

ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น*

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENT IDENTITY FORMATION

ฉัตรสนั่น สรรวงษ์ละคร*, เรืองวิทย์ วรรีระราช, จิรฐา ทิศกระโทก
Chatthasanan Sanwonglakorn*, Ruangwit Wareewarach, Jiratha Thidkrathok

นักวิชาการอิสระ อุบลราชธานี ประเทศไทย

Independent Visitor, Ubon Ratchathani, Thailand

*Corresponding author E-mail: dr.chatthasanan.s.88@gmail.com

บทคัดย่อ

โซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน โดยมีผลกระทบทั้งในด้านบวกและลบต่อการสร้างตัวตนและการพัฒนาสังคม บทความนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบดังกล่าวโดยใช้กรอบแนวคิดทางจิตวิทยาและสังคมวิทยา ผลการศึกษาพบว่า โซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญในการกำหนดและปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตัวตนของวัยรุ่น ซึ่งมักเกิดจากแรงกดดันในการปรับตัวตามมาตรฐานที่สังคมออนไลน์กำหนด เช่น รูปแบบการแต่งกาย การแสดงออก หรือความคิดเห็นที่ต้องสอดคล้องกับความนิยมของกลุ่มสังคม นอกจากนี้ โซเชียลมีเดียยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นในแง่ต่าง ๆ เช่น การใช้เวลาออนไลน์ที่มากเกินไป การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และความวิตกกังวลต่อภาพลักษณ์ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความไม่พอใจในตัวเอง และอาการซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม โซเชียลมีเดียก็มีคุณค่าในแง่ของการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงตัวตน ค้นพบความสนใจ และสร้างความมั่นใจในตัวเอง อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการสร้างเครือข่ายที่เป็นประโยชน์ หากใช้ในทางที่เหมาะสม โซเชียลมีเดียสามารถส่งเสริมพัฒนาการในเชิงบวกและยั่งยืนได้ บทความนี้จึงมุ่งเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบทั้งด้านบวกและลบของโซเชียลมีเดีย พร้อมเสนอแนวทางการใช้งานอย่างสร้างสรรค์ เช่น การส่งเสริมทักษะดิจิทัล การสร้างความรู้เท่าทันสื่อ และการให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่เยาวชน เพื่อให้วัยรุ่นสามารถใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตัวตนในเชิงสร้างสรรค์และลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้ ความร่วมมือจากผู้ปกครองและครูผู้สอนก็มีความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

คำสำคัญ: ผลกระทบของโซเชียลมีเดีย, การสร้างตัวตนของวัยรุ่น, ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

Abstract

Social media plays a significant role in the daily lives of modern teenagers, impacting their identity formation and social development both positively and negatively. This article focuses on analyzing these impacts through psychological and sociological frameworks. Studies have shown that social media plays a crucial role in shaping and altering teenagers' self-image, often due to pressure to conform to the standards set by online communities. These include fashion styles, expressions, or opinions that align with group preferences. Furthermore, social media affects teenagers' behaviors in various ways, such as excessive time spent online, self-comparison with others, and concerns about their appearance. These behaviors can lead to mental health

problems, including stress, dissatisfaction with oneself, and depression. However, social media also offers value by providing opportunities for teenagers to express themselves, discover their interests, and build self-confidence. It facilitates learning, exchanging ideas, and creating beneficial networks. When used appropriately, social media can promote positive and sustainable development. This article highlights both the positive and negative impacts of social media and proposes strategies for creative usage. These include promoting digital literacy, raising media awareness, and offering appropriate guidance to teenagers. Such efforts aim to help teenagers use social media as a tool for constructive self-development while minimizing its negative impacts. Furthermore, collaboration from parents and teachers is crucial in creating an environment that supports the safe and responsible use of social media.

Keywords: The Impact of Social Media, The Formation of Teenagers' Identity, The Effects on Mental Health

บทนำ

ในยุคดิจิทัลโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นแพลตฟอร์มสำคัญที่วัยรุ่นใช้ในการสร้างตัวตนและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โซเชียลมีเดียไม่เพียงแต่เป็นช่องทางในการสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูล แต่ยังเป็นพื้นที่ที่วัยรุ่นใช้ในการแสดงออกและสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง การที่วัยรุ่นมีการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างแพร่หลาย ทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่อการสร้างตัวตนของพวกเขา วัยรุ่นอยู่ในช่วงของการพัฒนาตัวตนและค้นหาความหมายของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์บนโซเชียลมีเดียสามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านนี้ได้อย่างลึกซึ้ง

โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้วัยรุ่นสามารถสร้างตัวตนที่ต้องการนำเสนอให้สังคมรับรู้ การปรับแต่งและเลือกแสดงข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ ทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความพอใจในตนเอง บทความนี้จะมุ่งเน้นที่จะวิเคราะห์ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น โดยพิจารณาทั้งด้านบวกและลบ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตัวตนของวัยรุ่น

การใช้โซเชียลมีเดียของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลมีบทบาทสำคัญในการกำหนดแนวทางการสร้างตัวตนและการแสดงออกในสังคมออนไลน์ ความสามารถในการควบคุมและเลือกข้อมูลที่ต้องการนำเสนอในโปรไฟล์ส่วนตัวทำให้วัยรุ่นสามารถสร้างภาพลักษณ์ในแบบที่ตนเองต้องการ แต่อย่างไรก็ตาม การมีปฏิสัมพันธ์บนโซเชียลมีเดียยังนำมาซึ่งความท้าทายในการรักษาความเป็นตัวตนที่แท้จริง เนื่องจากแรงกดดันจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่นและความคาดหวังจากสังคม การศึกษานี้จึงเน้นให้เห็นถึงความซับซ้อนของกระบวนการสร้างตัวตนในยุคโซเชียลมีเดียและความสำคัญของการใช้แพลตฟอร์มนี้อย่างมีสติและรับผิดชอบ เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตัวตนที่มั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว

ผลกระทบเชิงบวกของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น

โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกถึงความสนใจ ความชอบ และความสามารถของตนเองอย่างเสรี ผ่านการโพสต์ภาพ วิดีโอ หรือบทความที่สะท้อนตัวตน การที่วัยรุ่นสามารถเชื่อมต่อกับกลุ่มคนที่มีความสนใจเหมือนกันจากทั่วโลก ทำให้รู้สึกได้รับการยอมรับและมีความมั่นใจในตัวตนมากขึ้น นอกจากนี้ โซเชียลมีเดียยังเป็นช่องทางที่วัยรุ่นสามารถค้นหาและรับแรงบันดาลใจจากบุคคลที่พวกเขาชื่นชม ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาตัวตนในเชิงบวก (Boyd, D., 2014); (Anderson, M. & Jiang, J., 2018) วัยรุ่นที่มีความสนใจในศิลปะอาจใช้โซเชียล

มีเดียในการแชร์ผลงานศิลปะของตนเองและรับคำติชมจากผู้ติดตาม ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทักษะทางศิลปะ แต่ยังส่งเสริมความมั่นใจและความพอใจในตัวตน (Best, P. et al., 2014); (Valkenburg, P. M. & Peter, J., 2011)

โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน มันไม่เพียงเป็นแพลตฟอร์มที่วัยรุ่นใช้ในการสื่อสารและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ แต่ยังเป็นพื้นที่ที่พวกเขาสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเป็นตัวตนในแบบที่ต้องการ โซเชียลมีเดียจึงมีผลกระทบเชิงบวกหลายด้านต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น ซึ่งสามารถอธิบายพร้อมกรณีตัวอย่างศึกษา

1. การแสดงออกถึงความสนใจและความสามารถ

โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความสนใจและความสามารถของตนเองอย่างเสรี ผ่านการโพสต์เนื้อหาที่สะท้อนถึงตัวตน ไม่ว่าจะเป็นภาพถ่าย วิดีโอ หรือบทความ การที่วัยรุ่นสามารถแชร์สิ่งที่ตนเองสนใจ หรือสิ่งที่พวกเขาคิดว่ามีค่าให้กับผู้ติดตามในโซเชียลมีเดีย ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและทำให้พวกเขารู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากสังคมออนไลน์

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่มีความสนใจในการถ่ายภาพอาจใช้แพลตฟอร์มอย่าง Instagram หรือ Pinterest ในการแชร์ผลงานภาพถ่ายของตนเอง การที่ผลงานเหล่านี้ได้รับการชื่นชมจากผู้ติดตามหรือกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายกัน จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและทำให้วัยรุ่นรู้สึกมีคุณค่าในสิ่งที่ตนเองทำ นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นได้รับคำติชมเชิงบวกจากผู้ติดตามหรือผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น ๆ ยังช่วยกระตุ้นให้พวกเขาพัฒนาทักษะและค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเองในด้านศิลปะ”

2. การเชื่อมโยงกับกลุ่มคนที่มีความสนใจเหมือนกัน

โซเชียลมีเดียยังเป็นแพลตฟอร์มที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเชื่อมโยงกับกลุ่มคนที่มีความสนใจและค่านิยมเหมือนกันได้อย่างง่ายดาย การที่วัยรุ่นสามารถหาชุมชนออนไลน์ที่มีความสนใจคล้ายคลึงกับตนเอง ทำให้พวกเขารู้สึกได้รับการยอมรับและมีความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งมีผลต่อการสร้างตัวตนในทางบวก

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่มีความสนใจในเรื่องการเขียนโปรแกรมหรือเทคโนโลยีอาจเข้าร่วมกลุ่ม Facebook หรือฟอรัมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการเขียนโปรแกรม การได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแชร์ความรู้กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่สนับสนุนกันและกัน การที่พวกเขาได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากชุมชนออนไลน์ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในทักษะและความสามารถของตนเอง และอาจนำไปสู่การพัฒนาตัวตนที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพหรือความสนใจที่พวกเขามี”

3. การสร้างแรงบันดาลใจและการเรียนรู้จากผู้อื่น

โซเชียลมีเดียเป็นแหล่งข้อมูลที่หลากหลายซึ่งวัยรุ่นสามารถใช้เป็นแรงบันดาลใจและเรียนรู้จากผู้อื่น การที่วัยรุ่นสามารถติดตามบุคคลที่พวกเขาชื่นชมหรือได้รับแรงบันดาลใจจากเนื้อหาที่เผยแพร่บนโซเชียลมีเดีย ช่วยให้พวกเขามีทิศทางในการพัฒนาตัวตนในด้านที่ต้องการและได้รับความรู้ใหม่ ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างตัวตนของตนเอง

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่สนใจในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพอาจติดตามนักกีฬา นักโภชนาการ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนสบนแพลตฟอร์มอย่าง YouTube หรือ Instagram การดูวิดีโอหรือเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การทานอาหารที่มีประโยชน์ และวิธีการดูแลสุขภาพจากบุคคลที่พวกเขาชื่นชอบ จะช่วยกระตุ้นให้พวกเขาเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตนเองและพัฒนาตัวตนในทางบวก นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นได้เห็นผลลัพธ์จากความพยายามของตนเอง เช่น ร่างกายที่แข็งแรงหรือสุขภาพที่ดีขึ้น ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและทำให้พวกเขามีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตัวตนในด้านนี้ต่อไป”



