

โซเชียลมีเดียที่ออกซ์: บำบัดด้วยสติ เมื่อชีวิตเสพติดโลกออนไลน์

Social Detox: Using awareness when life is addicted to online

กนกวรรณ ปรีดีเปรม

Kanokwan Preeprem

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์บุปผ

Bachelor of Arts Program in Vipassana Meditation, Kanchanaburi Sripaipool Buddhist College, Thailand

E-mail: noono33@hotmail.com

Received: 2022-3-8; Revised: 2022-3-25; Accepted: 2022-3-26

บทคัดย่อ

โซเชียลมีเดีย เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ช่วยย่อโลกให้เล็กลง ติดต่อกันง่าย ใกล้ชิดกันมากขึ้น เข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ เพียงแค่กดปุ่มสัมผัส เวลาใช้โซเชียลมีเดียจะเกิดการหลั่งสารเคมีโดปามีนออกมา ทำให้เกิดอาการติดได้ ถ้าปล่อยไปนาน ๆ อาจจะเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า และอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตาย เพียงเพราะไม่ได้รับการยอมรับ ดังนั้น จึงต้องได้รับการบำบัดอาการเสพติดโลกออนไลน์ หรือ การทำโซเชียลมีเดียที่ออกซ์ และที่สำคัญ คือ การเสริมสร้างสติปัญญาเพื่อให้สามารถรับมือกับปัญหาดังกล่าวนี้ได้มากขึ้น

คำสำคัญ: สติ, โซเชียลมีเดียที่ออกซ์, โลกออนไลน์, เสพติดโลกออนไลน์

Abstract

Social media is a form of communication making the world smaller, the communications easier, and the people closer. We can access to any information by touching the button. When we use the social media, Dopamine will be released so we will be addicted to it. If this addiction stays so long, we will have depression up to suicide if we are accepted. Therefore, the online addiction must be cured or social detox must be done. Importantly, wisdom must be strengthened so that we can battle with this problem.

Keywords: Mindfulness, Social Detox, Online World, Online Addiction



บทนำ

โซเชี่ยลเน็ตเวิร์ค (social network) คือ โลกอีกใบของมนุษย์ ได้แก่ เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ ยูทิวบ์ ดึงตอก อินสตราแกรม กลายเป็นบ้านอีกหลัง ที่เราได้ใช้เวลาด้วยกัน ผ่านหน้าจออุปกรณ์ต่าง ๆ (ณัฐนนท์ จันทร์ขวาง, 2563) โซเชี่ยลมีเดีย เป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีบทบาทในชีวิตเรามาก บางคนจับมือถือเป็นอย่างแรกหลังตื่นนอน และวางเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเข้านอน จุดเด่นที่ทำให้โซเชี่ยลมีเดียกลายเป็นปัจจัยที่ 5 ของการใช้ชีวิต เพราะเข้าถึงง่าย สะดวก ฉับไว ไม่ลบลือน คนเราใช้โซเชี่ยลมีเดีย เพราะติดต่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น หาข้อมูลข่าวสารที่ต้องการทราบ ติดต่อธุระ ใช้เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ เป็นวิธีการรับมือความเครียด โซเชี่ยลมีเดียช่วยย่อโลกให้เล็กลง เพิ่มความสะดวกสบาย ติดต่อกันง่าย ใกล้ชิดกันมากขึ้น เข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้ทุกอย่างเกิดขึ้นได้เพียงแค่กดปุ่มสัมผัสที่ปลายนิ้ว แต่โซเชี่ยลมีเดีย ก็มีข้อเสีย เพราะคนที่ใช้โซเชี่ยลมีเดียบ่อยและมากในระดับหนึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม อารมณ์ และความสามารถในการเรียนรู้ คือ มักอ่านอะไรสั้น ๆ ไม่อ่านเนื้อหาทั้งหมด ทำให้ขาดทักษะการจับใจความและวิเคราะห์ข้อมูล เห็นคนอื่นมีสิ่งต่าง ๆ เกิดการเปรียบเทียบ ทำให้ทุกข์ใจ จนอาจเป็นซึมเศร้าได้ เวลาที่เราใช้โซเชี่ยลมีเดีย สมองต้องรับข้อมูลปริมาณมากในเวลาเดียวกัน ทั้งที่จำเป็น และไม่จำเป็น ทำหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน สมองถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวตลอดเวลา เวลาร่วมมีการหลังสารเคมีโดปามีนออกมา ทำให้เกิดการติดได้ สมองมีกระบวนการเก็บข้อมูลที่เรียนรู้ใหม่และความทรงจำใหม่ที่แย่ง ความสามารถในการตัดสินใจไม่ดี การอดทนรอคอยลดลง (ปราณี ปวีณขนา, 2565) โซเชี่ยลมีเดียไม่ได้แค่ดึงความสนใจของเรา แต่มันเจาะลึกเข้าไปในก้านสมองมนุษย์เป็นเผ่าพันธ์ที่ให้ความสนใจกับความเห็นของคนรอบข้าง เพราะเรารู้สึกว่าเป็นสิ่งสำคัญกับเรา จนมีอาการเหมือนคนเป็นโรคสมาธิสั้นได้ (ณัฐนนท์ จันทร์ขวาง, 2563)

จัสติน โรเซนสไตน์ ผู้ร่วมคิดค้นปุ่มไลค์บนเฟซบุ๊กเศร้าใจมากที่ทุกวันนี้ปุ่มไลค์กลายเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คนรุ่นใหม่เป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดจากการเสพติดการยอมรับในโลกออนไลน์ การรู้สึกเอาความรู้สึกไปยึดติดกับการไลค์ การเลิฟ การแชร์ และคอมเมนต์ในโซเชี่ยลมีเดีย นภพัฒน์จักษ์ อัตตนนท์ (2563) กล่าวว่า “เราอยู่ในโลกที่ต้นไม้ที่ตายแล้วมีค่ามากกว่าไม้ยืนต้น และวาทที่ตายแล้วมีค่ามากกว่าวาทที่มีชีวิต” บริษัทต่างๆ ทำทุกอย่างที่พวกเขาเห็นว่าทำลายโลกแต่ก็ทำอยู่ดีเพราะมันทำกำไรได้มากกว่า และ “ตอนนี้เราก็คือต้นไม้คือ วาท” เพราะความสนใจของเราเหมือนกับถ่านหิน หรือน้ำมันที่ต้องถูกขุดเจาะขึ้นมา โดยที่ไม่ได้สนใจว่าโลกข้างนอกจะเป็นอย่างไร หลังจากยุคที่มี Social Media ในมือถือ ยอดเด็กที่ต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะทำร้ายตัวเองในสหรัฐฯ สูงขึ้นอย่างน่าตกใจ เด็กโต อายุ 10 - 14 ปีมีมากขึ้นถึง 189% และวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปีขึ้น 62% เช่นเดียวกับยอดฆ่าตัวตาย ในเด็กอายุ 10 - 14 ปี ขึ้นกว่า 151 % และอายุ 15 - 19 ปีขึ้นอีกกว่า 70% (Workpointtoday, 2563)

การฆ่าตัวตาย (Suicide) เป็นเหตุการณ์ที่น่าเศร้าและไม่ควรขึ้นกับใคร สาเหตุส่วนหนึ่งของการฆ่าตัวตายมาจากอารมณ์ด้านลบ เช่น ความเศร้า ความท้อแท้สิ้นหวัง ความเครียด ความอับอาย ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ อาจมาจากปัญหาชีวิตและความผิดปกติทางอารมณ์ โดยเนื้อหาจากโซเชี่ยลมีเดียบางส่วนอาจเพิ่มความเสียวของปัญหาทางอารมณ์ในบางคนได้ (pobpad, 2565) และถ้าปล่อยไปนาน ๆ อาจจะเข้าสู่ภาวะ Socialism วิธีเยียวยาให้เราได้อยู่ในโลกออฟไลน์คือ การทำ Social Detox (เมืองไทยประกันชีวิต, 2564)

