

**แบบฟอร์มการวางแผนขั้นต้น** ใช้แบบฟอร์มนี้ช่วยในการจัดทำโครงร่างการนำเสนอของคุณ

**หัวข้อ :** สังคมกัมหน้ำ

**ผู้นำเสนอ :** นางสาว.....

**วัตถุประสงค์**

1. นักศึกษาตระหนักถึงปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดจากสภาวะสังคมกัมหน้ำ

**ใจความหลัก**

1. ปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดจากสภาวะสังคมกัมหน้ำ

**ข้อเท็จจริงสนับสนุน**

1. **สภาวะสังคมกัมหน้ำคืออะไร**

“ในยุคนี้ สมาร์ทโฟนถือเป็นเทคโนโลยีที่ตอบโจทย์คนในยุคดิจิทัลมากที่สุด เพราะสามารถใช้งานได้หลากหลาย เรียกได้ว่า "เครื่องเดียวตอบโจทย์ทุกความต้องการของผู้ใช้งาน" และไม่ว่าจะเดินทางไปทางไหนก็จะเห็นคนกัมหน้ำก้มตาเล่นสมาร์โฟนกันอยู่ประปราย และเหมือนจะเพิ่มมากขึ้นทุกวัน จนเกิดเป็นค่านิยมของคนยุคดิจิทัล หรือเรียกค่านิยมนี้ว่า "สังคมกัมหน้ำ"

(ชลวิทย์ เจริญจิตต์, 2557)

“ศูนย์สำรวจความคิดเห็น “นิด้าโพล”เปิดเผยผลสำรวจเรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก “สังคมกัมหน้ำ” ทำการสำรวจระหว่างวันที่ 8 - 12 กุมภาพันธ์ 2559 จากประชาชนทั่วประเทศ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์พกพาเคลื่อนที่ ร้อยละ 88.94 และไม่ใช้อุปกรณ์พกพาเคลื่อนที่ ร้อยละ 11.06 และใช้มือถือ (Smartphone) เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 93.94 รองลงมาคือ แท็บเล็ต (Tablet) ร้อยละ 3.51 และไอแพด (I-pad) ร้อยละ 2.56 เมื่อถามต่อไปว่าส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์พกพาเคลื่อนที่ช่วงเวลาใดมากที่สุดและใช้ระยะเวลาเท่าใด พบว่า ส่วนใหญ่ใช้บนเตียงนอน (ก่อนนอน/ตื่นนอน) ร้อยละ 35.28 รองลงมาคือ ระหว่างทำงาน ร้อยละ 17.44 และระหว่างการเดินทาง ร้อยละ 12.27 เหตุผลที่ประชาชนส่วนใหญ่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) **อันดับแรก** คือ พูดคุย/ติดต่อกับบุคคลที่รู้จัก ร้อยละ 90.60 **อันดับที่ 2** คือ หาข้อมูล/แลกเปลี่ยนข้อมูล ร้อยละ 46.55 และ **อันดับที่ 3** คือ โฟสข้อความ/รูปภาพ ร้อยละ 39.25”

(ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก “สังคมกัมหน้ำ”, 2559)

“สังคมกัมหน้ำ คือ สังคมคนที่ไม่สนใจผู้คน สนแต่กิจกรรมบนมือถือ computer อื่นๆ ทุกมิติ ทุกอิริยาบถ ไม่ง่ายอย่างที่คิดว่าเมื่อเทคโนโลยีเข้าถึงสะดวก ง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร ทำให้สังคมใกล้ตัวเกิดปัญหาที่ขาดความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว สมารถสั้น ไม่ใส่ใจสนใจคนอยู่ข้างหน้า แต่กลับไปให้ใครที่มาตามสายตาม Line มามีอิทธิพลกับเวลาในปัจจุบันทันที ทั้ง ๆ ที่กำลังอยู่กับหัวหน้า ลูกน้อง สามี ภรรยา ลูก ๆ เพื่อนฝูง อื่น ๆ”

(สังคมกัมหน้ำ" ค่านิยมอันตรายจากสมาร์โฟน, 2558)

2. **ปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดจากสภาวะสังคมกัมหน้ำ**