4. การเสริมสร้างความมั่นใจและการยอมรับในตัวตน

โซเซียลมีเดียยังมีบทบาทในการเสริมสร้างความมั่นใจและการยอมรับในตัวตนของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นได้รับการยอมรับจากผู้ติดตามหรือชุมชนออนไลน์ที่พวกเขามีส่วนร่วม ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ การที่วัยรุ่นสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการถูกวิพากษ์วิจารณ์ในสังคมออนไลน์ที่สนับสนุนและเคารพความแตกต่างกัน ทำให้พวกเขามีความมั่นใจในการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่สนใจในเรื่องของการแต่งหน้าและความงามอาจสร้างช่อง YouTube หรือ Instagram เพื่อแบ่งปันเคล็ดลับการแต่งหน้าหรือรีวิวผลิตภัณฑ์ความงาม การที่พวกเขาได้รับการติดตามและคำชื่นชมจากผู้ชม ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถในการให้คำแนะนำหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองสนใจ การที่พวกเขาสามารถแสดงออกถึงความสนใจและความสามารถของตนเองในพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับ ทำให้พวกเขามีความมั่นใจและรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวตนของตนเองมากขึ้น”

5. การใช้โซเซียลมีเดียเพื่อการค้นพบและพัฒนาตัวตน

โซเซียลมีเดียยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถค้นพบตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้มากขึ้น ผ่านการทดลองแสดงออกในด้านต่าง ๆ ที่พวกเขาสนใจ การที่วัยรุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับแต่งโปรไฟล์ของตนเองได้ตามความสนใจที่เปลี่ยนไป ทำให้พวกเขาสามารถทดลองและค้นหาว่าตนเองเป็นใครและต้องการเป็นใครในสังคม

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่สนใจในหลาย ๆ ด้าน เช่น ดนตรี กีฬา และการถ่ายภาพ อาจใช้แพลตฟอร์มโซเซียลมีเดียต่าง ๆ เพื่อทดลองและค้นหาว่าด้านใดที่พวกเขาสนใจมากที่สุด การที่พวกเขาสามารถทดลองแสดงออกในหลาย ๆ ด้านได้โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดสิน ทำให้พวกเขามีโอกาสในการค้นพบตัวตนที่แท้จริงและพัฒนาตัวตนในด้านที่พวกเขารู้สึกว่ามีความหมายและมีคุณค่า”

จึงเห็นได้ว่า โซเซียลมีเดียมีผลกระทบเชิงบวกหลายด้านต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น โดยเฉพาะในเรื่องของการแสดงออกถึงความสนใจและความสามารถ การเชื่อมโยงกับกลุ่มคนที่มีความสนใจเหมือนกัน การได้รับแรงบันดาลใจจากผู้อื่น และการเสริมสร้างความมั่นใจในตัวตน การที่วัยรุ่นสามารถใช้โซเซียลมีเดียเป็นพื้นที่ในการค้นพบและพัฒนาตัวตนของตนเอง ทำให้พวกเขามีโอกาสในการสร้างตัวตนที่มั่นคงและมีความหมายในสังคม การใช้โซเซียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และมีความสมดุลจึงเป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างการพัฒนาตัวตนในเชิงบวกของวัยรุ่นในยุคดิจิทัลนี้

ผลกระทบเชิงลบของโซเซียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น

แม้ว่าโซเซียลมีเดียจะมีประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน แต่ก็มีผลกระทบเชิงลบที่ต้องพิจารณาเช่นกัน การเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ที่ดูสมบูรณ์แบบของผู้อื่นบนโซเซียลมีเดียอาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจในตนเองและความเครียด นอกจากนี้ โซเซียลมีเดียยังอาจเป็นช่องทางให้เกิดการกลั่นแกล้งออนไลน์ (Cyberbullying) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความมั่นใจในตนเองของวัยรุ่น (Fox, J. & Moreland, J. J., 2015); (Patchin, J. W. & Hinduja, S., 2010)

Turkle, S. ได้วิเคราะห์ถึงผลกระทบของเทคโนโลยีและโซเซียลมีเดียต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเฉพาะในเรื่องของการสร้างตัวตนและความสัมพันธ์ในสังคมของวัยรุ่น โดยชี้ให้เห็นว่าเทคโนโลยีดิจิทัลกำลังเปลี่ยนแปลงวิธีที่ผู้คนปฏิสัมพันธ์กัน และส่งผลกระทบต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่นในหลายมิติ ได้แก่ 1) โซเซียลมีเดียและการสร้างตัวตน (Identity Construction) อธิบายว่าโซเซียลมีเดียเป็นพื้นที่ที่วัยรุ่นสามารถทดลองสร้างตัวตนใหม่ ๆ และสื่อสารตัวตนที่ต้องการแสดงออกได้อย่างอิสระ อย่างไรก็ตาม การสร้างตัวตนในโลกออนไลน์อาจแตกต่างจากตัวตนในโลกความจริง ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในตัวเอง หรือที่เรียกว่า “Fragmented Self” โดยวัยรุ่นบางคนมักมองว่าความคิดเห็นและการยอมรับจากผู้ติดตามหรือเพื่อนในโลกออนไลน์มีผลต่อคุณค่าของตัวเอง 2) ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในสังคม โซเซียลมีเดียช่วยให้วัยรุ่นสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ได้ง่ายขึ้น