โซเชี่ยลมีเดีย

โซเชี่ยลมีเดีย เกิดจากความต้องการของมนุษย์ หรือคนเราที่ต้องการติดต่อสื่อสาร หรือมีปฏิสัมพันธ์กัน จากเดิมเรามีเว็บในยุค 1.0 ก็คือ เว็บที่แสดงเนื้อหาอย่างเดี่ยว บุคคลแต่ละคนไม่สามารถติดต่อหรือโต้ตอบกันได้ แต่เมื่อเทคโนโลยีเว็บพัฒนาเข้าสู่ยุค 2.0 ก็มีการพัฒนาเว็บไซต์ที่เรียกว่า web application คือ เว็บไซต์ที่มีแอปพลิเคชัน หรือโปรแกรมต่าง ๆ ที่มีการโต้ตอบกับผู้ใช้จำนวนมากขึ้น ผู้ใช้งานแต่ละคนสามารถโต้ตอบกันได้ผ่านหน้าเว็บ เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ให้นึกถึง สื่อต่าง ๆ ที่อยู่บนอินเทอร์เน็ต ซึ่งคนที่อยู่ในสังคมออนไลน์ สื่อเหล่านี้แต่ละคนสามารถเข้าไปดูได้ เข้าไปสร้างได้ และสามารถแลกเปลี่ยนสื่อกันได้ เป็นสื่อของสังคมของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตร่วมกัน (กานดา รุณนะพงศา สายแก้ว, 2553) เป็นโลกอีกใบของมนุษย์ ได้แก่ เฟสบุ๊ก, ทวิตเตอร์, ยูทิวบ์, ดิกด็อก, อินสตราแกรม กลายเป็นบ้านอีกหลัง ที่เราได้ใช้เวลาร่วมกัน ผ่านหน้าจออุปกรณ์ต่าง ๆ โลกโซเชี่ยล กลายเป็นพื้นที่ ซึ่งให้คุณประโยชน์หลายทาง กลายเป็นช่องทางประชาสัมพันธ์ของสื่อ กระจายข่าวสาร แบ่งปันความคิดสร้างสรรค์ โซเชี่ยลเน็ตเวิร์ค คือ การเป็นกระบอกเสียงให้กับผู้ใช้ กระจายและรับข้อมูลข่าวสาร แต่ในทางกลับกัน ก็เป็นช่องทางในการแพร่กระจายข่าวลวงได้อย่างง่ายดาย โลกโซเชี่ยล คือ พื้นที่ที่ทุกคนสามารถตั้งตนเป็นสื่อ เพียงแค่เปิดเพจเฟซบุค, สร้างแอคเคาท์ในทวิตเตอร์ หรือยูทิวบ์ ผลิตคอนเทนต์ที่อยากจะพูดขึ้นมา (ณัฐนนท์ จันทร์ขวาง, 2563)

คำว่า Social Media และ Social Network ซึ่งคนที่อยู่ในวัยทำงานปัจจุบัน น้อยคนนักที่จะไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับ 2 คำนี้ เพราะทั้งสองคำนี้ มาพร้อมกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และเครือข่าย ซึ่งปัจจุบันเราสามารถอ่านหนังสือพิมพ์ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ที่เราเรียกว่า หนังสือพิมพ์ออนไลน์ ดูหนังผ่านทางอินเทอร์เน็ต ขายสินค้าผ่านทางอินเทอร์เน็ตเรียนหนังสือผ่านทางอินเทอร์เน็ต นอกจากนั้น เรายังสามารถนำเอารูปภาพ วิดีโอ ของเราเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตให้ผู้คนในสังคมออนไลน์ (Online Community) ได้ชมได้ ดังนั้นการเผยแพร่สื่อในรูปแบบต่าง ๆ ดังกล่าวเข้าไปในเครือข่ายอินเทอร์เน็ต จึงเป็นที่มาของคำว่า Social Media และ Social Network

ความหมายของโซเชี่ยลมีเดีย

โซเชี่ยลมีเดีย หมายถึง สื่อสังคมออนไลน์ที่มีการตอบสนองทางสังคมได้หลายทิศทาง โดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต พุดง่าย ๆ ก็คือ เว็บไซต์ที่บุคคลบนโลกนี้สามารถมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบกันได้ผ่านโซเชี่ยลเน็ตเวิร์ค

Social Media มีลักษณะดังนี้ (กานดา รุณนะพงศา สายแก้ว, 2553)

- 1) เป็นสื่อที่แพร่กระจายด้วยปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม
- 2) เป็นสื่อที่เปลี่ยนแปลงสื่อเดิมที่แพร่กระจายข่าวสารแบบทางเดียว (one-to-many) เป็นแบบการสนทนาที่สามารถมีผู้เข้าร่วมได้หลาย ๆ คน (many-to-many) เมื่อมีสภาพของการเป็นสื่อสังคม สิ่งสำคัญก็คือการสนทนาพาทีที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นการร่วมกลุ่มคุยในเรื่องที่สนใจร่วมกัน หรือการวิพากษ์วิจารณ์สินค้าหรือบริการต่าง ๆ โดยที่ไม่มีใครเข้ามาควบคุมเนื้อหาของการสนทนา แม้กระทั่งตัวผู้ผลิตเนื้อหา เพราะผู้ที่



ได้รับสารมีสิทธิที่จะเข้าร่วมในรูปแบบของการเพิ่มเติมความคิดเห็น หรือแม้กระทั่งเข้าไปแก้ไขเนื้อหาที่ตัวเอง

3) เป็นสื่อที่เปลี่ยนผู้คนจากผู้บริโภคเนื้อหาเป็นผู้ผลิตเนื้อหาจากคนตัวเล็กๆในสังคมที่แต่เดิมไม่มีปากมีเสียงอะไรมากนัก เพราะเป็นเพียงคนรับสื่อ ขณะที่สื่อจำพวก โทรทัศน์ วิทยุ หรือ หนังสือพิมพ์จะเป็นผู้ทรงอิทธิพลอย่างมาก สามารถชี้ชะตาใครต่อใครหรือสินค้าหรือบริการใดโดยที่เราแทบจะไม่มีทางอุทธรณ์ แต่เมื่อเป็น Social Media ที่แทบจะไม่มีต้นทุน ทำให้ใครๆก็สามารถผลิตเนื้อหาและกระจายไปยังผู้รับสารได้อย่างเสรี หากใครผลิตเนื้อหาที่โดยใจคนหมู่มาก ก็จะเป็นผู้ทรงอิทธิพลไป ยิ่งหากเป็นในทางการตลาด ก็สามารถโน้มน้าวผู้ติดตามในการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือบริการได้โดยง่าย

ถ้าอธิบายความหมายเพียงแค่นี้ หลายท่านอาจจะนึกภาพ Social Media ไม่ออก ถ้าจะให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คงจะต้องเปิดเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เผยแพร่กันอยู่บนอินเทอร์เน็ต ขึ้นมาสักเว็บไซต์หนึ่ง จะเห็นว่า บนหน้าเว็บไซต์นั้น เราจะพบตัวหนังสือ ภาพ หรืออื่น ๆ เราจะเรียกสิ่งที่น่าสนใจผ่านหน้าเว็บไซต์ดังกล่าวว่า สื่อ (media) แต่เนื่องจากสื่อดังกล่าวที่เผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ตเหล่านั้น เราจึงเรียกว่า สื่อออนไลน์ (หมายถึง สื่อที่ส่งมาตามสาย (line) ถึงแม้ปัจจุบัน จะเผยแพร่แบบไร้สาย เราก็ยังเรียกว่า ออนไลน์

ก่อนหน้านั้น การเปิดดูสื่อแต่ละเว็บไซต์นั้น ต่างคนก็ต่างเปิดเข้าไปดูสื่อออนไลน์ในเว็บไซท์เหล่านั้น ต่อมาจึงมีผู้คิดว่า ทำอย่างไร จะทำให้ผู้ที่เข้ามาในเว็บไซท์นั้นๆ แทนที่จะมาอ่าน มาดูสื่อเพียงอย่างเดียว ทำอย่างไรให้สามารถมาสร้างสื่อ เช่น พิมพ์ข้อความ หรือใส่ภาพ เสียง วิดีโอ ในเว็บไซท์นั้นได้ด้วย ซึ่งเว็บไซท์ที่พัฒนาในระยะต่อมาจะเป็นเว็บไซท์ที่ผู้คนทั่วไป สามารถเข้าไปเพิ่มเติมเนื้อหา หรือเพิ่มเติมสื่อได้ตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งมีผลทำให้เว็บไซท์เหล่านั้น เป็นเว็บไซท์ที่ผู้ใช้งานมีส่วนร่วมในการสร้างสื่อ แทนที่จะเป็นเว็บไซท์ส่วนตัวของคนใดคนหนึ่ง ก็กลายเป็นเว็บไซท์ของกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งขึ้นมา ทำให้เกิดเป็นชุมชน หรือ สังคมย่อย ๆ ของผู้ใช้เว็บไซท์นั้นขึ้นมา โดยเนื้อหาหรือสื่อที่น่าสนใจผ่านเว็บไซท์นั้น ก็เป็นสื่อที่คนในสังคมนั้น ๆ ช่วยกันสร้างขึ้นมา แต่การพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เพราะมีการคิดกันต่อไปอีกว่าทำอย่างไรที่จะให้คนในชุมชนหรือสังคมของคนใช้เว็บไซท์นั้น ๆ นอกจากจะสามารถเพิ่มสื่อของตนเองแล้ว ยังสามารถที่จะสื่อสารติดต่อโต้ตอบกันได้ด้วย ซึ่งปัจจุบัน มีเว็บไซท์จำนวนมากที่สามารถพัฒนาจนกระทั่งสร้างเป็นชุมชนขนาดใหญ่ที่มีสมาชิกจำนวนมากนับเป็นล้านคน สามารถติดต่อสื่อสาร ส่งเรื่องราวต่างๆถึงกันได้อย่างกว้างขวาง ทำให้เรื่องราวที่ส่งถึงกันนั้น เป็นเรื่องราวของคนในสังคมออนไลน์นั้น กลายเป็นสื่อ หรือ media ที่สร้างโดยคนที่อยู่ในสังคมที่เป็นสมาชิกของเว็บไซท์นั้น ๆ

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนของ Social Media มากขึ้น จะขอยกตัวอย่างเว็บไซท์ที่เป็นสังคมนานาชาติที่มีสมาชิกเป็นล้านคนทั่วโลก แต่แต่ละคนที่มีเรื่องราวมากมายเผยแพร่บนเว็บไซท์ กลางเป็นแหล่งรวมของเรื่องราวหรือสื่อออนไลน์ขนาดใหญ่ ซึ่งคนทั่วไปก็รู้จักดีคือเว็บไซท์ของ Facebook

ประเภทของ Social Media

1) Blog ซึ่งเป็นการลดรูปจากคำว่า Weblog ซึ่งถือเป็นระบบจัดการเนื้อหา (Content Management System: CMS) รูปแบบหนึ่ง ซึ่งทำให้ผู้ใช้สามารถเขียนบทความเรียกว่า Post และทำการเผยแพร่ได้โดยง่าย ไม่ยุ่งยากในการที่จะต้องมานั่งเรียนรู้ถึงภาษา HTML หรือโปรแกรมทำ web site ทั้งนี้การ



เรียงของเนื้อหาจะเรียงจากเนื้อหาที่ใหม่สุดก่อน จากนั้นก็ถดถอยลงไปตามลำดับของเวลา (Chronological Order) การเกิดของ Blog เปิดโอกาสให้ใคร ๆ ที่มีความสามารถในด้านต่างๆ สามารถเผยแพร่ความรู้ดังกล่าว ด้วยการเขียนได้อย่างเสรี ไม่มีขีดจำกัดเรื่องเทคนิคอย่างไรในอดีตอีกต่อไป ทำให้เกิด Blog ขึ้นมาจำนวนมากมาย และเพิ่มเนื้อหาให้กับโลกออนไลน์ได้เป็นจำนวนมากหลายอย่างไม่เคยมีมาก่อน นอกจากนี้เครื่องมือที่สำคัญที่ทำให้เกิดลักษณะของ Social คือการเปิดให้เพื่อนๆ เข้ามาแสดงความเห็นได้นั่นเอง

2) Twitter และ Microblog อื่น ๆ เป็นรูปแบบหนึ่งของ Blog ที่จำกัดขนาดของการ Post แต่ละครั้งไว้ที่ 140 ตัวอักษร โดยแรกเริ่มเดิมที ผู้ออกแบบ Twitter ต้องการให้ผู้ใช้เขียนเรื่องราวว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ (What are you doing?) แต่กิจการต่าง ๆ กลับนำ Twitter ไปใช้ในทางธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างการบอกต่อ เพิ่มยอดขาย สร้าง Brand หรือเป็นเครื่องมือ สำหรับการบริหารความสัมพันธ์ลูกค้า (CRM) ทั้งนี้เรายังสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการประชาสัมพันธ์รับทความใหม่ๆ บน Blog ของเราได้ด้วย Twitter นั้นเป็นนิยมขึ้นมากอย่างรวดเร็ว จนทำให้เว็บไซต์ประเภท Social Network ต่าง ๆ เพิ่ม Feature ที่ให้ผู้ใช้สามารถบอกได้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรกันอยู่ นั่นก็คือการนำ Microblog เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งด้วยนั่นเอง

3) Social Networking จากชื่อก็สามารถแปลความหมายได้ว่าเป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงเรากับเพื่อน ๆ จนกลายเป็นสังคม ทั้งนี้ผู้ใช้จะเริ่มต้นสร้างตัวตนของตนเองขึ้นในส่วนของ Profile ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลส่วนตัว (Info) รูป (Photo) การจดบันทึก (Note) หรือการใส่วิดีโอ (Video) และอื่น ๆ นอกจากนี้ Social Networking ยังมีเครื่องมือสำคัญในการสร้างจำนวนเพื่อนให้มากขึ้น คือ ในส่วนของ Invite Friend และ Find Friend รวมถึงการสร้างเพื่อนจากเพื่อนของเพื่อนอีกด้วย

4) Media Sharing เป็นเว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้เราสามารถ upload รูป หรือวิดีโอ เพื่อแบ่งปันให้กับครอบครัว เพื่อนๆ หรือแม้กระทั่งเพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณชน นักการตลาด ณ ปัจจุบันไม่จำเป็นจะต้องทุ่มทุนในการสร้างหนังโฆษณาที่มีต้นทุนสูง เราอาจจะใช้กล้องดิจิตอลราคาถูก ๆ ถ่ายทอดความคิดเป็นรูปแบบวิดีโอ จากนั้นนำขึ้นไปสู่เว็บไซต์ Media Sharing อย่าง Youtube หากความคิดของเราเป็นที่ชื่นชอบ ก็ทำให้เกิดการบอกต่ออย่างแพร่หลาย หรือกรณีหากกิจการคุณขายสินค้าที่เน้นดีไซน์ที่สวยงาม ก็อาจจะถ่ายรูปแล้วนำขึ้นไปสู่เว็บไซต์อย่าง Flickr เพื่อให้ลูกค้าได้ชม หรืออาจจะใช้เป็นเครื่องมือในการนำชมโรงงาน หรือบรรยากาศในการทำงานของกิจการ เป็นต้น หรืออย่างกรณีของ Multiply ที่คนไทยนิยมนำรูปภาพที่ตนเองถ่ายมาแสดงฝีมือ เหมือนเป็นแกลลอรี่ส่วนตัว ทำให้ผู้ว่าจ้างได้เห็นฝีมือก่อนที่จะทำการจ้าง

5) Social News and Bookmarking เป็นเว็บไซต์ที่เชื่อมโยงไปยังบทความ หรือเนื้อหาใดในอินเทอร์เน็ต โดยผู้ใช้เป็นผู้ส่งและเปิดโอกาสให้คะแนนและทำการโหวตได้ เป็นเสมือนมหาชน ช่วยถ่วงถ่วงว่าบทความหรือเนื้อหาใดนั้นเป็นที่น่าสนใจที่สุด ในส่วนของ Social Bookmarking นั้น เป็นการที่เปิดโอกาสให้คุณสามารถทำการ Bookmark เนื้อหาหรือเว็บไซต์ที่ชื่นชอบ โดยไม่ขึ้นอยู่กับคอมพิวเตอร์เครื่องใดเครื่องหนึ่ง แต่สามารถทำผ่านออนไลน์ และเนื้อหาในส่วนที่เราทำ Bookmark ไว้ นี้ สามารถที่จะแบ่งปันให้คนอื่น ๆ ได้ด้วย นักการตลาดจะใช้เป็นเครื่องมือในการบอกต่อ และสร้างจำนวนคนเข้ามายังที่เว็บไซต์หรือ Campaign การตลาดที่ต้องการ



6) Online Forums ถือเป็นรูปแบบของ Social Media ที่เก่าแก่ที่สุด เป็นเสมือนสถานที่ ที่ให้ผู้คนเข้ามาพูดคุยในหัวข้อที่พวกเขาสนใจ ซึ่งอาจจะเป็นเรื่อง เพลง หนังสือ การเมือง กีฬา สุขภาพ หนังสือ การลงทุน และอื่นๆอีกมากมาย ได้ทำการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนถึงการแนะนำสินค้าหรือบริการต่าง ๆ นักการตลาดควนสนใจเนื้อหาที่พูดคุยใน Forums เหล่านี้ เพราะบางครั้งอาจจะเป็นคำวิจารณ์เกี่ยวกับตัวสินค้าและบริการของเรา ซึ่งเราเองสามารถเข้าไปทำความเข้าใจ แก้ไขปัญหา ตลอดจนถึงใช้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า เว็บไซต์ประเภท Forums อาจจะเป็นเว็บไซต์ที่เปิดให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยเฉพาะ หรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งในเว็บไซต์เนื้อหาต่าง ๆ

โรคเสพติดโซเชียล

ผู้สร้างโซเชียลมีเดียมีเป้าหมายที่จะปลูกพฤติกรรมบางอย่างไว้ในตัวเรา โดยที่เราไม่รู้ตัวตอนที่เรากำลังเล่นโซเชียลมีเดีย เราอาจกำลังถูกมือที่มองไม่เห็นชักใยปลายนิ้วของเรา เพื่อให้เราจดสิ่งที่เขาอยากให้เราดู การกระทำของเรากลายเป็นการกระทำที่ถูกคำนวณมาแล้วทั้งสิ้นผ่านการคิดทางจิตวิทยา ทำให้เราอยากหยิบมือถือขึ้นมาทุกครั้งที่เราเห็น “อ่านต่ออีกแป๊บหนึ่ง” ไปเรื่อย ๆ หรืออย่างการแท็กก็ทำให้เราอยากกดเข้าไปดูรูปทั้ง ๆ ที่ถ้าเขาอยากให้เราดูก็เอารูปแปะมาด้วยก็สิ้นเรื่อง หรือคำว่า typing ทำให้เราอยู่เพื่รออ่านสิ่งที่เพื่อนจะตอบมา และในขณะที่เราใช้งาน ฯลฯ เราทุกคนต่างกลายเป็นหนูทดลอง เพื่อให้พวกเขาค้นหาสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการควบคุมเราให้เรายืนบนหน้าจอนานขึ้นอีก ผู้บริหารของทุกแอฟต์แวร์ทั้งนั้นว่ากำลังเล่นกับจุดอ่อนและจิตใจของคน แต่พวกเขาก็ทำอยู่ดี ส่วนผู้ใช้อย่างเราก็ใช้เครื่องมือดิจิทัลเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ เมื่อเราไม่สบายใจ เหงา รู้สึกไม่มั่นคง หรือกลัว ทำให้เราลดความสามารถในการจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ด้วยตัวเองไปอย่างช้าๆ เช่นเดียวกับความสามารถในการรับความคิดเห็นที่แตกต่าง เมื่อเราสามารถปิดกั้นการมองเห็นในสิ่งที่เราไม่ชอบ และอัลกอริทึมก็เรียนรู้ว่า อะไรคือสิ่งที่เราชอบ และมอบสิ่งนั้นให้เรา การค้ากำไรจากการโฆษณาในอินเทอร์เน็ต สร้างระบบที่เอื้อต่อชาวปลอม ไม่ใช่เพราะผู้สร้างอยากให้เป็นอย่างนั้น แต่ชาวปลอมเป็นอะไรที่ทำเงินให้กับบริษัท เพราะมันน่าสนใจกว่าข่าวจริง เหมือนกรณีเรื่องไวรัสโควิด-19 ที่พวกวิดีโอที่สนับสนุนว่าไวรัสเป็นทฤษฎีสมคบคิดนั้นยอดเยอะมาก และแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว บางคนคิดแค่ว่าข่าวบ้าๆ ใครจะไปเชื่อ แต่ถ้ามีคนเชื่อชาวปลอมอีกเป็นสิบเป็นร้อยพันหมื่นจะเกิดอะไรขึ้น (Workpointtoday, 2563)

เมื่อผู้คนติดโซเชียลมีเดียมากถึงในระดับหนึ่งจะวินิจฉัยว่าเป็น “โรคเสพติดโซเชียลมีเดีย” ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษา เพราะอาการดังกล่าวส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการทำงาน การดูแลสุขภาพสุขอนามัย หรือสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เกณฑ์การวินิจฉัยต้องมีอาการครบ 4 ข้อ คือ (ปราณี ปวีณชนา, 2565)

- 1) เล่นมากจนเกินไป เช่น เล่นไม่รู้จักเวลา ไมกิน ไม่นอน เสียการเรียน เสียสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น
- 2) มีอาการหลอนเมื่อไม่ได้เล่น เช่น หงุดหงิด อาละวาด ทำลายข้าวของ เครียด ซึมเศร้า
- 3) มีความต้องการที่จะเล่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เพิ่มจำนวนเวลาในการเล่น ความทันสมัยของอุปกรณ์



4) มีพฤติกรรมที่ไม่ดีที่ตามมาเพื่อให้ได้เล่น เช่น โขมยเงิน โกหก ทะเลาะกับคนรอบข้าง “โรคเสพติดโซเชียลมีเดีย” มักพบร่วมกับโรคทางจิตเวชอื่นได้บ่อย จำเป็นต้องให้การรักษาควบคู่กันไป เช่น โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคกลัวการเข้าสังคม โรคย้ำคิดย้ำทำ พฤติกรรมรุนแรงก้าวร้าว การใช้สารเสพติด

ข้อเสียอื่น ๆ ที่ตามมาจากการใช้โซเชียลมีเดียที่ต้องเฝ้าระวัง ตัวอย่างเช่น การกลั่นแกล้งและคุกคาม (Cyberbullying and Online Harassment) การรับ หรือส่งสื่อลามกไปให้คนอื่น (Sexting) ภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากการใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไป การถูกขโมยข้อมูลส่วนบุคคล การถูกจู่โจมให้ชื่อของมากเกินไปเป็นประจำ

ข้อเสียอีกอย่างหนึ่งที่คนมักมองข้ามไปและเป็นประเด็นที่สำคัญ คือ การใช้โซเชียลมีเดียทำให้คนติดอยู่ในโลกนั้น ถอยห่างจากโลกความเป็นจริง เพราะโลกโซเชียลมีเดียทำให้เรารู้สึกมีอำนาจ อยากเป็นใครก็ได้ อยากทำอะไรก็ได้ ซึ่งแตกต่างจากชีวิตจริงที่เราต้องอยู่ในกฎกติกาของสังคม บางคนเล่นมากเกินไปจนไม่มีสัมพันธภาพกับคนอื่นในชีวิตจริง ไม่ออกจากบ้าน ขาดโอกาสฝึกทักษะการเข้าสังคม แม้บางคนจะคิดว่าการใช้โซเชียลมีเดียเป็นรูปแบบการสื่อสารอย่างหนึ่ง แต่อย่าลืมว่ามันเป็นการสื่อสารทางเดียว (One way communication) ที่ไม่เหมือนกับการที่เรามาคุยกันต่อหน้า ได้เห็นภาษากาย (Nonverbal) ของอีกฝ่าย และมีการตอบสนองกันทันที เช่น เมื่อเห็นอีกฝ่ายเครียด เราสามารถพูดปลอบและให้การแกะสัผัสให้กำลังใจกันได้ พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียอาจทำให้คนเราห่างเหินกันมากขึ้น แม้จะนั่งติดกันก็ตาม เช่น ครอบครัวที่นั่งกินข้าวพร้อมกัน แต่ทุกคนก้มหน้าเล่นมือถือ (Phubbing) ไม่มีการพูดคุยกัน

