

อย่า
ตกหลุม
โซเชียล
มีเดีย



อย่า ตกหลุม โซเชียล มีเดีย



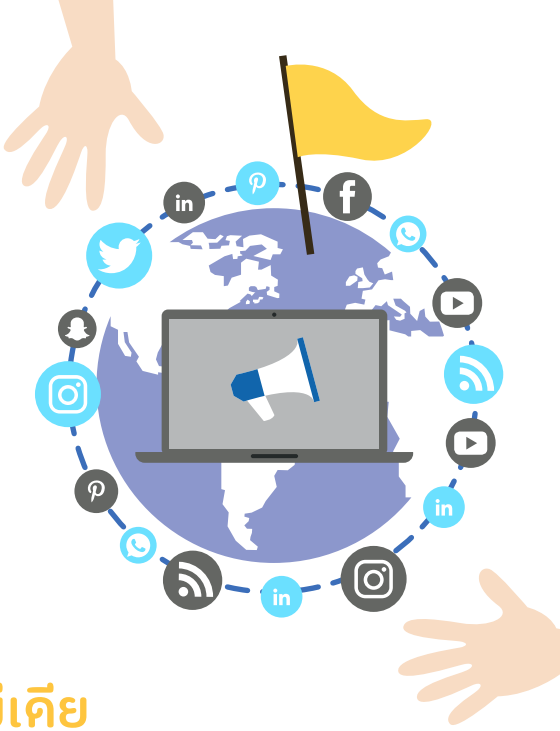
ตั้งแต่สมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทในชีวิตมนุษย์
การใช้โซเชียลมีเดียก็กลายเป็นกิจกรรมทุก 5 นาทีของคนเรา
เราเป็นผู้สร้างสื่อมากกว่าผู้รับสื่อเสียแล้ว
เพราะด้วยความที่เข้าถึงง่ายและทุกคนมีพื้นที่ส่วนตัว
จนบางครั้งเราอาจเผลอลืมตัวไปว่า
เราใช้โซเชียลมีเดียได้ถูกต้องแล้วหรือยัง
มาเช็กให้ชัวร์ว่าที่ผ่านมาเราใช้สื่อถูกทางหรือไม่
พร้อมกับรู้เท่าทันตัวเองก่อนจะตกหลุมโซเชียลมีเดีย
มาร่วมใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์
เพื่อสร้างสังคมที่ดีร่วมกัน

รู้เท่าทันตัวเอง และรู้เท่าทันสื่อ

การรู้เท่าทันตัวเองในแง่นี้หมายถึง การรู้เท่าทันอำนาจของตัวเองบนโลกโซเชียลว่าเราทุกคนอยู่ในฐานะทั้งผู้ใช้สื่อ ผู้อ่าน ผู้ฟัง หากเราเอาความรู้ ความจริง เจตนาดี และความหวังดีมาลงบนโซเชียลมีเดีย สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น อันตรายน้อยลง ความเสี่ยงก็จะน้อยลงตาม

รู้เท่าทันตัวเอง ก่อนตกหลุมโซเชียลมีเดีย

การใช้โซเชียลที่ดีที่สุดไม่ใช่การศึกษาจากคนอื่น แต่เป็นการเริ่มพิจารณาที่ตัวเองว่าตอนนี้ตัวเราเข้าใจติกาการใช้โซเชียลมีเดียมากน้อยแค่ไหนใน 5 มิติเหล่านี้



มิติพื้นที่
โซเชียลมีเดียไม่ใช่พื้นที่ส่วนตัว

เราต้องเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียคือ พื้นที่ส่วนตัวบนพื้นที่สาธารณะ เหมือนเรากำลังนั่งอยู่ในร้านกาแฟซึ่งอยู่ในห้างสรรพสินค้าอีกที เราแคว้มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนตัว แต่ทว่าความจริงก็มีคนอื่นที่นั่งข้างๆ และอาจกำลังมองเราอยู่ ต้องเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียเป็นเพียงพื้นที่ที่มีคนสร้างขึ้นมาให้เราใช้ และเราก็แคว้รู้สึกว่าเป็นเจ้าของมันเท่านั้น เพราะฉะนั้นแล้วสิ่งที่เราโพสต์ย่อมมีคนเห็นเสมอ

