

ติด...เทคโนโลยี

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

ติด...เทคโนโลยี

ผมมีโอกาสได้ชมเทปรายการทีวี ชื่อไอทีสแน็กย้อนหลัง เล่าถึงโรคความเครียดที่เทคโนโลยีก้าวหน้าไม่หยุดยั้ง ได้ความว่าโรคภัยสำหรับคนไอทียามนี้มาเยือนคุณถึงโต๊ะทำงาน ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือองค์กรใดก็ตาม คุณอาจเป็นโรคติดประเภทนี้โดยไม่ระแวง เพราะทุกวันนี้เรารู้พึ่งพาเทคโนโลยีจำนวนมาก ลองนับนิ้วเลขดู สิครับว่าแต่ละวันเราใช้เวลากับคอมพิวเตอร์กี่ชั่วโมง บางทีรู้สึกเหนื่อย เมื่อยล้าปวดข้อ ฯลฯ ไม่รู้สาเหตุ

✖ **โรคภัยอันดับแรกที่ยากเล่าสู่กันฟัง คือ ความเครียดจากเทคโนโลยี (Techno Stress)**

เชื่อว่าหลายล้านคนในโลกกำลังเผชิญกับมัน และส่วนใหญ่คงไม่รู้ตัว สังเกตง่ายครับ โคนนี่ทำให้คุณซีไม่โห โกรธง่าย มองคนในแง่ลบ รู้สึกว่าชีวิตเหนื่อยล้า มักจะเกิดกับคนที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา พฤติกรรมที่เห็นได้ชัดคือ ยามที่คุณพูดคุยกับใคร มักต้องการการตอบสนองกลับที่รวดเร็วทันใจ ถามปุบอปากโหเขาตอบปั๊บ เหมือนกดรีโมตสั่งได้ อยากให้รอบข้างเร็วเหมือนเทคโนโลยี

ปัญหาความเครียดจากเทคโนโลยี ที่ว่าจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนงานในวงการอุตสาหกรรมคอมพิวเตอร์ มีหลายคนเกษียณตัวเองก่อนวัยสมควร หรือมีเปลี่ยนงานบ่อย และมีส่วนทำให้คนที่เป็นโรคนี้หันไปพึ่งพาเหลา และบุหรี่ปากขึ้น นั่นหมายความว่า อาจจะทำให้คุณติด...ติด อย่างอื่นเพิ่มมาอีก

ความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ เวลา...คือสาเหตุหลัก จากงานวิจัยเมื่อต้นปี 2549 ของ กลอเรีย มาร์ก และวิกเตอร์ กอนซาเลซ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียบอกว่า โดยทั่วไปคนในออฟฟิศมีเวลาจัดการงานส่วนตัวแต่ละคนแค่ 11 นาที ก่อนจะถูกรบกวนโดยสภาวะแวดล้อมรอบข้าง อย่างมีเพื่อนมาติดต่องาน โทรศัพท์เขา ฯลฯ และตลอดทั้งวันคุณจะสูญเสียเวลาเฉลี่ยกว่า 2 ชั่วโมง โดยไม่ได้ทำงาน นั่นทำให้หลายคนมีงานค้างเยอะขึ้นอีก และยิ่งหันไปพึ่งพาเทคโนโลยี ดนเหตุความเครียดมากขึ้นอีก โห...ฟังดูแยครับ

ถ้าใครสงสัยตัวเองว่าเป็นหรือเปล่า ดร.มิเชล เอ็ม. เวล ให้แนวทางสังเกต เช็กตัวเองดังนี้

1. ตัวคุณนอนหลับพักผ่อนยากปกติ ยอมนอนดึกหรือว่าตื่นเช้าเพื่อมานั่งชุลมุนหาคอมพิวเตอร์
2. ชอบอยู่บ้านเล่นคอมพิวเตอร์มากกว่าออกไปข้างนอก หรือเสียค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และเน็ตมากในแต่ละเดือน
3. คุยกับเพื่อนออนไลน์ได้เป็นวันๆ แม้จะไม่เคยเห็นหน้ากันมาก่อนก็ตาม หรือพยายามหลบหลีกเพื่อนในออฟฟิศไม่ให้ใครเห็นหน้าจอคอมพิวเตอร์ยามทำงาน
4. คนที่รับอีเมลมากมายในแต่ละวัน บางคนไปเที่ยวพักผ่อน ต้องพกโน้ตบุ๊ก หรือเทคโนโลยีเยอะไปด้วย อยากจะเช็ก็อีเมลตลอดเวลา

ถ้าคุณเป็นอย่าง 4 ข้อที่ว่า โอ้ย...โดนตั้งแต่โรคแรกเลย คงต้องห่างๆ จากกิจกรรมหน้าคอมพิวเตอร์บ้างแล้วครับ

