



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



ความเชื่อมโยงทางสังคม

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

Lifestyle Medicine WEEK

บางคนมองว่า ความสัมพันธ์ผ่าน
social media อาจให้ความรู้สึก
เชื่อมโยงทางอารมณ์ที่ตื้นกว่า

**การใช้ social media มากขึ้น มี
ความสัมพันธ์กับโอกาสเกิดภาวะ
ซึมเศร้าที่สูงขึ้น**

Social Media กับ
สุขภาพจิตมีความ
ซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับ
กับหลายปัจจัย



Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต

17-23 พฤษภาคม 2569

เวชศาสตร์วิถีชีวิตและความเชื่อมโยงทางสังคม : Social Connectedness ในยุค Social Media

ในโลกปัจจุบัน social media ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของผู้คนจำนวนมาก โดยเฉพาะในเด็ก วัยรุ่น และคนวัยหนุ่มสาว การเชื่อมต่อผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ช่วยให้ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่ายกว่าที่เคย อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากหลายบทความและงานวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า แม้ Social Media จะสร้างประโยชน์ในหลายด้าน แต่ก็อาจเกี่ยวข้องกับผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมได้เช่นกัน

บทความจาก Child Mind Institute อธิบายว่า มีหลักฐานจากงานวิจัยจำนวนมากที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ Social Media กับอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่สูงขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ใช้เวลาบน Social Media มากขึ้น ความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามไปด้วย แม้งานวิจัยส่วนใหญ่ยังไม่สามารถยืนยันได้โดยตรงว่า Social Media เป็น “สาเหตุ” ของภาวะซึมเศร้า แต่ผู้เชี่ยวชาญตั้งข้อสังเกตว่า การเพิ่มขึ้นของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกับการแพร่หลายของสมาร์ทโฟน

หนึ่งในประเด็นสำคัญที่ถูกกล่าวถึงคือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของ “ความเชื่อมโยงทางสังคม” วัยรุ่นจำนวนมากใช้เวลาพบปะพูดคุยต่อหน้ากันน้อยลง และหันไปใช้การเชื่อมต่อผ่านโลกออนไลน์มากขึ้น ผู้เชี่ยวชาญบางคนมองว่า ความสัมพันธ์ผ่าน Social Media อาจให้ความรู้สึกเชื่อมโยงทางอารมณ์ที่ดีขึ้นกว่า จึงทำให้บางคนรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมมากขึ้น แม้จะเชื่อมต่อกับผู้คนจำนวนมากผ่านหน้าจอก็ตาม

อย่างไรก็ตาม Social Media ไม่ได้มีแต่ผลกระทบด้านลบเสมอไป สำหรับเด็กหรือวัยรุ่นบางคนก็รู้สึกโดดเดี่ยวในชีวิตจริง อยู่ห่างไกลทางภูมิศาสตร์ หรือรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจากคนรอบตัว การเชื่อมต่อผ่านออนไลน์อาจเป็นพื้นที่สำคัญที่ช่วยให้พวกเขา รู้สึกได้รับการสนับสนุนและมีตัวตนในสังคม

อีกประเด็นที่หลายบทความกล่าวถึงคือ “perceived social isolation” หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเวลาที่ใช้บน Social Media แต่ยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัดว่า ผู้ที่รู้สึกโดดเดี่ยวจึงใช้ Social Media มากขึ้น หรือการใช้ social media มากทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดเรื่อง “FOMO” หรือ Fear of Missing out ซึ่งหมายถึงความกลัวว่าจะพลาดกิจกรรมหรือการเชื่อมต่อทางสังคม ทำให้หลายคนติดตาม social media อยู่ตลอดเวลา และลดความสามารถในการอยู่กับปัจจุบัน การเฝ้าดูโพสต์และกิจกรรมของผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้ผู้ใช้บางคนรู้สึกว่าตนเองถูกตัดขาด โดดเดี่ยว แทนที่จะรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น

ในด้าน self-esteem หรือความภาคภูมิใจในตนเอง หลายบทความชี้ว่า การเปรียบเทียบตนเองกับภาพลักษณ์ที่ถูกคัดเลือกและตกแต่งอย่างสมบูรณ์บน Social Media อาจส่งผลเสียต่อความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิง ซึ่งอาจเกิดความกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา หรือคุณค่าของตนเองมากขึ้น

