

## ด้านมืดของโซเชียลมีเดีย : การศึกษาผลกระทบเชิงลบจากการใช้โซเชียลมีเดีย ของคนเวียดนามเจเนอเรชันซี

จันทิมา บรรจงประเสริฐ\*, วิสวัส ทองธีรภาพ, ธัญญา ลัญญประสิทธิ์ และเหียงน ฟอง ลาน  
วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยศิลปากร

\*Corresponding author: banjongprasert\_j@suic.su.ac.th

### บทคัดย่อ

โซเชียลมีเดียได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนหรือเจเนอเรชันซี (Generation Z) โซเชียลมีเดียมีข้อดีในหลาย ๆ ด้าน แต่ในขณะเดียวกันยังมีผลกระทบเชิงลบ งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางด้านความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นจากการใช้โซเชียลมีเดียที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตในกลุ่มคนเวียดนามเจเนอเรชันซี โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหญิงและชาย ที่มีประสบการณ์ในการใช้โซเชียลมีเดีย จำนวน 400 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าร้อยละ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ร้อยละ 52.50 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 65.25 และมีการใช้โซเชียลมีเดียทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 25.25 สำหรับปัจจัยทางด้านความรู้สึกเชิงลบจากการใช้โซเชียลมีเดียที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตในคนเวียดนามเจเนอเรชันซี พบว่า มี 3 ปัจจัย คือ ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการถูกละเลย ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบ และความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการใช้โซเชียลมีเดีย ผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการถูกละเลยและความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบ มีอิทธิพลต่อการมีสุขภาพจิตเชิงลบ ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงผลกระทบด้านลบจากการใช้โซเชียลมีเดีย รวมถึงทำให้เข้าใจพฤติกรรมของเจเนอเรชันซีในกลุ่มคนเวียดนามที่มีความคล้ายคลึงกับเจเนอเรชันซีของคนไทย ซึ่งจะช่วยให้เตรียมการรับมือหรือแนะแนวการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : 1. โซเชียลมีเดีย 2. ความเครียด 3. สุขภาพจิต 4. เจเนอเรชันซี 5. คนเวียดนาม

## **The dark side of social media: A study of the negative impacts of social media usage among Vietnamese Gen Z**

Jantima Banjongprasert<sup>\*</sup>, Wissawas Thongteerapharb,  
Thanya Lunchaprasith, and Nguyen Phuong Lan  
*International College, Silpakorn University, Bangkok 10500, Thailand*  
<sup>\*</sup>Corresponding author: [banjongprasert\\_j@suic.su.ac.th](mailto:banjongprasert_j@suic.su.ac.th)

### **Abstract**

Social media has become an important part of people's lives around the world, especially among the youth, particularly Generation Z. While it offers many advantages, it also has negative effects. Therefore, the purpose of this research is to study the factors related to negative feelings arising from the use of social media that influence mental health among Vietnamese Generation Z. Data were collected using a questionnaire from a sample of 400 individuals, both women and men, who have experience using social media. Statistical methods used for data analysis included percentages and multiple regression analysis. The results showed that the majority of respondents were single (52.50%) and held a bachelor's degree (65.25%). Regarding social media usage, 25.25% reported using social media daily. The study identified three factors of negative feelings from social media usage influencing mental health among Vietnamese Generation Z: stress related to being neglected, stress related to negative reactions, and stress related to social media fatigue. Multiple regression analysis revealed that stress related to being neglected and stress related to negative reactions significantly influenced negative mental health outcomes. The findings highlight the negative impacts of social media use and provides insights into the behaviors of Vietnamese Generation Z, which are similar to those of Thai Generation Z. This understanding can contribute to better preparation and guidance for appropriate social media use.

