



สมาร์ตโฟนกับสังคมก้มหน้า

อภิวรรณ ศิรินันทนา¹

บทคัดย่อ

นวัตกรรมและเทคโนโลยี ก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านการสื่อสารสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง นวัตกรรมใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นสร้างการรับรู้คุณค่าทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์มากมาย ขณะเดียวกันการรับรู้เกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคเพื่อการติดต่อสื่อสารมีหลากหลายช่องทางมากขึ้น ซึ่งการใช้งานส่วนใหญ่ใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน เมื่อมีการพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีชนิดนี้ขึ้นมา จึงทำให้การติดต่อสื่อสารรวดเร็วสะดวกสบาย ซึ่งจะเป็นส่วนที่ทำให้ดึงดูดความสนใจให้เราไปอยู่ที่หน้าจอโทรศัพท์ และตามมาด้วยคำที่ใช้กันว่า สังคมก้มหน้า ซึ่งสังคมก้มหน้า คือ พฤติกรรมของคนที่ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารโดยอาศัยสมาร์ตโฟนเป็นเครื่องมือในการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา สังคมก้มหน้านั้นทำให้เราหันต่อเหตุการณ์ข่าวสารบ้านเมือง เป็นประโยชน์ในการทำธุรกิจ ประโยชน์ในการประชาสัมพันธ์ การนัดแนะ เนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ และเป็นประโยชน์ในด้านต่าง ๆ อีกมากมาย แต่ก็ย่อมมีโทษตามมาเช่นเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากการเป็นบุคคลสังคมก้มหน้า ทั้งเป็นต้นเหตุในการเป็นโรคแทรกซ้อนต่างๆ มากมาย เช่น โรคตาแพ้แสง โรคนิ้วล็อก วิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว สังคมก้มหน้า ควรใช้มือถือสมาร์ตโฟนให้ถูกต้องถูกเวลา ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่จ้องหน้าจอนานเป็นเวลานาน พักสายตา นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และที่สำคัญอย่าหลงเชื่อคนแปลกหน้าที่คุยผ่านแชทออนไลน์ เนื่องจากอาจโดนหลอกหลวงได้ ส่งผลไปถึงการขาดการติดต่อถึงแก่ชีวิต

คำสำคัญ: สมาร์ตโฟน, สังคมก้มหน้า

Abstracts

Current Innovation and Technology Development of communication in the face of change. The lifestyle and behavior of consumers continue. New innovations The resulting technological perception affects the way many people live. At the same time, awareness about the use of new technologies. On the social networks of consumers, communication is more diverse. Most of the usage is through smartphones. When developing this kind of innovation and technology. It makes communication fast and

¹ รองศาสตราจารย์ สังกัดคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



comfortable. This is the part that draws attention to us on the phone screen. And followed by the words used to socialize. The social front is the behavior of people who use communication technology based on the smartphone as a tool to connect to the Internet all the time. Social Ignore, we keep up with the news. Useful for doing business. Benefits of public relations on important dates. And useful in many other areas. But it is the same penalty. Most of the diseases are caused by socialization. It causes many complications such as allergic rhinitis, ring finger syndrome. How to prevent and solve social problems. Should use a smart phone to be right time. Should spend time to be useful. Do not stare at the screen for a long time. Eat a handy meal. And do not believe the strange people talk online chat because it may be scam. The result? Murdered dead

Keywords ; Smartphone, Social Ignore

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารถือได้ว่าเป็นตัวแทนของภาวะโลกาภิวัตน์ในยุคปัจจุบันที่แทรกซึมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ปัจจุบันความต้องการในการติดต่อสื่อสารที่มีมากขึ้นและด้วยนวัตกรรมทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น ทำให้การติดต่อสื่อสารในรูปแบบเดิมที่ได้เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะของการหลอมรวมสื่อและเทคโนโลยี (Convergence) ส่งผลให้พฤติกรรมสื่อสารที่มีได้เป็นเพียงการติดต่อกันทางเสียงเท่านั้น หากแต่ประกอบไปด้วยการสื่อสารข้อมูล และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต การสนทนาติดต่อสื่อสารผ่านระบบเทคโนโลยีถือเป็นการพูดคุยกันผ่านทางอุปกรณ์สื่อสารที่มีคู่สนทนาไม่ได้พบปะหน้าตากันโดยตรง ปัจจุบันเป็นที่นิยมใช้อย่างแพร่หลายเพราะมีความสะดวกรวดเร็วประหยัด สามารถสื่อสารกันได้เสมออยู่ใกล้ชิดกันสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมสมัยใหม่ที่มีการใช้งานอย่างทันทั่วทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ อาจกล่าวได้ว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันคือการสื่อสารผ่านเทคโนโลยี (จิตาภา สุขพล, 2548) ซึ่งแตกต่างกว่าเมื่อก่อนเพราะทุกวันนี้สังคมไทยให้ความสนใจกับเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านการสื่อสาร สร้างความเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นสร้างการรับรู้คุณค่าทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อวิถีชีวิตของมนุษย์มากมาย เช่น การสื่อสารแบบไร้พรมแดน ด้วยเครือข่าย อินเทอร์เน็ต ทำให้ระยะทางไม่เป็นอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสารอีกต่อไป การแบ่งปันข้อมูล และการเข้าถึงข้อมูลทำได้สะดวกและรวดเร็วสามารถส่งถึงกันได้ในทุกสถานที่และไม่จำกัดเวลาขณะเดียวกันการรับรู้เกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคเพื่อการติดต่อสื่อสารมีหลากหลายช่องทางมากขึ้น เช่น แอปพลิเคชัน เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม เป็นต้น ซึ่งการใช้งานส่วนใหญ่ใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน (หทัยรัตน์ หนูแดง, 2555) ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้มี



ความเจริญก้าวหน้าและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในด้านเครื่องมือสื่อสารหรือที่เราเรียกกันว่าโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตนั่นเอง มือถือสมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการติดต่อสื่อสารที่สะดวกสบาย ซึ่งเป็นเทคโนโลยีเหล่านี้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างมากจนเทคโนโลยีเหล่านี้กลายเป็นปัจจัยที่ 6 ต่อการดำเนินชีวิตไปแล้ว ต่อจากรถยนต์ยานพาหนะซึ่งกลายมาเป็นปัจจัยที่ 5 ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต จากสมัยก่อนที่ต้องมีการส่งจดหมายหากันกว่าจะได้รับจดหมายก็นานเป็นอาทิตย์แต่เมื่อมีการพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีชนิดนี้ขึ้นมา จึงทำให้การติดต่อสื่อสารรวดเร็วสะดวกสบาย จนทำให้ติดเป็นนิสัยในการใช้มือถือสมาร์ทโฟนเหล่านี้ (อดิสรณ์ อันสงคราม, 2558)

ยุคของสมาร์ทโฟน

ทุกวันนี้คนเรามีสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตกันอย่างน้อยคนละเครื่อง หรือบางคนมากกว่าหนึ่งเครื่อง เราจะพบเห็นคนเราไม่ค่อยใส่ใจคนรอบข้างหรือแม้แต่ใจลอยเพราะว่าถูกสิ่งเร้าในจอสมาร์ทโฟน หรือว่าแท็บเล็ต ดึงดูดความสนใจไปจนหมด ที่น่ากลัวคือ แม้แต่เวลาข้ามถนนหรืออยู่กลางถนนก็ยังจ้องมองไปที่จอภาพ มากกว่าที่จะระมัดระวังตัวจากภัยอันตรายรอบข้าง บางทีได้รับสัญญาณก็ไม่รับรู้ เพราะชีวิตนี้ขอก้มหน้า สิ่งที่สำคัญที่สุดคือปฏิสัมพันธ์ที่อยู่บนโลกโซเชียล ไม่ใช่ปฏิสัมพันธ์กับโลกแห่งความเป็นจริง แม้แต่คนในครอบครัวยังทำให้ความสัมพันธ์ที่ติดน้อยลงไป มองข้ามสิ่งที่อยู่ในโลกความจริงให้ความสำคัญกับโลกออนไลน์มากขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าตั้งแต่เริ่มมีเทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเข้ามาว่าพอไปถึงจุดหนึ่งคนจะอยู่กับเทคโนโลยีที่ตอบสนองตัวเราเองมากขึ้นและสามารถทำอะไรได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเรื่องการติดต่อสื่อสาร ซึ่งจะเป็นส่วนที่ทำให้ดึงความสนใจให้เราไปอยู่ที่หน้าจอโทรศัพท์ และตามมาด้วยคำที่ใช้กันว่า "สังคมก้มหน้า" เพราะว่าตัวหน้าจอโทรศัพท์ทำให้เราต้องก้มลงไปดูอย่างไม่มีทางเลือก (พรรณพิมล วิบุลากร, 2558)

