

# SAB

Research Centre for Social and Business Development Co.,Ltd.

เจาะลึกผลกระทบจากการใช้ Social Media ด้านสังคม สุขภาวะ ความสุข: เปรียบเทียบพฤติกรรม Gen X กับ Gen Y



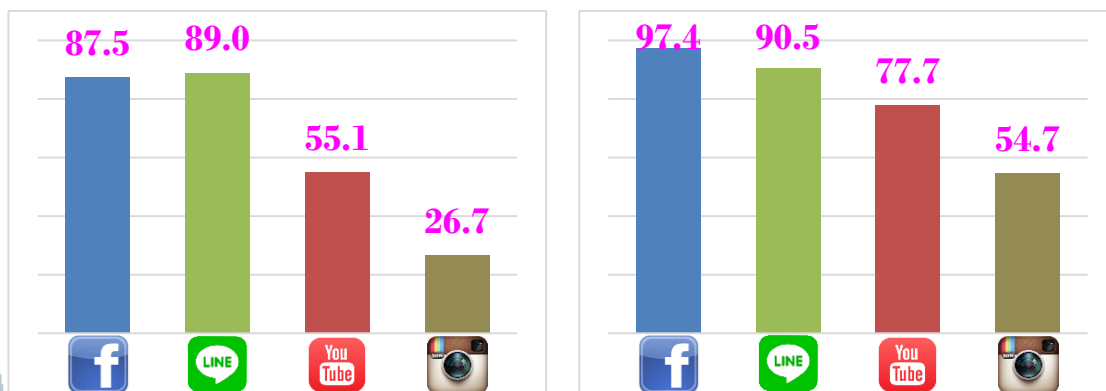
ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) ดำเนินโครงการสำรวจพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้ Social Media เจาะลึกผลกระทบด้านสังคม สุขภาวะ ความสุข และเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้งานจากกลุ่มตัวอย่าง Generation X (Gen X) จำนวน 402 ตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่าง Generation Y (Gen Y) จำนวน 451 ตัวอย่าง ในพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล ระหว่างวันที่ 29 พ.ค. ถึง 5 ก.ค. 2558 พบประเด็นที่น่าสนใจสรุปได้ ดังนี้

