

ภาวะความเครียดจากสื่อ*

MEDIA-INDUCED STRESS

พระครูสิริศนาภิรักษ์ สิริปณฺโญ¹, บุญยีน งามเปรี่ยม², สมปอง ทิพย์สมบัติ³ และ มะลิ ทิพย์ประจง⁴
Phrakhru Sirikanabhirak Siripanyo¹, Bunyuen Ngampream², Sompong Thipsombat³ and Mali Thipprajong⁴

¹⁻⁴มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻⁴Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: thipprajongmali@gmail.com

วันที่รับบทความ : 15 กรกฎาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 18 กรกฎาคม 2568; วันตอบรับบทความ : 20 กรกฎาคม 2568

Received 15 July 2025; Revised 18 July 2025; Accepted 20 July 2025

บทคัดย่อ

ในยุคที่สื่อสารสนเทศมีความรวดเร็วและเข้าถึงได้ง่าย ผู้คนจำนวนมากเผชิญกับข้อมูลที่ไหลเข้าสู่ชีวิตประจำวันอย่างไม่หยุดยั้ง โดยเฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์รุนแรง ข่าวเชิงลบ หรือภาพความรุนแรงจากสงครามและโรคระบาด ซึ่งทั้งหมดนี้อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ และก่อให้เกิด “ภาวะความเครียดจากสื่อ” (Media-Induced Stress) ได้ ความหมายของภาวะความเครียดจากสื่อ ภาวะความเครียดจากสื่อหมายถึงอาการเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้าอันเนื่องมาจากการบริโภคข้อมูลผ่านสื่อโดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ความเครียดนี้อาจเป็นแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรังขึ้นอยู่กับระยะเวลาและปริมาณของเนื้อหาที่บริโภค

คำสำคัญ: ภาวะความเครียด, สื่อ

Abstract

In an era where media is fast and easily accessible, many people are faced with a constant flow of information into their daily lives, especially

Citation:



* พระครูสิริศนาภิรักษ์ สิริปณฺโญ, บุญยีน งามเปรี่ยม, สมปอง ทิพย์สมบัติ และ มะลิ ทิพย์ประจง. (2568).

ภาวะความเครียดจากสื่อ. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(4), 805-815.

Phrakhru Sirikanabhirak Siripanyo, Bunyuen Ngampream, Sompong Thipsombat and Mali Thipprajong. (2025). Media-Induced Stress. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(4), 805-815;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

content related to violent events, negative news, or images of violence from wars and epidemics. All of this can affect mental health and cause “ media-induced stress” Definition of media stress Media stress refers to stress, anxiety, or depression caused by consuming information through media, especially social media This stress can be acute or chronic, depending on the duration and amount of content consumed.

Keywords Stress, Media

บทนำ

ในอดีต สื่อมวลชนถูกใช้เป็นเครื่องมือในการกระจายข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของประชาชน โดยเน้นข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับนโยบายของรัฐ เหตุการณ์ทางสังคม หรือความบันเทิง อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าสู่ยุคดิจิทัลโดยเฉพาะหลังปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา การเกิดขึ้นของแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Twitter, Instagram และ TikTok ได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเสพข่าวของประชาชนอย่างสิ้นเชิง (Mark, 2023) การเสพสื่อในปัจจุบันกลายเป็นพฤติกรรมที่ฝังแน่นในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ใช้จำนวนมากขาดการกลั่นกรอง และขาดการควบคุมเวลาที่ใช้ ซึ่งนำไปสู่ภาวะความเครียดทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง โดยเฉพาะในช่วงที่เกิดเหตุการณ์รุนแรง เช่น การระบาดของโควิด-19 หรือสงครามในยูเครน การรับชมข่าวสารที่รุนแรงอย่างต่อเนื่องส่งผลต่อสุขภาพจิตของประชาชนในระดับที่น่ากังวล (Cohen Silver et al., 2022) ปรากฏการณ์ “doomscrolling” หรือการเลื่อนดูข่าวร้ายอย่างต่อเนื่องบนหน้าจอเป็นเวลานานก็มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มระดับความเครียด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและคนวัยทำงาน (Shiraly et al., 2024) ส่งผลให้หลายหน่วยงานทั้งในประเทศและต่างประเทศเริ่มให้ความสำคัญกับภาวะความเครียดจากสื่อและเสนอแนวทางในการป้องกัน และจัดการอย่างเป็นระบบ วิวัฒนาการของภาวะความเครียดจากสื่อ แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดจากสื่อไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในยุคดิจิทัล หากแต่สามารถสืบย้อนกลับไปได้ถึงช่วงที่สื่อมวลชนแบบดั้งเดิมเริ่มแพร่หลาย เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ ซึ่งในช่วงสงครามโลกครั้งที่สองก็พบการรายงานข่าวที่กระตุ้นความรู้สึกกลัว ความวิตก และอารมณ์ร่วมในสังคม (Festinger, 1954) อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยเฉพาะหลังปี พ.ศ. 2550 ที่สมาร์ทโฟนและสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทใน

ชีวิตประจำวัน ทำให้การเสพสื่อเปลี่ยนจากรูปแบบ “ผู้รับสารแบบพาสซีฟ” ไปสู่ “ผู้มีปฏิสัมพันธ์ตลอดเวลา” (Mark, 2023) สิ่งนี้เพิ่มความถี่ของการรับข่าวและทำให้บุคคลอยู่ในภาวะรับรู้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีช่วงหยุดพักวิวัฒนาการของแพลตฟอร์ม เช่น Facebook, Twitter, Instagram และ TikTok ยังผลักดันให้เกิดอัลกอริทึมที่นำเสนอเนื้อหาให้ตรงกับพฤติกรรมผู้ใช้งาน ซึ่งแม้จะเพิ่มความสะดวก แต่กลับกลายเป็นการเสริมสร้างวงจรของ doomscrolling และ echo chamber ที่ผู้ใช้เห็นแต่ข้อมูลเดิมซ้ำ ๆ ส่งผลให้ระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้น (Orben, 2020; Shiraly et al., 2024) ยิ่งไปกว่านั้น การเปลี่ยนแปลงนี้ยังทำให้เกิดการศึกษาทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์มากมาย โดยเฉพาะในประเด็นผลกระทบของการเสพสื่อแบบต่อเนื่อง ซึ่งสะท้อนผ่านงานวิจัยของ Reinecke และ Eden (2017) ที่เสนอแนวคิด “media-induced recovery” หรือแม้แต่วิจัยเชิงสรีรวิทยาที่พบการเปลี่ยนแปลงของระดับคอร์ติซอลในกลุ่มผู้ใช้สื่อโซเชียลเป็นเวลานาน (Rus & Tiemensma, 2017) ดังนั้น วิวัฒนาการของภาวะความเครียดจากสื่อจึงสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างของสื่อ เทคโนโลยีที่รองรับ และพฤติกรรมการใช้ข้อมูลของผู้ใช้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องพิจารณาในการวางแนวทางการจัดการความเครียดในยุคดิจิทัล

ภาวะความเครียดจากสื่อ (Media-induced stress) หรือบางครั้งเรียกว่า “Headline Stress Disorder” คือ ภาวะที่เกิดความเครียด วิตกกังวล หรือมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการเสพข่าวสาร ข้อมูล หรือใช้งานสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) มากเกินไป หรือได้รับข้อมูลที่มีผลกระทบทางอารมณ์สูงอย่างต่อเนื่องลักษณะและอาการของภาวะความเครียดจากสื่ออาการที่บ่งชี้ว่าคุณอาจกำลังเผชิญกับภาวะความเครียดจากสื่อมีดังนี้

ด้านจิตใจและอารมณ์วิตกกังวล/ซึมเศร้า รู้สึกกังวลตลอดเวลา, หงุดหงิดง่ายเมื่อไม่ได้เข้าถึงสื่อ, เปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดียจนเกิดความกดดันหรือรู้สึกด้อยค่า อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

