

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น จากเรื่องที่ฟังและดู เรื่อง พุทธิวิเคราะห์ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็นจากเรื่องที่ฟังและดู

เสพติด"เฟซบุ๊ก" โรคใหม่ยุคดิจิทัล

“เฟซบุ๊ก” หรือ “เอฟบี” มีสถานะเป็นเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์หมายเลข ๑ อย่างปราศจากข้อกังขา ด้วยยอดสมาชิกทะลุ ๔๐๐ ล้านคน พลเมืองในยุคดิจิทัลจากทั่วโลกแห่หลั่งไหลเข้ามา สมัครสมาชิกใช้งาน โพสต์บอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตนเองลงไปบน “หน้ากระดาน” หรือ “Wall” ของเฟซบุ๊ก เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเก่าและเพื่อนใหม่ ขณะเดียวกันบางกลุ่มก็ใช้เฟซบุ๊ก เป็นสื่อคลายเหงา ระบายความขุ่นข้องใจ แสดงทรรศนะการเมือง ไปจนถึงทำการค้า ฯลฯ แต่ในกระแสนิยมดังกล่าว นี้เอง ได้ทำให้เกิดโรคใหม่ขึ้นมา นั่นคืออาการ ที่นักจิตวิทยาเรียกว่า โรคเสพติดการเล่นเฟซบุ๊ก หรือ “เฟซบุ๊ก แอดดิคชั่น ดิสออเดอร์” (Facebook Addiction Disorder : FAD) ซึ่งชาวเอฟบีจำนวนไม่น้อยอาจล้มป่วยด้วยโรคนี้อไปแล้วโดยไม่ทันรู้ตัว ขณะที่ผลสำรวจล่าสุดในสหรัฐอเมริกา ชี้ว่า ผู้หญิงมีความเสี่ยงเกิดอาการนี้มากที่สุด



ปัจจุบัน “สหรัฐอเมริกา” เป็นประเทศที่มีสถิติผู้ใช้งานเว็บเฟซบุ๊กมากที่สุดในโลก ผลจากการที่ สหรัฐฯ ผลิตสื่อที่มีพลเมืองเฟซบุ๊กสูงสุด ทำให้นักจิตวิทยาแสดงความวิตกกังวลว่า ปัญหาเสพติดเฟซบุ๊ก หรือ FAD อาจทวีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ถ้าเล่นเว็บดัง แห่งนี้โดยปราศจากความยับยั้งชั่งใจ

ข้อห่วงใยดังกล่าวยังคงย้ำว่าไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ ภายหลังบริษัท ออกซิเจนมีเดียและไลต์สปีดรีเสิร์ช ทำแบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมประชากรสหรัฐฯ วัยผู้ใหญ่ ๑,๖๐๕ คน ระหว่างเดือนพ.ค. ถึง มิ.ย. ที่ผ่านมา และพบข้อมูลชวนตกตะลึง ว่าผู้หญิงยุคใหม่ ในสหรัฐที่เติบโตมาพร้อมๆ กับความเจริญของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตนั้น ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตประจำวัน “ผูกพัน-ผูกติด” กับเฟซบุ๊กอย่างมากโดยผู้ตอบแบบ สอบถาม ซึ่งเป็นผู้หญิงอายุ ๑๘-๓๔ ปี จำนวน ๑ ใน ๓ ระบุว่าสิ่งแรกที่ทำ หลังจากตื่นนอนก็คือต้องเปิดคอมพิวเตอร์เพื่อเช็คความเคลื่อนไหวในเฟซบุ๊ก ก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงค่อย เข้าไปแปรงฟัน ทำธุระส่วนตัวในห้องน้ำ!

นอกจากนี้ ผู้ตอบร้อยละ ๓๙ ยอมรับว่า รู้สึกว่าตนเองเสพติดการเล่นเฟซบุ๊กเข้าให้แล้ว! ส่วนสถิติในด้านอื่นๆ จากการสำรวจข้างต้น ยังมีข้อมูลชวนตะลึงเกี่ยวกับสาว ๆ ซึ่งเป็นสาวกเฟซบุ๊ก อีกหลายข้อ เช่น

ร้อยละ ๒๑ บอกว่า ตื่นมากลางดึกเพื่อเช็คเฟซบุ๊ก

ร้อยละ ๒๓ ใช้เฟซบุ๊กเป็นสื่อกลางสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์

ร้อยละ ๔๒ มองว่า การโพสต์ภาพความหวามของตัวเองลงในเว็บเฟซบุ๊กเป็นเรื่องธรรมดาๆ

ร้อยละ ๗๙ เห็นว่า การโพสต์ภาพจูบกันลงเว็บไม่ใช่เรื่องผิด

ร้อยละ ๕๘ จะติดตามพฤติกรรมของคนที่เกี่ยวข้องกันผ่านเฟซบุ๊ก

ร้อยละ ๕๐ มองว่า การคบหาเป็น “เพื่อนใหม่” กับ “คนแปลกหน้า” ผ่านเฟซบุ๊กเป็นเรื่องปกติ

ร้อยละ ๕๐ ตอบว่า พร้อมลองคบหาไปเกี่ยวกับผู้ชายที่พบเจอในเฟซบุ๊ก

ร้อยละ ๖ ใช้เฟซบุ๊กหาแฟน

ขณะที่หญิงสาว ร้อยละ ๕๗ เผยว่า โพสต์ข้อความคุยกับคนในเฟซบุ๊กมากกว่าคนตัวเป็น ๆ ที่เจอในชีวิตจริง!