ปัจจุบันไม่ว่าจะเดินทางไปไหนมาไหนกับครอบครัว เพื่อน พี่น้อง หรือว่ามองไปที่คนรอบข้างมักจะเห็นแต่ละคนต่างนั่งก้มหน้าอยู่กับหน้าจออุปกรณ์สื่อสารของตัวเองกันแทบทั้งสิ้น จึงทำให้เกิดศัพท์บัญญัติใหม่ในโลกออนไลน์ชื่อ “สังคมก้มหน้า” ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบอยู่ไม่น้อย พฤติกรรมของคนในสังคมที่มีความหมกมุ่นอยู่กับเทคโนโลยี เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ เป็นต้น เทคโนโลยีเหล่านี้สามารถใช้ประโยชน์ให้กับเราได้ดี เช่น ใช้ทำงาน สืบค้นข้อมูล โทรศัพท์ กล้องถ่ายรูป เป็นอุปกรณ์สื่อสารที่ส่งได้ทั้งภาพและเสียงแบบปัจจุบันผู้ที่ใช้งานมีทุกเพศทุกวัย แต่ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นและหนุ่มสาวที่มีความชำนาญและเชี่ยวชาญในการใช้โปรแกรมและอุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวเสมือนเกิดมาเพื่อสิ่งนี้ (อดิสรณ์ อันสงคราม, 2558)

จะเห็นได้ว่าสังคมกำลังก้าวสู่ความเป็นสังคมก้มหน้า นั่นคือคนมีการติดต่อสื่อสารกันโดยใช้สมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือในการเชื่อมความสัมพันธ์ และอาจมีการสื่อสารกับคนรอบข้างน้อยลง หรือมีการสนทนากันแต่ไม่มองหน้ากัน โดยปัจจุบันสังคมกำลังขาดแคลนกระบวนการสื่อสารแบบเผชิญหน้าที่จะเป็นการทำลายความสัมพันธ์ทุกประเภทอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้



สมาร์โฟนถึงแม้จะเป็นช่องทางในการบูรณาการตนเองให้เข้ากับสังคมแต่ก็มีด้านลบเช่นกัน เมื่อใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเวลานานและความถี่ที่บ่อยขึ้นก็จะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้ผู้ใช้พฤติกรรมที่แข็งแกร่งไม่ใส่ใจผู้คนหรือสิ่งรอบข้าง เป็นบุคคลที่ใจร้อน คาดหวังผลที่ต้องการรวดเร็ว และมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายเมื่อไม่ได้ตั้งใจ ทำให้ขาดสติ ขาดความรู้ตัว จิตใจจดจ่อแต่เฉพาะอุปกรณ์และข้อมูลที่ใช้อยู่ตรงหน้า อาจกล่าวได้ว่าปัจจุบันเป็นยุคของสังคมก้มหน้า ซึ่งยากที่ใครหรือวงการใดจะหลีกเลี่ยงได้ (สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์, 2555) ทั้งนี้สมาร์โฟน เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ใช่แค่เฉพาะในประเทศไทย แต่จะครอบคลุมทั่วโลก ทำให้คนเราไม่ใส่ใจคนรอบข้าง เพราะมัวแต่จดจ่อกับเนื้อหาสาระหน้าจอสมาร์โฟน จนเกิดปัญหาที่เรียกว่า “สังคมก้มหน้า” และอาจทำให้เกิดผลกระทบตามมาอีกมากมาย ผลกระทบที่ตามมาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน หรือแม้กระทั่งสังคมในที่ทำงาน จนสมาร์โฟนกลายเป็นปัจจัยในชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างที่ 6-7 ที่นอกเหนือจาก อาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค ของชีวิตประจำวันไปแล้ว นอกเหนือจากนี้แล้ว ยังมีกลุ่มเยาวชนที่เสพติดสมาร์โฟนมาก จนอาจจะเรียกว่ากลายเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่งที่กลืนกินชีวิตประจำวันไปเสียแล้ว สิ่งที่น่ากลัวที่ตามมาสำหรับกลุ่มเยาวชนบางกลุ่มที่เสพติดสมาร์โฟน นั่นก็คือคือเรื่องวุฒิภาวะ อย่างที่เป็นข่าว หรือ โศกนาฏกรรมในหน้าหนังสือพิมพ์ที่เป็นอยู่ เพราะฉะนั้นเด็กควรจะได้รับคำชี้แนะจากผู้ปกครองหรือผู้ที่มีวุฒิภาวะที่มากกว่าเพื่อเป็นแนวทางในการใช้สมาร์โฟนอย่างมีสติ และควบคุมการใช้สมาร์โฟนอย่างเป็นระบบ ไม่เช่นนั้นอาจจะเกิดข่าวล่อลวงเด็กโดยใช้โซเชียลอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และผลกระทบที่น่ากลัวอีกอย่าง นั่นคือปัญหาสุขภาพสายตา สุขภาพทางจิตและโรคที่ตามมาอีกหลายโรคเช่น สุขภาพทางตาเนื่องจากจ้องจอสมาร์โฟนนานเกินไป อาจทำให้ปวดตา สายตาสั้นและปัญหาเรื่องสายตาตามมาอีกมากมาย สุขภาพทางจิตทำให้เกิดการเผชิญหน้าลดน้อยลง การหมกมุ่นกับโซเชียลมากเกินไปจนลืมใส่ใจสิ่งรอบตัว และปัญหาด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล สูญเสียการใช้ชีวิตประจำวัน โดยไม่สนใจสังคมรอบข้าง หรือที่เรียกว่า โลกส่วนตัวสูง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรมที่ก้าวร้าวแข็งแกร่ง ขาดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สื่อสารระหว่างบุคคลไม่เป็น และจากผลสำรวจเยาวชนที่ใช้สมาร์โฟนตั้งแต่อายุ 6 ขวบขึ้นไป มีมากถึง 44 ล้านคน คิดเป็น 70 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งหมดของประเทศไทย และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอีกเรื่อย ๆ สมาร์โฟนก็ไม่ได้เลวร้ายขนาดนั้น ยังคงมีข้อดี ในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาไปอย่างก้าวไกล สมาร์โฟนสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้แค่ปลายนิ้วสัมผัส รับส่ง ข้อมูลข่าวสารทั้งภาพและเสียงได้กว้างขวาง สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา เพียงแค่เราใช้ปลายนิ้วสัมผัสก็สามารถส่งข้อมูลข่าวสารไปอีกซีกโลกหนึ่งได้แล้ว เช่น การประชุมทางไกลสำหรับผู้บริหารเป็นการประชุมโดยการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ตเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น สมาร์โฟน คอมพิวเตอร์ ฯลฯ เพื่อให้สามารถมองเห็นหน้ากันได้ โดยไม่ต้องเดินทางให้เสียเวลา อีกทั้งยังประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย ในโรงเรียนที่ห่างไกลก็ยังเข้าถึงการศึกษาได้ โดยใช้โครงข่ายอินเทอร์เน็ต ไม่เพียงเท่านั้น ผู้ป่วยที่ไม่สามารถเข้าถึงการรักษาในที่



ห่างไกลยังสามารถใช้โครงข่ายอินเทอร์เน็ตเข้าถึงการรักษาได้โดยไร้ขีดจำกัด สมาร์ทโฟนได้กลายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวันของมนุษย์ไปแล้ว จะเห็นได้ว่าคนทุกกลุ่มทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ล้วนแต่มีสมาร์ทโฟน เป็นของตัวเอง ผลกระทบที่ตามมามีมากมาย ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดน้อยลง จนถึงขั้นวิกฤต เนื่องจากสมาร์ทโฟนดึงดูดความสนใจจากสิ่งรอบข้างไปจนหมด จนลืมความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ลืมความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน หรือความสัมพันธ์ในที่ทำงานงาน ไม่มีใครสนใจใคร จนทำให้ยุคนี้ เรียกได้ว่า “ยุคสังคมก้มหน้า” ที่เราได้ยินคนในสังคมพูดจนคุ้นหู หรือเห็นภาพในสังคมจนชินตา และปัญหาสุขภาพนานัปการที่ได้กล่าวมาข้างต้น

สังคมก้มหน้า : นิยามความหมาย

สังคมก้มหน้าเป็นศัพท์ใหม่ที่เกิดขึ้นในสังคมเมื่อประมาณ 5-10 ปี ที่ผ่านมาอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่มีการมุ่งพัฒนาขึ้นภายใต้ระบบทุนนิยม รวมไปถึงกระแสโลกาภิวัตน์ที่ทำให้มนุษย์เกิดความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ซึ่งเป็นจุดกำเนิดของคำว่าสังคมก้มหน้า