ความหมกมุ่น คิดถึงโซเชียลมีเดียอยู่ตลอดเวลา ใช้เวลากับโซเชียลมีเดียมากกว่าที่ตั้งใจไว้ หรือมากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ การหลีกเลี่ยงใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางระบายความโกรธ ความทุกข์ หรือเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาในชีวิตจริงสมาธิสั้น ขาดสมาธิในการทำงานหรือเรียนรู้ เนื่องจากสมองถูกกระตุ้นด้วยข้อมูลที่หลากหลายและรวดเร็วความกลัวการพลาดข้อมูล

(FOMO - Fear of Missing Out) รู้สึกต้องตรวจสอบข่าวสารอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ไม่พลาดเหตุการณ์สำคัญหรือกระแสต่าง ๆ ด้านร่างกายนอนไม่หลับ/พักผ่อนไม่เพียงพอ การได้รับแสงสีฟ้าจากหน้าจอ หรือการกระตุ้นจากข้อมูลก่อนนอนส่งผลให้นอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท อาการทางกาย ใจสั่น, แสบหน้าอก, ปวดหัว, วิงเวียน, ปวดเมื่อยตามร่างกาย (เช่น คอ บ่า ไหล่ ข้อมือ) จากการใช้งานอุปกรณ์เป็นเวลานาน (ออฟฟิศซินโดรม) ปัญหาสายตา ตาแห้ง, ตาแดง, วัณในตาเสื่อม หรือจอประสาทตาเสื่อมจากการจ้องหน้าจอจนนานเกินไป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎี Social Comparison Leon Festinger (1954) เสนอว่ามนุษย์มีแนวโน้มเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อใช้สื่อสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า และเป็นต้นตอของความเครียด ทฤษฎี Cognitive Load แนวคิดนี้ชี้ว่า เมื่อบุคคลได้รับข้อมูลจำนวนมากเกินกว่าจะประมวลผลได้ จะเกิดความเครียดสะสมและภาวะเหนื่อยล้าทางจิตใจ (Mark, 2023) แนวคิด Media-Induced Recovery Reinecke และ Eden (2017) ชี้ว่าสื่อสามารถมีทั้งผลบวกและลบ ขึ้นอยู่กับประเภทของเนื้อหา โดยสื่อสร้างแรงบันดาลใจสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจได้

สาเหตุหลักของภาวะความเครียดจากสื่อ

การเสพข่าวร้ายหรือเหตุการณ์สะเทือนใจ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นลบอย่างต่อเนื่อง เช่น ภัยพิบัติ อาชญากรรม สงคราม สามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สื่อสังคมออนไลน์มักนำเสนอภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์แบบหรือ "ไฮไลต์" ของชีวิตผู้อื่น ทำให้เกิดการเปรียบเทียบและรู้สึกไม่พอใจในชีวิตตนเอง การรับข้อมูลมากเกินไป (Information Overload) ปริมาณข้อมูลที่ทะลักเข้ามาอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ทำให้สมองทำงานหนักและประมวลผลไม่ทัน นำไปสู่ความเครียดและความเหนื่อยล้าทางจิตใจเรื้อรังกดดันทางสังคม ความรู้สึกที่ต้องเชื่อมต่อกับโลกออนไลน์ตลอดเวลา ต้องตอบกลับข้อความ หรือต้องอัปเดตสถานะอยู่เสมอ Cyberbullying หรือการเผชิญกับความรุนแรงทางวาจาออนไลน์ การถูกกลั่นแกล้ง หรือเห็นการใช้ถ้อยคำหยาบคาย การโจมตีกันบนโลกออนไลน์

การจัดการภาวะความเครียดจากสื่อ

เพื่อลดและป้องกันภาวะความเครียดจากสื่อ สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

