



การศึกษาและออกแบบเพื่อป้องกันภาวะโรคฉันทันไม่สวย

THE STUDY AND DESIGN TO PREVENT BODY DYSMORPHIC DISORDER

โกเมศ กาญจนพ่าย¹ สุวิทย์ รัตนานันท์² และ Sridhar Ryalie³

¹ นักศึกษาหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต
(Gomesh1977@gmail.com)

² อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต
(Suwirat@hotmail.com)

³ รัชการผู้อำนวยการหลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปะและการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต
(Sridhar.ryalie@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของโรคฉันทันไม่สวยในปัจจุบัน รวมถึงการศึกษาระบบการรับข้อมูลเพื่อใช้ในการสร้างบุคลิกและตัวตนด้วยทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self) เพื่อออกแบบเครือข่ายสังคมออนไลน์หรือโซเชียลเน็ตเวิร์คที่เป็นเสมือนกระจกเงาดิจิทัลที่สามารถใช้ป้องกันการเกิดภาวะโรคฉันทันไม่สวยในบุคคลทั่วไป

สมมติฐานการวิจัย หากภาวะโรคฉันทันไม่สวย เกิดขึ้นจากการพัฒนาบุคลิกด้วยทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self) แล้วความคิดเห็นที่จริงใจในเครือข่ายสังคมออนไลน์จะช่วยเป็นกระจกเงาสะท้อนความจริง ซึ่งสามารถช่วยป้องกันภาวะ โรคฉันทันไม่สวยได้

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นบุคคลทั่วไปที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นประจำ ทั้งเพศหญิงและชาย อายุระหว่าง 18-40 ปี จำนวน 66 คน ผลการวิจัย พบว่า หนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะ โรคฉันทันไม่สวย มาจากการรับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้แนวคิดในการสร้างตัวตนผิดเพี้ยน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเครือข่ายสังคมออนไลน์และสื่อออนไลน์ ซึ่งส่วนมากพฤติกรรมในเครือข่ายสังคมออนไลน์ จะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับเพื่อน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเกรงอกเกรงใจ กลัวเพื่อนน้อยใจ หรือกลัวเพื่อนไม่พอใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ เครือข่ายสังคมออนไลน์จึงเปรียบเสมือนกระจกเงาที่บิดเบี้ยว ทำให้ผู้ได้รับความเห็น ได้รับความเชื่อแบบผิด ๆ เกิดการสร้างตัวตนแบบผิดเพี้ยนจากสิ่งที่ตนคิดและนำไปสู่ภาวะ โรคฉันทันไม่สวย ในทางกลับกันมนุษย์จะมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นต่างหากไม่ระบุตัวตน (Anonymity) ผู้วิจัยจึงได้ทำการออกแบบระบบเครือข่ายสังคมออนไลน์ ชื่อ “Mirror” ที่ผู้ใช้สามารถรักษาภาพนิรนามในการโต้ตอบ ซึ่งจะเป็นการแสดงออกความคิดเห็นที่จริงใจ ทำให้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นกระจกเงาสะท้อนความจริงและสามารถใช้ในการป้องกันภาวะ โรคฉันทันไม่สวยได้

คำสำคัญ: ภาวะ โรคฉันทันไม่สวย, โซเชียลเน็ตเวิร์ค, เซลฟี



ABSTRACT

The purposes of this research were to study external factors contributing to the Body Dysmorphic Disorder by studying Looking-Glass Self Theory on how self-body image's developed in order to design and develop a social network that can help prevent Body Dysmorphic Disorder.

Hypothesis: If one of the causes of Body Dysmorphic Disorder is related to how one applies Looking-Glass Self Theory in forming a self-concept then receiving sincere feedbacks will help prevent Body Dysmorphic Disorder.

Data collection's done by in-depth interviewing 66 sample population. The Population sample criterias for this research study are those who regularly use Social Networks, both male and female, and within 18-40 years of age. The research found that by receiving false reaction about oneself could cause false self-perception and may lead to developing Body Dysmorphic Disorder. Especially in the context of social networks where most people are less likely to share sincere opinion for they are afraid their disagreement could lead to confrontation. By not getting sincere reaction to a post, a social network is nothing more than a distorted mirror and can lead to Body Dysmorphic Disorder. On the other hand, we are more likely to express sincere response to a post if it's expressed anonymously. From the gathered data, the researcher was able to develop a Social Network, Mirror, that emphasizes on Anonymity in order to obtain sincere feedbacks. In turn, the feedbacks provide non-distorted views and thus able to help prevent a person from developing Body Dysmorphic Disorder.

Keywords: Body Dysmorphic Disorder, Social Network, Selfie

1. บทนำ

ปัจจุบันนี้ภาพลักษณ์เป็นสิ่งที่ผู้คนให้ความสนใจลำดับต้นๆ ผู้คนให้ความสำคัญกับการประกาศให้โลกรู้ว่า ดูดี มีความสุข สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นคือโลกออนไลน์กำลังขายฝัน โดยการอัพโหลดแต่ภาพที่สมบูรณ์แบบ ให้ทั่วโลกได้เห็น ดังนั้นภาพทั้งหมดจะสวยสมบูรณ์แบบทุกองศา ไม่ว่าจะเป็นมุมกล้อง จากการตกแต่งด้วยแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่จะทำให้ดูสวย “เหนือจริง” สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการส่งเสริมให้เกิดความหมกมุ่นกับภาพลักษณ์ของตนเองว่าตัวจริงผิดปกติไม่เหมือนในภาพที่ประกาศให้โลกรู้ ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของโรคฉันทันไม่สวย

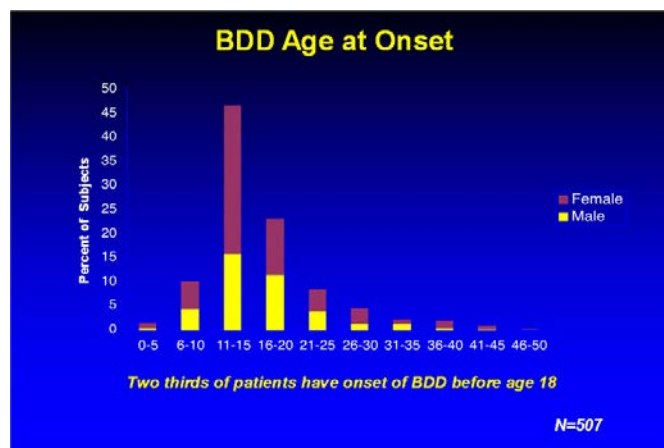
นอกจากนี้ นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ผู้เชี่ยวชาญภาวะโรคฉันทันไม่สวยได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีอาการของโรคฉันทันไม่สวยมักจะถ่ายภาพตนเองเป็นเช็คว่ามีจุดบกพร่องตรงไหน โดย 67% ของผู้ป่วยจะถ่ายภาพ Selfie ตนเองวันละหลาย ๆ ครั้งแล้วโพสต์ลงโซเชียลเนตเวิร์ก

โรคคิดว่าตนเองมีรูปร่างหรืออวัยวะผิดปกติ หรือ ดิสมอร์เฟีย (Body Dysmorphic Disorder ย่อว่า BDD) เดิมรู้จักกันในชื่อโรคกลัวพิการ (Dysmorphophobia) เป็นโรคจิตชนิดหนึ่งที่เกิดจากความไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง และต้องการทำอะไรบางอย่างหนึ่งเพื่อซ่อนหรือเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตน จากการตรวจสอบพบว่าในกลุ่มประชากรจะมีผู้ที่ เป็นโรคนี้นั้นราว 2.4% โดยมักจะเริ่มเป็นตั้งแต่วัยรุ่น บุคคลที่เป็นโรคนี้อาจใช้เวลาหมกมุ่นอยู่กับรูปร่างหน้าตาของตนนานถึงหลายชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ในกรณีที่อาการของโรคหนักขึ้น ผู้ป่วยจะมีความอับอาย และอยากคิดสั้นเพื่อจบชีวิตของตน (Bdddoeshappentous, 2016)



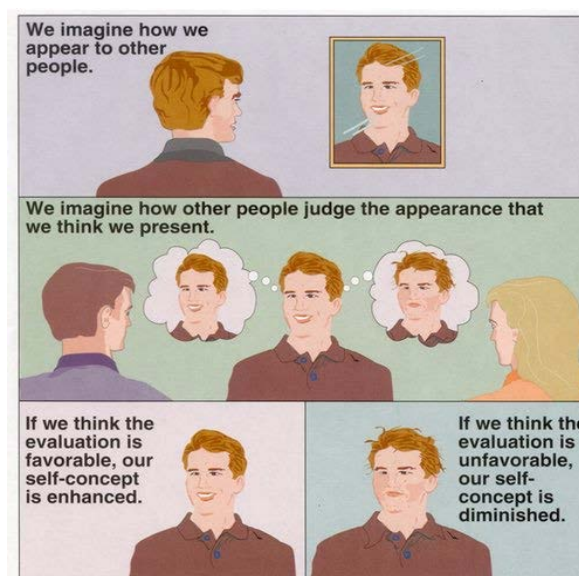
โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เราถูกรายล้อมด้วยสื่อต่างๆ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น นิตยสาร โฆษณา โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือแม้กระทั่งสังคมโซเชียล ที่ “สังคม” สามารถมีส่วนพิจารณาว่าสวยหรือดูดี หากการได้รับการตอบสนองจากผู้อื่นอย่างไม่ตรงความจริง อาจนำสิ่งนั้นมาพิจารณากับตนเอง ทำให้พัฒนาการด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเป็นไปในทางบิดเบือน ทำให้เกิดภาวะโรคฉันทน์ไม่สวยได้ในที่สุด (Katharine, 2009)

โรคฉันทน์ไม่สวยนี้เป็นโรคที่เกิดขึ้นทั่วไปไม่ว่าจะในประเทศซีกโลกตะวันตกหรือตะวันออก จากการศึกษาพบว่าโรคนี้เกิดในประชากรทั้งเพศชายและหญิง ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นจนถึงคนวัย 40 ตอนปลาย โดยมากจะเริ่มเป็นตั้งแต่วัยรุ่น งานวิจัยจาก The Anxiety and Depression Association of America (ADAA) ในกลุ่มผู้ป่วยโรคฉันทน์ไม่สวยจำนวน 507 ราย พบว่า 2 ใน 3 ของผู้ป่วยเริ่มเป็นโรคฉันทน์ไม่สวยตั้งแต่อ่อนอายุ 18 ปี



รูปที่ 1 อายุของที่เริ่มเป็นโรคฉันทน์ไม่สวย (Bdddoeshappentous, 2016)

ทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self Theory) กล่าวว่าตัวตนของบุคคล เกิดจากการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยผู้อื่นเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนให้เห็นว่าเราเป็นคนอย่างไร Shaffer, 2005)



รูปที่ 2 ทฤษฎีกระจกส่องตน (Cooley, 1998)



Cooley (1998) สรุปว่า ตัวตนของเราพัฒนา มาจากความสัมพันธ์หรือการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีกระบวนการที่เราสร้างตัวตนของเราขึ้น ดังนี้

- 1) วิธีที่เราคิดว่าพฤติกรรมของเราที่แสดงออกต่อหน้าผู้อื่นเป็นเช่นไร
- 2) วิธีที่เราคิดว่าผู้อื่นคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เราแสดงออกนั้นเป็นเช่นไร
- 3) เราารู้สึกอย่างไรต่อความคิดที่คิดว่าผู้อื่นได้ตัดสินเราเช่นนั้น

เซลฟ์นั้นมีความสำคัญกับความคิดเรื่องของตัวเองอย่างมาก พิจารณาจากรากศัพท์ภาษาอังกฤษของคำว่าเซลฟ์ นั้นก็มาจากคำว่า เซลฟ์ (Self) ที่แปลว่า ตัวเอง คำว่าตัวเองนี้อาจสื่อถึงความหมายเกี่ยวกับตนเองในหลายระดับ ทั้งความภูมิใจในตัวเอง (Self-Esteem) และตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นต้น

ศาสตราจารย์ ดร. เดวิด พงศ์ (อ้างถึงใน กัมปนาท เอกฉาย, 2557) อาจารย์จากสาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้ความเห็นว่า เซลฟ์นอกจากจะเป็นการถ่ายรูปด้วยตัวเองแล้ว ยังมีจุดประสงค์หลักคือ เพื่อเป็นการแบ่งปันตัวตนในอุดมคติ หรือสิ่งที่บุคคลคนหนึ่งอยากเป็นมากที่สุด หรือช่วงเวลาที่มีความสุข กับ คนในกลุ่มสังคมของเราหรือกลุ่มอ้างอิงของเรา แวดวงคนที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน ศาสตราจารย์กล่าวว่า ความเป็นตัวตนหรือเซลฟ์ นั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งพฤติกรรมการถ่ายเซลฟ์ก็ได้รับอิทธิพลจากลักษณะของตัวตนด้วย “การที่จะบอกว่าเซลฟ์นั้นเป็นผลดีหรือเสียมันจะต้องดูความเหมาะสมหรือความถี่ของการเซลฟ์นั้นอีกที ถ้าทำในลักษณะที่เหมาะสม เซลฟ์นั้นก็ไม่ผลเสียอะไร แต่ถ้าหากการเซลฟ์นั้นมีความถี่เป็นอย่างมาก บางครั้งอาจจะนำมาซึ่ง โรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตก็เป็นได้”

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) ศึกษาปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของโรคฉันทันไม่สวยในปัจจุบัน
- 2) ศึกษากระบวนการสร้างบุคลิกและตัวตนด้วยทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self) และ
- 3) เพื่อออกแบบเครือข่ายสังคมออนไลน์หรือ โซเชียลเน็ตเวิร์คที่เป็นเสมือนกระจกเงาดิจิทัลที่สามารถใช้ป้องกันการเกิดภาวะโรคฉันทันไม่สวยในบุคคลทั่วไป

3. การดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือกลุ่มผู้ใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ทั่วโลก จำนวนทั้งสิ้น 1,191 ล้านคน ในประเทศไทยมีจำนวน 26 ล้านคน (คน-ธรรม-ข่าว, 2559)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือกลุ่มผู้ใช้บริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ บริเวณห้างสรรพสินค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต อายุ 18-40 ปี จำนวน 66 คน โดยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาขั้นปฐมภูมิ (Primary Research) เกี่ยวกับโรคฉันทันไม่สวย และศึกษาทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self) ที่มนุษย์ใช้เป็นพื้นฐาน ในการพัฒนาบุคลิกภาพตนเอง

1. สืบค้นเกี่ยวกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ และความจริงใจการให้ความคิดเห็นในสังคมออนไลน์
2. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมาสรุปหาต้นเหตุของโรคฉันทันไม่สวยจากระบบเครือข่ายโซเชียล ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยในการออกความเห็นในเครือข่ายสังคมออนไลน์
3. ออกแบบและทดสอบระบบสังคมออนไลน์ที่สามารถป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันโรคฉันทันไม่สวย



4. ผลการวิจัย

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงปัจจัยและเหตุผลของการที่เครือข่ายสังคมออนไลน์มีส่วนทำให้เกิดภาวะ โรคฉันทน์ ไม่สวย ที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ความพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	ปริมาณ	
	จำนวน	ร้อยละ
พึงพอใจ	22	35.5
ไม่พึงพอใจ	42	64.5
รวม	66	100

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าร้อยละ 64.5 ของกลุ่มตัวอย่าง มีความไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ซึ่งเป็นนัยยะบ่งบอกถึงความเป็นไปได้ในการอยากเปลี่ยนแปลงตนเองและเสี่ยงต่อภาวะ โรคฉันทน์ ไม่สวย

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของความเห็นด้านความจริงใจของโพสที่ปรากฏบนระบบสังคมโซเชียล

โพสมีลักษณะ	ปริมาณ	
	จำนวน	ร้อยละ
โพสมีความหลอกลวง	56	84.8
โพสมีความจริงใจ	10	15.2
รวม	66	100

ประเด็นสำคัญคือร้อยละ 84.8 ของกลุ่มตัวอย่างกลับบอกว่าโพสที่ปรากฏบน Profile ของสมาชิกในระบบสังคมโซเชียลมีความหลอกลวงสูง ไม่ว่าจะเป็นการโพสรูปที่สวยเหนือจริง บิดเบือน หรือไม่เป็นความจริง

ตารางที่ 3 ปฏิกริยาต่อโพสที่ตนเองไม่เห็นพ้องด้วย

โดยปกติหากคุณไม่เห็นด้วยกับโพสของเพื่อนคุณจะ	ปริมาณ	
	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ทำอะไร อ่านแล้วก็ข้ามๆ ไป	41	62.1
กดไลค์ให้ เพื่อให้เขาจะรู้ว่าเรายังตามติดอยู่	18	27.3
แสดงความคิดเห็นต่าง ด้วยความจริงใจ	7	10.6
รวม	66	100



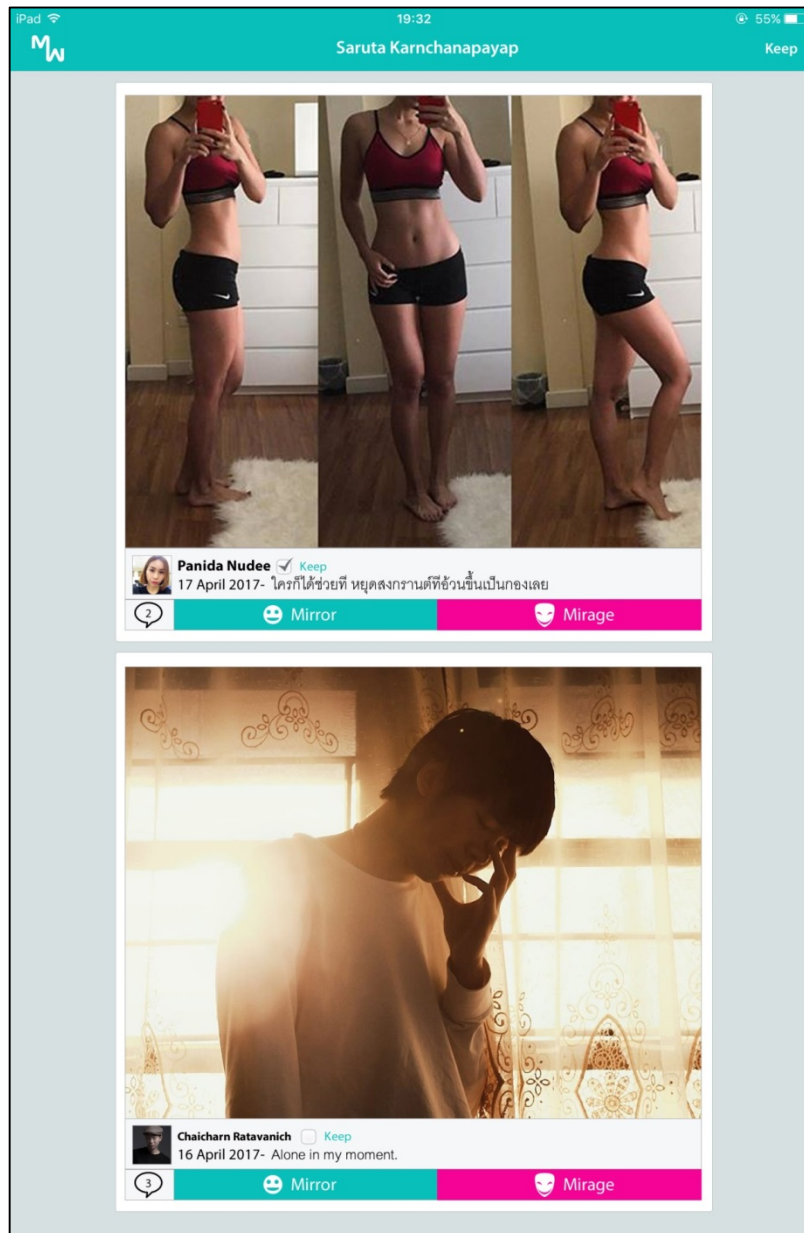
ตารางที่ 4 สาเหตุที่ความเห็นบนระบบสังคมโซเชียลขาดซึ่งความจริงใจ

สาเหตุที่ความเห็นบนระบบสังคมโซเชียลขาดซึ่งความจริงใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	ปริมาณ	
	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้จำกัดกับเจ้าของโพสต์	30	45.5
ความเกรงใจ กลัวจะเป็นการทำร้ายน้ำใจ	39	59.1
อื่น ๆ	13	19.7

ผลสำรวจแสดงให้เห็นว่า ถึงจะมีความไม่เห็นพ้องกับ โพสต์ที่เพื่อนสมาชิกระบบสังคมโซเชียลได้โพสต์ไป คนส่วนใหญ่ไม่กล้าจะแสดงให้รู้ว่าตนมีความคิดเห็นไม่เห็นด้วยและ เหตุผลหลักที่ทำให้ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นพ้องกับ โพสต์ที่เพื่อนสมาชิกระบบสังคมโซเชียล เพราะกลัวว่าจะรู้ว่าตนไม่เห็นด้วยและอาจทำให้เคืองใจกัน

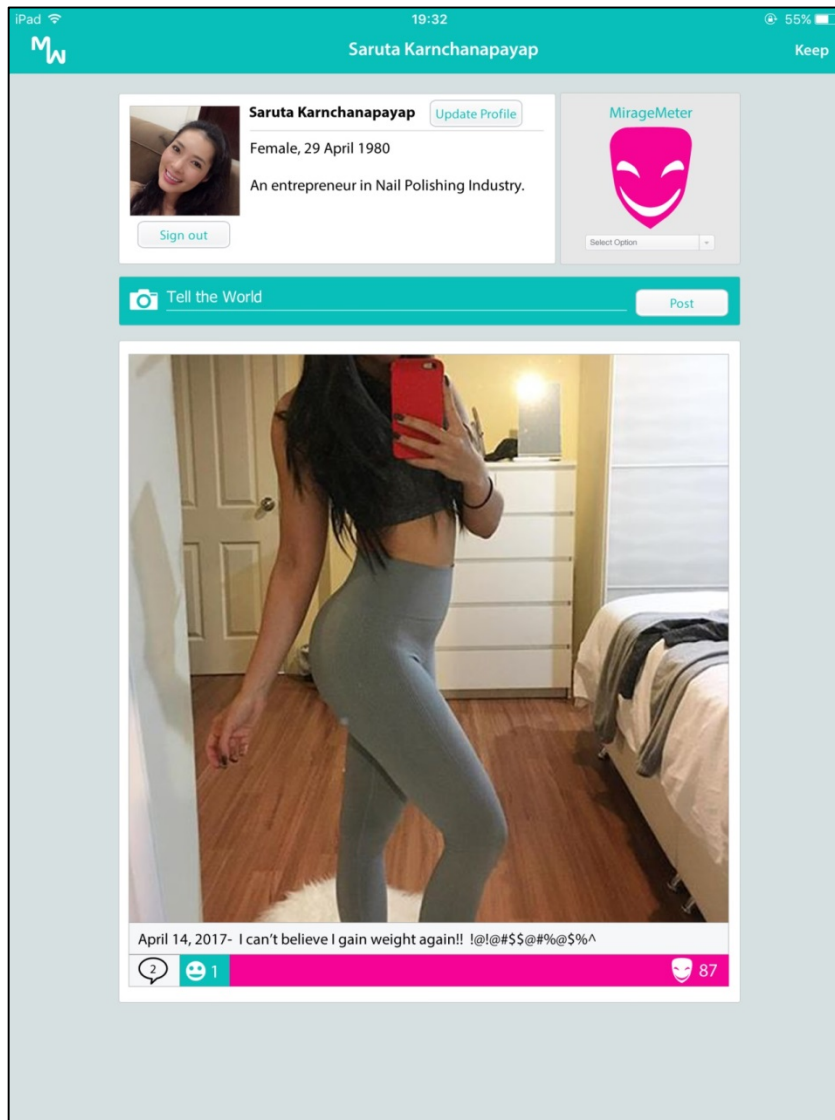
ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลเหล่านี้มาเพื่อทำการออกแบบเครือข่ายสังคมออนไลน์ “Mirror” ที่อาศัยคุณสมบัติ “ความนิรนาม” โดยเจ้าของภาพหรือโพสต์จะไม่ทราบว่าใครเป็นผู้แสดงความคิดเห็นต่าง ทำให้เจ้าของภาพได้รับความเห็นที่มีความจริงใจ ความเห็นเหล่านี้จะเป็นกระจกส่องที่ไม่บิดเบี้ยว เป็นการประยุกต์ใช้ ทฤษฎีกระจกส่องตน (Looking-Glass-Self Theory) กับ เครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่จะช่วยป้องกันภาวะ โรคฉันทน์ไม่สวยได้ โดยมีคุณสมบัติที่แตกต่างจาก เครือข่ายสังคมออนไลน์ อื่น ๆ ดังนี้

1) ระบบการ โหวตใน Mirror เป็นการ โหวตเพื่อให้คะแนนความจริงใจของโพสต์ อาศัยหลัก Hick’s Law ที่จำกัดทางเลือกเพียง 2 ทางคือ โหวตเพื่อแสดงว่าตนเห็นด้วยว่าโพสต์นั้น ๆ มีความจริงใจ หรือ โหวตเพื่อแสดงว่าตนคิดว่าโพสต์นั้นๆ บิดเบือนหรือไม่จริง โดยไม่อนุญาตให้โหวตโพสต์ของตนเองได้ และสมาชิกจะไม่ทราบผลโหวตของโพสต์ของผู้อื่นจนกระทั่งตนเองได้ทำการโหวตให้กับโพสต์นั้น ๆ

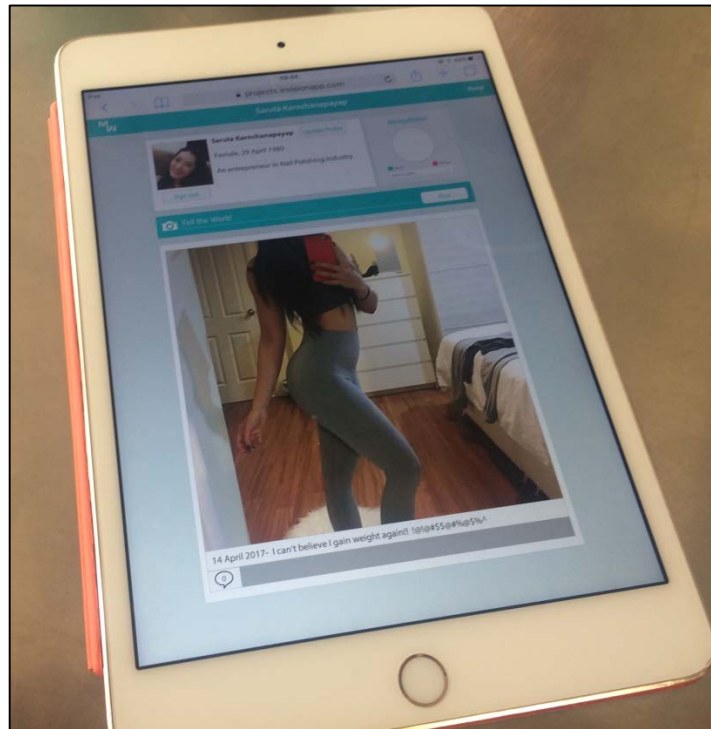


รูปที่ 3 ระบบการโหวตใน Mirror

2) ระบบ Profile ของสมาชิก ทุก ๆ โฟส เมื่อได้รับการโหวตแล้วจะมีคะแนนความจริงซึ่งจะไปแสดงผลใน Profile ของสมาชิคนั้นๆ ทำให้สามารถเห็นภาพรวมความจริงใจของสมาชิก และเป็นกลไกการขยายภาวะโรคอันไม่สวย ที่เจ้าของ Profile สามารถใช้ในการตรวจสอบว่าตนเองเป็นอย่างไรในสายตาผู้อื่น



รูปที่ 4 หน้า Profile เจ้าของสมาชิกเมื่อมีโพสต์ที่ถูกโหวต



รูปที่ 5 Prototype Mirror บน iPad Mini

5. การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในเครือข่ายสังคมออนไลน์ทั่วไป หากเรามีความไม่เห็นไม่ตรงกับข้อมูลที่เพื่อนโพสต์ น้อยครั้งที่เราจะกล้าแสดงความคิดเห็นต่าง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความเกรงอกเกรงใจ กลัวเพื่อนน้อยใจ หรือกลัวเพื่อนไม่พอใจ หรือคิดใจกัน จากการที่ไม่กล้าแสดงออกนี้เอง ทำให้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทั่วไปไม่ต่างอะไรจากกระจกเงาที่บิดเบี้ยว ผู้ได้รับความเห็นก็จะได้รับข้อมูลที่ผิดๆ และนำไปสู่ภาวะโรคฉันทันไม่สวย เพราะหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะโรคฉันทันไม่สวยมาจากการรับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง

ระบบสังคมโซเชียล Mirror เป็นระบบเครือข่ายออนไลน์ที่เน้นในการตอบโต้ที่จริงจัง โดยระบบดังกล่าวจะทำหน้าที่เป็นเหมือนกระจกส่องที่มีคุณภาพมีความสอดคล้องกับทฤษฎีกระจกส่องตน และสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่ช่วยป้องกันและเยียวยาภาวะโรคฉันทันไม่สวย

เมื่อนำระบบสังคมโซเชียล Mirror ไปให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 66 ท่านทำการทดสอบ ปรากฏว่าโดยความเห็นส่วนรวมของผู้ทำการทดสอบระบุว่า ระบบสังคมโซเชียล Mirror จะสามารถช่วยให้ผู้ใช้กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่แท้จริงกับโพสต์ในระบบสังคมโซเชียล ความเห็นที่จริงจัง ซึ่งร้อยละ 55 เชื่อว่า Mirror เป็นระบบที่จะช่วยป้องกันและเยียวยาภาวะโรคฉันทันไม่สวยได้



