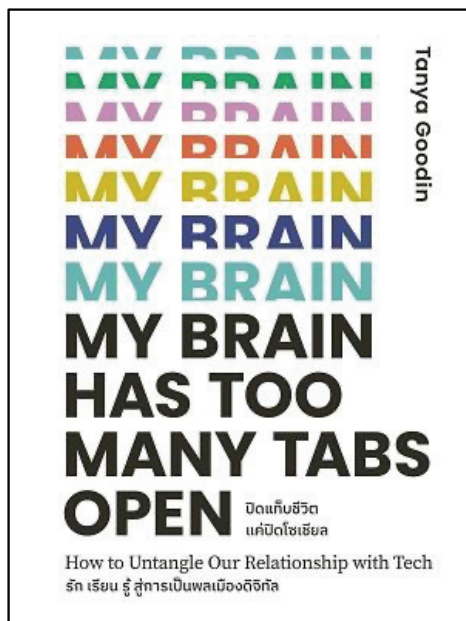


บรรณนิทัศน์

ทิพย์อนงค์ จินตวิจิต¹



ชื่อหนังสือ:	<i>My Brain Has Too Many Tabs Open</i> เปิดแท็บชีวิตแค่ปิดโซเซี่ยล
ผู้เขียน:	Tanya Goodin
ผู้แปล:	พรชรัตน์ พลสุวรรณ
สำนักพิมพ์:	Broccoli
ปีที่พิมพ์:	2565
จำนวนหน้า:	228 หน้า
ราคา:	315 บาท

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ทุกวันนี้เมื่อตื่นนอนขึ้นมา เราทำอะไรเป็นอันดับแรก เชื่อได้ว่า คำตอบของพลเมืองดิจิทัล (digital citizen) ส่วนใหญ่คือ คว่ำโทรศัพท์ขึ้นมาดูความเคลื่อนไหวในสมาร์ทโฟนก่อน ทั้งที่ยังไม่ทันลืมตาตื่นเต็มที่เสียด้วยซ้ำ แล้วตั้งแต่เมื่อไรกันที่เรามีพฤติกรรมแบบนี้ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เพราะเราปล่อยให้เทคโนโลยีเข้ามาบิบบทบาทกับชีวิตเรามากเกินไปหรือไม่ เมื่อทุกวันนี้โทรศัพท์มือถือเปรียบเสมือนปัจจัยที่ 5 ที่มีความสำคัญกับเรานอกเหนือจากปัจจัยที่ 4 อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ที่มีมาแต่เดิม บางครั้งการขาดโทรศัพท์มือถือทำให้เราไม่สามารถดำรงชีวิตได้โดยปกติเสียด้วยซ้ำ เพราะแอปพลิเคชันต่างๆ ครอบคลุมการใช้ชีวิตของเรา ตั้งแต่การชำระค่าสินค้าผ่านธนาคารออนไลน์ (mobile banking) การคุยงานผ่านช่องทางไลน์ การประชุมผ่านโปรแกรมซูม การนำทางด้วยแผนที่ GPS รวมถึงการอัปเดตข่าวสารผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ จนปฏิเสธไม่ได้ว่า โทรศัพท์มือถือแทบจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปเสียแล้ว

หนังสือ *My Brain Has Too Many Tabs Open ปิดแท็บชีวิตแค่ปิดโซเชียล* ได้ยกตัวอย่าง กรณีศึกษาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในต่างประเทศ จากประสบการณ์ของ Tanya Goodin ผู้อยู่ในวงการการสื่อสารตั้งแต่ปี 1992 ซึ่งเป็นปีที่ สตีฟ จ๊อบส์ เปิดตัวคอมพิวเตอร์ใหม่ของ Apple และเธอได้ทำธุรกิจดิจิทัลของตนเองในประเทศอังกฤษเมื่อปี 1995 ซึ่งเป็นยุคสมัยที่อินเทอร์เน็ตเริ่มเป็นที่รู้จัก จนถึงปัจจุบันนับเป็นเวลาร่วม 30 ปี เธอเริ่มตั้งคำถามกับพฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียของพลเมืองยุคดิจิทัล รวมถึงมารยาทการใช้ชีวิตออนไลน์ของคนในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีอิทธิพลกับการใช้ชีวิตของมนุษย์มากเกินไป จนก่อให้เกิดผลกระทบกับความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว คนรัก เพื่อนฝูง หน้าที่การงาน รวมถึงคนไม่รู้จักกัน จากประสบการณ์ที่เธอได้ให้คำปรึกษากับผู้ที่ประสบปัญหาจากโซเชียลมาในช่วงหลายปีที่ผ่านมา จนทำให้ต้องกลับมาทบทวนว่า เราปล่อยให้สื่อออนไลน์เข้ามาบิบบทบาทกับชีวิตเรามากเกินไปหรือไม่

หนังสือของเธอมาชวนให้เราทบทวนบทบาทการใช้ชีวิตด้วยการนำเสนอวิธีการการเรียนรู้ในการรักษาความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ และสร้างความสมดุล

กับเทคโนโลยีที่มาพร้อมกับความรวดเร็ว เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในยุคที่เราไม่สามารถปฏิเสธความเป็นพลเมืองดิจิทัลได้เลย

