

ปัญหาของชาวโซเชียล เฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า

📅 นำเสนอเมื่อ 14 เม.ย. 2558

ปัญหาของชาวโซเชียล เฟซบุ๊กกับภาวะซึมเศร้า

โดย ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์

เทศกาลสงกรานต์เวียนมาบรรจบกันอีกครั้ง คนส่วนใหญ่มีวันหยุดยาวจำนวนมากคงออกเดินทางไปที่ยาวหรือไปรวมฉลองสงกรานต์กัน เป็นเวลาที่มีกิจกรรมอย่างอื่นอยู่ นอกบ้านกัน เคยสังเกตอยู่เหมือนกันว่าในช่วงวันหยุดหลาย ๆ วันแบบนี้ ความเคลื่อนไหวต่างๆ บนโซเชียลเน็ตเวิร์ก อย่างเช่นเฟซบุ๊กจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ความถี่ในการโพสต์การแชร์อะไรต่อมิอะไรลดลงไปบ้าง

อาจจะถือเป็นเรื่องดีที่ได้ละจากโซเชียลเน็ตเวิร์กกันบ้าง อย่างน้อยก็ลดลงเพราะช่วงแบบนี้เอาเวลาไปทำอย่างอื่นกันมากขึ้น เพราะพูดกันตามตรงปัญหาสุขภาพจิตกับเฟซบุ๊กมันเกี่ยวกันมา เช่น การเกิดภาวะซึมเศร้า เป็นต้น มีผลการศึกษาหลายต่อหลายชิ้นชี้ให้เห็นเรื่องนี้

เมื่อเร็วๆ นี้มีผลการศึกษาใหม่ล่าสุดอีกชิ้นตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารจิตวิทยาสังคมและคลินิก (Journal of Social and Clinical Psychology) ที่ไม่เพียงชี้ให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้ากับเฟซบุ๊กเป็นสิ่งที่ควบคู่กันมาเท่านั้น แต่ต้องประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะอันไม่พึงปรารถนาดังกล่าวคือการเปรียบเทียบทางสังคม

นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยสูสตันสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊ก ดูแนวโน้มการเปรียบเทียบทางสังคมที่กลุ่มตัวอย่างใช้เมื่อเขาเฟซบุ๊ก เทียบกับความถี่ในการเกิดภาวะซึมเศร้า

ผลลัพธ์ที่ได้มาก็คือ คนใช้เฟซบุ๊กมากกว่า ก็จะพบว่ามีอาการซึมเศร้าเกิดขึ้นมากกว่า และสื่อกลางที่นำไปสู่อาการเช่นนี้คือการเปรียบเทียบทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเปรียบเทียบกับผู้ที่เหนือกว่า ด้อยกว่า หรือเสมอกัน ที่ใช้เฟซบุ๊กแล้วเกิดอาการซึมเศราก็เพราะเขาไปแล้วก็จะทำการเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ จากเนื้อหาต่างๆ ที่คนอื่นโพสต์เอาไว้

การเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ แล้วนำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตอันไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเป็ความโกรธ หงุดหงิด อิจฉาริษยา หรือถึงขั้นซึมเศรานั้น ที่จริงแล้วไม่ใช่เรื่องแปลก เป็นเรื่องที่พอรูกันอยู่ว่ามันก็เกิดขึ้นอยู่ในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปอยู่แล้ว แม้ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าเฟซบุ๊กหรือโซเชียลเน็ตเวิร์กอยู่ในโลกนี้เลยก็ตาม

แต่การวิจัยพบว่าคนไข้เฟซบุ๊กมีแนวโน้มจะเกิดอาการมาก
อาการที่เกิดขึ้นนั้นมาจากเมื่อใช้แล้วก็เกิดการเปรียบเทียบกันคนอื่นๆ ตามมา ยิ่งใช้มากโอกาสเกิดก็ยิ่งมาก

**การเปรียบเทียบทางสังคมเป็นเรื่องที่อดไม่ได้สำหรับปुरुชนทั้งหลาย
ลองถามตัวเองกันดูก็ได้ว่าเคยเห็นสิ่งๆ
โพสต์บนเฟซบุ๊กแล้วเกิดการเปรียบเทียบกับตัวเองบ้างไหม ใครตอบว่าไม่เคย สันนิษฐานได้เลยว่าโกหก**

จากผลงานวิจัยชิ้นนี้ทำให้มีข้อเสนอแนะว่า ถ้าใครใช้เฟซบุ๊กหรือโซเชียล เน็ตเวิร์กอื่นๆ
ทั้งหลายแล้วเกิดอารมณ์บอยคอตจนขงถึ ใหระลึกไว้เลยว่าควรจะถอยห่างออกจากมันได้แล้ว พร้อมๆ
กับการไปฝึกจิตใจให้มั่นคง หาหนทางเคารพนับถือตัวเองให้มากขึ้นมากๆ รู้จักเปรียบเทียบในเชิงบวกให้เป็น
ไม่ใช่เอาแต่ถ่มถุยตัวเองไม่หยุดหยอน

**หากทำไม่ได้ เลิกเล่นไปเลยก็เป็นวิธีหนึ่งในการรักษาสุขภาพจิตตัวเองไว้
โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศรารายๆ**

ช่วงเทศกาลสงกรานต์ถือเป็นโอกาสอันดีที่จะละจากหน้าจอบคอมพิวเตอร้ออกไปจลองกับชาวบ้านชาวช่องเขา
ออกไปแล้วก็ให้มือห่างจากโทรศัพท์มือถือด้วย เพราะขึ้นเอาออกมาจิมๆ ไม่ดูตามาตาเรือ
โดนสาดน้ำเขาไปมันอาจฟังได้ จะยิ่งทำให้ซึมเศร่าหนักขึ้นอีก

ที่มา [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2558