เด็กและเยาวชน ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโซเชียลมีเดียและได้รับผลเสียจากการใช้ เช่น ถูกหลอกให้โอนเงิน ถูกหลอกให้ถ่ายรูปอนาจารส่งไปให้อีกฝ่ายดู การป้องกันและการให้การช่วยเหลือตั้งแต่แรกเริ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ วิธีการ คือ พิจารณาอายุของเด็กว่าสามารถเข้าใช้เว็บใดได้ หรือไม่ได้ ใช้โปรแกรมกรองเว็บที่ไม่เหมาะสม มีกติกานในการใช้โซเชียลมีเดีย รู้พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของเด็ก สอนเด็กไม่ให้กรอกข้อมูลส่วนบุคคลตามเว็บต่าง ๆ ติดตามดูรูปของเด็กที่โพสต์ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กในการใช้โซเชียลมีเดีย สอนเรื่องความคงอยู่ของข้อมูลที่โพสต์ลงไป สอนเรื่องอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้โซเชียลมีเดีย และผู้ใหญ่ต้องตามเทคโนโลยีให้ทันเด็ก

หากคุณ หรือคนใกล้ตัวเริ่มมีพฤติกรรมที่ติดโซเชียลมีเดียมากเกินไปจนเริ่มมีผลเสีย ต่อการใช้ชีวิต วิธีการช่วยเหลือเบื้องต้น เช่น พยายามลดเวลาที่เล่นลง กำหนดเวลา จำนวนครั้งที่จะเช็คข้อมูลต่อวัน ลบแอปพลิเคชันที่ทำให้ติดมากๆ ออกจากเครื่อง เวลาทำกิจกรรมอย่างอื่น ๆ ให้เอาอุปกรณ์หน้าจอห่างจากตัวให้มากที่สุด แต่ถ้าได้ลองหลายวิธีแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา

Social Detox

การบำบัดอาการเสพติดการใช้โซเชียลมีเดีย ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจจนเกิดความทุกข์ ความเครียด ร่างกาย และการใช้ชีวิตประจำวัน จึงทำให้เราต้องบำบัดอาการเหล่านี้ เพื่อให้สภาพจิตใจกลับมาสดใส สดชื่นขึ้น หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ การพาตัวเองออกห่างจากมือถือและโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เพื่อเป็นการพักใจ พักสมอง และเรียกความเป็นตัวเองกลับมา เหมือนกับเป็นการล้างสารพิษในร่างกายออกไป



การก้มหน้าก้มตาเล่นมือถือ ทั้งรับข่าวสาร ทำงาน และติดตามเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งส่งผลเสียทั้งร่างกาย และจิตใจ ดังนี้ (เมืองไทยประกันชีวิต, 2564)

1) ปวดเมื่อยฝ่ามือ คอ ไหล่ หากใครเริ่มมีอาการปวดจุดดังกล่าว ถือเป็นสัญญาณว่าควรหยุดเล่นมือถือได้แล้ว

2) ปวดตา แสบตา แสงบนหน้าจอแสดงผลของมือถือจะมีแสงสีฟ้าปนออกมาด้วย ซึ่งแสงสีฟ้าคือส่วนสำคัญที่จะทำให้สายจอตตาให้เสื่อมสภาพลง และยังทำให้ตาของเราห่างจากการเพ่งมองหน้าจอเป็นเวลานานอีกด้วย

3) ความกระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้เล่นโซเชียล เช่น เครือข่ายลุ่ม แบทหมด ติดงาน ทำให้เรามีความหงุดหงิดมากกก ในใจนี้แบบอยากจะเข้าไปไล ๆ สัก 2 - 3 นาทีก็ยิ่งดี ใครที่เริ่มมีอาการนี้พูดเลยว่า คุณกำลังเริ่มเสพติด Social Media เข้าแล้ว

4) ความไม่มั่นใจในตัวเองและเปรียบเทียบชีวิตกับคนอื่น คนส่วนใหญ่มักจะใช้โซเชียลมีเดียในการแชร์โพสต์ อัปเดตไลฟ์สไตล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเพื่อน ๆ ของเราที่ใช้ชีวิตแบบกินหรืออยู่แพง ทำให้บางที่เราอาจน้อยใจขึ้นมาเองว่าทำไมชีวิตเราไม่เป็นอย่างนั้นบ้าง และเริ่มขาดความมั่นใจ เพราะเอาชีวิตตนเองไปเปรียบเทียบกับภาพที่เห็นในสังคมออนไลน์ หรือบางคนอาจจะเสพติดยอดไลก์ และสูญเสียความมั่นใจเมื่อยอดไลก์ลดน้อยลง

1) ปิด Notification ต่าง ๆ วิธีที่ง่ายที่สุดในการทำ Social Detox คือ การปิดการแจ้งเตือนที่หน้าจอของแอปต่าง ๆ โดยเฉพาะโซเชียลมีเดีย ซึ่งนั่นจะทำให้ถูกรบกวนความสนใจได้น้อยลง อาจจะตั้งให้เป็นเพียงตัวเลขบนแอปเท่านั้นก็พอแล้ว

2) หากิจกรรมออฟไลน์ทำ เมื่อเราหยุดเล่น Social Media แล้ว เราย่อมมีเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น ควรหากิจกรรมที่ชอบทำแทน เช่น อ่านหนังสือ ดูซีรีส์ ฟังเพลง ทำอาหาร ปลูกต้นไม้

3) งด หรือกำหนดเวลาในการเล่นโซเชียล สำหรับสายโหด พูดเลยว่าวิธีที่ง่ายที่สุดคือ การลบแอปโซเชียลออกไปให้หมด เหลือไว้แต่แอปสำหรับทำงานเท่านั้น แต่ส่วนน้อยที่จะทำแบบนี้ได้ เพราะในชีวิตประจำวันเรายังต้องติดต่อกับคนภายนอกและยังต้องรับรู้ข่าวสารอยู่ เพียงแค่เราอาจจะจำกัดเวลาการเล่น หรือแค่ลดการใช้โทรศัพท์เท่านั้นเอง เช่น การอัปเดต หรือโพสต์ข้อความ การเสฟสื่อข่าวสารต่าง ๆ อาจจะจำกัดเวลาเล่น เช่น วันนี้แพลนไว้ว่าจะเล่นแค่ 2 ชั่วโมงต่อวันเท่านั้น

เพราะโซเชียลทำให้การเข้าถึงกันและกันง่ายขึ้น ทำให้คนที่อยู่ไกลก็เหมือนอยู่ใกล้กันแค่หน้าปากซอย หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่กี่ปีก่อนก็ผ่านไป กลายมาเป็นข่าวตลกหรือนิวส์โซเชียลให้เราได้อัปเดตแบบทันที ทำให้บางคนกลัวพลาดกระแสหรือเรื่องราวสำคัญ ต้องคอยเช็คมือถือ หรือตั้งแจ้งเตือนตลอดเวลา ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นใครที่มีอาการต่อไปนี้ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด่วน ๆ

1) รู้สึกเครียด จิตตก กับการเสฟข้อมูลข่าวสาร หรือคอมเมนต์ต่าง ๆ มากเกินไป ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่เรื่องของเรา

2) รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองลดลง เมื่อไม่ได้รับการยอมรับในสังคมออนไลน์

3) เริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับคนในโซเชียล เพราะตามติดชีวิตคนอื่นมากเกินไป



4) ทุกวันต้องโพสต์ข้อความ ถ่ายรูป อัปเดตโซเชียล

5) เสพติดโซเชียลขนาดหนัก เล่น Facebook Twitter หรือ IG ได้ทั้งวัน รู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิดเมื่อไม่ได้เล่นโซเชียล

โรคร้ายอาจถามหา ถ้าติด social มากไป เพราะอาการติดจอหรือเสพติดโซเชียลที่มากเกินไป อาจเป็นการทำร้ายสุขภาพกายและสุขภาพใจของเราได้ในระยะยาว ดังนี้