หนังสือ *My Brain Has Too Many Tabs Open* ปิดแท็บชีวิตแค่ปิดโซเชียล จัดเป็นหนังสือประเภท how-to ตามที่ชื่อหนังสือได้ให้คำบรรยายนอกเหนือจากชื่อเรื่องว่า “How to Untangle Our Relationship with Tech” หรือแปลไทยตามผู้แปลว่า “รัก เรียน รู้ สู่การเป็นพลเมืองดิจิทัล” หนังสือเล่มนี้ได้แบ่งรูปแบบของผลกระทบจากโซเชียลมีเดียกับพลเมืองดิจิทัลออกเป็น 3 หมวดใหญ่ด้วยกัน คือ (1) ความรัก (2) การใช้ชีวิต (3) การเรียนรู้ รวมถึงการนำเสนอข้อคิดในการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดีในบทส่งท้าย

ความรัก

ในส่วนของหมวดความรักนั้น จะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ของเรา ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว ระหว่างสามี-ภรรยา แม่-ลูก เพื่อนฝูง ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุมาจากการใช้เทคโนโลยีโดยไม่คำนึงคนรอบข้าง จนมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในความรัก ซึ่งแต่ละตอนล้วนสะท้อนเหตุการณ์ที่เราต่างได้พบเจอ หรือเคยเป็นส่วนหนึ่งในพฤติกรรมนั้นด้วยซ้ำ ดัง 8 หัวข้อต่อไปนี้

เรื่องเทคโนโลยีรบกวน (Technoference)

“เด็กหญิงวัย 9 ขวบรู้สึกว้าว แม่ไม่เห็นความสำคัญของเธอ เพราะตลอดเวลาที่อยู่บ้าน แม่ใช้โทรศัพท์มือถือตลอดเวลา” แม้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวอาจเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของพ่อแม่ แต่ก็ส่งผลต่อเด็กๆ ที่รู้สึกว้าว พวกเขาไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร ด้วยเพราะพฤติกรรมการสื่อสารผ่านโทรศัพท์มือถือ โปรแกรมแชทต่างๆ ที่ทำให้ผู้ใหญ่เสพติดมือถือ จนหลงลืมไปว่ามีลูกน้อยที่พวกเขาต้องให้ความสนใจ และใส่ใจมากกว่าอุปกรณ์เทคโนโลยีที่อยู่ในมือแทบจะตลอดเวลาทั้งวัน มีงานวิจัยพบว่า เด็กๆ ร้อยละ 54 คิดว่าพ่อแม่ใช้เวลาไปกับโทรศัพท์มากเกินไป ร้อยละ 36 บอกว่า อยู่ๆ พ่อแม่ก็หันไปสนใจโทรศัพท์ในขณะที่คุยกับพวกเขาอยู่

เรื่องโทรศัพย์ หรือการนอกใจกันทางไซเบอร์ (Cyber Infidelity)

ใครจะไปคิดว่าโลกดิจิทัลเป็นสาเหตุหนึ่งของการหย่าร้าง และมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของครอบครัว การที่คู่สามี-ภรรยาสามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวผ่านโทรศัพท์มือถือของคุณ จนกลายเป็นหลักฐานในการฟ้องหย่า เพราะการให้โทรศัพท์ลูกเล่น หรือการแชร์ข้อมูลในมือถือ ทำให้ข้อความหรือแชทที่เป็นความลับที่อาจเป็นการกักกันข้าๆ อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งต่างกับสมัยก่อนที่เราจะต้องหาหลักฐานจากใบเสร็จ นามบัตร หรือแม้แต่เส้นผม หากสงสัยว่าคู่ของเรา กำลังมีชู้ ซึ่งปัจจุบันคดีหย่าร้างในสหรัฐอเมริกาที่ฟ้องร้องกันจำนวน 1 ใน 3 มาจากการคบชู้ทางออนไลน์

เรื่องข่าวปลอม (Fake News)

การส่งต่อข่าวปลอมในครอบครัว และมีคนในครอบครัวของเราเชื่อ จนมีการส่งต่อให้กับกลุ่มครอบครัวเพื่อนฝูง แม้เราจะเตือนว่านั่นคือข่าวปลอม แต่ผู้ใหญ่ในครอบครัวมักจะปักใจเชื่อว่าเป็นความจริง เหตุการณ์เกิดขึ้นในทุกครอบครัว เมื่อพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายของเราเริ่มเล่นโซเชียลมีเดีย ซึ่งหากข่าวปลอมนั้นเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไปก็อาจจะไม่ส่งผลเสียเท่าใดนัก หากแต่ในบางครั้งเป็นข้อมูลที่ทำให้ลายความน่าเชื่อถือทางการเมืองของฝ่ายตรงข้าม สาธารณสุข หรือแม้แต่ข้อมูลทางการเงิน ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงกับคนที่เชื่อว่าข่าวนั้นเป็นความจริง

เรื่องเพื่อนจอมเท (Flaky Friends)

การนัดหมายกันทางออนไลน์ ที่เพื่อนคุณบอกว่าจะมา แต่ก็เปลี่ยนใจอย่างกระชั้นชิด เมื่อเวลานัดใกล้จะมาถึง การรับปากว่าจะทำตามสัญญา ถูกลดทอนลงด้วยเทคโนโลยี การส่งข้อความด่วนไปบอกเพื่อนของคุณในวินาทีสุดท้ายเพื่อบอกว่าไม่สามารถไปตามนัดได้ กระทำได้ง่ายผ่านช่องทางสื่อสารส่วนตัว หรือการกดปุ่มสนใจจะเข้าร่วมในงานต่างๆ นั้น หมายถึงอาจจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมก็ได้ แต่การกดสนใจหรืออาจจะเข้าร่วมเป็นเพียงการต้องการจะแสดงว่าเราเป็นคนที่มีทันสมัย และไม่ยากตกกระแด่ต่อเพื่อนคนอื่นๆ เท่านั้น

