

สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตวัยรุ่น: จุดแข็ง ข้อจำกัด และการติดสื่อสังคมออนไลน์

Social Media Use and Mental Health in Adolescents: Strengths, Limitation, and Social Media Addiction

เชาวลิต ศรีเสริม* ลักขณา ชอบเสียง**

Chaowalit Srisoem, Lakhana Chopsiang

Received: June 30, 2020 Revised: August 10, 2020 Accepted: August 11, 2020

บทคัดย่อ (Abstract)

การพัฒนาทางเทคโนโลยีการสื่อสารที่มากขึ้นในปัจจุบัน ได้ก่อให้เกิดช่องทางการติดต่อสื่อสารรูปแบบหนึ่งเรียกว่า สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นเสมือนเครื่องมือการสื่อสารที่ช่วยให้ประชาชนให้สามารถติดต่อเชื่อมโยงกันได้ตลอดเวลา และเป็นโลกเสมือนจริงของคนในสังคมยุคดิจิทัล วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์กันอย่างมาก และใช้อย่างหลากหลายวัตถุประสงค์ สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นสิ่งที่มียุทธพลอย่างมากต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยมีทั้งผลในด้านที่ดีและด้านที่เป็นความเสี่ยงต่อวัยรุ่น นอกจากนี้หากวัยรุ่นมีการใช้สื่อเหล่านี้มากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ในการที่จะส่งเสริมการใช้ประโยชน์ ตลอดจนการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและความเสี่ยงจากสื่อสังคมออนไลน์ ได้ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่น ทั้งด้านจุดแข็ง และข้อจำกัด และปัญหาการติดสื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับวัยรุ่น

คำสำคัญ (Keywords): สื่อสังคมออนไลน์; การติดสื่อสังคมออนไลน์; สุขภาพจิตวัยรุ่น

Abstract

* สาขาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ Department of Psychiatric Nursing Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithiprasong, e-mail: chaopsycho@hotmail.com

** สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ Department of Adult and Elderly Nursing Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithiprasong

According to the rapid development of the communication technologies, rising the new virtual society named as "Social media" that people use as a communication tools to connect with each other in anytime and anywhere. It is the virtual world in the digital era. Social media platforms are very popular, especially in adolescents. It is used for many objectives. Thereby, social media has impacted so much to adolescents' mental health and behavior. As a communication tool, social media is not only benefit but also a risk for adolescents. Moreover, the social media can be unintentional addicted when it is used too much. Therefore, it is important to understand regarding social media and adolescents' mental health in order to gain a benefit and prevent the risks including the mental health problems from social media. This article aims to present regarding social media and adolescents' mental health in the sense of strength, limitation, and social media addiction including strategies and prevention tips to prevent mental health problems regarding social media use for the adolescents.

Keywords: Social media; Social media addiction; Mental health in adolescent

บทนำ (Introduction)

ในปัจจุบันการพัฒนาของเทคโนโลยีการสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว พัฒนาการของเทคโนโลยีเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดการสื่อสารที่สะดวกสบาย ผ่านโลกเสมือนจริงยุคใหม่ เรียกว่า สื่อสังคมออนไลน์ (social media) ซึ่งเป็นช่องทางสำหรับสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตในรูปแบบหนึ่ง ที่ผู้ใช้งานสามารถแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้อมูล รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นได้ในเวลาเดียวกัน (Griffiths, 1995) สื่อสังคมออนไลน์มีลักษณะเป็นแพลตฟอร์ม (Platform) ที่บุคคลสามารถสมัครเปิดบัญชีของตนเอง (account) เพื่อเข้าใช้งานได้อย่างง่ายดาย หลายแพลตฟอร์มถูกสร้างเป็นแอปพลิเคชัน (Application) เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งาน มีหลายตัวที่เป็นที่นิยม เช่น Facebook, Twitter, Line, YouTube, Instagram นอกจากนี้ยังมีตัวใหม่ที่ถูกพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องและกำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่น Tiktok, Pinterest, LinkedIn เป็นต้น (Ad addicted, 2020) ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้ นับว่าเป็นไปอย่างกว้างขวาง เนื่องจากสามารถใช้งานได้ง่าย และทำกิจกรรมได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน อาทิเช่น การโพสต์ข้อความ (Posting) การแสดงความคิดเห็น (Comment) การแชทข้อความส่วนตัว (Chatting) การส่งต่อ

ข้อความหรือเนื้อหาต่างๆ (Shared) อีกทั้งยังสามารถทำการถ่ายภาพ บันทึกวิดีโอ ตลอดจนการถ่ายทอดสด (Live Streaming) หรือการประชุมปรึกษาหารือกันผ่านวิดีโอ (VDO conference) ซึ่งทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกันได้อย่างอิสระ และเป็นปัจจุบัน ตอบสนองความต้องการสื่อสารข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว และสื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้ยังมีการพัฒนาระบบอย่างต่อเนื่อง เพื่อมารองรับความต้องการของสังคม สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่เรียกได้ว่าเป็นยุคแห่งดิจิทัลและเทคโนโลยี

