



โรงเรียนนายทหารอากาศอ่าวโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอ่าวโส รุ่นที่ ๘๐ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑

เรื่อง การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง ผศ.หญิงทิพย์ ตันชเทศ

จัดทำโดย น.ท.หญิง รวีวรรณ กิตติศักดิ์กุล

หมายเลข ๔๗ สัมนนาที่ ๕

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ ๒๕๖๖

รับมือพฤติกรรม FOMO ภัยร้ายของคนในสังคมยุคดิจิทัล

รวีวรรณ กิตติศักดิ์กุล

บทคัดย่อ

คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย ๑๑ ชั่วโมง ๒๕ นาทีต่อวัน เวลาส่วนใหญ่คนไทยใช้ไปกับ สื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็น ๙๕.๓% โดยเฉพาะการใช้ เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์ และอินสตาแกรม สถิติดังกล่าวเพิ่งถูกสำรวจในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา และคนไทยมีแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตสูงขึ้นด้วย ผลลัพธ์จากพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียและสื่อสังคมออนไลน์ที่เสพติด อาจส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ หากไม่ได้หาทางดูแลรักษาและปล่อยไว้ อาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงอื่นๆ พฤติกรรม FOMO หรือ Fear Of Missing Out เป็นคำที่ใช้เรียกพฤติกรรมของคน ที่กลัวที่จะไม่ได้รับรู้เรื่องราวหรือพลาดข่าวสาร หรือ “กลัวการตกกระแส” อีกทั้งกลัวการไม่เป็นที่ยอมรับ อันเกิดจากการเสพติดโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับผู้คนในยุคดิจิทัลจำนวนมาก แม้จะไม่ได้ถูกจัดว่าเป็น อาการป่วยทางการแพทย์ที่ต้องได้รับการรักษา แต่ก็ถือเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เกิดผลเสียต่อการทำงาน ทำให้ผลิตภาพโดยรวมของงานต่ำลง มากไปกว่านั้น ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต เกิดความทุกข์ในจิตใจจนถึง กลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้น จึงต้องรู้เท่าทันพฤติกรรม FOMO อาการแบบไหนบ้างที่เข้าข่ายของพฤติกรรม FOMO และเมื่อเกิดพฤติกรรม FOMO ขึ้นแล้วต้องแก้ไขเพื่อลดพฤติกรรม FOMO ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นและมีความสุขในชีวิตมากขึ้นในที่สุด

คำสำคัญ FOMO, Fear Of Missing Out

บทนำ

ผลสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย (Thailand Internet User Behavior) ในปี พ.ศ.๒๕๖๓ โดย สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) หรือ ETDA (เอ็ตด้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สะท้อนว่า คนไทยมีสถิติการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปี พ.ศ.๒๕๖๓ เฉลี่ยวันละ ๑๑ ชั่วโมง ๒๕ นาที โดยมีคนไทยมากถึง ๙๕.๓% ที่ใช้งานเพื่อการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ (Social media หรือโซเชียลมีเดีย) รองลงมาคือใช้เพื่อความบันเทิง (ดูหนัง/คลิป/ฟังเพลง ที่ ๘๕%) การหาข้อมูล (๘๒.๒%) การติดต่อสื่อสาร (๗๗.๘%) การซื้อของ (๖๗.๓%) การทำธุรกรรมออนไลน์ (๕๖.๕%) และอื่นๆ อีกมากมาย ขณะเดียวกันผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้คนทำกิจกรรมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น แทนการเดินทางออกนอกบ้าน หรือเพื่อหลีกเลี่ยงการต้องพบปะผู้คนโดยเฉพาะในที่สาธารณะอีกด้วย พฤติกรรมการทำงานแบบ Work from Home และเรียนออนไลน์ยิ่งทำให้ต้องใช้ชีวิตติดหน้าจอยิ่งกว่าเดิม อย่างไรก็ตามการใช้ชีวิตติดหน้าจอมากเกินไปโดยไม่จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม อาจเป็นการบั่นทอนทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ พฤติกรรม FOMO เป็นอาการซึ่งเกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนส่งผลเสียต่อสุขภาพในที่สุด บทความนี้ ผู้เขียนได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ที่มีความน่าเชื่อถือได้ โดยได้แบ่งประเด็นสำคัญต่างๆ ได้แก่ พฤติกรรม FOMO กับผลกระทบต่อสุขภาพ อาการที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม FOMO โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการที่พบของคนทำงาน ซึ่งจะส่งผลเชิงลบต่อการทำงานอย่างไร รวมไปถึงวิธีการรับมือเมื่อเกิดพฤติกรรม FOMO ดังจะได้อธิบายไว้ให้เห็นเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจและใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ หากเกิดพฤติกรรม FOMO เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร้ายแรงต่อไปได้

