

ข่าวสารงานไอที

ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง สจล.
ปีที่ 15 ฉบับที่ 12 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2559

“ทำไมคนยุคดิจิทัลถึงติดโซเชียล”



"เหรียญย่อมมี 2 ด้าน" และ โซเชียลเน็ตเวิร์ค ก็เช่นกัน เพราะไม่เพียงแต่จะเป็นช่องทางการสื่อสารที่สะดวกรวดเร็ว ในการติดต่อสื่อสาร และเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารไปสู่คนภายนอกแล้ว โซเชียลเน็ตเวิร์ค ยังจัดว่าเป็นภัยเงียบระดับต้นๆ ที่มีผลต่อมนุษย์โดยตรงเลยก็ได้



มีอิสระในการแสดงความรู้สึก

ได้ระบายความรู้สึกส่วนตัว แสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองมีอยู่

ช่วยต่อการติดต่อสื่อสาร

แบ่งปันเรื่องราวได้ง่าย พูดคุยกับเพื่อนได้โดยสะดวก

อยากเป็นที่ยอมรับในสังคมออนไลน์

- หน้าตาดี
- สูง
- รวย

สามารถสร้างตัวตนใหม่ เพื่อสร้างการยอมรับ

ค้นหาสิ่งคล้ายกัน

เพื่อหาเพื่อนที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน

อัปเดตข่าวสาร

ติดตามข่าวสาร และความเคลื่อนไหวของคนที่ชอบได้ตลอดเวลา

โรคที่มาจากพฤติกรรมการติดโซเชียล

โนโมโฟเบีย (Nomophobia)

อาการทางจิตชนิดหนึ่ง เป็นอาการวิตกกังวล ขณะไม่มีมือถือขั้นรุนแรง

ละเมอแชท (Sleep-Texting)

สำหรับผู้ติดแชทขั้นรุนแรง ร่างกายจะตอบสนองทันทีเมื่อได้ยินเสียงข้อความ

โรคเศร้าจากการเล่น Social

เล่น Social มากเกินไป บั่นทอนความสุข ความพึงพอใจในการดำรงชีวิต

ลดอาการติดโซเชียล

หางานอดิเรก
มองหาสิ่งที่ตนเองชอบ เพื่อสุขภาพและใจที่ดีขึ้น

จำกัดเวลาเล่นโซเชียล
บริหารเวลาไปทำสิ่งอื่นแทนการนั่งเล่นทั้งวัน

จากผลการวิจัยของ องค์กรเกี่ยวกับสุขภาพ หรือ นักจิตวิทยา ชั้นนำต่างๆ ได้กล่าวโดยสรุปว่า "การที่คุณติด โซเชียลเน็ตเวิร์ค มากเกินไปมีผลทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพใจของคุณแย่ลง เนื่องจากคุณเอาแต่หมกมุ่นอยู่กับมันเพียงอย่างเดียว" แต่ถึงแม้คุณจะรู้ว่ามันเป็นภัยที่คอยกัดกินคุณภาพชีวิตอยู่ทุกวัน คุณก็ไม่ทราบว่าจะทำอะไรคุณถึงเสพติดมัน ฉะนั้นทางไทยแวร์จึงได้จัดทำ Infographic ฉบับที่ 40 ในหัวข้อที่ว่า **ทำไมคนยุคดิจิทัลถึงติดโซเชียล** มาให้คุณได้อ่านกัน

เหตุผลที่ทำให้คนยุคดิจิทัลติดโซเชียลเน็ตเวิร์ค

มีอิสระในการแสดงความรู้สึก - ทุกคนมีอารมณ์ และความรู้สึก ที่ไม่สามารถแสดงออกมาได้ ในสังคมแห่งความเป็นจริงเพราะมันอาจจะทำให้ผิดใจกับคนรอบข้างได้ เช่น หากคุณ เกลียดหัวหน้า / เพื่อนร่วมงาน ก็คงไม่มีใครเดินเข้าไปคำ หรือโวยวายใส่แน่นอน แต่ถ้าเป็นโซเชียลเน็ตเวิร์ค คุณสามารถระบายสิ่งเหล่านั้น ได้ ตั้งใจโดยไม่ต้องเกรงใจใครทั้งสิ้น

ง่ายต่อการติดต่อสื่อสาร - เดิมทีมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม ช่างพูด ช่างสื่อสาร และชอบที่จะแบ่งปันเรื่องราวอยู่แล้ว แต่ด้วยก่อนหน้านี้การสื่อสารเป็นสิ่งที่มีความสูง และไม่ค่อยสะดวกสบายมากนัก ทำให้มนุษย์เราไม่ค่อยหันมาใช้กันมากนัก (ถ้าไม่มีเหตุอันควร) แต่แล้วเมื่อ **โซเชียลเน็ตเวิร์ค** เข้ามาจับบทบาท ทำให้การสื่อสารทั้งในและต่างประเทศง่ายดายขึ้น ค่าใช้จ่ายต่ำลง มนุษย์ยุคดิจิทัลจึงหันมาแบ่งปันเรื่องราว และพูดคุยกับเพื่อน หรือทำความรู้จักกับคนภายนอกมากขึ้น

อยากเป็นที่ยอมรับในสังคมออนไลน์ - โลกแห่งความเป็นจริงที่ไม่สมบูรณ์แบบ แลงงดงามมากนัก คุณอาจจะรู้สึกว่าตัวตนของคุณ นิสัยของคุณ อาจไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับเท่าไร และด้วยเหตุนี้ คุณจึงเลือกวิธีที่ง่ายที่สุด นั่นคือ **สร้างตัวตนใหม่** ขึ้นมา ซึ่งการสร้างตัวตนนั้นอาจจะมาจาก นิสัยจากคนที่นับถือชื่นชอบ หรือ ตัวละครจากนิยาย ภาพยนตร์ เพื่อให้ตนเองรู้สึกเท่, มีคุณค่ามากขึ้น และเมื่อมีคนมาสนใจมากๆ ก็ทำให้ตัวคุณเองรู้สึกว่าได้เป็นที่ยอมรับในสถานที่นั้นแล้ว