“การใช้สมาร์โฟนตลอดเวลา อาจทำให้การรับรู้ภายนอกของคนเราลดลง โดยทั่วไปสมองของคนเราไม่สามารถแบ่งการทำงานหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน จึงทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองคนเราร่วงลงขณะเล่นสมาร์โฟนอยู่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ทั้งกับตัวเองและผู้อื่น สำนักยุทธศาสตร์สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) สังกัดกระทรวงไอซีที รายงานว่า ค่าเฉลี่ยของ

การใช้อินเทอร์เน็ตและระบบการสื่อสารออนไลน์ต่อสัปดาห์ของคนไทยอยู่ที่ 50.4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นั้นหมายความว่า คนไทยใช้เวลากับหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เฉลี่ยประมาณ 7.2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เพราะแสงบนหน้าจอประกอบด้วยแสงสีฟ้า ส่งผลเสียต่อจอประสาทตาโดยตรง อาจทำให้ดวงตาเสื่อมสมรรถภาพ เสี่ยงต่อโรคออฟฟิศซินโดรม และโรคนิ้วล็อค เพราะคุยแชทหรือเล่นสมาร์ทโฟนมาก ๆ อีกด้วย”

(“สังคมก้มหน้า” คำนิยมอันตรายจากสมาร์ทโฟน, 2558)

“งานวิจัยเรื่อง "The effect of phubbing on social interaction" ผลกระทบของการละเลยคนรอบข้างผ่านโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเป็นผลงานวิจัยที่ทำร่วมกันระหว่าง นพ.วรงค์ โชติพิทยสุนนท์ จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต และศาสตราจารย์ ดร.คาเร็น ดักกลาส ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาสังคม มหาวิทยาลัยเคนท์ ประเทศอังกฤษ ผลการวิจัยชี้ว่า สังคมก้มหน้า ทำลายความเชื่อมั่นของกลุ่มสนทนา ความสัมพันธ์ และสุขภาพจิต ที่สำคัญที่สุดของงานวิจัยนี้คือพบว่า ฟับบิง (คือ อากัปกิริยาของการให้ความสนใจกับโทรศัพท์มือถือมากกว่าคนรอบข้างหรือสถานการณ์แวดล้อม) ส่งผลร้ายชัดเจนต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic human needs) ด้วย โดยความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ความต้องการเบื้องต้นในจิตใจของมนุษย์ต่อการดำรงอยู่ในสังคมนี้ ซึ่งตามทฤษฎีมี 4 ประการ คือ

- 1) sense of belonging: คนเราต้องการความรู้สึกมีส่วนร่วม
- 2) self-esteem: คนเราต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง
- 3) meaningful existence: คนเราต้องการการมีชีวิตที่มีความหมาย
- 4) sense of control: คนเราต้องการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

งานวิจัยชิ้นนี้ชี้ให้เห็นว่า การละเลยคนรอบข้างผ่านโทรศัพท์มือถือ นั้น ไม่ได้ส่งผลร้ายต่อเพียงการสนทนาหรือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในกลุ่ม แต่ยังส่งผลเข้าไปถึงสภาวะทางจิตใจของตัวผู้ถูกละเลยอย่างรุนแรงด้วย โดยผู้ที่ถูกละเลยจะเกิดอารมณ์ด้านลบอย่างมาก ซึ่งหากมีอารมณ์ด้านลบเช่นนี้อยู่ต่อเนื่องในจิตใจ ก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ในอนาคต นอกจากนั้นยังทำร้ายความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ โดยทำลายความรู้สึกต่อการรวมกลุ่ม ทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง ทำลายคุณค่าของการมีชีวิต และทำให้รู้สึกว่าเราไร้พลังที่จะควบคุมสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผลทั้งหมดนี้แทบไม่ต่างจากการจงใจกีดกันขับไล่เพื่อนคนใดคนหนึ่งออกจากกลุ่มเลย”

(งานวิจัย ชี “สังคมก้มหน้า” ทำลายสุขภาพจิตคู่สนทนา, 2561)

“เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2561 พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองปลัดและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยว่า ในยุคที่โทรศัพท์สมาร์ทโฟนกลายเป็นสิ่งจำเป็นในการติดต่อสื่อสาร หลายคนมีพฤติกรรมติดอยู่กับการเล่นโทรศัพท์มือถือตลอดเวลา เช่น พกติดตัว ต้องวางไว้ใกล้ตัวเสมอ รู้สึกกังวลเมื่อมือถือไม่ได้อยู่กับตัว หรือแบตเตอรี่หมด คอยเช็คข้อความจากโซเชียลมีเดีย หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูบ่อยแม้ไม่มีเรื่องด่วน ตื่นนอนจะเช็คโทรศัพท์ก่อนและยังคงเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน ตัดเกม หรือในแต่ละวันใช้เวลาพูดคุยกับผู้คนผ่านโทรศัพท์ในโลกออนไลน์มากกว่าพูดคุยกับคนรอบข้าง ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้ จะถูกวินิจฉัยว่า เป็นอาการติดโทรศัพท์มือถือ (Nomophobia) และบางรายอาจมีอาการเครียด ตัวสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ หากไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่กับตัว หรือแบตฯ หมด หรือว่าอยู่ในที่ไร้สัญญาณ อาการติดโทรศัพท์มือถือจะส่งผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและสังคม โดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกาย เช่น 1. นิ้วล็อค เกิดจากการใช้นิ้วกดจิ้มสไลด์หน้าจอเป็นระยะเวลาสั้น ๆ 2. อาการทางสายตา เช่น ตาล้า ตาพร่า ตาแห้ง เกิดจากเพ่งสายตาดูจอ

หน้าจอล็ก ๆ ที่มีแสงจ้าจนเกินไป อาจส่งผลให้รู้ในตาเสื่อม จอประสาทตาเสื่อม 3.ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ จากการก้มหน้า ค้อมตัวลง ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หากเล่นนาน ๆ อาจมีอาการปวดศีรษะตามมา รวมไปถึงหมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร 4.โรคอ้วน แม้พฤติกรรมจะไม่ส่งผลโดยตรง แต่การนั่งทั้งวันโดยไม่ลุกเดินไปไหน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้”

(พรรณพิมล วิปุลากร, 2561)

“ศูนย์สำรวจความคิดเห็น“นิด้าโพล”เปิดเผยผลสำรวจเรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก“สังคมก้มหน้า” ทำการสำรวจจากประชาชนทั่วประเทศ พบว่า ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความรุนแรง “ปัญหาสังคมก้มหน้า” ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นปัญหาที่รุนแรงปานกลาง ร้อยละ 36.65 รองลงมาเป็นปัญหาที่รุนแรงค่อนข้างมาก ร้อยละ 29.39 และรุนแรงมากที่สุด ร้อยละ 22.47 ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 6.69 ซึ่งอยู่ในระดับรุนแรงปานกลาง และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.321 เมื่อถามถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบจากสังคมก้มหน้า พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าสังคมก้มหน้ามีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เพราะมัวสนใจอยู่แต่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ร้อยละ 55.78 รองลงมาทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอย หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อยลงไป ร้อยละ 51.16 และเสี่ยงต่อการที่มีพฤติกรรมเสพติดด้านอื่นๆ เช่น ติดเกม Social Network ร้อยละ 39.34 และเมื่อถามว่าตัวท่านเองคิดว่าตนเองจัดอยู่ในกลุ่มประเภทของ “สังคมก้มหน้า” ประชาชนส่วนใหญ่ตอบว่า เป็นบ้างในระดับหนึ่ง ร้อยละ 59.35 รองลงมาไม่เป็นเลย ร้อยละ 34.24 และเป็นมาก ร้อยละ 6.41 ท้ายที่สุดประชาชนให้ข้อเสนอแนะหรือวิธีแก้ปัญหาในเรื่องสังคมก้มหน้า **อันดับแรก** คือ รมรงค้ในการเล่นมือถือให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ร้อยละ 36.36 **อันดับที่ 2** ทำกิจกรรมภายในครอบครัวและคนรอบข้างให้มากขึ้น เช่น พุดคุย ไปเที่ยว ร้อยละ 14.55 และ**อันดับที่ 3** เยวชนควรได้รับการควบคุมในการเล่นมือถือจากผู้ปกครอง ร้อยละ 12.61”

(ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก“สังคมก้มหน้า”, 2559)

### 3. ข้อเสนอแนะหรือวิธีแก้ปัญหาสถานะสังคมก้มหน้า

“พญ.พรรณพิมล กล่าวถึงแนวทางการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์โฟนด้วยตนเองมีหลายวิธี เช่น กำหนดช่วงเวลาในการใช้โซเชียลมีเดียในแต่ละวัน กำหนดสถานการณ์ที่จะไม่เล่นสมาร์โฟน เช่น ขณะเดิน ก็นอนนอน ตื่นนอนใหม่ ๆ ขับรถ อยู่บนรถโดยสาร เรือยนต์ ทำงาน หรือแม้แต่อยู่ในห้องน้ำ ควรหากิจกรรมงานอดิเรก เล่นกีฬา กิจกรรมผ่อนคลายในครอบครัวทดแทนเวลาในการใช้อุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด”