มิติเวลา

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าใช้
โซเชียลมีเดียมากเกินไป

การรู้เท่าทันตัวเองในมิติเวลา หมายถึงคุณ
รู้ว่าใช้เวลากับโซเชียลมีเดียมากเกินไป หรือ
รู้ว่าเวลาใดควรหยุดเพื่อไปใส่ใจกับกิจกรรม
อื่นๆ บ้าง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วอาจจะกลายเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ต ติดเกม ติดแชต
เสพติดการทำอะไรเร็วๆ จนกลายเป็นโรค
กลัวตกข่าว (Fear Of Missing Out) และเอา
ความเร็วมานเป็นปัจจัยหนึ่งของความถูกต้อง
สิ่งที่น่ากลัวก็คือ **“หลุมพรางความเร็ว/ช้า”**
คือการรีบกดแชร์ หรือกดไลก์ข่าวสารโดยที่
ไม่ได้ตรวจสอบแหล่งที่มาว่าน่าเชื่อถือหรือ



ไม่ ทำให้ตกเป็นเหยื่อของการปล่อยข่าวลือ ที่
ไม่มีมูลความจริง



มิติตัวตน

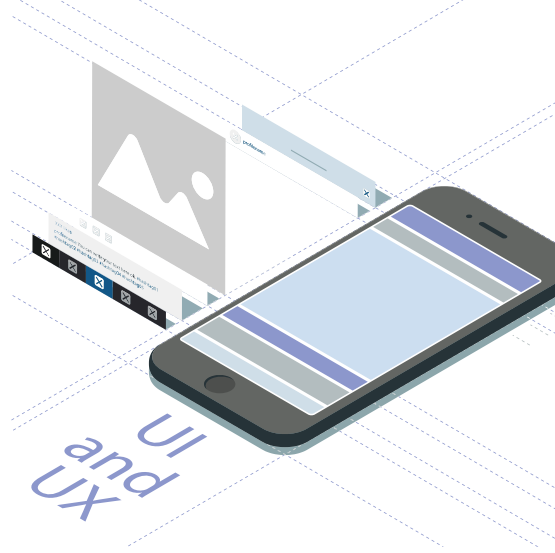
ตัวตนในโซเชียลมีเดีย
เป็นตัวตนในชีวิตจริง?

แน่ใจหรือไม่ว่าภาพลักษณ์ที่คุณแสดงออกใน
โซเชียลเป็นตัวตนของคุณจริงๆ มันแย่งแย่งๆ
หากคุณพยายามสร้างตัวตนที่เกินจริงใน
โซเชียลมีเดีย ทั้งที่ตัวตนที่แท้จริงของคุณ
ไม่ใช่คนแบบนั้น เนื่องจากคุณอยากทำให้
คนอื่นๆ ที่คุณไม่รู้จักแต่เป็นเพื่อนในโซเชียล
มีเดียชื่นชอบ เพราะมันจะนำมาซึ่งความเข้าใจ
ผิด รวมถึงความสับสนในเชิงจิตวิทยาต่อตัว
คุณเองด้วย และนั่นคือการหลอกตัวเอง

มิตีความเป็นจริง

เสพติดความจริงเสมือน

อย่าคิดว่าความจริงในโลกออนไลน์นั้น คือความจริงที่คุณมีชีวิตอยู่ เพราะความจริงในโลกออนไลน์เป็นเพียงแค่ความจริงเสมือนอย่างหนึ่ง อย่าลืมนะว่าในโลกออนไลน์สามารถทำภาพจำลอง ตัดต่อภาพ หรือแต่งภาพเพื่อพาคุณเข้าสู่จินตนาการที่เหลือเชื่อได้ รวมถึงสื่อสมัยนี้ สามารถทำให้ความจริงมีหลายชั้นซับซ้อน เป็นความจริงที่เสมือนจริงทับซ้อนกันก็มี หรืออาจเป็นเพียงความลวงก็มี เราารู้ได้ยากว่าเราอยู่ในความจริงแบบไหน



ระดับใด ดังนั้นอย่าชะล่าใจว่าสิ่งที่คุณเสพในโลกออนไลน์นั้นคือความจริงในชีวิตจริงทั้งหมด



มิตีสังคม

สิ่งที่โพสต์ออกไปมีผลตามมาเสมอ

เราทุกคนเป็นผู้ที่สามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมได้ทั้งหมด ทุกคนหันมาพูดเรื่องของตัวเองมากขึ้น ไม่มีใครสนใจจะฟังเรื่องของคนอื่น และสร้างคอนเทนต์ของตัวเอง ทั้งความโกรธ อยากรวด อิจฉา ความรุนแรงและอคติต่างๆ ถูกโพสต์ลงโซเชียลมีเดียทุกวัน

การรู้เท่าทันตัวเองในมิตีสังคม คือการที่คุณต้องแค่สังคครอบข้างให้มากขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น นั่นคือ ให้ตระหนักเสมอว่า คำชม คำตำ ขาวลือ หรือความจริงเกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สื่อของเราทุกคน

แนวทางการใช้ โซเชียลมีเดีย ที่เหมาะสม



Do!



เริ่มตั้งคำถามในการใช้สื่อโซเชียลกับตัวเอง
ก่อนว่าตัวเองใช้ได้ถูกต้องแล้วหรือยัง แต่ถ้า
หากยังคิดไม่ออก แนวทางเหล่านี้จะช่วยได้

ไม่โพสต์เนื้อหาที่พาตัวเองเดือดร้อน

คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าตัวเองมีภูมิคุ้มกัน
เพียงพอ หรือระมัดระวังเพียงพอและไม่น่า
จะได้รับผลกระทบ แต่ความจริงแล้วอาจ
ไม่เป็นอย่างที่คิด เช่น การเขียนวิพากษ์

วิจารณ์คนอื่นด้วยภาษาไม่สุภาพ โดยไม่
ตระหนักว่าสิ่งที่เขียนจะย้อนกลับมาทำร้าย
ตัวเองภายหลัง

มีศีลธรรมและจริยธรรมในการโพสต์

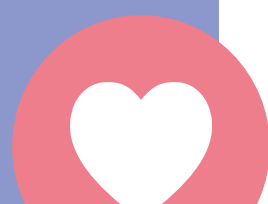
การใช้โซเชียลมีเดียต้องอยู่ภายใต้กรอบ
ศีลธรรมอันดีงาม และควรตั้งคำนึงถึงผล
กระทบต่อสังคม การนำเสนอเรื่องบางเรื่อง
เช่น ศาสนา การเมือง เพศ เชื้อชาติ ฯลฯ

จำเป็นต้องคำนึงถึงความดีงามให้มาก เพราะ
เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องมีความเที่ยงตรง
ปราศจากอคติในการโพสต์เนื้อหาเหล่านั้น

ปรุงแต่งแต่พอดี

บางคนมีทักษะพิเศษในการใช้สื่อ เช่น วิธีการ
ตัดต่อภาพ ตัดคลิปวิดีโอ ตัดเสียง เมื่อจำเป็น
ต้องทำก็ควรตั้งคำนึงถึงความเหมาะสม ไม่

ปรุงแต่งเนื้อหามากเกินไปจนทำให้คนที่เห็น
เกิดความเข้าใจผิด เช่น ไม่ตัดต่อหน้าบุคคล
อื่นหากไม่ได้รับอนุญาตก่อน





เข้าใจเนื้อหาแบบไม่ตัดสินตัวคนโพสต์

เข้าใจว่าตัวตนของเราในบางครั้งอาจไม่ใช่ตัวตนในโลกโซเชียล แต่ต้องสวมบทบาทนั้นเพื่อสะท้อนมุมมองที่เป็นประโยชน์หรือเพื่อความบันเทิง เช่น วัยรุ่นนิยมเขียนนิยาย

