

ผลกระทบจากโซเชียลมีเดีย

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนโรชา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว โซเชียลมีเดียหรือสื่อสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงสุดในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลกระทบของโซเชียลมีเดียทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายคือเด็กและวัยรุ่นไทย พร้อมเสนอแนวทางป้องกันผลกระทบด้านลบ

ความหมายของโซเชียลมีเดีย

โซเชียลมีเดีย หรือสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) หมายถึง แพลตฟอร์มดิจิทัล หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่เปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถสร้างเนื้อหา แบ่งปันข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และโต้ตอบกันได้ในรูปแบบเรียลไทม์

ตัวอย่างโซเชียลมีเดียที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน เช่น Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Twitter (X), WeChat, Line, Telegram และ Discord โดยสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และความคิดของผู้ใช้ในหลากหลายมิติ

ผลกระทบเชิงบวก

แม้ว่าโซเชียลมีเดียจะได้รับการวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวางในด้านลบ แต่ก็มีผลดีหลายประการ โดยเฉพาะเมื่อนำมาใช้ในเชิงสร้างสรรค์และมีการกำกับดูแลอย่างเหมาะสม ซึ่งรวมถึงประเด็นต่อไปนี้

1. การเข้าถึงข้อมูลและการเรียนรู้

โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้เด็กและวัยรุ่นเข้าถึงแหล่งความรู้จำนวนมาก มีบทบาทเป็น “ห้องเรียนออนไลน์” ที่ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เช่น ช่อง YouTube ด้านวิทยาศาสตร์ การเรียนภาษา หรือเนื้อหาทางประวัติศาสตร์

- เด็กวัยเรียนสามารถใช้สื่อเหล่านี้เสริมความเข้าใจในบทเรียน
- ส่งเสริมให้เกิดแนวคิด “การเรียนรู้ตลอดชีวิต” (Lifelong Learning)
- ช่วยพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยี ซึ่งเป็น Soft Skill ที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21

2. การพัฒนาอัตลักษณ์ส่วนบุคคล

วัยรุ่นอยู่ในช่วงของการค้นหาตัวตน การใช้โซเชียลมีเดียเป็นเวทีในการแสดงออกถึงความสนใจ ความคิดสร้างสรรค์ เช่น การทำคลิป การเขียนบล็อก หรือการโพสต์ผลงานศิลปะ

- ช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเอง
- ส่งเสริมการค้นหาตัวตนทางอารมณ์และสังคม
- ช่องทางสำหรับการแสดงออกของความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ที่มี
- เปิดโอกาสในการรับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งช่วยให้มีมุมมองกว้างขึ้น

3. การเชื่อมโยงเครือข่ายทางสังคม

โซเซียลมีเดียช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถเชื่อมต่อกับครอบครัว เพื่อน และกลุ่มที่มีความสนใจคล้ายกัน เช่น กลุ่มนักวาดภาพ, คนที่สนใจดนตรี หรือผู้มีประสบการณ์ชีวิตคล้ายกัน

- ติดต่อสื่อสารกับครอบครัว และเพื่อน ๆ ทั่วโลก ได้ทุกที่ ทุกเวลา
- ช่วยลดความโดดเดี่ยวทางสังคม
- ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- กลุ่มที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต การรับมือกับความเครียด หรือภาวะซึมเศร้า ในลักษณะ “กลุ่มให้กำลังใจ”

4. ช่องทางใหม่ในการสร้างอาชีพและรายได้

ในบางกรณี วัยรุ่นสามารถใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการสร้างรายได้ เช่น การขายของออนไลน์ การเขียนนิยายออนไลน์ การเป็นอินฟลูเอนเซอร์ (influencer) หรือการเป็นนักสร้างเนื้อหา (content creation)

- ช่วยส่งเสริมแนวคิดผู้ประกอบการ (entrepreneurship)
- ฝึกฝนทักษะการวางแผน การตลาด และการสื่อสาร

ผลกระทบเชิงลบ

แม้โซเซียลมีเดียจะมีประโยชน์หลายด้าน แต่ก็ยังผลกระทบเชิงลบที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นซึ่งยังอยู่ในช่วงพัฒนาบุคลิกภาพและการตัดสินใจ ผลกระทบที่พบได้บ่อยรวมถึงประเด็นต่อไปนี้