(พรรณพิมล วิปุลากร, 2561)

“ชลวิทย์ เจียรจิตต์ ได้ฝากถึงแนวทางในการแก้ปัญหาสถานะสังคมก้มหน้าในสังคมไทยไว้ดังนี้

1.สังคมให้ความสำคัญกับเรื่องการก้มหน้ากับมือถือ computer ต้องตระหนักในการใช้สื่ออย่างพอดี ใช้มากมีนหัว ตาลาย สมองเครียด รมรงค้ตั้งการสูบบุหรี่-ดื่มเหล้า ใช้มือถือแต่พอดี ซีวีสดใส่

2. วางมาตรการการใช้สื่อมีเดียต่าง ๆ ให้ใช้ถูกต้อง ถูกสถานที่ ถูกเวลา อยู่ต่อหน้าผู้อื่นแม้จะอยู่กับใครเล็กใหญ่ต้องให้เกียรติ คนโทร.มา ติดต่อกลับไปภายหลัง

3. ในรถเป็นกฎหมายแล้ว รอเวลาเดิน ก้มหน้าพิมพ์สนทนา หากอยู่คนเดียวในที่ใด ๆ ตามสบาย แต่อยากให้เห็นามองมนุษย์อยู่รอบท่านบ้าง ฟ้าสวย แดดใส ของทานอ่อยย บรรยากาศร้านดี นี้คือสังคมมนุษย์

(ชลวิทย์ เจียรจิตต์, 2557)

## เอกสารอ้างอิง

งานวิจัย ชื่อ “สังคมก้มหน้า” ทำลายสุขภาพจิตคู่สนทนา. (2561, 28 มีนาคม). PPTV.

สืบค้นจาก <https://www.pptvhd36.com/news/>

ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2557, 4 กันยายน). สังคมก้มหน้าปัญหาที่รอวันแก้. *มติชนรายวัน*.

สืบค้นจาก [http://soc.swu.ac.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24:2016-03-05-13-20-22&catid=9:knowledge&Itemid=101](http://soc.swu.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=24:2016-03-05-13-20-22&catid=9:knowledge&Itemid=101)

นิต้าโพล. (2559). *ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก“สังคมก้มหน้า”*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2561, จาก <http://nidapoll.nida.ac.th/index.php?op=polls-detail&id=421>

พรรณพิมล วิปุลากร. (2561, 1 เมษายน). แพทย์เตือนสังคมก้มหน้า ‘แซท-แซร์’ มาก ระวัง! ‘โรคโนโมโฟเบีย’. *ประชาชาติธุรกิจออนไลน์*. สืบค้นจาก <https://www.prachachat.net/general/news-138365>

“สังคมก้มหน้า” ค่านิยมอันตรายจากสมาร์ทโฟน. (2558, 11 พฤษภาคม). *Nation TV*.

สืบค้นจาก [oknation.net/blog/jobpaloj/2015/04/24/entry-1](http://oknation.net/blog/jobpaloj/2015/04/24/entry-1)