ชายรักชาย ไม่ได้หมายความว่าเขาจะเป็นคนเบี่ยงเบนทางเพศตามที่เขาเขียน แต่เป็นเพียงแค้จินตนาการของเขาเท่านั้น

แชร์อย่างมีสติ

เช่น แชร์ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีสรรพคุณรักษาโรคเรื้อรังโดยที่ไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริงว่า ไม่มีอาหารเสริมชนิดใดที่สามารถรักษา

โรคเรื้อรังได้ ทั้งนี้ต้องรู้จักตั้งคำถามในสิ่งที่สื่อไม่ได้แจ้งให้ทราบด้วย

สร้างความนิยมอย่างสร้างสรรค์

ไม่จำเป็นต้องทำให้คนนิยมชมชอบด้วยคลิปวิดีโอไปเปลือย หรือทำเด่นไม่เหมาะสม หากจุดประสงค์ของคุณคืออยากสร้างชื่อเสียงให้ตัวเองเพื่ออะไรบางอย่าง ควรสร้างความนิยม

ในทางที่ถูกต้อง เช่น โชว์ความสามารถพิเศษ เล่นดนตรี ร้องเพลง รีวิวอย่างตรงไปตรงมา ไม่โกหก ตั้งอยู่บนความจริงใจ

สนุกกับเนื้อหา ไม่จึดติดเกินไป

การรู้เท่าทันตัวเองไม่ได้หมายความว่าต้องคอยระวังหรือจึดติดตลอดเวลาจนจะโพสต์จะแชร์อะไรไม่ได้เลย เพียงแต่ต้องใช้โซเชียล

อย่างมีสติ คือ การไม่แชร์ทันทีโดยที่ยังไม่ได้อ่านรายละเอียดและไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล



เป็นเรื่องจำเป็นอย่างมากที่ผู้ใช้สื่อต้องฉลาดแยกให้ออกว่าอันไหนคือเนื้อหาและอันตรายแฝง เพราะคงไม่ดีแน่หากเราหลงเชื่ออะไรผิดๆ เพราะผลที่ตามมาอาจเป็นภัยต่อชีวิตและครอบครัว และนี่ก็คือตัวอย่างภัยจากโซเชียลที่คนมักพลาดทำ

ตัวอย่าง ภัยโซเชียล ที่คนมักพลาดทำ

โฆษณาแฝง :

- ในละครหรือหนังมักวางสินค้าให้เห็นชัดเจน
- ให้ตัวละครหยิบสินค้าบ่อยๆ และพูดถึงคุณสมบัติของสินค้า
- มักมาพร้อมคำว่าสนับสนุนโดย หรือขอขอบคุณแล้วตามด้วยชื่อสินค้า



อาหารเสริมอันตราย :

- ต้องมีเลขที่อนุญาตโฆษณา ขอ...../.....
- ต้องไม่โฆษณาสรรพคุณเรื่องการรักษาโรคและสรรพคุณของเครื่องสำอาง เช่น สามารถป้องกันโรคได้ ทำให้ผิวขาว ลดริ้วรอย ฯลฯ
- ต้องไม่โฆษณาว่าได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น อ้างคุณประโยชน์โดยบุคคลอื่น
- อาหารเสริมไม่ใช่ยา ดังนั้นไม่สามารถรักษาโรคได้



โปรไฟล์ปลอม :

- รูปโปรไฟล์สวย-หล่อมาก
- ไม่มีเพื่อนมาก ไม่มีคนอื่น ๆ คอมเมนต์หรือพูดคุยผ่านโซเชียลเลย
- ไม่มีรูปที่ถูกแท็กมาจากเพื่อนคนอื่น ไม่มีกิจกรรมอื่นๆ ที่บอกถึงการใช้ชีวิตประจำวัน
- ชื่อโปรไฟล์กับชื่อ URL มักสวนทางกันอย่างชัดเจน