งานวิจัยเรื่อง “Association Between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults” ซึ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหนุ่มสาวอายุ 19–32 ปี จำนวน 1,787 คน ในสหรัฐอเมริกา พบว่า การใช้ Social Media มากขึ้น มีความสัมพันธ์กับโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยพบแนวโน้มแบบ dose-response กล่าวคือ ยิ่งใช้ Social Media มาก ความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าก็ยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ผู้วิจัยเสนอความเป็นไปได้สองทิศทาง คือ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าอาจหันมาใช้ social media มากขึ้น เพื่อแสวงหาการยอมรับหรือการเชื่อมต่อทางสังคม ขณะเดียวกัน การใช้ social media มากก็อาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ผ่านกลไกต่าง ๆ เช่น การเปรียบเทียบตนเอง ความรู้สึกอิจฉา ความรู้สึกที่ชีวิตของตนด้อยกว่า การเผชิญ cyberbullying หรือการใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความหมาย หรือความอึดอ้อมทางอารมณ์อย่างแท้จริง

บทความจาก Brown Health ยังกล่าวถึงว่า Social Media มีทั้ง “the good, the bad, and the ugly” ด้านดีคือการช่วยเชื่อมโยงผู้คน สนับสนุนกันทางอารมณ์ และเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้และการแสดงออกทางความคิด แต่ด้านลบคือการลดสมาธิ การเสียเวลา การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และผลกระทบต่อสุขภาพจิต ขณะที่ด้านที่รุนแรงมากขึ้น ได้แก่ Cyberbullying การคุกคามออนไลน์ การเผยแพร่ข้อมูลเท็จ และผลกระทบต่อสุขภาพจิตที่อาจสัมพันธ์กับการทำร้ายตนเองหรือความคิดฆ่าตัวตาย

อีกประเด็นสำคัญที่ปรากฏอย่างชัดเจนคือเรื่อง “การนอนหลับ” บทความจาก The Guardian รายงานผลการศึกษาของ Imperial College London ที่พบว่า เด็กที่ใช้ social media มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มเกิดอาการวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มากกว่าเด็กที่ใช้ Social Media ประมาณ 30 นาทีต่อวัน โดยนักวิจัยเสนอว่า ปัจจัยสำคัญอาจเกี่ยวข้องกับการนอนหลับที่ไม่เพียงพอจากการใช้ Social Media ในช่วงดึก

นักวิจัยพบว่า เด็กที่ใช้ Social Media มากมักเข้านอนช้ากว่าและนอนน้อยกว่า โดยเฉพาะคืนก่อนวันเรียน ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตในระยะยาว นอกจากนี้ นักวิจัยยังชี้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง social media กับสุขภาพจิตมีความซับซ้อน และเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย จึงยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการแบน Social Media สำหรับผู้ที่อายุต่ำกว่า 16 ปี จะสามารถแก้ปัญหาได้ทั้งหมด



แม้ Social Media จะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเชื่อมโยงผู้คนในยุคดิจิทัล แต่ข้อมูลจากบทความและงานวิจัยเหล่านี้สะท้อนว่า “ความเชื่อมโยง” ไม่ได้หมายถึงเพียงการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านหน้าจอเท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับคุณภาพของความสัมพันธ์ ความรู้สึกได้รับการยอมรับ ความสมดุลของชีวิต และความสามารถในการเชื่อมโยงกับตนเองและผู้คนรอบข้างอย่างแท้จริง

ในบริบทของเวชศาสตร์วิถีชีวิต “Social Connectedness” จึงไม่ได้หมายถึงเพียงการมีเครือข่ายทางสังคมจำนวนมาก แต่หมายถึงการมีความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ มีความหมาย และส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางกายและใจ พร้อมทั้งการใช้เทคโนโลยีและ Social Media อย่างมีสติ สมดุล และตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของเราในระยะยาว



ความเชื่อมโยงในสังคม

- ความเชื่อมโยงทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นมีผลอย่างมากต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาวะทางอารมณ์ของเรา
- แม้แต่ปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกกับผู้อื่นในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็สามารถส่งผลดีต่อความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจได้

#LMWEEK

ความเชื่อมโยงในสังคม

ความเชื่อมโยงในสังคม

ความเชื่อมโยงทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นมีผลอย่างมากต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาวะทางอารมณ์ของเรา