**Keywords:** 1. Social media 2. Stress 3. Mental health 4. Generation Z 5. Vietnamese



กับเยาวชนได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาแนวทางการใช้โซเชียลมีเดียอย่างรู้เท่าทันในระดับภูมิภาคอย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบถึงการใช้โซเชียลมีเดียของคนเวียดนามเจเนอเรชันซี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับสุขภาพจิตของคนเวียดนามเจเนอเรชันซี
3. เพื่อศึกษาผลกระทบจากโซเชียลมีเดียที่มีผลต่อสุขภาพจิตของคนเวียดนามเจเนอเรชันซี

### การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดวิจัย

ในทางธุรกิจโซเชียลมีเดียหรือสื่อสังคม คือ สื่อที่ผู้บริโภคสร้างขึ้นสำหรับกลุ่มบุคคลผู้ติดต่อสื่อสารกันโดยผ่านสื่อสังคมหรืออาจหมายถึงการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน โซเชียลมีเดียเป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ช่วยให้ผู้คนสามารถสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูล และสร้างเครือข่ายสังคมได้อย่างรวดเร็วและสะดวก ข้อดีของโซเชียลมีเดีย คือ สามารถเชื่อมต่อกับคนจากทั่วโลก ส่งเสริมการเรียนรู้ การทำงาน และการตลาดออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามโซเชียลมีเดียก็มีข้อเสีย เช่น การเสพติด การเผยแพร่ข้อมูลเท็จ หรือการละเมิดความเป็นส่วนตัว ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในชีวิตจริงได้เช่นกัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการทำงานโดยรวมของร่างกายมนุษย์ โดยมีอาการที่หลากหลายและมีความรุนแรงหลายระดับ อาทิ ภาวะวิตกกังวล (anxiety) ภาวะซึมเศร้า (depression) ไบโพลาร์ (bipolar disorder) โรควิตกกังวล (schizophrenia) โรคความผิดปกติที่เกิดหลังความเครียดที่สะเทือนใจ (PTSD) หรือ Post-Traumatic Stress Disorder) โดยผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมักมีอาการเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง กังวลมากเกินไป อารมณ์แปรปรวน สมาธิสั้น และพฤติกรรมแยกตัวออกจากสังคม (Patel et al., 2018) ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่น และหากปล่อยเรื้อรังอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกายตามมาอีกด้วย (Walker et al., 2015) มีงานวิจัยหลายผลงานที่รายงานผลกระทบด้านลบของโซเชียลมีเดียต่อจิตใจผู้ใช้โซเชียลมีเดีย ซึ่งสามารถสรุปเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

### 1. ความรู้สึกกลบจากการถูกละเลยมองข้าม

ผู้ใช้โซเชียลมีเดียอาจเกิดความรู้สึกกลบจากการที่โพสต์ของตนไม่ได้รับการตอบสนองจากผู้โซเชียลมีเดียคนอื่น ประเด็นนี้มักจะเกิดขึ้นกับคนที่ใช้โซเชียลมีเดียมากและคนที่ใช้โซเชียลมีเดีย โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม ผลกระทบจากการถูกละเลยมองข้ามอาจทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Yang, 2016) ภาวะวิตกกังวล (Keles et al., 2020; O'Day & Heimberg, 2021) ความมั่นใจในตนเองต่ำ (Wang et al., 2012) อาการซึมเศร้า (Nesi et al., 2022) ความกลัวตกกระแสม (Przybylski et al., 2013) ความโกรธและความขุ่นข้องใจ (Ruggieri et al., 2013)

### 2. ความรู้สึกกลบจากการได้รับการปฏิบัติเชิงลบ

การได้รับการปฏิบัติเชิงลบในโซเชียลมีเดีย อาจเป็นไปในลักษณะการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (cyberbullying) หรือได้รับการตอบสนองจากผู้โซเชียลมีเดียในเชิงลบ เช่น ถูกกล่าวถึงหรือถูกตอบสนองในเนื้อหาเชิงลบ สามารถนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่เมื่อถูกกระทำดังกล่าว มักเกิดความรู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้า ถูกบั่นทอนความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากเอาตัวตนของตนเองไปยึดกับการตอบสนองเชิงลบ (Kowalski et al., 2014) ซึ่งหากได้รับการปฏิบัติเชิงลบอย่างต่อเนื่องยาวนาน อาจทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง (helplessness) และเกิดพฤติกรรมการเก็บตัว (social withdrawal) (Hinduja & Patchin, 2019; Schneider et al., 2017) และสิ่งที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นออนไลน์และเจอตัว (Kowalski et al., 2014) หรือทำให้เกิดความกลัวถูกตัดสิน และทำให้คนไม่อยากแสดงความคิดเห็นหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในโลกออนไลน์ (Nixon, 2014) จากการศึกษาของ Hinduja and Patchin (2019) พบว่าการถูกคุกคามบนโลกออนไลน์อาจรบกวนการนอนหลับ เพิ่มความเครียด และทำให้เกิดความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายในกรณีที่รู้สึกอย่างรุนแรง ทั้งนี้ การที่คนสามารถแสดงความคิดเห็นโดยไม่ถูกรบกวนตัวตน และการเข้าถึงโซเชียลมีเดียได้ง่าย ทำให้คนเกิดบาดแผลในใจได้ง่ายมากขึ้น (Hamm et al., 2015) นอกจากนี้การได้รับการปฏิบัติเชิงลบสามารถเป็นไปในลักษณะการถูกกีดกัน (social media ostracism) ไม่ว่าจะเป็นการถูกขับไล่ออกจากกลุ่มหรือการสูญเสียผู้ติดตาม ต่างล้วนมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก มั่นคง และการรับรู้คุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ (Schneider et al., 2017) จากการศึกษาของ Williams and