เรื่องพ่อแม่แชร์ (Sharenting)

เมื่อลูกของคุณเริ่มรู้สึกอาย เพราะพ่อแม่ชอบเอารูปภาพในวัยเด็กของเขา ไปลงในโซเชียลมีเดีย ตั้งแต่เขาอยู่ในวัยไร้เดียงสา จนเมื่อเขาเริ่มโต และมีความรู้สึก ว่าพ่อแม่ควรขออนุญาตเขาก่อนที่จะนำรูปภาพของเขาในอิริยาบถต่างๆ ไปลงในโซเชียลมีเดีย และทำให้เขาถูกล้อเลียนในโรงเรียน เพราะปู่ย่าตายายหรือพ่อแม่ มักจะโพสต์รูปภาพต่างๆ เหล่านั้นโดยตั้งค่าสาธารณะ เพราะสิ่งที่คนในครอบครัว เห็นว่าน่ารัก และเป็นความทรงจำ เช่น ภาพในวัยเด็กตอนวิ่งเล่นและไม่ได้เสื้อผ้า ภาพนั่งกระโถน ภาพในอิริยาบถต่างๆ สร้างความอับอายให้กับเขาเหล่านั้นเมื่อโตขึ้นมา และไม่อยากจะให้คนอื่นเห็นภาพเหล่านั้น ถือว่าเป็นการละเมิดความเป็นส่วนตัว และภาพเหล่านั้นอาจตกอยู่ในมือของอาชญากรรมทางออนไลน์ก็เป็นได้

เรื่องฟับบิง (Phubbing)

ฟับบิง (phubbing เกิดจากการรวมคำว่า phone รวมกับ snubbing) หมายถึง การไม่สนใจคนที่อยู่ด้วย โดยเฉพาะคู่รัก และสนใจโทรศัพท์มากกว่า เรื่องฟับบิงทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีปัญหา เมื่อฝ่ายหนึ่งเล่นโทรศัพท์ มือถือตลอดเวลา โดยไม่สนใจบทสนทนาระหว่างคู่ของตัวเอง หรือลืมนึกว่ามีคู่รัก ของเขาอยู่ตรงนั้นด้วย จากการวิจัยของ Yougov (2019) พบว่า คน 1 ใน 3 ของสหราชอาณาจักรมีพฤติกรรมนี้ และส่วนใหญ่เป็นคนยุคมิลเลนเนียล (อายุ 25-34) ที่มีพฤติกรรมนี้มากที่สุด และที่น่าตกใจกว่านั้น งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา ระบุว่า คนยุคมิลเลนเนียลจำนวนร้อยละ 71 มีความตั้งใจที่จะใช้มือถือหรือ สมาร์ทโฟน เพื่อหลบเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งพฤติกรรมการฟับบิง ไม่ได้เกิดแค่กับคนรัก แต่อาจเกิดในกลุ่มเพื่อน หรือที่ทำงาน ส่งผลให้อีกฝ่าย รู้สึกแยเมื่อโดนเมินเฉย

เรื่องแอบอ้างเป็นคนอื่น (Catfishing)

การแอบอ้างเป็นคนอื่น มักเกิดขึ้นในกรณีการใช้รูปภาพของคนอื่นที่ดูดี แทนภาพของตนเองเพื่อหลอกให้คนอื่นเชื่อว่าเป็นเรา โดยส่วนใหญ่จะเกิดในกรณี เว็บไซต์หาคู่อย่าง tinder และบางทีอาจจะเลยไปถึงการล่อลวงให้เหยื่อหลงเชื่อ การหลอกโอนเงิน และเป็นที่มาของอาชญากรรม การล่อลวงทางเพศ โดยที่เหยื่อ

ที่เป็นฝ่ายหญิงอาจจะกลัวและไม่กล้าไปแจ้งความ ทำให้ผู้แอบอ้างเป็นคนอื่นเกิดความชะล่าใจ และก่อเหตุแบบซ้ำๆ โดยการล่อลวงผ่านเว็บไซต์หาคู่ หรือแอปพลิเคชันต่างๆ นอกจากนี้ อาจใช้ในการหลอกลวงแอบอ้างเป็นคนอื่นด้วยการยืมภาพส่วนบุคคลไปใช้แทนตัวเองในการรีวิวสินค้า ร้านอาหาร หรือแม้แต่ใช้สมัครงานฟรีแลนซ์ในเว็บไซต์ต่างๆ ซึ่งการแอบอ้างเป็นคนอื่นคือการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล และอาจทำให้อัตลักษณ์บุคคลของเราถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดกฎหมายโดยที่เราไม่ทันรู้ตัว

เรื่องทรัพย์สินมรดกทางดิจิทัล (Digital Legacies)

การมีบัญชีการใช้งานในสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก อิน스타그램 ไลน์ X (twitter) หรือโปรแกรมต่างๆ ของตัวเราในขณะที่มีชีวิตอยู่ แต่เมื่อเราตายไป บัญชีของเราควรจะถูกปิดไปด้วยหรือไม่ มีงานวิจัยกล่าวว่า ในปี 2100 อาจมีบัญชีของผู้เสียชีวิตอยู่ในอินเทอร์เน็ตถึง 4.9 ล้านบัญชี ทั้งนี้ เรื่องของทรัพย์สินมรดกทางดิจิทัลควรถูกนำมาพิจารณาว่า หากเจ้าของบัญชีไม่อยู่แล้ว บัญชีการใช้งานสังคมออนไลน์ต่างๆ ของเขาควรปิดด้วยหรือไม่ หรือใครควรเป็นผู้ดูแล เมื่อมีการสำรวจว่า คนเพียงร้อยละ 7 อยากให้ลูกหลานเก็บบัญชีสังคมออนไลน์ของเขาไว้ ซึ่งในปัจจุบันเฟซบุ๊กอนุญาตให้เราสามารถตั้ง “ผู้สืบทอดบัญชี” ซึ่งได้รับอนุญาตให้ตัดสินใจว่า จะเก็บบัญชีไว้เป็นอนุสรณ์หรือปิดบัญชีหลังเสียชีวิต