วิทย์ ปัญโญ (2558) กล่าวถึง สังคมก้มหน้า (Social Ignore) โดยให้ความหมายว่าเป็นคนกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในสังคมหรือมีการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน โดยคนกลุ่มนี้พกพาอุปกรณ์ที่เรียกว่าสมาร์ทโฟน (Smartphone) หรือแท็บเล็ต (Tablet) ที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลาซึ่งบุคคลที่อยู่ในกลุ่มสังคมนี้มักทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นๆ เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน นั่งดื่มกาแฟร่วมกัน คุยกันเล็กน้อยเมื่อพบกัน แล้วหยิบสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต (Tablet) ออกมาใช้โดยไม่สนใจคนรอบข้างหรือสิ่งรอบตัวมีลักษณะเป็นต่างคนต่างอยู่ ซึ่งเข้าสู่โลกของตัวเองผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) เช่น อินสตาแกรม เฟสบุ๊ก (Facebook) ยูทูบ (YouTube) เป็นต้น แต่กิจกรรมที่ทำอยู่ด้วยกันยังคงดำเนินไปตามปกติ เช่น คุยเรื่องเดียวกันแต่ไม่มองหน้ากัน เพราะสายตามองสมาร์ทโฟน (Smartphone) หรือแท็บเล็ต (Tablet) โดยมีลักษณะปากพูด หู ฟัง อาจมีการโต้ตอบกันบ้างเป็นบางครั้ง แต่รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง แต่ก็สามารถร่วมกิจกรรมไปได้ด้วยกันโดยไม่มีปัญหา

คำอธิบายข้างต้นที่เกี่ยวข้องกับสังคมก้มหน้ามีความสอดคล้องกับแนวความคิดของ ชรรค์ชัย ริฐ (2557) ที่กล่าวว่า ปัจจุบันสมาชิกในสังคมล้วนแต่นั่งก้มหน้าอยู่กับหน้าจออุปกรณ์การสื่อสารของตัวเอง จนกระทั่งเกิดศัพท์บัญญัติใหม่ในโลกออนไลน์ชื่อ สังคมก้มหน้า (Indifferent Society) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบอยู่ไม่น้อยจากพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ในยุคเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) ที่ผู้ใช้ต่างก้มหน้าอยู่กับอุปกรณ์พกพาส่วนตัว เช่น สมาร์ทโฟน (Smartphone) หรือ แท็บเล็ต (Tablet) ซึ่งเราพบเห็นได้ทั่วไปว่าผู้คนเหล่านี้ต่างหมกมุ่นอยู่กับการแชทผ่านไลน์ (Line) กับเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อน การโพสต์ (Post) ภาพอาหารขณะรับประทานอาหารหรือทานเสร็จแล้วผ่านเฟสบุ๊ก (Facebook) เพื่อรอการกดชื่นชอบ (Like) จากเพื่อนโดยจะส่งผลต่อกิจกรรมของกลุ่มหรือเพื่อนในชีวิตจริงลดน้อยลง ก่อนหน้านี้อุปกรณ์เหล่านี้ถูกจำกัดการใช้งานจากการเชื่อมต่อกับสัญญาณอินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย



แต่ปัจจุบันเมื่อนุชนสามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ทุกที่ทุกเวลา โดยเนื้อหาที่มาพร้อมกับหน้าจอของอุปกรณ์ต่างๆ มักมีความหลากหลายและดึงดูดใจเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นไลน์ (Line) เกม (Game) และหนังสือออนไลน์ (E-Book) เป็นต้น โดยมีสัดส่วนการใช้งานต่อวันก็เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล ดังนั้นเมื่อมองไปทางใดมักพบแต่ผู้คนก้มหน้าลงมองจออิเล็กทรอนิกส์ไม่ว่าจะเป็นบนรถไฟฟ้า รถประจำทาง ร้านอาหาร หรือแม้กระทั่งขณะเดินก็มีลักษณะก้มหน้าจนถูกขนานนามว่าเป็นยุคแห่งสังคมก้มหน้าซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากพฤติกรรมจากการใช้สมาร์ทโฟนที่มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตตลอดเวลาและสามารถใช้ได้ทุกสถานที่

องค์ประกอบของความเป็นสังคมก้มหน้า

อย่างไรก็ตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นหรือพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่อยู่ภายใต้กรอบของคำว่าสังคมก้มหน้า ดังที่ข้างต้นเป็นการอธิบายถึงความหมายของความเป็นสังคมก้มหน้าไปแล้ว ตลอดจนองค์ประกอบของสังคมก้มหน้าก็มีอยู่หลายองค์ประกอบ โดยกลุ่มคนส่วนใหญ่จะเริ่มแสดงออกท่าทาง และเกิดความซึมเศร้าอันเนื่องมาจากพฤติกรรมความเป็นสังคมก้มหน้า โดยไม่รู้ตัว โดยอาการที่บ่งชี้ว่าสมาร์ทโฟน ทำให้เกิดความเครียดนั้นคือ

1. รู้สึกว่าต้องตอบโดยด่วนหรือทันที หมายถึง ขณะที่ทำอะไรบางอย่างหากมีเสียงแจ้งเตือนดังขึ้นจะทิ้งทุกอย่างที่ทำและหันไปสนใจกับสมาร์ทโฟน (Smartphone) ทันทีแม้ไม่ได้ตั้งใจก็ตาม

2. คิดไปเองว่าโทรศัพท์มีเสียงดังหรือเสียงเตือน อาการแบบนี้เป็นสัญญาณที่บอกว่ากำลังเสพติดเทคโนโลยี

3. กลัวถูกเพื่อนลืม (FOMO หรือ Fear to miss out) คือเมื่อโพสต์ (Post) รูปภาพหรือสถานะต่างๆ หลังจากนั้นเพียงไม่กี่นาทีก็เข้ามาตรวจสอบว่ามีใครเห็นหรือมีใครกดไลค์ (Like) บ้าง แต่ถ้าไม่มีใครกดไลค์ (Like) ก็จะเกิดอาการกังวลนั้นแสดงถึงเป็นอาการของโรค FOMO คืออาการกลัวถูกทิ้งหรือถูกลืมจากเพื่อน สังคมหรือโซเชียลเน็ตเวิร์กทั้งหลาย

4. ใช้สมาร์ทโฟนโดยไม่สนใจคนรอบข้าง คือในขณะที่ทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือครอบครัวก็มีการใช้สมาร์ทโฟน จนกระทั่งไม่ทราบว่าในกลุ่มมีการสนทนาอะไรกัน หรือบางครั้งก็หันหน้ามองและพยักหน้า เพื่อบอกให้ทราบว่ายังฟังอยู่และก็กลับไปใส่ใจหน้าจอสมาร์ทโฟนอีกครั้งที่สำคัญจะทำให้สูญเสียบรรยากาศในการทำกิจกรรมร่วมกัน

5. รู้สึกกังวลเมื่อห่างจากสมาร์ทโฟน คือพยายามจะนำโทรศัพท์วางไว้ใกล้มือตลอดเวลา แม้กระทั่งขณะนอน เข้าห้องน้ำ หรือบนโต๊ะอาหาร

ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับพรรณพิมล วิบุลากร (2558) ที่อธิบายถึงองค์ประกอบที่จะก่อให้เกิดอาการใหม่ทางสุขภาพจิต เรียกว่า nomophobia ซึ่งมาจากคำว่า No mobile phone phobia หรือการขาดโทรศัพท์มือถือถือสมาร์ทโฟนไม่ได้โดยมีอาการหรือสามารถสังเกตได้จากการที่พกโทรศัพท์มือถือติดตัวอยู่ตลอดเวลาโดยมีองค์ประกอบดังนี้



- 1) จะรู้สึกกังวลใจหากโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนไม่ได้อยู่กับตัว
- 2) มีการหมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อมูลในสมาร์ทโฟน
- 3) เมื่อได้ยินเสียงเตือนจะวางงานหรือสิ่งที่ทำอยู่ ณ ขณะนั้นเพื่อมาเช็ค

ข้อความทันที

- 4) โทรศัพท์มือถือจะใช้ก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอนในทุกๆ วัน
- 5) พฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลต่อการทำงานการเรียนและการใช้ชีวิต

ประจำวัน

อย่างไรก็ตามทางด้านภาณุวัฒน์ กองราช (2554) ได้มีจำแนกผลของนวัตกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการพัฒนาเทคโนโลยีจนกลายเป็นชุมชนโลกออนไลน์ ที่เรียกว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์โดยที่พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์จำแนกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1) ความหลงใหลจนผิดปกติ (System Addiction) มีลักษณะมองสังคมออนไลน์ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตและเป็นเรื่องยากที่จะหยุดใช้จะมีความรู้สึก เบื่อ หงุดหงิด และกระวนกระวายเมื่อไม่ได้เข้าสู่สังคมออนไลน์ อีกทั้งยังเลือกที่จะใช้สังคมออนไลน์มากกว่าทำอย่างอื่นในเวลาว่าง