Jarvis (2006) พบว่าการถูกให้ออกจากกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีพอ ซึ่งทำให้รู้สึกเศร้าเสียใจ ไม่ปลอดภัย และลดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Yang (2016) ที่พบว่าการถูกกีดกันจากโซเชียลมีเดียทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีพอและขาดความมั่นใจ ความรู้สึกกลบเกลื่อนนี้อาจทำให้เกิดความเหงา การถูกโดดเดี่ยวทางสังคม (social isolation) และความเจ็บปวดทางจิตใจ (psychological distress) (Keles et al., 2020)

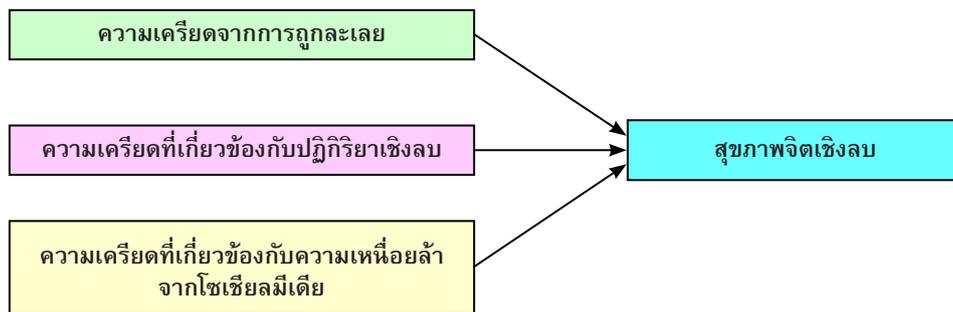
### 3. ความรู้สึกกลบเกลื่อนจากความเหนื่อยล้าจากโซเชียลมีเดีย

สภาวะความเหนื่อยล้าทางโซเชียลมีเดีย (social media fatigue) หมายถึง อาการเหนื่อยและความรู้สึกท้อถอยจากการใช้โซเชียลมีเดียส่งผลลบต่อสุขภาพจิต คนที่เกิดอาการดังกล่าวมักจะมีอาการเครียด วิตกกังวลและเหนื่อยล้าทางอารมณ์จากการใช้โซเชียลมีเดียในการหาข้อมูลและค้นหาข้อมูลอย่างต่อเนื่อง (Bright et al., 2015; Yu et al., 2018) ความรู้สึกเหนื่อยและท้อถอยจากการใช้โซเชียลมีเดียนี้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกหมดความอดทนในการทำงานและความสามารถ

ควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (Ch'ng & Soo Hoo, 2022) Przybylski et al. (2013) ได้กล่าวว่าความกลัวตกกระแส (FOMO) และความกดดันที่จะต้องมีตัวตนในโลกโซเชียลมีเดียเป็นปัจจัยที่กระตุ้นความเหนื่อยล้าจากการใช้โซเชียลมีเดียให้รุนแรงมากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดสภาวะหมดไฟในการใช้ชีวิต (burnout) และความรู้สึกไม่ดีพอ หากเกิดสภาวะความเหนื่อยล้าทางโซเชียลมีเดียเป็นระยะเวลายาวนาน (Keles et al., 2020; Naslund et al., 2020) ทั้งนี้ งานวิจัยของ Naslund et al. (2020) ค้นพบว่าสภาวะเหนื่อยล้าทางโซเชียลมีเดียสามารถส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ตลอดจนที่ยึดโซเชียลมีเดียเป็นที่พึ่งพิงทางใจหรือเป็นเครื่องมือวัดคุณค่าของตนเอง

### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงได้นำประเด็นปัญหาสุขภาพทางจิตจากการใช้โซเชียลมีเดียมาสังเคราะห์เป็นตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) ในรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิตของกลุ่มคนเวียดนามเจนเนอเรชันซี การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดีย ได้แก่ ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการถูกละเลย ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาเชิงลบ และความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าซึ่งมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตเชิงลบ โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรง

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายของการวิจัยนี้ คือ ชาวเวียดนามเจนเนอเรชันซี ที่มีอายุระหว่าง 12-27 ปี (Slepian et al., 2024)

ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มใช้โซเชียลมีเดียอย่างแพร่หลาย และได้รับผลกระทบจากการใช้งานแพลตฟอร์มออนไลน์ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีลักษณะตรงตามคุณสมบัติที่กำหนด ซึ่งคือกลุ่มชาวเวียดนามเจนเนอเรชันซี และมีความพร้อมในการตอบแบบสอบถาม ขนาดตัวอย่างที่ใช้กำหนดขั้นต่ำ จำนวน 400 คน อ้างอิงตามเกณฑ์ของ Krejcie and Morgan (1970) เพื่อให้ผลลัพธ์มีความน่าเชื่อถือทางสถิติ

#### เครื่องมือวิจัย

แบบสอบถาม (questionnaire) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลเป็นภาษาอังกฤษ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (อายุ เพศ ระดับการศึกษา และการใช้โซเชียลมีเดีย) และ

2) คำถามเกี่ยวกับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการถูกละเลย ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิภังกรยาเชิงลบ ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้า และคำถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตเชิงลบ โดยได้พัฒนาคำถามจาก Doan et al. (2022), Zhang et al. (2021), และ Bossard (2020) ส่วนเครื่องมือวิจัยใช้มาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert rating scale) 5 ระดับ คือ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2 = ไม่เห็นด้วย, 3 = เฉย ๆ, 4 = เห็นด้วย และ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

**สมมติฐานการวิจัย** การวิจัยนี้ตั้งสมมติฐานหลักไว้ดังต่อไปนี้

H1: ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการถูกละเลยมีผลต่อสุขภาพจิต

H2: ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิภังกรยาเชิงลบมีผลต่อสุขภาพจิต

H3: ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการใช้โซเชียลมีเดียมีผลต่อสุขภาพจิต

#### **การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล**

ข้อมูลถูกเก็บรวบรวมผ่านแบบสอบถามออนไลน์โดยใช้ Google form และเผยแพร่ผ่านแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย อาทิ Facebook เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม ข้อมูลที่ได้รับได้ถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน ดังนี้ 1) สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละเพื่อสรุปลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย 2) สถิติเชิงอนุมาน (inferential statistics) ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) ซึ่งเป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ โดยใช้ตัวแปรอิสระหลายตัวเพื่อคาดการณ์ผลลัพธ์ของตัวแปรตาม ทั้งนี้ เพื่อตรวจสอบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของชาวเวียดนามเจนเนอเรชันซี

#### **ผลการวิจัย**

##### **ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม**

ข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มชาวเวียดนามเจนเนอเรชันซีที่มีอายุระหว่าง 12-27 ปี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 210 คน (คิดเป็นร้อยละ 52.50) สถานภาพสมรส จำนวน 177 คน (คิดเป็นร้อยละ 44.25) และสถานภาพอื่น ๆ อีกจำนวน 13 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.25) ตามลำดับ ในการจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด จำนวน 261 คน (คิดเป็นร้อยละ 65.25) ระดับปริญญาโท จำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 18.50) ระดับอนุปริญญา จำนวน 35 คน (คิดเป็นร้อยละ 8.75) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 17 คน (คิดเป็นร้อยละ 4.25) และระดับอื่น ๆ จำนวน 13 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.25) ตามลำดับ