สถิติการใช้สื่อสังคมออนไลน์จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ประมาณ ร้อยละ 40 ของประชากรโลก และอัตราการเติบโตเฉลี่ยต่อปีของการใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้นเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วประมาณร้อยละ 25 ถึงร้อยละ 33 ตั้งแต่เดือนมกราคม 2559 จนถึงเดือนธันวาคม 2562 และพบว่าประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์อยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกันประมาณ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) โดยพบว่ามีบัญชีผู้ใช้งาน Facebook 52 ล้านบัญชี จากประชากรประมาณ 70 ล้านคน (ร้อยละ 74) ซึ่งนับว่าติด 8 ของโลกจากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและสังคมออนไลน์ของประเทศไทยเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2563 พบว่ากิจกรรมที่ผู้ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตใช้ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากที่สุด คือ การเข้าใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งคิดเป็นสัดส่วนถึง ร้อยละ 80 ของการใช้งานระบบสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้กันอยู่ โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่คนไทยนิยมกันมากที่สุด 5 อันดับแรก (Ad addicted, 2020) ได้แก่ Facebook (ร้อยละ 94) YouTube (ร้อยละ 94) LINE (ร้อยละ 85) FB messenger (ร้อยละ 76) และ Instagram (ร้อยละ 65) นอกจากนี้ยังมีสื่อสังคมออนไลน์อื่นๆ ที่ได้รับความนิยมมากกว่าครึ่ง ได้แก่ Twitter (ร้อยละ 55) และแอปพลิเคชันที่กำลังได้รับความนิยมเพิ่มเข้ามาใหม่อย่างรวดเร็ว คือ Tiktok ระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้มากถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มอายุที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด คือ ช่วงอายุวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตั้งแต่อายุ 13-25 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของกลุ่มคนวัยเรียน และวัยเริ่มต้นทำงาน จึงนับได้ว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อชีวิตประจำวัน และเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนสังคมในยุคนี้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความอ่อนไหวและต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมเชิงสังคม เพื่อไปสู่วัยผู้ใหญ่ การรายงานผลการสำรวจสถิติดิจิทัลของคนไทย ประจำปี 2020 (Ad addicted, 2020) ในช่วงปี 2560-2563 การสำรวจพบว่าวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของไทย มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นในทุกๆ ปี โดยวัยรุ่นไทยมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และนิยมใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารเชื่อมโยงของกันและกัน ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยส่วนมากจะผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่

(Smartphones) เนื่องจากสามารถพกพาสะดวก ราคาไม่สูงมากและมีสัญญาณที่ครอบคลุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อวัยรุ่นในสังคมไทยอย่างมาก

การมียุทธพลทางสังคมของสื่อสังคมออนไลน์ มีทั้งด้านที่เป็นประโยชน์ และด้านที่เป็นข้อจำกัด ในด้านที่เป็นประโยชน์ เช่น สร้างความสะดวกสบายในการติดต่อสื่อสาร การดำเนินธุรกิจ การศึกษา การสร้างรายได้ สร้างอาชีพใหม่ๆ เกิดการเชื่อมโยงกันของประชาชนทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ท้นต่อข้อมูลข่าวสาร เหตุการณ์ต่างๆ แต่อย่างไรก็ตามสื่อเหล่านี้ก็ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อนิสัยพฤติกรรมของคนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย ส่งผลให้เกิดข้อจำกัดต่างๆ เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดน้อยลง ก่อให้เกิดความว้าเหว่ เป็นช่องทางในการก่ออาชญากรรม การหลอกลวง ฉ้อโกง การรังแกกันทางไซเบอร์ (Cyberbullying) (เชาวลิต ศรีเสริม, โปรยทิพย์ สันตะพานธุ์ และอนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี, 2562) นอกจากนี้การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปก็อาจส่งผลให้เกิดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ (Addiction) ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และปัญหาสุขภาพจิตได้อีกด้วย (Keles, McCrae & Grealish 2020; Kennedy, 2019) ดังนั้นหากผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ขาดความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการใช้งาน ก็อาจนำมาซึ่งผลกระทบในด้านปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตได้ การทำความเข้าใจสื่อสังคมออนไลน์ถึงคุณสมบัติ ประโยชน์ และข้อจำกัดของสื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มีการส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและความเสี่ยงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่าในปัจจุบันประชาชนมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นในทุกๆปี และใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย (Ad addicted, 2020) จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งแอปพลิเคชันที่นิยมใช้ในวัยรุ่น ได้แก่ Facebook, Line, Twitter, Instagram, Tiktok, Pinterest ฯลฯ สำหรับเว็บไซต์ที่นิยม โดยอุปกรณ์ในการใช้เข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ แท็บเล็ต/ไอแพด คอมพิวเตอร์พกพา ตามลำดับ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2562) โดยในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีการใช้สื่อสังคมอย่างแพร่หลาย แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง การคิดวิเคราะห์ หรือตัดสินใจในเรื่องต่างๆยังอาจขาดการใคร่ครวญ ไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นจึงเป็นความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาในหลายๆด้าน ตามมาได้ ขาดการดูแลที่เหมาะสมอาจทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อภัยออนไลน์ได้ สำหรับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นสามารถแบ่งได้ 2 ทาง (Keles, McCrae & Grealish 2020; Kennedy,