2) ด้านการคิดการใช้งาน (System Stickiness) มีลักษณะการวางแผนที่จะใช้สังคมออนไลน์ต่อไปเรื่อยๆ ในอนาคตจะใช้ทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่างหรืออยู่ในสถานที่ที่มีอินเทอร์เน็ต และจะใช้บ่อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

3) ด้านการรับรู้ความเสี่ยง (Perceiver Rick) มีลักษณะรับรู้ว่าคุณค่าส่วนตัวจะไม่ปลอดภัยมีความไม่แน่นอนหลายอย่างมีการระมัดระวัง เมื่อมีคนแปลกหน้าเข้ามาติดต่อในสังคมออนไลน์

4) การรับรู้ความเพลิดเพลิน (Perceiver Enjoyment) การใช้สังคมออนไลน์ทำให้เกิดความสนุกสนานผ่อนคลายเพลิดเพลินทำให้รู้สึกตื่นเต้นกับเรื่องราวต่างๆ

5) อิทธิพลทางด้านสังคม (Social Influence) เพื่อนบนและสังคมรอบข้างมีส่วนทำให้ใช้สังคมออนไลน์และจะมีความรู้สึกทอทังหากไม่ได้เข้าใช้

6) การแสดงออก (Self - Expression) สามารถสะท้อนตัวตนผ่านสังคมออนไลน์ได้ และสามารถทำให้เกิดความมั่นใจการแสดงออก รวมไปถึงสามารถแสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกผ่านสังคมออนไลน์ได้ อีกทั้งผู้ใช้อย่างคงมีความชื่นชอบที่จะแสดงข้อมูลที่มีความชื่นชอบที่มีความหลากหลายให้ผู้อื่นได้รับรู้ผ่านสังคมออนไลน์

7) ด้านการรับรู้ถึงความกังวล (Perceived Anxiety) มีความรู้สึกสบายใจที่ได้ใช้สังคมออนไลน์มีความเข้าใจรูปแบบการใช้เป็นอย่างดีไม่รู้สึกว่าการใช้มีความยุ่งยาก และสับสนไม่รู้สึกกังวลประหม่า

ยุคของสังคมก้มหน้าได้เปิดกว้างและพบเห็นมากขึ้นที่ประเทศจีน ล่าสุดมีการเปิดช่องทางเดินเท้าให้กับผู้ใช้โทรศัพท์มือถือโดยเฉพาะ ซึ่งคนกลุ่มนี้จะมีลักษณะเฉพาะตัวคือสามารถก้มหน้าเล่นสมาร์ทโฟนขณะที่เดินไปไหนมาไหนได้ ความนิยมของสมาร์ทโฟนได้ขยาย



วงกว้างออกไปทั่วโลกพร้อมกับความพยายามในการหาทางป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นขณะใช้งานสมาร์ทโฟน ขณะที่บ้านเรากำลังรณรงค์ไม่ให้ใช้งานสมาร์ทโฟนขณะขับขี่ ที่ประเทศจีนได้เปิดช่องทางสำหรับผู้ใช้งานสมาร์ทโฟนโดยเฉพาะเป็นครั้งแรกในเมืองฉงชิ่ง โดยช่องทางเดินดังกล่าวถูกออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใช้งานมือถือขณะเดินสามารถเดินบนทางเท้าโดยมีลูกศรสีขาวกำกับตลอดทาง เพื่อเป็นแนวให้ผู้ใช้งานโทรศัพท์มือถือสามารถหลบหลีกลูกศรดังกล่าว (สยามโพน คีต คอม, 2557)

พฤติกรรมใช้สมาร์ทโฟน

อย่างไรก็ตามการที่มนุษย์มีพฤติกรรมใช้สมาร์ทโฟนและให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟน (Smartphone) กล่าวว่า สมาร์ทโฟนถือเป็นโลกแห่งการสื่อสารที่มีความหลากหลาย แต่ความเหมาะสมต้องมาพร้อมกับกาลเทศะ อีกทั้งการใช้สมาร์ทโฟนอาจมีผลกระทบในเชิงวัฒนธรรมและวิถีชีวิต คือเกิดพฤติกรรมหลงตามแฟชั่นที่จะเป็น การทำให้ตนเองทันสมัย และถือว่าสมาร์ทโฟนเป็นเครื่องประดับที่บ่งบอกสถานะทางสังคม และจะเป็นผลทำให้มนุษย์เกิดความต้องการสูงจนเป็นการทำให้มนุษย์พยายามแสวงหาทรัพย์สินเพื่อการบริโภค บางครั้งอาจต้องขยี้มเงินผู้อื่นเพื่อมาบริโภคสมาร์ทโฟน นั้นแสดงให้เห็นถึงมนุษย์ขาดความอดทนในการรอคอยและเป็นคนเร่งรีบไม่มีความรอบคอบ ขาดมรรยาทในการเข้าสังคมเป็นตัวอย่างทำให้มนุษย์ขาดความสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีพฤติกรรมที่สนใจการสนทนากับคนสนิทผ่านสังคมออนไลน์ จนขาดความใส่ใจที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมจริง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่เหินห่างและเกิดความไม่จริงใจเกิดขึ้นในสังคมออนไลน์ กล่าวคือ การใช้สมาร์ทโฟน ไม่จำเป็นต้องเห็นหน้า ทำทาง และสายตาในการปฏิสัมพันธ์กันอาจทำให้คู่สนทนาโกหกหรือประกอบสร้างตัวใหม่ขึ้นมาเพื่อนำเสนอและทำให้เกิดความไม่จริงใจต่อกัน

ทั้งนี้ความเหมาะสมในการใช้สมาร์ทโฟนต้องขึ้นอยู่กับกาลเทศะในสถานที่ต่าง ๆ และโดยเฉพาะสังคมก้มหน้านั้นมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลักคือ การหลงตามแฟชั่นซึ่งจะเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน ดังที่ชลธิชา ศรีอุบล (2553) อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ยุคปัจจุบันที่มีลักษณะความเป็นสังคมก้มหน้าว่าการพูดคุยผ่านสมาร์ทโฟนเป็นเทคโนโลยีที่มีความทันสมัยและสะดวกสบาย อย่างไรก็ตามการใช้นั้นก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย นั่นคือทำให้การติดต่อสื่อสารมีความสะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้น สามารถพูดคุยสนทนาได้หลายคนในเวลาเดียวกันจากที่เคยพูดคุยมองหน้าและทำทาง กลับกลายเป็นไม่มองหน้าคุยกัน โดยเฉพาะนักเรียนนักศึกษาขณะที่นั่งเรียนในห้องเรียนก็หยิบสมาร์ทโฟน (Smartphone) ขึ้นมาใช้จนเพราะสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ โดยไม่สนใจว่าครูจะสอนอะไรในห้องเรียน ค่านิยมการแชท (Chat) ผ่านสมาร์ทโฟนมีบทบาทมากยิ่งขึ้น ทำให้การพูดคุยระหว่างกันแบบเผชิญหน้าหมดไป โดยภาษาพูดจะมีน้อยลงและการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ก็ลดน้อยลงเช่นเดียวกัน ปัจจุบันสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ส่วนใหญ่ทุกคนจะต้องหยิบสมาร์ทโฟนขึ้นมา ซึ่งมีความสนใจและมีความสุขกับหน้าจอของสมาร์ทโฟนตนเอง โดยถือว่าสมาร์ทโฟนเป็นปัจจัยที่ 5 ของสังคมไปแล้ว โดยเฉพาะแอปพลิเคชัน (Line) ที่เยาวชนนิยมใช้กันนั้น บางคนใช้ทุกวันจนทำให้สูญเสียการใช้ชีวิตประจำวันที่ควรจะเป็น เช่นเรื่องของ



สัมพันธภาพและ การวางตัวที่ดี ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นพัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นและการเล่น
จนกระทั่งติดเป็นนิสัยจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่แข่งกระต่าง