ตารางที่ 5 ความคิดเห็นเกี่ยวกับระบบ Mirror

คุณมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับระบบสังคมโซเชียล Mirror	ปริมาณ	
	จำนวน	ร้อยละ
ใช้งานง่ายและตรงประเด็น	42	64
ระบบการโหวตแบบนิรนามทำให้ทุกคนสามารถช่วยดูแลให้ความเห็นอย่างตรงไปตรงมาได้โดยไม่ต้องกังวลว่าผู้โหวตจะรู้ว่าเรามีความเห็นต่าง	50	76
สามารถรับการโหวตที่จริงใจจากคนแปลกหน้าได้	40	60
สามารถใช้เยียวยาและป้องกันภาวะโรคฉันทันไม่สวยได้	36	55
สามารถนำไปประยุกต์กับอย่างอื่นได้ดีด้วย เช่นการโหวตงานเพื่อขอความคิดเห็นที่จริงใจ	35	53

6. สรุปผลและข้อเสนอแนะ

1. ทฤษฎีกระจกส่องตน ได้กล่าวถึงการที่ ตัวตนของเราพัฒนา มาจากความสัมพันธ์หรือการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งในยุคนี้ ก็คงเลี่ยง ไม่ได้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสื่อสังคมออนไลน์หรือโซเชียลเน็ตเวิร์ค หากเปรียบไปโซเชียลเน็ตเวิร์คก็ทำหน้าที่เสมือนกระจกเงาสะท้อนจากสังคม แต่ด้วยความที่มีความเกรงใจ กลัวน้อยใจ หรือกลัวโดนรังเกียจ หากคนไม่เห็นด้วยต่อโพสต์ในสื่อโซเชียลจึงออกความเห็นเชิงเห็นด้วยแทน ทำให้กระจกเงาดังกล่าวไม่ได้สะท้อนถึงความเป็นจริง ทำให้ผู้ที่ได้รับความเห็น ได้รับข้อมูลที่บิดเบือน และเมื่อนำข้อมูลเหล่านั้นไปประมวลผลก่อให้เกิดการพัฒนาตัวตนที่หลอกลวง

2. เหตุผลหลักของการไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาคือ การแสดงตัวตนให้ประจักษ์ ดังนั้นหากมีระบบการแสดงความเห็นหรือประเมินแบบสนทนาก็ จะช่วยให้กล้าแสดงออกอย่างตรงไปตรงมามากขึ้นและเป็นประโยชน์โดยต่อผู้ที่ได้รับความเห็น

3. ผู้ที่ได้รับข้อมูลที่ตรงไปตรงมาจะสามารถนำไปประมวลเพื่อพัฒนาตนเองในแนวทางที่ถูกต้องมากขึ้น

4. ระบบสังคมโซเชียล Mirror เป็นระบบมีความสอดคล้องกับทฤษฎีกระจกส่องตนที่มนุษย์ใช้พัฒนาตัวตนเมื่อใช้กับบุคคลทั่วไป จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยป้องกันภาวะโรคฉันทันไม่สวยได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วง ได้ด้วยความกรุณาและช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากรองศาสตราจารย์สุวิทย์ รัตนานันท์ และอาจารย์ Sridhar Ryalie อาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาให้ความรู้และคำแนะนำในการออกแบบผลงานด้วยกระบวนการ Design Thinking และผู้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ทุกท่าน ที่ได้สละเวลาให้ข้อมูลวิจัยในงานวิทยานิพนธ์

เอกสารอ้างอิง

กัมปนาท เอกฉาย. “เซลฟี : กับความรู้สึก-ข่าวสืบสวนสอบสวน กลุ่มเยาวชน มุลินีสื่อเพื่อการศึกษาของชุมชน”

วิเคราะห์ ‘เซลฟี’ ผ่านมุมมองประวัติศาสตร์ เทคโนโลยี และจิตวิทยา, ประชาไท, 2014.

คน-ธรรม-ข่าว. (2559, 27 กันยายน). การตลาดบนโซเชียลเน็ตเวิร์ค. คน-ธรรม-ข่าว. สืบค้นจาก

http://kontamkao.blogspot.com/2016/09/blog-post_17.html



Bdddoeshappentous. (2016). Believe in your Selfie? Selfie Obsession and Body Dysmorphic Disorder. Retrieved from <https://bdddoeshappentous.wordpress.com/2016/09/06/believe-in-your-selfie-selfie-obsession-and-body-dysmorphic-disorder>

Cooley, C. H. (1998). On Self and Social Organization. Chicago: University of Chicago Press.

Katharine, A. P. (2009). Understanding Body Dysmorphic Disorder: An Essential Guide. New York: Oxford University Press