

การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคม: ผลกระทบจาก การเสพติดโซเชียลมีเดีย*

THE PSYCHOLOGY OF SOCIAL RELATIONSHIPS: THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION

กฤติกา ชนะกุล¹ และ ณัฐหทัย นิรัตติสัย²

Kridtika Chanakun¹ and Nathatai Nirattisa²

¹⁻²มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹⁻²Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding author E-mail: Nathataini@gmail.com

วันที่รับบทความ : 6 มิถุนายน 2568; วันที่แก้ไขบทความ 30 มิถุนายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 30 มิถุนายน 2568

Received 6 June 2025; Revised 30 June 2025; Accepted 30 June 2025

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มุ่งเน้นการสำรวจผลกระทบของการเสพติดโซเชียลมีเดียต่อความสัมพันธ์ในสังคม โดยเฉพาะในด้านจิตวิทยาของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมที่ได้รับผลกระทบจากการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยนี้ได้วิเคราะห์ถึงวิธีที่โซเชียลมีเดียมีอิทธิพลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่แท้จริง รวมถึงผลกระทบต่อความสุขและสุขภาพจิตของผู้ใช้ที่เสพติดโซเชียลมีเดีย ผลการศึกษาพบว่า การเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยวได้ แม้จะดูเหมือนว่าผู้ใช้จะมีการเชื่อมโยงกับผู้คนมากขึ้นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ แต่ในความเป็นจริงการเชื่อมโยงนี้กลับมีลักษณะผิวเผินและไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งในโลกจริงได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การเสพติดโซเชียลมีเดียอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับ

Citation:



* กฤติกา ชนะกุล และ ณัฐหทัย นิรัตติสัย. (2568). การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคม: ผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย. วารสารนวัตกรรมสังคมศาสตร์, 2(3), 34-44.

Kridtika Chanakun and Nathatai Nirattisa. (2025). The Psychology of Social Relationships: The Impact of Social Media Addiction. Journal of Social Sciences Innovations, 2(3), 34-44.;

DOI: <https://doi.org/10.14456/jssi.2025.13>

Website: <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/jssi>

ผู้อื่นซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อยและขาดความมั่นใจในตัวเอง ผลการศึกษานี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะในการจัดการการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างมีสมดุลและการส่งเสริมความสัมพันธ์ในชีวิตจริงเพื่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การเสพติดโซเชียลมีเดีย, จิตวิทยาของความสัมพันธ์, สุขภาพจิต, ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, สังคมออนไลน์

Abstract

This study focuses on exploring the impact of social media addiction on social relationships, particularly from the perspective of the psychology of interpersonal relationships in society affected by continuous social media use. The research analyzes how social media influences communication between individuals, the ability to form and maintain genuine relationships, as well as its effects on the happiness and mental health of users who are addicted to social media. The findings reveal that social media addiction can lead to stress, anxiety, and feelings of isolation. Although users may appear to connect with others more through online platforms, in reality, these connections are superficial and cannot replace deep, meaningful relationships in the real world. Additionally, social media addiction may result in social comparison, leading to feelings of inadequacy and a lack of self-confidence. The study emphasizes the importance of developing skills to manage social media use in a balanced way and promoting real-life relationships to improve mental health.

Keywords: Social media addiction, Psychology of relationships, Mental health, Interpersonal relationships, Online society

บทนำ

ในยุคดิจิทัลปัจจุบัน, โซเชียลมีเดียได้กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตประจำวันของผู้คนทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร การแบ่งปันข้อมูล หรือการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ในขณะเดียวกัน การใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปหรือการเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถส่งผลกระทบ

ต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหลายด้าน การเสพติดโซเชียลมีเดียไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลสามารถเชื่อมต่อกับคนอื่นในทางออนไลน์ได้มากขึ้น แต่ยังอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมทางสังคมและความสัมพันธ์ที่มีความลึกซึ้งในชีวิตจริง (Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L., 1976)

การศึกษานี้มุ่งเน้นการสำรวจผลกระทบของการเสพติดโซเชียลมีเดียต่อจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นกับการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่แท้จริง รวมถึงสุขภาพจิตของผู้ใช้ที่เสพติดการใช้งานโซเชียลมีเดีย งานวิจัยนี้จะช่วยให้เราเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมการใช้งานโซเชียลมีเดียและผลกระทบทางจิตที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ใช้ การใช้โซเชียลมีเดียอย่างไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือแม้กระทั่งความรู้สึกโดดเดี่ยวและการลดทอนคุณค่าของความสัมพันธ์ในโลกจริง