## GENERATION X VS GENERATION Y

### การใช้ SOCIAL MEDIA



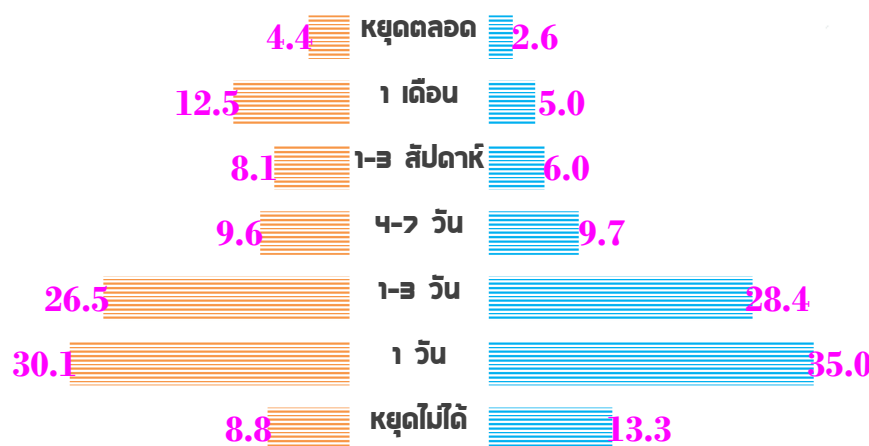
### ประเภท SOCIAL MEDIA



### เวลาใช้งานเฉลี่ยต่อวัน



### สามารถหยุดใช้งาน SOCIAL MEDIA ได้นานเท่าใด

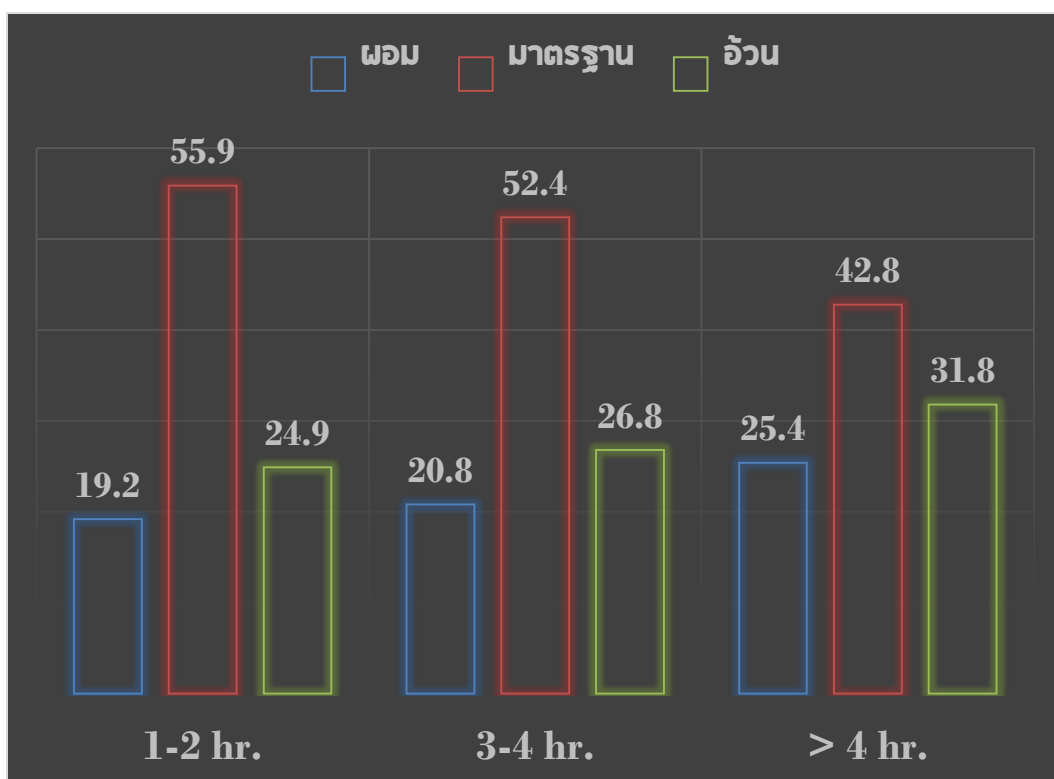


# ผลกระทบด้านสังคม สุขภาวะ: ความสุข

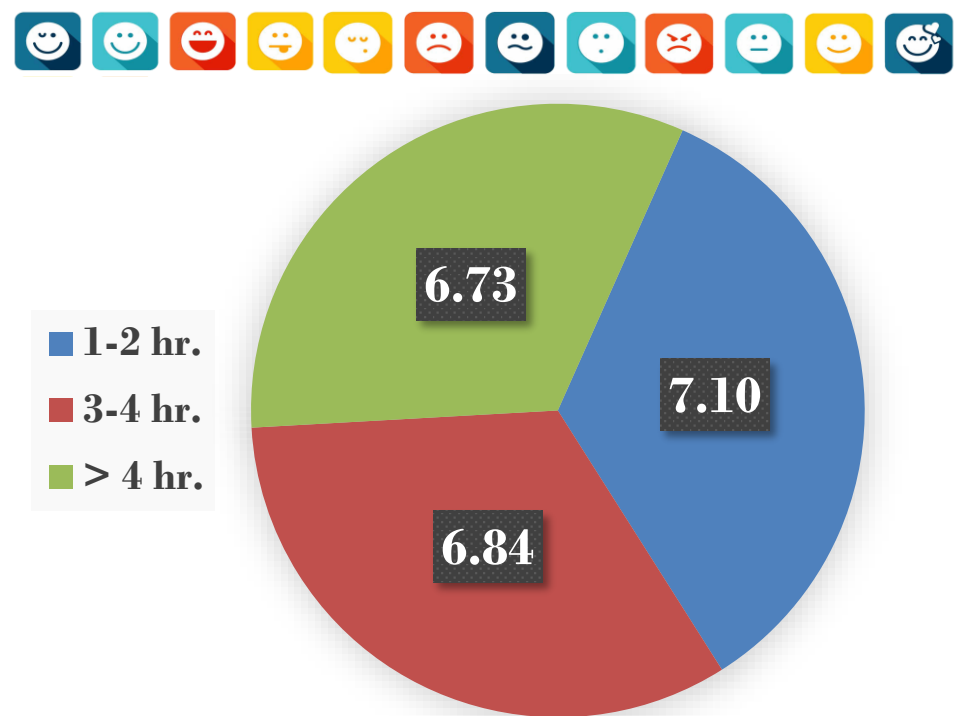
## ผลกระทบจากการใช้ SOCIAL MEDIA จำแนกตามระยะเวลาใช้งานเฉลี่ยต่อวัน

ผลกระทบที่ได้รับจากการใช้โซเชียลมีเดีย	1-2 ชม.ต่อวัน	3-4 ชม.ต่อวัน	มากกว่า 4 ชม.ต่อวัน
ปวดตา ปวดเมื่อยตามร่างกายเวลาเล่นนานๆ	57.3	62.5	72.7
นอนดึกและตื่นสาย พักผ่อนน้อยลง	50.7	52.4	69.4
ออกกำลังกายน้อยลง	26.7	27.3	47.4
เวลาที่พูดคุย กับเพื่อน คนในครอบครัวน้อยลง	42.0	42.7	45.4
รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	15.3	19.1	40.3
สมาธิในการเรียน / ทำงาน สิ้นลง	27.4	30.3	40.1
ทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน แฟน คนในครอบครัวน้อยลง	20.1	22.5	37.8
เกิดอุบัติเหตุเช่น ตกบันได เดินชนข้าวของ ฯลฯ	13.5	10.9	33.4
หิวหวาง ทะเลาะเบาะแว้งกับแฟน คนรัก	6.6	10.5	26.5
ความรู้สึกคิดถึง นึกถึง เพื่อน คนในครอบครัวน้อยลง	17.4	13.1	20.7

### ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) จำแนกตามระยะเวลาใช้งานเฉลี่ยต่อวัน



### ค่าเฉลี่ยความสุข จำแนกตามระยะเวลาใช้งานเฉลี่ยต่อวัน



## CREDIT



ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ  
 ข้อมูลเพิ่มเติมโทร 02 941 1757  
 Website: www.sabcentre.com

INFOGRAPHIC VECTORS BY:

