



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับประจำวันที 6 - 8 เดือนเมษายน พ.ศ.2565 หน้า 18,20 มูลค่าข่าว

ปิดแท็บชีวิต แค่ปิดโซเซียล

18

ปรับสมดุลอย่างไร
ในยุคดิจิทัล

ปิดแท็บชีวิต แค่ปิดโซเซียล ปรับสมดุลอย่างไรในยุคดิจิทัล

ปนัดดา ฤทธิมัต : เรื่อง



พรรษรัตน์ พลสุวรรณ

พญ.บุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ

เทคโนโลยีค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันของเรา โน้มน้าวให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่อาจแยกขาดจากมันได้ ในขณะที่ชีวิตด้านดิจิทัลก็ต้องการการปรับสมดุลเช่นกัน

หนังสือ "My Brain Has Too Many Tabs Open

ปิดแท็บชีวิต แค่ปิดโซเซียล" เขียนโดย Tanya Goodin เพิ่งเปิดประเด็นการเสวนานี้ ที่บุตสำนักพิมพ์มติชน ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ที่สถานีกลางบางซื่อ

พรรษรัตน์ พลสุวรรณ ผู้แปลหนังสือเล่มนี้ และ พญ.บุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ กุมารแพทย์โรคระบบหายใจและเวชบำบัดวิกฤต ศูนย์การแพทย์ป๋วยทนายณนทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเจ้าของ

เพจ Dr.Pam book club หมอแพมชวนอ่าน มาร่วมเสวนา

โซเซียลไม่ได้เสนอความจริง

พญ.ปุษยบรรพ์กล่าวว่า โซเซียลมีเดียกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราจนถึงขนาดที่ว่าตื่นเช้ามาลิ้มกระเป๋าดังค์ไว้ที่บ้านยังสบายใจกว่าลิ้มโทรศัพท์มือถือ ซึ่งหนังสือเล่มนี้ช่วยกระตุ้นเตือนอะไรบางอย่าง

สมองของมนุษย์ถูกออกแบบมาเพื่อให้มีชีวิตรอด เพราะฉะนั้นสมองจะ sensitive ต่อเรื่องที่เป็นการเตือนภัย เรื่องที่เป็นข่าวร้ายมากกว่าข่าวดี แล้วพอสมองรับข้อมูลซ้ำ ๆ สมองจะคิดว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องจริงและสำคัญ ทำให้เราเฝ้ามองหา ซึ่งจะไปเข้าทางอัลกอริทึมต่าง ๆ จนบางครั้งเรามีความรู้สึกว่าทำไมโซเซียลมีเดียรู้ใจเรา ทำไมเมื่อเราไปกดไลก์อะไรบางอย่าง จะมีเรื่องนั้น ๆ แสดงให้เราเห็นในโซเซียลเต็มไปหมด

ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า **“นั่นไม่ใช่ความจริง แต่เป็นสิ่งที่เราอยากเห็น”**

กรณีตัวอย่าง เหตุการณ์วิล สมิต ทำร้ายร่างกายคริส ร็อก บนเวทีออสการ์ ความเห็นในเรื่องนี้แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย โซเซียลมีเดียจะรับรู้ได้ทันทีว่าเราเห็นด้วยกับฝ่ายใดจากการกดไลก์และคอมเมนต์โพสต์ต่าง ๆ หากเราคิดว่าวิล สมิต ทำถูก หลังจากนั้นโซเซียลก็จะแสดงโพสต์ที่สนับสนุนวิล สมิต ขณะเดียวกันหากเราไม่ยอมรับการทำร้ายร่างกาย เราก็จะเห็นโพสต์ที่มีความคิดเห็นไปในทางเดียวกันกับเรามากขึ้น นั่นย้ำว่าโซเซียลมีเดียไม่ได้นำเสนอความจริง แต่นำเสนอสิ่งที่เราอยากเห็น โดยอัลกอริทึม

พ่อแม่โพสต์รูปลูก-ละเมิดสิทธิ

แม้หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนจะเป็นชาวตะวันตก แต่เนื้อหาในหนังสือไม่ได้แบ่งแยกตะวันตกกับตะวันออก พฤติกรรมการใช้โซเซียลมีเดียมีความเป็นสากล สำหรับบรรพชน ในฐานะนักแปล เมื่อได้อ่านแล้ว ทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับตัวเองและคนรอบข้างได้ทั้งหมด เพียงแต่อาจจะมีความประเด็นที่ประเทศไทยยังไม่มี

เช่น ตัวอย่างหนึ่งในหนังสือที่กล่าวถึงวัยรุ่นชาวออสเตรเลียที่พ่อแม่โพสต์รูปภาพของเขาตอนยังเด็ก แล้วพอเขาโตขึ้นมาเขารู้สึกว่าไม่ชอบ อยากให้พ่อแม่ลบ แต่พ่อแม่ไม่ยอมลบ เมื่อเขาบรรลุนิติภาวะและทำนิติกรรมได้ เขาจึงไปฟ้องร้องศาลถึงการที่พ่อแม่ละเมิดสิทธิของเขา ในมุมมองพ่อแม่อาจจะมองว่าการโพสต์รูปภาพของลูกลงโซเซียลมีเดียเพราะลูกเราน่ารักไม่ได้คิดอะไรที่ไม่ดี แต่ลูกอาจไม่ชอบหรือไม่พอใจ ซึ่งเรื่องนี้เรายังไม่เห็นในไทย แต่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

ส่งอีเมลนอกเวลางานทำให้เครียด

อีกประเด็นข้อพิพาทในสื่อโซเซียล ว่าด้วยการส่งรับอีเมล บรรพชนกล่าวว่า ฝรั่งเศสกับไอร์แลนด์มีกฎหมายไม่ให้นายจ้างส่งอีเมลมารบกวนพนักงานนอกเวลางาน พนักงานมีสิทธิที่จะไม่อ่านอีเมลได้ ซึ่งเรื่องนี้บ้านเรายังไม่ชัดเจน ดังนั้น จึงคิดว่าหากในประเทศไทยของเราทำเรื่องนี้อย่างชัดเจนก็เป็นเรื่องที่ดี อย่างในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวไว้ว่า เราจะหาสมดุลได้อย่างไร นั่นคือเราต้องมาพูดคุยและทำความเข้าใจกันว่า การส่งงานทางอีเมลหรือไลน์นอกเวลางานเป็นการรบกวน แม้ผู้ส่งอาจจะไม่ได้คาดหวังให้ผู้รับต้องอ่านข้อความทันที เขาอาจคิดว่าส่งไปก่อน หากอีกฝ่ายว่างเมื่อไหร่ก็จะเข้ามาอ่าน ในขณะที่พนักงานเมื่อเห็นว่ามีอีเมลเข้ามาก็เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นมาทันที

คำโกหกที่น่ากลัวที่สุดคือ “งานวิจัย”

พญ.ปุษยบรรพ์กล่าวว่า คำโกหกที่น่ากลัวที่สุดในโซเซียลมีเดียคือคำว่างานวิจัย จริง ๆ แล้วคำนี้ไม่ได้ศักดิ์สิทธิ์เสมอไป อย่าคิดว่าแนวทางการเขียนที่เป็นวิชาการจะน่าเชื่อถือเสมอไป ฉะนั้นอย่าปักใจเชื่อแค่บทความเดียว หากเราสนใจเรื่องนั้นจริง ๆ แล้วในเมื่อเรามีทางเลือกมากมาย เราก็เลือกอ่านชุดข้อมูลข่าวสารที่หาแหล่งอ้างอิงได้ ที่อันตรายที่สุดคือข้อความที่ส่งต่อกันผ่านไลน์ เพราะเราหาต้นตอไม่ได้ว่าใครเป็นคนเริ่ม แต่เราพร้อมที่จะเชื่อ เพราะคำว่า “เขาวา มา” ดังนั้น อย่าพร้อมเชื่ออะไรง่าย ๆ และอย่าเพิ่งแชร์ข้อความใดหากยังไม่มั่นใจว่าข้อมูลถูกต้องแล้ว

โควิดพรากชีวิตวัยเด็ก

พญ.ปุษยบรรพ์กล่าวถึงผลกระทบของเด็กยุคนี้ว่า น่าเป็นห่วงที่เขาไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติเพราะสถานการณ์โควิด-19 หากเราให้ความสำคัญต่อการพัฒนาเด็กอย่างจริงจัง issue ของเด็กควรจะเป็นอันดับต้น ๆ ในการแก้ปัญหาตั้งแต่แรก ปีหน้าสถานการณ์เข้าสู่ปีที่ 4 เด็กต้องได้กลับไปใช้ชีวิตแล้ว เพราะในไม่ช้าโควิด-19 จะเป็นโรคประจำถิ่น

สิ่งที่ควรปรับเปลี่ยนคือเราอย่าไปคิดเรื่องให้ลูกเรียนออนไลน์อีกต่อไป เราต้องคิดว่าจะซ่อมความเสียหายตลอด 2 ปีที่เราให้เขาอยู่แต่บ้าน โดยไม่ได้มีประสบการณ์ข้างนอกจะดีกว่า พาเขาออกไปเจอเพื่อน ให้เขาได้ใช้ชีวิตอย่างที่ควรจะเป็น โควิดพรากชีวิตวัยเด็กของเขาไปมากพอแล้ว

คอมเมนต์-เอาใจเขามาใส่ใจเรา

แน่นอนว่าโพสต์ต่าง ๆ บนโซเซียลมีเดียย่อมมีคอมเมนต์ทั้งแง่ลบและแง่บวก พญ.ปุษยบรรพ์กล่าวว่า สิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงได้ง่ายที่สุดคือเปลี่ยนแปลงตัวเอง หากเป็น

คนที่เรารู้จักมาคอมเมนต์ก็ให้เราเข้าใจว่าตัวอักษรไม่มีน้ำเสียง บางทีเขียนด้วยความรีบก็อาจจะลืมตรวจทานว่าเนื้อความ อาจจะดูห้วนเกินไป การคอมเมนต์ผู้อื่นต้องเอาใจเขามา ใส่ใจเรา เพราะสภาพจิตใจของคนเราไม่เหมือนกัน สิ่งที่เราไปคอมเมนต์อาจจะกระทบจิตใจของเขา เรารู้จักเพียง เลี้ยวหนึ่งในชีวิตของเขา เราไม่มีสิทธิไปตัดสินใคร ไม่มีใครในโลกใบนี้ตัดสินการกระทำของใครได้ เราไม่ควรทำตัว เป็นศาลเตี้ย ควรใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์และมี เมตตาต่อกัน

ทำคอนเทนต์รับผิดชอบต่อสังคม

ปัจจุบันมีการสร้างคอนเทนต์เรียกยอดไลก์ยอดแชร์เป็น จำนวนมาก จุดประสงค์คือเพื่อต้องการเป็นที่รู้จักของสังคม และนำมาซึ่งรายได้ พญ.บุษยบรรพ์มีมุมมองความคิดเห็นว่า ใครก็ตามที่ได้เป็นอินฟลูเอนเซอร์ของยุค การจะทำอะไรสักอย่าง ต้องคิดให้ถี่ถ้วน เพราะไม่ใช่แค่การรับผิดชอบต่อคอนเทนต์ ของตัวเอง แต่เป็นการรับผิดชอบต่อผลกระทบที่จะตามมา กับสังคม ไม่เพียงคิดถึงการทำคอนเทนต์อย่างไรให้ประสบความสำเร็จตามทีลูกค้าต้องการ แต่ต้องคิดด้วยว่าจะเกิด ผลต่อคนดูอย่างไร

พระราชรัตนกุลว่าเสริมว่า พ่อแม่ผู้ปกครองควรสังเกต ตลอดเวลาว่าลูกดูคอนเทนต์ลักษณะใด หากนั่งดูด้วยได้ก็ จะยิ่งดี เพราะจะได้คอยกลั่นกรองเนื้อหา ให้คำแนะนำใน ขณะนั้นได้เลยว่าสิ่งใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ควรที่จะ นำไปปฏิบัติตามหรือไม่

“ขอฝากหนังสือ ปิดแท็บชีวิต แคมป์โซเชียล ให้ทุกคนได้อ่าน เพราะเป็นหนังสือที่เหมาะสมกับทุกคน และเข้ากับสถานการณ์ ปัจจุบัน มีการพูดถึงแง่มุมของเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดีย หนังสือจะค่อย ๆ เล่าเรื่อง แล้วทำให้เราถูกคิดว่าเรามี ประสบการณ์คล้ายคลึงกับตัวอย่างในหนังสือ ทำให้เราได้ทบทวน ตัวเอง จนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดีย ให้ดียิ่งขึ้น” คุณพระราชรัตนกุลว่าปิดท้าย