✖ **โรคต่อมา โรคติดทำอะไรหลายสิ่งพร้อมกัน (Multitasking Madness)** เช่น มือหนึ่งคุยโทรศัพท์ อีกมือคลิกเมาส์ หูอีกข้างฟังไอพอดไว้...ใช้คุณหรือเปล่า เพราะกำลังเกิดขึ้นกับคนไอทียุคนี้

จากการวิจัยของกลุ่มฟอร์จูนวันเราซัน (Fortune 1000) พนักงานในองค์กรต่างๆ ระดับโลก เฉลี่ยแล้วได้รับอีเมลวันละ 178 ฉบับ คิดดูสิครับ...เขาจะเหลือเวลาไปจัดการงานในแต่ละวันสักกี่มากน้อย ยิ่งกว่านั้น หลายคนไม่ได้ทำงานแค่ 8 โมงเช้า ถึง 5 โมงเย็นครับ หอบงานใส่ทัมบ์ไดรฟ์ หรือโน้ตบุ๊กกลับไปบ้าน เอาเวลาครอบครัวมาจัดการงานออฟฟิศอีกต่างหาก แถมการจัดการงานในเวลาจำกัด ทำให้หลายคนทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เลยเป็น มัลติทาสกิง แมดเนส (Multi-Tasking Madness) ใจครับทาน

งานวิจัยของศาสตราจารย์ เดวิด เมเยอร์ จาก มหาวิทยาลัยมิชิแกน ทดลองให้นักศึกษาจำนวนหนึ่งหาคำตอบจากสูตรคณิตศาสตร์โดยมีการปรับเปลี่ยนปัญหาแบบกะทันหัน เช่น จากการคูณเป็นหารทันที ผลปรากฏว่านักศึกษาใช้เวลาานานกว่าปกติกว่าจะหาคำตอบได้ นั่นพิสูจน์ว่ามนุษย์เรามีข้อจำกัดในการทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพในงานต่อหนึ่งอย่างลดลง แม้จะสามารถฝึกและทำให้เกิดประโยชน์ได้ก็จริง แต่ก็ยังมีข้อจำกัด เมื่อถึงขีดสุดระดับหนึ่ง จะน้ลดการทำอะไรพร้อมกันยามใช้เทคโนโลยีเกิดครับ

โรคสุดท้ายของพวกติด...เทคโนโลยี คือ คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต แอดดิคชัน (Computer And Internet Addiction)

เกม หองแซด เว็บบอรัด และอีเมล ทำให้เราใกล้ชิดโลกไซเบอร์อยู่ตลอดเวลา ขณะเดียวกันก็ห่างเหินจากสังคมปกติ และยากจะปรับตัวเข้ากับคนอื่น บ่อยครั้งที่มีความคิดที่จะพึ่งพาเทคโนโลยีตลอดเวลา และรู้สึกอึดอัดใจถ้าจะต้องหยุดใช้งาน นั่นเป็นข้อสรุปของงานวิจัยสากลในช่วง 10 ปีมานี้ และนักวิจัย เรียกคนกลุ่มที่ติดคอมพิวเตอร์และเน็ตนี้ว่า เทคโนโลยีซัส

เมื่อ 2 ปีก่อน กองทัพอากาศฟินแลนด์ต้องยอมให้เลื่อนการรับบรรดาดำรงยศ ที่จะเข้ารับราชการทหารออกไปถึง 3 ปี เพื่อรักษาโรคติดเกมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตให้หายเสียก่อน ขณะที่รัฐบาลจีนเปิดคลินิกรักษาโรคติดเกมออนไลน์และเซตรัม ในปักกิ่ง เพราะเด็กวัยรุ่น และหนุ่มสาว มากมายคลั่งเทคโนโลยี

อาการและพฤติกรรมของคุณกลุ่มนี้คือ รู้สึกเครียด กังวลเมื่อไม่ได้เช็คอีเมล รู้สึกหงุดหงิดร้นใจเวลาหาตู้เอทีเอ็มเพื่อกดเงินไม่เจอ หงุดหงิดที่อาจจะมีการในธนาคารให้บริการก็ตาม หรือรู้สึกลำบากเมื่อต้องเขียนหนังสือด้วยมือ และเหนื่อยเมื่อต้องหาข้อมูลการทำรายงาน ทั้งยังรู้สึกตัวเองอยู่เทคโนโลยีกว่าเพื่อน หรือพึ่งพาเทคโนโลยีตลอดเวลา และไม่สามารถควบคุมเวลาการใช้งานคอมพิวเตอร์ มีกิจกรรมร่วมกับคนอื่นน้อยลง **ไม่สนใจเพื่อน ครอบครัว กระทั่งละทิ้งการทำงาน และเรื่องส่วนตัว เพื่อเล่นเน็ต**

ว่า...ไม่ใช่เรื่องเล็กแล้วสิครับ