การใช้ชีวิต

เรื่องราวเกี่ยวกับผลกระทบทางด้านการใช้ชีวิตที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันที Tanya Goodin ยกมาทุกเรื่องนั้น เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องเจอแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในสื่อสังคมออนไลน์ที่เราใช้ การที่เราติดนิสัยการเปิดหลายๆ จอพร้อมกัน การเล่นเกมออนไลน์จนติดเกม เรื่องการแก้งาปวดของเกรียนคีย์บอร์ด การช้อปปิ้งออนไลน์ การหมกมุ่นกับตัวเลขการนับก้าวของ smart watch การเดินเล่นมือถือ หรือแม้แต่การวินิจฉัยโรคด้วยตนเองทางอินเทอร์เน็ต ทุกเรื่องล้วนแล้วแต่อยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ดัง 8 หัวข้อต่อไปนี้

เรื่องวัฒนธรรมการเปรียบเทียบ (Comparison Culture)

เมื่อมีวัยรุ่นชายคนหนึ่งต้องการหนีออกจากโลกดิจิทัล เพราะการถูกเปรียบเทียบ และกดดันจากหน้าฟีดที่ต้องทำตัวให้ทันสมัยตลอดเวลา และมีแต่ภาพผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อหน้าท้อง ที่ถูกแต่งภาพผ่านแอปพลิเคชัน เขาจึงอยากกลับไปใช้โทรศัพท์ปุ่มกดที่ไม่มีอินเทอร์เน็ตเหมือนเดิม มิงงานวิจัยในสหราชอาณาจักรสรุปว่า วัยรุ่นร้อยละ 52 มีความรู้สึกวิตกกังวล เพราะสื่อสังคมออนไลน์ทำให้เขาวิตกกังวลในเรื่องหน้าตา รูปร่าง หรือเรื่องความน่าสนใจในชีวิต งานวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่า คนที่ใช้เฟซบุ๊กมีแนวโน้มจะเห็นคุณค่าของตนเองต่ำลง เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปรียบเทียบกับบุคคลที่เหนือกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า รูปร่างหน้าตาดีมากกว่า ซึ่งทั้งหมดเกิดจากทุกคนที่ไม่สามารถหนีจากวัฒนธรรมการเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นแรงกดดันทางสังคมในสังคมออนไลน์

เรื่องการใช้หลายหน้าจอพร้อมกัน (Multi-Screening)

มิงงานวิจัยในสหรัฐอเมริกากล่าวว่า ผู้ใหญ่มักจะใช้อุปกรณ์อื่นและเปิดทีวีไปด้วย ค่อนข้างบ่อยและบ่อยมากถึงร้อยละ 45 และมีเพียงร้อยละ 12 เท่านั้นที่ไม่ใช้ ซึ่งเหตุการณ์เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นในที่ทำงาน ขณะที่มีการประชุม จะมีผู้ใช้แล็ปท็อปทำงาน หรือเล่นโทรศัพท์มือถือไปด้วย โดยจะมีการเงยหน้าขึ้นมาพยักหน้าเป็นครั้งคราว ซึ่งกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมดังกล่าวส่วนใหญ่มักจะเป็นคนยุคมิลเลนเนียลหรือ Generation Z ที่อ้างว่า สามารถทำงานหลายหน้าจอไปพร้อมๆ กันได้ แต่ในความเป็นจริงนั้น สมอมนุษย์ไม่สามารถทำงานได้พร้อมกันและมีประสิทธิภาพได้เทียบกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ มิงงานวิจัยในปี 2017 กล่าวว่าคนที่มนุษย์มีสมาร์ทโฟน ถึงแม้จะไม่ได้ใช้ก็ตาม แต่มันก็ลดความสามารถทางสติปัญญาและการทำงานของสมองให้แย่ลง ซึ่งการที่มนุษย์ในยุคปัจจุบันให้ความสนใจกับหลายสิ่งหลายอย่างพร้อมๆ กัน ทำให้ความสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งลดลง ไม่ว่าจะเปิดโทรทัศน์และทำงาน หรือเล่นมือถือไปด้วย มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งดึงความสนใจจากเราไป และที่สำคัญ มันจะทำให้เราไม่มีสมาธิจดจ่อต่อ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน และท้ายที่สุด งานที่เราได้ก็อาจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น

เรื่องการติดเกม (Gaming Addiction)