จำกัดเวลาการใช้งาน กำหนดเวลาที่แน่นอนในการใช้งานสื่อต่าง ๆ และพยายามยึดตามนั้น อาจใช้แอปพลิเคชันช่วยในการจำกัดเวลา “Digital Detox” หรือหยุดพักจากโลกดิจิทัล ลองพักการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น 1 วันต่อสัปดาห์ หรือในวันหยุด เพื่อให้สมองได้พักผ่อนและหันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ คัดเลือกเนื้อหาและแหล่งข้อมูล เลือกติดตามข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และเลือกรับข้อมูลที่จำเป็นหรือเป็นประโยชน์ต่อตนเอง หลีกเลี่ยงการเสพข่าวร้ายหรือเนื้อหาที่ทำให้จิตใจหดหู่มากเกินไป ปิดการแจ้งเตือน ปิดการแจ้งเตือนจากแอปพลิเคชันที่ไม่จำเป็น เพื่อลดการถูกรบกวนและลดความกระวนกระวายใจหันไปทำกิจกรรมอื่น หากิจกรรมที่สร้างสรรค์ หรือผ่อนคลายความเครียด เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือพบปะเพื่อนฝูงทำงานอดิเรก เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากการใช้สื่อฝึกสติ (Mindfulness) ฝึกการตระหนักรู้และรับผิดชอบในการเสพข้อมูล เพื่อให้เราเลือกที่จะรับและตีความข้อมูลอย่างมีสติ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หากอาการเครียดรุนแรง หรือส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ควรปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อรับคำแนะนำและการช่วยเหลือที่เหมาะสมการรักษาสมดุลในการใช้สื่อเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เทคโนโลยีเป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเรา โดยไม่สร้างภาระหรือความเครียดให้กับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ผลกระทบของภาวะความเครียดจากสื่อ

ผลต่อสุขภาพจิต เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และนอนไม่หลับ (Orben, 2020; Woods & Scott, 2016) ผลต่อพฤติกรรม พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การใช้สื่อมากเกินไปส่งผลกระทบต่อความสามารถในการจดจ่อ (Rus & Tiemensma, 2017) ผลต่อร่างกาย เกิดอาการปวดหัว ท้องอืด หรือภาวะภูมิคุ้มกันต่ำจากความเครียดสะสม (ThaiHealth, 2024)

แนวทางการป้องกันและจัดการความเครียดจากสื่อ

การจำกัดเวลาใช้สื่อ เช่น การทำ digital detox อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง (APA, 2023) การคัดเลือกรับเนื้อหาสื่ออย่างมีสติ หลีกเลี่ยงข่าวลบหรือภาพรุนแรง การทำกิจกรรม

ทดแทน เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ หรือทำสมาธิ (Plangdee, 2018) การใช้เทคโนโลยีช่วย ใช้แอปที่แจ้งเตือนให้พักสายตาหรือจัดเวลาการใช้สื่อ (Cox, 2022)

องค์ความรู้ใหม่

จากงานการศึกษาวิจัยทั้งในระดับสากลและในประเทศไทย พบว่าองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับภาวะความเครียดจากสื่อมีหลายประเด็นที่สำคัญ ได้แก่

ภาวะความเครียดจากสื่อเป็นความเครียดรูปแบบใหม่ เป็นภาวะที่ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์จริงโดยตรง แต่เกิดจาก “การรับรู้เหตุการณ์” ผ่านสื่อซ้ำ ๆ โดยไม่มีการควบคุม ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการคล้าย PTSD แม้ผู้รับสารจะไม่อยู่ในเหตุการณ์จริง (Cohen Silver et al., 2022) การพัฒนาเครื่องมือประเมินความเครียดจากสื่อ เช่น แบบสอบถามวัดพฤติกรรม doomscrolling และดัชนี cortisol ในการศึกษาระดับฮอร์โมนความเครียด (Rus & Tiemensma, 2017) สื่อไม่ใช่ต้นเหตุของความเครียดเสมอไป หากใช้ด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น การเลือกเสพเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ หรือเข้าร่วมชุมชนออนไลน์ที่สนับสนุนเชิงบวกสามารถช่วยลดระดับความเครียดได้ (Reinecke & Eden, 2017) กลุ่มเสี่ยงคือวัยรุ่นและคนทำงานเมืองใหญ่ ซึ่งมีพฤติกรรมใช้สื่อบริโภคสูงกว่าค่าเฉลี่ย และมีระดับความต้านทานต่อข่าวเชิงลบต่ำกว่ากลุ่มอื่น (Orben, 2020; Shiraly et al., 2024) แนวโน้มการพัฒนาแอปฯ และระบบเตือนภัยทางสุขภาพจิต เพื่อป้องกันผลกระทบเชิงลบจากสื่อ เช่น แอปที่ช่วยแจ้งเตือนเวลาใช้งานเกินเกณฑ์ แอป mindfulness และแอปติดตามอารมณ์ (Cox, 2022)