1. ปัญหาสุขภาพจิต

การใช้โซเซียลมีเดียอย่างต่อเนื่องและมากเกินไปส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น

- ภาวะซึมเศร้า (depression) และ ความวิตกกังวล (anxiety) อันเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในโลกออนไลน์ พบว่า วัยรุ่นที่ใช้โซเซียลมีเดียมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60
- มีความสัมพันธ์กับอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้น
- ภาวะการนอนหลับผิดปกติ เนื่องจากการใช้มือถือก่อนนอน ซึ่งรบกวนวงจรการหลับ (Circadian Rhythm)

2. การเสพติดหน้าจอ

เด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มจะเกิดการ “เสพติดหน้าจอ” (screen addiction) จากการสำรวจพบว่าวัยรุ่นมากกว่าครึ่ง รายงานว่าการเลิกใช้โซเชียลมีเดียเป็นเรื่องยาก วัยรุ่นหญิงอายุ 11-15 ปี มากกว่าหนึ่งในสามตอบว่ารู้สึกติดแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียบางประเภท ซึ่งการเสพติดหน้าจอส่งผลต่อ

- สมาธิและความสนใจในการเรียนลดลง
- ความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง
- ลดเวลาในการเล่น กิจกรรมนอกบ้าน และการอ่านหนังสือ

3. การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หรือการบูลลี่ทางไซเบอร์ (Cyberbullying)

โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้เกิดการกลั่นแกล้งในรูปแบบใหม่ เช่น

- การคอมเมนต์ดูถูก เหยียดหยาม หรือประจาน
- การสร้างเพจล้อเลียนหรือเผยแพร่ข้อมูลเท็จ
- มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
- ส่งผลให้ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตาย

4. ผลกระทบต่อพฤติกรรม

เนื้อหาบางประเภทในโซเชียลมีเดีย เช่น ความรุนแรง ลามก หรือ Fake News ส่งผลให้

- เกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบ เช่น Challenge ที่อันตราย
- การลดทอนคุณค่าทางจริยธรรม
- การรับรู้ที่บิดเบือนต่อเพศ ความรุนแรง
- เกิดค่านิยมบริโภคนิยม
- ชาวปละมมีแนวโน้มจะแพร่เร็วและกว้างกว่าข่าวจริง เกิดผลกระทบต่อความเข้าใจของสาธารณะ

5. การละเมิดความเป็นส่วนตัว

ข้อมูลส่วนตัว (privacy data) และข้อมูลที่มีความละเอียดอ่อน (sensitive data) สามารถค้นหาได้ง่ายจากบัญชีผู้ใช้ ข้อมูลบางส่วนนี้จะถูกแบ่งปันโดยสมัครใจผ่านโพสต์และข้อมูลโปรไฟล์ และอาจถูกเปิดเผยโดยไม่รู้ตัวผ่านคุกกี้ติดตาม กิจกรรมออนไลน์ของผู้ใช้ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มักถูกนำมาใช้เพื่อ

- วัตถุประสงค์ทางการตลาด
- การหลอกลวงและการฉ้อโกง
- การขโมยตัวตน (identity theft)
- การบูลลี่ (bully)

แนวทางการป้องกันผลกระทบด้านลบ

การป้องกันผลกระทบด้านลบจากโซเชียลมีเดีย จำเป็นต้องใช้แนวทางแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งภาคครอบครัว โรงเรียน ภาครัฐ และตัวเด็กเอง โดยสามารถแบ่งออกเป็น 4 แนวทางหลัก ดังนี้

1. การเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

- บรรจุหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อในโรงเรียน
- ฝึกให้นักเรียนสามารถแยกแยะข่าวจริงและข่าวเท็จ เนื้อหาดีหรือเนื้อหาหมิ่นร้าย
- ส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างรับผิดชอบและปลอดภัย
- จัดกิจกรรม เช่น เกมจำลองสถานการณ์ หรือ Workshop สร้างสรรค์เนื้อหา