ค้นหาสังคมเดียวกัน - คงจะโชคดีไม่น้อย ถ้าหากคนใกล้ตัวคุณมีความสนใจในเรื่องเดียวกัน แต่แท้จริงแล้วในสังคมส่วนใหญ่นั้นไม่ได้โชคดีแบบนั้น โลกออนไลน์ โดยเฉพาะโซเชียลเน็ตเวิร์ค จึงเป็นทางออกง่ายๆ ในการหา กลุ่มคนที่มีความสนใจร่วมกัน พูดคุยกันอย่างสนุกสนาน

อัพเดทข่าวสาร - เพื่อให้ติดตามกระแสสังคม หรือก้าวทันการเคลื่อนไหวจากทั่วทุกมุมโลก **โซเชียลเน็ตเวิร์ค** จึงเป็นช่องทางการสื่อสาร ที่จะช่วยให้คุณติดตามข่าวสาร และความเคลื่อนไหวของคนที่ชอบ อาทิ ดารา, ศิลปิน หรือ เน็ตไอดอล ได้ตลอดเวลา

โรคที่ตามมาจากการติดโซเชียลเน็ตเวิร์ค

โนโมโฟเบีย (Nomophobia) - มาจากคำว่า "No Mobile Phone Phobia" บัญญัติขึ้นเมื่อปี 2010 เพื่อให้เรียกอาการทางจิตชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากความวิตกกังวลมากเกินไปเมื่อขาดโทรศัพท์มือถือ พบมากในกลุ่มอายุ 18-24 ปี ที่ใช้มือถือบ่อยเฉลี่ย 35 ครั้งต่อวัน

และ เมื่อกลุ่มคนที่เป็นโรค **โนโมโฟเบีย (Nomophobia)** อยู่ในสถานการณ์ หรือ สถานที่ ที่ไม่สามารถใช้โทรศัพท์มือถือได้ จะมีอาการ หงุดหงิด, กระวนกระวาย, ตัวสั่น, เครียด เหงื่อออก เป็นต้น

ละเมอแชท (Sleep-Texting) - อาการละเมอแชทสาเหตุหลักๆ มาจากพฤติกรรมติดมือถือมากเกินไป จนสมองสร้างความวิตกกังวลต่อข้อความที่ถูกส่งมา ซึ่งผู้ป่วยเป็นโรค **ละเมอแชท (Sleep-Texting)** จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อเสียงข้อความที่แจ้งเตือนขึ้นมาก และจะไม่รู้สึกรู้สีกตัวขณะที่กดส่งข้อความ เพราะเป็นสภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น

โรคเศร้าจาก Facebook - ข้อมูลจากวารสารการแพทย์กุมารเวชศาสตร์ อเมริกัน ระบุว่า "ผู้ที่ใช้เวลาอยู่บนเครือข่ายสังคมออนไลน์มากๆ อย่าง Facebook นั้น อาจได้รับความทุกข์ทรมานจาก สภาวะซึมเศร้า บนเฟซบุ๊ก หรือ ที่รู้จักกันในวงการแพทย์ คือ "Facebook Depression Syndrome"

และเหตุที่ทำให้ผู้ใช้ Facebook เกิดสภาวะซึมเศร้า นั้นเพราะ Facebook เป็นสิ่งที่สร้าง **ความเป็นจริงจอมปลอม** โดยผู้ใช้จะพยายามโพสต์แต่เรื่องราวด้านดีด้านเดียวของชีวิต และหลบซ่อนจากสิ่งเลวร้าย ของตนเอง ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ ผู้ที่เข้ามาชมจะเห็นแต่ภาพชีวิตที่สมบูรณ์แบบของผู้อื่น จนกลายมาเป็นความรู้สึกเปรียบเทียบ และปมด้อยไปในที่สุด

วิธีลดอาการติดโซเชียลเน็ตเวิร์ค

หางานอดิเรกทำ - เพื่อลดอาการติดโซเชียลเน็ตเวิร์ค คุณควรจะต้องเริ่มมองหากิจกรรมที่ตนชื่นชอบ หรือ สิ่งใหม่ๆ ทำเพื่อสุขภาพกายและใจได้พักผ่อนบ้าง อาทิ ออกไปเที่ยวบ้าง ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ เป็นต้น

จำกัดเวลาเล่นโซเชียล - โซเชียลเน็ตเวิร์ค ก็เหมือนสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง ที่ไม่สามารถเลิกได้ด้วยวิธีหักดิบ ฉะนั้นวิธีง่ายๆ ก็คือ จำกัดเวลาเล่นตามความเหมาะสม และเมื่อร่างกายปรับตัวได้ ก็ค่อยๆ ลดลงมาเรื่อยๆ ซึ่งถ้าหากเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ คุณก็จะสามารถอยู่ได้ทั้งวัน โดยที่ไม่ต้องเข้าหาโซเชียลเน็ตเวิร์ค

และเมื่อเรารู้ถึงอีกด้านหนึ่ง ของช่องทางการสื่อสาร โซเชียลเน็ตเวิร์ค แล้ว ทางทีมงานก็หวังว่าคุณจะนำไป
ปรับใช้ในชีวิตประจำวันของคุณเองไม่มากก็น้อย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ขอขอบคุณแหล่งที่มาข่าว

<http://news.thaiware.com/9091.html>

IT in Life

จัดทำโดย นายคมสัน การสมเพียร
ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักหอสมุดกลาง