

ผลกระทบของสื่อสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

The Impacts of Social Media on Adolescents

Received: June 8, 2020 / Received in revised form: August 25, 2020 / Accepted: September 15, 2020

บุษบา สุธีธร Bussaba Suteetorn

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช Sukhothaimatirat University

บทคัดย่อ

วัยรุ่น คือวัยของการเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และความภาคภูมิใจในตัวเอง บทความนี้เป็นการสำรวจวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เสนอสถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันจากข้อมูลผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่นจากกระทรวงดิจิทัลเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และ 2) ศึกษาผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นจากการใช้สื่อสังคม จากการศึกษาพบว่า 1) สถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มการใช้เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีการใช้เพิ่มขึ้นถึงวันละ 12 ชั่วโมงในวันหยุด 2) ด้วยคุณสมบัติของสื่อสังคม ที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาและพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจึงทำให้วัยรุ่นได้ใช้ประโยชน์ด้านบวกจากสื่อสังคมในการแสดงตัวตนให้เป็นที่รู้จักในสังคม ใช้เพื่อสร้างและธำรงรักษาความสัมพันธ์กับบุคคล ใช้เชื่อมโยงความสนใจเกิดเป็นเครือข่าย อีกทั้งยังใช้เพื่อตอบสนองต่อความสนใจใคร่รู้ และความบันเทิงที่ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ อย่างไรก็ตามการที่วัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับสื่อสังคมมากจนเกือบถึงครึ่งหนึ่งของเวลาในวันหนึ่งวัน จึงมีความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบในด้านลบอันได้แก่ในการติดสื่อสังคม เกิดผลกระทบต่อสมอง สุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบทางสังคมจากภัยซึ่งมีที่มาจากการใช้สื่อสังคม ผลการศึกษาชี้แนะไปสู่ข้อเสนอแนะให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อันได้แก่วัยรุ่น ครอบครัว โรงเรียน รวมถึงผู้สร้างเนื้อหาทางสื่อสังคมได้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อร่วมกันแสวงหาแนวทางให้วัยรุ่นใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ : วัยรุ่น, ผลกระทบ, สื่อสังคม

Abstract

Adolescence is the transitional phase between childhood and adulthood; a period of some significant changes in physical, mental, emotional, and social behavior acting as basis to develop their self-concept and self-esteem. This paper reviewed relevant literature; aimed to 1) represents the current overall situation of adolescents' social media usage based on survey result by Ministry of Digital Economy and Society 2) studies the positive and negative impacts of social media on the adolescents. The research findings are 1) the current overall situation of adolescents' social media usage tends to gradually increase, spending time up to 12 hours on weekends. 2) the positive impact of the social media is that it facilitates and encourages the adolescents to represent their self identities, to build and maintain their interpersonal relationship, to connect with others networking, and to fulfill their needs of information and entertainment. However, due to the long period of time the adolescents spent on social media, reportedly could be up to half the day, the adolescents are at risk of its negative impact as following; impact to their brain, health, mental health. Moreover, the society was affected by the social media. These findings could lead to some suggestions beneficial to parties involved as follows; adolescents, families, schools, and social media content creators; to be aware of the positive and negative impacts of social media and coordinately seek for the solutions to encourage the adolescents to wisely use social media.

Keywords: Adolescent, Impact, Social media

บทนำ

วัยรุ่น คือวัยเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งด้านกายภาพ จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมสังคม องค์การนาซาชาติที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น องค์การยูนิเซฟ และองค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับช่วงอายุของวัยรุ่นคือผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี กระนั้นก็ตามในเรื่องของการกำหนดเกณฑ์ช่วงอายุเริ่มต้นและอายุสุดท้ายของการเป็นวัยรุ่นนี้มีความแตกต่างกันอยู่บ้างในแวดวงวิชาการ ตัวอย่างเช่น มีรายงานข่าวเสนอทาง บีบีซีเมื่อราวต้นปี พ.ศ. 2561 ที่ผ่านมามาว่า นักวิชาการจำนวนหนึ่งได้เสนอความเห็นลงในวารสารการแพทย์ชื่อ Lancet Child & Adolescent Health ให้มีการนิยามช่วงอายุของ "วัยรุ่น" ใหม่ โดยขยายช่วงเวลาไปเป็น 10-24 ปี เพราะปัจจุบันวัยรุ่นต้องใช้ระยะเวลาเพื่อการศึกษาสูงขึ้น ทำให้ความพร้อมที่จะรับผิดชอบ ก้าวไปเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัวมีระยะเวลายาวนานออกไป (Silver, K 2018) จึงอาจสรุปได้ว่า เกณฑ์การกำหนดโดยใช้ช่วงอายุเริ่มต้นและอายุสิ้นสุดในการกำหนดความเป็นวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่จะระบุให้ชัดเจนได้ยาก เนื่องจากมีความแตกต่างไปตามลักษณะทางกายภาพ และสภาพสังคมของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามลักษณะสำคัญของการเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่ปรากฏให้เห็นได้เหมือนกันในทุกสังคม คือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านกายภาพ จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมทางสังคม

ในส่วนของร่างกายจะพบว่าวัยรุ่นทั้งสองเพศจะมีการเพิ่มของน้ำหนักและส่วนสูงอย่างมาก เด็กชายจะมีกล้ามเนื้อและพลังกำลังเหนือกว่าเด็กหญิง ในขณะที่เด็กหญิงจะมีไขมันสะสมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะที่เต้านมและสะโพก มีประจำเดือน และมีการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ในลักษณะที่พร้อมจะตั้งครรภ์ได้

ส่วนในด้านจิตใจพบว่าในวัยรุ่นนี้จะมีอารมณ์ที่แปรปรวน สับสน อ่อนไหวง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง ครุ่นคิด และกังวลกับสิ่งที่คิดว่าเป็นข้อด้อยของตัวเอง มีความกังวลกับรูปร่างตัวเองที่เปลี่ยนไป เครียดง่าย โกรธง่าย ยังควบคุมอารมณ์ได้ไม่ตึง และบางครั้งมีอาการซึมเศร้า

สำหรับในด้านสังคมวัยรุ่นจะเริ่มมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น ๆ นอกจากสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับการปรับตัว และแสดงออกเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เริ่มสนใจเพศตรงข้ามและเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่นจะค่อย ๆ มีพัฒนาการไปพร้อมกัน หากได้รับความสนใจและการดูแลจากครอบครัวและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม ก็จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป (ยุพา พูนข้าและคณะ, 2553)

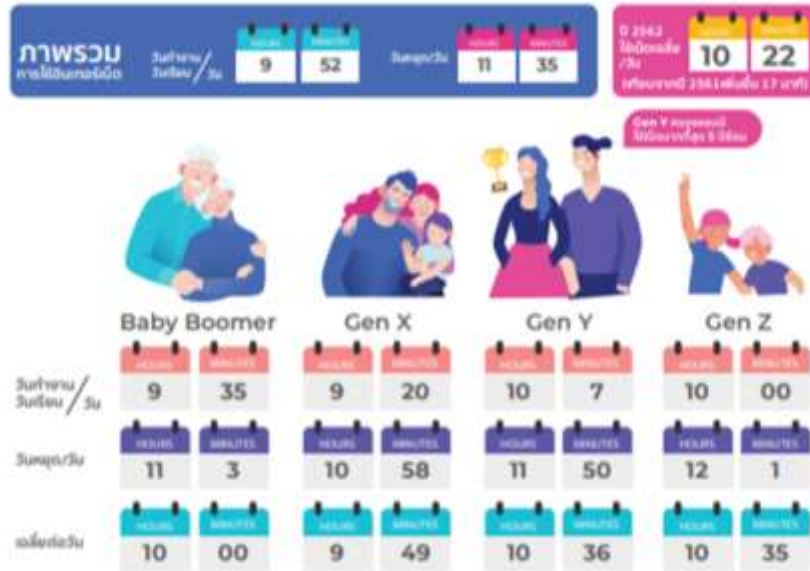
ประเทศไทยมีวัยรุ่น อายุระหว่าง 10-19 ปีประมาณ 8,315,779 คน หรือ คิดเป็นร้อยละ 12.56 ของประชากรทั้งหมด (รายงานประชากรไทย พ.ศ. 2561: การลงทุนกับเยาวชน) ประชากรกลุ่มนี้มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศในอนาคตเนื่องจากประเทศไทยเข้าสู่สถานการณ์สังคมสูงวัยมีเด็กเกิดน้อย และวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง

ในทางการตลาดนิยมเรียกกลุ่มที่อายุต่ำกว่า 19 ปีนี้ว่ากลุ่ม Gen Z วัยรุ่น Gen Z จำนวนกว่าแปดล้านคนนี้เติบโตมาในยุคเทคโนโลยีดิจิทัล มีความคุ้นเคยและความสามารถในการเรียนรู้และใช้งานอุปกรณ์การสื่อสารประเภทต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ขณะเดียวกันก็พบว่ามีความเสี่ยงต่อการใช้อย่างไม่เหมาะสม ข้อมูลจากรายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชน โดย กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ระบุว่าปัญหาการฆ่าตัวตาย และความเสี่ยงในการเกิดโรค

ซึมเศร้าของวัยรุ่นไทยอายุ 10 – 19 ปีมีจำนวนเพิ่มขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมจนเกิดปัญหาการติดเกมและพนันออนไลน์ และเมื่อพิจารณาข้อมูลความเสี่ยงที่เกิดขึ้นดังกล่าวร่วมกับผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี พ.ศ. 2562 โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมเกี่ยวกับการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมของคนไทยและกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบัน ยังได้พบข้อมูลที่น่าห่วงใยมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาจากการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่นกล่าวคือ

ผลการสำรวจพบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ 10 ชั่วโมง 22 นาที สูงกว่าเวลาเฉลี่ยของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกซึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวันเพียง 6 ชั่วโมง 43 นาที โดยกลุ่ม Gen Z เป็นกลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันมากที่สุดและมีแนวโน้มการใช้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีการใช้เฉลี่ยถึงวันละ 10 ชั่วโมง 35 นาทีในวันธรรมดา และเพิ่มขึ้นถึงวันละ 12 ชั่วโมงในวันหยุด โดยใช้ไปกับสื่อสังคมถึงร้อยละ 87.1 โดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการสื่อสารผ่านสื่อสังคมคือโทรศัพท์มือถือ จากสถิติการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่สูงถึง 10- 12 ชั่วโมงต่อวันนับเป็นจำนวนเวลาที่สูงมากจนเกือบถึงครึ่งหนึ่งของเวลาในชีวิตใน 1 วันที่ใช้ไปกับสื่อสังคม ทำให้เกิดคำถามที่เป็นที่น่ากังวลต่อไปว่า การเข้าใช้ของกลุ่มอายุต่ำกว่า 19 ปี ไม่ว่าจะเข้าไปใช้ด้วยวัตถุประสงค์อะไรก็ตามด้วยจำนวนเวลาที่มาก ในลักษณะนี้ จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น อันจะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตอย่างไรบ้าง

ภาพที่ 1 จำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ยต่อวันในแต่ละ Generation จำแนกตามวันเรียน/ทำงานและวันหยุด



ที่มา: รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562

เนื่องจากข้อมูลเกี่ยวกับสื่อสังคมและผลกระทบของสื่อสังคมที่มีต่อวัยรุ่นมักได้มีการศึกษาและนำเสนอในบริบทวิชาการด้านต่าง ๆ ในมิติใดมิติหนึ่งตามความสนใจและศาสตร์ของผู้ศึกษา เช่น ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสาร การแพทย์ จิตวิทยาวัยรุ่น สังคมวิทยา ฯลฯ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมเสนอข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่น โดยมีขอบเขตการศึกษาจากเอกสารผลการสำรวจและสถิติการใช้สื่อสังคมจากหน่วยงานของรัฐ ตลอดจนผลการศึกษาวิจัยในบริบทวิชาการด้านต่าง ๆ ที่ได้มีการศึกษาและเผยแพร่ไว้แล้วเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่น ทั้งผลกระทบทางด้านสุขภาพกาย จิตใจ-อารมณ์ และผลกระทบด้านสังคม นำมาประมวลร้อยเรียงเพื่อวิเคราะห์อย่างเป็นระบบตามประเด็นที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับผู้สนใจศึกษาสามารถนำไปขยายความรู้โดยบูรณาการกับศาสตร์อื่นในประเด็นศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของสื่อสังคมที่มีต่อวัยรุ่น และเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อันได้แก่ ครอบครัว โรงเรียนหรือแม้แต่ตัววัยรุ่นเอง ได้ตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น รวมถึง

ทราบถึงวิธีการดูแล เพื่อลดปัญหาอันเกิดจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมอย่างไม่เหมาะสม ในระยะยาวต่อไป อย่างไรก็ตามบทความนี้ยังมีข้อจำกัดอยู่มากในเรื่องจำนวนของเอกสารงานวิจัยที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ที่ในบริบทวิชาการด้านต่าง ๆ ที่ยังไม่มากนัก จึงเป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นที่อาจนำไปสู่การออกแบบการวิจัยและค้นคว้าหาคำตอบด้วยการทำวิจัยอย่างเป็นระบบในอนาคตต่อไป

ความหมายและประเภทของสื่อสังคม (Social Media)

social media คำนี้ คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ ราชบัณฑิตยสถาน (2556) บัญญัติศัพท์ว่า

“สื่อสังคม หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า สื่อออนไลน์ หรือ สื่อสังคมออนไลน์ ในทางเทคนิค สื่อสังคม จะหมายถึงโปรแกรมกลุ่มหนึ่งที่ทำงาานโดยใช้พื้นฐานและเทคโนโลยีของเว็บตั้งแต่รุ่น ๒.๐ เช่น บีโอบ มายสเปซ เฟซบุ๊ก วิททิเดีย ทวิตเตอร์ ไฮไฟฟ์ และบล็อกต่าง ๆ ในทางธุรกิจเรียกสื่อสังคมว่า สื่อที่ผู้บริโภคสร้างขึ้น (Consumer-Generated Media หรือ CGM) สำหรับกลุ่มบุคคลผู้ติดต่อสื่อสารกัน

โดยผ่านสื่อสังคม ซึ่งนอกจากจะส่งข่าวสารข้อมูล แลกเปลี่ยนกันแล้ว ยังอาจทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันด้วย” ผู้ใช้สื่อสังคมจึงสื่อสารกันผ่านทางเว็บไซต์และ โปรแกรมประยุกต์ต่าง ๆ โดยผู้ซึ่งเป็นใครก็ได้สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์และแบ่งปันเนื้อหาที่ผลิต (User-Generate Content :UGC) ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

สำหรับแนวทางการจัดแบ่งประเภทของสื่อสังคม มีได้หลายแนวทางแตกต่างกันออกไปตามเกณฑ์ที่นำมาใช้ในการแบ่ง ทั้งนี้อาจแบ่งประเภทของสื่อสังคมออกตามวัตถุประสงค์ของผู้ใช้ได้เป็น 9 ประเภทดังนี้ (รักเกียรติ พันธุ์ชาติ , 2560)

1) สื่อเพื่อการบอกเล่าเรื่องราว ความรู้ ความคิด เป็นการสร้างพื้นที่ของตนเองให้สาธารณชนเข้ามารู้จักและมีส่วนร่วม สื่อสังคมที่นิยมใช้เพื่อสนองวัตถุประสงค์นี้คือ บล็อก (Blog) เพราะบล็อก คือการบันทึกข้อมูลลงบนเว็บ บล็อกจึงเป็นโปรแกรมประยุกต์บนเว็บไซต์ที่ผู้เขียนอาจเขียนในนามบุคคล กลุ่มหรือองค์กร ที่มีรูปแบบเนื้อหาได้หลากหลายตามความสนใจที่เป็นสไตล์เฉพาะตนของผู้เขียน เป็นข้อเขียนส่วนตัวที่บันทึกและเผยแพร่สู่สาธารณะในระบบออนไลน์ และมีการเปิดให้ผู้ใช้ได้แสดงความคิดเห็น และโต้ตอบกับผู้เขียนได้อย่างเป็นกันเอง ผู้เขียนมักมีการทำลิงค์เชื่อมต่อไปยังแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน นิยมเรียกผู้เขียนว่า บล็อกเกอร์ “Blogger” เรื่องราวที่นำเสนอมีได้หลากหลายทั้งด้านวิชาการ การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ความบันเทิง เรื่องราวเกี่ยวกับความสวย ความงาม การท่องเที่ยว การดื่ม การกิน ฯลฯ โปรแกรมหรือเว็บไซต์ที่ให้บริการสื่อสังคมประเภทนี้เช่น Blogger, Wordpress , GotoKnow เป็นต้น

2) สื่อเพื่อการแจ้งข่าว รายงานประเด็นที่สนใจอย่างสั้น สื่อสังคมประเภทนี้เรียกว่าไมโครบล็อก (Micro Blog) โดยผู้ใช้สามารถเขียนข้อความสั้น ๆ มีการจำกัดอักษรเพียง 280 ตัวอักษร สามารถใช้เครื่องหมาย # (hashtag) เพื่อเชื่อมต่อกับกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน จุดเด่นของไมโครบล็อกคือความรวดเร็วในการเสนอข้อความสั้นที่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้คนสามารถติดตามกระแสสังคมที่พูดคุยเกี่ยวกับประเด็นนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น

การเกิดปรากฏการณ์กระแสของกลุ่มคนที่ต้องการให้กำลังใจหมอทวิตลิป เพื่อให้กำลังใจ ยืนหยัด ทำหน้าที่ “โฆษกศบค.” ต่อไป ด้วยการโพสต์ข้อความสั้น "#Save หมอทวิตลิป" ในยุคการแพร่ระบาดของโควิด- 19 บริการเครือข่ายสื่อสังคมประเภทนี้เช่น Twitter, Weibo, Tout, Tumblr เป็นต้น

3) สื่อเพื่อการนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ ได้แก่ เว็บไซต์ประเภทที่ให้บริการแก่ผู้ใช้ได้แสดงผลงานสร้างสรรค์ ในรูปแบบคลิป วิดีโอ รูปภาพ เพลง งานศิลปะ ฯลฯ ผู้สาธารณะ อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นพื้นที่หรือช่องทางในการสร้างรายได้ให้กับผู้ใช้ได้อีกด้วย ตัวอย่างของวัยรุ่นผู้ประสบความสำเร็จในการใช้ช่องทางยูทูปเป็นพื้นที่สร้างชื่อเสียงและนำมาซึ่งรายได้ให้ตนเองในประเทศไทย เช่น ยูทูปเบอร์ชื่อ “เก้เก้ สไลเดอร์” มีชื่อจริงว่า ณัฐริชา นามวงษ์ เจ้าของช่องชื่อ Kaykai Salaidar ซึ่งมีสมาชิกหรือผู้ติดตามกว่า 13.4 ล้านคน โดยผู้ติดตามส่วนใหญ่เป็นเด็กเล็ก และกลุ่มวัยรุ่น ช่อง เก้เก้ สไลเดอร์นี้มีวิดีโอกว่า 316 รายการ นำเสนอเนื้อหาความสนุก เจาะกลุ่มคนที่ต้องการความบันเทิงในแนวการท่องเที่ยวไปที่ต่าง ๆ เว็บไซต์ให้บริการสื่อสังคมประเภทนี้ ได้แก่ YouTube, Flickr, Photobucket, Instagram, Vimeo , Pinterest เป็นต้น

4) สื่อเพื่อกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน เป็นเว็บที่ทำหน้าที่รวบรวมเก็บข้อมูลและจัดกลุ่มและบันทึกสิ่งที่ผู้ใช้ชื่นชอบไว้บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อให้คนที่มีความชอบ ความสนใจในเรื่องเดียวกัน สามารถใช้เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อเชื่อมโยงไปยังประเด็นที่สนใจ เว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่ให้บริการสื่อสังคมประเภทนี้ ได้แก่ Digg, Zickr, Reddit, Pinterest, Flipboard เป็นต้น

5) สื่อเพื่อการพัฒนางานร่วมกัน เนื่องจากข้อมูลและความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มีมิติมุมมองที่หลากหลาย มีพลวัต พัฒนาอยู่ตลอดเวลา การเปิดโอกาสให้ผู้มีความรู้หรือผู้ที่มีข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ ได้เข้ามาแบ่งปันความรู้ ปรับปรุงต่อยอดความรู้ หรือให้ข้อมูลในเรื่องต่าง ๆ ที่ได้บันทึกไว้ให้ทันสมัยโดยมีแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ จึงเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของสื่อสังคมประเภทนี้ ผู้เข้ามาใช้สื่อประเภทนี้จึงมักเป็นนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่มี

ความรู้ในเรื่องนั้น ๆ และอยากแบ่งปันข้อมูลให้เป็นประโยชน์แก่สาธารณชน สื่อสังคมในลักษณะพื้นที่ของการทำงานร่วมกันนี้ เช่น Wikipedia, Google earth , Google Maps เป็นต้น

6) สื่อโลกเสมือน เกมจัดเป็นเครือข่ายสื่อสังคมสร้างประสบการณ์เสมือนจริงที่เป็นที่นิยมอย่างสูงของวัยรุ่นเพราะเป็นสื่อสังคมที่เกิดขึ้นเพื่อความสนุกสนาน คลายความเครียด ผู้เล่นเกมทุกคนต้องใช้อินเทอร์เน็ตในการเชื่อมต่อ ซึ่งมีทั้งที่เล่นได้บนอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เครื่องโทรศัพท์ หรือเครื่องเล่นเกม ผู้ประดิษฐ์เกมสร้างสรรค์การนำเสนอเกมในรูปแบบ 3 มิติ เพื่อให้ผู้เล่นรู้สึกเสมือนจริงมีส่วนร่วมกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่นำเสนอในเกมตามบทบาทในเกมที่สร้างขึ้น สามารถสื่อสารและร่วมเล่นกับผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้เสมือนอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง มีภาพกราฟิกสีสันสวยงามดึงดูดความสนใจ และจูงใจให้ผู้เล่นได้รับรางวัลระดับต่าง ๆ เพื่อต้องการใช้เวลาในการเล่นต่อไปเรื่อย ๆ ผู้เล่นซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่ยังควบคุมตัวเองไม่ดีพอจึงอาจติดเกมได้ง่าย ปัจจุบันการเล่นเกมนั้นยังทำรายได้ให้กับผู้เล่นมืออาชีพทั้งประเภทบุคคล หรือประเภททีมที่มีความสามารถในการเล่นได้อีกด้วย เพราะมีการจัดการแข่งขันทั้งในระดับประเทศ จนถึงระดับโลก เกมที่มีที่มาจากการเล่นเพื่อความสนุกในปัจจุบันได้กลายเป็นกีฬาที่เรียกว่า Electronic Sports หรือ E-Sports ไปแล้ว สำหรับเกมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากเช่น RoV LoL หรือ DOTA 2 เป็นต้น

7) สื่อเพื่อการแบ่งปันระหว่างกันทางธุรกิจ เป็นสื่อสังคมเป็นตัวกลางเพื่อการให้บริการที่สมาชิกเข้าร่วมเครือข่ายได้รับประโยชน์ทางธุรกิจได้ใช้เป็นช่องทางในการนำสินค้าหรือบริการเสนอไปยังลูกค้าเช่น การนำห้องพักว่างของตัวเองขึ้นไปประกาศให้นักท่องเที่ยวที่สนใจเช่าผ่านเว็บไซต์กลางของ Airbnb หรือใช้แพลตฟอร์มของ TaskRabbit เพื่อเป็นช่องทางเชื่อมโยงระหว่างผู้ต้องการจ้างแรงงานกับตัวแรงงาน เครือข่ายสังคมประเภทนี้เช่น Airbnb, TaskRabbit เป็นต้น

8) สื่อเครือข่ายทางสังคม ผู้ใช้สื่อสังคมประเภทนี้ใช้เพื่อเป็นช่องทางสื่อสาร ระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล เพื่อ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แจ้งข่าวสาร แบ่งปันความรู้ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน มีการนำมาใช้เพื่อประโยชน์ได้ทั้งทางธุรกิจ การเมือง การศึกษา การสร้างและดำรงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน สามารถสร้างข้อมูลและเปลี่ยนข้อมูล เผยแพร่รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว โดยที่บุคคลอื่นสามารถเข้ามาแสดงความชอบหรือ เผยแพร่ต่อ หรือแสดงความเห็น ได้ตอบการสนทนา รวมถึงถ่ายทอดสดได้อีกด้วย สื่อสังคมประเภทนี้ ได้แก่ Facebook, Badoo, Google+, Linkdin, Orkut Line, WeChat, MSN, Line เป็นต้น

9) สื่อเพื่อระดมความคิดเห็น ความร่วมมือ ร่วมกิจกรรมจากเครือข่าย หรือเรียกกันว่า Crowdsourcing เป็นสื่อที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบันเพื่อการระดมความคิดเห็น ความร่วมมือจากเครือข่ายเพื่อหาคำตอบหรือให้ข้อเสนอแนะในสิ่งที่ต้องการ เพื่อให้ได้ความคิดในมุมมองที่หลากหลายในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ปัจจุบันธุรกิจยังนำเอาสื่อสังคมประเภทนี้มาใช้ในการสร้างแบรนด์ให้แข็งแกร่ง เพื่อเชื่อมโยงสินค้าให้ลูกค้ามีประสบการณ์ร่วมกับแบรนด์ ตัวอย่างเช่นแคมเปญ My Starbucks Idea ทาง <http://mystarbucksidea.force.com/> ของแบรนด์สตาร์บัคที่เปิดแพลตฟอร์มให้ผู้นิยมดื่มกาแฟเข้ามาช่วยออกความคิดเห็นอะไรก็ได้เกี่ยวกับสตาร์บัค ทั้งด้านรสชาติของสินค้าและความต้องการด้านบริการ ปัจจุบันมีแบรนด์สินค้ามากมาย ที่เปิดแพลตฟอร์มสื่อสังคมให้บรรดาลูกค้ามาช่วยกันพัฒนาสินค้าใหม่ๆ หรือปรับปรุงธุรกิจในด้านต่างๆให้ดียิ่งขึ้น

สื่อสังคมมีหลากหลายเกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการใช้งาน สื่อสังคมที่ได้รับความนิยมสูงในสังคมไทยตามลำดับได้แก่ เช่น เฟซบุ๊ก ยูทูบและไลน์ ทุกวันนี้เราได้เห็นการพัฒนาเว็บไซต์และโปรแกรมประยุกต์เกิดขึ้นตลอดเวลาบนพื้นฐานที่เอื้อให้ผู้ใช้ได้มีส่วนร่วมเป็นผู้ผลิตเนื้อหาสื่อ เป็นพื้นที่เผยแพร่ที่เปิดกว้างสู่สาธารณะให้ผู้ใช้ได้มีส่วนร่วม ในกระบวนการสื่อสาร และมักไม่มีผู้ทำหน้าที่กลั่นกรอง ตรวจสอบความถูกต้องหรือความเหมาะสมก่อนการนำขึ้นเสนอทางระบบออนไลน์ การใช้สื่อสังคมจึงอาจให้ทั้งคุณประโยชน์อันเป็นผลทางบวก หรือ ผลทางลบหาก

วัยรุ่นผู้ใช้ขาดความรู้เท่าทันและไม่สามารถควบคุมตนเองในการใช้อย่างเหมาะสมได้

ผลในด้านบวกของสื่อสังคม

ด้วยความหลากหลายของสื่อสังคม ประกอบกับแนวทางการพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมตามแนวคิด การใช้ประโยชน์และการตอบสนองความพึงพอใจจากสื่อ โดยตัวผู้รับสารเองเป็นตัวกำหนด (uses and gratifications) จึงอาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นมีการนำสื่อสังคมมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาและพัฒนาการทางสังคมของตนเองหลายประการ กล่าวคือ ได้แสดงตัวตนให้เป็นที่รู้จักในสังคมสร้างและธำรงรักษาความสัมพันธ์ เชื่อมโยงความสนใจเกิดเป็นเครือข่าย และตอบสนองต่อความสนใจใคร่รู้ และความบันเทิงที่ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ ดังนี้ (Kennedy, Katie., 2019, กัญญา พาณิขย์ศิริ และ เบญจพร ต้นตสุติ, 2559).

1) สื่อสังคมทำให้วัยรุ่นมีโอกาสในการแสดงความเป็นตัวเองสู่สาธารณะได้ในแบบที่ต้องการ และยังเป็นช่องทางที่จะได้รับปฏิกิริยาป้อนกลับ (feedback) จากบุคคลอื่น เกิดมุมมองที่ถูกต้องเกี่ยวกับตนเอง สร้างความมั่นใจและได้พัฒนาความเป็นตัวของตนเองในแบบที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น การใช้เฟซบุ๊กเพื่อไลฟ์สดการแสดงดนตรีในกลุ่มเพื่อน การเสนอคลิปสั้นที่ผลิตขึ้นอย่างง่าย ๆ บอกเล่าเรื่องราวที่ตนเองสนใจอย่างน่าสนใจ ฯลฯ กิจกรรมที่สามารถทำผ่านสื่อสังคมเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นสามารถเผยความสามารถพิเศษที่มีในแบบของตัวเองออกมาได้โดยอิสระ สื่อสังคมได้เปิดพื้นที่ให้ทุกคนเป็นได้ทั้งผู้ผลิตเนื้อหาและผู้เสพเนื้อหา สามารถแสดงออกและได้รับความสนใจและมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันในสังคมได้เพียงชั่วข้ามคืนหากมีการนำเสนอที่น่าสนใจ เป็นช่องทางในการสร้างรายได้จากความสามารถเมื่อได้รับการยอมรับ มีผู้ติดตามและกลายเป็นคนดังในเรื่องต่าง ๆ โดยธุรกิจสินค้าต่าง ๆ ก็มักจะดึงเหล่าบรรดาวัยรุ่นที่มีผู้ติดตามสนใจจำนวนมาก ให้ช่วยรีวิวสินค้า ทำให้มีโอกาสสร้างรายได้จากการใช้สื่อสังคมอีกทางหนึ่ง

2) สื่อสังคมให้ประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ต้องเผชิญหน้า ทั้งความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่และรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีอยู่ สื่อสังคมมีคุณลักษณะที่ทำให้วัยรุ่นกล้าที่จะแสดงออกและเปิดเผยตัวเองมากกว่าการสื่อสารแบบที่ต้องมีการเผชิญหน้า และเลือกได้ว่าจะสื่อสารเพื่อโต้ตอบในทันที หรือจะโต้ตอบในเวลาที่มีสติกว่ามีความพร้อมก็ได้ ทำให้รู้สึกถึงความเป็นอิสระมากกว่าการสื่อสารแบบเผชิญหน้า นอกจากนี้ยังช่วยให้วัยรุ่นที่ขาดทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนแบบที่ต้องมีการเผชิญหน้า มีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับเพื่อนได้

3) สื่อสังคมช่วยให้วัยรุ่นมีการเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายทางสังคม เป็นชุมชนออนไลน์ที่มีกิจกรรมความชอบ ความสนใจร่วมกันบนพื้นที่โลกเสมือนจริงแทนการมีกิจกรรมบนโลกพื้นที่จริง

อาร์มสตรองและ เฮเกิล (Armstrong and Hegel, 2000 quoted in Miller, Vincent. 2011) จัดแบ่งประเภทของชุมชนที่เกิดขึ้นจากความเชื่อมโยงกันทางสื่อสังคมเป็นสี่ประเภทคือ 1) ชุมชนซื้อขายแลกเปลี่ยน (communities of transaction) เป็นชุมชนที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อการซื้อขาย แลกเปลี่ยนข้อมูล รวมถึงสินค้าบริการต่าง ๆ 2) ชุมชนความสนใจ (communities of interest) เป็นชุมชนที่เชื่อมโยงผู้มีความสนใจในประเด็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน 3) ชุมชนแห่งจินตนาการ (communities of fantasy) เป็นชุมชนที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสร้างสรรค์สิ่งแวดลอมใหม่ ๆ อัตลักษณ์ใหม่ ๆ ในโลกแห่งจินตนาการและ 4) ชุมชนของความสัมพันธ์ (communities of relationship) เป็นชุมชนซึ่งเป็นพื้นที่ให้แลกเปลี่ยน สร้างสรรค์และสนับสนุนกันและกันในบรรดาหมู่สมาชิก

วิธีการดำเนินกิจกรรมทางสังคมหรือชุมชนของวัยรุ่นจึงเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ในอดีตวัยรุ่นอาจนัดกันเตะฟุตบอลหลังเลิกเรียน แต่ปัจจุบันเด็กวัยรุ่นอาจนัดกันเพื่อเล่นเกมบนโลกออนไลน์ ที่เปิดโอกาสให้เพื่อนที่ไม่รู้จักกันมาก่อนเข้ามาร่วมเล่น และทำความรู้จักกันผ่านเกม การเข้ามาอยู่ในโลกออนไลน์ ได้เล่นเกม ได้ติดตามยูทูปเบอร์ในเรื่องที่สนใจ ได้พูดคุยกับคนที่ชื่นชอบ เพื่อนฝูง คนที่รัก มี

คนให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ถือเป็น การผ่อนคลาย ความเครียด เป็นโลกส่วนตัวที่ คนในวัยนี้ ต้องการ นอกจากนั้นยังเป็นพื้นที่ เชื่อมต่อกันของกลุ่มวัยรุ่นที่มี ลักษณะเฉพาะ หรือมี ปัญหาเหมือน ๆ กันได้พูดคุย แลกเปลี่ยน แบ่งปันทุกข์สุขที่เกิดจากการรับรู้และเข้าใจใน ปัญหาที่เผชิญในกลุ่มคนวัยเดียวกัน

4) สื่อสังคม เป็นแหล่งเรียนรู้ และแหล่งบันเทิงที่ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ สื่อสังคมเป็นแหล่งข้อมูลทำให้ วัยรุ่นรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และทันกระแสเกี่ยวกับเหตุการณ์ ปัจจุบัน ไม่ว่าจะ เป็นเหตุการณ์การเมือง เศรษฐกิจ ปัญหา สังคม รวมถึงยังเป็นแหล่งบันเทิงที่สามารถเปิดอ่าน เปิดฟัง เปิดชม มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้คนทั่วโลกได้โดยไม่มีข้อจำกัดด้านเวลา และสถานที่

ผลกระทบในด้านลบจากการใช้สื่อสังคม ของวัยรุ่น

จากการที่สื่อสังคมตอบสนองความต้องการได้ อย่างหลากหลาย ทำให้วัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับสื่อสังคมมากจน มีความเสี่ยงในการติดสื่อสังคม ส่งผลกระทบต่อสมอง สุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบทางสังคม ดังต่อไปนี้

1) ผลกระทบต่อสมองและสุขภาพร่างกาย

นิชากา พัฒนกุลชัย และคณะ (2561) ศึกษา พบว่า การใช้สื่อสังคมมาก ๆ ของ เด็กวัยรุ่นอาจส่ง ผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะส่งผลกระทบต่อสมอง ส่วน หน้าที่ทำหน้าที่ควบคุม ความฉลาดระดับสูง ได้แก่ ความจำ สมาธิ การวางแผน และการตัดสินใจ ส่งผลให้ระดับ สติปัญญาของเด็กวัยรุ่นลดลง ตามลำดับเวลาของการใช้

ในเรื่องผลที่มีต่อสมองและระดับสติปัญญาของ วัยรุ่นนี้ วรพงษ์ เจริญฤกษ์ (2018) แพทย์ด้านอายุรกรรม ระบบประสาทให้ข้อมูลยืนยันว่า มีการศึกษาโดยใช้เครื่อง สแกนสมอง fMRI วิจัยถึงผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมที่มี ผลต่อสมองของวัยรุ่น โดย UCLA's Ahmans Lovelace Brain Mapping Center ทีพิมพ์ในวารสาร journal Psychological Science ปี 2016 พบว่า

“เด็กวัยรุ่นซึ่งสมองส่วนอารมณ์ และการ ตอบสนองต่อการได้รางวัล เช่น ยอดโลก จะไวเป็นพิเศษ เมื่อถูกกระตุ้นด้วยยอดโลกที่เป็นจำนวนมาก สมองส่วนนี้ (nucleus accumbens) จะไปตัดการทำงานของสมองส่วน การคิดอย่างเป็นตรรกะ เหตุผล รวมถึงการยับยั้งชั่งใจ (Prefrontal cortex) ทำให้วัยรุ่นเลือกที่จะทำตามสังคม ส่วนใหญ่ โดยให้ความสำคัญกับความถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย หรือไม่ น้อยลงอย่างชัดเจน”

ในส่วนของผลกระทบต่อสุขภาพกาย บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ (2561อ้างถึงใน ขมนภัส วังอินทร์ , 2561) อติอธิบดีกรมสุขภาพจิต ระบุถึงการใช้สื่อสังคมมากเกินไป ส่งผลกระทบต่อเห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ ผลเสียต่อสุขภาพกาย สายตาสั้น อ้วน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเรื้อรัง นอนหลับยาก ฯลฯ เช่นเดียวกับ พิจิตรา เพชรเกรี (2562) ได้ระบุข้อมูล ผลเสียที่เกิดขึ้นสำหรับผู้ทำงานที่นั่งอยู่หน้าจออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ทั้งวันโดยไม่พักอาจทำให้เกิดอาการทาง ร่างกายดังต่อไปนี้คือ

1.1 ปัญหาด้านสายตาการใช้อุปกรณ์ไม่ว่าจะเป็น คอมพิวเตอร์หรือจอโทรศัพท์มือถือติดต่อกันเป็นเวลานาน ล้วนทำให้เกิดปัญหาตาฝ้า นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิด ปัญหาตาแห้งเป็นต่อลม และนัยน์ตาแพ้แสงได้ รวมถึง ปัญหาสายตาสั้นในเด็ก

1.2 ปวดศีรษะ การเพ่งมองหน้าจอเป็นเวลานาน โดยไม่พักสายตาทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ จน นำไปสู่อาการปวดศีรษะ รวมถึงกระตุ้นการเกิดโรคไมเกรน

1.3 ปัญหากล้ามเนื้อคอและหลัง การนั่งใน ท่าทางเดียวติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดปัญหาปวด การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณลำคอและไหล่และหลัง

1.4 อาการนิ้วล็อก เกิดจากพฤติกรรมการใช้งาน นิ้วหัวแม่มือ หรือข้อมือในลักษณะซ้ำเดิมมากเกินไป ส่งผล ให้เส้นเอ็นที่หุ้มเส้นประสาทข้อมือ ทำให้มีอาการมือชาและ นิ้วล็อก หรืออาจทำให้เกิดการอักเสบของข้อมือและนิ้วมือ

1.5 ปัญหาในการนอนหลับ การใช้งานอุปกรณ์ สื่อสารภายในห้องที่มีดหรือช่วงเวลาก่อนเข้านอน ส่งผลต่อ ระบบการนอนหลับ เนื่องจากแสงสีฟ้าจากหน้าจอที่ส่องออก มา จะขัดขวางการทำงานของฮอร์โมนเมลาโทนิที่เปรียบ

เหมือนนาฬิกาชีวภาพ ทั้งยังกระตุ้นให้ร่างกายเข้าใจว่าเป็นเวลาของการตื่นนอน ผลที่ตามมาจึงทำให้เกิดอาการนอนหลับไม่เพียงพอ

2) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

วัยรุ่นมักใช้สื่อสังคม เพื่อหลบหนีจากการมีอารมณ์ทางด้านลบเมื่อรู้สึกทุกข์ทรมาน ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือ สิ้นหวัง เพราะกิจกรรมที่กระทำผ่านสื่อสังคมทำให้เกิดความสุข รู้สึกถึงความมีอำนาจในการควบคุม จึงไม่น่าแปลกใจที่ผลการสำรวจการใช้สื่อสังคม “Global Digital 2019” พบว่าวัยรุ่นใช้เวลาไปกับสื่อสังคมมากกว่าเวลาในการนอนหลับพักผ่อนในแต่ละวันเสียอีก จำนวนเวลาที่ใช้มากเกินไปนี้อาจนำมาซึ่งการเสพติดสื่อสังคม โรคซึมเศร้า และสมาธิสั้น ดังนี้คือ

2.1 โรคติดสื่อสังคม การใช้สื่อสังคมที่มากเกินไป เข้าข่าย ปัญหาพฤติกรรมเสพติดรูปแบบหนึ่ง ที่อาจส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพการทำงานแย่ลง ผลการเรียนลดลง การเข้าสังคมและการสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบบเผชิญหน้า ลดลงเรื่อย ๆ ในปัจจุบันในวงการจิตเวชได้บรรจุการติดสื่อสังคมถือเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง อีกทั้งองค์การอนามัยโลก ได้ประกาศ “โรคติดเกม” (Gaming Disorder) เป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวช ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติด ในทางสมองมีลักษณะคล้ายกับติดสารเสพติด เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็ก

ผลสำรวจเรื่อง ‘สถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ประจำปี 2561’ โดยทำการสำรวจเด็กและเยาวชนอายุ 6-18 ปี จำนวน 15,318 คน เมื่อเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน 2562 พบว่า เด็ก 29.3 เปอร์เซ็นต์ เล่นเกมออนไลน์มากกว่าวันละ 6-10 ชั่วโมง และอีก 37.5 เปอร์เซ็นต์ ที่เล่นมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่ามีความเสี่ยงที่เด็กจะ ‘ติดเกม’

ความแตกต่างระหว่างติดสื่อสังคมกับติดสารเสพติด คือ การติดสื่อสังคมเป็นการเสพติดเชิงพฤติกรรม ต่างจากการติดสารเสพติดตรงตัวกระตุ้น แต่ทั้งการติดสารเสพติดและติดสื่อสังคมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมองระดับเซลล์สมองและฮอร์โมน (มรรดา สุวรรณโพธิ์, 2563)

ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณเวลาที่ใช้กับสื่อสังคมกับพฤติกรรมการเสพติดสื่อสังคมนี้ งานวิจัยของกันยา พาณิชยศิริ และ เบญจพร ตันตสูติ (2559) พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ที่มีพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมมีการใช้งานมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มที่คลั่งไคล้ใช้งาน 2-4 ชั่วโมงต่อวัน และกลุ่มที่ไม่ติดใช้งานน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การใช้งานสื่อสังคมที่น้อยกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันช่วยลดโอกาสการติดสื่อสังคม และการใช้ ที่น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันช่วยลดโอกาสการคลั่งไคล้สื่อสังคมได้จึงอาจสรุปได้ว่ายิ่งวัยรุ่นมีระยะ เวลาในการใช้ต่อวันน้อยเท่าใด ก็ยิ่งช่วยลดโอกาสใน การเสพติดสื่อสังคมได้มากเท่านั้น

อาการที่แสดงความเป็นไปได้สูงสำหรับผู้ที่จะมีปัญหาการติดสื่อสังคม ได้แก่ อยู่กับสื่อสังคมมากกว่าที่ตั้งใจไว้ ช่วงเวลาที่ไม่ได้ใช้มักจะมีอาการกระวนกระวายใจหรือหงุดหงิด แม้จะพยายามที่จะควบคุมการเข้าถึงสื่อสังคมของตัวเองแต่ไม่สามารถควบคุมได้ คิดถึงสื่อสังคมที่ใช้อยู่เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม เวลาที่เครียดมักจะใช้สื่อสังคมเพื่อคลายเครียด มีการโกหกหรือปิดบัง เพื่อที่จะได้เล่นสื่อสังคม และสื่อสังคมเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาการทำงานหรือเกิดปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด เป็นต้น

2.2 โรคซึมเศร้า ผลการวิจัยของศาสตราจารย์ อีธาน ครอส ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จาก University of Michigan (อ้างถึงใน พิจิตรา เพชรเกรี, 2562) ได้สำรวจพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบุว่าแม้ยอด Like หรือปฏิริยาป้อนกลับ (feedback) ที่เป็นบวกในโลกออนไลน์ จะช่วยเพิ่มสารโดพามีน คือ สารเคมีในสมองที่หลั่งออกมาในยามที่เรารู้สึกดี มีความสุข ช่วยส่งผลต่ออารมณ์ให้รู้สึกดี ตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิมากขึ้น แต่ปัญหาที่ตามมาคือ ความรู้สึกติดงอแงนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวชั่วคราว ซึ่งในระยะยาวกลับทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าแทนได้ หากไม่ได้รับการตอบสนองที่ดีอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงผู้ใช้งานยังเกิดความคาดหวังที่จะได้รับการตอบสนองจากผู้อื่นอย่างทันทีทันใดมากจนเกินไป ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ (2559) จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดีได้

ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมของวัยรุ่นว่า ภาวะที่น่าสนใจและควรทำความเข้าใจ เกี่ยวข้องกับการใช้งานสื่อสังคมและอาการทางจิตเวชเรียกว่า Facebook Depression Syndrome หรือภาวะซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก ซึ่งจะมีลักษณะดังนี้

- 1) เข้าใจผิดคิดว่าเพื่อน ๆ มีแต่ความสุข อันเป็นผลสืบเนื่องจากการได้รับรู้แต่ภาพชีวิตที่เป็นสุขของเพื่อนที่ได้นำเสนอทางเฟซบุ๊ก
- 2) กลายเป็นผู้ติดตามกิจกรรมชีวิตประจำวันของผู้อื่นที่ตั้งใจจะแสดงให้สังคมรับรู้
- 3) มักเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตของตนเองกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ
- 4) มักเปลี่ยนรูปโปรไฟล์ของตนเองอยู่เสมอเพื่อเรียกร้องความสนใจ
- 5) รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อไม่สามารถเช็คข้อความข่าวสาร หรือสถานะของตัวเองได้เหมือนที่ทำเป็นประจำ
- 6) มักอึดอัดสถานะด้วยภาพ หรือข้อความที่คาดว่าจะดึงดูดใจให้มีผู้เข้ามาแสดงความเห็น หรือแสดงความชื่นชมในภาพหรือข้อความที่ตนเองโพสต์ เช่น ข้อความขำขัน ข้อคิด คำคมต่าง ๆ เป็นต้น

ทั้งนี้อาการดังกล่าวข้างต้นเป็นเพียงสัญญาณของการเกิดภาวะซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก แต่ยังไม่ใช่ผลวินิจฉัยทางโรคจิตเวช และผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าวอาจมีอาการป่วยทางจิตเวชอยู่แล้ว เช่น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าแล้วมาใช้งานเฟซบุ๊ก จึงมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตามยังได้พบว่าจำนวนเวลาที่ใช้กับสื่อสังคม มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า รวมถึงอาการทางจิตเวชอื่น ๆ เช่น วิตกกังวล ก้าวร้าวรุนแรง มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น แต่ยังไม่จัดว่าเป็นโรคเสียทีเดียว เพียงแต่ส่งผลให้มีบุคลิกภาพในอีกรูปแบบหนึ่ง สืบเนื่องมาจากการเสพติดสื่อออนไลน์นั่นเอง”

2.3 สมานิตัน โรคสมานิตันเป็นโรคทางจิตเวชเด็กที่ประกอบด้วยอาการขาดสมาธิ อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่น จากการที่โรคสมานิตันเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งต่อการติดสารเสพติด และการติดอินเทอร์เน็ตมีอาการที่คล้ายคลึงกับ

การติดสารเสพติด ดังนั้นจึงมีผู้สันนิษฐานว่า โรคสมานิตันอาจมีความเกี่ยวข้องกับการเสพติดอินเทอร์เน็ต รวมถึงวิดีโอเกมส์ และสื่อสังคม พิจิตรา เพชรเกษรี (2562) ให้การสนับสนุนข้อสันนิษฐานดังกล่าว โดยระบุว่าผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย สหรัฐอเมริกาพบว่า การใช้งานสมาร์ทโฟนหรืออุปกรณ์การสื่อสารมากเกินไป ก่อให้เกิดอาการที่คล้ายคลึงกับคนเป็นโรคสมานิตัน คือ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน และส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการใช้สมาธิในการทำงาน ส่วนผลงานวิจัยของกันยา พาณิชยศิริ และเบญจพร ตันตสุติ (2559) ศึกษาในเรื่องการติดสื่อสังคมและภาวะสมานิตันของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครก็พบในลักษณะเดียวกันว่า เด็กที่มีภาวะสมานิตันด้านขาดสมาธิด้านอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น และกลุ่มนี้คือต่อต้านมีความสัมพันธ์กับการติดสื่อสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

3) ผลกระทบทางสังคม

สื่อสังคมให้ความสะดวก สร้างประโยชน์แก่ผู้ใช้ในการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความรู้และความบันเทิง อย่างไรก็ตามการใช้สื่อสังคมอย่างไม่เหมาะสมก็สร้างปัญหาให้กับทั้งตัวผู้ใช้และสังคมโดยรวมได้ไม่น้อยเช่นกัน การตระหนักในสถานการณ์ปัญหา การรู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้นและแสวงหาแนวทางร่วมกันของผู้เกี่ยวข้องในการป้องกันเพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่วัยแรงงานในอนาคตอันใกล้ จึงเป็นแนวทางที่สังคมควรได้รับรู้และให้ความสำคัญ ทั้งนี้ผลกระทบทางลบต่อสังคมจากการใช้สื่อออนไลน์ที่อาจเกิดได้ต่อวัยรุ่นมีดังนี้คือ

3.1 ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ และการตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศออนไลน์ ของนักเรียน นักศึกษาในระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะการรังแกผ่านการถ่ายภาพเพื่อประจานและเผยแพร่ ปรากฏผ่านการรายงานข่าวของสื่อมวลชนอยู่เนือง ๆ จากผลการสำรวจเรื่อง ‘สถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ประจำปี 2561 พบว่า เด็กและเยาวชนเคยถูกกลั่นแกล้งรังแกทางออนไลน์ (Cyber Bullying) 31.1 เปอร์เซ็นต์ หรือ 1 ใน 3 เคยถูกกลั่นแกล้ง

โดยเฉพาะเด็กที่เป็นเพศทางเลือกเคยถูกกลั่นแกล้งมากถึง 48.5 เปอร์เซ็นต์ หรือเกือบครึ่งหนึ่ง นอกจากนี้ยังพบว่า มีเด็กอีก 3 เปอร์เซ็นต์ ถูกกลั่นแกล้งรังแกทุกวันหรือเกือบทุกวัน

3.2 มีแนวโน้มก่อให้เกิดความขัดแย้งและสร้างความรุนแรงเป็นผลตามมาในกลุ่มวัยรุ่น ผลการวิจัยหัวข้อ “เหรียญ” และ “วิน” ออนไลน์... ความขัดแย้งและการวิวาทในสื่อสังคมของวัยรุ่น” ของ ผศ.ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร (2558) อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ความขัดแย้งในกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นประเด็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนและคนรัก การแข่งขันในการเรียน และสถานภาพทางสังคม ทั้งนี้สืบเนื่องจากการที่ไม่มีตัวตน หรือมีตัวตนซ่อนเร้นในโลกออนไลน์ ทำให้คนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดง ‘ความแรง’ ออกมาในสังคมมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การวิวาทายขึ้น ซึ่งการทะเลาะวิวาท ในสังคมออนไลน์มีหลายกรณี เช่น “ทะเลาะในเฟซบุ๊กแล้วไปต่อในไลน์ หรือทะเลาะในไลน์แล้วไปต่อในเฟซบุ๊ก แล้วออกมาเคลียร์กันตัวต่อตัว” จากความรุนแรงทางความสัมพันธ์ในการสื่อสาร กลายเป็นความรุนแรงทางกายภาพ เป็นต้น

3.3 การถูกล่อลวงและล่อให้ออกไปพบคนแปลกหน้าจากสื่อสังคม ผลการสำรวจ ‘สถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ประจำปี 2561 โดยทำการสำรวจเด็กและเยาวชนอายุ 6-18 ปี จำนวน 15,318 คน เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2562 พบว่า เด็ก 25.4 เปอร์เซ็นต์ ยอมรับว่าเคยนัดพบกับเพื่อนที่รู้จักทางออนไลน์อย่างน้อย 1 ครั้ง และเด็ก 6.4 เปอร์เซ็นต์ เคยนัดพบเพื่อนออนไลน์มากกว่า 10 ครั้ง โดยเด็ก 48.8 เปอร์เซ็นต์ บอกเรื่องนี้ให้เพื่อนทราบ เด็ก 37.7 เปอร์เซ็นต์ บอกพ่อแม่ผู้ปกครอง ขณะที่เด็กอีก 5.8 เปอร์เซ็นต์ ไม่ได้บอกใครเลย และเมื่อนัดพบกับเพื่อนออนไลน์แล้ว เด็กจำนวนหนึ่งยอมรับว่าถูกกระทำอย่างน้อย 1 อย่าง เรียงลำดับได้ดังต่อไปนี้ คือ 1) ร้อยละ 5.1 ถูกพูดจาล้อเลียน ดูถูก ทำให้เสียใจ 2) ร้อยละ 2.1 ถูกหลอกให้เสียเงินหรือเสียทรัพย์สิน 3) ร้อยละ 1.9 ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 4) ร้อยละ 1.7 ถูกทุบตี ทำร้ายร่างกาย

5) ร้อยละ 1.3 ถูกถ่ายภาพหรือคลิปวิดีโอแล้วนำไปประจานหรือข่มขู่เรียกเงิน

3.4 การได้รับอันตรายอันสืบเนื่องจากการเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์โดยขาดการไตร่ตรอง แยกแยะไม่ออกว่าเรื่องใดควรเปิดเผยหรือไม่ควรเปิดเผย และควรเปิดเผยเรื่องนี้กับใครหรือไม่ควรเปิดเผยกับใคร (ชนกชนม์ แต่งเติมวงศ์, 2556) การโพสต์ข้อมูลส่วนบุคคลที่มากเกินไปนั้น อาจก่อให้เกิดอันตรายได้มาก เช่น ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ หรือแม้กระทั่งวันเกิดอาจถูกนำไปใช้โดยนักโจรกรรม หรือแม้แต่ในการโพสต์ข้อความหรือภาพส่วนตัวที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดผลร้ายกับตนเองที่ไม่คาดคิดได้ ตัวอย่างเช่น บางองค์กรธุรกิจปฏิเสธที่จะรับบุคคลเข้าทำงานทั้งที่ผ่านการทดสอบข้อเขียน เนื่องจากพบว่า มีภาพหรือการแสดงความคิดเห็นที่ปรากฏทางสื่อสังคมที่ไม่เหมาะสม ผู้ใช้สื่อสังคมจึงควรควบคุมและจำกัดผู้ที่สามารถมองเห็นโพสต์ บางโพสต์อาจให้ทุกคนเห็นได้ บางโพสต์อาจให้เฉพาะเพื่อน ๆ เห็นได้ ส่วนโพสต์ที่เป็นข้อมูลส่วนตัวควรมองเห็นได้เฉพาะเพื่อนที่สนิทเท่านั้น

3.5 ภาวะโดดเดี่ยวและทักษะการเข้าสังคมต่ำ จากคุณสมบัติของสื่อสังคมที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกกลัวที่จะเปิดเผยตัวเองในโลกออนไลน์มากกว่าการสื่อสารแบบที่ต้องมีการเผชิญหน้า หลีกเลี่ยงการพูดคุยในรูปแบบการเผชิญหน้าและเลือกใช้การสื่อสารในรูปแบบของการส่งข้อความ ในที่สุดผลที่ตามมาคือปัญหาด้านการมีทักษะในการเข้าสังคมต่ำ มีภาวะที่รู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้สามารถนำไปสู่ภาวะของโรคซึมเศร้าได้

ข้อเสนอแนะ

การลดผลกระทบทางลบของการใช้สื่อสังคมจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันทั้งตัววัยรุ่นเอง ผู้ปกครอง ตลอดจนสถาบันการศึกษาและผู้เกี่ยวข้องในการสร้างเนื้อหาที่น่าเสนอทางสื่อสังคมประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1) สำหรับผู้ปกครองและตัววัยรุ่น คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ (2559) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมเพื่อให้มีการใช้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดผลกระทบทางลบต่อผู้ใช้งาน ผู้ปกครองควรให้ความสนใจและเฝ้าสังเกตอยู่ห่าง ๆ อาจใช้สื่อสังคมร่วมกับเด็กแต่ไม่ควรแสดงตัวตนมากนัก เนื่องจากการแสดงตัวมากเกินไปอาจทำให้เด็กถอยหนีซึ่งส่งผลต่อการควบคุมที่ยากขึ้น คอยสังเกตดูว่าเด็กมีความสนใจในด้านไหน กดโลกเนื้อหาประเภทใด และคอยให้คำแนะนำให้คำปรึกษาการเข้าถึงเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ตามความเหมาะสม รวมถึงผู้ปกครองควรกำหนดเงื่อนไขการใช้งานอินเทอร์เน็ตของเด็ก เพื่อควบคุมปริมาณการใช้งานไม่ให้มากเกินไปและส่งผลเสียในที่สุด ควรเลือกสื่อที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก เหมาะสมกับการเรียนรู้ในแต่ละช่วงวัย และใช้ในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รวมถึงพยายามดูแลคนในครอบครัวไม่ให้ละเลยความรับผิดชอบในภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในเรื่องการเรียนหรือการทำงานบ้าน อันเนื่องมาจากการเสพติดสื่อออนไลน์ การทำความเข้าใจในธรรมชาติความต้องการของวัยรุ่นและลดความเสี่ยงจากการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เท่าทันของวัยรุ่นถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการสร้างศักยภาพของกลุ่มคนในวัยรุ่นให้มีคุณภาพพร้อมเข้าสู่วัยแรงงานในอนาคตของประเทศต่อไป

2) ในส่วนของสถาบันการศึกษา การเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับนักศึกษาในระดับต่าง ๆ จัดเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งที่จะช่วยลดผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคม เพราะแม้ว่าจะมีการใช้เวลากับสื่อสังคมมากแต่หากผู้ใช้มีความรู้เท่าทัน ก็น่าจะได้รับประโยชน์จากการใช้สื่อมากกว่าผลด้านลบ ทั้งนี้จากการศึกษาระดับการรู้เท่าทันสื่อใหม่และพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กและไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช (เสาวณี ชินนาลอง, บุษา สุธีธ และ สุคนดา วรพันธุ์พงศ์, 2562) เพื่อสำรวจพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กและไลน์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อของนักศึกษาโดยใช้เครื่องมือการวัดระดับการรู้เท่าทันสื่อใหม่ซึ่งพัฒนาโดย Jenkins (Jenkins et al. 2006) และ Literat (Literat, 2014) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่มีมุมมองต่อการรู้เท่าทันสื่อ

ใหม่ว่าเป็นชุดของทักษะเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งประกอบด้วยทักษะ 12 ด้านประกอบกันมาใช้เป็นกรอบในการศึกษา เพื่อนำผลวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับนักศึกษาและใช้ประโยชน์จากการนำสื่อใหม่เป็นสื่อเสริมในการจัดการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้เวลากับสื่อใหม่ได้แก่การเข้าใช้เฟซบุ๊กและไลน์ในระดับสูงกว่าสื่อดั้งเดิม โดยส่วนใหญ่ใช้ผ่านสมาร์ตโฟน นอกจากนี้ยังพบว่าระดับการรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ เฟซบุ๊กและไลน์ของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เฟซบุ๊กและไลน์บ่อยครั้งและใช้จำนวนเวลามากในแต่ละวันจะมีระดับการรู้เท่าทันสื่อในระดับมาก อย่างไรก็ตามผลการวิจัยดังกล่าวมีข้อจำกัดในการนำมาอธิบายกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่นเนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าวเป็นนักศึกษานิติศาสตร์ในระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกลซึ่งเป็นผู้อยู่ในช่วงวัย 20- 30 ปี ซึ่งมีต้นทุนทางสังคมที่แตกต่างจากวัยรุ่นทั่วไป

พนม คลีฉายา (2559) ระบุว่าตัวแปรด้านอายุและต้นทุนทางด้านสังคม มีผลต่อความเสี่ยงในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเช่นกัน จะเห็นได้จากที่เด็กมัธยมศึกษาตอนต้นมีระดับการรู้เท่าทันสื่อน้อยกว่าเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นการจัดให้มีการเรียนการสอนในเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นนี้จึงนับเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งที่จะช่วยลดผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะในปัจจุบันการสอนทักษะการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลจะเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงสื่อดิจิทัล ทำความเข้าใจ วิเคราะห์ ประเมินและวิพากษ์เนื้อหาข่าวสารจากสื่อดิจิทัล และจัดเก็บเนื้อหาจากสื่อด้วยตนเอง โดยไม่หลงรับรู้ เชื่อ คิดหรือมีพฤติกรรมไปตามที่สื่อดิจิทัลกำหนด ซึ่งจะสะสมเป็นความรู้นำไปสู่พฤติกรรมตอบสนองต่อสื่อดิจิทัลและพัฒนาเป็นความเคยชินหรือนิสัยการใช้และตอบสนองต่อสื่อดิจิทัลโดยไม่หลงเชื่อไปตามสื่อที่ได้รับ

3) สำหรับผู้เกี่ยวข้องทั้งในส่วนบุคคลเป็นผู้นำเสนอหรือเป็นผู้เผยแพร่เนื้อหาทางสื่อสังคม การกำกับการใช้สื่อสังคม

ด้วยหลักจริยธรรมเป็นตัวกำหนดจัดเป็นแนวทางที่สถาบันทางสังคมในทุกระดับไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันทางศาสนา สถาบันสื่อสารมวลชน ฯลฯ ต้องช่วยการสร้างความคิดมาตรฐานความถูกต้องดังกล่าวให้เกิดขึ้น ด้วยเหตุที่สื่อสังคมนับเป็นสื่อที่เอื้อให้ผู้ใช้ทุกคนมีโอกาสเป็นได้ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร มีส่วนร่วมในการผลิตเนื้อหาขึ้นได้เอง ทุกคนต่างมีโอกาสในการเป็นผู้ส่งสารไปยังสาธารณชนหรือเป็นผู้รับสารที่ส่งมาถึงตัวเองได้อย่างรวดเร็วผ่านทางสื่อสังคมทุกประเภท แม้ว่าในทางกฎหมายจะได้มีกฎหมายเกิดขึ้นหลายฉบับเพื่อควบคุมการใช้ให้อยู่ในกรอบของกฎหมายเช่น พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) การรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ 2562 หรือพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ 2560 (ฉบับที่ 2) แต่สิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่าการควบคุมด้วยการลงโทษทางกฎหมาย คือการใช้ความคิดและวิจารณ์อย่าง ความรับผิดชอบ ความสำนึกในผลที่อาจเกิดขึ้นจากการนำเสนอหรือการเผยแพร่ต่อ เพื่อใช้ในการถ่วงดุลและตรวจสอบเนื้อหา ก่อนการนำเสนอ และการนำเสนอด้วยการคำนึงถึงการกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่กระทำการใดที่สร้างผลกระทบที่เสียหายต่อตนเองและผู้อื่น การใช้หลักคิดทางจริยธรรมเป็นตัวกำกับ จึงเป็นแนวทางปฏิบัติหรือควบคุมการใช้ที่สังคมควรร่วมกันสร้างความตระหนักและส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวผู้ใช้ทุกคน

บทสรุป

สื่อสังคมได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตของวัยรุ่นแทบทุกคน เป็นสื่อที่เปรียบเสมือนดาบสองคมที่ผู้ใช้ต้องรู้จักใช้อย่างเหมาะสมจึงจะเกิดประโยชน์ เพราะหากใช้อย่างขาดความรู้เท่าทัน หรือใช้เวลากับสื่อสังคมมากเกินไปจนถึงขั้นเสพติด สื่อนั้นอาจจะกลับมาทำร้ายผู้ใช้ได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมได้นอกจากนั้นการจะได้รับผลกระทบทางบวกหรือลบมากน้อยยังมีความแตกต่างกันเป็นรายบุคคล การพิจารณาอิทธิพลและผลกระทบของสื่อที่มีต่อผู้ใช้ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบก็ตามขึ้นกับระดับการพึ่งพาหรือการได้รับการสนองความต้องการของแต่ละบุคคลได้จากสื่อที่แตกต่างกันออกไปตามต้นทุนทางสังคมและโครงสร้างทางสังคม ยิ่งสื่อสามารถตอบสนองความต้องการมากระดับการพึ่งพาสื่อของบุคคลก็จะยิ่งมากขึ้น ผลกระทบก็ย่อมมีมากขึ้น การลดผลกระทบทางลบของการใช้สื่อสังคมจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันทั้งตัววัยรุ่นเอง และผู้ปกครองในการควบคุมการใช้ทั้งด้านจำนวนเวลาที่ใช้ไปกับการเสพสื่อและการคัดเลือกโดยคำนึงถึงคุณภาพของเนื้อหาที่เปิดรับ สร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นด้วยการเสริมทักษะการรู้เท่าทันผ่านสถาบันการศึกษา และสถาบันทางสังคมในทุกระดับควรร่วมกันกำกับการใช้ด้วยการสร้างมาตรฐานทางจริยธรรมให้เกิดขึ้นในตัวผู้ใช้ทุกคน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมการปกครอง. (2560). สถิติประชากรของกรมการปกครอง. วันที่เข้าถึงข้อมูล 15 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showProvinceData.php>
- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA). (2561). รายงานประชากรไทย พ.ศ. 2561: การลงทุนกับเยาวชน. วันที่เข้าถึงข้อมูล 20 เมษายน 2563 แหล่งที่มา https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/UNFPA%20Presentation_28-Nov-2017.pdf
- กันยา พาณิชยศิริ และเบญจพร ตันตสูติ. (2559). การติดสื่อสังคมและภาวะสมาธิสั้นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2559; 61(3), 191-204.

- กานต์ชนิด ผลิตประไพ. (2563). *โรคติดสื่อสังคม*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 1 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://www.pparam9.com/articles/>
- คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์. (2559). *รายการพบหมอรามา ช่วง Big Story ปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นกับปัญหาสุขภาพจิต*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 20 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/>
- จิราภรณ์ อรุณากูร. (2560). *Media Inspire หนังสือสะท้อนอีกมุมมองของ “เด็กติดเกม”* วันที่เข้าถึงข้อมูล 2 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/>
- ชนกชนม์ แต่งเติมวงศ์. (2556). *กระแสของ Social Network บนโทรศัพท์มือถือในปัจจุบัน*. *วารสารสังคมศาสตร์และศิลปศาสตร์*. 2(1), 28-42.
- ชนนภัส วังอินทร์. (2561). *เสพติดโซเชียล ส่งผลเสีย สุขภาพจิต กาย*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 14 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/Content/42637->
- ไทยโพสต์. (2562). *สุขภาพของคนไทยในโลกโซเชียล มนุษย์สองโลกแห่งศตวรรษที่ 21*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 1 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา <https://www.thaipost.net/main/detail/53548>
- นิชานา พัฒนกุลชัย, สุวรรณมา มณีวงศ์ และอังณา จุลสุคนธ์. (2561). *สื่อสังคมกับสมองของเด็กวัยรุ่น*. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12(3), 118-123.
- นิวส์ 108. (2558). *สื่อออนไลน์ประโยชน์เยอะ ภัยร้ายเยอะ*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 3 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา <https://www.dga.or.th/th/content/890/1904/>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2562). *ยุคโซเชียล ทำยอดนักพนันออนไลน์วัยโจ๋พุ่ง*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 17 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://mgronline.com/qol/detail/9620000021561>
- พนม คลีฉายา. (2559). *การใช้งาน ความเสี่ยง การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล และแนวทางการสอน เพื่อการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล สำหรับนักเรียนมัธยมในประเทศไทย ระยะที่ 2*. (รายงานผลการวิจัย) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่เข้าถึงข้อมูล 21 สิงหาคม 2563 แหล่งที่มา <https://dric.nrct.go.th/Search/ShowFulltext/2/302670>
- พิจิตรา เพชรเกรี. (2562). *ใช้เวลาบนโลกออนไลน์ “มากเกินไป” ส่งผลอย่างไรกับตัวเรา*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 25 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://www.thaihealth.or.th/Content/47053->
- มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2563). *วัยรุ่นติดโซเชียล*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 3 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา <http://new.smartteen.net/infographic/106>
- ยุพา พูนขำ, ประกายดาว พรหมประพัฒน์, กอบกุล ไพศาลอัชพงษ์ และ รณภูมิ สามัคคีคารมย์. (2553). *การศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง และปัญหาสุขภาพ เยาวชน*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 12 เมษายน 2563 แหล่งที่มา [http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/research/text_new_rev160855\[1\].pdf](http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/research/text_new_rev160855[1].pdf)
- รักเกียรติ พันธุ์ชาติ. (2560). *สื่อสังคม: แนวทางการนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงานของรัฐ*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 13 พฤษภาคม 2563 จาก http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc_pr/ndc_2560-2561/PDF/
- รายงานการพัฒนาเด็กและเยาวชน. (2560). *กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 20 เมษายน 2563 แหล่งที่มา https://www.dcy.go.th/webnew/upload/download/file_th_20181211144021_1.pdf
- วรพงษ์ เขียวอุกฤษฏ์. (2561). *“Social medias ทำอะไรกับสมองของคุณ”*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 7 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://medium.com/@worapongtearneukit/social-medias->

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม. (2562). *การสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 1 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา <https://www.etda.or.th/publishing-detail/thailand-internet-user-behavior-2019.html>
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2556). *ความหมาย social media สื่อสังคม*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 7 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <http://www.royin.go.th/?knowledges=>
- สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการ สำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen Manager)*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง. วันที่เข้าถึงข้อมูล 1 มิถุนายน 2563 แหล่งที่มา https://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/document/161026147747019361.pdf
- เสาวณี ชินนาทอง, บุชบา สุธีธร และ สุกานดา วรพันธุ์พงศ์. (2562). *ระดับการรู้เท่าทันสื่อใหม่และพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กและไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. (รายงานผลการวิจัย). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ETDA Thailand. (2560). *รายงานสรุปสถานการณ์สื่อออนไลน์กับเด็กและเยาวชนไทย*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 20 เมษายน 2563 <https://www.facebook.com/ETDA.Thailand/posts/1958300094183557/>
- VWP. (2562). *ผลการสำรวจ “Global Digital (2019)”* วันที่เข้าถึงข้อมูล 13 พฤษภาคม 2563 แหล่งที่มา <https://www.marketingoops.com/reports/global-and-thailand-digital-trend-2019/>
- We are Social. (2563). *สถิติการใช้อินเทอร์เน็ตของประเทศต่าง ๆ ในโลก ปี 2563*. วันที่เข้าถึงข้อมูล 5 เมษายน 2563 แหล่งที่มา <https://wearesocial.com/digital-2020>

ภาษาอังกฤษ

- Gwenn Schurgin O'Keeffe, Kathleen Clarke –Pearson. (2011). *Clinical Report The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families*. Pediatrics (the official journal of the American Academy of Pediatrics) published online Mar 28, 2011; DOI: 10.1542/peds.2011-0054
- Jenkins, H. & Purushotma, R. & Weigel, M. & Clinton, K. and Alice J. R. (2006). *Confronting the challenges of a participatory culture: media education for the 21th century*. The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation. Retrieved May 2, 2020 from http://mitpress.mit.edu/books/full_pdfs/Confronting_the_Challenges.pdf
- Kennedy, K. (2019). *Positive and negative effects of social media on adolescent well-being*. [Master's thesis, Minnesota State University, Mankato]. Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota State University, Mankato.
- Literat, I. (2014). *Measuring New Media Literacies: Towards the development of a comprehensive assessment Tool*. *Journal of Media Literacy Education*, 6(1), 15-27.
- Miller, Vincent. (2011). *Understanding Digital Culture*. London. Sage Publication Ltd.
- Silver, Katie (2018). *Adolescence now lasts from 10 to 24*, *BBC News*. Retrieved 1 July 2020 from <https://www.bbc.com/news/health-427324>
- World Health Organizer. (2018). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. Retrieved 1 June 2020 from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>