



ข่าวประชาสัมพันธ์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน  
๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๒๘ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า ๔  
ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## อยู่ใกล้เหมือนห่างไกล!? "เฟซบุ๊ก-ทวิตเตอร์" คิดก่อนโพสต์...ลดสัมผัสสลาย



ปัจจุบันสังคมไทยกลายเป็นสังคมเครือข่ายหรือโซเชี่ยลเน็ตเวิร์กมากขึ้น ผู้คนนิยมสร้างเครือข่ายทางสังคมบนโลกเสมือนจริง ไม่ว่าจะเป็นบนเฟซบุ๊กหรือทวิตเตอร์ เพื่อความสนุกสนานพบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ แต่หากเล่นในทางที่ผิดก็มีอันตรายซ่อนอยู่ดังที่ตกเป็นข่าวอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการ ถูกหลอกลวงทางเพศ คาราโพสต์ข้อความด่ากัน หรือแม้กระทั่ง เป็นสาเหตุของการทำให้อารมณ์แปรปรวนแตกแยกหย่าร้างกัน ทำให้เทคโนโลยีกลายเป็นเสมือนดาบสองคมที่เราต้องเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์!!

**ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ  
มนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) อธิบายว่า โซเชี่ยลเน็ตเวิร์กมีทั้ง  
ด้านดีและไม่ดี ด้านดีคือทำให้คนที่อยู่ไกลกันได้ติดต่อสื่อสารเสมือนว่าอยู่ใกล้กัน**

ส่วนด้านไม่ดีมีหลากหลายอย่าง ที่พบขณะนี้คือ กำลังสร้างความร้าวฉานใน  
ครอบครัวคนไทยเป็นอย่างมาก ซึ่งหากย้อนกลับไปในอดีตจะพบว่าอัตราการ  
หย่าร้างน้อยกว่าปัจจุบันมาก เพราะสมัยก่อนผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัวหาเลี้ยง  
ภรรยาและลูก รวมถึงสาเหตุด้านวัฒนธรรมด้วย เช่น หากผู้หญิงที่แยกทางกับ  
ผู้ชายจะดูไม่ดีทำให้ผู้หญิงต้องอดทน

เมื่อเข้ามาอีกสมัยหนึ่งผู้คนมีการศึกษามากขึ้น ผู้หญิงมีความรู้มีหน้าที่การงานมากขึ้น จึงไม่ต้องพึ่ง  
ผู้ชายประจวบเหมาะที่สังคมเริ่มมีการพูดถึงสิทธิเสรีภาพ สิทธิสตรี ความเท่าเทียมกันและ  
กฎหมายต่าง ๆ ทำให้ผู้หญิงสามารถดูแลตัวเองได้ หากผู้ชายดูแลไม่ดีหรืออยู่ด้วยกันไม่ได้ก็เลิก  
หรือหย่าขาดจากกันไป ทั้งนี้ ปัญหาที่ทำให้เลิกกันมีมากมาย ได้แก่ ปัญหาการสื่อสารในครอบครัว  
การไม่อดทนกัน ความเครียด เวลาไม่ตรงกัน การปรับตัวเข้าหากัน จึงเป็นปัญหาของความแตกแยก  
ที่มีหลายปัจจัยคือ ความเข้าใจผิด น้อยอกน้อยใจ ความห่างเหิน ที่สำคัญคือจบลงไปด้วยการไม่  
พูดคุยกัน

ปัจจุบันมีโซเชียลเน็ตเวิร์กเข้ามาเป็นปัญหาให้ครอบครัวและคู่รักเพิ่มขึ้นในการบ่นทอน  
ความสัมพันธ์ เพราะขณะนี้ปัญหาที่เกิดขึ้น คือหลายคู่ต่างคนต่างทำงานคนละที่กัน ทำให้เจอเพื่อน  
ร่วมงานหรือลูกค้าต่างเพศมากมาย จนเกิดความระแวงไม่มั่นใจกัน โดยมีตัวเทคโนโลยีอย่างเฟ  
ซบุ๊กหรือทวิตเตอร์เป็นตัวเชื่อมจนรู้สึกว่าคุณก็กลับไกล คนไกลกลับใกล้ เพราะทำให้ทอดทิ้งคน  
ที่อยู่ใกล้ตัว แต่ไปให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ไกลทำให้ครอบครัวไม่ค่อยได้พูดคุยกัน แต่มีเวลาไป  
ทักทายเพื่อนใหม่ผ่านทางเฟซบุ๊กหรือทวิตเตอร์มากขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนสมัยนี้เวลาน้อยใจ เสียใจจะไม่ยอมพูดกันตรง ๆ แต่กลับระบายอารมณ์โดย  
การโพสต์ข้อความด่ากันในเฟซบุ๊กหรือทวิตเตอร์เป็นการพูดลอย ๆ ไม่เอ่ยชื่อใคร เมื่อคนที่เข้ามา  
อ่านบังเอิญเป็นคู่กรณีอาจคิดไปเองจนทะเลาะกันจนบานปลาย ประกอบกับโซเชียลเน็ตเวิร์กจะมี  
คนที่สามที่สี่เข้ามาแสดงความเห็นด้วยยังมีปัญหามากขึ้น โดยจะเห็นเป็นข่าวใหญ่โตในวงการดาร  
าบ่อยครั้ง ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ของเพื่อนและคนรักแย่งลง

