

วิจัยเผย เฟซบุ๊กทำให้คนมีความอิจฉามากขึ้น

📅 **นำเสนอเมื่อ** 24 ม.ค. 2556

คุณเคยรู้สึกแบบนี้กันบ้างไหม...เวลาที่เห็นเพื่อนในเฟซบุ๊ก (Facebook) โพสต์รูปภาพที่ถ่ายเวลาไปเที่ยว หรือของกินอร่อย ๆ รวมทั้งบางคนที่ไม่รู้ว่าโพสต์อะไรก็มีแต่คนให้ความสนใจมากดูไลค์หรือคอมเมนต์กันเยอะแยะ แต่ตัวเรกลับไม่มีโอกาสได้เที่ยวได้กินอย่างเขา โพสต์อะไรก็ไม่ค่อยมีใครสนใจ มันช่างนานอวยใจจริง ๆ แต่ไม่ต้องกลัวว่าคุณจะโดดเดี่ยว เพราะล่าสุดได้มีผลวิจัยเผยออกมาแล้ว ว่าการเล่นเฟซบุ๊กมีผลให้รู้สึกอิจฉาคนอื่นมากขึ้นและพึงพอใจในชีวิตตัวเองน้อยลงได้จริง ๆ

เมื่อวันที่ 22 มกราคมที่ผ่านมา แหล่งข่าวต่างประเทศได้เปิดเผยผลวิจัยของ Hanna Krasnova จากหลักสูตรระบบสารสนเทศ มหาวิทยาลัย Humboldt ที่สำรวจจากผู้ใช้งานเฟซบุ๊กในประเทศเยอรมนีจำนวน 600 คน พบว่า **มีคนจำนวน 1 ใน 3 ของทั้งหมดรู้สึกอิจฉาเวลาเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่คนอื่นโพสต์ลงบนเฟซบุ๊ก และทำให้รู้สึกพอใจในชีวิตตัวเองน้อยลง**

สำหรับการกระทำบนเฟซบุ๊กที่ทำให้คนอื่นรู้สึกอิจฉาได้มากที่สุดก็คือการแชร์รูปภาพที่ถ่ายตอนไปท่องเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ นั้นเอง รองลงมาคือปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ กับเพื่อนในเฟซบุ๊ก ไม่ว่าจะเป็นการอวยพรวันเกิด, มีคนการกดไลค์และคอมเมนต์มาก ๆ ส่วนสิ่งอื่น ๆ ที่มีผลรองลงมา ได้แก่ การแสดงถึงความอบอุ่นในครอบครัวที่มีผลกับคนอายุ 30 กว่า ๆ มากที่สุด และการแสดงรูปร่างหน้าตาที่ดี ซึ่งมีผลกับผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่

นอกจากนี้ ผลวิจัยยังได้ระบุอีกว่า คนส่วนใหญ่มักสนองความอิจฉาด้วยการโพสต์เรื่องราวดี ๆ ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นกับความสำเร็จ, ความเก่ง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่น่าชื่นชม และทำให้ตัวเองดูดี โดยผู้ชายมักชอบโพสต์เกี่ยวกับความสำเร็จของตัวเอง ส่วนผู้หญิงมักชอบโพสต์รูปภาพและชีวิตประจำวันของตัวเอง

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวว่า คนเล่นเฟซบุ๊กที่รู้สึกอิจฉาบางคนจะเล่นเฟซบุ๊กน้อยลงหรืออาจจะเลิกเล่นไปเลยแล้วคุณละ...เคยรู้สึกอิจฉาคนอื่นในเฟซบุ๊กกันบ้างหรือเปล่า? หากคุณรู้สึกแบบนี้ แนะนำให้เลี่ยงการดูรูปภาพที่คนอื่นเหล่านั้นโพสต์ ซึ่งอาจช่วยให้คุณมีความสุขและพึงพอใจกับชีวิตของคุณมากขึ้นก็ได้ แต่ทางที่ดีที่สุดคือการพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่และไม่เอาชีวิตของตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นนะจ๊ะ