68.5)	40 (14.8)	28 (10.4)	9 (3.3)	8 (3.0)

กลุ่มตัวอย่างมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่หลากหลาย ประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ Instagram, Line, TikTok, Facebook, และ YouTube โดยกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งใช้ TikTok (ร้อยละ 62.2, n=168) และ Instagram (ร้อยละ 52.9, n=143) เป็นเวลานานอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อวัน สื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยใช้คือ แอปพลิเคชันหาเพื่อนสนทนา (ร้อยละ 79.3, n=214) (ตารางที่ 1)

กิจกรรมหลักบนสื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำทุกวัน คือ การดูหนังฟังเพลงและการสืบค้นข้อมูลด้านการเรียน โดยพบว่านักศึกษาใช้เวลามากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูหนังฟังเพลง (ร้อยละ 40.4, n=109) และสืบค้นข้อมูลด้านการเรียน (ร้อยละ 32.2, n = 32.2) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมากกว่าร้อยละ 90 ใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวัน ในการติดต่อสื่อสาร (ร้อยละ 99.3, n = 268) การติดตามข่าวสาร (ร้อยละ 98.9, n=267) การฝึกภาษา (ร้อยละ 93.3 , n=252) และการซื้อขายออนไลน์ (ร้อยละ 90.4, n = 244) แต่อย่างไรก็ตาม พบว่านักศึกษาใช้เวลาของการทำกิจกรรมบนสื่อสังคมออนไลน์ในแต่ละกิจกรรมไม่เท่ากัน เช่น กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง สืบค้นข้อมูลด้านการเรียน (ร้อยละ 66.6, n = 180) ดูหนังฟังเพลง (ร้อยละ 62.6, n = 169) และติดต่อสื่อสาร (ร้อยละ 52.6, n = 142) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ นานอย่างน้อย 3 ชั่วโมง/ วัน และกลุ่มตัวอย่างน้อยกว่าครึ่ง ติดตามข่าวสาร (ร้อยละ 28.5, n = 77) ฝึกภาษา (ร้อยละ 14.1 , n=38) และซื้อขาย (ร้อยละ 15.6, n = 44) บนสื่อสังคมออนไลน์ นานอย่างน้อย 3 ชั่วโมง/ วัน (ตารางที่ 2)

## ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของระยะเวลาการทำกิจกรรมบนสื่อสังคมออนไลน์ต่อวัน

กิจกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์	ระยะเวลา (ชม. / วัน)				
	ไม่เคย n (%)	< 1 n (%)	1-2 n (%)	3-4 n (%)	> 4 n (%)
1. สืบค้นข้อมูลด้านการเรียน	0	13 (4.8)	77 (28.5)	93 (34.4)	87 (32.2)
2. ดูหนังฟังเพลง	0	19 (7.0)	82 (30.4)	60 (22.2)	109 (40.4)
3. ซื้อ-ขายออนไลน์	26 (9.6)	121 (44.8)	81 (30.0)	24 (8.9)	18 (6.7)
4. เล่นเกมส์	63 (23.3)	93 (34.4)	71 (26.3)	23 (8.5)	20 (7.4)
5. ติดตามข่าวสาร	3 (1.1)	84 (31.1)	106 (39.3)	32 (11.9)	45 (16.7)
6. ติดต่อสื่อสาร	2 (0.7)	47 (17.4)	79 (29.3)	43 (15.9)	99 (36.7)
7. หาเพื่อนสนทนา	61 (22.6)	82 (30.4)	56 (20.7)	34 (12.6)	37 (13.7)
8. ใช้ฝึกภาษา	18 (6.7)	116 (43.0)	98 (36.3)	28 (10.4)	10 (3.7)
9. สร้างเพจหรือเนื้อหาของตนเอง	147 (54.4)	69 (25.6)	32 (11.9)	14 (5.2)	8 (3.0)

3. การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา หลังใช้สื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีอาการทางด้านร่างกาย คือ ปวดหลัง (ร้อยละ 82.6, n = 223) สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัด (ร้อยละ 67.4, n = 182) ปวดศีรษะ (ร้อยละ 63.7, n = 172) หงุดหงิด (ร้อยละ 62.6, n = 169) และไม่มีสมาธิ (ร้อยละ 61.1, n = 165) โดยร้อยละ 25.9 (n = 70) และร้อยละ 18.1 (n = 49) ของกลุ่มตัวอย่างจะมีอาการปวดหลังและสายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัด แทบทุกวัน