บางครั้งสร้างความเข้าใจผิดให้คู่สามีภรรยา เช่น สามีภรรยาสมัครเฟซบุ๊กคนละบัญชี เมื่อต่างคน  
ต่างเล่นก็จะไม่สนใจกัน เช่น กลับมาบ้านก็คุยกับเพื่อนในเฟซบุ๊กทันที ทำให้ต่างฝ่ายต่างสงสัย

หรือไม่ไว้ใจกัน โดย ในต่างประเทศมีงานวิจัยระบุว่าโซเชียลเน็ตเวิร์กอย่างเฟซบุ๊กหรือทวิตเตอร์  
ผู้ใช้ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายมีโอกาสกลับไปติดต่อกับแฟนเก่า ซึ่งบางคนแค่พูดคุยสอบถาม  
สารทุกข์สุกดิบ บางคนติดต่อกันลับ ๆ จนเกิดปัญหาจนสุดท้ายหย่าร้างกันมากถึง 30% และ  
เหตุการณ์เช่นนี้ก็เกิดขึ้นแล้วในสังคมไทย

ยกตัวอย่าง 2 เคส คือ เคสแรกเกิดกับคู่รักที่ยังไม่ได้แต่งงานกัน โดยฝ่ายหญิงมีเพื่อนเก่าเป็นผู้ชายที่  
เดินทางกลับมาจากต่างประเทศและโพสต์ข้อความที่หน้ากระดานในเฟซบุ๊กของฝ่ายหญิงว่าเพิ่งลง  
จากเครื่องคิดถึงจังเลยกำลังจะไปหาที่บ้าน แต่ฝ่ายหญิงไม่ได้เปิดเฟซบุ๊กดูข้อความดังกล่าว  
ประจวบเหมาะกับวันนั้นมันงานเยอะมากจึงคุยกับฝ่ายชายซึ่งเป็นแฟนกันว่าเย็นนี้ไม่วางต้องกลับไป  
เคลียร์งานที่บ้าน เมื่อกลับบ้านก็ทำงานจริง ๆ โดยไม่ได้เช็กข้อความในเฟซบุ๊ก ปรากฏว่าฝ่ายชาย  
เข้าไปเล่นเฟซบุ๊กเห็นข้อความจึงเข้าใจผิดและเลิกกับฝ่ายหญิงไป เคสที่ 2 เกิดขึ้นกับสามีภรรยา  
โดยอีกฝ่ายไปก๊ากับอดีตแฟนเก่าที่ต่างคนต่างแต่งงานกันไปแล้ว ในตอนแรกคิดว่าไม่น่าจะมีอะไร  
จึงแอดกัน แต่พอคุยไปแล้วกลับรู้สึกดี จากนั้นนัดกินข้าวกันเมื่อนัดเจอกันแล้วจึงทำให้  
ความสัมพันธ์เลยเกิดและเมื่ออีกฝ่ายจับได้จึงหย่าจากกันไป

นอกจากจะทำลายความสัมพันธ์ของชีวิตคู่รักให้สลายหายไป ยังทำให้เราเสียบุคลิกภาพและเสียคน  
เพราะการที่เราหมกมุ่นอยู่กับจอคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ โดยไม่สนใจคนรอบข้างก็  
จะไม่ทราบของตัวเองแสดงกิริยาอย่างไรออกไปบ้างและเมื่อเล่นมาก ๆ ก็อาจถูกหลอกไปข่มขืนจน  
เสียคนได้ และสุดท้ายก็เสียโอกาสที่จะเจอคนดี ๆ ที่อยู่ในโลกของความเป็นจริง ซึ่งหากเรารู้จักใช้  
โซเชียลเน็ตเวิร์กในแง่บวกก็จะได้ประโยชน์สูงสุด เช่น ใช้สำหรับติดต่อสื่อสารกับพ่อ แม่ พี่ น้อง  
และเพื่อนที่อยู่ห่างไกลหรือสามีภรรยาทำงานต่างจังหวัดก็ใช้เพื่อกระชับความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้น