โรควุ้นในตาเสื่อม บางคนอาจจะต้องทำงานติดจอคอมพิวเตอร์ทุกวัน วันละหลาย ๆ ชั่วโมง หรือจ้องมือถือบ่อยแบบไม่วางตา ทั้งการเล่นโซเชียล หรือเล่นเกม พฤติกรรมเหล่านี้หากทำติดต่อกันนานเกินไปอาจทำให้เกิด "โรควุ้นในตาเสื่อม" ได้ เพราะในหน้าจอของอุปกรณ์เหล่านี้จะมีแสงสีฟ้าชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอันตรายต่อดวงตาของเรา โดยเจ้าแสงสีฟ้านี้จะตรงเข้าทำลายดวงตาของเราจากภายใน ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของน้ำวุ้นในตา ทำให้เกิดโรควุ้นในตาเสื่อมนั่นเอง อาการสำคัญ คือเวลามองจะเห็นภาพเป็นคราบดำ ๆ คล้ายหยากไย่ ซึ่งใครเริ่มมีอาการเหล่านี้ จะทำให้เกิดอาการปวดตาและมีปัญหาด้านสายตาสายตาในที่สุด

Text - Neck Syndrome เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้งานอุปกรณ์สื่อสาร อย่างโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ด้วยท่าทางที่ผิด และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม จึงเกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการเริ่มแรกส่วนใหญ่จะพบกับอาการ ปวดต้นคอ ไหล่ห่อ คอตก และปวดหลัง หรือรุนแรงกว่านั้น จะเริ่มมีความเสื่อมของแนวกระดูก หรือหมอนรองกระดูกคอ ซึ่งก่อให้เกิดการกดทับของไขสันหลังหรือรากประสาทบริเวณคอ ส่งผลให้เกิดอาการชา มือและแขนอ่อนแรง ซึ่งหากใครเริ่มมีอาการดังกล่าว แสดงว่าคุณเสี่ยงเป็นโรค Text-Neck Syndrome หนึ่งในโรคสุดฮิตของยุคสังคมก้มหน้าแล้วนะ

โซเชียลมีเดียหรือสื่อสังคมออนไลน์เป็นเทคโนโลยีการสื่อสารที่สะดวก รวดเร็ว เข้าถึงง่าย และเชื่อมโยงกัน ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ สามารถรับและส่งต่อกันอย่างรวดเร็ว ถือเป็นช่องทางที่ช่วยให้คนเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพื่อหาความรู้ ความบันเทิง อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลในหลากหลายมิติ แต่ในทางตรงกันข้ามก็มีข้อมูลจำนวนมากไม่น้อยที่รับและส่งต่อกันโดยไม่ผ่านการคัดกรอง ทั้งจากตัวผู้ส่งและระบบการใช้งาน เนื้อหาในโซเชียลมีเดียบางส่วนจึงอาจส่งผลกระทบต่อผู้ใช้เองได้ไม่น้อย

ไซเบอร์บูลลี่ (Cyberbully) หรือการกลั่นแกล้งผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็น การแสดงความคิดเห็นเชิงลบด้วยถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม เหยียดหยาม ลดความน่าเชื่อถือ ลดทอนคุณค่าของตัวบุคคล หรือการสื่อสารที่ทำให้เกิดผลกระทบทางลบอย่างตั้งใจ ฉะนั้น การอ่านความคิดเห็นในลักษณะดังกล่าวก็อาจส่งผลกระทบต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้อ่านที่ถูกพูดถึงอยู่ได้

การศึกษาจำนวนมากชี้ว่า โซเชียลมีเดียมีส่วนกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางลบ อย่างความรู้สึกไม่พอใจ ความอิจฉา ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า และอื่น ๆ โดยในงานชิ้นหนึ่งที่ศึกษาอัตราการฆ่าตัวตายระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้โซเชียลมีเดียอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อวันเป็นประจำกับกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้โซเชียลมีเดียน้อยกว่านั้น ผลพบว่ากลุ่มที่ใช้โซเชียลมีเดียมากกว่ามีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าอีกกลุ่ม



นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาอีกชิ้นได้ชี้ว่า ไฮเบอร์บูลลี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่น โดยวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นที่มีสีผิวต่างออกไปเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่ถูกบูลลี หรือกลั่นแกล้ง และเสี่ยงต่อการเกิดอาการซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายมากกว่า

แม้ว่าการศึกษาที่พูดถึงในข้างต้นจะเน้นไปที่กลุ่มวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ แต่คนในช่วงวัยอื่นก็อาจได้รับผลกระทบจากการใช้โซเชียลมีเดียได้เช่นกัน เช่น การใช้โซเชียลมีเดียผ่านเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ อย่างสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หรือแล็ปท็อปในช่วงก่อนเข้านอน อาจกระทบต่อคุณภาพในการนอนและเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดปัญหาการนอนหลับตามมา อีกทั้งปัญหาการนอนหลับ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอาจส่งผลเสียต่อร่างกายสมอง และอารมณ์ในทางลบจนอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและภาวะผิดปกติทางอารมณ์ได้เช่นกัน

สัญญาณของการฆ่าตัวตาย

แม้ว่ายังไม่มีการสรุปแน่ชัดว่าโซเชียลมีเดียเป็นสาเหตุหรือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย แต่หากพบสัญญาณต่อไปนี้ ไม่ว่าจะจากการใช้โซเชียลมีเดียหรือเกิดขึ้นเอง ควรไปพบแพทย์ทันที รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีทางออก หรือรู้สึกว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป จมอยู่กับความเศร้า และวนเวียนอยู่กับความเสียใจ คิดวนไปวนมาและหาทางออกจากวังวนความคิดนั้นไม่ได้ รู้สึกเจ็บปวดจนเหมือนจะทนไม่ได้ถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น อาจจะขึ้น หรือกำลังจะเกิดขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีค่า ไม่มีความสำคัญ แลกเปลี่ยน และไม่เป็นที่ต้องการ หรือรู้สึกว่าคนอื่นอาจมีความสุขมากขึ้นหากไม่มีเราอยู่ รู้สึกตัวชา รู้สึกว่าความตายไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด หรือเป็นสิ่งที่น่าตื่นตาตื่นใจหรือน่าหลงใหล

นอกจากนี้ บุคคลบางกลุ่มอาจมีแนวโน้มที่เกิดความคิดในข้างต้นและเพิ่มความเสี่ยง ของการฆ่าตัวตายได้ เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจ อย่างภาวะซึมเศร้า โรคเครียด ภาวะวิตกกังวล เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง รวมไปถึงผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาที่สร้างผลกระทบต่อจิตใจ อย่างอาการป่วย การเงิน การหย่าร้าง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตั้งครมโดยไม่ตั้งใจ หรือการสูญเสียคนในครอบครัว บางรายอาจเป็นผู้ที่ดื่มสุราและใช้สารเสพติด

หากรู้สึกว่าตนเอง หรือคนรอบข้างมีความเสี่ยง ควรหมั่นตรวจสอบสภาพจิตใจอยู่เสมอ และอาจสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น เพราะการเจ็บป่วยทางจิตใจอาจสะท้อนออกมาทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น นอนไม่หลับ อยากอาหารหรือเบื่ออาหาร น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง หดเหี่ยวแรง และไม่มีกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ อยากรู้คนเดียว ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความกังวล หรือสงสัยในตนเอง การเลือกใช้อย่างถูกต้องย่อมส่งผลดี แต่หากเกิดความรู้สึกทางลบ ควรพักการใช้โซเชียลมีเดียและหาวิธีอื่นเพื่อผ่อนคลาย อย่างการออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และขณะใช้ควรเลือกรับเนื้อหาที่มีประโยชน์และตระหนักถึงผลกระทบของสิ่งทำกำลังรับหรือส่งต่ออยู่เสมอ (pobpad, 2565)

สติ Mindfulness

ในทางพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของคำว่าสติไว้ว่า สติ คือ การระลึกได้ การไม่ลืม การไม่เผลอ การไม่เลินเล่อ การไม่ฝันเฟื่อง การไม่เลื่อนลอย การระมัดระวัง การตื่นตัวต่อหน้าที่ การมีสมาธิ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้น สภาวะที่มีความตื่นตัวต่อการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และตระหนักได้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่ง



ต่าง ๆ เหล่านี้เหมาะสมได้อย่างไร โดยทำหน้าที่เหมือนกับผู้เฝ้าระวัง ฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ทำหน้าที่กำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้สติเป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับพฤติกรรม ทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถมุ่งใส่ใจต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันขณะ ยอมรับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2555)

ในทางตะวันตก หรือในทางจิตวิทยาก็ได้ศึกษาเกี่ยวกับสติเป็นจำนวนมากและได้นิยามความหมายไว้ว่า สติ (mindfulness) คือ คุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถมุ่งใส่ใจต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยส่งผ่านจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่บุคคลยอมรับและเปิดรับต่อประสบการณ์โดยไม่ประเมิน วิเคราะห์ และตัดสิน ซึ่งเป็นการยอมรับต่อประสบการณ์ หรือปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างสมบูรณ์

องค์ประกอบของสติ

นักจิตวิทยามองว่าสติเป็นกลุ่มของทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดย Dimidjian และ Linehan ได้จำแนกทักษะที่เป็นองค์ประกอบของสติได้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (Linehan, 1993)

1) การสังเกต คือ ความสามารถในการรับรู้และใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียง สัมผัส และกลิ่นรอบตัว รวมทั้งการสังเกตปรากฏการณ์ภายในบุคคล เช่น การสังเกตการรับรู้ กระบวนการทางความคิด และอารมณ์

2) การบรรยาย คือ ความสามารถในการระบุและวิเคราะห์อย่างไม่ตัดสินต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ของจิตและมุ่งให้ความสนใจต่อกระบวนการของจิต พร้อมทั้งเปลี่ยนทัศนคติให้ไม่มีการตัดสินและคาดเดาเกี่ยวกับสิ่งนั้น

3) การแสดงออกด้วยความตระหนักรู้ คือ ความสามารถในการทำกิจกรรม หรือแสดงพฤติกรรมของบุคคลอย่างมีความตระหนักรู้ต่อตนเองผ่านการมุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมนั้น ๆ โดยไม่มีการแบ่งสติไปกับสิ่งอื่น ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับการตอบสนองอัตโนมัติที่เป็นพฤติกรรมที่ทำไปโดยขาดความตระหนักรู้

4) การยอมรับ คือ ความสามารถในการที่จะยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตัดสินผ่านการหยุดการประเมินหรือการจำแนกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น ดี/ไม่ดี ถูก/ผิด หรือ มีค่า/ไม่มีค่า และอยู่กับความเป็นจริงโดยไม่หลีกเลี่ยง หลบหนี หรือพยายามเปลี่ยนแปลง

กระบวนการของสติ

กระบวนการของสติ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ

1) การมีเจตนา (Intention) คือ กลไกของการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาต่อสภาวะทางจิตใจซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้และเข้าใจอย่างถ่องแท้

2) การมุ่งความใส่ใจ (Attention) คือ การมุ่งสนใจและสังเกตต่อปรากฏการณ์ของจิตใจตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งรวมทั้งประสบการณ์ภายในและภายนอกของบุคคลโดยไม่มีการตีความต่อประสบการณ์นั้น ๆ

3) การมีทัศนคติ (Attitude) คือ ทัศนคติของบุคคลที่นำไปใช้กับการมุ่งให้ความสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยทัศนคติที่ส่งเสริมให้เกิดสติ



การเล่นโซเชียลอย่างมีสติ

ปัจจุบันโซเชียลมีเดียเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากที่สุดเรื่องหนึ่ง เพราะการที่เรามีสังคมนั้นก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่ก็จะต้องเลือกที่จะเสพข่าวอย่างมีสติด้วย เป็นเรื่องที่เราเองจะต้องคิดไตร่ตรองให้ดีเพื่อตัวเอง ทุกอย่างจึงเป็นเรื่องที่เราจะมองข้ามไปไม่ได้ (Liam Lane, 2563) จัสติน โรเซนสไตน์ ผู้ร่วมคิดค้นปุ่มไลค์บนเฟซบุ๊กเศร้าใจมากที่ทุกวันนี้ปุ่มไลค์ กลายเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้คนรุ่นใหม่เป็นโรคซึมเศร้า ที่เกิดจากการเสพติดการยอมรับในโลกออนไลน์ การรู้สึกเอาความรู้สึกไปยึดติดกับการไลค์ การเลิฟ การแชร์ และคอมเมนต์ในโซเชียล โดยนำเสนอวิธีการเล่นโซเชียลอย่างมีสติ ดังนี้ (พศิน อินทรวงค์, 2563)

- 1) จำไว้เสมอว่า สิ่งที่คุณโพสต์ จะไม่ใช่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไป
- 2) ใช้เพื่อ "หาความรู้" อย่าใช้เพื่อ "สอครู้" อย่างแรกให้คุณ อย่างหลังให้โทษ
- 3) อย่าเล่นเกินวันละสองชั่วโมง ชีวิตจริงอยู่นอกจอ มีใช้อยู่ในจอ
- 4) การใช้โซเชียลมีเดียต้องอยู่ภายใต้กรอบศีลธรรมอันดีงาม และควรต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม การนำเสนอเรื่องบางเรื่อง เช่น ศาสนา การเมือง เพศ เชื้อชาติ ฯลฯ จำเป็นต้องคำนึงถึงความดีงามให้มาก เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องมีความเที่ยงตรง ปราศจากอคติในการโพสต์เนื้อหาเหล่านั้น (เทียนทิพย์ เดียวกี้, 2561) จึงควรเว้นที่ว่างไว้ให้ความเห็นต่าง อย่าเกลียดกันเพราะเขาคิดไม่เหมือนเรา
- 5) โพสต์ แชร์ เม้นแบบตามน้ำ มีสิทธิ์กลายเป็นเครื่องมือในเกมข่าวลือ
- 6) คิดก่อนเชื่อ เช็กก่อนแชร์ ตั้งสติหน่อยค่อยโซเชียล (Marketeer Team, 2015) แชร์ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีสรรพคุณรักษาโรคเรื้อรังโดยที่ไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริงว่า ไม่มีอาหารเสริมชนิดใดที่สามารถรักษาโรคเรื้อรังได้ ทั้งนี้ต้องรู้จักตั้งคำถามในสิ่งที่สื่อไม่ได้แจ้งให้ทราบ อ่านแหล่งที่มาให้ดี ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ไม่แน่ใจ อย่าแชร์ต่อ ควรใช้สติ
- 7) คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าตัวเองมีภูมิคุ้มกันเพียงพอ หรือระมัดระวังเพียงพอและไม่น่าจะได้รับผลกระทบ แต่ความจริงแล้วอาจไม่เป็นอย่างที่คิด เช่น การเขียนวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นด้วยภาษาไม่สุภาพ โดยไม่ตระหนักว่าสิ่งที่เขียนย้อนกลับมาทำร้ายตัวเองภายหลัง จึงควรแสดงความเห็นด้วยคำพูดที่สุภาพ มีเหตุผล เป็นคนพูดตรงไม่จำเป็นต้องก้าวร้าว หยาบคาย
- 8) โมโหอะไร เย็นลงสักนิด ก่อนคิดจะโพสต์ ตั้งสติหน่อยค่อยโซเชียล แชร์ โพสต์ อะไรดี ๆ ให้คนอ่านดีกว่าบ่นด่าให้เขาฟัง
- 9) อัพรูปอะไร ระวังไปไกลกว่าที่คิด ตั้งสติหน่อยค่อยโซเชียล (Marketeer Team, 2015) บางคนมีทักษะพิเศษในการใช้สื่อ เช่น วิธีการตัดต่อภาพ ตัดคลิปวิดีโอ ตัดเสียง เมื่อจำเป็นต้องทำก็ควรต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ไม่ปรุงแต่งเนื้อหามากเกินไปจนทำให้เกิดความเข้าใจผิด เช่น ไม่ตัดต่อหน้าบุคคลอื่นหากไม่ได้รับอนุญาตก่อน (เทียนทิพย์ เดียวกี้, 2561) ควรคิดทุกสิ่งที่โพสต์ อย่านโปสท์ทุกสิ่งที่คิด
- 10) สิ่งที่เรานำเสนอ กำลังสร้างบรรยากาศมวลรวมให้โลกโซเชียล
- 11) บางครั้งพ่อแม่ ควรปล่อยให้โลกโซเชียล เป็นโลกส่วนตัวของลูก ๆ ต่อไป ลูก ๆ ก็เช่นกัน
- 13) เห็นใครหมกมุ่นใจเขียนข้อความน่ารัก ๆ ให้เขาอ่าน เขาได้ยิ้มออก



- 14) อย่าเถียงกันเพราะเรื่องไม่เป็นเรื่อง มันจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ ได้ไม่คุ้มเสีย
- 15) ปรับความเข้าใจผ่านโซเชียลมีเดียแต่ฟังกับฟัง เจตตัวเป็น ๆ เข้าทำกว่า
- 16) คิดสักนิด ก่อนเช็คอิน การ check-in ตั้งสติหน่อยค่อยโซเชียล (Marketeer Team, 2015) อยู่ที่ไหน กับใคร เมื่อไหร่ เปิดเผยข้อมูลมากเกินไป อาจนำภัยมาถึงตัว
- 17) เห็นใครทำอะไรดี ๆ ให้สนับสนุน ชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่น แม้มารู้จักกันก็ได้
- 18) หากเกิดความอิจฉา ให้ระวังใจตนเอง ไม่ใช่ความผิดเขา ผิดที่เราเข้าไปส่องชีวิตเขา
- 19) เล่นกับลูก คุยกับแฟน อยู่กับพ่อแม่ อย่าเอาแต่เล่นมือถือ
- 20) เห็นอะไรน่าสนใจ สร้างสรรค์ แปลก ๆ นำมาแบ่งปันกันได้เสมอ
- 21) เล่นให้ถูกที่ ถูกทาง อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ตั้งสติหน่อยค่อยโซเชียลบางวัน ลองวางโทรศัพท์ไว้ที่บ้าน เพื่อพิสูจน์ว่า โลกโซเชียลไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต
- 22) คนชมก็ตัวลอย คนด่าก็ทุกซี้ใจ เล่นแล้วรู้สึกไม่ดี ให้หยุดเล่นไปสักพัก
- 23) อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับ
- 24) รู้จักกันผ่านโซเชียล อาจต้องทำความรู้จักกันใหม่ในชีวิตจริง
- 25) นักการเมืองและนักโฆษณา มักเล่นโซเชียลด้วยสมองมากกว่าหัวใจอ่านข่าวการเมือง เสพสื่อโฆษณา ต้องใช้สมองให้มากเป็นพิเศษ
- 26) มีบางคนกำลังจ้องมองคุณอยู่ บางคนส่องเฉย ๆ แต่ไม่ได้แสดงความเห็น และมีบางคนกำลังเสียดสีคุณ ผ่านคำคมต่าง ๆ
- 27) โซเชียลเป็นของกลาง ๆ มีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับปัญญาของผู้ใช้
- 28) คนที่ต้องทำงานผ่านโซเชียล มักมีข้ออ้างในการติดโซเชียลอย่างชอบธรรม
- 29) บอกรักพ่อแม่ผ่านโซเชียลบ้าง อย่าเอาแต่บอกรักแฟนอย่างเดียว หากพ่อแม่มาเห็น อาจน้อยใจได้
- 30) ดอกไม้ในโซเชียลไม่มีกลิ่นหอม ท้องฟ้าสวยงาม น่าเสียดายมาก ถ้าเรามัวแต่จมอยู่กับ โทรศัพท์ทั้งวัน

โซเชียลมีเดีย คือ สิ่งที่เราไม่สามารถตัดขาดจากมันแบบ 100% โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่เสพติดการยอมรับจากสังคม ผ่านยอดไลค์ ยอดแชร์, ยอดรีทวีต หรือจำนวนคอมเมนต์ จนทำให้อารมณ์และความสามารถในการรับมือกับเรื่องที่กระทบกับจิตใจลดน้อยลง ถ้าหากเราจะแก้ไขปัญหที่เกิดจากโซเชียลมีเดีย มันจะต้องเป็นการแก้ปัญหาด้วยกันทั้งในส่วนของผู้บริโภคและผู้ให้บริการ เช่น การออกกฎหมายควบคุมกิจกรรมทางโซเชียลมีเดียให้ได้อย่างชัดเจน รวมถึงปรับเปลี่ยนวิธีการสร้างรายได้แบบใหม่ๆ เพื่อลดการเสพติดโซเชียลมีเดียของผู้ใช้งาน (Workpointtoday, 2563)

บทสรุป

โซเชียลมีเดีย เป็นรูปแบบการสื่อสารช่วยย่อโลกให้เล็กลงสะดวกสบาย ติดต่อกันง่าย ใกล้ชิดกันมากขึ้น เข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ เพียงแค่กดปุ่มสัมผัส เวลาใช้โซเชียลมีเดียจะเกิดการหลั่งสารเคมีโดปามีนออกมา ทำให้เกิดอาการติดได้ ถ้าปล่อยไปนาน ๆ อาจจะเข้าสู่ภาวะ Socialism ส่งผลต่ออารมณ์จนถึงมีการฆ่าตัวตาย

(Suicide) เพราะเพียงแค่ไม่ได้รับการยอมรับ ดังนั้นจึงต้องมีการออฟไลน์ คือ การทำ Social Detox และใช้สติรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และตระหนักได้ว่าควรโต้ตอบต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างเหมาะสม เผื่อระวัง เผื่อการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ทำหน้าที่กำหนดรู้ต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 และรวมถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้สติเป็นส่วนสำคัญ เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอยกำกับพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- กานดา รุณนะพงศา สายแก้ว. (2553). *โซเชียลมีเดีย*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.slideshare.net/krunapon/social-media-5661152>
- ณัฐนนท์ จันทรวงศ์. (2563). *ด้านมืดของโซเชียล : โลกออนไลน์เพิ่มความเกลียดชังและทำร้ายวงการศึกษาได้อย่างไร*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.mainstand.co.th/1982>
- เทียนทิพย์ เตียวกี. (2561). *แนวทางการใช้โซเชียลมีเดียที่เหมาะสม*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content>
- นภาพัฒน์จักษ์ อัดตนนท์. (2563). *The Social Dilemma เมื่อโซเชียลมีเดียคือสวรรค์และนรกในเวลาเดียวกัน เราจะรับมืออย่างไร*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://workpointtoday.com/the-social-dilemma-netflix-review/>
- ปราณี ปวีณชนา. (2565). *เหรียญสองด้านของโซเชียลมีเดีย*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก https://www.manarom.com/blog/the_two_sided_coin_of_social_media.html
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พศิน อินทรวงศ์. (2563). *30 ข้อคิดวิธีเล่นโซเชียลอย่างมีสติ*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://today.line.me/th/v2/article/JM0P0M>
- เมืองไทยประกันชีวิต. (2564). *ถึงเวลาต้อง Social Detox เมื่อชีวิตเสพติดโลกออนไลน์*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.muangthai.co.th/th/article/social-detox>
- Liam Lane. (2563). *สังคมโซเชียลที่ควรที่จะเลือกเสพข่าวอย่างมีสติ*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://loiscourt.com/สังคมโซเชียลที่ควรที่จะเล/>
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive Behavioral treatment of Borderline Personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Marketeer Team. (2015). *AIS ชวนให้ทุกคนใช้โซเชียลอย่างมีสติ “ตั้งสติหน่อย ค่อยโซเชียล”*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://marketeeronline.co/archives/43277>
- Poboad. (2565). *ฆ่าตัวตายและโซเชียลมีเดีย เรื่องไม่ใหม่ที่ควรใส่ใจ*. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.pobpad.com/ฆ่าตัวตายและโซเชียลมีเดีย>

Workpointtoday. (2563). *The Social Dilemma* เผยความลับหลังธุรกิจโซเชียลมีเดีย ทำอย่างไรให้
ผู้บริโภคเสพติด. ค้นเมื่อ 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://workpointtoday.com/the-social-dilemma-social-media/>