ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการใช้หน้าจอของเยาวชนไทย: ข้อมูลจากเยาวชนอายุ 14–17 ปี ทั่วประเทศ

พฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) โดยเฉพาะการใช้เวลาหน้าจอเป็นเวลานาน เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาพของเด็กและเยาวชน ทั้งในด้านภาวะอ้วน โรคเมตาบอลิก ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต *โดยมีคำแนะนำให้จำกัดเวลาใช้หน้าจอไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน* ดังนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับความชุก รูปแบบ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเนือยนิ่งของเยาวชนไทย จึงมีความสำคัญต่อการกำหนดนโยบายและมาตรการลดพฤติกรรมเสี่ยงในระดับประเทศ



กลุ่มตัวอย่าง

เยาวชนไทยอายุ 14–17 ปี จำนวน 3,900 คน
จาก 336 โรงเรียน ใน 28 จังหวัด
ทุกภูมิภาคทั่วประเทศ

กระบวนการวิจัย

การศึกษาแบบภาคตัดขวาง โดยใช้ข้อมูลจากโครงการ Thailand Physical Activity Children Survey (TPACS) จาก 336 โรงเรียน ใน 28 จังหวัด โดยใช้แบบสอบถาม เพื่อสำรวจพฤติกรรมเนือยนิ่ง รูปแบบพฤติกรรมหน้าจอ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับการผ่านเกณฑ์เวลาใช้หน้าจอ

ประโยชน์ของงานวิจัย

ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการกำหนดนโยบายและมาตรการร่วมกันของภาคการศึกษา สาธารณสุข โรงเรียน และครอบครัว เพื่อเฝ้าระวังและลดเวลาใช้หน้าจอของเยาวชนไทย

ควรส่งเสริมการนอนหลับที่เพียงพอ จำกัดการเข้าถึงอุปกรณ์หน้าจอที่มากเกินจำเป็น และเพิ่มโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายทั้งในและนอกโรงเรียน

เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในระยะยาว

ผลการวิจัยสำคัญ



เยาวชนไทยจำนวนมาก
มีพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับสูง
33.7% มีพฤติกรรมเนือยนิ่งรวมมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน
และมีเพียง 30.5% ที่ผ่านเกณฑ์เวลาใช้หน้าจอไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน สะท้อนว่าพฤติกรรมการใช้หน้าจอยังเป็นประเด็นสำคัญในกลุ่มเยาวชนไทย

พฤติกรรมการใช้หน้าจอที่พบบ่อยที่สุดคือ **การใช้สื่อสังคมออนไลน์** รองลงมาคือ **การดูโทรทัศน์และการรับชมสื่อผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์** ขณะที่พฤติกรรมเนือยนิ่งแบบนั่งที่พบบ่อยที่สุดคือ **การทำการบ้าน**





การใช้หน้าจอมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามช่วงวัยในกลุ่มอายุ 14–17 ปี
เยาวชนที่อายุมากขึ้นมีแนวโน้มผ่านเกณฑ์เวลาใช้หน้าจอได้ลดลง

เยาวชนที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคอื่นนอกกรุงเทพมหานครและภาคกลาง มีแนวโน้มผ่านเกณฑ์เวลาใช้หน้าจอได้มากกว่า แสดงให้เห็นว่า **พื้นที่อาศัยอาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้หน้าจอของเยาวชนไทย**





เยาวชนที่ทำกิจกรรมหน้าจอหลายประเภท มีแนวโน้มผ่านเกณฑ์เวลาใช้หน้าจอได้น้อยลง ขณะที่เยาวชนที่**นอนหลับเพียงพอมีแนวโน้มควบคุมเวลาใช้หน้าจอได้ดีกว่า**

งานวิจัย: Prevalence of Sedentary Behavior and Factors Associated with Screen Time among Thai Youths Aged 14–17 Years: A Cross- Sectional Population-Based Survey
โดย อาจารย์ ดร.ทรงทรรศน์ จินาพงศ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
หัวหน้าโครงการวิจัย: รองศาสตราจารย์ ดร. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล
areekulk@gmail.com

บทความวิจัยที่เกี่ยวข้อง

CYPAS Facebook