

ผลกระทบระหว่างเทคโนโลยีสารสนเทศ กับความเครียดของสุขภาพชีวิตคนเมืองกรุง

อ. พรณิศา ดาวประดับ*

เมื่อก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) เราเริ่มเข้าสู่ระบบสารสนเทศอย่างเต็มรูปแบบมากขึ้น เทคโนโลยีมีความก้าวหน้าและทันสมัย มีการใช้เครื่องจักร เครื่องทุนแรง เครื่องจักรอัตโนมัติ มีอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นำเทคโนโลยีเข้ามาประยุกต์ใช้ในองค์กร เพื่อก่อให้เกิดการติดต่อสื่อสารง่ายขึ้น มีผลผลิตที่ดี สะดวก และรวดเร็ว เทคโนโลยีสารสนเทศช่วยการบริหารจัดการภายในองค์กรและการตัดสินใจของผู้บริหาร เทคโนโลยีสารสนเทศเป็นทั้งอาวุธที่ใช้ต่อสู้กับคู่แข่งขององค์กร ใช้เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสารในการดำเนินชีวิตประจำวัน และยังเป็นเครื่องมือในการหาโอกาสเพื่อสร้างผลประโยชน์ต่อองค์กร

การพัฒนาอย่างต่อเนื่องและอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อให้เกิดเครือข่าย การแข่งขันที่รุนแรง วัฒนธรรมโลกเปลี่ยนแปลง ผู้ด้อยโอกาสเพิ่มขึ้น ปัญหาสิ่งแวดล้อม และความเครียด และสังคมไทยในกระแสการเปลี่ยนแปลง ด้านเศรษฐกิจ : การแข่งขันทางธุรกิจ อุตสาหกรรม ภาคบริการ การขยายตัว มีการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ใช้แรงงานฝีมือเพิ่มขึ้น ช่องว่างทางเศรษฐกิจมากขึ้น ด้านสังคม : สังคมเมืองเพิ่มขึ้น สังคมตื่นตัวเรื่องการเรียนรู้ สังคมตื่นตัวเรื่องสิ่งแวดล้อมและภูมิปัญญาไทย สังคมเรียกร้องสิทธิตามรัฐธรรมนูญมากขึ้น สังคมมีความขัดแย้งด้านวิถีชีวิตและคุณค่ามากขึ้น ช่องว่างทางสังคมมากขึ้น

ผลกระทบที่เกิดจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อสุขภาพ ความเครียดเป็นสิ่งที่ปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน ชนิดความเครียดที่เกิดขึ้นจากผลกระทบจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศนี้ เป็นความเครียดชนิด Chronic stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่าง เช่น ความเครียดเรื้อรัง ความเครียดที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น อาการเครียดมากและแสดงออกทางร่างกายคือ อ่อนแรงไม่อยากจะทำอะไร มีอาการปวดตามตัว ปวดศีรษะ วิดกกังวล มีปัญหาเรื่องการนอน ไม่มีความสุขกับชีวิต เป็นโรคซึมเศร้า โรคทางเดินอาหาร โรคปวดศีรษะไมเกรน โรคปวดหลัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ เป็นต้น

สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่จะทราบว่าเราได้รับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางใจสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ ผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางใจ

ผลกระทบทางกาย

ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า เกร็งกล้ามเนื้อ เนื่องจากการใช้กล้ามเนื้อในส่วนที่กระทำอะไรซ้ำๆ (RSI : Repetitive strain injury) เช่น วัชรุ่นญี่ปุ่นส่วนใหญ่เป็นโรคนี้ไปงบบวม เนื่องจากใช้นิ้วโป้งกดมือถือบ่อยๆ การทำงานกับคอมพิวเตอร์ การนั่งหลังงออยู่เป็นเวลานานๆ ทำให้กล้ามเนื้อมีอาการเกร็ง/กดตัน และเกิดอาการเครียดในที่สุด เป็นลมชัก (Epilepsy) มีผื่นที่ผิวหนัง สายตาพร่า มีบุตรยาก สำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรใช้จอคอมพิวเตอร์แบบจอ LCD หรือจอแบน เพื่อเลี่ยงความไวของแสงหรือรังสีจากคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ ยา หรือ สารบางชนิด ทำให้เกิดอาการเครียดได้ เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน โสม หรือแม้แต่ยาแก้หวัด ยาลดน้ำหนักร