ส่วนข้อมูลในด้านอาชีพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม 400 คน มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัทมากที่สุด จำนวน 127 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.75) อาชีพข้าราชการ ลูกจ้างชั่วคราว ในหน่วยงานรัฐ/พนักงานราชการ จำนวน 61 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.25) อาชีพเจ้าของกิจการ จำนวน 40 คน (คิดเป็นร้อยละ 10.00) อาชีพครู/อาจารย์ จำนวน 33 คน (คิดเป็นร้อยละ 8.25) อาชีพนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 29 คน (คิดเป็นร้อยละ 7.25) อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 27 คน (คิดเป็นร้อยละ 6.75) และผู้บริหารหน่วยงาน จำนวน 12 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.00) และอาชีพอื่น ๆ อีกจำนวน 71 คน (คิดเป็นร้อยละ 17.75)

ในการจำแนกความถี่ในการใช้โซเชียลมีเดีย พบว่า มีการใช้โซเชียลมีเดียมากที่สุด คือ ใช้ทุกวัน จำนวน 101 คน (คิดเป็นร้อยละ 25.25) ใช้อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง จำนวน 90 คน (คิดเป็นร้อยละ 22.50) ใช้อาทิตย์ละ 2 ครั้ง จำนวน 78 คน (คิดเป็นร้อยละ 19.50) ใช้อาทิตย์ละครั้ง จำนวน 59 คน (คิดเป็นร้อยละ 14.75) และใช้เดือนละครั้ง จำนวน 29 คน (คิดเป็นร้อยละ 7.25) และอื่น ๆ จำนวน 43 คน (คิดเป็นร้อยละ 10.75)

##### **ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร**

การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปร ความรู้สึกเชิงลบและสุขภาพจิตเชิงลบมีค่าอยู่ระหว่าง (-0.057) ถึง 0.527 โดยความเครียดจากการถูกละเลยกับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้า มีความสัมพันธ์กันสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.527 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการถูกละเลย ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิภังกรยาเชิงลบ ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้ากับสุขภาพจิตเชิงลบ พบว่า ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิภังกรยาเชิงลบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.061 ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปร

องค์ประกอบ	(A1)	(A2)	(A3)	(A4)
ความเครียดจากการถูกละเลย	1			
ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบ	0.242**	1		
ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้า	0.527**	0.267	1	
สุขภาพจิตเชิงลบ	-0.191**	0.061	-0.057	1

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01

**ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter multiple regression analysis)**

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า 0.223 และกำลังสอง

ของค่าสหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า 0.050 แสดงว่า ตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด 3 ตัว ร่วมกันพยากรณ์สุขภาพจิตจากความรู้สึกเชิงลบร้อยละ 5.0 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์มีค่า 0.577 ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณ

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Enter	0.223	0.050	0.043	0.577

Predictors: (Constant), A3, A2, A1

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์และตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันในเชิงเส้นตรง ซึ่งสามารถนำไปสร้างเป็นสมการต่อไปได้ ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ความแปรปรวนที่ได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter multiple regression analysis)

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig.
Regression	3	6.919	2.306	4.9086.911	0.000
Residual	396	132.156	0.334		
Total	399	139.075			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

องค์ประกอบของความเครียดจากการถูกละเลยและความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 4 โดยสามารถอธิบายผลการวิเคราะห์สมมติฐานทั้ง 3 ข้อ ที่มีผลต่อสุขภาพจิตเชิงลบ และสร้างเป็นสมการพยากรณ์ได้ดังนี้

**สมมติฐานที่หนึ่ง (H1):** ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการถูกละเลยไม่มีผลต่อสุขภาพจิต พบว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน  
**สมมติฐานที่สอง (H2):** ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับ

ปฏิกริยาเชิงลบมีผลต่อสุขภาพจิต พบว่ายอมรับสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**สมมติฐานที่สาม (H3):** ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าจากการใช้ไซไซเซียลมีเดียมีผลต่อสุขภาพจิต พบว่ายอมรับสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**สมการพยากรณ์**  

$$\hat{Y} = 3.962 + (-2.16) \text{ ความเครียดจากการถูกละเลย} + (0.117) \text{ ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบ}$$

**ตารางที่ 4** ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ

ความรู้สึกเชิงลบและสุขภาพจิตเชิงลบ	b	SE <sub>b</sub>	$\beta$	t	Sig.
ความเครียดจากการถูกละเลย	-2.16	0.053	-0.238	-4.096	0.000
ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบ	0.117	0.056	0.108	2.101	0.036
ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้า	0.040	0.060	0.040	0.676	0.500