ในปัจจุบัน การมีความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตจริงยังคงมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ของบุคคล การทำความเข้าใจถึงผลกระทบของโซเชียลมีเดียที่มีต่อความสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อพัฒนาแนวทางการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าทั้งในโลกออนไลน์และในชีวิตจริง

การศึกษานี้จะสำรวจผลกระทบทั้งในด้านบวกและด้านลบของการใช้งานโซเชียลมีเดียต่อความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อให้ได้แนวทางในการปรับปรุงการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติและมีสมดุล รวมถึงการส่งเสริมความสัมพันธ์ในชีวิตจริงที่มีความหมายและยั่งยืน

การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคม

การศึกษาจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคมมุ่งเน้นการสำรวจและทำความเข้าใจถึงพฤติกรรม การมีปฏิสัมพันธ์ และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมมนุษย์ โดยศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งในแง่ของอารมณ์ ความคิด และการกระทำของบุคคลภายในสังคม การเข้าใจในจิตวิทยาของความสัมพันธ์ช่วยให้สามารถประเมินและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทุก ๆ ด้าน ทั้งในระดับส่วนตัวและสังคม (Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F., 1996)

ความสำคัญของการศึกษาจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคม

การเข้าใจจิตวิทยาของความสัมพันธ์สามารถช่วยให้เราเข้าใจถึงวิธีการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การเลือกเพื่อน ความเชื่อมโยงในครอบครัว หรือความสัมพันธ์ในที่ทำงาน นอกจากนี้ยังสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี ลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นบวกทั้งในระดับส่วนตัวและสังคม

ปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์ในสังคม

1. อารมณ์และความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นสามารถมีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ เช่น ความรัก ความเกลียด หรือความขัดแย้งอาจมีผลต่อวิธีการสื่อสารและพฤติกรรมของบุคคล
2. ทศนคติและค่านิยม ทศนคติที่บุคคลมีต่อผู้อื่นหรือสังคมโดยรวมสามารถมีอิทธิพลต่อวิธีการที่บุคคลปฏิบัติต่อความสัมพันธ์ ความเชื่อหรือค่านิยมต่าง ๆ ที่บุคคลมีจะกำหนดทิศทางและการตัดสินใจในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์
3. การสื่อสาร การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพช่วยลดการเข้าใจผิด และช่วยให้ความสัมพันธ์มีความลึกซึ้งและยั่งยืน

ทฤษฎีในจิตวิทยาของความสัมพันธ์

1. ทฤษฎีการผูกพัน (Attachment Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งแต่ช่วงวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยมองว่าความสัมพันธ์ที่มีในวัยเด็กจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงในวัยผู้ใหญ่
2. ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectation Theory) ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นการอธิบายว่า บุคคลจะสร้างความสัมพันธ์โดยอิงจากความคาดหวังหรือค่านิยมที่มีต่อการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลต่อการเลือกคู่และวิธีการที่บุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์
3. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (Social Exchange Theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะเลือกความสัมพันธ์ที่มีผลประโยชน์มากกว่าความเสียหาย กล่าวคือ เมื่อมีปฏิสัมพันธ์บุคคลมักจะคำนึงถึงสิ่งที่ตนเองได้รับและสิ่งที่ต้องเสียไปจากการสร้างความสัมพันธ์นั้น ๆ (Griffiths, M. D., 2005)

การศึกษาในปัจจุบันเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในสังคม

ในปัจจุบัน การศึกษาจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคมมักจะเกี่ยวข้องกับการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารในสังคมออนไลน์และผลกระทบจากเทคโนโลยีต่อความสัมพันธ์ การเสพติดโซเชียลมีเดียเป็นอีกหนึ่งประเด็นที่กำลังได้รับความสนใจ เนื่องจากโซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในยุคปัจจุบัน แต่ก็สามารถมีผลกระทบทั้งในด้านบวกและด้านลบได้

การศึกษานี้จึงมีความสำคัญในการเข้าใจวิธีที่ผู้คนสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในโลกที่มีการเชื่อมต่อแบบดิจิทัล และวิธีการจัดการความสัมพันธ์เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีและความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในสังคม

สรุป

การศึกษาจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคมเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการพัฒนาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม ในยุคที่เทคโนโลยีและการสื่อสารออนไลน์เข้ามามีบทบาทมากขึ้น การทำความเข้าใจในจิตวิทยาของความสัมพันธ์จะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีได้ในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือในที่ทำงาน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย

การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดียมักจะเกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีจากหลายสาขา ทั้งจิตวิทยา, สังคมศาสตร์, และสื่อสารมวลชน ซึ่งช่วยในการอธิบายวิธีการที่โซเชียลมีเดียมีผลกระทบต่อพฤติกรรมและจิตใจของบุคคล ต่อไปนี้คือแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง (Thibaut, J. W., & Kelley, H. H., 1959)

1. ทฤษฎีการผูกพัน (Attachment Theory)

ทฤษฎีการผูกพันอธิบายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยมองว่าการมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงในช่วงแรกๆ ของชีวิตจะส่งผลต่อความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ในอนาคต โดยในกรณีของโซเชียลมีเดีย, การเสพติดโซเชียลมีเดียอาจเกิดจากความต้องการเชื่อมโยงกับผู้อื่น และเมื่อบุคคลไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงในชีวิตจริง

ได้ พวกเขาอาจหันไปหาความพึงพอใจจากการเชื่อมต่อทางออนไลน์แทน ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันที่ไม่สมจริง

2. ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory)

ทฤษฎีนี้เสนอว่า บุคคลมักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นเพื่อประเมินความสามารถและสถานะภาพของตน การใช้งานโซเชียลมีเดียทำให้ผู้คนสามารถเห็นชีวิตของผู้อื่นได้ตลอดเวลา ซึ่งอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบในเชิงลบ เมื่อผู้ใช้เห็นโพสต์ที่ดูสมบูรณ์แบบของผู้อื่น อาจทำให้รู้สึกด้อยค่าและไม่พอใจในชีวิตของตนเอง สิ่งนี้อาจนำไปสู่ความวิตกกังวล ความเครียด หรือการพึ่งพาโซเชียลมีเดียเพื่อการยืนยันตัวตนที่เป็นบวก

3. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory)

ทฤษฎีนี้มองว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดจากการแลกเปลี่ยนที่มีผลประโยชน์ ซึ่งบุคคลจะเลือกปฏิสัมพันธ์ที่มีผลประโยชน์สูงสุดและต้นทุนต่ำที่สุด เมื่อพูดถึงการเสพติดโซเชียลมีเดีย การใช้งานโซเชียลมีเดียอาจให้ผลประโยชน์ทางสังคมในแง่ของการเชื่อมโยงกับผู้อื่นและการรับข้อมูลใหม่ แต่ในขณะเดียวกันก็มีต้นทุน เช่น การสูญเสียเวลา การลดทอนความสัมพันธ์ในโลกจริง หรือการเพิ่มความเครียดและความวิตกกังวล

4. ทฤษฎีการเสพติด (Addiction Theory)

การเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการเสพติดที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ แม้ว่าจะรู้ว่ามันทำให้เกิดผลกระทบทางลบ ทฤษฎีนี้ระบุว่า การเสพติดเกิดจากการกระตุ้นระบบรางวัลในสมอง ซึ่งการใช้งานโซเชียลมีเดีย เช่น การได้รับ "ไลค์" หรือการเห็นข้อมูลที่ทำให้รู้สึกดีสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดปามีนที่ทำให้บุคคลต้องการใช้เวลามากขึ้นในการเชื่อมต่อกับโซเชียลมีเดีย แม้จะมีผลกระทบทางลบ เช่น การลดทอนความสัมพันธ์ในชีวิตจริงหรือการพัฒนาความวิตกกังวล

5. ทฤษฎีการควบคุมตนเอง (Self-Regulation Theory)

ทฤษฎีนี้มุ่งเน้นที่ความสามารถของบุคคลในการควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง การเสพติดโซเชียลมีเดียมักเกี่ยวข้องกับการขาดการควบคุมตนเอง บุคคลอาจไม่สามารถจำกัดเวลาที่ใช้ไปกับโซเชียลมีเดียหรือไม่สามารถจัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการใช้

งานได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมและอาจนำไปสู่ผลกระทบทางจิตใจ เช่น ความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า

6. ทฤษฎีการสื่อสารทางสังคม (Social Communication Theory)