ใครหลายคนอาจเล่นเกมเป็นกิจกรรมยามว่างแก้เบื่อ หรือให้ความบันเทิง แต่หากเมื่อไรที่เริ่มติดเกมแล้ว มันอาจจะทำให้ชีวิตของคุณพังลงได้เช่นกัน เรื่องการติดเกมในบทนี้กล่าวถึงอาการเสพติดเกมเหมือนการติดยาเสพติด อย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เพิ่มอาการติดเกมเป็นโรคและอาการทางสุขภาพชนิดหนึ่งอย่างเป็นทางการในปี 2018 โดยเกณฑ์ของผู้ติดเกมอย่างรุนแรงประเมินได้จากที่ผู้เล่นจะใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้น และยอมให้เกมเข้ามามีบทบาทเหนือกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สนใจผลกระทบทางด้านลบที่จะตามมา ซึ่งการติดเกมดังกล่าวมีผลกระทบ ไม่ว่าในวัยเรียน วัยทำงาน หรือแม้แต่คู่รัก ชีวิตครอบครัว ซึ่งหากคนรอบตัวไม่พยายามดึงเขาเหล่านั้นออกมาจากอาการติดเกม โดยชี้ให้เห็นว่า การติดเกมสร้างปัญหาต่างๆ และมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต คุณอาจเสียคนที่คุณรักไปกับเกมก็เป็นได้

เรื่องการแกล้งป่วน (Trolling)

การใช้แอคเคาน์ท์ปลอมในการแสดงความเห็นแย้งๆ กับบุคคลที่ไม่รู้จัก อาจทำให้ผู้ถูกคอมเมนต์จิตตกจนเสียสุขภาพจิตเลยก็เป็นได้ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเรียกว่า การแกล้งป่วนทางออนไลน์ ในไทยเราจะเรียกคนที่มีพฤติกรรมนี้ว่า พวกเกรียน คีย์บอร์ด เมื่อปี 2017 มีรายงานว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนร้อยละ 1 จะเจอกับพฤติกรรมแบบนี้อย่างน้อย 1 ครั้งในช่วงปีที่ผ่านมา ในกลุ่มคนที่มีอายุ 16-24 ปี จะเจอกับเหตุการณ์นี้ร้อยละ 5 หรือเกือบ 3 ล้านคน ซึ่งนับเป็นจำนวนไม่น้อยเลย โดยพฤติกรรมดังกล่าวจะเกิดขึ้นในสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งตัวตนที่ไม่เปิดเผย หรือเปิดเผย บางครั้งเป็นการใช้ถ้อยคำเพื่อโจมตีฝ่ายตรงข้าม บางครั้งเป็นการมั่วร้าย หรือถกเถียงสิ่งที่มีความเห็นไม่ตรงกันกับคนที่ไม่รู้จักกัน รวมถึงการใส่ร้ายป้ายสี ซึ่งโลกออนไลน์เอื้อให้คนที่ไม่เปิดเผยตัวตนโจมตีกันได้ผ่านอวตาร และในปัจจุบันยังไม่มีกฎหมายทางดิจิทัลที่จะจัดการกับกลุ่มคนเหล่านี้โดยตรง เราจึงอาจต้องคอยเฝ้าระวังคนที่ได้รับผลกระทบดังกล่าว และให้กำลังใจให้เขามองข้ามสิ่งเหล่านั้นไป และพยายามที่จะทำให้โลกดิจิทัลเป็นที่ปลอดภัยจากสิ่งเหล่านี้ ด้วยการรายงานทางแพลตฟอร์ม บล็อกบุคคลดังกล่าว รวมถึงเสนอตัวช่วยเหลือ และช่วยตอบโต้พวกก่อวุ่นเหล่านั้น

เรื่องนักช้อปปิ้งผิดเลือด (Vampire Shopping)

มีรายงานว่า พฤติกรรมของนักช้อปปิ้งออนไลน์ 1 ใน 3 จะใช้จ่ายในช่วงเวลากลางคืนมากกว่ากลางวันถึงร้อยละ 20 ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงตี 1 และ ตี 4 เพราะการกดสั่งของลงตะกร้าจ่ายเงินทำได้ง่ายและรวดเร็ว รู้ตัวอีกทีเมื่อของมาถึงบ้าน และพบว่า บางอย่างไม่ได้จำเป็น หรือมีความอยากได้เท่าที่ควร แต่ไม่ว่าอย่างไรปัจจุบันกลุ่มนักช้อปปิ้งดังกล่าวจัดเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญสำหรับผู้ค้าปลีกออนไลน์ในการจัดโปรโมชั่นดึงดูดใจ ซึ่งผู้บริโภคอาจต้องใช้สติในการบริโภคให้คำนึงถึงความยั่งยืน ความจำเป็นต่อการใช้ และทบทวนพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเอง เพราะการกดเพียงคลิกเดียวทำให้เราซื้อโดยไม่ยั้งคิด ยิ่งเมื่อเราช้อปปิ้งก่อนนอน สติสัมปชัญญะของเรามีไม่เต็มที่ ทำให้เรากดสั่งอะไรไปโดยไม่คิดให้ดี รู้ตัวอีกทีก็คือ เงินในบัญชีหายไปหมดเพราะช้อปปิ้งออนไลน์นั่นเอง

เรื่องตัวตนเชิงปริมาณ (The Quantified Self)