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**อภิปรายผลการวิจัย**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้โซเชียลมีเดียของคนเวียดนามเจนเนอเรชันซี รวมถึงความสัมพันธ์และผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิตของคนกลุ่มนี้ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ความรู้สึกเชิงลบ ได้แก่ ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตเชิงลบ นอกจากนี้ ผลจากการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าความเครียดจากการถูกละเลยและความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาเชิงลบมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงชี้ให้เห็นว่า การใช้โซเชียลมีเดียได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนเวียดนามเจนเนอเรชันซี โดยเฉพาะในด้านความเครียดจากการถูกละเลยและปฏิกริยาเชิงลบ ซึ่งอาจนำไปสู่สุขภาพจิตที่แย่ลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Keles et al. (2020) ที่พบว่าการใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปในวัยรุ่นสัมพันธ์กับความเครียดทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังตรงกับการศึกษาของ Lin et al. (2016) ที่พบว่าการใช้โซเชียลมีเดียสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาถึงการใช้งานอย่างแพร่หลายของโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน การระบุงูกลไกและทิศทางของการเชื่อมโยงนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาวิธีการใช้โซเชียลมีเดียที่อาจส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพจิตได้ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Huang (2017) ที่สรุปว่าการใช้โซเชียลมีเดียในลักษณะที่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (social comparison) มีความเกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ต่ำลงและมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้ามากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยนี้ที่ชี้ว่าปฏิกริยาเชิงลบ เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในโซเชียลมีเดียอาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกถูกละเลยหรือรู้สึกด้อยกว่า นำไปสู่สุขภาพจิตที่ถดถอยในกลุ่มคนรุ่นใหม่ อีกทั้งงานวิจัยของ Twenge et al. (2018) ยังแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียที่มากเกินไปกับระดับความวิตกกังวล

และภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นในวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มที่ใช้เวลาดบนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมสุขภาพจิตในเชิงลบมากกว่ากลุ่มที่ใช้ให้น้อย เมื่อพิจารณาถึงการใช้งานอย่างแพร่หลายของโซเชียลมีเดียในปัจจุบัน การระบุงูกลไกและทิศทางของการเชื่อมโยงนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษาวิธีการใช้โซเชียลมีเดียที่อาจส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพจิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรวัยรุ่นและคนรุ่นใหม่ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสูง

**ข้อเสนอแนะ**

จากผลการศึกษาผลกระทบเชิงลบจากการใช้โซเชียลมีเดียของคนเวียดนามเจนเนอเรชันซี พบว่า เยาวชนในกลุ่มนี้มีแนวโน้มประสบปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องและไม่มีขอบเขต ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น (social comparison) ภาวะกลัวพลาดโอกาส (FOMO) หรือแม้แต่การติดตามคอนเทนต์ที่กระทบต่อภาพลักษณ์และคุณค่าในตนเอง ซึ่งในภาพรวมปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นจากการขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อ การจัดการอารมณ์ และการใช้ชีวิตอย่างสมดุลระหว่างโลกจริงกับโลกออนไลน์ สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าประเทศไทยซึ่งมีลักษณะการใช้งานโซเชียลมีเดียของเยาวชนใกล้เคียงกับเวียดนาม อาจมีแนวโน้มจะเผชิญปัญหาแบบเดียวกัน หากไม่มีมาตรการป้องกันหรือแทรกแซงที่เหมาะสม ดังนั้น ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่สามารถนำมาพัฒนาในบริบทของประเทศไทย โดยเฉพาะกรมสุขภาพจิตคือการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพจิตดิจิทัล (digital mental health literacy) อย่างเป็นระบบ ผ่านการจัดทำหลักสูตรในโรงเรียน การพัฒนาแพลตฟอร์มให้คำปรึกษาออนไลน์ที่เข้าถึงง่าย และสร้างแคมเปญรณรงค์เรื่องการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติในระดับประเทศ นอกจากนี้ ควรมีการอบรมครูและผู้ปกครองให้สามารถสังเกตพฤติกรรมที่เป็นสัญญาณเตือน

