

โซเซียลมีเดียมีผลกระทบต่อคุณอย่างไร



แน่นอนว่า โซเซียลมีเดียทำให้คุณเข้าถึงเนื้อหาและความสัมพันธ์ที่สนุก สร้างแรงบันดาลใจ ให้ความรู้ ได้เพียงปลายนิ้วมือ แต่ก็สามารถทำให้คุณเข้าถึงเนื้อหาที่สร้างความกังวล สถานการณ์ที่ตึงเครียด และความรู้สึกวิตกกังวล เสียใจ และความไม่แน่ใจในตนเอง รวมถึงผลกระทบด้านลบอื่น ๆ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับบุคคลและวิธีการใช้โซเซียลมีเดีย



ทำแบบทดสอบการดูแลตนเองต่อโซเซียลมีเดีย



บวก

วงกลมข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ถ้าเกี่ยวข้องกับคุณในด้านบวก

คุยกับเพื่อน

ติดตามเกี่ยวกับคนที่แอบสนใจอยู่

ตามข่าวดารารายและคนมีชื่อเสียงในโลกออนไลน์

เป็นที่ชื่นชอบ

เรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ปัจจุบัน

ติดต่อกับคนที่ชอบ

ดูว่า “ศัตรู” กำลังทำอะไรอยู่

แบ่งปันความสำเร็จของตน

ดูว่าคนอื่นพูดถึงตนอย่างไรบ้าง

ลบ

ขีดฆ่าข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจหรือเครียด

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันทนไม่ได้

รู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง

ไม่อยากพลาด

ดูวิดีโอตลก

เป็นคนมีชื่อเสียงในโลกออนไลน์

เลิกสนใจที่จะทำงานบ้านหรือการบ้าน

เปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น

แบ่งปันเนื้อหาที่สร้างสรรค์

ติดตามว่าใครชอบโพสต์ของตนและตอบรับเร็วแค่ไหน



ตรวจสอบคำตอบของคุณ

ข้อที่**วงกลม**คือพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียช่วยให้คุณรู้สึกดี เน้นโซเชียลมีเดียในการทำกิจกรรมประเภทนี้ อีกนัยหนึ่งคือ ดูวิดีโอตลก คุยกับเพื่อนรัก ดูภาพเก่า ๆ ที่มีความทรงจำดี ๆ หรืออะไรก็ตามที่ทำให้คุณมีความสุข

ข้อที่**ขีดฆ่าข้อความ**คือพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียที่ทำให้คุณรู้สึกแย่ พยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านี้ เช่น เลิกติดตาม “เพื่อน” แย่ ๆ หรือหยุดดูเช็คนคนที่แอบชอบอยู่ พยายามอย่าเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นหรือดูว่าได้รับ “ไลค์” มากแค่ไหน การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเหล่านี้ การเปลี่ยนนิสัยทำได้ยาก แต่เมื่อเวลาผ่านไป คุณจะได้รับประโยชน์

แหล่งข้อมูล

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ เข้าถึงเมื่อ 17 พฤษภาคม 2023

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” cyberbullying.org/smart-social-networking เข้าถึงเมื่อ 17 พฤษภาคม 2023

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> เข้าถึงเมื่อ 17 พฤษภาคม 2023

Raising Children, “Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers.” <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> เข้าถึงเมื่อ 18 พฤษภาคม 2023

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> เข้าถึงเมื่อ 18 พฤษภาคม 2023

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์

WF10573761 302582-072023