แต่ในขณะเดียวกันก็อาจลดคุณภาพของความสัมพันธ์ในชีวิตจริง (Face-to-Face Interaction) ความสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดียมีขนาดความลึกซึ้งและมีแนวโน้มที่จะเกิดความเข้าใจผิด เนื่องจากการสื่อสารที่ขาดบริบททางอารมณ์ เช่น การแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียง 3) ความคาดหวังและความโดดเดี่ยว วัยรุ่นในยุคดิจิทัลมักคาดหวังว่าจะได้รับการยอมรับจากการกด “ไลก์” หรือการตอบกลับข้อความในโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นการสร้างวงจรความพึงพอใจในระยะสั้น แต่กลับเพิ่มความรู้สึกโดดเดี่ยวในระยะยาว วัยรุ่นจำนวนมากพบว่า ตนเองติดอยู่ในสถานการณ์ที่ต้อง “ออนไลน์” ตลอดเวลา เพราะกลัวว่าจะพลาดโอกาสหรือไม่ทันกระแส ซึ่งนำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล (Social Anxiety) และ 4) การพึ่งพาเทคโนโลยีแทนความสัมพันธ์ที่แท้จริง หนึ่งในข้อสังเกตสำคัญของ Turkle คือ วัยรุ่นเริ่มพึ่งพาเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียเพื่อเติมเต็มความต้องการด้านความสัมพันธ์ เช่น การพูดคุยกับแชทบอท หรือการสร้างตัวตนทางออนไลน์มากกว่าที่จะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครอบครัวในชีวิตจริง (Turkle, S., 2011) เช่น วัยรุ่นที่เห็นเพื่อนร่วมชั้นมีชีวิตที่ดูหรูหราและได้รับความนิยมนับโซเชียลมีเดียอาจรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำกว่า ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียด ความซึมเศร้า และการลดคุณค่าในตนเอง (Keles, B., 2020)

โซเชียลมีเดียมีประโยชน์มากมายในการเชื่อมต่อและแสดงออกถึงตัวตน แต่มันก็มีผลกระทบเชิงลบที่สำคัญต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น การเปรียบเทียบทางสังคม การกลั่นแกล้งออนไลน์ และการพึ่งพาการยอมรับจากสังคมออนไลน์ เป็นปัจจัยที่สามารถบั่นทอนความมั่นใจในตัวเองและทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ ผลกระทบเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตัวตนในระยะยาว และส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจในอนาคตได้

1. การเปรียบเทียบทางสังคมและความไม่พอใจในตัวเอง

หนึ่งในผลกระทบเชิงลบที่สำคัญของโซเชียลมีเดีย คือ การทำให้วัยรุ่นเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น โดยเฉพาะในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกและวิถีชีวิตที่ถูกนำเสนอในลักษณะที่ดูสมบูรณ์แบบ วัยรุ่นที่มักจะเห็นภาพชีวิตที่หรูหราหรือรูปร่างที่สมส่วนบนโซเชียลมีเดีย อาจรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งเหล่านั้น ทำให้เกิดความไม่พอใจในตัวเองและลดความมั่นใจในตนเองลง

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นหญิงที่ติดตามอินฟลูเอนเซอร์ด้านความงามบน Instagram อาจรู้สึกกดดันที่จะต้องมียูทูบหรือหน้าตาเหมือนกับบุคคลที่เธอชื่นชอบ การที่อินฟลูเอนเซอร์เหล่านี้มักจะแสดงภาพลักษณ์ที่ดูสมบูรณ์แบบด้วยการใช้ฟิลเตอร์หรือการตกแต่งภาพ อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอและเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้าหรือโรคกินผิดปกติ”

2. การกลั่นแกล้งออนไลน์ (Cyberbullying) และผลกระทบทางจิตใจ

การกลั่นแกล้งออนไลน์เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบบ่อยในโซเชียลมีเดีย และมีผลกระทบที่รุนแรงต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น วัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งออนไลน์อาจสูญเสียความมั่นใจในตนเอง รู้สึกโดดเดี่ยว และเผชิญกับความเครียดที่รุนแรง การกลั่นแกล้งออนไลน์สามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ถ้อยคำเหยียดหยาม การทำลายชื่อเสียง หรือการเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวที่เป็นเท็จ ซึ่งทำให้วัยรุ่นรู้สึกถูกคุกคามและไม่ปลอดภัย

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นชายที่ถูกเพื่อนร่วมชั้นใช้โซเชียลมีเดียในการเผยแพร่ข้อความที่ล้อเลียนและกล่าวหาว่าตนเองเป็นคนอ่อนแอ อาจรู้สึกอับอายและสูญเสียความมั่นใจในตนเอง การกลั่นแกล้งเช่นนี้อาจทำให้เขาไม่อยากไปโรงเรียน รู้สึกโดดเดี่ยว และมีความคิดที่จะถอนตัวจากสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือความคิดที่จะทำร้ายตนเองได้”

3. การพึ่งพาการยอมรับจากสังคมออนไลน์

ผลกระทบเชิงลบของโซเชียลมีเดีย คือ การที่วัยรุ่นพึ่งพาการยอมรับจากสังคมออนไลน์มากเกินไป การที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับยอดไลก์ ความคิดเห็น หรือผู้ติดตามบนโซเชียลมีเดีย อาจทำให้พวกเขาประเมินคุณค่าของตนเองจากการยอมรับในโลกออนไลน์มากกว่าการยอมรับจากตัวเอง วัยรุ่นที่พึ่งพาการยอมรับจากสังคมออนไลน์มากเกินไป