ของปัญหาสุขภาพจิต เพื่อช่วยส่งต่อเยาวชนเข้าสู่ระบบการดูแลที่เหมาะสม และสุดท้ายคือการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อคนไทยเจนเนอเรชันซีโดยเฉพาะ เพื่อให้การกำหนดนโยบายในอนาคตมีความแม่นยำ ตอบโจทย์ และสอดคล้องกับบริบทจริงของสังคมไทยในยุคดิจิทัลมากที่สุด

ส่วนข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้โซเชียลมีเดียโดยเฉพาะกลุ่มคนเจนเนอเรชันซี คือ การใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติและรู้เท่าทันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพจิต แนะนำให้กำหนดเวลาการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้งานมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดและความรู้สึกถูกละเลย สำหรับแนวทางสำหรับผู้พัฒนาแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย ควรมีการพัฒนาเครื่องมือที่ช่วยลดผลกระทบทางลบ เช่น การแจ้งเตือนให้พักการใช้งานหรือฟีเจอร์ที่ช่วยปรับสมดุลการใช้งาน เป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมและกลุ่มผู้ใช้งาน ช่วยลดผลกระทบด้านลบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิต และส่งเสริมให้เกิดการใช้งานอย่างเหมาะสมและสมดุล

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต คือ พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ควรเพิ่มการทำวิจัยวิจัยย่อยด้านอื่น ๆ เพื่อให้เห็นถึงข้อมูลเฉพาะเจาะจงในแต่ละปัจจัยนอกเหนือจากปัจจัยเชิงลบ และควรมีการศึกษาในกลุ่มผู้ใช้โซเชียลมีเดียกลุ่มอื่น ๆ เพื่อสามารถนำผลจากการวิจัยมาเปรียบเทียบหรือวิเคราะห์ต่อไป

## References

Anderson, M., & Jiang, J. (2018, May 31). **Teens, social media and technology 2018**. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Bossard, G. S. (2020). **The effects of social media on mental health: A proposed study**. Bard Digital Commons, Senior Projects Fall 2020. [https://digitalcommons.bard.edu/senproj\\_f2020/17](https://digitalcommons.bard.edu/senproj_f2020/17)

Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. **Computers in Human Behavior**, 44, 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>

Ch'ng, L. T. X., & Soo Hoo, P. Y. (2022). Relationship

between social media addiction levels and academic procrastination among undergraduate students in Malaysia: Grit as the mediator. **Advanced Journal of Social Science**, 11(1), 13–27.

Cortés-Ramos, A., Torrecilla García, J. A., Landa-Blanco, M., Poleo Gutiérrez, F. J., & Castilla Mesa, M. T. (2021). Activism and social media: Youth participation and communication. **Sustainability**, 13(18), Article 10485. <https://doi.org/10.3390/su131810485>

Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. **PLOS ONE**, 18(6), Article e0286766.

Decision Lab. (2024). **The connected consumer: Redefining Vietnamese social media consumption (quarter 2/2024)**. <https://www.decisionlab.co/hubfs/%5BDecision%20Lab%5D%20Connected%20Consumer%20Q2%202024.pdf>

Dimock, M. (2019, January 17). **Defining generations: Where millennial end and generation Z begins**. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

Doan, L. P., Le, L. K., Nguyen, T. T., Nguyen, T. T. P., Le, M. N. V., Vu, G. T., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., Ho, R. C. M., & Zhang, M. W. B. (2022). Social media addiction among Vietnam youths: Patterns and correlated factors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 19(21), Article 14416.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. **Journal of Computer-Mediated Communication**, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. **Current Opinion in Psychology**, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.09.005>
- Friedrich, R., Peterson, M., Koster, A., & Blum, S. (2010). **The rise of generation C: Implications for the world of 2020**. Strategy & Part of the PwC network. <https://www.strategyand.pwc.com/gx/en/insights/2002-2013/rise-generation-c/strategyand-rise-of-generation-c.pdf>
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. **JAMA Pediatrics**, 169(8), 770–777.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. **Journal of School Violence**, 18(3), 333–346.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 20(6), 346–354.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. **International Journal of Adolescence and Youth**, 25(1), 79–93.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. **Psychological Bulletin**, 140(4), 1073–1137.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), 607–610.
- Kuermayr, F., & Le, N. (2023, May 16). **Vietnam's GenZ: Family ties trump individualism**. Friedrich Naumann Foundation. <https://www.freiheit.org/vietnam/vietnams-genz-family-ties-trump-individualism>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. **Depression and Anxiety**, 33(4), 323–331.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. **Journal of Technology in Behavioral Science**, 5(3), 245–257.
- Nesi, J., Rothenberg, W. A., Bettis, A. H., Massing-Schaffer, M., Fox, K. A., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Emotional responses to social media experiences among adolescents: Longitudinal associations with depressive symptoms. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, 51(6), 907–922.
- Ngo, T. T. A., Vuong, B. L., Le, M. D., Nguyen, T. T., Tran, M. M., & Nguyen, Q. K. (2024). The impact of eWOM information in social media on the online purchase intention of Generation Z. **Cogent Business and Management**, 11(1), Article 2316933.
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. **Adolescent Health, Medicine and Therapeutics**, 2014(5), 143–158.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. **Computers in Human Behavior Reports**, 3, Article 100070.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. **The Lancet**, 392(10157), 1553–1598.