สำหรับการป้องกันแก้ไขต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อนด้วยการแบ่งเวลาว่าจะเข้าไปเล่นเวลาใด คือ  
เปิดปิดให้เป็นเวลา แต่ถ้าบางคนบอกว่าต้องเปิดเพื่อทำงานหรือบางคนบอกว่าเล่นในมือถือต้อง  
ออนไลน์ตลอดเวลาจึงจะคุ้มกับโปรโมชัน ซึ่ง หากเป็นเช่นนี้ลองตั้งคำถามกับตัวเองว่าวันนี้เราคุย  
กับคนใกล้ชิดตัวแบบสด ๆ แล้วหรือยัง หรือวันนี้เราพักทายเพื่อนแบบสด ๆ แล้วหรือยัง หรือวันนี้เรา  
แคร่คนอื่นแล้วหรือยังและลองชั่งน้ำหนักดูว่าอย่างไรไหนมากกว่ากัน เพราะจะสามารถควบคุมตัวเอง  
ได้ แต่ถ้าไม่ทำก็จะไม่ทราบว่าตัวเองติดโซเชียลเน็ตเวิร์กขนาดไหนและจะแก้ไขได้อย่างไร จากนั้น  
ลองคำนวณเวลาว่าวันหนึ่งเล่นกี่ชั่วโมงหรือถ้ามีครอบครัวต้องเริ่มสร้างความสัมพันธ์แบบสด ๆ  
ในครอบครัวก่อน เช่น พุดคุยถามสารทุกข์สุกดิบ หลังจากนั้นจึงค่อยเล่นในเวลาส่วนตัว เพราะทุก

คนต้องมีเวลาส่วนตัว ไม่ใช่ต่างคนต่างเล่น ต่างคนต่างกินข้าวก็จะทำให้เราหงาและรู้สึกว่าคุณในครอบครัวไม่เข้าใจกลายเป็นปัญหาในที่สุด

ดังนั้นวันนี้คุณลองถามตัวเองแล้วหรือยังว่าได้สร้างความสัมพันธ์กับพ่อ แม่ พี่ น้องและเพื่อนแบบสด ๆ จับต้องได้แล้วหรือยัง และชาวโซเชี่ยลเน็ตเวิร์กทั้งหลายได้คนรัก ซึ่งหมายถึงลูก พ่อ แม่ ครอบครัวกลับมาแล้วหรือยัง!?!.

“ปัจจุบัน โซเชี่ยลเน็ตเวิร์กเข้ามาเป็นปัญหาให้ครอบครัวและคู่รักเพิ่มขึ้นในการบั่นทอนความสัมพันธ์ จนรู้สึกว่าคุณใกล้ชิดกับใคร คนใกล้ชิดกับใคร เพราะทำให้ทอดทิ้งคนที่อยู่ใกล้ตัว แต่ไปให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ไกลทำให้ครอบครัวไม่ค่อยได้พูดคุยกัน แต่มีเวลาไปทักทายเพื่อนใหม่ผ่านทางเฟซบุ๊กหรือทวิตเตอร์มากขึ้น”

## 10 เรื่องจริงน่ารู้ของการเล่นเฟซบุ๊ก

ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่น่ารู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งปัจจุบันมีผู้ใช้เฟซบุ๊กมากกว่า 600 ล้านคน ความจริงอันนี้เป็นรายงานผลการศึกษาจากสำนักข่าวซีเอ็นเอ็น

1. การสำรวจชาวอเมริกันกว่า 1,000 คน พบว่าคอเฟซบุ๊กอเมริกันมากกว่าครึ่งคิดว่าเจ้านายและลูกน้องไม่ควรเป็นเพื่อนกันบนเฟซบุ๊ก และ 62% มองว่าเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมหากเจ้านายตอบรับเป็นเพื่อนกับลูกน้องบนเฟซบุ๊ก