องค์ความรู้ใหม่ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่น่าจับตาในโลกปัจจุบัน

องค์ความรู้ใหม่ (New Knowledge) หมายถึง ข้อมูล ข้อเท็จจริง ทฤษฎี หรือแนวคิดที่เพิ่งถูกค้นพบ พัฒนา หรือสังเคราะห์ขึ้นมา ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงความเข้าใจเดิม หรือนำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ในโลกปัจจุบันที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม มีองค์ความรู้ใหม่ ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง นี่คือนวัตกรรมบางส่วนที่กำลังสร้างผลกระทบและกำหนดทิศทางในอนาคต

1. ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence - AI) และการเรียนรู้ของเครื่อง (Machine Learning - ML) AI และ ML ไม่ใช่เรื่องใหม่เสียทีเดียว แต่การพัฒนาและความก้าวหน้าในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ อย่างมหาศาล โดยเฉพาะใน

ด้านGenerative AI โมเดล AI ที่สามารถสร้างเนื้อหาใหม่ ๆ ได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นข้อความ รูปภาพ วิดีโอ หรือแม้กระทั่งโค้ดโปรแกรม เช่น ChatGPT, DALL-E, Midjourney ซึ่งกำลังปฏิวัติวงการสร้างสรรค์ การศึกษา และการทำงาน

AI Ethics and Safety เมื่อ AI มีความสามารถสูงขึ้น การทำความเข้าใจและสร้างหลักจริยธรรมในการพัฒนาและใช้งาน AI รวมถึงการป้องกันความเสี่ยงและอคติจาก AI จึงเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญยิ่ง

Explainable AI (XAI) การพยายามทำความเข้าใจว่า AI ตัดสินใจหรือให้ผลลัพธ์อย่างไร เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและการยอมรับในระบบ AI ที่ซับซ้อน

2. เทคโนโลยีควอนตัม (Quantum Technology) นี่คือนวัตกรรมที่กำลังเติบโตอย่างก้าวกระโดด และมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงอุตสาหกรรมต่าง ๆ อย่างมหาศาล Quantum Computing การประมวลผลที่ใช้หลักการกลศาสตร์ควอนตัม ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหที่ซับซ้อนเกินกว่าคอมพิวเตอร์แบบคลาสสิกจะทำได้สำเร็จ จะมีผลต่อการค้นคว้าใหม่ ๆ การสร้างวัสดุขั้นสูง และการเข้ารหัสข้อมูล Quantum Communication การสื่อสารที่ปลอดภัยยิ่งขึ้นด้วยการใช้คุณสมบัติทางควอนตัม เช่น Quantum Key Distribution (QKD) เพื่อป้องกันการดักฟังข้อมูล Quantum Sensing การตรวจจับที่แม่นยำสูง สามารถนำไปใช้ในการแพทย์ การนำทาง หรือการสำรวจทางธรณีวิทยา

3. ชีววิทยาสังเคราะห์ (Synthetic Biology) และวิศวกรรมพันธุกรรม (Genetic Engineering) ความเข้าใจและการควบคุมสิ่งมีชีวิตในระดับโมเลกุลกำลังนำไปสู่การค้นพบและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ CRISPR-Cas9 และเทคโนโลยีการแก้ไขยีน (Gene Editing) ความสามารถในการ "ตัดต่อ" DNA ได้อย่างแม่นยำและง่ายดาย เปิดประตูสู่การรักษาโรคทางพันธุกรรม การพัฒนา ยา การปรับปรุงพันธุ์พืชและสัตว์การสร้างเซลล์หรือสิ่งมีชีวิตใหม่ การออกแบบและสร้างเซลล์ที่มีฟังก์ชันเฉพาะเจาะจง หรือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กจากศูนย์ (de novo) เพื่อผลิตเชื้อเพลิงชีวภาพ วัสดุชีวภาพ หรือยาการศึกษาไมโครไบโอม (Microbiome Research) ความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับบทบาทของจุลินทรีย์ในร่างกายมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ และการทำงานของระบบนิเวศ