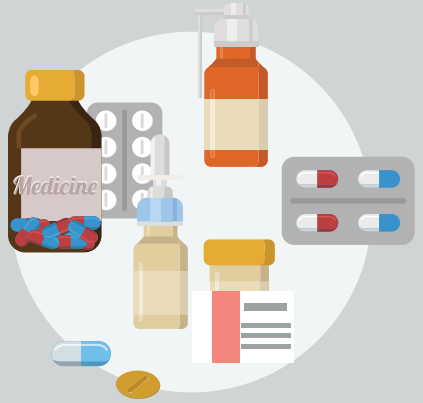
เครื่องสำอางปลอม :

- หากได้ยินคำว่าเกรดมีเรอร์แปลว่านั่นไม่ใช่ของจริง
- การโฆษณาควรจะต้องไม่มีเลขที่โฆษณาเนื่องจากกฎหมายอนุญาตให้โฆษณาเครื่องสำอางได้โดยไม่ต้องขออนุญาตก่อน
- เครื่องสำอางมีผลเพียงแค่ทำความสะอาดหรือเพื่อความสวยงามภายนอกเท่านั้น ไม่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย



ยาอันตราย :

- ผลิตภัณฑ์ยาที่ได้คุณภาพจะต้องไม่แสดงสรรพคุณว่าสามารถรักษาโรคเรื้อรังร้ายแรงได้ เช่น เบาหวาน มะเร็ง อัมพาต หรือโรคที่เกี่ยวข้องสมองและหัวใจ
- ต้องมีเลขที่อนุญาตโฆษณา
ขท...../.....
- ต้องไม่ถูกรับรองสรรพคุณโดยดาราหรือคนมีชื่อเสียงซึ่งไม่ได้เป็นแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ



แชร์เรื่องลวง :

- “การเจาะเลือดที่นิ้วสามารถรักษาโรคเส้นเลือดในสมองแตกได้” ความจริงวิธีดังกล่าวเป็นการปฐมพยาบาลที่ผิด ที่ถูกคือควรนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที
- “แถบสีบนก้นหลอดยาสีฟันเป็นตัวบอกว่ายาสีฟันทำมาจากอะไร” ซึ่งเป็นเรื่องลวงเพราะแถบบนก้นหลอดยาสีฟันเป็นเพียงแถบสีเพื่อให้เครื่องตัดหลอดกำหนดตำแหน่งที่จะตัดเท่านั้น

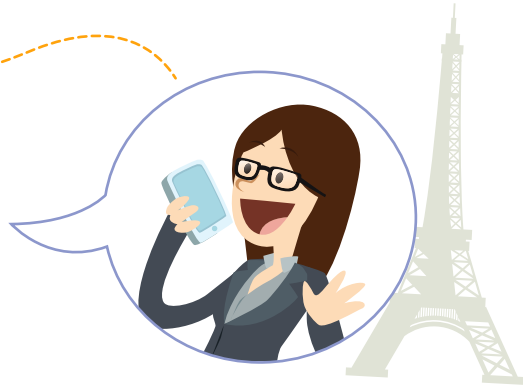


Tips ใช้โซเชียลมีเดีย อย่างสร้างสรรค์

นอกจากต้องรู้เท่าทันตัวเองในการใช้สื่อแล้ว ควรต้องรู้จักใช้ช่องทางนี้ให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ด้วย นี่คือตัวอย่างการสร้างสรรค์สื่อให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและต่อสังคมรอบข้าง