2. ลิงก์ต่าง ๆ ในเฟซบุ๊กที่คุณติดต่อกันเป็นเรื่องเซ็กซี่ประมาณ 90% ซึ่งมากกว่าเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น แต่คนมักจะแบ่งปันความรู้สึกในแง่บวกมากกว่าในแง่ลบในเรื่องทางเพศ

3. ในเดือนกุมภาพันธ์ปี ค.ศ. 2010 เฟซบุ๊กได้ศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพของผู้ใช้เฟซบุ๊กกับความสุขในช่วงวันวาเลนไทน์โดยดูจากอารมณ์ความรู้สึกทั้งในด้านบวกและด้านลบพบว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันติดต่อกันด้วยเฟซบุ๊กทั่วไปมีความสุขมากกว่าคนโสด คนที่แต่งงานแล้วหรือมีคู่หมั้นและติดต่อกันในเฟซบุ๊กจะมีความสุขมากกว่าคนโสดโดยเฉลี่ย

4. จากการศึกษาผู้ใช้เฟซบุ๊ก 1,000 คน ซึ่ง 70% เป็นเพศชายและพบว่า 25% ถูกบอกเลิกผ่านทางเฟซบุ๊ก 21% ของผู้สำรวจได้กล่าวหาว่าวิธีการบอกเลิกความสัมพันธ์นั้นทำด้วยการเปลี่ยนสถานภาพ

ในเฟซบุ๊กว่า “เป็นโศค”

5. ทางเอฟเวอร์ริเซพได้ศึกษาพบว่า 85% ของผู้หญิงยอมรับว่าถูกทำให้รู้สึกเคืองจากเพื่อนในเฟซบุ๊ก โดยเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ มีอะไรที่บ่นตลอดเวลาไม่รู้จักหยุด มีถึง 63% จู้ ๆ ก็มาแสดงความเห็นทางการเมืองโดยไม่ได้รับการเชิญเชิญมี 42% และจู้ไม่เกี่ยวกับชีวิตที่สมบูรณ์แบบไปทุกเรื่องมี 32%

6. จำนวน 25% ของผู้ใช้ไม่ได้ควบคุมความเป็นส่วนตัวหรือไม่ได้เลือกฟังก์ชันบริการทางด้านการควบคุมความเป็นส่วนตัวเอาไว้ แต่ถ้ามองมุมกลับผู้ใช้อาจไม่เข้าใจหรือรับรู้ว่าฟังก์ชันสำหรับการบริการการควบคุมเรื่องความเป็นส่วนตัวอะไรบ้าง เคยมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ว่า “เด็กประมาณ 26% ได้เปิดเผยรูปถ่ายและชื่อจริงออกไปจึงตกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายจากผู้ไม่ประสงค์ดี”

7. พ่อแม่ 48% เป็นเพื่อนกับลูกบนเฟซบุ๊ก ข้อนี้ในเมืองไทยก็เห็นได้มาก โดยพบว่าพ่อแม่เกือบครึ่งที่ขอเป็นเพื่อนกับลูกในเครือข่ายสังคม

8. การสำรวจโดยบริษัท Repler พบว่าผู้ใช้ 47% เคยโพสต์ข้อความสวดอวยพรวันเกิดคุณแม่ในวันพระदानแสดงความเคลื่อนไหวในเฟซบุ๊ก

9. คูโปรไฟล์แฟนเก่าบ่อยขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่าง 48% ยอมรับว่าเข้าไปดูโปรไฟล์ของแฟนเก่าบ่อยครั้งกว่าเมื่อตอนยังคบกัน ผลการสำรวจนี้ถูกมองว่าเทคโนโลยีใหม่อย่างเครือข่ายสังคมเป็นตัวการควบคุมให้คนนอกห้กมีพฤติกรรมเช่นนี้

และ 10. คนที่อายุ 35 ปีลงไปเล่นเฟซบุ๊กและทวิตเตอร์หลังมีเพศสัมพันธ์ ผลการสำรวจนี้ถูกเผยแพร่ในเดือนตุลาคมปี ค.ศ. 2009 โดยระบุว่าเครือข่ายสังคมกำลังกลายเป็นสิ่งที่สำคัญในวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ โดยพบว่าในคอนอเมริกันที่มีอายุ 35 ปีลงไปจะเล่นทวิตเตอร์ เฟซบุ๊ก หรือส่งข้อความแชตหลังมีเซ็กส์กันแล้ว(ข้อมูลจาก ศูนย์ข่าว RSU NEWS มหาวิทยาลัยรังสิต)

ที่มา: ไรตี้