พฤติกรรม FOMO กับผลกระทบต่อสุขภาพ

เว็บไซต์ของ Business Insider ได้ชี้ข้อเสียของการใช้งานสมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ตเอาไว้หลายข้อที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย เช่น การปล่อยแสงสีฟ้าและการดึงดูดให้ใช้งานจนทำให้อนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดการปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวที่เกิดจากการติดสมาร์ทโฟน การแจ้งเตือนของข้อความที่ทำให้ต้องตื่นตัวในการสื่อสารตลอด และการใช้งานอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยที่สามารถพัฒนาไปเป็นอาการปวดกล้ามเนื้อจากอาการอักเสบและเยื่อพังผืด (หรือที่นิยมเรียกว่า Office Syndrome) อาการปวดตาแสบตาจากการจ้องแสงนานเกินไป หรือมีอาการนิ้วล็อกอีกด้วย

การใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อการใช้งานโซเชียลมีเดียที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้คนมีแนวโน้มที่จะเสพติดโซเชียลมีเดีย (Social Addiction) มักทำให้เกิดโรคซึมเศร้า สมาธิสั้น ใจน้อย และอาการทางใจอื่นๆ อาการกลัวที่จะไม่ได้รับรู้เรื่องราวหรือพลาดข่าวสาร (Fear Of Missing Out หรือ FOMO) คือ อาการทางใจที่เป็นผลกระทบจากการเสพติดโซเชียลมีเดียที่กำลังกลายเป็นพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ในสังคม

FOMO หรือ Fear Of Missing Out เป็นคำที่ใช้เรียกพฤติกรรมของคนที่กลัวที่จะไม่ได้รับรู้เรื่องราวหรือพลาดข่าวสาร หรือ “กลัวการตกกระแส” อีกทั้งกลัวการไม่เป็นที่ยอมรับ กลัวไม่ได้เป็นคนสำคัญ จึงต้องเช็คข่าวสารตลอดเวลา ฉันต้องรู้ก่อนใคร ฉันจะต้องแชร์ก่อนเพื่อน ฉันจะต้องได้โลกเเยาะๆ พอพลาดอะไรไปหรือไม่ได้ตั้งใจก็จะเกิดอาการเครียดขึ้นมา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับผู้คนในยุคดิจิทัลจำนวนมาก แม้จะไม่ได้ถูกจัดว่าเป็นอาการป่วยทางการแพทย์ที่ต้องได้รับการรักษา แต่ก็ถือเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน เพราะผู้ที่มีพฤติกรรม FOMO มักจะกระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้อยู่ในโลกออนไลน์ จนส่งผลต่อการใช้ชีวิต

คำว่า Fear Of Missing Out ถูกใช้ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ.๑๙๙๖ ในงานวิจัยเกี่ยวกับการตลาด โดย Dr. Dan Herman ที่ตีพิมพ์ในวารสาร The Journal of Brand Management ต่อมาจึงถูกนำมาย่อเป็นคำว่า FOMO โดยนักเขียนชาวอเมริกัน Patrick J. McGinnis ในบทความตีพิมพ์ลงนิตยสาร Harbus ของ Harvard Business School เมื่อปี ค.ศ.๒๐๐๔ จนกลายเป็นคำที่ได้รับความนิยมจนถึงปัจจุบัน

อาการกลัวสังคม (Social anxiety) ถือเป็นหนึ่งในผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นได้กับผู้ที่มีพฤติกรรม FOMO เนื่องจากการใช้สื่อออนไลน์สร้างตัวตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นนั้นเป็นเรื่องง่ายกว่า สุดท้ายหลายคนจึงอาจกลัวการมีตัวตนในโลกออนไลน์และพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมจริงๆ

เมื่อไม่ได้รับความสนใจเท่าที่คาดหวังในโลกออนไลน์ ผู้ที่มีพฤติกรรม FOMO มักจะเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ให้ความสำคัญกับยอดถูกใจหรือความเห็นในโซเชียลมีเดียมากเกินไปจนการเห็นคุณค่าในตัวเองน้อยลง และพยายามเช็คโทรศัพท์มือถือตลอดเวลาเพราะไม่อยากพลาดการแจ้งเตือนหรือเรื่องราวของคนอื่น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจนำไปสู่การกลัวการถูกกีดกันจากสังคม ความรู้สึกโดดเดี่ยว รวมถึงความรู้สึกว่าตัวเองดีไม่พอ เกิดความทุกข์ในจิตใจจนถึงกลายเป็นโรคซึมเศร้า และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นตลอดเวลา ทำให้มีค่านิยมไม่น้อยที่ร่างกายสะสมความอ่อนล้าและความเครียดเอาไว้ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

พฤติกรรม FOMO ศัตรูตัวฉกาจของคนทำงานยุคใหม่

ความกลัวที่ตนเองจะพลาดบางสิ่งบางอย่างส่งผลต่อการรับรู้และแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม โดยอาการหลักของ FOMO ของคนทำงานยุคใหม่ มีดังนี้

เช็คข้อมูลข่าวสารตลอดเวลา เป็นอาการของ FOMO ที่พบได้บ่อยที่สุด ส่วนใหญ่มักติดโทรศัพท์มือถือถือ ขอบเช็คข้อความทันทีที่มีการแจ้งเตือน และอัปเดตข่าวสารไล่ไปทีละแพลตฟอร์ม ทั้งอีเมล เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน โดรน เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ และอินสตาแกรม เป็นต้น รวมถึงแพลตฟอร์มอื่นๆ ยิ่งกว่านั้น หลายคนเมื่ออัปเดตครบทุกแพลตฟอร์มแล้ว ก็จะเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ ด้วยการเข้าไปเช็คข่าวล่าสุดอีกครั้งวนซ้ำไปเรื่อยๆ

มีตารางงานอัดแน่น ความกลัวที่จะพลาดโอกาสไป ทำให้คนที่ เป็น FOMO ตอบรับการเข้าร่วมประชุม หรือกิจกรรมทุกครั้งที่ได้รับเชิญ รวมถึง การอบรม สัมมนา ต่างๆ แม้จะเป็นเรื่องหรือหัวข้อที่ตนเองไม่เกี่ยวข้อง

จนตารางงานเกิดการนัดหมายทับซ้อนกัน แม้แต่ช่วงที่ตนเองไม่มีความพร้อมก็ตาม เช่น ช่วงเร่งปิดงาน หรือช่วงป่วย เพราะกลัวว่าการไม่เข้าร่วมอาจทำให้ตนเองเสียโอกาสความก้าวหน้าในอาชีพ

วิตกกังวลเมื่อพลาดอะไรบางอย่างไป คนที่มีอาการ FOMO มักเครียดหรือรู้สึกที่ตนเองถูกทอดทิ้งเมื่อได้ยินคนอื่นพูดถึงประสบการณ์ดีๆ ที่ตนเองไม่ได้รับหรือมีส่วนร่วม เช่น โครงการใหม่ การเลื่อนตำแหน่ง การประชุมหรืองานสร้างสรรค์ของที่ทำงาน เป็นต้น อีกทั้งยังชอบเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น เช่น เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมรุ่น หรือแม้แต่คนที่ไม่รู้จักบนโซเชียลมีเดีย

ปฏิเสธไม่เป็น เนื่องจากคนที่เป็น FOMO มักกังวลกับความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบในสายตาของผู้อื่น และกลัวว่าการตัดสินใจผิดพลาดจะทำให้ตนเองพลาดโอกาสที่ดีในชีวิต จึงทำให้กลายเป็นคนที่ตอบตกลงเสมอในทุกๆ เรื่อง แม้จะเป็นงานที่ตนเองไม่ถนัดหรือทำให้ตนเองไม่มีความสุขก็ตาม

ผลเชิงลบของพฤติกรรม FOMO ต่อการทำงาน

พฤติกรรม FOMO ทำให้พนักงานในองค์กรเกิดความเครียดวิตกกังวลมากขึ้น และการที่มีกิจกรรมในชีวิตมากเกินไปจนเกินไป การเช็คข่าวหรือข้อความบ่อยครั้งทำให้ต้องสลับความสนใจไปมาจนงานเกิดความผิดพลาดมากขึ้นและต้องใช้เวลาทำงานนานขึ้น กระทั่งไม่สามารถทำงานได้ตามตารางเวลาที่วางแผนไว้ และเริ่มหาข้อแก้ตัวที่จะไม่ทำสิ่งที่สัญญาไว้ กลายเป็นคนสมาธิสั้น มีพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง นอกจากนี้ งานวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า FOMO ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Work Burnout) และมีความสุขในชีวิตลดลง ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งขัดขวางการทำงานและส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานทั้งสิ้น

วิธีรับมือกับพฤติกรรม FOMO

การหลีกเลี่ยงพฤติกรรม FOMO เป็นเรื่องยากเมื่อโซเชียลมีเดียเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของทุกคน วิธีต่อไปนี้จะลดปัญหาจากการใช้โซเชียลมีเดีย และช่วยให้คนที่มีพฤติกรรม FOMO มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

๑. คัดกรองเนื้อหาหรือผู้คนที่ติดตามบนโซเชียลมีเดีย โดยเลือกติดตามคนที่ให้แนวคิดเชิงบวกหรือคนที่เห็นแล้วรู้สึกสบายใจ และเลิกติดตามเนื้อหาที่อาจไปกระตุ้นพฤติกรรม FOMO ของคุณ เช่น ความรู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับหรือความรู้สึกว่าตัวเองดีไม่เท่าคนอื่น

๒. ทำดิจิทัลดีท็อกซ์ (Digital detox) โดยการลดการใช้สมาร์ทโฟนหรือการหยุดจากโลกออนไลน์ไปสักพัก เพื่อช่วยให้มีสมาธิกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตจริงมากขึ้น และให้ความสำคัญกับผู้คนในโลกออนไลน์น้อยลง

๓. จัดเวลา หรือแบ่งเวลาทำงานกับเวลาพักผ่อนให้ชัดเจน โดยเปลี่ยนการพักผ่อนเป็นการไม่เล่นโซเชียลมีเดียแต่ไปทำอย่างอื่นแทน รวมทั้งลดความถี่ในการเช็คแจ้งเตือน การปิดแจ้งเตือนก็ช่วยลดความกระวนกระวายใจลงได้เช่นกัน

๔. ทำกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิและสติ อย่างการนั่งสมาธิหรือเล่นโยคะ จะช่วยให้รู้สึกสงบและมีสมาธิอยู่กับสิ่งตรงหน้า ช่วยให้เราตระหนักรู้ว่าโซเชียลมีเดียมันสำคัญหรือจำเป็นมากน้อยกับเราอย่างไรบ้าง

๕. ใช้เวลากับผู้คนในชีวิตจริงให้มากขึ้น เช่น ไปเที่ยวกับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจ พูดคุยกับคนในครอบครัวให้มากขึ้น เพราะผู้คนเหล่านี้จะช่วยย้ำเตือนว่าคุณยังเป็นที่รักและมีตัวตนสำหรับเขาเสมอ

๖. การมีความสุขที่พลาดบางอย่างไป Joy Of Missing Out หรือ JOMO ยอมรับความจริงว่า ไม่มีใครที่ตัดสินใจได้ถูกต้องทุกครั้งและไม่มีใครมีเวลามากเพียงพอที่จะทำทุกอย่างได้ทั้งหมด ยอมรับผลลัพธ์จากการตัดสินใจของตนเอง มีความสุขและจดจ่อกับสถานการณ์ปัจจุบัน มองว่ายังมีโอกาสครั้งต่อไปเสมอ ซึ่งช่วยลดความคิดวิตกกังวลถึงสิ่งที่อาจพลาดไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า รวมทั้งการใช้ชีวิตที่ไม่ยึดติดกับกระแสในโลกโซเชียล พอใจกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในปัจจุบัน และไม่สนใจว่าบนโลกโซเชียลจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง เรียกได้ว่าเป็นการพลาดข่าวสารน้อยก็ได้ ถ้ามันทำให้เราสบายใจมากขึ้น