เมื่อการใส่สายรัดข้อมือเพื่อวัดข้อมูลทางสุขภาพกลายเป็นความหมกมุ่น เมื่อคนที่ใช้ยึดถือกับตัวเลข ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางนับก้าวให้ครบวันละ 1 หมื่นก้าว การนอนให้ครบ 8 ชั่วโมง เพราะตัวเลขเชิงปริมาณดังกล่าวมีการวิจัยมาแล้วว่าดีต่อสุขภาพ แต่การหมกมุ่นในเชิงปริมาณทำให้มีความกังวล หรือมีความคาดหวังที่เกินความจำเป็น เช่น การเดินวนในบ้านตอนกลางคืน เมื่อพบว่าคุณยังเดินไม่ครบหมื่นก้าวต่อวัน เพราะความคาดหวังว่าในวันนั้นคุณยังทำกิจกรรมได้ไม่สมบูรณ์ รู้สึกว่า ยังไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งไว้ แต่การเดินดังกล่าวไม่ได้ประโยชน์เท่าการเดินในเวลากลางวัน หรือเดินในสวนสาธารณะที่มีอากาศสดชื่น การนอนให้ครบ 8 ชั่วโมงจะไม่ได้ประโยชน์เลย ถ้าเราไม่ได้นอนตอน 4 ทุ่ม ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ growth hormone ทำงาน และต้องเป็นการนอนหลับที่ดีและเหมาะสมต่ออายุ วัย และอาชีพ การใช้นาฬิกาวัดคุณภาพในเชิงตัวเลขว่าคุณต้องนอน 8 ชั่วโมงจะไม่ได้ประโยชน์เลย หากคุณนอนเตียงคิ้นแล้วตื่นแปดโมงเช้า ดังนั้นการที่เรามีเครื่องมือวัดเป็นเรื่องที่ดี หากเราใช้มันถูกวิธี และไม่หมกมุ่นหรือคาดหวังต่อตัวเลขที่ไม่ได้แสดงถึงปัจจัยสุขภาพโดยตรงมากเกินไป

เรื่องสมอมบี้ (Smartphone Zombies)

เหตุการณ์การใช้สมาร์ทโฟนในขณะที่เดินทำให้ไม่เห็นเสาด้านหน้า และพลาดชนเข้าอย่างจัง หรือ การตกฟุตบอลในขณะที่พิมพ์แชทในมือถือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้โดยง่าย และไม่ควรถูกเกิดขึ้น หากเราเงยหน้าขึ้นจากจอและมองทาง ซึ่งอุบัติเหตุดังกล่าวเรียกว่า การเดินที่ขาดสมาธิ และปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะเกิดเหตุการณ์แบบนี้มากขึ้นหลายพันรายทั่วโลก ซึ่งเกิดกับกลุ่มคนอายุ 21-25 ปี มากที่สุด ซึ่งส่งผลต่อการวางผังเมือง และมาตรการการป้องกันราคาแพง และการตั้งค่าปรับราคาสูง นอกจากนี้ การใช้สมาร์ทโฟนระหว่างขับรถ เช่น การส่งข้อความ ก็ส่งผลต่อความปลอดภัย แม้ว่าจะมีกฎหมายห้ามใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่ขับรถก็ตาม ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดมาจากความกลัวที่จะตกกระแส (fear of missing out - FOMO) จนทำให้เราอยู่ห่างโทรศัพท์มือถือได้ยากเหลือเกิน ไม่ว่าจะตอนเดิน หรือแม้ว่าจะเหลือบตาดูหน้าจอตอนขับรถก็ตาม ซึ่งบางครั้งเพียงเสี้ยววินาทีก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้แล้ว ทั้งรถชนหรือเดินหกล้มก็ตาม นอกจากนี้ ยังมีตัวเลขคนเสียชีวิตจากการเซลฟี หรือการใช้โทรศัพท์ถ่ายรูปลาว่าขณะภูเขาไฟระเบิด และเสียชีวิต เพราะมัวแต่ถ่ายรูป แทนที่จะหนีเอาชีวิตรอด

เรื่องไซเบอร์คอนเดรีย (Consulting Dr Google)

การที่เราค้นหาอาการป่วยของตนเองผ่านอินเทอร์เน็ต และคิดว่า เราเป็นโรคตามอาการที่ได้เช็กมาจากเว็บไซต์ต่างๆ แล้วเอาอาการนั้นไปปรึกษาหมอ แต่หมอบอกว่า เราไม่ได้เป็นโรคตามที่เราเชื่อ และค้นหาข้อมูลมา มิงงานวิจัยพบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในสหรัฐอเมริกาจำนวนร้อยละ 72 เคยสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพของตนเองผ่านออนไลน์ ร้อยละ 35 พยายามวินิจฉัยภาวะทางการแพทย์ของตนเองด้วยการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งผู้หญิงพยายามหาสาเหตุของโรคทางออนไลน์มากกว่าผู้ชาย ซึ่งแพทย์มีความเห็นว่า การหาข้อมูลของโรคทางออนไลน์เป็นเรื่องที่ดี แต่โดยส่วนใหญ่การหาข้อมูลอาจนำมาซึ่งความวิตกกังวล หรือข้อมูลดังกล่าวที่ค้นหาไม่ใช่โรคที่เรา กำลังเป็น หรืออาจทำให้เราวิตกกังวลเกินกว่าที่ควร และคิดว่าแพทย์อาจจะเลยบางประเด็น หรือวินิจฉัยโรคที่ตนเองเป็นไม่ครบถ้วน เพราะการเป็นยอดนักสืบออนไลน์ที่หาข้อมูลและคิดว่าตนเองรู้ดีกว่าหมอบอก

ข้อมูลที่ได้มาจากอินเทอร์เน็ต โดยลืมนึกไปว่า ข้อมูลที่ได้มาอาจเป็นข้อมูลปลอม หรือข้อมูลที่ไม่ได้รับการยืนยันแหล่งที่มา มีการไปขอตรวจสุขภาพเพื่อยืนยันโรค ที่ตนเองเป็น โดยมีงานวิจัยพบว่า ในประเทศอังกฤษมีการใช้เงินจำนวน 56 ล้าน ปอนด์ต่อปี ในการขอตรวจเพิ่มเติมเพื่อลองพิสูจน์การวินิจฉัยโรคของหมอฉุกเฉิน หรือหากวินิจฉัยผิด และรักษาตนเอง ก็ทำให้เกิดอันตรายในระยะยาวได้