สำหรับวิธีดูตัวเองว่า มีพฤติกรรมเข้าข่ายเสพติดเฟซบุ๊กหรือไม่ สามารถสังเกตได้โดยทั่วๆ ไป ดังนี้

๑. ไม่มีความอดทน อยากเพิ่มเวลาการเล่นเฟซบุ๊กมากขึ้นเรื่อยๆ
๒. ถ้ามีอันต้องลดเวลาการเล่น หรือหยุดเล่นไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆ จะรู้สึกกังวล กระสับกระส่าย ฝืนแต่คิดว่าตอนนี้มีใครโพสต์อะไรลงในเว็บบ้าง
๓. เวลาทำกิจกรรมเข้าสังคมจริงๆ จะลดน้อยลง หรือย้ายมาพบปะกันบนเฟซบุ๊กแทน
๔. มีเพื่อนในบัญชี หรือในลิสต์มากเกินไป จนต้องเสียเวลาคอยตรวจสอบความเคลื่อนไหว หรือถึงแม้จะมีเพื่อนมาก แต่ ๘ ใน ๑๐ กลับไม่ใช่เพื่อนที่รู้จักกันในชีวิตจริง
๕. ชอบบอกกับคนอื่นๆ ว่า “ถ้าอยากติดต่ออะไรให้ไปเจอกันในเฟซบุ๊ก”
๖. ไม่ว่าจะเจอบัญชีเฟซบุ๊กของใคร ก็กดรับเป็นเพื่อนทั้งหมด โดยไม่เคยรู้จักปุมหลังของบุคคลนั้นๆ
๗. อดนอนเพื่อเล่นเฟซบุ๊ก
๘. หวนกลับไปคิดถึงความหลังดีๆ และกลับมาเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่อีกครั้งกับแฟนเก่า ที่บังเอิญกลับมาเจอกันผ่านเฟซบุ๊ก ทั้งๆ ที่ปัจจุบันมีคนรักหรือครอบครัวอยู่แล้ว
๙. เวลาเหมาะสมสำหรับการท่องเฟซบุ๊กต่อวัน ไม่ควรเกิน ๑.๓๐ ชั่วโมง
๑๐. เสียสมาธิระหว่างทำงาน เพราะใจจดจ่ออยู่กับเฟซบุ๊ก

นักวิจัยใน สหรัฐหลายสถาบันชี้ว่า ภาวะเสพติดเฟซบุ๊กเป็นอาการย่อยอาการหนึ่ง ของโรค “เสพติดการเล่นอินเทอร์เน็ต” ส่วนต้นตอที่ทำให้อาการติดเฟซบุ๊กมาแรงแซงโค้ง อาการติดอินเทอร์เน็ตประเภทอื่น ๆ นั้นมีหลายสมมติฐาน เช่น ดร.พอล เจ. แซ็ก นักประสาทวิทยา ระบุว่า การเล่นเฟซบุ๊กก่อให้เกิดความรู้สึก อบอวน มีความสุข เหมือนๆ กับเวลา เจอเพื่อนสนิทในชีวิตจริง ซึ่งนั่นทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมน “ออกซิโทซิน” หรือสารกระตุ้น ความรัก ความผูกพันออกมามากเป็นพิเศษ

ด้าน ดร.เวนดี้ วอลซ์ นักจิตวิทยาความสัมพันธ์คนดังของสหรัฐ กล่าวว่า ความสนใจเพียงผิวเผินที่ผู้เล่นได้รับจาก สังคมเฟซบุ๊ก อาจสร้างแรงตอบสนองทางบวกแก่ผู้เล่นแต่ ขณะเดียวกัน ก็ไม่ได้ช่วยแก้ไขอารมณ์เบเลี้ยวเหงาภายในจิตใจ

อย่างแท้จริง

กลุ่มคนที่มี แนวโน้ม "เสพติดการเล่นอินเทอร์เน็ต" รวมถึงเฟซบุ๊กมากกว่ากลุ่มอื่น ได้แก่ ผู้ใหญ่ที่มี อาการของโรคสมาธิสั้น มีพฤติกรรมหวาดกลัว ไม่ชอบเข้าสังคม มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม และมีอาการซึมเศร้า สำหรับผู้ปกครองที่ไม่อยากให้บุตรหลานต้องพลาดพลั้ง กลายเป็นคนเสพติดเฟซบุ๊ก ดร.วอลซ์ ให้คำแนะนำว่า

๑. ฝึกให้ลูกมีระเบียบวินัย เช่น ห้ามเข้าเว็บสังคมออนไลน์จนกว่าจะทำการบ้าน หรือทำโครงการงานต่างๆ เสร็จเรียบร้อย
 ๒. บอกกับลูกๆ ว่า ไม่ควรเล่นเฟซบุ๊กขณะครอบครัวใช้เวลารับประทานอาหารร่วมกัน
 ๓. สร้างนิสัยเลิกเล่นอินเทอร์เน็ตก่อนนอนอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง เพื่อให้สมองได้พักผ่อนเต็มที่
- สิ่งเหล่านี้ ต้องอาศัยการค่อยๆ พุดคุยทำความเข้าใจกัน แต่ไม่ถึงขั้นบังคับให้ปฏิบัติตามชนิดแตกหัก เพราะแม้แต่ ผู้ใหญ่เอง เอาเข้าจริงก็อาจตกเข้าไปในหล่มของโรคติดเฟซบุ๊กได้เช่นกัน

(ที่มา : จุลสาร สคร.๙ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๙ ประจำเดือนตุลาคม-เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๔)