* เจ้าหน้าที่วิชาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น

โรคชนิดใหม่ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีในปัจจุบัน คืออาการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากความเครียดจากการทำงานซ้ำๆ (RSI : Repetitive strain injury) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่งถูกใช้งานจากการกระทำซ้ำๆ ที่อาจจะไม่มีการกระแทกอย่างแรง แต่เกิดขึ้นจำนวนนับครั้งไม่ถ้วน เช่น การพิมพ์งานทางแป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ทุกวันในที่ทำงาน จากการศึกษาขององค์กร National Center for Health Statistic ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า แหล่งที่มาของการเจ็บป่วย RSI นี้ คือ แป้นพิมพ์เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีรายการเจ็บป่วยโดยเฉลี่ยถึงปีละหนึ่งแสนห้าหมื่นราย ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า Carpal Tunnel Syndrome (CTS) ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากระบบประสาทส่วนกลางส่งงานผ่านระบบประสาท Carpal Tunnel เพื่อบังคับกล้ามเนื้อข้อมือที่ต้องพิมพ์ 23,000 ครั้ง ใน 8 ชั่วโมง อาการป่วยแบบ CVS (Computer Vision Syndrome) หมายถึงการเจ็บป่วยของดวงตาอันเนื่องมาจากการมองจอภาพคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน จะเกิดอาการ ปวดหัว สายตาพร่ามัว ดวงตาแห้ง และอาการเคืองตา โดยปกติอาการเหล่านี้มักจะ เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

ตารางอาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เกิดจากเทคโนโลยีปัจจุบัน (สัลยุทธ์ สว่างวรรณ, 2545)

อาการหรือความเสี่ยง	จำนวนครั้งที่เกิดขึ้น
RSI	185,000 รายต่อปี
การเจ็บป่วยตามข้อ	ไม่ทราบ
CVS	10 ล้านรายต่อปี
ความเครียดแบบ Techno stress	5 ถึง 10 ล้านรายต่อปี
การเจ็บป่วยจากการแผ่รังสีจากภาพคอมพิวเตอร์ (Visual Display Terminal Radiation :VDT Radiation)	ไม่ทราบ

ผลกระทบต่อทางใจ

Work-life Balance : เรื่องงานและเรื่องครอบครัวไม่สมดุลกัน ที่บ้านกลายเป็นที่ทำงาน ที่ทำงานบ้างครั้งกลายเป็นบ้าน มีความขัดแย้งระหว่างบ้าน (ครอบครัว) และงาน

Consumption : ความกดดันจากการบริโภคตามตลาด ตามเทคโนโลยี ต้องพึ่งพาเทคโนโลยีที่ไม่จำเป็น การโฆษณาชวนเชื่อ ทำให้เราเชว และหลงไปใช้เทคโนโลยีที่ไม่ค่อยจำเป็นทั้งที่มีราคาแพง

Acceleration : ความรวดเร็วของการสื่อสาร ทำให้ต้องพยายามทำให้ทันและเร็วมากขึ้นตามกำหนด การถูกไว้วางใจในความคาดหวัง เมื่อถูกความคาดหวังมากก็สามารถทำให้เกิดความเครียด และกระทบทางใจได้ง่าย

Gender roles of stress : การแบ่งภาระหน้าที่ระหว่างชาย/หญิง เมื่อเพศหญิงมีความเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี ก็มักจะ ถูกกดดัน และโดยมากมักจะประสบปัญหาในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งด้านงานและด้านครอบครัว

สาเหตุความเครียดที่เกิดจากที่ทำงาน

สาเหตุภายนอก : สภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ที่มีผลกระทบกับตัวเราโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุภายในจากที่ทำงาน : โครงสร้าง เป้าหมายองค์กร หากองค์กรไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนด จะส่งผลให้ผู้บริหารและพนักงานเครียด สาเหตุสำคัญที่เกิดความเครียดในที่ทำงานคือ เกิดจากตนเอง ด้วยความอยากมี อยากเป็น เครียดที่ทำงานไม่ทันตามกำหนด และสภาวะแวดล้อมที่กดดัน

อาการของความเครียด มีหลายสาเหตุดังนี้

- 1) อาการแสดงทางร่างกาย มึนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ปวดท้อง ท้องผูก จุกท้อง มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน หายใจไม่อิ่ม
- 2) อาการแสดงทางด้านจิตใจ วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ซ้ำลิ้ม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- 3) อาการแสดงทางด้านอารมณ์ โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง
- 4) อาการแสดงทางพฤติกรรม รับประทานอาหารเก่ง ดื่มน้ำหรือน้ำอัดลม โผงผาง เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัว

แนวทางการควบคุมความเครียด มี 10 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ให้นอนเป็นเวลาและตื่นเป็นเวลา เวลาที่เหมาะสมสำหรับการนอนคือเวลา 22.00 น. เมื่อภาวะเครียดมากจะทำให้ความสามารถในการกำหนดเวลาของชีวิต (Body Clock) เสียไป ทำให้เกิดปัญหานอนไม่หลับหรือตื่นง่าย การกำหนดเวลาหลับและเวลาตื่นจะทำให้นาฬิกาชีวิตเริ่มทำงาน และเมื่อความเครียดลดลง ก็สามารถหลับได้เหมือนปกติ ในการปรับตัวใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ บางครั้งเมื่อไปนอนแล้วไม่หลับเป็นเวลา 45 นาที ให้หาหนังสือเบาๆ มาอ่าน เมื่อว่างก็ไปหลับ ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งคือให้ร่างกายได้รับแสงแดดยามเช้า เพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายปรับเวลา
- 2) จัดเวลาให้ร่างกายได้พัก เช่น ไปพักร้อน หรืออาจจะจัดวาระงาน งานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนก็ให้หยุดไม่ต้องทำ
- 3) ให้ออกกำลังกายทุกวัน วันหยุด ไปพักผ่อนหรือรับประทานอาหารที่ชอบ
- 4) ให้เลื่อนการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ในช่วงนี้ เช่น การซื้อรถใหม่ การเปลี่ยนบ้านใหม่ การเปลี่ยนงาน เพราะการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดความเครียด
- 5) หากคุณเป็นคนที่ชอบทำงานหรือชอบเรียนให้ลดเวลาลงเหลือไม่เกิน 40 ชม. ต่อ 1 สัปดาห์
- 6) การรับประทานอาหารให้รับประทานผักให้มากเพราะจะทำให้สมองสร้าง serotonin เพิ่มสารตัวนี้จะช่วยลดความเครียด และควรจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ
- 7) จัดเวลาทำจิตใจให้สงบ เช่น สวดมนต์ หรือ ทำสมาธิ
- 8) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการเดินรำ
- 9) เมื่อมีปัญหาควรเล่าให้คนที่เราไว้วางใจหรือคนในครอบครัวฟังเพื่อมิให้เราหมกมุ่นกับปัญหานั้นมากเกินไปจนทำให้เกิดความเครียด
- 10) หากปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวแล้วยังมีอาการของความเครียดให้ปรึกษาแพทย์

เทคโนโลยีสารสนเทศช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายในการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์และประมวลผล ทำให้องค์กรสามารถลดพนักงานลงได้บางส่วน เนื่องจากสามารถควบคุมการบริหารได้จากระบบข้อมูล แต่หากมองในอีกแง่หนึ่ง พนักงานที่ได้ลดลงไปนั้น ขาดงานทำ ไม่มีรายได้ จำเป็นต้องหางานใหม่ หรืออยู่ในองค์กรเดิมแต่ต้องเรียนรู้งานใหม่เพิ่มเติม ทำให้องค์กรต้องเสียค่าใช้จ่ายในการอบรม หรือชั่วโมงการทำงานมากขึ้นจริงๆ แล้วหากจะใช้ข้อมูลสารสนเทศต้องขึ้นอยู่กับการใช้งานและการใช้ข้อมูลสารสนเทศนั้นจริงๆ คนเรานั้นเมื่อเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาในชีวิตประจำวันมากขึ้นเท่าไรก็จะต้องเสพเทคโนโลยีสารสนเทศมากขึ้นเท่านั้นเพราะหากเราไม่สนใจสิ่งเหล่านี้เลยก็จะเป็นคนล้าสมัย คุยกับใครๆ ไม่รู้เรื่อง ทำให้คนเราทำงานมากกว่า 9 ชั่วโมงต่อวัน ทำให้เราเห็นงานสำคัญกว่าสุขภาพ เพราะหากทำงานมากผลตอบแทนก็มากตาม คนเราอยากที่จะมีเงิน หรือสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ บางคนใช้เพียง 6 เดือนก็เปลี่ยนมือถือรุ่นใหม่แล้ว เป็นต้น อีกทั้งการมีโอกาสร่วมกับครอบครัวก็น้อยลง