## แบบฟอร์มโครงร่างการนำเสนองาน

เนื้อหา	สื่อทางสายตา/ สื่อประกอบ	เวลา
<p><b>ช่วงเปิดตัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ หัวข้อการนำเสนอในวันนี้คือ สังคมก้มหน้า</li> <li>▪ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เพื่อน ๆ ตระหนักถึงปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดจากสถานะสังคมก้มหน้า</li> <li>▪ ซึ่งมีประเด็นสำคัญ ๆ ที่จะพูดในวันนี้ 3 ประเด็น คือ             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) สถานะสังคมก้มหน้าคืออะไร</li> <li>2) ปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดจากสถานะสังคมก้มหน้า</li> <li>3) ข้อเสนอแนะหรือวิธีแก้ปัญหาสถานะสังคมก้มหน้า</li> </ol> </li> <li>▪ ให้เพื่อน ๆ ลองตรวจสอบดูว่าตนเองมีอาการเหล่านี้หรือเปล่า??? “พกโทรศัพท์มือถือติดตัว ต้องวางไว้ใกล้ตัวเสมอ รู้สึกกังวลเมื่อมือถือไม่ได้อยู่กับตัวหรือแบตเตอรี่หมด คอยเช็คข้อความจากโซเชียลมีเดีย หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูบ่อยแม้ไม่มีเรื่องด่วน ตื่นนอนจะเช็คโทรศัพท์ก่อน และยังคงเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน ตัดเกม หรือในแต่ละวันใช้เวลาพูดคุยกับผู้คนผ่านโทรศัพท์ในโลกออนไลน์มากกว่าพูดคุยกับคนรอบข้าง” และบางรายอาจมีอาการ “เครียด ตัวสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ หากไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่กับตัว” พฤติกรรมเหล่านี้ จะถูกวินิจฉัยว่า เป็น “อาการติดโทรศัพท์มือถือ (Nomophobia)”</li> </ul>		
<p><b>ช่วงเนื้อหา</b></p> <p>1) สถานะสังคมก้มหน้าคืออะไร</p> <p>ปัจจุบันนี้โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ตโฟนถือเป็นเทคโนโลยีที่ตอบโจทย์คนในยุคดิจิทัลมากที่สุด เพราะสามารถใช้งานได้หลากหลาย เรียกได้ว่า "เครื่องเดียวตอบโจทย์ทุกความต้องการของผู้ใช้งาน" และไม่ว่าจะเดินไปทางไหนก็เห็นคนก้มหน้าก้มตาเล่นสมาร์ตโฟนกันอยู่ประปราย และเหมือนจะเพิ่มมากขึ้นทุกวัน จนเกิดเป็นค่านิยมของคนยุคดิจิทัล หรือเรียกค่านิยมนี้ว่า "สังคมก้มหน้า" (ชลวิทย์ เจริญจิตต์, 2557)</p> <p>สอดคล้องกับการสำรวจของนิต้าโพล เมื่อปี 2559 เรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจากสังคมก้มหน้า พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์พกพาเคลื่อนที่ ร้อยละ 88.94 และใช้มือถือ (Smartphone) เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 93.94 เมื่อถามต่อไปว่าส่วนใหญ่ใช้อุปกรณ์พกพาเคลื่อนที่ช่วงเวลาใดมากที่สุด พบว่า ส่วนใหญ่ใช้บนเตียงนอน (ก่อนนอน/ตื่นนอน) ร้อยละ 35.28 รองลงมาคือระหว่างทำงาน ร้อยละ 17.44 และระหว่างการเดินทาง ร้อยละ 12.27 เหตุผลที่ประชาชนส่วนใหญ่เข้าใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) อันดับแรก คือพูดคุย/ติดต่อกับบุคคลที่รู้จัก ร้อยละ 90.60 อันดับที่ 2 คือ หาข้อมูล/แลกเปลี่ยน</p>		