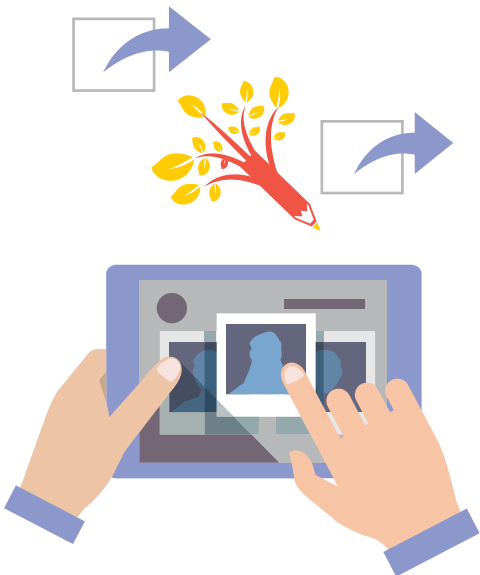
ลดระยะทาง
ให้ใกล้ชิดกัน
มากขึ้น

เช่น การใช้ไลน์ในการติดต่อสื่อสาร การพูดคุยกันข้ามประเทศแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย สะดวก รวดเร็ว ประหยัดได้ทั้งเงินและเวลา ทำให้ได้ใกล้ชิดกับครอบครัวและคนรัก อีกทั้งยังสร้างกลุ่มทำงาน ติดต่อทางธุรกิจเพื่อนัดหมายได้สะดวกมากขึ้น



นำเสนอผลงาน
สร้างชื่อเสียง

หากมีผลงานที่ภูมิใจแล้วอยากแชร์ให้คนอื่นได้รู้ เช่น ผลงานวาดรูป ร้องเพลง หรือถ่ายภาพ สามารถนำเสนอผลงานลงโซเชียลมีเดียให้คนอื่น ๆ ติชมได้ บางครั้งอาจมีคนแชร์ออกไป สร้างชื่อเสียงให้ภายหลัง เป็นช่องทางโปรโมตตัวเองอย่างง่ายได้ผลช่องทางหนึ่ง ซึ่งได้รับความนิยมในปัจจุบัน อย่างเช่นการสร้างเพจต่างๆ การสร้างแชนเนลยูทูป



หาความรู้ได้ง่าย ไม่มีค่าใช้จ่าย

เช่น การโหลดอีบุ๊กหรือข้อสอบย้อนหลังมาอ่าน เพื่อเตรียมตัวสอบ การหาข้อมูลเพื่อทำธุรกิจ ไปจนถึงการเสพข่าวต่างประเทศเพื่อให้รู้ทันโลกแล้วนำมาพัฒนาความสามารถของตัวเอง



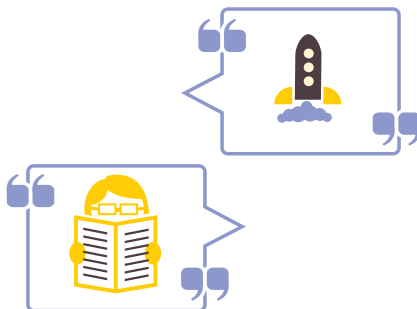
ประชาสัมพันธ์เรื่องที่เป็นประโยชน์

หรือขอความช่วยเหลือในเรื่องเร่งด่วน เช่น ขอบริจาคเลือดให้กับคนในครอบครัวเมื่อต้องเข้ารับการผ่าตัดใหญ่ ขอรับบริจาคเพื่อช่วยเหลือคนหรือสัตว์ ตามหาญาติ ไปจนถึงประชาสัมพันธ์โครงการดีๆ เพื่อสังคม



แลกเปลี่ยน ประสบการณ์

นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้มาแชร์กับคนอื่น หรืออ่านประสบการณ์ของคนอื่นที่ตัวเองสนใจ เช่น ประสบการณ์การไปเรียนต่อต่างประเทศ ประสบการณ์การฝึกงาน เทคนิคการทำข้อสอบ การฝึกเล่นดนตรีของคนดัง เป็นต้น



อย่า ตกหลุม โซเชียล มีเดีย



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือรู้ทันสื่อ เขียนโดย ประเวศ วสีก, ประสงค์ เลิศรัตนวิสุทธิ์, วรัชญ์ ครุจิต และคณะ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ โดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
- เว็บไซต์สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) <http://www.childmedia.net/>
- ความรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัล <http://cclickthailand.com>
- ออย่าหลงเชื่อ จะตกเป็นเหยื่อโฆษณาเกินจริง โดย เว็บไซต์ กสทช. <http://bcp.nbtc.go.th/resource/detail/2156>
- นิตยสาร SOOK เล่มที่ 36 เรื่อง รู้ทันสื่อ ไซให้ป็นเซ็คใให้ช่วร์