4. พลังงานและวัสดุศาสตร์ยุคใหม่การมุ่งเน้นที่ความยั่งยืนและการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้กระตุ้นให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ วัสดุศาสตร์ขั้นสูง (Advanced Materials) การค้นพบและพัฒนาวัสดุใหม่ ๆ เช่น วัสดุอัจฉริยะ (Smart Materials) ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ภายนอก, วัสดุที่ย่อยสลายได้ทางชีวภาพ (Biodegradable Materials) ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม, หรือวัสดุนาโน (Nanomaterials) ที่มีคุณสมบัติพิเศษเทคโนโลยีพลังงานหมุนเวียนและพลังงานสะอาด การพัฒนาระบบกักเก็บพลังงานที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (เช่น แบตเตอรี่โซลิดสเตต), การผลิตไฮโดรเจนสีเขียว (Green Hydrogen) และนวัตกรรมในการผลิตไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานหมุนเวียนอื่น ๆ

5. การสำรวจอวกาศและดาราศาสตร์ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เราสามารถสำรวจและเข้าใจจักรวาลได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นการค้นพบดาวเคราะห์นอกระบบสุริยะ (Exoplanet Discoveries) การค้นพบและศึกษาดาวเคราะห์จำนวนมากที่โคจรรอบดาวฤกษ์ดวงอื่น ทำให้เราเข้าใจถึงความหลากหลายของระบบดาวเคราะห์และโอกาสในการพบสิ่งมีชีวิตนอกโลก โทรทรรศน์อวกาศยุคใหม่ (Next-Generation Space Telescopes) เช่น James Webb Space Telescope (JWST) ที่ให้ภาพและข้อมูลเชิงลึกของจักรวาลในยุคแรกเริ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับกำเนิดของเอกภพและกาแล็กซีภารกิจสำรวจดาวอังคารและดวงจันทร์ การส่งยานสำรวจและเตรียมการสำหรับการภารกิจส่งมนุษย์ไปดาวอังคาร ซึ่งกำลังเปิดเผยองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับธรณีวิทยา บรรยากาศ และศักยภาพในการเป็นที่อยู่อาศัยของมนุษย์ในอนาคตองค์ความรู้ใหม่เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของความก้าวหน้าที่กำลังเกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง การติดตามและทำความเข้าใจองค์ความรู้เหล่านี้จะช่วยให้เราพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง และคว้าโอกาสในโลกที่กำลังวิวัฒนาการไปข้างหน้าเสมอ

ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคล

สร้าง “สุขอนามัยดิจิทัล” (Digital Hygiene) ที่แข็งแกร่งกำหนดเวลาดูข่าว กำหนดช่วงเวลาที่ใช้โซเชียลมีเดียในแต่ละวันสำหรับการรับข่าวสาร เช่น วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 15-30 นาที หลีกเลี่ยงการดูข่าวในมื้ออาหารหรือก่อนนอน (อย่างน้อย 1 ชั่วโมง) ปิดการแจ้งเตือน (Notifications) ปิดการแจ้งเตือนจากแอปข่าวสารและโซเชียลมีเดียที่ไม่จำเป็น เพื่อลดการถูกดึงความสนใจให้กลับไปตรวจสอบใช้ฟังก์ชันจำกัดเวลานำจอ ใช้เครื่องมือในสมาร์ทโฟนหรือแอปพลิเคชันที่ช่วยจำกัดเวลาการใช้งานแอปโซเชียลมีเดียจัดระเบียบฟีดข่าว ยกเลิกการติดตามเพจหรือบัญชีที่มักโพสต์เนื้อหาเชิงลบหรือสร้างความตื่นตระหนก และติดตามแหล่งข่าวที่หลากหลายและเน้นข้อเท็จจริงเลือกและประเมินแหล่งข่าวอย่างมีวิจารณญาณเลือกแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ อ้างอิงจากสำนักข่าวหลักที่มีบรรณาธิการตรวจสอบข้อมูลรับข่าวสาร