คำอธิบายข้างต้นที่เกี่ยวกับปัญหาของทักษะการเข้าสังคม หรือที่เรียกว่า Face to face
อันเกิดจากพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนซึ่งจะเป็นการส่งผลโดยตรงต่อตัวมนุษย์ โดยผลของความ
เป็นสังคมก้มหน้านั้นจะทำให้ความสัมพันธ์ของมนุษย์เสื่อมถอย เพราะสามารถสื่อสารกันได้โดย
ไม่ต้องเผชิญหน้ากัน และการใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone) สามารถใช้งานได้เพียงคนเดียวทำ
ให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลง ซึ่งผลกระทบนี้ทำให้เกิดความเชื่อที่ว่า มนุษย์สามารถสัมพันธ์
กับบุคคลลดลงได้ ทำให้สังคมใหม่จะเป็นสังคมที่ไม่ต้องพึ่งพากันมาก ซึ่งที่มีความสอดคล้องกับ
พิชญ์ เพชรคำ (2557) กล่าวว่า ผลกระทบต่อตัวเองในการใช้สมาร์ทโฟน คือ ก่อให้เกิดการติด
เกมและเกิดการอิจฉากันซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสังคมในระดับความสัมพันธ์ คือระดับ
ความสัมพันธ์ของคนในสังคมเริ่มลดลงจากพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน (Smartphone) คือเมื่อ
คนมีเวลาว่างก็จะมีการใช้สมาร์ทโฟนสื่อสารกันผ่านสังคมออนไลน์ได้นั่งคุยกันเพื่อสาน
ความสัมพันธ์อีกต่อไป ความสัมพันธ์ของคนจึงลดน้อยลง ซึ่งเป็นไปในทิศทางกับ TRAN (2010)
กล่าวว่า ความสัมพันธ์ในทางปฏิบัติกับสมาร์ทโฟน ทำให้มีแนวโน้มที่จะสะท้อนถึงการใช้ชีวิตจริง
และเป็นผลกระทบทางสังคมคือการนำไปสู่ความละเลยของบริบททางกายภาพ ด้วยเหตุนี้อาจ
นำไปสู่ความล้มเหลวของการปฏิสัมพันธ์ของผู้ใช้ในปัจจุบัน ตลอดจนเครือข่ายสังคมออนไลน์ได้
สร้างปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว กล่าวคือ เป็นการทำให้คนห่างไกลกันมากขึ้น
เพราะวิธีการสื่อสารกับคนรู้จักและคนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ตทำให้ความรู้สึกของคน
เปลี่ยนไป โดยเครือข่ายสังคมจะช่วยสร้างสัมพันธภาพให้กับคนที่เราไม่รู้จัก ให้รู้จักแน่นแฟ้นกัน
มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันสังคมออนไลน์ก็ทำให้เราห่างไกลจากคนที่เราสนิทในชีวิตจริงมากขึ้นด้วย
เพราะสิ่งที่จะเกิดขึ้นยิ่งทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์กันแบบผิวเผิน เพราะคิดว่าพบปะกันในโลก
ออนไลน์แล้วดังนั้นด้วยความเป็นเครือข่ายสังคม จึงทำให้สมาชิกส่วนใหญ่คิดว่าเพียงแค่เป็น
สมาชิกในเครือข่ายก็เท่ากับการเข้าสังคมแล้ว

อีกทั้ง Tran (2012) กล่าวต่อไปว่าการพึ่งพาสมาร์ทโฟน (Smartphone) ถือเป็นพฤติกรรม
การปฏิสัมพันธ์ร่วมของคนในปัจจุบันอันเกิดจากสถานการณ์ และบรรทัดฐานทางสังคม รวมไปถึง
ความสามารถของสมาร์ทโฟนและ ความคาดหวังของผู้ใช้หากมีการใช้มากเกินไป อาจก่อให้เกิด
การเสพติดและมีแนวโน้มที่สมาร์ทโฟนจะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผู้ครอบครอง จนอาจเกิด
พฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสมอันเกิดจากการใช้สมาร์ทโฟนของคนในสังคมมีเพิ่มมากขึ้น
และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องสิ่งที่จะตามมาคือการนำไปสู่ชีวิตใหม่ที่สมาร์ทโฟนเป็นส่วน
หนึ่งของชีวิตและเป็นตัวตนของบุคคล สมาร์ทโฟนเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่ถือว่าเป็นหน้าต่างทางสังคม
และสามารถใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา อีกทั้งการใช้สมาร์ทโฟนจะทำให้ขาดการมีส่วนร่วมทางสังคมที่
สำคัญ เพราะมีการปฏิสัมพันธ์กับสมาร์ทโฟนกว่าสิ่งที่อยู่รอบตัว โดยมีการใช้เพื่อเป็นการฆ่าเวลา
บางครั้งอาจมีการใช้มากเกินไปจนก่อให้เกิดการเสพติดให้เกิดขึ้นได้



จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟนในสังคมปัจจุบันถือเป็นพฤติกรรมร่วมของคนในสังคม หากมีการใช้มากเกินไปจะเกิดภาวะการเสพติดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้กล่าวนั้นมีความสอดคล้องกับพรรณพิมล วิปุลกร (2558) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสังคมก้มหน้าเป็นเรื่องของการใช้เวลาไปกับสมาร์โฟน หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ถึงแม้สิ่งที่เราทำจะเป็นประโยชน์ หากแต่ก้มหน้าได้อย่างเดียวไม่เงยหน้าขึ้นมามองสิ่งรอบตัวในแง่การใช้เวลาไปกับสมาร์โฟน หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไปจนเริ่มรบกวนสิ่งที่เรียกว่าการทำหน้าที่ปกติ เช่นถึงเวลาต้องรับประทานอาหาร แต่รู้สึกยังไม่รับประทานอาหารก็ได้ หรือถึงเวลาต้องนอนก็ยังไม่นอน ซึ่งในความเป็นจริงเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ อย่างไรก็ตามต้องยอมรับว่าการสื่อสารผ่านอุปกรณ์เหล่านี้ไม่ทดแทนการพูดคุยแบบเผชิญหน้ากัน เพราะว่าทักษะทางสังคมที่เรียกว่า การสนทนาแบบเผชิญหน้า (Face to Face) คือการมองหน้าหรือสบตากัน การมีจังหวะในการพูดคุยสำหรับบางคนสูญเสียไป เช่น เวลาจะพูดกับคนอื่นรู้สึกประหม่า วางตัวไม่ถูกหรือภาษา เป็นปัญหาในการสนทนาเพราะภาษาที่ใช้ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ไม่ค่อยปกติ โดยเฉพาะการใช้ภาษาที่เป็นรูปแบบทางการมักมีปัญหาว่าจะพูดภาษาที่เป็นทางการอย่างไร

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นการเกิดสังคมใหม่หรือที่เรียกว่า สังคมเสมือนจริง โดยดิเรก มั่นมนัส (2553) กล่าวว่า สังคมเสมือนหรือสังคมออนไลน์ไม่มีความแตกต่างจากสังคมจริง แต่ในความเหมือนย่อมมีความแตกต่างโดยที่ความแตกต่างระหว่างโลกแห่งความจริงกับโลกเสมือนนั้นก็คือ ความจริงกับความเสมือน เนื่องด้วยโลกความจริงมีหลายมิติที่แสดงให้เห็น แต่โลกเสมือนมีข้อจำกัดในการแสดง มิติอื่นๆ บางคนพยายามเลือกเพียงบางมิติเป็นเสมือนว่ามิตินั้นคือตัวตนของตนเอง โดยภาพที่เห็นในโลกความเป็นจริงกับภาพที่เห็นในโลกเสมือนจริงนั้นคือภาพเดียวกันที่ซ้อนทับกันอย่างไม่สนิท

ดังนั้นสังคมก้มหน้า คือ พฤติกรรมของคนที่ใช้เทคโนโลยีการสื่อสารโดยอาศัยสมาร์โฟนเป็นเครื่องมือในการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา โดยมักจะมีการเสพติดหมกมุ่น กล่าวคือ มีการหมกมุ่นจดจ่ออยู่กับการติดต่อสื่อสารจนกระทั่งรู้สึกว้าวมาร์โฟนมีความสำคัญต่อชีวิตที่จะขาดเสียมิได้และกลายเป็นบุคคลที่มีโลกส่วนตัวสูง ขาดความกระตือรือร้นในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็ตาม แต่มีได้ใส่ใจที่จะติดตามหรือทำความเข้าใจเนื้อหาในการสนทนาอย่างจริงจังจนเกิดความสัมพันธ์ห่างเหินจากคนรอบข้างและถอยห่างจากโลกแห่งความเป็นจริง จนบางครั้งแยกไม่ออกระหว่างโลกแห่งความจริงกับโลกเสมือนจริง

มุมมองทางลบต่อสังคมก้มหน้า

หัวข้อข่าวที่พบเห็นได้บ่อยครั้งเกี่ยวกับมุมมองทางลบต่อเทคโนโลยีการสื่อสารกับเยาวชนผู้ใช้งาน เช่น “ชีวิตเด็กไทยเสื่อมสภาพเทคโนโลยีมากเกินไป” (เดลินิวส์, 2557) “สังคมก้มหน้า ภาวะติดจอตระจอบปัญหาซ่อนเร้น” (ไทยโพสต์, 2557) หรือ “นักวิชาการสะท้อนปัญหาเด็กไทยปี 2556 ชี้เด็กนี้ล้อกระบาด เหตุเสพติดเทคโนโลยี ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง” (คมชัดลึกออนไลน์, 2556) สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่คนในสังคมกำลังเฝ้าระวังการเพิ่มขึ้นของบทบาทเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวันของเยาวชน



เช่นเดียวกับผลการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นถึงผลทางลบของการใช้งานเทคโนโลยีการสื่อสารสัมพันธ์ต่อสุขภาวะจิตใจของผู้ใช้งาน เช่น การเสพติดอินเทอร์เน็ต การเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ เสพติดการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้า ความเครียดและวิตกกังวล (Sadlo et al, 2005) อย่างไรก็ตาม ยังพบว่ามีบางงานศึกษาแสดงให้เห็นถึงผลทางบวกของเทคโนโลยีการสื่อสารที่มีต่อผู้ใช้งานในหลายด้านเช่นกันแต่คนในสังคมอาจไม่ได้ให้ความสนใจหรือตระหนักผลการศึกษาในส่วนที่เป็นแง่บวกมากนัก เนื่องจากผลการศึกษาที่สะท้อนผลทางลบมีส่วนในการตอกย้ำ “เผ่าระวัง” มากกว่ากลายเป็นการประกอบสร้างมายาคติที่ว่า “เทคโนโลยีการสื่อสารเป็นมหันตภัยที่ต้องเผ่าระวังการใช้งาน” อาทิ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อคลายเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ เข้าสู่ความบันเทิงรูปแบบต่างๆ หรือการใช้โทรศัพท์กันบับได้ว่าเป็นการติดต่อกับบุคคลอื่นเพื่อทำให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพ ช่วยระบายความคิด ความรู้สึกของตนกับบุคคลอื่นๆ และเป็นอีกช่องทางหนึ่งของการลดภาวะความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ (Jin and Park, 2010)

การเสพติดเทคโนโลยีถูกสังคมมองว่าเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งของวัยรุ่นในปัจจุบัน วัยรุ่นไทยมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ใช้สูงสุดในเอเชียถึงร้อยละ 72 สูงกว่าค่าเฉลี่ยในเอเชียที่มีโทรศัพท์เคลื่อนที่ ร้อยละ 64 และพูดคุยผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นอันดับ 1 ของภูมิภาค โดยมีจำนวนชั่วโมง รวม 1.7 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 23 ของวัยรุ่นไทยระบุว่าไม่สามารถอยู่ได้โดยปราศจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ (MCOT.NET, 2553) ทั้งนี้ อาการเสพติดดังกล่าวมีส่วนจากการที่วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบพูดชอบคุย อยากสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน จึงพบพฤติกรรมใช้โทรศัพท์เกินความจำเป็น พ่อแม่จำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาลูกวัยรุ่นติดโทรศัพท์ส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (ทวีศิลป์ วชิณูโยธิน, 2551) นอกจากนี้งานวิจัยหลายชิ้นสะท้อนให้เห็นว่าเด็กรุ่นใหม่เสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่อย่างมาก โดยเด็กส่วนใหญ่พึ่งพาเทคโนโลยีจนเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต โดยเด็กจะไม่สามารถทนอยู่ได้โดยไม่มีเครื่องมือสื่อสารใด ๆ จนเกิดความรู้สึกทรมาน หลายคนยอมรับว่าติดโทรศัพท์เหมือนติดยาเสพติด เมื่อไม่มีโทรศัพท์จะรู้สึกสับสน กระวนกระวาย โกรธ โดดเดี่ยว ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ตกใจ หงุดหงิด ฯลฯ (สรวงมณต์ สิทธิสมาน, 2554) ส่วนการกำหนดลักษณะอาการเสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่นั้น ในประเทศไทยสถาบันคุ้มครองผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ ได้อธิบาย ลักษณะเบื้องต้นของผู้ที่เสพติดโทรศัพท์เคลื่อนที่ไว้ 8 ประการ ประกอบด้วย 1) ตื่นเช้ามาจะต้องหยิบมือถือมาดู Missed call ก่อน 2) เข้าห้องน้ำจะต้องพกมือถือติดตัวไปด้วย 3) กระวนกระวายถ้าไม่ได้ส่งข้อความแชทบนมือถือ 4) เวลากินข้าวจะมีมือถือวางไว้ด้วย 5) หמדความมั่นใจ ถ้าลืมมือถือไว้ที่บ้าน 6) รู้สึกเหงา ว่าเหว่ อ้างว้าง ถ้าไม่มีสายโทรเรียกเข้าหลายชั่วโมงติดต่อกัน 7) หงุดหงิดทุกครั้งที่ต้องปิดมือถือ 8) เมื่อเปิดมือถือหลังจากปิดเครื่อง/แบตเตอรี่หมด สิ่งแรกที่ทำคือดูว่ามีใครโทรมาหาบ้าง (ฐิตินันท์ ศรีสถิตย์ และอวยพร แซ่ตระกูล, 2552)

ในขณะเดียวกันปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งการใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่มีลักษณะการสร้างเป็นสังคมเสมือน อาทิ ห้องแชท รัม เว็บบอร์ด หรือเกมออนไลน์ของวัยรุ่นที่ใช้งานมาก



เกินไปจนถูกมองว่าเป็นปัญหากลุ่มอาการทางจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งหากผู้ใช้ยึดติดกับสังคมในโลกของอินเทอร์เน็ตจนแยกไม่ออกจากโลกของความจริงและโลกเสมือนจะนำมาซึ่งสาเหตุของการเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ (ศรีศักดิ์ จามรมาน, 2551) สมาคมจิตแพทย์ของอเมริกา (American Psychiatric Association) ได้วินิจฉัยลักษณะอาการหรือพฤติกรรมผิดปกติที่เกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า ลักษณะอาการของคนติดอินเทอร์เน็ตนั้นจะคล้ายกับลักษณะอาการของคนติดการพนันคือมีอาการหมกมุ่น หงุดหงิดกระวนกระวายเวลาที่ไม่ได้เล่น และสาเหตุของการติดก็คล้ายคลึงกันคือการเล่นเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาผ่อนคลาย ระบายอารมณ์ เวลาที่เหงาหรือรู้สึกไม่มีใคร ทั้งนี้ในทางวิชาการได้เริ่มสร้างและพัฒนาหลักการที่นำมาใช้อธิบายลักษณะของผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต โดย Young (2004) กำหนดลักษณะอาการติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Use) ไว้ 8 ประการคือ 1) รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อเข้าระบบอินเทอร์เน็ต 2) มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานมากขึ้นเรื่อย ๆ 3) ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้ 4) รู้สึกหงุดหงิดเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้ 5) คิดว่าเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตแล้วทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น 6) ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา 7) หลีกเลี่ยงคนในครอบครัวหรือเพื่อนเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง 8) มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หดหู่ กระวนกระวาย

มุมมองทางบวกต่อสังคมก้าวหน้า

สังคมก้าวหน้า ซึ่งมักถูกมองด้วยสายตาตำหนิ โดนพุดตลกกลางว่าสนใจเฉพาะการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย ไม่ชอบพุดคุยกับใคร สมาชิกครอบครัวเดียวกัน นั่งเปิดในร้านอาหารก็ไม่พุดจากกัน เพิ่งมองแต่โทรศัพท์มือถือ กางโอแพด แท็บเล็ต เสพข้อความข่าวสาร สื่อสาร เล่นเน็ต เล่นไลน์อย่างจริงจัง ร้านกาแฟ เครื่องดื่ม หลายแห่งยินดีต้อนรับสมาชิกสังคมก้าวหน้า นิ่งนาน ๆ ไม่คุยส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น เป็นการแสวงหาความรู้นอกสถาบันศึกษา แต่ละคนมีห้องสมุดเคลื่อนที่ สังคมก้าวหน้ามีมิติเชิงบวก นอกจากการอ่าน ยังกระตุ้นในคนสนใจในการเขียนข้อความ บทความ การแสดงความคิดเห็นมากกว่าที่เป็นอยู่ การเขียนถือว่าเป็นสุดยอดของการแสดงออก นอกจากการพุด หรือการสื่อสารด้วยวิธีอื่น ๆ ต้องใช้เวลาคิด เรียบเรียง การอ่าน ไม่ว่าจะอ่านจากสื่ออะไร ถือว่าเป็นบ่มเพาะนิสัยรักการอ่าน สื่อดิจิทัลฉบับใดได้เปลี่ยนพฤติกรรมของคนไทยอย่างมาก แปรสภาพของไทยเฉยให้เป็นกลุ่มที่มีปฏิริยาต่อสภาพสังคม รู้สึกเดือดร้อนเมื่อรู้ว่าสิทธิ ชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเองถูกละเมิด การนั่งก้มหน้า อ่านข้อมูลในโทรศัพท์มือถือย่อมดีกว่านั่งเหม่อลอย ไร้กิจกรรม พวกก้มหน้าเล่นเกมอย่างเดียวยาจด้อยค่าในการใช้เวลา แต่ได้เป็นการฝึกสมองให้คิดเร็ว มีผลร้ายแน่ถ้าหากเล่นอย่างหมกมุ่น ข้ามวันข้ามคืนไม่พักผ่อนหลับนอน จนตายคาหน้าจอ พฤติกรรมรักการอ่านมิติใหม่เป็นภาพที่เราเห็นแล้วควรดีใจ คนในสังคมก้าวหน้า ใช้เวลาส่วนใหญ่ เวลาว่างเพื่อเสพข่าวสาร ข้อมูล รับรู้ความเป็นไปต่าง ๆ ในโลกมีความทันสมัยทันเหตุการณ์ รู้เรื่องราวต่าง ๆ มากกว่าคนทั่วไปที่ไร้อุปกรณ์เข้าถึงสื่อยุคดิจิทัล นอกจากรับรู้ข้อมูลแล้ว ยังได้ตอบสื่อสาร แสดงความเห็นต่าง ๆ ด้วยความรวดเร็ว สังคมไทยเคยถูกประเมิน