อาการด้านจิตใจ คือ กลุ่มตัวอย่างมีอาการซึมเศร้า (ร้อยละ 35.6, n = 96) ไม่มีสมาธิ (ร้อยละ 61.1, n=165) และหงุดหงิด (ร้อยละ 62.6, n=169) หลังใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ตารางที่ 3)

## ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของความถี่ของผลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะสุขภาพ	ความถี่/ สัปดาห์				
	ไม่มีเลย n (%)	1 ครั้ง n (%)	2-3 ครั้ง n (%)	4-6 ครั้ง n (%)	แทบทุกวัน n (%)
1. ปวดหลัง	47 (17.4)	73 (27.0)	80 (29.6)	23 (8.5)	47 (17.4)
2. ซึมเศร้า	174 (64.4)	52 (19.3)	31 (11.5)	7 (2.6)	6 (2.2)
3. หงุดหงิด	101 (37.4)	85 (31.5)	57 (21.1)	14 (5.2)	13 (4.8)
4. ซาตามปลายมือ	167 (61.9)	56 (20.7)	33 (12.2)	6 (2.2)	8 (3.0)
5. สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัด	88 (32.6)	85 (31.5)	48 (17.8)	29 (10.7)	20 (7.4)
6. ตาแห้ง	108 (40.0)	76 (28.1)	50 (18.5)	23 (8.5)	13 (4.8)
7. ปวดศีรษะ	98 (36.3)	75 (27.8)	67 (24.8)	25 (9.3)	5 (1.9)
8. ไม่มีสมาธิ	105 (38.9)	94 (34.8)	44 (16.3)	18 (6.7)	9 (3.3)

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา มากกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่าง ที่ผลกระทบด้านสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต คือ การนอนพักผ่อน (ร้อยละ 71.5, n = 193) ความสนใจในการเรียน (ร้อยละ 66.3, n = 179) การใช้เวลากับเพื่อน ๆ (ร้อยละ 56.7, n = 153) และการทำกิจกรรมที่ชอบ

(ร้อยละ 53.7, n = 145) และกลุ่มตัวอย่างน้อยกว่าครึ่ง (ร้อยละ 43.3, n = 117) ที่ผลกระทบด้านสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการรับประทานอาหาร (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** จำนวน ร้อยละของความถี่ของผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ด้านของผลกระทบ	ผลกระทบ				
	ไม่มี n (%)	มีเล็กน้อย n (%)	ค่อนข้างมาก n (%)	มาก n (%)	มากที่สุด n (%)
1. ความสนใจในการเรียน	91 (33.7)	119 (43.7)	43 (15.9)	13 (4.8)	5 (1.9)
2. การทำกิจกรรมที่ชอบ	125 (46.3)	96 (35.6)	29 (10.7)	16 (5.9)	4 (1.5)
3. การใช้เวลากับเพื่อน ๆ	117 (43.3)	102 (37.8)	35 (13.0)	14 (5.2)	2 (0.7)
4. การรับประทานอาหาร	153 (56.7)	78 (28.9)	24 (8.9)	14 (5.2)	1 (0.4)
5. การนอนหลับพักผ่อน	77 (28.5)	109 (40.4)	53 (19.6)	28 (10.4)	3 (1.1)

มากกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่าง ที่ผลกระทบด้านสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต คือ การนอนหลับพักผ่อน (ร้อยละ 71.5, n = 193) ความสนใจในการเรียน (ร้อยละ 66.3, n = 179) การใช้เวลากับเพื่อน ๆ (ร้อยละ 56.7, n = 153) และการทำกิจกรรมที่ชอบ (ร้อยละ 53.7, n = 145) และกลุ่มตัวอย่างน้อยกว่าครึ่ง (ร้อยละ 43.3, n = 117) ที่ผลกระทบด้านสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อการรับประทานอาหาร

**ตารางที่ 5** ความสัมพันธ์ของระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ชั่วโมง/ วัน)		OR (95% CI)	p-value
	< 7 ชั่วโมง n (%)	≥ 7 ชั่วโมง n (%)		
ปวดหลัง				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	66 (52.0)	54 (37.8)	Ref. group	0.019
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	61 (48.0)	89 (62.2)	1.78 (1.10-2.90)	
ซีมีเศร้า				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	110 (86.6)	116 (81.1)	Ref. group	0.224
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	17 (13.4)	27 (18.9)	1.51 (0.78-2.91)	
หงุดหงิด				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	99 (78.0)	87 (60.8)	Ref. group	0.003
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	28 (22.0)	56 (39.2)	2.28 (1.33-3.89)	
ชาปลายนิ้ว				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	112 (88.2)	111 (77.6)	Ref. group	0.024
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	15 (11.8)	32 (22.4)	2.15 (1.10-4.19)	
ตาพร่ามัว				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	85 (66.9)	88 (61.5)	Ref. group	0.357
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	42 (33.1)	55 (38.5)	1.26 (0.77-2.09)	

ภาวะสุขภาพ	การใช้สื่อสังคมออนไลน์ (ชั่วโมง/ วัน)		OR (95% CI)	p-value
	< 7 ชั่วโมง	≥ 7 ชั่วโมง		
	n (%)	n (%)		
ตาแห้ง	93 (73.2)	91 (63.6)	Ref. group	0.092
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	34 (26.8)	52 (36.4)	1.56 (0.93-2.63)	
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์				
ปวดศีรษะ				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	91 (71.7)	82 (57.3)	Ref. group	0.015
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	36 (28.3)	61 (42.7)	1.88 (1.13-3.13)	
ไม่มีสมาธิ				
- ไม่มี/ 1 ครั้ง/ สัปดาห์	103 (81.1)	96 (67.1)	Ref. group	0.010
- ≥ 2 ครั้ง/ สัปดาห์	24 (18.9)	47 (32.9)	2.10 (1.19-3.70)	

นักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลาตั้งแต่ 7 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป พบว่ามีอาการปวดหลัง การหงุดหงิด การขาดสมาธิ การปวดศีรษะ และการไม่มีสมาธิ มากกว่านักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน โดยเฉพาะอาการหงุดหงิด ขาดสมาธิ และไม่มีสมาธิ จะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในกลุ่มนักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์นานตั้งแต่ 7 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป ผลการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ของอาการซึมเศร้า อาการทางสายตาที่ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

### การอภิปรายผล

การศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสื่อสังคมออนไลน์ ต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ในยุคปัจจุบัน โดยพบว่า นักศึกษาใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวัน อย่างสม่ำเสมอและหลากหลายช่องทาง โดยสื่อสังคมออนไลน์หลักที่ใช้บ่อยคือ Instagram Line TikTok Facebook และ YouTube กิจกรรมในสื่อสังคมออนไลน์ที่นักศึกษาทุกคนปฏิบัติทุกวันคือ การดูหนังฟังเพลงและการสืบค้นข้อมูลด้านการเรียน สักส่วนของความถี่ และระยะเวลาในการทำกิจกรรม เรียงจากมากไปน้อย จะเน้นไปที่ การดูหนังฟังเพลง การติดต่อสื่อสาร และการสืบค้นข้อมูลด้านการเรียน ตามลำดับ

จากผลการศึกษา สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นของสื่อสังคมออนไลน์ต่อชีวิตนักศึกษาพยาบาล ไม่เพียงแต่นักศึกษาจะใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเฝ้าอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิต เช่น การซื้อขายออนไลน์ การติดตามข่าวสารหรือการติดต่อสื่อสารแล้ว นักศึกษายังใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเรื่องการเรียน และการฝึกภาษา ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนานักศึกษาในยุคดิจิทัล ที่ความรู้ไม่ได้จำกัดอยู่ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว และการเรียนรู้จะเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ถ้าไม่มีข้อจำกัดในเรื่องภาษา ด้วยเหตุนี้ อาจจะเป็นหนึ่งในเหตุผลที่นักศึกษาใช้สื่อสังคมออนไลน์หลากหลายช่องทาง เพื่อสนองตอบต่อความต้องการ ซึ่งตรงกับแนวคิดทฤษฎีการใช้สื่อและความพึงพอใจ ของ Katz, Blumler & Gurevitch<sup>8</sup> ที่กล่าวว่า บุคคลจะแสวงหาสื่อและเนื้อหาอย่างเฉพาะเจาะจง ตามประโยชน์และความพึงพอใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ Pouwels JL, et al.<sup>9</sup> พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่น มีความซับซ้อน และเปลี่ยนแปลงค่อนข้างเร็ว ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้และกลุ่มบุคคลที่วัยรุ่นนั้นต้องการติดต่อ ยกตัวอย่างเช่น หนึ่งคนอาจมีทะเบียนรายชื่อมากกว่าหนึ่งรายชื่อ เพื่อเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทเดียวกัน เช่น ใช้ชื่อจริงเพื่อติดต่อสื่อสารกับเพื่อนสนิท และใช้นามแฝงเพื่อสื่อสารกับบุคคลทั่วไป

ผลการศึกษา พบว่า กิจกรรมหลักบนสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา คือ การดูหนังฟังเพลง และการติดต่อสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ และคณะ<sup>10</sup> พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงมากที่สุด ผ่านมาเกือบ 10 ปี ผลการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาในปัจจุบัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ธรรมชาติของความเป็นนักศึกษาพยาบาล ที่ต้องเผชิญกับสภาวะความเจ็บป่วยและทุกข์ทรมานของผู้ป่วย หรือภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียญาติบนหอผู้ป่วย ตลอดจนต้องมีการสนใจในการให้การพยาบาลอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาล เป็นกลุ่มคนที่มีความเครียดสูง<sup>11</sup> จึงใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนังฟังเพลง หรือติดต่อสื่อสารกับเพื่อน นอกจากนี้ นักศึกษาอาจใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อสร้างและเผยแพร่อัตลักษณ์ของตนเองสู่สังคม หรือเป็นช่องทางในการรับรู้ข่าวสารเพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ ของโลกภายนอก<sup>12-13</sup>

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ทั้งปัญหาทางกายภาพ และปัญหาด้านจิตใจ นักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน วันละตั้งแต่ 7 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอาการทางกายภาพ คือ ปวดหลัง ชาตามปลายมือ ปวดศีรษะ และอาการทางจิตใจ คือ หงุดหงิด และไม่มีสมาธิ มากกว่านักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน การศึกษานี้ยืนยันผลที่สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ ซึ่งพบว่าสื่อสังคมออนไลน์สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพหากใช้งานในปริมาณมาก สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในกลุ่มวัยรุ่น พบว่ากลุ่มที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานาน มีโอกาสที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารพวกผักและผลไม้ และการพักผ่อนนอนหลับ ต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ใน 1 วันในระยะเวลาที่น้อยกว่า<sup>14</sup> นอกจากนี้ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ 7 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป อาจทำให้เกิดอาการติดสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจะส่งผลให้ ความสนใจในการทำงาน การเรียน การเข้าสังคม ความรับผิดชอบ และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบเผชิญหน้าลดลง เหล่านี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้า วิตกกังวลและเครียด จนกระทั่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน<sup>15</sup>

จากผลการวิจัย แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะได้รับผลกระทบเล็กน้อย จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเรื่อง การนอนพักผ่อน ความสนใจในการเรียน การใช้เวลากับเพื่อน ๆ การทำกิจกรรมที่ชอบ และการรับประทานอาหาร ประมาณร้อยละ 20 ของกลุ่มตัวอย่างได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาในระดับค่อนข้างมาก มาก ถึงมากที่สุด แม้ผลการวิจัยจะไม่สามารถระบุถึงความรุนแรงของผลกระทบที่มีต่อกลุ่มตัวอย่างได้ แต่ผลการวิจัยได้สะท้อนถึงจำนวนนักศึกษาที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์แล้วการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้าไม่ได้รับการแก้ไข อาจจะทำให้ผลกระทบมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาแบบภาพตัดขวาง ที่สะท้อนให้เห็นถึง ผลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ต่อภาวะสุขภาพทางด้านลบ เช่น อาการซึมเศร้า การแยกตัว เป็นต้น Amy Francis<sup>16</sup> กล่าวถึงการศึกษาของมหาวิทยาลัยในประเทศแคนาดา ซึ่งศึกษาถึงผลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียน อายุ 11- 14 ปี เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 2 ปี และนักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 6 ปี พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่สัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม อาจกล่าวได้ว่าอาการซึมเศร้า ที่คิดว่า เป็นผลมาจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อาจจะมาจกหลากหลายสาเหตุ จึงควรทำความเข้าใจหรือศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ให้ครอบคลุม ก่อนสรุปว่า อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลมาจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์