อาจเกิดความวิตกกังวลเมื่อไม่ได้รับการตอบรับในแบบที่คาดหวัง และอาจทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าถ้าหากไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่มักจะโพสต์ภาพถ่ายบน Instagram และรอคอยยอดไลค์และความคิดเห็นจากเพื่อน อาจรู้สึกเครียดและวิตกกังวลหากไม่ได้รับการตอบสนองที่คาดหวัง การที่พวกเขาประเมินคุณค่าของตนเองจากการยอมรับในโลกออนไลน์ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอถ้าหากไม่ได้รับยอดไลค์หรือความคิดเห็นที่เป็นบวก ซึ่งอาจนำไปสู่การลดความมั่นใจในตนเองและความพยายามในการแสดงออกที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง เพื่อที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น”

4. การขาดความเป็นส่วนตัวและความเสี่ยงทางข้อมูลส่วนบุคคล

การใช้โซเชียลมีเดียยังทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาการขาดความเป็นส่วนตัวและความเสี่ยงทางข้อมูลส่วนบุคคล วัยรุ่นมักแชร์ข้อมูลส่วนตัวมากมายบนโซเชียลมีเดียโดยไม่คำนึงถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเผยแพร่ข้อมูลเหล่านั้น ข้อมูลส่วนบุคคลอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การขโมยข้อมูล การนำไปเผยแพร่ในที่ที่ไม่เหมาะสม หรือการถูกติดตามโดยบุคคลที่ไม่พึงประสงค์

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่แชร์ข้อมูลส่วนตัว เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ หรือสถานที่ที่ตนเองอยู่บนโซเชียลมีเดีย อาจถูกติดตามหรือถูกล่วงละเมิดจากบุคคลที่ไม่รู้จัก การขาดความตระหนักเกี่ยวกับความเสี่ยงทางข้อมูลส่วนบุคคลนี้อาจนำไปสู่ปัญหาด้านความปลอดภัยและการถูกคุกคามได้ นอกจากนี้ การที่ข้อมูลส่วนตัวถูกเผยแพร่อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตนเองสูญเสียความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน”

5. การรบกวนสมาธิและลดคุณภาพการใช้ชีวิต

โซเชียลมีเดียยังสามารถเป็นปัจจัยที่รบกวนสมาธิและลดคุณภาพการใช้ชีวิตของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นใช้เวลาในการเลื่อนฟีดโซเชียลมีเดียหรือการตอบสนองต่อการแจ้งเตือนที่ไม่มีที่สิ้นสุด อาจทำให้พวกเขาเสียเวลาและพลาดโอกาสในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์อื่น ๆ เช่น การเรียน การทำงานบ้าน หรือการพักผ่อน การใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปยังสามารถส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่ใช้เวลาในการเลื่อนฟีด Instagram หรือ TikTok ก่อนนอน อาจพบว่า ตนเองนอนไม่หลับเนื่องจากแสงสว่างจากหน้าจอและการรบกวนทางจิตใจจากเนื้อหาที่เห็น การนอนไม่หลับนี้สามารถส่งผลให้พวกเขารู้สึกเหนื่อยล้าและไม่มีสมาธิในการเรียนหรือกิจกรรมอื่น ๆ ในวันถัดไป นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับการตอบสนองต่อการแจ้งเตือนบนโซเชียลมีเดียมากกว่าการทำงานที่มีความสำคัญ เช่น การทำการบ้านหรือการเตรียมตัวสอบ อาจทำให้พวกเขามีผลการเรียนที่ลดลงและเกิดความเครียดในระยะยาว”

จึงเห็นได้ว่า ผลกระทบเชิงลบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม การเปรียบเทียบทางสังคม การกลั่นแกล้งออนไลน์ การพึ่งพาการยอมรับจากสังคมออนไลน์ การขาดความเป็นส่วนตัว และการรบกวนสมาธิล้วนเป็นปัจจัยที่สามารถบั่นทอนความมั่นใจและความเป็นตัวของตัวของวัยรุ่นได้ การที่วัยรุ่นไม่สามารถแยกแยะระหว่างภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบในโลกออนไลน์กับความเป็นจริง อาจนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในสังคม การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและสนับสนุนการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาตัวตนได้อย่างมั่นคงและมีสุขภาพจิตที่ดี

การใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ในการพัฒนาตัวตน

เพื่อให้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมการพัฒนาตัวตนในเชิงบวก จำเป็นต้องมีการใช้แพลตฟอร์มอย่างมีสติและสร้างสรรค์ วัยรุ่นควรได้รับการส่งเสริมให้ใช้โซเชียลมีเดียในการแสดงออกถึงความสนใจและความสามารถของตนเองอย่างแท้จริง โดยไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นมากเกินไป นอกจากนี้ การให้ความรู้เกี่ยวกับการปกป้องตนเองจากการกลั่นแกล้งออนไลน์และการรักษาความเป็นส่วนตัวบนโซเชียลมีเดียก็สิ่งสำคัญ

(O’Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K., 2011); (Moreno, M. A. & Whitehill, J. M., 2014) เช่น โรงเรียนหรือผู้ปกครองสามารถจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้โซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์เพื่อให้วัยรุ่นสามารถใช้แพลตฟอร์มนี้ในการพัฒนาตัวตนในทางที่ดี (Livingstone, S., 2008); (Toma, C. L. & Hancock, J. T., 2013)

