



Social MEDIA

MEDIA



คำนำ

ในโลกที่หันซ้ายก็เจอไอแพด หันขวาก็เจอสมาร์ตโฟน เรามาถึงยุคที่ระบบการสื่อสารได้รับการพัฒนาให้สะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้นกว่ายุคไหนๆ มนุษย์เริ่มกำจัดทุกอุปสรรคในการติดต่อสื่อสารระหว่างกันและทำให้โลกแคบลงด้วยการพบเจอรวมกลุ่ม หรือทำกิจกรรมร่วมกันผ่านสิ่งที่เรียกว่า “สื่อสังคมออนไลน์”



Social MEDIA

แต่คำถามที่ตามมาก็คือ การทำให้โลกแคบลงนั้น ได้ช่วยให้เรา “ใกล้ชิด” กันมากขึ้นหรือเปล่า?

หนังสือเล่มบางๆ เล่มนี้ หวังที่จะตอบโจทย์นั้น และหวังให้ทุกคนได้รู้เท่าทันเครื่องมือแห่งการสื่อสารรูปแบบใหม่ ที่ชื่อว่า “สื่อสังคมออนไลน์” ให้มากขึ้น เพื่อว่าท่านจะได้ใช้มันอย่างถูกต้องเพื่อให้โลกของคุณกับคนสำคัญได้ “ใกล้ชิด” กันมากกว่าเดิม

ทีมงาน HealthyGamer.net



Social
MEDIA

แบบไหนถึงเรียกว่า “สื่อสังคมออนไลน์” ?

สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) คือ ช่องทางสำหรับสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผู้ใช้งานสามารถแสดงความคิดเห็น สร้างสรรค์ และแลกเปลี่ยนข้อมูล รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นเกิดเป็นการเชื่อมโยงกลุ่มคนที่มีความสนใจคล้ายคลึงกันเข้าไว้ด้วยกัน กลายเป็นชุมชนในโลกเสมือนจริง



โดยสื่อสังคมออนไลน์นั้น ไม่ได้มีแต่เว็บไซต์ต่างๆ อย่าง Facebook หรือ Twitter เท่านั้น แต่เรายังสามารถแบ่งสื่อสังคมออนไลน์ออกเป็น 7 รูปแบบใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้

1. โครงการสร้างฐานข้อมูล (Collaborative projects)

เน้นการให้ผู้ใช้ร่วมแบ่งปันความรู้ที่มีระหว่างกัน กลายเป็นฐานข้อมูลสาธารณะ เช่น Wikipedia

2. บล็อก (Blogs) เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก มีลักษณะคล้ายหน้าเว็บไซต์ และทำหน้าที่เหมือนสมุดบันทึกส่วนตัวของผู้ใช้ โดยผู้ใช้อื่นๆ สามารถเข้ามาเยี่ยมชมและร่วมแสดงความคิดเห็นได้ เช่น Exteen OKNation BlogGang



แบบไหนถึงเรียกว่า “สื่อสังคมออนไลน์” ?

3. การแบ่งปันข้อมูลภายในชุมชน (Content communities)

เน้นให้ผู้ใช้แบ่งปัน หรือแลกเปลี่ยนสื่อระหว่างกัน เช่น ภาพถ่าย คลิปวิดีโอ สไลด์นำเสนอ (Power point presentation) ฯลฯ สื่อสังคมออนไลน์ประเภทนี้ ได้แก่ Flickr Youtube SlideShare เป็นต้น

4. ชุมชนออนไลน์ (Social Network site) มีลักษณะเป็นชุมชน

เสมือนจริงบนโลกออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถให้ข้อมูลต่างๆ ที่บ่งบอกตัวตนของตัวเองได้ เช่น Facebook MySpace Line Google+

5. การสร้างบล็อกขนาดเล็ก (Microblogging) เป็นสื่อสังคม

ออนไลน์ที่เริ่มต้นด้วยแนวคิดที่ว่า “คุณกำลังทำอะไรอยู่?” ซึ่งการสร้างบล็อกขนาดเล็กที่ผู้ใช้คุ้นเคยกันคงไม่พ้น Twitter ที่ให้เราส่งข้อความได้ไม่เกิน 140 ตัวอักษรนั่นเอง