2. บทบาทของครอบครัว

- พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สื่อ
- ควรกำหนดเวลาการใช้งานสื่ออย่างเหมาะสม เช่น ไม่เกิน 2-3 ชั่วโมงต่อวัน
- ควรกำหนดเขตปลอดจอในบ้าน เช่น ห้องนอน
- ให้คำชมเชยเมื่อเด็กสามารถใช้เวลาได้ตามที่กำหนด และแสดงท่าทีจริงจัง หนักแน่น ยืนยันตามกฎกติกา
- เปิดพื้นที่ให้พูดคุยเรื่องเนื้อหาที่พบในโลกออนไลน์ โดยไม่ใช้การตำหนิ
- เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สนใจ และสร้างสรรค์ เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ DIY หรืองานอดิเรกอื่น ๆ
- เพิ่มกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัวแบบไม่ต้องออนไลน์
- ใช้แอปควบคุมหรือแจ้งเตือนเวลาใช้งาน เช่น Google Family Link, Screen Time
- สังเกตพฤติกรรมและให้คำแนะนำอย่างเข้าใจ
- หากเด็กมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย พยายามแก้ไขเต็มที่แล้วไม่ได้ผล ควรปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

3. บทบาทโรงเรียน

- บูรณาการการเรียนรู้โดยเลือกใช้โซเชียลมีเดียที่เหมาะสมตามวัย
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ เช่น วัน “ไม่เล่นมือถือ” หรือ “รู้เท่าทันโซเชียล”
- สร้างกิจกรรม offline เช่น ค่ายเยาวชน สื่อสารสร้างสรรค์
- มีครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยาโรงเรียน เพื่อรับมือกับปัญหา Cyberbullying หรือภาวะเครียดจากสื่อ
- สอดส่องดูแล สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และให้คำแนะนำอย่างเข้าใจ

4. บทบาทภาครัฐ

- ออกกฎหมายคุ้มครองเด็กและวัยรุ่นจากเนื้อหาที่มีความรุนแรง หรือสื่อลามกในแพลตฟอร์ม
- สนับสนุนแอปพลิเคชันที่ให้ความรู้สำหรับเด็กและวัยรุ่น
- สนับสนุนสภาพแวดล้อมออนไลน์ที่ปลอดภัย (Safety internet use)
- จำกัดการเข้าถึงโซเชียลมีเดียที่เหมาะสมตามช่วงอายุ สำหรับเด็กและวัยรุ่น
- ส่งเสริมการวิจัยต่อเนื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กในยุคดิจิทัล เพื่อสร้างฐานข้อมูลเชิงลึกสำหรับกำหนดนโยบาย

บทสรุป

ในโลกยุคดิจิทัลที่โซเชียลมีเดียกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เด็กและวัยรุ่นคือกลุ่มที่ได้รับผลกระทบโดยตรง ทั้งในด้านบวกและด้านลบ การเข้าถึงข้อมูล ความบันเทิง และโอกาสในการพัฒนาตนเองผ่านสื่อเหล่านี้สามารถ ส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์ ทักษะทางดิจิทัล และการเข้าสังคมอย่างมีคุณภาพ

อย่างไรก็ตาม ผลกระทบด้านลบยังคงน่ากังวล ทั้งในรูปของปัญหาสุขภาพจิต การเสพติดหน้าจอ การถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ รวมถึงผลกระทบต่อพฤติกรรม และละเมิดความเป็นส่วนตัว ปัญหาเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการ มีมาตรการป้องกันผลกระทบด้านลบ

แนวทางการรับมือที่ยั่งยืนต้องมาจากความร่วมมือของทุกภาคส่วน ทั้งครอบครัว โรงเรียน และภาครัฐ เพื่อสร้าง สภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ปลอดภัย เป็นธรรม และเอื้อต่อการเติบโตของเยาวชน

เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association. (2023). **Health advisory on social media use in adolescence**. from <https://www.apa.org>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK millennium cohort study. **E Clinical Medicine**. 6: 59–68.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J. & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. **J Technol Behav Sci**. 5(3): 245–57.
- O’Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. **Pediatrics**. 127(4): 800–4
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. **Clin Psychol Sci**, 6(1): 3–17.
- U.S. department of health and human services. (2023). **Social media and youth mental health**. from <https://www.hhs.gov>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. **Science**, 359(6380): 1146–51.

บทความทั้งหมดยินดีให้ไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2568). ผลกระทบจากโซเชียลมีเดีย. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh16-social-media.html>

(บทความต้นฉบับ: พฤษภาคม 2568)