การเรียนรู้

ในส่วนของการเรียนรู้ ผู้เขียนได้ทำให้เราคำนึงถึงอิทธิพลของโลกดิจิทัล ที่แทบจะแยกไม่ออกกับชีวิตประจำวันของเราไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต การ เรียน การทำงาน การแสดงความคิดเห็น หรือแม้แต่การใช้ชีวิตในวันหยุด ซึ่ง หากเราปล่อยให้ชีวิตเราอยู่ในโลกดิจิทัลตลอดเวลา ย่อมส่งผลต่อความเครียด การพักผ่อน โรคภัยต่างๆ รวมถึงความหวาดระแวง ที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ชีวิต ดิจิทัลมากจนเกินความจำเป็น และเราต้องรู้เท่าทัน ดัง 6 เรื่องต่อไปนี้

เรื่องสมดุลเทคโนโลยีกับชีวิตส่วนตัว (Tech-Life Balance)

การทำงานผ่านสมาร์ทโฟนที่ใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นในเวลางานจันทร์ถึงศุกร์ หรือแม้แต่วันหยุด แนวคิดที่ว่าอยู่ที่ไหนก็ทำงานได้ เริ่มต้นขึ้นเมื่อเรามีสมาร์ทโฟน และในช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่ทำให้เราต้องทำงานที่บ้านและออนไลน์ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นอยู่ที่ไหน ทำให้บางคนต้องทำงานตลอดเวลา แม้ว่าจะเป็นเวลาเลิกงาน แล้ว ทำให้คนบางส่วนที่แยกเวลางานกับเวลาพักผ่อนในช่วงวันหยุดอย่างชัดเจน ถูกรบกวนวันหยุดจากหัวหน้าหรือผู้บริหาร ที่ชอบสั่งงานเวลาที่ตนเองว่าง คือ กลางคืน หรือวันหยุด ซึ่งควรเป็นเวลาพักผ่อน หรือใช้ชีวิตส่วนตัวของคนในทีม ซึ่งบางครั้งหัวหน้าก็บอกว่า ไม่ต้องอ่านจนกว่าจะวันจันทร์ก็ตาม แต่ด้วยความ เกรงใจต่อผู้อาวุโสหรือเจ้านาย จึงทำให้อดกังวลไม่ได้จึงต้องอ่านหรือตอบอีเมล ในประเทศฝรั่งเศสมีการออกกฎหมายตั้งแต่ปี 2017 ให้สิทธิตามกฎหมาย แก่พนักงานในการไม่สนใจอีเมลนอกเวลาทำงาน เนื่องจากทุกคนต้องทำงานอยู่ บ้านในช่วงการระบาดใหญ่ และมีปัญหาในการแบ่งชีวิตครอบครัวกับชีวิตการ ทำงานออกจากกัน ต่อมาในปี 2021 ไอร์แลนด์ออกกฎหมายเพิ่มเติมสำหรับประมวล

หลักการปฏิบัติการจ้างงาน คือ คนงานทุกคนมีสิทธิ์ที่จะหยุดเชื่อมต่อทางอิเล็กทรอนิกส์เมื่อสิ้นสุดเวลาทำงาน หากเราอยู่ในประเทศที่ยังไม่มีกฎหมายชัดเจน ตัวเราเองต้องจัดการเรื่องงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อไม่ให้งานมาครอบงำชีวิตเรา จนชีวิตขาดสมดุล

เรื่องไกลจอเซฟข่าวร้าย (Doomscrolling)

การที่เราติดตามข่าวร้าย หรือเรื่องราวเหตุการณ์ผู้เสียชีวิตจากหน้าจออย่างใกล้ชิด อาจทำให้เราเสพติด หรือมีความเครียดโดยไม่รู้ตัวจากพฤติกรรมดังกล่าว การกดรีเฟรชหน้าจอ หรือไถหาข่าวร้ายเพื่อพบว่ามีคนตายกี่คน หรือมีพาดหัวข่าวเหตุการณ์ที่แย่ๆ อะไรบ้าง จนทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว ในช่วงโควิด-19 ที่มีข่าวการตาย หรือมีผู้ติดเชื้อเพิ่มเติม การปิดเมืองและต้องอยู่บ้านทำให้เกิดความกังวลและหวั่นต่อการใช้ชีวิต แต่คนส่วนใหญ่ก็หยุดการกระทำเช่นนั้นไม่ได้ ซึ่งอาจส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ดังนั้นเพื่อให้เราตกอยู่ในวังวนของข่าวร้าย และการถูกข่าวเหล่านั้นดึงดูดเรา ตามอัลกอริทึมของ AI ที่ชักนำเราไป เราต้องใช้สามัญสำนึก และเอาตัวเองออกจากข่าวที่ทำให้เราหวั่น หรือปิดทีวีไปทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากการนั่งอยู่หน้าจอ เพื่อติดตามข่าวสารตลอดเวลา

เรื่องเข้าร่วมคลิก(ะ)กรรม (Clicktivism)