๗. หากพฤติกรรม FOMO ส่งผลต่ออย่างมากต่อการใช้ชีวิตของเรา การเข้ารับการบำบัดโดยวิธีบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy) อาจเป็นทางเลือกที่เหมาะสม โดยนักบำบัดจะพูดคุยเพื่อช่วยหาสาเหตุของความเครียดหรือความวิตกกังวล และหาวิธีการเพื่อรับมือกับอาการดังกล่าว

การได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองเพื่อเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ได้หยุดพักจากการรับข้อมูลที่เยอะเก็นไป ได้มีเวลาให้กับสิ่งที่อยู่ในโลกจริงบ้าง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว ได้มีเวลาทำกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากในโลกออนไลน์ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ คุยกับคนในครอบครัว เล่นกับสุนัข หรือแม้แต่นั่งเสียบๆกับตัวเองบ้าง จนเราอาจได้ค้นพบความสุขจากการได้อยู่กับสิ่งที่เราชอบทีละอย่างในช่วงเวลาที่มีคุณภาพ โดยที่เราไม่ต้องรับรู้เรื่องราวหรือข่าวสารทุกอย่างก็ได้

สรุป

โซเชียลมีเดียมีทั้งด้านบวกและด้านลบหากใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไปโดยไม่รักษาความสมดุลอาจจะทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกาย และจิตใจ พฤติกรรม FOMO กับการใช้โซเชียลมีเดียมักเป็นของคู่กัน หากเรารู้เท่าทัน รักษาสมดุลให้ใช้เวลากับโซเชียลมีเดียอย่างพอเหมาะ กับการเปลี่ยนจากทัศนคติแบบ “FOMO” ที่กลัวพลาดบางสิ่งบางอย่างไป มาเป็น “JOMO” ที่มีความสุขในการพลาดบางสิ่งบางอย่างไปบ้าง ในท้ายที่สุดจะทำให้มีสมาธิกับการทำงานและมีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น

บรรณานุกรม

- จิราภรณ์ อรุณากูร. (2559). บทความ “FOMO (Fear of Missing Out) : ก็ฉันกลัวตกกระแส!”. สืบค้น 17 เมษายน 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/gallery/fomo-fear-of-missing-out-ก็ฉันกลัวตกกระแส/>
- ฉัตรพงศ์ ชูแสงนิล. (2563). ดิจิทัลดีท็อก (Digital Detox). สืบค้น 17 เมษายน 2566, จาก <https://www.scimath.org/article-technology/item/10982-digital-detox>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2564). ETDA เผยผลสำรวจ IUB 63 คนไทยใช้เน็ตยังไม่ไหว เกือบครึ่งวัน โควิด-19 มีส่วน. สืบค้น 17 เมษายน 2566, จาก <https://www.etda.or.th/th/newsevents/pr-news/ETDA-released-IUB-2020.aspx>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2564). Social Detox และ JOMO วัคซีนที่ต้องมีในโลกออนไลน์. สืบค้น 17 เมษายน 2566, จาก https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/Knowledge-Sharing/articles/Social-Detox-and-JOMO.aspx#_ftn1
- Natalia Lusinski. (2018,June). 12 ways your smartphone is making your life worse. Retrieved 17 April 2023, from <https://www.businessinsider.com/12-ways-your-smartphone-is-making-your-life-worse-2018-6#12-they-may-not-be-good-for-our-mental-health-12>
- Gupta,M.,&Sharma,A. (2021,July6). Fearofmissingout:Abriefoverviewoforigin,theoretical underpinnings and relationship with mental health. National Center for Biotechnology Information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/>
- Budnick,C.J.,Rogers,A.P.,&Barber,L.K. (2020,March). Thefearofmissingoutatwork:Examiningcosts and benefits to employee health and motivation. Computers in Human Behavior, Volume 104. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106161>
- Przybylski,A.K.,Murayama,K.,DeHaan,C.R.,&Gladwell,V. (2013,July). Motivational,emotional,and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, Volume 29, Issue 4, , Pages 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

.....

Plagiarism Checking Report

Created on Apr 23, 2023 at 18:40 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3117530	Apr 23, 2023 at 18:40 PM	raweewan@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	การรับมือพฤติกรรม FOMO กัยร้ายของคนในสังคมยุคดิจิทัล_547_น.ท.หญิง วรรณ.pdf	Completed	0.00%

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)