หลากหลายมุมมอง ไม่ยึดติดกับแหล่งข่าวเดียว เพื่อให้เห็นภาพรวมของสถานการณ์ที่สมมูลตั้งคำถามกับข่าวลือ/ข่าวปลอม ตรวจสอบข้อมูลก่อนเชื่อหรือแชร์ต่อ โดยใช้แหล่งตรวจสอบข้อเท็จจริง (Fact-checking) ที่น่าเชื่อถือลงทุนกับการดูแลสุขภาพจิตและกาย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยลดฮอร์โมนความเครียดและเพิ่มสารเอ็นดอร์ฟินนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนที่มีคุณภาพช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจฝึกสติ (Mindfulness) และการทำสมาธิ ช่วยให้เรายู้ง่ายกับปัจจุบัน ลดการจมอยู่กับความคิดเชิงลบ และจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีขึ้นใช้เวลากับธรรมชาติ การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกสงบมีส่วนร่วมกิจกรรมเชิงบวกและสร้างสรรค์งานอดิเรกใช้เวลาไปกับสิ่งที่สร้างความสุขและผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี ทำอาหาร เชื่อมสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ใช้เวลากับครอบครัว เพื่อนฝูง หรือคนรัก โดยเน้นการพูดคุยและกิจกรรมแบบออฟไลน์ช่วยเหลือผู้อื่น การมีส่วนร่วมในการทำความดีหรือช่วยเหลือสังคมเล็กๆ น้อยๆ สามารถสร้างความรู้สึกเชิงบวกและมีคุณค่าขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นข้อเสนอแนะสำหรับสังคมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียและสื่อพัฒนาอัลกอริทึมที่ส่งเสริมสุขภาพะ แพลตฟอร์มควรปรับปรุงอัลกอริทึมให้มีความรับผิดชอบมากขึ้นโดยไม่เพียงแต่เน้นการดึงดูดความสนใจ แต่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้ส่งเสริม “วารสารศาสตร์เชิงสร้างสรรค์” (Constructive Journalism) สื่อควรนำเสนอข่าวสารที่สมมูล โดยไม่เพียงแค่ระบุปัญหา แต่ควรรวมถึงทางออก ความสำเร็จ หรือเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้ผู้ชมได้รับข้อมูลที่รอบด้านและมีความหวังเพิ่มเครื่องมือควบคุมสำหรับผู้ใช้ พัฒนาฟีเจอร์ที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถจัดการเวลาการใช้งาน, กรองเนื้อหา, หรือตั้งค่าการแจ้งเตือนได้ง่ายและมีประสิทธิภาพสำหรับภาครัฐและสถาบันการศึกษาส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อและดิจิทัล (Media and Digital Literacy) จัดโครงการหรือหลักสูตรให้ความรู้แก่ประชาชนทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชน ในการประเมินข่าวสาร, การคิดวิเคราะห์, และการใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์สนับสนุนงานวิจัยและเผยแพร่องค์ความรู้ ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อสุขภาพจิต และเผยแพร่องค์ความรู้เหล่านี้สู่สาธารณะอย่างกว้างขวางเสริมสร้างระบบสุขภาพจิตของประเทศ เพิ่มบุคลากรและทรัพยากรด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการปรึกษาและบำบัดได้อย่างทั่วถึงสำหรับครอบครัวและชุมชนสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการพูดคุย ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวและชุมชนสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับข่าวสารที่ทำให้ไม่สบายใจได้เป็นแบบอย่างที่ดี

ดี พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้นำชุมชน ควรแสดงให้เห็นถึงการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติและสมดุล ส่งเสริมกิจกรรมแบบออฟไลน์ จัดกิจกรรมทางสังคม กีฬา หรือวัฒนธรรมที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชุมชน เพื่อลดการพึ่งพาสื่อดิจิทัลการรับมือกับ Doomscrolling ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อสร้างสังคมที่รู้เท่าทันสื่อ มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยไม่ตกเป็นเหยื่อของข่าวสารเชิงลบ