<p>ข้อมูล ร้อยละ 46.55 และ <b>อันดับที่ 3</b> คือ โฟสข้อความ/รูปภาพ ร้อยละ 39.25” (ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก“สังคมก้มหน้า”, 2559)</p> <p>นั่นทำให้เห็นว่าโทรศัพท์มือถือมีอิทธิพลในชีวิตของคนในสังคมไทยมากขึ้น อย่างชัดเจน เพราะเราจะเห็นสภาวะสังคมก้มหน้าได้เกือบทุกที่ในสังคมไทย อาจกล่าวได้ว่า สภาวะสังคมก้มหน้า คือ สภาวะสังคมที่คนไม่สนใจผู้คน สนแต่กิจกรรมบนมือถือ ทำให้เกิดปัญหาการขาดความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว สมาธิสั้น ไม่ใส่ใจสนใจคนอยู่ข้างหน้า แต่กลับไปให้ความสำคัญกับคนที่มาตามสาย ตาม Line มามีอิทธิพลกับเวลาในปัจจุบันทันที ทั้ง ๆ ที่กำลังอยู่กับหัวหน้า ลูกน้อง สามี ภรรยา ลูก ๆ เพื่อนฝูง อื่น ๆ” (สังคมก้มหน้า" คำนิยมอันตรายจากสมาร์ทโฟน, 2558)</p>		
<p><b>2) ปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดจากสภาวะสังคมก้มหน้า</b></p> <p>จากการสำรวจเมื่อ ปี 2558 ของสำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) สังกัดกระทรวงไอซีที รายงานว่า ค่าเฉลี่ยของการใช้อินเทอร์เน็ตและระบบการสื่อสารออนไลน์ต่อสัปดาห์ของคนไทยอยู่ที่ 50.4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นั้นหมายความว่า <b>คนไทยใช้เวลากับหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เฉลี่ยประมาณ 7.2 ชั่วโมงต่อวัน</b> และเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2561 ที่ผ่านมา พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองปลัดและโฆษกกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงส่งผลเสียที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) <b>นิ้วล็อก</b> เกิดจากการใช้นิ้วกดจิ้ม สไลด์หน้าจอเป็นระยะเวลานาน</li> <li>(2) <b>อาการทางสายตา</b> เช่น ตาล้า ตาพร่า ตาแห้ง เกิดจากเพ่งสายตาดูจอ หน้าจอเล็ก ๆ ที่มีแสงจ้านานเกินไป อาจส่งผลให้วุ้นในตาเสื่อม จอประสาทตาเสื่อม</li> <li>(3) <b>ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่จากการก้มหน้า ค้อมตัวลง</b> ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หากเล่นนาน ๆ อาจมีอาการปวดศีรษะตามมา รวมไปถึงหมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร</li> <li>(4) <b>โรคอ้วน</b> แม้พฤติกรรมจะไม่ส่งผลโดยตรง แต่การนั่งทั้งวันโดยไม่ลุกเดินไปไหน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้</li> </ol> <p>และจาก“งานวิจัยเรื่อง "The effect of phubbing on social interaction" (ผลกระทบของการละเลยคนรอบข้างผ่านโทรศัพท์มือถือ) ซึ่งเป็นผลงานวิจัยที่ทำร่วมกันระหว่าง นพ.วรตม์ โชติพิทยสุนนท์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต และศาสตราจารย์ ดร.คาเร็น ดักกลาส ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา สังคม มหาวิทยาลัยเคนท์ ประเทศอังกฤษ ผลการวิจัยชี้ว่า <b>สังคมก้มหน้า ทำลายความเชื่อมั่นของคู่สนทนา ความสัมพันธ์ และสุขภาพจิต</b> ที่สำคัญที่สุดของงานวิจัยนี้คือพบว่า <b>ฟับบิง (คือ อากัปกริยาของการให้ความสนใจกับโทรศัพท์มือถือมากกว่าคนรอบข้างหรือสถานการณ์แวดล้อม) ส่งผลร้ายชัดเจนต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic human needs) ด้วย</b> โดยความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ความต้องการเบื้องต้นในจิตใจของมนุษย์ต่อการดำรงอยู่ในสังคมนี้ ซึ่งตามทฤษฎีมี 4 ประการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) <b>sense of belonging</b> : คนเราต้องการความรู้สึกมีส่วนร่วม</li> <li>(2) <b>self-esteem</b> : คนเราต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง</li> </ol>		