ด้วยถ้อยคำเหยียดหยามว่า “อ่านหนังสือปีละ 8 บรรทัด” เป็นสังคมไม่รักการอ่าน ประชากรมีเกือบ 70 ล้านคน แต่หนังสือพิมพ์รายวันมีจำหน่ายวันละไม่ถึง 2 ล้านฉบับ ไม่นับจากเหลือจำหน่าย อ่านน้อยกว่าประชากรในประเทศอื่นๆ ก่อนยุคสื่อดิจิทัลผ่านโทรศัพท์มือถือ ในสังคมตะวันตก ญี่ปุ่น ประชาชนจะอ่านหนังสือพิมพ์ตามป้ายรถเมล์ นั่งรถขนส่งมวลชน สถานีรถไฟ ในสวนสาธารณะ ขณะที่ภาพเช่นนั้นไม่ปรากฏในสังคมบ้านเรา ห้องสมุด ร้านหนังสือ หาได้ยาก ยิ่งกว่าแหล่งค้ากาแฟ ทุกวันนี้ คนไทยมีโทรศัพท์มือถือ มีอินเทอร์เน็ต เล่นไลน์ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ และโซเชียลมีเดียอื่นๆ รับรู้ข้อมูลข่าวสาร 24 ชั่วโมง บางครั้งเป็นการหมกมุ่น ทำให้เสียการทำงาน แต่คนทั่วไปมีความรับผิดชอบตัวเอง จัดสรรเวลาได้ เกิดความตื่นตัว คนไทยรักการอ่าน ในร้านอาหารของชาวสังคมก้มหน้า เสพข้อมูล สื่อสารด้วยความเชื่อเป็นปฏิสัมพันธ์ย้อมติกว่าน่าพิสมัยกว่าในร้านอาหารซึ่งมีแต่วางเหล้า คนเสพน้ำเมาคุยกันเอะอะเสียงดังไม่เกรงใจใคร พร้อมจะมีเรื่องกัน ถ้าสายตาประสานกันจนเกิดอาการเขม่นอยากได้เลือด การอ่านจากโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต ฯลฯ ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ดีกว่าไม่อ่านอะไรเลย อุปกรณ์ดิจิทัลเหล่านี้ไม่ต่างจากหนังสือพิมพ์ หรือสื่อสิ่งพิมพ์ แต่ดีกว่า รวดเร็วกว่ามีความหลากหลายเหนือกว่าห้องสมุดด้วยซ้ำ เพราะสามารถค้นหาข้อมูลได้เต็มที่ การเข้าถึง รับรู้ข้อมูลเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรวดเร็วทำให้คนฉลาดขึ้น มีความรอบรู้มากกว่าเดิม กระตุ้นให้สนใจสภาพสังคมการเมือง เศรษฐกิจ สังคม เมื่อตัวเองต้องรับรู้เรื่องราวความเป็นไปต่าง ๆ โดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม การชุมนุมทางการเมือง การส่งข้อความเรื่องสำคัญให้การรับรู้ของสังคมเป็นไปด้วยความรวดเร็วกว้างขวาง เป็นช่องทางสำหรับป้องกันเหตุร้ายต่าง ๆ การรณรงค์ต่อต้านพฤติกรรมชั่วร้ายของนักการเมือง หรือคนกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม ถือว่าเป็นการสร้างประโยชน์ ไม่มีใครโดนดัมง่าย ๆ หรือถูกหลอกง่าย ๆ ถ้าใส่ใจ แลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ต่าง ๆ กับคนในสังคมก้มหน้า แต่ต้องมีความรอบคอบเพียงพอ เพราะเหยื่อของแก๊งคอลเซ็นเตอร์ยังมีอยู่ トラบดที่สังคมยังมีความหลากหลายของคนฉลาด โง่เกิดมาในแต่ละนาที่ สังคมก้มหน้าเพื่ออ่านข้อความสื่อสาร ย้อมติกว่าพวกที่ต้องก้มหน้าหลบสังคมด้วยความอับศอดสูเพราะพฤติกรรมชั่วร้ายเลวทราม ถูกประจานด้วยโซเชียลมีเดีย ดังที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นับเป็นยุคที่สังคมรับรู้ความเป็นไปต่าง ๆ ยากในการซ่อนเร้นความชั่ว คนในสังคมก้มหน้าพร้อมเสมอที่จะเงยหน้าลุกขึ้นยืน จ้องตาพวกประสงคร้าย ต่อผลประโยชน์ของสังคม และมีความเชื่อมโยงโดยข้อความ การรับรู้ โดยไม่จำเป็นต้องรู้จักกันมาก่อน เพียงแต่มีทัศนคติ แนวความคิด จิตวิญญาณ ในการรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน สังคมก้มหน้าไม่รบกวนใคร การรับรู้ข้อมูลข่าวสารถูกต้องเป็นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ (โสภณ องค์การณ์, ป้อมพระอาทิตย์, 2559)

สังคมก้มหน้า ทำให้เด็กรักกันกลมเกลียว เพราะการมองจากการเล่นเกมของเด็ก เด็กจะร่วมด้วยช่วยกันผ่านด่าน เด็กสนุกสนาน แนนอนมันทำให้เด็กมีสมาธิมากขึ้นด้วย อีกทั้งเมื่อเรามีธุระแล้วจำเป็นต้องนั่งรอเวลานานๆ เราก็สามารถหยิบสมาร์ตโฟน แล้วอ่านข่าวสาร เล่นเกมคุยกับเพื่อนผ่านโลกโซเชียล โดยเป็นการรอเวลาที่ไม่น่าเบื่อเหมือนสมัยก่อน มันทำให้ได้เพื่อนใหม่ ๆ มากมาย ทั้งไทย ทั้งเทศ เพื่อนที่พบเจอผ่านสังคมที่เราชื่นชอบอะไรเหมือนๆ กันเพื่อนที่มี



ประสบการณ์ดี ๆ มาแชร์กัน เหมือนที่เรา กำลังได้พบเจอเพื่อนดี ๆ และประสบการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นในที่แห่งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิตาภา สุขพลำ (2548) ที่พบว่าการสื่อสารผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประชากรหลายรูปแบบ การสนทนาผ่านสื่อบางประเภท เช่น “โทรศัพท์” ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงความใกล้ชิด ลดระยะทางความห่างไกล ช่วยให้เกิดความผูกพัน และเป็นอีกช่องทางหนึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ได้ระบายความทุกข์ใจ เทคโนโลยีโทรศัพท์เคลื่อนที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกความมั่นคงปลอดภัย (Security) ในเวลาที่อยู่ตามลำพังและยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งของการลดความรู้สึกลดเดี่ยวได้ (Jin and Park, 2010) ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยก่อให้เกิดการติด ต่อสังคมภายนอกและส่งผลให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) มากยิ่งขึ้นเพราะอินเทอร์เน็ต ช่วยให้วัยรุ่น สามารถแสดงออก และสร้างการมีตัวตนของตนเองผ่านการใช้งานให้ผู้อื่นเห็นได้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่วัยรุ่นชายจะได้รับประโยชน์จากการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ สูงกว่าวัยรุ่นหญิง (Valkenburg and Peter, 2009) อย่างไรก็ตามเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ หากได้รับสื่ออินเทอร์เน็ตจะได้รับผลดีมากกว่าผลเสีย แต่ถ้าใช้งานมากเกินไปจะส่งผลไม่ดีต่อร่างกายและจิตใจตามมาได้ (ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภู และอังศรา ประเสริฐสิน, 2552) ผู้ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณมากจะมีแนวโน้มอาการหดหู่ เหงา และโดดเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น (Eijnden *et al*, 2008)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่คิดว่า น่าจะทดแทนการใช้เทคโนโลยีและโซเชียลเน็ตเวิร์กในโลกออนไลน์ได้ คือควรหันหลังให้สิ่งเหล่านั้นบ้าง แล้วหันหน้าไปพบปะกับผู้คน สังคมในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างน้อยก็ทำกิจกรรมอดิเรกโดยมีปฏิสัมพันธ์สื่อสารระหว่างผู้คน เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หรือไม่ก็อ่านหนังสือแล้วแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสิ่งที่อ่านกับผู้อื่น หรือว่าใช้เวลาทำกิจกรรมหาความรู้ สร้างความสามารถพิเศษและพัฒนาทักษะสำคัญ เพื่อจะได้เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในวันหน้า