- Pham, V. T., Le, A. C., Dinh, T. N. H., Nguyen, Q. A., Nguyen, Q. T., Pham, C. G., & Nguyen, P. U. (2023). Effects of advertising value and attitude on the purchase intention through short-form video advertising on social media: Empirical research on Gen Z in Vietnam. **Middle East Journal of Applied Science and Technology**, 6(1), 42–59.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, 29(4), 1841–1848.
- Quynh, T., & My, Y. (2024, July 10). **Social media addiction prompting major mental health crisis among Vietnamese youth**. VnExpress. <https://e.vnexpress.net/news/news/social-media-addiction-prompting-major-mental-health-crisis-among-vietnamese-youth-4762133.html>
- Ruggieri, S., Bendixen, M., Gabriel, U., & Alsaker, F. (2013). Cyberball: The impact of ostracism on the well-being of early adolescents. **Swiss Journal of Psychology**, 72(2), 103–109.
- Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S., & Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. **Computers in Human Behavior**, 73, 385–393.
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. **BMJ Open**, 2019(9), Article e031161. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/9/e031161.full.pdf>
- Setio Devi, K., Nurkamilah, S., Roseliana Mazidah, Z., Ilmi, B., Setiawan Saefullah, R., Iridayanti Kurniasih, R., & Nurlistiani. (2024). The utilization of social media by generation Z in information seeking: A systematic review. **KnE Social Sciences**, 9(12), 362–373.
- Slepian, R. C., Vincent, A. C., Patterson, H., & Furman, H. (2024). Social media, wearables, telemedicine and digital health,—A Gen Y and Z perspective. **Comprehensive Precision Medicine**, 1, 524–544. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824010-6.00072-1>
- Stahl, C. C., & Literat, I. (2023). #GenZ on TikTok: The collective online self-portrait of the social media generation. **Journal of Youth Studies**, 26(7), 925–946. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2053671>
- To, A. T. (2024). Impact of TikTok influencer characteristics on Generation Z's purchase intention in Ho Chi Minh City, Vietnam. **Journal of System and Management Sciences**, 14(4), 149–162.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. **Clinical Psychological Science**, 6(1), 3–17.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. **Journal of Adolescence**, 79(1), 91–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Walker, E. R., McGee, R. E., & Druss, B. G. (2015). Mortality in mental disorders and global disease burden implications: A systematic review and meta-analysis. **JAMA Psychiatry**, 72(4), 334–341.
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). The relationships among the big five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). **Computers in Human Behavior**, 28(6), 2313–2319.
- Williams, K. D., & Jarvis, B. (2006). Cyberball: A program for use in research on interpersonal ostracism and acceptance. **Behavior Research Methods**, 38(1), 174–180.
- Yang, C.-C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on

social media, but don't compare. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 19(12), 703–708.

Yu, L., Cao, X., Liu, Z., & Wang, J. (2018). Excessive social media use at work: Exploring the effects of social media overload on job performance. **Information Technology and People**, 31(6), 1091–1112.

Zhang, Y., Wen, C., Zhang, Y., Luo, X., & Ma, Z. F. (2021). The impact of mental health and stress concerns on relationship and sexuality amidst the COVID-19 lockdown. **The Journal of Sexual Medicine**, 18(11), 1843–1850.