สรุป

ภาวะความเครียดจากสื่อเป็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนจากการบริโภคข้อมูลในยุคดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะชาวเชิงลบหรือข้อมูลรุนแรง ผู้บริโภคควรเรียนรู้วิธีจัดการตนเอง คัดเลือกเนื้อหา และกำหนดขอบเขตของการใช้สื่ออย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันผลเสียระยะยาวต่อสุขภาพจิตและกาย ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมย่อมนำมาซึ่งการพัฒนาและความทันสมัยจะเห็นได้ว่าสิ่งการติดตามหรือว่าการเสพข้อมูลข่าวสารก็ย่อมมีผลกระทบกับสภาวะของความเครียดของคนในสังคมไทยเนื่องด้วยปัจจุบันการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวกรวดเร็วมากกว่าในอดีต ดังนั้น การที่สังคมติดตามข่าวสารที่ไม่ชอบหรือขาดสติในการยังคิดหรือการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ก็ย่อมจะนำมาซึ่งความเครียดได้ซึ่งบางครั้งการที่ผู้ติดตามข้อมูลข่าวก็จะให้ความสนใจกับประเด็นนั้นมากจนขาดความยังคิดทำให้จิตคิดไปในทางที่จะก่อเกิดกับสุขภาพจิตหรือว่าภาวะความเครียดได้ซึ่งก็มีหลายสาเหตุบางครั้งผู้เสพข่าวอาจจะมีโรคประจำตัวอยู่แล้วก็ได้ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ Doomscrolling ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การระบุปัญหา แต่เป็นการทำความเข้าใจ กลไกที่ซับซ้อนเบื้องหลัง พฤติกรรมนี้ ผลกระทบที่เฉพาะเจาะจง (โดยเฉพาะต่อการนอนหลับ) และการพัฒนา เครื่องมือและแนวทางปฏิบัติ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เพื่อช่วยให้ผู้คนจัดการกับการบริโภคข่าวสารในยุคดิจิทัลได้อย่างมีสติและรักษาสุขภาพจิตที่ดีเอาไว้ข้อเสนอแนะในการรับมือ “การเสพติดข่าวภาวะความเครียด” (Doomscrolling) จากความเข้าใจในสาเหตุ ปัจจัย และผลกระทบของ Doomscrolling ทั้งจากมุมมองทางวิชาการและสถานการณ์จริงในสังคมไทย เราสามารถนำเสนอข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรมเพื่อช่วยให้บุคคลและสังคมจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่คือการแนะนำที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง

เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association. (2023). *How to handle media overload*. APA Monitor. <https://www.apa.org/monitor/2023/10/media-overload>
- Cohen Silver, R., Holman, E. A., McIntosh, D. N., Poulin, M., & Gil-Rivas, V. (2022). *Watching war unfold on social media affects your mental health*. TIME. <https://time.com/6155630/ukraine-war-social-media-mental-health/>
- Cox, A. (2022). *Digital wellbeing interventions for stress reduction*. UCL Human-Computer Interaction Group.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Mark, G. (2023). *Attention span A groundbreaking way to restore balance, happiness and productivity*. Hanover Square Press.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social well-being Evidence from the UK. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 351–360.
- Plangdee, P. (2018). ภาวะความเครียดจากการใช้โซเชียลมีเดียในที่ทำงาน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Reinecke, L., & Eden, A. (2017). Media-induced recovery The effects of positive versus meaningful media use on emotional restoration. *Journal of Communication*, 67(5), 652–673.
- Rus, H., & Tiemensma, J. (2017). Social media use and cortisol A study of college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(8), 543–548.
- Shiraly, R., Shushtari, Z. G., & Farajzadegan, Z. (2024). Social media use and mental health of Iranian medical students. *BMC Psychiatry*, 24, 56.
- ThaiHealth. (2024). รายงานสถานการณ์ความเครียดของผู้สื่อข่าวไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนไทย.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens Social media use and poor sleep quality in adolescents. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.