ข้าพเจ้าขอฝากข้อความห่วงใยเหล่านี้ไปถึงผู้ใหญ่ เด็กและเยาวชน ให้รู้จักใช้เทคโนโลยีและโซเชียลเน็ตเวิร์กในโลกออนไลน์อย่างเหมาะสมกับวัย มีสติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ รู้สึกตัวอยู่เสมอ ในการควบคุมความรู้สึกอยากเล่นให้พอประมาณ และมีปัญญา คิดถึงผลดี-เสียที่จะตามมาจากการใช้เทคโนโลยีและโซเชียลเน็ตเวิร์กในโลกออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน อย่าตกเป็นทาสของเทคโนโลยี อันจะส่งผลให้สังคมก้มหน้า หดไปจากสังคมไทยและสมาร์ตโฟน ซึ่งจะไม่สามารถกลืนกินชีวิตและวัฒนธรรมของมนุษย์แน่นอน และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกลับมาเหมือนเหมือนเดิมอีกครั้งหนึ่ง



สรุป

การเป็นบุคคลสังคมก้มหน้าไม่ใช่จะไม่ดี เราต้องพึงระลึกไว้เสมอว่าสิ่งใดที่มีคุณสิ่งนั้น ก็ย่อมมีโทษในการเป็นบุคคลสังคมก้มหน้านั้นทำให้เราทันต่อเหตุการณ์ข่าวสารบ้านเมือง เป็นประโยชน์ในการทำธุรกิจ ประโยชน์ในการประชาสัมพันธ์ การนัดแนะเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ แต่ด้วยประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้นก็ย่อมมีโทษตามมาเช่นเดียวกัน ทั้งเป็นต้นเหตุในการเป็นโรค แทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคตาแพ้แสง โรคนิ้วล็อก เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากการเป็น บุคคลสังคมก้มหน้า และเนื่องจากเราอยู่ในวัยเรียนอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนของเราด้วยวิธี ป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำแก่บุตรหลานในการใช้มือถือ สมาร์ทโฟนให้ถูกต้องถูกเวลา ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่จ้องหน้าจอเป็นเวลานาน พักสายตา นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และที่สำคัญอย่าหลงเชื่อ คนแปลกหน้าที่คุยผ่านแชทออนไลน์เนื่องจากอาจโดนหลอกลงได้ ส่งผลไปถึงการมาตกรรมถึง แก่ชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- ชรรัชชัย วิฑู. (2557 มีนาคม 1). พฤติกรรมสังคมก้มหน้า. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560.
www.mepswis.mcp.ac.th
- คมชัดลึกออนไลน์. (2556 มกราคม 10). เด็กลือกระบาด! เหตุเสพติดเทคโนโลยี นักวิชาการ สะท้อนปัญหาเด็กไทยปี 2556 ชี้เด็กลือกระบาด เหตุเสพติดเทคโนโลยี ขาดปฏิสัมพันธ์ กับคนรอบข้าง. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.komchadluek.net/detail/20130110/149109
- ชลธิชา ศรีอุบล. (2553). วัยโจ้ ัญบุรี สะกิดต่อมสำนึกฮัลโหลผ่านมือถือ. นิตยสารไทยรัฐการ ประชาสัมพันธ์ มทร. ัญบุรี, 34(1),12-4.
- จิตาภา สุขพล้า. (2548). การสื่อสารระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ฐิตินันท์ ศรีสฤติ และอวยพร แซ่ตระกูล . (2552). มือถือในมือเด็ก. กรุงเทพฯ : สถาบันคุ้มครอง ผู้บริโภคในกิจการโทรคมนาคม สำนักงานคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ.
- ดิเรก มั่นมนัส. (2553 เมษายน 18). การพัฒนาตัวตนบนสังคมออนไลน์. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.gotoknow.org/posts/247662
- เดลินิวส์ออนไลน์. (2557 พฤษภาคม12). ชีวิตเด็กไทยเสื่อมเสพติดเทคโนโลยีมากเกินไป. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.dailynews.co.th/Content /education/236876



- ทวีศิลป์ วิชาญอิน. (2551 กุมภาพันธ์ 25). *เตือน! ติดโทรศัพท์มือถืออาจทำให้เป็นโรคควั่นได้*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.hilight.kapook.com/view/357
- ไทยโพสต์. (2557 มีนาคม 29). *สังคมก้มหน้า ภาวะติดจอ ตรวจสอบปัญหาก่อนสายเกิน*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.thaipost.net/x-cite-kidz/290314/88202.
- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภู, และอัจฉรา ประเสริฐสิน. (2552). *ผลกระทบของอินเทอร์เน็ตต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนไทย: กรณีศึกษากรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ.
- พรรณพิมล วิปุลากร และ สุริยเดว ทรีปาตี. (2557 ธันวาคม 10). *หาคำตอบแก้ปัญหาสังคมก้มหน้า*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.motherandcare.in.th
- ขรรค์ชัย วิฑู. (2557 มีนาคม 1). *พฤติกรรมสังคมก้มหน้า*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.mepswis.mcp.ac.th
- พรรณพิมล วิปุลากร (2558 มีนาคม 2). *จิตแพทย์ห่วงคนไทยขาดมือถือไม่ได้*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.new_siamphone.com/news-11672
- พิชญ์ เพชรคำ. (2557). *พฤติกรรมการใช้สมาร์โฟนของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบด้านลบต่อตนเองและสังคม*. บทความวิชาการหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ภาณุวัฒน์ กองราช. (2554). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย: กรณีศึกษา Facebook*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทย์ ปัญโญ. (2558 เมษายน 23). *สังคมก้มหน้า social ignore*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.slideshar.net
- ศรีศักดิ์ จามรมาน. (2551 สิงหาคม 21). *โรคติดอินเทอร์เน็ตระบาดหนัก*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www2.eduzones.com/magazine/8596.
- สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2555). *บรรณารักษ์ในยุคสังคมก้มหน้า การพัฒนาห้องสมุดในยุคสังคม ก้มหน้า*. สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สยามโพน ด็อด คอม. (2557 สิงหาคม 14). *ยุคสังคมก้มหน้า! จีนเปิดช่องทางเดินพิเศษสำหรับ ผู้ใช้งานสมาร์โฟนที่เมืองฉงชิ่ง*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.news.siamphone.com/news-18967.html
- สรวงมณท์ สิทธิสมาน. (2554 มิถุนายน 24). *มือถือ : สิ่งเสพติดที่ละลายพฤติกรรมของคนยุคนี้*. (Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9540000068880.



- โสภณ องค์การณ, ป้อมพระอาทิตย์. (2559 ตุลาคม 5). 'สังคมก้มหน้า' ดีกว่า 'ไทยเฉย'.
(Online). 29 พฤศจิกายน 2560. www.mgrounline.com/datail/9590000024107.
- หทัยรัตน์ หนูแดง. (2555). *การรับรู้และทัศนคติต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ของผู้บริโภคใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อดิสรณ์ อันสงคราม. (2558). *ผลกระทบจากการใช้โซเชียลมีเดียของคนวัยทำงานใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ขอนแก่น.
- เอ็มคอตดอตเน็ต (2553 พฤศจิกายน 27). *เสพติดมือถือ โรคฮิตเด็กไทย*. (Online).
29 พฤศจิกายน 2560. www.mcot.net/site/content?id=4ff672620b01dabf3c018e5d#.VBERQfmSwUU.
- Eijnden V., R. J., Meerkerk, G., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C.
(2008). Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among
Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44 (3),
655-665.
- Jin, B., & Park, N. (2010). In-Person Contact Begets Calling and Texting:
Interpersonal Motives for Cell Phone Use, Face-to-Face Interaction, and
Loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 611-618.
- Sadlo, M., Campus, B., & Chambers, S. (2005). *Effects of Communication Mode on
Connectedness and Subjective Well-Being*. Doctoral dissertation, Thesis,
Australian Center of Quality of life.
- Tran T. Duc. (2012). *The social INFULI-nce of smartphone Usage*. A Quaiotatine
Research or a Segment of copcnhagen Digital Design & communication.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Social Consequences of the Internet for
Adolescents: A Decade of Research*. *Psychological Science*, 18 (1), 1-5.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder.
American Behavioral Scientist, 48(4), 402-415.