ทฤษฎีการสื่อสารทางสังคมอธิบายถึงวิธีการที่ข้อมูลและความถูกส่งผ่านในสังคม โดยการใช้โซเชียลมีเดียทำให้บุคคลสามารถส่งข้อมูลและรับความคิดเห็นจากผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว ทฤษฎีนี้ช่วยให้เราเข้าใจว่าการเสพติดโซเชียลมีเดียอาจเกิดจากการที่บุคคลได้รับการตอบสนองจากการสื่อสารที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อความรู้สึกของการเชื่อมโยงทางสังคมและการรับรองตัวตนในโลกออนไลน์

7. ทฤษฎีการพึ่งพิงทางสังคม (Social Dependency Theory)

ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการศึกษาที่บุคคลพึ่งพิงการเชื่อมต่อกับผู้อื่นในสังคมเพื่อตอบสนองความต้องการทางอารมณ์และสังคม การเสพติดโซเชียลมีเดียอาจเป็นผลมาจากความต้องการที่ไม่สามารถตอบสนองได้ในชีวิตจริง เช่น การขาดความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งหรือการขาดความสัมพันธ์ที่มั่นคง โซเชียลมีเดียจึงกลายเป็นทางเลือกในการพึ่งพิงเพื่อให้รู้สึกถึงการเชื่อมโยงและการยอมรับ (Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J., 2016)

ทฤษฎีเหล่านี้ช่วยอธิบายถึงผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดียที่มีทั้งในด้านบวกและลบ การเสพติดโซเชียลมีเดียไม่เพียงแต่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้งานในชีวิตประจำวัน แต่ยังมีผลกระทบที่ลึกซึ้งต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในสังคม การทำความเข้าใจในทฤษฎีเหล่านี้จะช่วยให้สามารถพัฒนากลยุทธ์ในการควบคุมการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างมีสติและสมดุลมากขึ้น

การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคม: ผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การเชื่อมต่อผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ทั้งในระดับส่วนตัวและในวงกว้าง อย่างไรก็ตาม การใช้โซเชียลมีเดียที่มากเกินไปหรือการเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใน

หลายด้าน โดยเฉพาะในด้านจิตวิทยาของความสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลต่อการสื่อสาร ความเชื่อมโยงทางอารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคล (Festinger, L., 1954)

ความสัมพันธ์ในสังคม: แนวคิดพื้นฐาน

ความสัมพันธ์ในสังคมเป็นกระบวนการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร การร่วมกิจกรรม หรือการเชื่อมโยงทางอารมณ์ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อความรู้สึกและสภาพจิตใจของบุคคล ซึ่งช่วยในการพัฒนาความรู้สึกของการยอมรับและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขและลดความเครียดจากความโดดเดี่ยว ในขณะที่ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหรือขาดความเข้าใจอาจนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ (Wegmann, E., et al., 2024)

ผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย

การเสพติดโซเชียลมีเดียหมายถึงการใช้โซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องในระดับที่มากเกินไป จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การทำงาน หรือการศึกษา การเสพติดนี้สามารถมีผลกระทบทั้งในด้านบวกและลบ ดังนี้

1. การเสพติดและความรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าการเชื่อมต่อผ่านโซเชียลมีเดียจะทำให้ผู้คนสามารถติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วและสะดวก แต่ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในโลกออนไลน์มักมีลักษณะผิวเผินและขาดความลึกซึ้ง การใช้โซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องอาจทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการเชื่อมโยงที่แท้จริงกับผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

2. การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น (Social Comparison) โซเชียลมีเดียเต็มไปด้วยข้อมูลที่ดูเหมือนจะสะท้อนถึงชีวิตที่สมบูรณ์แบบของผู้อื่น ซึ่งอาจทำให้บุคคลรู้สึกด้อยค่าเมื่อเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่น ๆ โดยเฉพาะเมื่อเห็นโพสต์ที่แสดงถึงความสำเร็จหรือความสุขของผู้อื่น การเปรียบเทียบเช่นนี้อาจส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกต่ำต้อยและขาดความมั่นใจในตัวเอง

3. ความสัมพันธ์ที่อ่อนแอลง การเสพติดโซเชียลมีเดียอาจทำให้ความสัมพันธ์ในชีวิตจริงอ่อนแอลง เนื่องจากบุคคลอาจใช้เวลามากเกินไปในการสื่อสารออนไลน์และละเลยการใช้