แต่ในอีกแง่หนึ่งเมื่อเราอยู่ห่างจากคนในครอบครัว เทคโนโลยีก็สามารถช่วยให้เราติดต่อได้อย่างรวดเร็วได้ โดยการส่งเมลล์ สนทนาทางอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ เป็นต้น แต่ก็ยังไม่สามารถพูดคุยพบปะกันอย่างใกล้ชิดอยู่ดี เห็นได้ชัดว่า เทคโนโลยีสารสนเทศ ช่วยวิถีการดำเนินชีวิตของเราได้มากก็จริง แต่ช่วยได้เพียงผิวเผินเท่านั้น ลักพักเทคโนโลยีก็จะเปลี่ยนไปอีกเรื่อยๆ ดังนั้น เราควรมี การพิจารณาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศให้ถูกต้อง ถูกเวลา และถูกสถานที่ ไม่ควรให้เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับความสัมพันธ์ ของคนในครอบครัว เพื่อนบ้านจนทำให้สังคมครอบครัวมีความสัมพันธ์กันน้อยลง

การปรับตัว และประยุกต์ใช้

การปรับเปลี่ยนสภาวะการณ์ด้านการงานและวิถีชีวิต ที่มากระทบตัวเราโดยตรงในปัจจุบัน และอนาคต เพราะสังคม ในยุคปัจจุบันเป็นยุคสังคมแห่งการเรียนรู้ ทักษะพื้นฐานด้านเทคโนโลยี อย่างน้อยต้องมีความเข้าใจว่าเทคโนโลยีคืออะไร จะใช้ อย่างไร ไม่ให้ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี หากเปรียบกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นตัวเราเอง ครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน ตลอดจนสังคมรอบๆ ตัวอาจจะยังมองไม่เห็นภาพแวดล้อมมันเปลี่ยนไปมากแค่ไหน เพราะเราอยู่กับมันตลอดเวลา จนเกิดความ เคยชิน เห็นการเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจนนัก

เราควรตระหนักให้มากขึ้นกับการดำรงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เร็วจนเราไม่รู้ว่ามันเปลี่ยนไปมากแค่ไหน มีการวางแผนในอนาคตอย่างจริงจัง มองเห็นโอกาสที่เป็นไปได้ในชีวิต ไม่ได้อยู่กับความฝันที่อาจจะไม่เป็นจริงสักเท่าไร มองเห็น อุปสรรคที่มีผลกระทบต่อตัวเราทั้งทางตรงและทางอ้อม

ดังนั้น เราต้องมีการวางแผนให้ดีขึ้น ควรมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเทคโนโลยีต้องมาพร้อมกับความยืดหยุ่น อย่างพอเหมาะ ไม่มากเกินไป การพัฒนาตนเองกับเทคโนโลยี ต้องพึงระลึกเสมอว่าหากเราเน้นความต้องการด้านเทคโนโลยี สารสนเทศมากเกินไปอาจทำให้ตัวเราเครียด และเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้นเทคโนโลยีกับความยืดหยุ่นในการทำงาน ร่วมกับเทคโนโลยีเป็นของคู่กัน หากเรามีความเข้าใจเรื่องความยืดหยุ่นกับตัวเองและเรื่องงาน ก็ไม่ยากที่จะดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย

"ปัญหาที่แท้จริงของผลกระทบทั้งหลายไม่ได้เกิดจากเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเพราะเกิดจากตัวเราเองที่วิ่งตาม เทคโนโลยีด้วยนั่นเอง"

เอกสารอ้างอิง

- เดชนะ สิริโรส. (2549). **ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ : เอกสารประกอบ การสอนกระบวนวิชา (906)763 ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคม.** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริทรรศ ศิลปกิจ. (2549). **การจัดการความเครียด. เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชา (906)763 ผลกระทบของเทคโนโลยี สารสนเทศต่อสังคม.** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- _____. (2549). **ผลกระทบของ ICT ต่อสุขภาพและความปลอดภัย. เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชา (906)763 ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคม.** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โรงเรียนเทพดินทร์วิทยา เชียงใหม่. (2550). **กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา.** ค้นเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2550, จาก http://health.thepbodint.ac.th/topmenu.php?c=listknowledge&q_id=30
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2550). **โรคเครียด.** ค้นเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2550, จาก http://www.bangkokhealth.com/mental_htdoc/mental_health_detail.asp?Number=2403
- สัลยุทธ์ สว่างวรรณ. (2545). **ระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ.** กรุงเทพฯ : เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.
- สุมนทา พรหมบุญ. (2550). **แนวคิดบัณฑิตอุดมคติไทย : การสร้างรูปแบบและการพัฒนา เครือข่ายบัณฑิตอุดมคติไทย แนวคิด บัณฑิตอุดมคติไทย.** ค้นเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2550, จาก http://www.ig.su.ac.th/presentation/idc_01.ppt#256,1