จากการสำรวจและศึกษาสามารถได้แนวทางการใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือที่มีพลังอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์และการพัฒนาตัวตนของวัยรุ่น หากใช้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์ โซเชียลมีเดียสามารถเป็นพื้นที่ที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ เพิ่มพูนความรู้ และส่งเสริมการพัฒนาตัวตนในทางที่ดี ซึ่งแนวทางการใช้โซเชียลมีเดียประกอบด้วย

1. การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจและการแสดงออกทางบวก

วิธีที่สำคัญในการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ คือ การใช้แพลตฟอร์มเหล่านี้เป็นพื้นที่ในการแสดงออกถึงตัวตนและความสามารถในทางบวก วัยรุ่นสามารถใช้โซเชียลมีเดียในการแชร์ความสำเร็จของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการเรียน กีฬา หรือศิลปะ การที่ได้รับการยอมรับและคำชื่นชมจากสังคมออนไลน์ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และทำให้พวกเขามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่สนใจในการเขียนบทความหรือการสร้างสรรค์เนื้อหาอาจสร้างบล็อกหรือช่อง YouTube ของตนเองเพื่อแบ่งปันความคิดและความคิดเห็นของตนเอง การที่พวกเขาได้รับการตอบรับเชิงบวกจากผู้ติดตาม ทำให้พวกเขารู้สึกว่าความคิดและความคิดเห็นของตนเองมีความหมายและเป็นที่ยอมรับในสังคม นอกจากนี้ การที่พวกเขาได้รับคำแนะนำหรือคำติชมจากผู้ชมยังช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะในการเขียนหรือการสื่อสารได้ดีขึ้น ซึ่งเสริมสร้างความมั่นใจและพัฒนาตัวตนในด้านการสื่อสาร”

2. การใช้โซเชียลมีเดียในการเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาทักษะ

โซเชียลมีเดียยังเป็นแหล่งข้อมูลและการเรียนรู้ที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นสามารถใช้โซเชียลมีเดียในการติดตามบุคคลหรือแหล่งข้อมูลที่ทำให้ความรู้และแรงบันดาลใจในด้านต่าง ๆ เช่น วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ศิลปะ หรือประวัติศาสตร์ การที่วัยรุ่นได้รับข้อมูลและเรียนรู้จากโซเชียลมีเดีย ช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาทักษะและความรู้ในด้านที่ตนเองสนใจได้อย่างต่อเนื่อง

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่มีความสนใจในการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์อาจติดตามบัญชี Twitter หรือช่อง YouTube ของโปรแกรมเมอร์มืออาชีพหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น Codecademy หรือ Khan Academy การที่พวกเขาได้รับความรู้และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้ ช่วยให้พวกเขาสามารถพัฒนาทักษะการเขียนโปรแกรมของตนเองได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ การที่พวกเขาสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการสร้างโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่มีประโยชน์ ทำให้พวกเขารู้สึกภูมิใจและเสริมสร้างตัวตนในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี”

3. การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อสร้างชุมชนและเชื่อมโยงกับผู้อื่น

โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างชุมชนและเชื่อมโยงกับผู้อื่นที่มีความสนใจเหมือนกัน วัยรุ่นสามารถใช้โซเชียลมีเดียในการค้นหาและเข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนออนไลน์ที่สนับสนุนและเคารพความแตกต่างของแต่ละคน การที่วัยรุ่นสามารถพบปะและเชื่อมโยงกับผู้อื่นที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการสนับสนุนในสิ่งที่ตนเองชอบหรือสนใจ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาตัวตนในทางบวก

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่มีความสนใจในเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอาจเข้าร่วมกลุ่ม Facebook หรือฟอรัมออนไลน์ที่มีสมาชิกที่สนใจเรื่องนี้เช่นกัน การที่พวกเขาสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วมในการสร้างความ



เปลี่ยนแปลงในสังคม นอกจากนี้ การที่พวกเขาได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่มยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและพัฒนาตัวตนในฐานะผู้มีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม”

4. การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี

โซเชียลมีเดียยังสามารถเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นได้ หากใช้อย่างเหมาะสม วัยรุ่นสามารถติดตามแหล่งข้อมูลหรือบุคคลที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด และการพัฒนาตนเองในทางบวก การที่พวกเขาได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากสังคมออนไลน์ในเรื่องของสุขภาพจิต ทำให้พวกเขาสามารถจัดการกับความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น และส่งเสริมการพัฒนาตัวตนในทางบวก

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่รู้สึกเครียดหรือมีปัญหาทางสุขภาพจิตอาจติดตามบัญชี Instagram หรือ YouTube ของนักจิตวิทยาหรือโค้ชสุขภาพจิตที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวก และการดูแลสุขภาพจิต การที่พวกเขาได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความรู้และประสบการณ์ในด้านนี้ ทำให้พวกเขามีเครื่องมือในการจัดการกับความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การที่พวกเขาได้รับการสนับสนุนจากชุมชนออนไลน์ที่เน้นการดูแลสุขภาพจิตยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตประจำวัน”

5. การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อสร้างสรรค์และนวัตกรรม

โซเชียลมีเดียยังสามารถใช้เป็นพื้นที่ในการสร้างสรรค์และพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ วัยรุ่นที่มีความคิดสร้างสรรค์สามารถใช้แพลตฟอร์มนี้ในการทดลองและนำเสนอไอเดียใหม่ ๆ ที่อาจไม่เคยมีมาก่อน การที่พวกเขาได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากสังคมออนไลน์สำหรับไอเดียหรือผลงานของพวกเขา ทำให้พวกเขารู้สึกมีกำลังใจในการสร้างสรรค์และพัฒนานวัตกรรมต่อไป ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาตัวตนในฐานะผู้สร้างสรรค์หรือผู้บุกเบิกในสาขาที่พวกเขาสนใจ