เวลาคุณภาพกับครอบครัวและเพื่อนฝูงในชีวิตจริง การปฏิสัมพันธ์ที่ลดลงอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดและการขาดความเชื่อมั่นในกันและกัน

4. สุขภาพจิตและความเครียด การเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถนำไปสู่การเพิ่มความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ การได้รับข้อมูลที่มีลักษณะเชิงลบหรือการมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีในโซเชียลมีเดียอาจเพิ่มความเครียดและทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในชีวิต การตั้งเป้าหมายที่ไม่สมจริงจากสิ่งที่เห็นในโลกออนไลน์อาจทำให้บุคคลรู้สึกเครียดและกดดันจากการทำตามมาตรฐานที่ตั้งขึ้นเอง

แนวทางการจัดการผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย

1. การตั้งขอบเขตการใช้งานโซเชียลมีเดีย การตั้งเวลาหรือขอบเขตในการใช้งานโซเชียลมีเดียสามารถช่วยลดผลกระทบจากการเสพติด การตั้งเป้าหมายในการใช้งานที่สมดุล เช่น ใช้โซเชียลมีเดียเพื่อการติดต่อสื่อสารที่มีประโยชน์โดยไม่เสียเวลาไปมากเกินไป

2. การพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตจริง การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในชีวิตจริง เช่น การใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัวและเพื่อนฝูง การมีปฏิสัมพันธ์ที่เป็นมิตรและมีคุณค่าในโลกจริงจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

3. การใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติ การมีความรู้สึกระมัดระวังและมีสติในการใช้งานโซเชียลมีเดียจะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านลบได้ เช่น การหลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และการเลือกบริโภคข้อมูลที่มีประโยชน์และไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวล (Bowlby, J., 1969)

การเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถมีผลกระทบต่อจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคมในหลายด้าน ทั้งในด้านการสื่อสาร การเชื่อมโยงทางอารมณ์ และสุขภาพจิต การทำความเข้าใจถึงผลกระทบนี้ช่วยให้เราสามารถหาวิธีการจัดการการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างมีสติและสมดุล รวมถึงการส่งเสริมความสัมพันธ์ในชีวิตจริง เพื่อสุขภาพจิตที่ดีและความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในสังคม

สรุป

การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาของความสัมพันธ์ในสังคมและผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดียมุ่งเน้นการสำรวจผลกระทบที่การใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องมีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม การเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถมีผลทั้งในด้านบวกและลบ แต่ผลกระทบด้านลบมักจะเด่นชัดกว่า โดยเฉพาะในด้านการสื่อสาร สุขทางอารมณ์ และสุขภาพจิต การเสพติดโซเชียลมีเดียสามารถทำให้เกิดการรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าผู้ใช้จะมีการเชื่อมต่อกับผู้อื่นผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ แต่ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมักมีลักษณะผิวเผิน ขาดความลึกซึ้ง และไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์ในโลกจริงได้ การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นในโซเชียลมีเดียก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลรู้สึกด้อยค่า ขาดความมั่นใจ และเกิดความเครียด

ผลกระทบอีกด้านคือการที่การเสพติดโซเชียลมีเดียอาจทำให้ความสัมพันธ์ในชีวิตจริงอ่อนแอลง เนื่องจากบุคคลอาจใช้เวลาในการปฏิสัมพันธ์ออนไลน์มากเกินไปจนละเลยการสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งในชีวิตจริง ซึ่งอาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดและการขาดความเชื่อมั่นในกันและกัน ในการจัดการผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย การตั้งขอบเขตในการใช้งาน การพัฒนาความสัมพันธ์ในโลกจริง และการใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติจะช่วยลดผลกระทบดังกล่าว โดยสามารถส่งเสริมสุขทางอารมณ์และการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

โดยรวมแล้ว การทำความเข้าใจในผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดียช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักถึงการใช้งานที่สมดุลและทำให้การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ทั้งในชีวิตจริงและโลกออนไลน์

เอกสารอ้างอิง

- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between social comparison orientation and Facebook use: Predicting users' well-being. *Computers in Human Behavior*, 62, 13–20.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3–21.

- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley & Sons.
- Wegmann, E., et al. (2024). *Social media addiction: Associations with attachment style, mental distress, and personality*. BMC Psychiatry. <https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05709-z>