2019) คือ การใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ (Positive aspect) และการใช้ในทางที่เปี่ยงเบน (Negative aspect) ดังนี้ 1) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่เป็นประโยชน์ (Positive aspect) เช่น ใช้ในด้านการศึกษา และการพัฒนาทักษะทางสังคมของวัยรุ่น ทั้งการสืบค้นเพื่อหาข้อมูลต่างๆ การพูดคุย สนทนากับเพื่อนหรือญาติพี่น้อง การซื้อ-ขาย สินค้า การติดตามข่าวสาร การดูทีวี ดูละคร ดูภาพยนตร์ ตลอดจนการรับ-ส่งงาน การบ้าน หรือเรียนผ่านอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นมีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการหาความรู้ รวมทั้งการหาข้อมูลหรือกิจกรรมเพื่อการเฝ้าระวังทักษะความสามารถ ผ่อนคลาย และยังเป็นช่องทางในการหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้านการดูแลสุขภาพ และข้อมูลบางเรื่องที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน เรื่องความลับไม่สามารถเล่าให้คนอื่นฟังได้ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา นักเรียนก็สามารถหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ 2) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่เสี่ยง (Negative aspect) เช่น การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางลามกอนาจาร การเข้ากลุ่มลับทางเพศ (Sexting) อาจถูกล่อลวง โดยง่าย การพนัน (Gambling) และพฤติกรรมการรังแกกันในโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ซึ่งส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ มีปัญหาทางสายตา ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง สมาธิสั้น หลีกหนีจากสังคม ภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรม การฆ่าตัวตายได้ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยมีทั้งด้านที่ดีและพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นตามมาได้ ดังนั้นการทำความเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น

สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่น

สื่อสังคมออนไลน์เป็นเหมือนโลกใบใหม่ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้มีการสร้างเครือข่ายเกิดการสร้างความสัมพันธ์กับสังคมใหม่ เป็นการเปิดโลกทัศน์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ และก้าวทันสังคมโลก แต่อย่างไรก็ตามในโลกของสื่อสังคมออนไลน์นั้น บางครั้งวัยรุ่นอาจจะเผชิญกับข้อมูลหรือเหตุการณ์ต่างๆมากมาย ทั้งในด้านที่ดีและด้านที่เป็นความเสี่ยง เช่น ภาพข่าวสารเหตุการณ์ความรุนแรง ภาพอุบัติเหตุ ข่าวการเมือง การคุกคามผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อวัยรุ่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และสุขภาพจิตของวัยรุ่น จากการศึกษาในอเมริกาพบว่าวัยรุ่นประมาณ 1 ใน 6 (Anderson, 2018) มีประสบการณ์เกี่ยวกับ

พฤติกรรมหรือเหตุการณ์คุกคามในโลกออนไลน์ ซึ่งการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าสื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น ดังนี้

1. การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในบุคคล หรือทัศนคติของบุคคลเกี่ยวกับการยอมรับนับถือ และเชื่อมั่นในตนเอง โดยอาศัยหลักการประเมินแบบสะท้อนกลับที่เป็นการรับรู้ต่อตนเองจากมุมมองของผู้อื่น หากวัยรุ่นได้รับการประเมินแบบสะท้อนกลับจากการแสดงความคิดเห็นหรือข้อความทางด้านบวกจากเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มองตนเองในแง่ดี และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากวัยรุ่นได้รับการประเมินแบบสะท้อนกลับจากการได้รับคำวิจารณ์ด้านลบจากการโพสต์ข้อความหรือรูปภาพต่างๆผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ จะทำให้วัยรุ่นตัดสินใจว่าไม่ดีเหมือนคนอื่น ๆ รู้สึกล้มเหลว จนเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงได้ (ขวัญข้าว พลเพชร และเบญจพร ตันตสุติ, 2559; จุฑามาศ ทองประดับ, ทัศนาวทีคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2562; Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016; Jan, Soomro, & Armed, 2017) อีกประการหนึ่ง คือ แนวคิดการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison theory) ซึ่งเป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลที่เกิดจากการที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในสังคม สามารถอธิบายได้ว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจจะเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับรู้ข้อมูลต่างๆอยู่ตลอดเวลา เช่น การแชร์เรื่องราวในชีวิตของคนอื่น จำนวนยอดถูกใจ จำนวนยอดการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น วัยรุ่นจึงอาจเกิดการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น หากวัยรุ่นนำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีลักษณะด้อยกว่าตน อาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากวัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์นำตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีลักษณะเหนือกว่า อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าการตนเองต่ำต้อยไร้ค่า อิจฉา หรือรู้สึกว่าตนไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำได้ (จุฑามาศ ทองประดับ, ทัศนาวทีคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2562; Bergagna, & Tartagliaa, 2018; Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016; Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014)

2. การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต (Life-satisfaction) เป็นความรู้สึกพึงพอใจโดยภาพรวมที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองในทุกแง่มุม ที่บุคคลตัดสินใจว่าชีวิตตนเองมีคุณค่า มีความสุข มีความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการได้ ในวัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์จะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง หากเรื่องราวเหล่านั้นได้รับการตอบสนองที่ดี ก็จะเกิดความพึงพอใจ วัยรุ่นก็จะเกิด

ความรู้สึกมีคุณค่าและความพึงพอใจในชีวิตตนเองสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากไม่ได้รับการตอบสนองหรือยอมรับที่ดี ก็ส่งผลให้มีอารมณ์ความรู้สึกทางลบ และอาจนำตัวเองเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าตนเองด้อยกว่า รู้สึกชีวิตไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Goal) ของตนเอง รู้สึกอิจฉาคนอื่น รู้สึกว่าชีวิตคนอื่นดีกว่า ก็จะทำให้สูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตตนเองได้ (Hawi & Rupert 2016; Longstreet, & Brook, 2017; Sahin, 2017)

3. การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (Depression) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ซึ่งแนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal theory) อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้วยอาจได้พบปะกันในชีวิตจริงหรือเป็นบุคคลที่ติดต่อกันโดยไม่พบหน้ากันก็ได้ การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านทางช่องทางการส่งข้อความสนทนา การโพสต์แสดงความคิดเห็น จึงอาจช่วยให้วัยรุ่นที่ไม่มีโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในชีวิตจริงเกิดความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับบุคคลอื่นๆ ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ช่วยทดแทนความรู้สึกที่ขาดหายไปจากสังคมในชีวิตจริงได้ (จุฑามาศ ทองประดับ, ทศนา ทวีคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2562; Baker 2019; Haan & Zhuwhang 2020; Hawi & Rupert 2016; Kirkabulan 2016) วัยรุ่นที่ได้รับการตอบสนองที่ดีจากการยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในสื่อสังคมออนไลน์ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ และได้รับการตอบสนองที่ไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ในสังคมออนไลน์ อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ถดถอย แยกตัวออกจากสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลดลง พูดคุยกับเพื่อนน้อยลง ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ จนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ (เฉลิมพล กำใจ, ดาราวรรณ ตะปินตา และสมบัติ สุกุลพรรณ, 2561; Baker 2019 ; Haan & Zhuwhang 2020; O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นนั้นมีทั้งในแง่ดีและแง่ที่เป็นความเสี่ยง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในระยะสั้นและระยะยาวได้นอกจากนี้ ปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์โดยไม่รู้ตัวได้ การติดสื่อสังคมออนไลน์นี้ก็เป็นความเสี่ยงทางด้านพฤติกรรมที่นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้เช่นกัน ดังนั้นการทำความเข้าใจอาการและกลไกการติดสื่อ

สังคมออนไลน์ จะช่วยให้สามารถหาแนวทางจัดการและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นได้

จุดแข็งและข้อจำกัด (Strength & Limitation)

สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารกันของคนในสังคมยุคดิจิทัล แต่อย่างไรก็ตามสื่อสังคมออนไลน์ก็มีทั้งจุดแข็งและข้อจำกัดในการใช้งานซึ่งแตกต่างจากการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง (Cuncic, 2020) ดังนี้

จุดแข็งและคุณประโยชน์ของสื่อสังคมออนไลน์

1. สื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือสื่อสารที่เข้าถึงได้ง่าย สะดวกต่อการใช้งาน และสามารถช่วยลดความวิตกกังวลจากการเผชิญหน้าได้
2. เป็นพื้นที่ปลอดภัย ในการศึกษาหาความรู้ ในประเด็นที่มีความอ่อนไหวทางสังคม เช่น หากวัยรุ่นมีความวิตกกังวลต่อการพูดคุยแบบเผชิญหน้า สามารถปรึกษาผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ โดยการไม่เปิดเผยชื่อ หรือข้อมูลส่วนบุคคลได้
3. เป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ไม่จำกัดขอบเขต กล่าวคือ สื่อสังคมออนไลน์สามารถเชื่อมโยงผู้คนได้ทั้งหมดทั่วโลก หากมีการติดต่อสื่อสาร หรือแลกเปลี่ยนข้อมูลจะทำได้ง่ายโดยไม่จำเป็นต้องเดินทาง ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและระยะเวลาในการทำงานได้
4. เป็นช่องทางในการฝึกทักษะทางสังคมของวัยรุ่น เช่น การหาเพื่อนใหม่ การเรียนรู้ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนอื่น การรับฟังข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดเห็นจากคนอื่น
5. ฝึกการแสดงออกและเปิดเผยตนเอง วัยรุ่นที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ มากกว่าร้อยละ 80 จะเป็นการโพสต์หรือนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง หรือเรื่องราวที่ตนเองให้ความสนใจ ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงเป็นช่องทางที่สำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นรู้จักเปิดเผยความเป็นตนเอง และจะได้รับ การสะท้อน (Feedback) จากคนรอบข้าง ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาตัวตนได้

ข้อจำกัดและความเสี่ยงของสื่อสังคมออนไลน์

แม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะช่วยให้ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารกัน รวมทั้งคุณประโยชน์ด้านต่าง ๆ มากมาย แต่สื่อสังคมออนไลน์ ก็เป็นมีข้อจำกัดและส่วนที่เป็นความเสี่ยงหลายอย่าง ดังนี้

1. สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการแยกตัวจากสังคม เนื่องจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์เชื่อมต่อกัน อาจส่งผลให้การพบปะหรือมีปฏิสัมพันธ์กันของผู้คนลดลง ส่งผลให้เกิดการแยกตัวจากสังคม พูดคุยกันน้อยลง และหันมาพูดคุยผ่านสื่อสังคมออนไลน์

2. เป็นช่องทางของอาชญากรรม เช่น การหลอกลวง การฉ้อโกง การคุกคามกัน (Cyberbullying) ที่มากขึ้น เนื่องจากในสื่อสังคมออนไลน์ เป็นเพียงโลกเสมือนจริง ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด จึงเปิดโอกาสให้เกิดการก่ออาชญากรรมต่างๆ ได้ง่ายขึ้น
3. ความสัมพันธ์ที่เกิดในสื่อสังคมออนไลน์มักจะไม่เหมือนความสัมพันธ์ที่เกิดจากการรู้จักกันแบบเผชิญหน้าจริง
4. หากมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป จะนำไปสู่การติดสื่อสังคมออนไลน์ รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้
5. การใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป ทำให้ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

การติดสื่อสังคมออนไลน์

การติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social media addiction) หมายถึง อาการเสพติดทางพฤติกรรม (Behavioral addiction) ที่ส่งผลให้บุคคลมีอาการ 3 กลุ่มอาการ ได้แก่ 1) ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ให้เป็นไปตามที่กำหนดได้ 2) มีความคิดหรือหมกมุ่นกับการใช้งานมากเกินไป และ 3) ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ และมีแนวโน้มสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิตจริง (Griffiths, 1995; ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2556) มีลักษณะสำคัญคือพฤติกรรมการให้เวลากับการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เป็นอย่างมากจนหมกมุ่น ไม่สามารถควบคุมการใช้งานของตนเองได้ เมื่อถูกขอให้หยุดใช้งานจะเกิดการต่อต้าน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และการทำหน้าที่ทางสังคม (Andreassen et al, 2012)

กลไกการติดสื่อสังคมออนไลน์

กลไกของการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีทางชีวภาพการเสพติดที่อธิบายถึงกลไกการเสพติดไว้ว่าเกิดจากการที่สมองส่วนระบบได้รับรางวัล (brain reward system) ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าต่างๆ เช่น สารกระตุ้นประสาท (Stimulant) และสมองในส่วนนี้มีการเกิดการหลั่งสารสื่อประสาทที่สำคัญ คือ โดปามีน (dopamine) ออกมาในระบบสมองส่วนระบบได้รับรางวัล (Sadock & Sadock, 2007) เมื่อระดับโดปามีนเพิ่มสูงขึ้น จึงทำให้ผู้เสพมีความพึงพอใจ มีความสุข รื่นเริงสนุกสนาน เต็มไปด้วยพลัง และสมองส่วนนี้จะจดจำความรู้สึกพึงพอใจนี้ไว้ แต่เมื่อสิ่งเร้าหมดไปทำให้ระดับโดปามีนในสมองระบบได้รับรางวัลจึงลดลงไป ส่งผลให้ความรู้สึกพึงพอใจลดลงด้วย (Withdrawal) สมองส่วนนี้จึงกระตุ้นให้เกิดอาการกระวนกระวาย ต้องแสวงหา

สิ่งเร้ามากระตุ้นอีกเพื่อรักษาระดับโดปามีนไว้ ซึ่งในการได้รับสารเสพติดครั้งแรกๆ โดปามีนจะมีการเพิ่มปริมาณมากและในเวลาทีรวดเร็ว แต่หากได้รับสารเสพติดไปในระยะเวลานานๆ อาจทำให้แขนงประสาทถูกทำลายเกิดการหลั่งปามีนลดลงได้ ยิ่งทำให้เกิดการติดต่อด้านสารได้มากยิ่งขึ้น (Tolerance) การจะทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิมจึงต้องใช้สารในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยๆ

สำหรับการติดสื่อสังคมออนไลน์ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป โดยมักใช้งานเป็นระยะเวลานานกว่าที่ตั้งใจไว้ หรือมีการเข้าใช้งานตลอดเวลา และรู้สึกเป็นสุขน้อยลงเมื่อไม่ได้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Griffiths, 1995; He, Turel, & Bechara, 2017; Keles, McCrae & Grealish, 2020) การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์นั้นอธิบายได้ว่า ในระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น การโพสต์ การแสดงความคิดเห็น การแชร์รูปภาพ การถ่ายทอดสด หรือการทำกิจกรรมต่างๆทางสื่อสังคมออนไลน์ จะทำให้ผู้ใช้งานได้รับการตอบโต้ (Feedback) เช่น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Comment) การกล่าวถึง (mention) การกดถูกใจ (Like) หรือการแชร์ (Share) สิ่งที่ตนเองโพสต์หรือแสดงความคิดเห็นลงในสื่อสังคมออนไลน์ บุคคลจะรู้สึกได้รับการยอมรับได้รับความรู้สึกว่ามีตัวตน จะทำให้สมองส่วนระบบได้รับรางวัลถูกกระตุ้น และเกิดการหลั่งสารสื่อประสาทโดปามีนออกมา (Hilliard, 2020). ผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เกิดความพึงพอใจและมีความสุข อีกทั้งการตอบสนองของสื่อสังคมออนไลน์เป็นไปอย่างรวดเร็ว และใช้ระยะเวลาสั้นผู้ใช้จึงรู้สึกว่าเข้าถึงได้โดยง่าย และได้รางวัลอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้ยังมีความพึงพอใจและมีความสุขกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น จนผ่านไประยะหนึ่งสมองเกิดวงจรความเคยชินต่อการเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เกิดภาวะทนต่อความรู้สึก (Tolerance) ส่งผลให้เกิดเป็นการติดสื่อสังคมออนไลน์ เสพติดการได้รับความรู้สึกยอมรับและภาคภูมิใจในตนเอง และจะรู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่สามารถเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ตามโอกาสที่ต้องการได้ (Haan & Zhuwhang 2020; Hilliard, 2020; Keles, McCrae & Grealish, 2020; Wang, Lee, & Hua, 2015) เมื่อเกิดการติดสื่อสังคมออนไลน์แล้วอาจทำให้เกิดผลกระทบด้านสุขภาพจิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นผลกระทบด้านสุขภาพจิตที่สำคัญและพบได้ค่อนข้างบ่อยในวัยรุ่น

อาการของผู้ติดสื่อสังคมออนไลน์

แม้ว่าการติดสื่อสังคมออนไลน์หรือภาวะเสพติดสื่อสังคมออนไลน์จะยังไม่ถูกกำหนดเป็นโรคความผิดปกติอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามจากศูนย์การศึกษาวิทยาการเสพติด (Hilliard, 2019) ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้อธิบายอาการติดสื่อสังคมออนไลน์ไว้ว่าเป็นลักษณะการเสพติด

พฤติกรรมอย่างหนึ่ง ที่บุคคลมีต่อสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งลักษณะอาการที่สำคัญของผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ มีดังนี้

1. ใช้เวลาหมดไปอย่างมาก (เฉลี่ยมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน) กับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หรือวางแผนที่จะใช้สื่อสังคมออนไลน์ มีอาการครุ่นคิด ย้ำคิดย้ำทำเกี่ยวกับการเข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์
2. ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของตัวเองได้ ทนต่อการแจ้งเตือนจากสื่อสังคมออนไลน์ไม่ได้ จะต้องเช็คหรือตรวจสอบการแจ้งเตือนนั้นๆทันที แม้จะอยู่ในพื้นที่หรือสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมต่อการเข้าใช้งาน เช่น ขณะขับรถ ขณะรับประทานอาหาร ขณะทำงานอย่างอื่น
3. ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อลดความรู้สึกวิตกกังวลหรือเพื่อให้ลืมปัญหาต่างๆในชีวิต โดยที่ปัญหาชีวิตนั้นจะเกี่ยวข้องกับสื่อออนไลน์หรือไม่ก็ตาม
4. มีความคิดจะลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ หรือเคยพยายามที่จะลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ
5. มีอาการกระสับกระส่าย หรือกระวนกระวายใจอย่างมาก หากไม่สามารถเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์หรือเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้
6. มีการเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างมากจนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้งานเสร็จช้าลง การเรียนด้อยลง การพักผ่อนลดลง หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิต

แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับวัยรุ่น

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นถึงความสำคัญของการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตในวัยรุ่น ซึ่งแม้ว่าจากหลายๆการศึกษาที่ผ่านมาจะพบว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น อย่างไรก็ตามในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ก็นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิตในสังคมยุคดิจิทัล การสนับสนุนให้วัยรุ่นเข้าใจและเรียนรู้ถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงเป็นแนวทางที่สำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และใช้สื่ออย่างเหมาะสมได้ ซึ่งแนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับวัยรุ่น (Dubicka & Theodosiou, 2020: 11-15) ดังนี้

1. รักษาความสมดุลในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (getting balance) สื่อสังคมออนไลน์และเทคโนโลยีต่างๆ มีประโยชน์ในการใช้สื่อสาร เชื่อมโยงกับผู้คนในสังคม แต่วัยรุ่นควรพึงระลึกเสมอว่า สื่อเหล่านั้นสามารถครอบงำเราได้ การใช้สื่อที่มากเกินไป อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตได้

ดังนั้นวัยรุ่นควรปรับพฤติกรรมให้เกิดความสมดุลระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์กันทางสื่อสังคมออนไลน์ และการมีปฏิสัมพันธ์มาเจอหน้า (Face-to-face) โดยการใช้เท่าที่จำเป็นตามแต่ละกรณีและสถานการณ์

2. จำกัดระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Limit time and boundaries) ให้อยู่ในปริมาณและขอบเขตที่เหมาะสม ไม่ใช้มากเกินไป 6 ชั่วโมงต่อวัน และควรจะมีการแบ่งช่วงเวลาในการใช้ เพื่อไม่ให้เกิดการใช้ที่ต่อเนื่องยาวนานมากเกินไป

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (Sleep) การพักผ่อนที่เพียงพอจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปอาจส่งผลให้มีการพักผ่อนไม่เพียงพอ สายตาและสมองอาจทำงานหนัก ดังนั้นการพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายและสมองได้พักไปด้วย

4. การออกกำลังกายและกิจกรรม (Exercise and Activities) วัยรุ่นควรมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายและทำกิจกรรมที่ชอบ จะช่วยให้วัยรุ่นมีสุขภาพดีและลดระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยไม่จำเป็น รวมทั้งช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้

5. การหมั่นตรวจสอบความคิด ความรู้สึกของตนเอง (Self-reflection) ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์แต่ละวัน วัยรุ่นมีโอกาสบ่อยเจอกับข้อมูลและเนื้อหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อความ เรื่องราว ภาพ วิดีโอ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต่างมีผลกระทบต่อความคิดความรู้สึกของวัยรุ่น

6. ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน (Social media literacy) การใช้สื่อออนไลน์มีประโยชน์อย่างมากหากใช้ในทางที่เหมาะสม วัยรุ่นควรมีสติและทำความเข้าใจเสมอว่าในโลกออนไลน์เป็นเสมือนดาบสองคม บุคคลหรือเหตุการณ์ที่พบเจอในโลกออนไลน์นั้นเป็นแค่เพียงบางส่วน อาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด ดังนั้นการที่จะโพสต์ แชร์ แสดงความคิดเห็น หรือแสดงความรู้สึกในสื่อสังคมออนไลน์ จะต้องพิจารณาความเหมาะสม และคิดไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน ก่อนจะทำกิจกรรมต่างๆในโลกออนไลน์ ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีการสื่อสาร การปกปิดข้อมูลส่วนบุคคล กฎหมายที่เกี่ยวข้อง พระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ และศึกษาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เพื่อที่จะได้ปรับแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมและปลอดภัยมากขึ้น

สรุป (Conclusion)

สื่อสังคมออนไลน์เปรียบเสมือนเครื่องมือติดต่อสื่อสาร ที่ช่วยให้วัยรุ่นมีการเชื่อมโยงกับสังคมโลก และเป็นช่องทางที่ส่งเสริมการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะทางสังคม รวมทั้งการใช้

ชีวิตประจำวันให้เกิดประสิทธิภาพในยุคดิจิทัลได้ แต่อย่างไรก็ตามในโลกของสังคมออนไลน์ก็มีทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่เป็นความเสี่ยงกับวัยรุ่น หากวัยรุ่นมีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปหรือใช้งานในทางที่เป็นความเสี่ยง ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือวัยรุ่นควรมีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเข้าใจ รู้เท่าทันสื่อ และนำไปพัฒนาในทางที่เหมาะสม ปรับพฤติกรรมการใช้สื่อของตัวเองและหมั่นตรวจสอบความคิด ความรู้สึกตนเอง เพื่อป้องกันและลดโอกาสเกิดปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตเหล่านี้ รู้จักป้องกันตนเองในสังคมออนไลน์ เพื่อให้สามารถใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมจะช่วยสร้างเกราะป้องกันให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนเป็นการสร้างสังคมที่มีความปลอดภัยและเป็นอนาคตที่ดีของประเทศชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

- ขวัญข้าว พลเพชร และเบญจพร ตันตสุติ. (2559). "ความภาคภูมิใจในตนเองและพฤติกรรมการติดเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร" **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. 61(3), 217-230.
- จุฑามาศ ทองประดับ, ทศนาทวิคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2562). "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟซบุ๊กกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย" **วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย**. 12(2), 116-133
- เฉลิมพล กำใจ, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา และสมบัติ สกฤพรณ์. (2561). "ความสัมพันธ์ระหว่างการติดเฟซบุ๊กและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่" **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**. 5(2), 57-69
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุตา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ชดาพิมพ์ เผ่าสวัสดิ์, และดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์. (2560). "การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม" **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. 62(1), 3-16.
- เขาวลิต ศรีเสริม, ไพรัชพิทย์ สันตะพันธุ์ และอนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี. (2562). "พฤติกรรมรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ : ผลกระทบ การป้องกัน และบทบาทพยาบาลจิตเวช" **วารสารการพยาบาลการสาธารณสุข และการศึกษา**. 20(3), 15-27.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2562). การสำรวจการมีเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries22.html>. [3 มิถุนายน 2563]

Ad addiction. (2020). (18 February 2020). Digital Thailand 2020: สรุป 30 สถิติดิจิทัลของคนไทย ประจำปี 2020 ฉบับรวมครบจบในที่เดียว. [Online]. แหล่งที่มา: <https://adaddictth.com/knowledge/digital-thailand-2020>

Anderson. M. (2018). A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying. [Online]. cited from: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>. [27 September 2018]

Andreassen, C. S., Torsheim T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. **Psychology Report**. 110(2), 501-517.

Baker, E. (2019). **The Influences of Social Media: Depression, Anxiety, and Self-Concept**. Masters Theses. 4479. <https://thekeep.eiu.edu/theses/4479>: Eastern Illinois University

Bergagna, E. & Tartagliaa, S. (2018). "Self-Esteem Social Comparison and Facebook Use" **Europe's Journal of Psychology**. 14(4), 831-845.
doi:10.5964/ejop.v14i4.1592

Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). "Association between facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study". **Computer Human Behavior**. 55(1), 701-705.

Cuncic, A. (2020). (29 June 2020). Social Media and Social Anxiety Disorder. [Online]. cited from: <https://www.verywellmind.com/social-network-use-and-social-anxiety-disorder-4117143#overview>

Dubicka, B. & Theodosiou, L. (2020). "Technology use and the mental health of children and young people" College Report, **Royal College of Psychiatrist**: University of Manchester: UK

Griffiths, M. D. (1995). "Technological addictions". **Clinical Psychology Forum**. 76, 14-19.

- Haan, R., & Zhuwhang, Z. (2020). "The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. **International" Journal of Adolescence and Youth**. 25(1), 780–786
- Hawi, N., & Rupert, M. S. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. **Social Science Computer Review**. August 2016 [Online], doi: 10.1177/0894439316660340
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). "Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction". **Sciences Report**. 7(1), 450-464.
- Hilliard, J. (2020). (18 June 2019). Social Media Addiction . [Online].
cited:<https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
- Jan, M., Soomro, S. A., & Armed, N. (2017). Impact of Social Media on Self-Esteem. *European. Scientific Journal*. August 2017 edition, 13(23), ISSN: 1857 – 7881
- 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. doi:10.1080/02673843.2019.1590851
- Kennedy, K. (2019) "**Positive and Negative Effects of Social Media on Adolescent Well-Being**." All Theses, Dissertations, and Other Capstone Projects. 925. Minnesota State University, Mankato
<https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds/925>
- Longstreet, P., & Brook, S. (2017). "Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction". **Technology in Society**. 50(2), 73-77
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>.
- O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. **Pediatrics**. 127(4), 800-804.

- Sadock B. J. & Sadock, V. A. (2007). **Kaplan & Sadock's Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/Clinical psychiatry**. 10th Ed, PA:Lippincott Williams & Wilkins.
- Sahin, C. (2017). "The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. The Turkish Online." **Journal of Educational Technology**. 16(4), 120-125.
- Vogel, E.A., Rose, J. P., Roberts, L. R. & Eckles, K. (2014) "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem" **Psychology of Popular Media Culture**. 3(4), 206–222
- Wang, J., Gaskin, J., Wang, H., & Liu, D. (2016). "Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage" **Addiction Research & Theory**. 24(6), 450-457. doi: 10.3109/16066359.2016.1160283