กรณีตัวอย่างของ “วัยรุ่นที่มีความสนใจในการสร้างเกมหรือแอปพลิเคชันใหม่ ๆ อาจใช้แพลตฟอร์มอย่าง TikTok หรือ YouTube ในการแบ่งปันไอเดียและต้นแบบของผลงานที่พวกเขาสร้างขึ้น การที่พวกเขาได้รับคำแนะนำและคำชื่นชมจากผู้ชม ทำให้พวกเขารู้สึกมีกำลังใจและความมั่นใจในการพัฒนาผลงานของตนเองให้ดียิ่งขึ้น การที่พวกเขาสามารถสร้างสรรค์และพัฒนานวัตกรรมที่มีความหมายและได้รับการยอมรับ ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีบทบาทสำคัญในสังคมและเสริมสร้างตัวตนในฐานะผู้สร้างสรรค์หรือผู้บุกเบิก”

การใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์จะเป็นเครื่องมือที่มีพลังในการพัฒนาตัวตนของวัยรุ่นในทางบวก เพราะวัยรุ่นสามารถใช้โซเชียลมีเดียในการเสริมสร้างความมั่นใจ เพิ่มพูนความรู้ สร้างชุมชน ส่งเสริมสุขภาพจิต และสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ การที่วัยรุ่นได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากสังคมออนไลน์ทำให้พวกเขามีความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตัวตนของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ การที่พวกเขาสามารถใช้โซเชียลมีเดียในการพัฒนาตัวตนในทางบวกยังช่วยเสริมสร้างความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีในชีวิตประจำวัน การส่งเสริมการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเติบโตและพัฒนาตัวตนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในยุคดิจิทัลนี้

โซเชียลมีเดียยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างและกำหนดตัวตนของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ทั้งในด้านบวกที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความพอใจในตัวตน และในด้านลบที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและความเครียด วัยรุ่นควรได้รับการสนับสนุนให้ใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ โดยมีความเข้าใจในผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถพัฒนาตัวตนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการใช้โซเชียลมีเดียในทางที่ดี รวมถึงการให้ความรู้และเครื่องมือในการจัดการกับผลกระทบเชิงลบ จะเป็นกุญแจสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาตัวตนได้อย่างสมดุลในสังคมดิจิทัลนี้

โซเชียลมีเดียได้กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน มีอิทธิพลอย่างมากต่อกระบวนการสร้างตัวตนในหลากหลายด้าน ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ในด้านเชิงบวก โซเชียลมีเดียเปิดโอกาสให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกถึงความสนใจและความสามารถ เชื่อมโยงกับกลุ่มคนที่มีความสนใจเหมือนกัน เพิ่มพูนความรู้ และสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ การได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากชุมชนออนไลน์ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและพัฒนาตัวตนในทางที่ดี

อย่างไรก็ตาม โซเชียลมีเดียยังมีผลกระทบเชิงลบที่ไม่อาจมองข้ามได้ เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ และการพึ่งพาการยอมรับจากสังคมออนไลน์ ซึ่งสามารถบั่นทอนความมั่นใจและทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ นอกจากนี้ การขาดความเป็นส่วนตัวและการรบกวนสมาธิจากการใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปยังส่งผลต่อคุณภาพการใช้ชีวิตของวัยรุ่น

จึงเห็นได้ว่าการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และมีสติเป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างและพัฒนาตัวตนของวัยรุ่นในทางที่ดี การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการใช้โซเชียลมีเดียในทางบวก รวมถึงการให้ความรู้และเครื่องมือในการจัดการกับผลกระทบเชิงลบ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเติบโตและพัฒนาตัวตนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนในสังคมดิจิทัลนี้ ความเข้าใจในผลกระทบของโซเชียลมีเดียและการใช้มันอย่างมีความรับผิดชอบจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างวัยรุ่นที่มีความมั่นใจ แข็งแกร่ง และพร้อมเผชิญหน้ากับความท้าทายในอนาคต