แม้แต่ปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกกับผู้อื่นในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็สามารถส่งผลดีต่อความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจได้

การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมใหม่

- อาสาสมัครช่วยงาน
- ติดต่อกับศูนย์บริการชุมชนเพื่อค้นหากิจกรรมที่มีในท้องถิ่น
- ค้นหากลุ่มออนไลน์หรือกลุ่มในชุมชนที่เป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน
- ช่วยงานที่ศูนย์พักพิงสัตว์ในท้องถิ่นหรือรับเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อเชื่อมโยงกับคนรักสัตว์คนอื่น ๆ
- ไปชมการแข่งขันกีฬาหรือการแสดงดนตรี ฟังการบรรยาย หรือชมงานแสดงศิลปะในท้องถิ่นของตน

#LMWEEK

ความเชื่อมโยงในสังคม

การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมใหม่



- อาสาสมัครช่วยงาน
- ติดต่อกับศูนย์บริการชุมชนเพื่อค้นหากิจกรรมที่มีในท้องถิ่น
- ค้นหากลุ่มออนไลน์หรือกลุ่มในชุมชนที่เป็นกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน
- ช่วยงานที่ศูนย์พักพิงสัตว์ในท้องถิ่นหรือรับเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเพื่อเชื่อมโยงกับคนรักสัตว์คนอื่น ๆ
- ไปชมการแข่งขันกีฬาหรือการแสดงดนตรี ฟังการบรรยาย หรือชมงานแสดงศิลปะในท้องถิ่นของตน

ความเชื่อมโยงในสังคม

- เสริมความแข็งแกร่งของความสัมพันธ์ทางสังคม
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ๆ
- จัดสรรเวลาและใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น
- อยู่เคียงข้างผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
- สื่อสังคมออนไลน์และโรคซึมเศร้า
- ถึงแม้เทคโนโลยีจะสามารถช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคมในบางกรณี แต่จากงานวิจัยพบว่าผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าที่สูงกว่า



ความเชื่อมโยงในสังคม

#LMWEEK

ความเชื่อมโยงในสังคม



เสริมความแข็งแกร่งของความสัมพันธ์ทางสังคม

- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ๆ
- จัดสรรเวลาและใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น
- อยู่เคียงข้างผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ



สื่อสังคมออนไลน์และโรคซึมเศร้า

- ถึงแม้เทคโนโลยีจะสามารถช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงทางสังคมในบางกรณี แต่จากงานวิจัยพบว่าผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากที่สุดมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าที่สูงกว่า



เป้าหมายของการสร้างความเชื่อมโยงทางสังคม

- มีความชัดเจน (Specific) - คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- วัดผลได้ (Measurable) - คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหน หรือในปริมาณเท่าไร
- สามารถบรรลุได้ (Attainable) - เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic) - คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
- มีกรอบเวลา (Time Connected) - ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเท่าใด?



#LMWEEK

ความเชื่อมโยงในสังคม

เป้าหมายของการสร้างความเชื่อมโยงทางสังคม

- S** มีความชัดเจน (Specific)
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
- M** วัดผลได้ (Measurable)
คุณจะเพิ่ม ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมากแค่ไหนหรือในปริมาณเท่าไร
- A** สามารถบรรลุได้ (Attainable)
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือทำให้คุณหนักใจเกินไป
- R** สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic)
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่
- T** มีกรอบเวลา (Time Connected)
ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียงใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเท่าใด?





อ้างอิง :

1. <https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/>
2. Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, Hoffman BL, Giles LM, Primack BA. ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depress Anxiety*. 2016 Apr;33(4):323-31. doi: 10.1002/da.22466. Epub 2016 Jan 19. PMID: 26783723; PMCID: PMC4853817.
3. Brown Health. Social media: the good, the bad, and the ugly [Internet]. Providence (RI): Brown Health; [cited 2026 May 17]. Available from: [Brown Health article page](#)
4. The Guardian. Study links children's social media use with anxiety and depression in teenage years [Internet]. London: The Guardian; 2026 Mar 22 [cited 2026 May 17]. Available from: [The Guardian article page](#)

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine
and Wellbeing Association at
093-584-0840 or 080-989-7415