6. โลกของเกมเสมือนจริง (Virtual game worlds)

เป็นเกมสามมิติที่จำลองผู้เล่นเข้าไปในโลกของเกมออนไลน์และเชื่อมต่อกับผู้เล่นคนอื่นได้ โดยผู้เล่นจะรู้สึกเหมือนตนเองได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของโลกในเกมนั้น ๆ ซึ่งเกมที่ได้รับคามนิยมสูงสุดขณะนี้ ได้แก่ เกม World of Warcraft

7. โลกของสังคมเสมือนจริง (Virtual social worlds)

เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถที่จะสร้างตัวตนที่คล้ายกับตนเองได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นสีผิว ทรงผม ใบหน้า หรือกระทั่งเครื่องแต่งกาย โดยโลกของสังคมเสมือนจริงที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ Second Life ที่ให้ผู้ใช้สามารถจำลองตัวตนให้สามารถทำทุกอย่างได้เหมือนชีวิตจริง แม้กระทั่งการแลกเปลี่ยน หรือซื้อขายสิ่งของที่สามารปรแปรให้เป็นรายได้ในชีวิตจริงได้



รู้จักและเท่าทัน “สื่อสังคมออนไลน์”

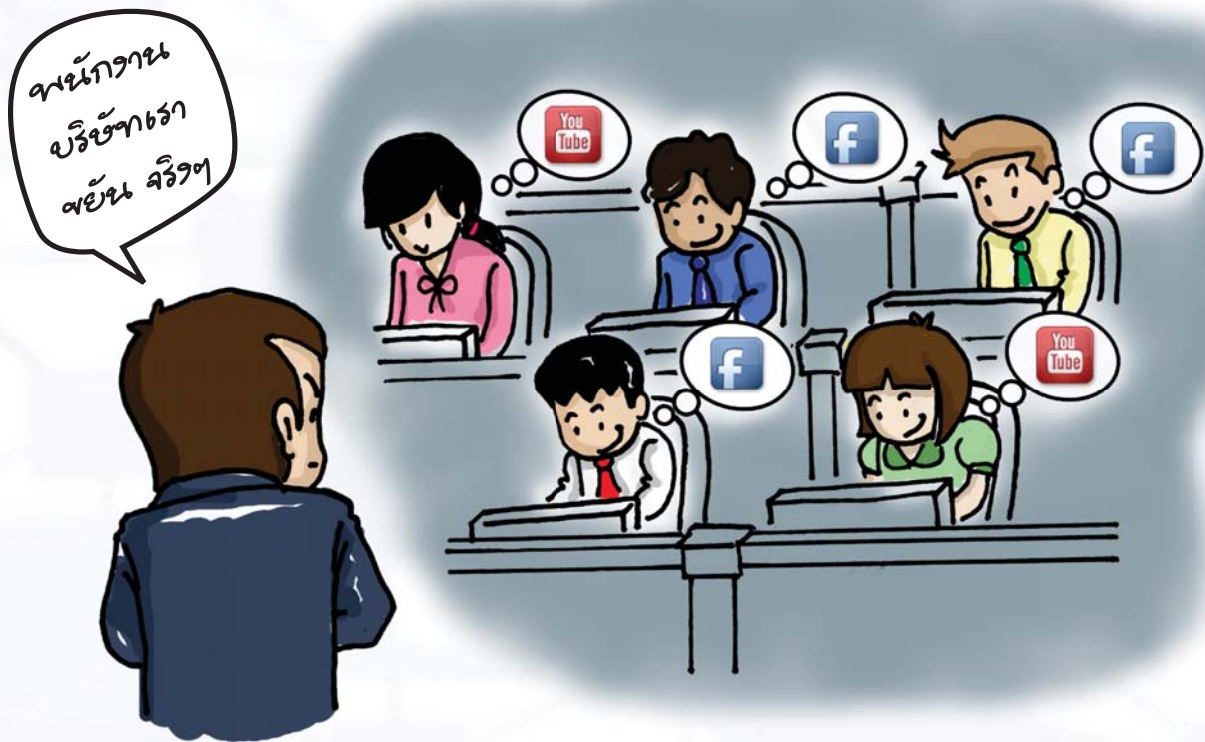
สื่อสังคมออนไลน์ ก็เหมือนกับสื่ออื่นๆ ที่มีสองด้าน ฝากหนึ่งคือคุณประโยชน์มากมายที่ช่วยให้คุณได้แบ่งปันข้อมูล ได้แสดงตัวตน ได้ร่วมสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ได้รวมกลุ่มกับคนที่มีความชอบคล้ายคลึงกัน หรือแม้กระทั่งได้พบเจอกับคนที่อาจห่างหายไปนานแสนนานอีกครั้ง

แต่หากคุณเพลิดเพลินกับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปก็อาจจะกลับกลายเป็นโทษต่อตัวของคุณ (หรือคนในครอบครัวของคุณ) แล้วจะเป็นอย่างไรต่อไป?



การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction)

ถ้าหากคุณขึ้นรถไฟฟ้า หรือแม้แต่รถเมล์ คุณก็คงคุ้นเคยกับภาพที่ใครหลายคนก้มหน้าก้มตาเอานิ้วสไลด์มือถือสมาร์ทโฟนกันเป็นว่าเล่น บางคนอาจถึงขั้นสไลด์ไปเดินไป โดยไม่มองทางข้างหน้า จนตกน้ำตกท่าเหมือนคลิปที่ถูกเอามาเผยแพร่ใน Youtube เป็นระยะ หรือคนบางกลุ่มอาจเอาแต่อยู่ เปิด Facebook คอยเช็คคนกดไลค์ไว้ทั้งวันจนทำงานไม่เสร็จสักที นี่ยังไม่นับคนที่ Tweet ตลอดเวลา ให้ชาวบ้านรับรู้วากำลังทำอะไรอยู่เกือบ 24 ชั่วโมงราวกับตัวเองเป็น Celeb ชื่อดัง



เห็นแบบนี้แล้ว คุณอาจเกิดข้อสงสัยว่า คนกลุ่มนี้เสพติดสื่อสังคมออนไลน์แล้วหรือยัง?



Social
MEDIA

การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction)

การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ เป็นอาการเสพติดทางพฤติกรรม (Behavior Addiction) ส่งผลให้...

1. ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนดได้
2. มีความคิดหรือหมกมุ่นกับการใช้งานมากจนเกินไป
3. ขาดความรับผิดชอบต่อนหน้าที่หรือการดำเนินชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ และมีแนวโน้มสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิตจริง

ถ้าต้องการรักษาอาการเหล่านี้ มักใช้วิธีการ “ปรับพฤติกรรม” ในการบำบัดดูแลเป็นหลักมากกว่าการใช้ยา



แล้วแบบนี้ เราจะป้องกันตัวเองอย่างไรไม่ให้เสพติดสื่อสังคมออนไลน์...?



Social
MEDIA

การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction)

ถ้าคุณเป็นผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เอง

1. ให้ลองควบคุมเวลา ทำงานหรือรับผิดชอบหน้าที่ของตนให้เสร็จก่อนเปิดใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ โยนการเช็ค Facebook ไว้หลังการเคลียร์งานที่ค้างค้าง
2. พยายามใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมอื่นๆ แทนการนั่งจจจอหน้าคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนทั้งวัน

จดจำไว้ว่า สื่อสังคมออนไลน์ เป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งในการติดต่อสื่อสาร แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต เราไม่จำเป็นต้องอัปเดตทุกอย่างให้โลกรู้ และไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องเข้ามากดไลค์ให้ข้อความของคุณ



แต่ถ้าหากคุณเป็นผู้ปกครอง คุณควรส่งเสริม...

1. ให้ลูกๆ ให้อู้จักการควบคุมตนเอง เสริมสร้างวินัยในการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์
2. สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจหรือเห็นคุณค่าตัวเองให้กับเขา เนื่องจากหลายงานวิจัยพบว่าคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ หรือรู้สึกไม่มั่นคงในสัมพันธภาพจะหันหน้าเข้าหาสื่อสังคมออนไลน์เพื่อได้รับแรงเสริมต่างๆ แทน (เช่น การกดไลค์ หรือการ Retweet ข้อความที่โพสต์ลงไป)