สรุป

โซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาและสร้างตัวตน (Identity) ของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ทั้งในด้านบวกและด้านลบ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ต้องการค้นหาตัวเองและได้รับอิทธิพลจากสังคมรอบข้าง ผลกระทบด้านบวก เช่น การแสดงออกถึงตัวตน (Self-expression) วัยรุ่นสามารถใช้โซเชียลมีเดียเป็นพื้นที่แสดงออกถึงความชอบ ความเชื่อ และความคิดสร้างสรรค์ เช่น การโพสต์งานศิลปะหรือเนื้อหาที่ตนสนใจ การสร้างความสัมพันธ์และกลุ่มเพื่อน (Social Connections) ช่วยให้วัยรุ่นสามารถสร้างเครือข่ายเพื่อนทั้งในและนอกโรงเรียน และเข้าร่วมกลุ่มที่มีความสนใจคล้ายกัน การพัฒนาความมั่นใจ (Building Self-confidence) คำชมและการตอบรับในเชิงบวกจากการแชร์เนื้อหาสามารถช่วยเสริมความมั่นใจและสร้างตัวตนที่เข้มแข็งขึ้น ส่วนผลกระทบด้านลบ เช่น การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) การเห็นภาพชีวิตที่สวยงามหรือความสำเร็จของคนอื่นบนโซเชียลมีเดียอาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกด้อยค่าหรือขาดความพอใจในตัวเอง ความกดดันในการสร้างภาพลักษณ์ (Pressure to Maintain an Image) วัยรุ่นอาจรู้สึกกดดันที่จะโพสต์หรือแสดงตัวตนในรูปแบบที่ได้รับการยอมรับจากสังคม การเสพติดและผลกระทบต่อสุขภาพจิต (Addiction & Mental Health Issues) การใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปอาจนำไปสู่ภาวะเสพติดและส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ดังนั้น แนวทางการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ การสร้างความตระหนักรู้และการใช้อย่างมีสติ: วัยรุ่นควรเรียนรู้ที่จะรับรู้และไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น การส่งเสริมเนื้อหาที่มีคุณค่า: ส่งเสริมการสร้างและแชร์เนื้อหาที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสังคม การจัดการเวลาในการใช้งาน: ใช้เครื่องมือจำกัดเวลาหรือทำกิจกรรมออฟไลน์เพื่อรักษาสมดุลชีวิต ดังนั้น โซเชียลมีเดียเป็นทั้งโอกาสและความท้าทายต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่น การใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความสัมพันธ์ที่ดี แต่หากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการกดดันในสังคม การใช้งานอย่างมีสติและสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้วัยรุ่นพัฒนาไปในทิศทางที่ดี ซึ่งหน่วยงานองค์กร หรือสถาบันที่ได้รับประโยชน์ ได้แก่ 1) กระทรวงศึกษาธิการ สามารถใช้ข้อมูลเพื่อพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้เรื่องดิจิทัลและการรู้เท่าทันสื่อ (Digital Literacy) สามารถสนับสนุนกิจกรรมในโรงเรียนที่ช่วยส่งเสริมการสร้างตัวตนเชิงบวกของนักเรียน 2) กระทรวงสาธารณสุข สามารถพัฒนาแคมเปญสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น เน้นเรื่องความมั่นใจในตัวเองและการจัดการความเครียดที่เกิดจากโซเชียลมีเดีย 3) องค์กรเอกชน

ด้านเทคโนโลยี เช่น สามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย เช่น การเพิ่มเครื่องมือป้องกันการกลั่นแกล้งออนไลน์ หรือการควบคุมเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัย 4) หน่วยงานวิจัยและพัฒนา (R&D) สามารถใช้ข้อมูลในงานวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีต่อสังคมและเยาวชน และ 5) ผู้ปกครองและครอบครัว สามารถเข้าใจพฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียของวัยรุ่น และสามารถช่วยชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม ส่วนการนำองค์ความรู้ไปต่อยอด ได้แก่ 1) การสร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล (Digital Immunity) ศึกษาวิธีที่วัยรุ่นสามารถรับมือกับเนื้อหาที่เป็นอันตราย เช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ หรือข่าวปลอม 2) พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย: เพื่อการเรียนรู้วิเคราะห์วิธีที่วัยรุ่นใช้โซเชียลมีเดียเพื่อเสริมสร้างความรู้และพัฒนาตนเอง 3) การส่งเสริมสุขภาพจิตในยุคดิจิทัล: พัฒนากลยุทธ์การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นที่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ 4) ความปลอดภัยในโลกออนไลน์ (Cybersecurity) ศึกษาวิธีป้องกันการแอบอ้างตัวตน การละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล และการถูกล่อลวงทางออนไลน์ 5) การพัฒนาแนวทางนโยบายดิจิทัลสำหรับเยาวชน: เสนอแนวทางการออกกฎหมายและนโยบายที่ปกป้องวัยรุ่นจากผลกระทบเชิงลบของโซเชียลมีเดีย 6) ผลกระทบระยะยาวของโซเชียลมีเดียต่อวัยรุ่น: ศึกษาเพิ่มเติมว่าโซเชียลมีเดียส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของวัยรุ่นในระยะยาวอย่างไร และ 7) การพัฒนาทักษะการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์: ใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการแสดงออกในเชิงบวก ข้อเสนอแนะ ได้แก่ 1) เพิ่มการอบรม Digital Literacy สอนให้วัยรุ่นใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีความรับผิดชอบและปลอดภัย 2) สร้างพื้นที่ปลอดภัยในโซเชียลมีเดีย: ออกแบบฟีเจอร์ที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมประสบการณ์การใช้งานของตนเอง เช่น การควบคุมผู้ติดตาม หรือการจัดการความคิดเห็น และ 3) จัดเวิร์กช็อปสำหรับผู้ปกครองและครู: เพื่อเพิ่มความเข้าใจในผลกระทบของโซเชียลมีเดียและวิธีช่วยเหลือวัยรุ่น ดังนั้น ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อการสร้างตัวตนของวัยรุ่นมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การนำผลการศึกษานี้ไปใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ เช่น การศึกษา สาธารณสุข และเทคโนโลยี สามารถช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นและส่งเสริมการใช้งานอย่างสร้างสรรค์ การต่อยอดงานวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เช่น สุขภาพจิต พฤติกรรมการเรียนรู้ และการพัฒนาเชิงนโยบาย จะช่วยให้สังคมเข้าใจและรับมือกับผลกระทบของโซเชียลมีเดียได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Washington, District of Columbia: Pew Research Center.
- Best, P. et al. (2014). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41(1), 27-36.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
- Fox, J. & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45(1), 168-176.
- Keles, B. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393-411.

- Moreno, M. A. & Whitehill, J. M. (2014). Influence of social media on alcohol use in adolescents and young adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 36(1), 91-100.
- O’Keeffe, G. S. & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Patchin, J. W. & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 614-621.
- Toma, C. L. & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321-331.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.