<p>(3) meaningful existence : คนเราต้องการการมีชีวิตที่มีความหมาย</p> <p>(4) sense of control : คนเราต้องการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้</p> <p>งานวิจัยชิ้นนี้ชี้ให้เห็นว่า การละเลยคนรอบข้างผ่านโทรศัพท์มือถือนั้น ไม่ได้ส่งผลร้ายต่อเพียงการสนทนาหรือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในกลุ่ม แต่ยังส่งผลเข้าไปถึงสภาวะทางจิตใจของตัวผู้ถูกละเลยอย่างรุนแรงด้วย โดยผู้ที่ถูกละเลยจะเกิดอารมณ์ด้านลบอย่างมาก ซึ่งหากมีอารมณ์ด้านลบเช่นนี้อยู่ต่อเนื่อง ในจิตใจก็อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ในอนาคต นอกจากนั้นยังทำร้ายความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ โดยทำลายความรู้สึกต่อการรวมกลุ่ม ทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง ทำลายคุณค่าของการมีชีวิต และทำให้รู้สึกที่เราไร้พลังที่จะควบคุมสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผลทั้งหมดนี้แทบไม่ต่างจากการจงใจกัดกันขบไล่เพื่อน คนใดคนหนึ่งออกจากกลุ่มเลย” (งานวิจัย ชี “สังคมก้มหน้า” ทำลายสุขภาพจิตคู่สนทนา, 2561)</p>		
<p><b>3) ข้อเสนอแนะหรือวิธีแก้ปัญหาสถานะสังคมก้มหน้า</b></p> <p>ศูนย์สำรวจความคิดเห็น “นิด้าโพล” เปิดเผยผลสำรวจเรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก “สังคมก้มหน้า” เมื่อปี 2559 พบว่า ประชาชนให้ข้อเสนอแนะหรือวิธีแก้ปัญหาในเรื่องสังคมก้มหน้าสามอันดับแรกไว้ดังนี้</p> <p><b>อันดับแรก</b> คือ รมรณรงค์ในการเล่นมือถือให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่</p> <p><b>อันดับที่ 2</b> ทำกิจกรรมภายในครอบครัวและคนรอบข้างให้มากขึ้น เช่น พุดคุย ไปเที่ยว</p> <p><b>และอันดับที่ 3</b> เยาวชนควรได้รับการควบคุมในการเล่นมือถือจากผู้ปกครอง</p> <p>นอกจากนี้ พญ.พรรณทิพา กล่าวถึง แนวทางการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือตนเองมีหลายวิธี เช่น</p> <p>(1) กำหนดเวลาในการใช้ โซเชียลมีเดียในแต่ละวัน</p> <p>(2) กำหนดสถานการณ์ที่จะไม่เล่นสมาร์ทโฟน เช่น ขณะเดิน กิน ก่อนนอน ตื่นนอนใหม่ ๆ ขับรถ อยู่บนรถโดยสาร เรือยนต์ ทำงาน หรือแม้แต่อยู่ในห้องน้ำ</p> <p>(3) ควรหากิจกรรมหรืองานอดิเรก เล่นกีฬา กิจกรรมผ่อนคลายในครอบครัวทดแทนเวลาในการใช้อุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด</p>		
<p><b>ช่วงสรุป</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ สภาวะสังคมก้มหน้าเป็นสภาวะสังคมที่คนไม่สนใจผู้คนรอบข้าง สนแต่กิจกรรมบนมือถือ ก้มหน้าก้มตาอยู่กับคนในโลกเสมือนมากกว่าคนจริง ๆ ที่อยู่แวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาหรือผลกระทบทั้งทางสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ซึ่งก็มีแนวทางแก้ปัญหาหลายแนวทาง อาทิ รมรณรงค์การเล่นมือถือให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ กำหนดสถานการณ์ที่จะไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ และหากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ</li> <li>▪ “แล้วเพื่อน ๆ พร้อมจะเงยหน้ามาพบกับโลกแห่งความเป็นจริงที่จับต้องสัมผัสได้ และให้ความสำคัญกับคนรอบข้างที่สำคัญในชีวิตของทุกคนแล้วหรือยัง?????”</li> </ul>		

### เอกสารอ้างอิง

งานวิจัย ชื่อ “สังคมก้มหน้า” ทำลายสุขภาพจิตคู่สนทนา. (2561, 28 มีนาคม). PPTV.

สืบค้นจาก <https://www.pptvhd36.com/news/>

ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2557, 4 กันยายน). สังคมก้มหน้าปัญหาที่รอวันแก้. *มติชนรายวัน*.

สืบค้นจาก [http://soc.swu.ac.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24:2016-03-05-13-20-22&catid=9:knowledge&Itemid=101](http://soc.swu.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=24:2016-03-05-13-20-22&catid=9:knowledge&Itemid=101)

นิต้าโพล. (2559). *ความคิดเห็นของประชาชนต่อผลกระทบจาก“สังคมก้มหน้า”*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2561, จาก <http://nidapoll.nida.ac.th/index.php?op=polls-detail&id=421>

พรรณพิมล วิปุลากร. (2561, 1 เมษายน). แพทย์เตือนสังคมก้มหน้า ‘แชท-แชร์’ มาก ระวัง! ‘โรคโนโมโฟเบีย’. *ประชาชาติธุรกิจออนไลน์*. สืบค้นจาก <https://www.prachachat.net/general/news-138365>

“สังคมก้มหน้า” คำนียมอันตรายจากสมาร์ทโฟน. (2558, 11 พฤษภาคม). *Nation TV*.

สืบค้นจาก [oknation.net/blog/jobpaloj/2015/04/24/entry-1](http://oknation.net/blog/jobpaloj/2015/04/24/entry-1)