แม้จากผลการวิจัยครั้งนี้จะไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และอาการซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ในเรื่องการดูแลตนเอง

ทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้วิทยาลัยยังมีการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมความแข็งแรงทางจิตใจให้กับนักศึกษา ที่ช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลรู้เท่าทันอารมณ์ด้านลบของตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์<sup>17</sup> แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการซึมเศร้ากับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ก็ยังเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องติดตามอย่างต่อเนื่อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ จึงไม่สามารถระบุถึงสาเหตุที่แน่ชัด (Causation) ของความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดของการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก สำหรับกลุ่มย่อย เช่น เพศ ประเภทอุปกรณ์ที่ใช้ หรือสถานภาพทางการเงิน ที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและผลกระทบ แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสมดุลในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการติดต่อสื่อสาร ในขณะที่ลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การสร้างความตระหนักรู้และการออกแบบกลยุทธ์ที่ช่วยให้นักศึกษาจัดการเวลาการใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

นักศึกษาทุกคนใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการสืบค้นข้อมูลด้านการเรียน อาจารย์ผู้สอนควรแนะนำสื่อสังคมออนไลน์ที่มีเนื้อหาตรงกับวัตถุประสงค์การเรียน แก่นักศึกษา จะช่วยให้นักศึกษาได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และตรงกับเนื้อหามากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยประหยัดเวลาในการสืบค้นข้อมูล และลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นเวลานานติดต่อกันลงได้

การใช้สื่อสังคมออนไลน์นานตั้งแต่ 7 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลต่อร่างกาย ได้แก่ เกิดอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ ชาตามปลายมือ และจิตใจ คือ อาการหงุดหงิด และไม่มีสมาธิ ซึ่งอาการเหล่านี้ สามารถส่งผลกระทบต่อ การนอนพักผ่อน ความสนใจในการเรียน การใช้เวลากับเพื่อน ๆ และการทำกิจกรรมที่ชอบ ของนักศึกษา อาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ประจำชั้น ควรแนะนำให้ นักศึกษา พักสายตา หรือปรับเปลี่ยนอริยบท เป็นพัก ๆ ขณะใช้สื่อสังคมออนไลน์ และไม่ควรใช้สื่อสังคมออนไลน์นานติดต่อกันหลายชั่วโมง

อาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ประจำชั้น สามารถเลือกเผยแพร่สื่อการสอน หรือวิธีการติดต่อสื่อสารกับนักศึกษาได้หลากหลายช่องทาง เช่น ทาง Instagram Line TikTok Facebook หรือ YouTube ซึ่งเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่นักศึกษานิยมใช้ นอกจากนี้ การที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการติดต่อสื่อสาร และการบันเทิง ผู้บริหารหรืออาจารย์ที่เกี่ยวข้องควรมีการอบรม ให้ความรู้แก่นักศึกษา ถึงวิธีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น การรับรู้ข่าวสารและการเผยแพร่ข่าวสาร อย่างสร้างสรรค์และมีวิจารณญาณ ไม่เกิดผลเสียต่อตนเอง และไม่ขัดต่อภาพลักษณ์ของสถาบันและจรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาความถี่ของพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความสัมพันธ์ของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ในการศึกษาครั้งต่อไป การศึกษาเชิงทดลองเพื่อหาความตระหนักรู้ และหารูปแบบในการส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างถูกต้อง อาจช่วยลดผลกระทบด้านลบของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อภาวะสุขภาพ นอกจากนี้ควรขยายการศึกษาสู่กลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทางคุณลักษณะ เช่น เพศ อายุ อาชีพ อุปกรณ์ที่ใช้ และช่วงระยะเวลาในการใช้ และเพิ่มการศึกษาผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อด้านอื่น ๆ เช่น การดำเนินชีวิต เศรษฐกิจ ความปลอดภัย ความผาสุก ทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จะช่วยให้การศึกษาในเรื่องนี้มีความครอบคลุม และเป็นประโยชน์ต่อผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากยิ่งขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ และเพื่อนร่วมงานทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำ สนับสนุน คอยกระตุ้น และให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดการดำเนินงานวิจัย และขอขอบคุณ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม การมีส่วนร่วมของทุกท่านในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยให้แล้วเสร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 8 ธ.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey\\_detail/2024/20240531072624\\_48392.pdf](https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240531072624_48392.pdf)
2. สถาบันราชานุกูล. กรมสุขภาพจิต พบเด็กวัยรุ่นติดเกม-ป่วยทางจิตเวชเพิ่มสูงขึ้น 1.5 เท่าในรอบ 3 ปี แนวโน้มอายุน้อยลง เตือนพ่อแม่เฝ้าระวัง ลูกหลานเสพติดเกมประเภท“โมบ้า” ย้ำชัดไม่ใช่กีฬาทางสมอง หวังสมองติดเกม เลิกยาก [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 8 ธ.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://th.rajanukul.go.th/preview-3169.html>
3. อังคณา ศิริอำพันธ์กุล. ภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย. วารสารปัญญาภิวัฒน์ 2561;10:327-37.
4. Oluwatosin E, Ajewumi V, Magbagbeola O, Kalu C, Ike RA, Okunjolu F, et al. The impact of social media on mental health and well-being. World J Adv Res Rev 2024;24:3027. doi: 10.30574/wjarr.2024.24.1.3027.
5. พัชรिता บำรุงศรี, จันจิรา ตราสุวรรณ, สุภาพร รัตนรัตน์, อภิสรา ทาระการ, ณัฐธิดา ชำนาญกิจ, ณัฐปภัทร์ พงศ์ทองเมือง, และคณะ. พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 10 ธ.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: [https://publication.npru.ac.th/jspui/bitstream/123456789/1389/1/npru\\_134.pdf](https://publication.npru.ac.th/jspui/bitstream/123456789/1389/1/npru_134.pdf)
6. ลักขณา ชอบเสียง, เชาวลิต ศรีเสริม, พรธิรา บุญฉวี, จุฑามาศ ทองประสาน, ณัฐพงษ์ ศรีชาติ. การรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ 2564;5:22-33.
7. Berdida DJE. Resilience and academic motivation's mediation effects in nursing students' academic stress and self-directed learning: A multicenter cross-sectional study. Nurse Educ Pract 2023;103639. doi: 10.1016/j.nepr.2023.103639.
8. Blumler JG, Katz E. The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research. Sage Annual Reviews of Communication Research Volume III. SAGE Publications, Inc; 1974.
9. Pouwels JL, Valkenburg PM, Beyens I, van Driel II, Keijsers L. Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. Dev Psychol 2021;57:309-23. doi: 10.1037/dev0001148.

10. ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ, สกุศลตา แซ่เตียว, วรินทร์ลดา จันทร์เมือง, ทิพย์สุนันท์ กิจรุ่งโรจน์, จินตวีร์พร แป้นแก้ว. พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม 2563;21:67-77.
11. Simpson MC, Sawatzky J-V. Clinical placement anxiety in undergraduate nursing students: A concept analysis. *Nurse Educ Today* 2020;87:104329
12. Tang K, Hilton C, Yunita R, Walvinson R, Paerin. Association between social media and mental health changes among gen-z in Batam, Indonesia: A cross-sectional study. *cmhp* [Internet]. 2024 [cited 2024 Dec 25];7:12-5. Available from: <https://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp/article/view/160>
13. Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M. The power of the like in adolescence: effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychol Sci* 2016;27:1027-35. doi: 10.1177/0956797616645673.
14. European Union News. Study shows links between social media use, unhealthy lifestyles and teenage wellbeing [Internet]. 2024 [cited 2024 Nov 27]. Available from: <https://go-gale-com.ep.bib.mdh.se/ps/i.do?p=ITOF&u=malard&id=GALE%7CA811484470&v=2.1&it=r>
15. พันัส เชื้อประเสริฐศักดิ์, ปรียานุช วุฒิชูประดิษฐ์, สุพัฒน์ ชูประดิษฐ์. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตต่อภาวะการฉีกสื่อออนไลน์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารวิจัยสหวิทยาการ บัณฑิตศึกษา 2565;1:287-95.
16. Amy F. Does social media use really cause teenage depression? This is Local London [Internet]. 2019 [cited 2024 Nov 27]. Available from: <https://www.thisislocallondon.co.uk/young-reporter/18105479>
17. Aryuwat P, Asp M, Lövenmark A, Radabutr M, Holmgren J. An integrative review of resilience among nursing students in the context of nursing education. *Nurs Open* 2023;10:2793-818. doi: 10.1002/nop2.1559.