การที่เราเปลี่ยนรูปโปรไฟล์ และใส่แฮชแท็กตามกิจกรรมการรณรงค์ต่างๆ ที่มีขึ้นในโซเชียลมีเดีย เพื่อแสดงให้เห็นว่า เรามีส่วนร่วมกับการรณรงค์ และทันสมัย ไม่ว่าจะเป็นการใส่แฮชแท็ก #metoo #timesup #BLM แต่มีคำถามว่าเรารู้เรื่องราว รายละเอียดของการเคลื่อนไหว รวมถึงเป้าหมายของการรณรงค์ทางสังคมนั้นๆ หรือไม่ อาจเป็นเพราะการกดสนใจ หรือใส่แฮชแท็ก หรือแชร์โพสต์นั้น เป็นเรื่องง่าย บางครั้งก็มีประโยชน์ที่การกดสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทำให้คนรับรู้ถึงการรณรงค์นั้นๆ แต่ในบางครั้งเมื่อกิจกรรมที่มีคนกดสนใจเข้าร่วมมากๆ แต่เมื่อมีการนัดรวมตัวกันในสถานที่จริงๆ กลับมีคนมาเข้าร่วมน้อยมากกว่าคนที่กดสนใจเข้าร่วม ทำให้ถึงเป็นเช่นนั้น เพราะการแสดงตัวตนทางออนไลน์นั้นเป็นเรื่องที่ง่ายกว่าการลงมือจริงๆ มีคนจำนวนมากที่รู้สึกว่าการแสดงตัวเข้าร่วมหรือสนใจเพียงพอแล้วต่อการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ในความเป็น

จริงนั้น การผลักดันหรือการรณรงค์ในกิจกรรมอะไรก็ตาม ต่างคาดหวังเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้งสิ้น ดังนั้น หากเราจะร่วมกิจกรรมการรณรงค์อะไรก็ตามในโซเชียลมีเดีย ให้ถามตัวเองว่า เราต้องการเปลี่ยนแปลงจริงไหม และเราจะมีส่วนในการช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรได้บ้าง ด้วยการลงมือทำจริงนอกเหนือจากการติดแฮชแท็ก

เรื่องโนโมโฟเบีย (Nomophobia)

โนโมโฟเบีย คือ การเรียกอาการขาดโทรศัพท์มือถือไม่ได้ ซึ่งคำศัพท์นี้ถูกบัญญัติขึ้นมาในปี 2008 หลังจากมีไอโฟนรุ่นแรก งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า มีคนกลัวการขาดมือถือถึงร้อยละ 66 และผู้หญิงมีอาการมากกว่าผู้ชายถึงร้อยละ 70 ขณะที่ผู้ชายมีอาการร้อยละ 61 และกลุ่มคนที่มีอายุ 18-24 ปี คือกลุ่มที่มีอาการกลัวการขาดมือถือมากที่สุด ตามด้วยกลุ่มที่มีอายุ 25-34 ปี Tanya Goodin ได้จัดคอร์สการเลิกใช้สมาร์ทโฟน (digital detox) เป็นเวลา 2 วัน หลังจากเข้าร่วมทุกคนต่างเห็นตรงกันว่า พวกเขารู้สึกสงบกว่าเดิม จดจ่อสมาธิได้ดีกว่าเดิม และผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้ห่างจากโทรศัพท์มือถือของตนเอง เพราะสมองเราต้องการพักผ่อนจากโลกดิจิทัลบ้าง โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ในโลกดิจิทัลตลอดเวลา และแน่นอนเราจะเครียดน้อยลง เพราะไม่ต้องติดตามงานหรือข่าวสารผ่านหน้าจอมือถือตลอดเวลา

เรื่องฟองสบู่ตัวกรอง (Filter Bubbles)

คำว่าฟองสบู่ตัวกรองถูกบัญญัติขึ้นโดย อีไล พารีเซอร์ เพื่ออธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราพบว่า ตัวเองถูกห่อหุ้มอยู่ในฟองสบู่อันแสนสบายของกลุ่มคนที่มีมุมมองต่อโลกแบบเดียวกัน และกรองความคิดชั่วตรงข้ามออกไปอย่างสิ้นเชิง ซึ่งคำดังกล่าวมักถูกใช้ในบริบทการฝึกฝนทางสังคมการเมืองแบบเลือกข้างทั้งออนไลน์และออฟไลน์ ซึ่งภาวะดังกล่าวทำให้เราไม่ได้รับรู้ชีวิตหรือมุมมองที่ไม่คล้ายกับเรา เพราะสภาพแวดล้อมเราถูกรายรอบด้วยคนที่มีความคิดแบบเดียวกัน เห็นแบบเดียวกัน และในโลกดิจิทัลการทำงานของอัลกอริทึมก็มักจะดึงดูดความคล้ายคลึงหรือความใกล้เคียงความสนใจของเรามากที่สุด ซึ่งทำให้เรารับรู้ข่าวสารจากแหล่งข่าวเดิมๆ หรือกลุ่มคนแบบเดิมๆ ซึ่งอาจลดทอนความคิดสร้างสรรค์ หรือการพบ

เจอสิ่งแปลกใหม่และแตกต่างจากสิ่งที่เคยพบเห็นมาจนชินชา จนอาจทำให้ตัวเรา กลายเป็นคนไม่เปิดรับสิ่งที่แปลกใหม่และแตกต่างในทุกๆ ด้านของการใช้ชีวิต

เรื่องทำเป็นไม่เห็นในซูม (Zoom Calls, Video Calling)

การคุยด้วยวิดีโอทางคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนโดยใช้กล้องที่ติดมา พร้อมอุปกรณ์ ในช่วงวิกฤติโควิด-19 ช่วงปิดเมืองเราต้องทำงานหรือเรียนหนังสือ ผ่านจอด้วยการประชุมผ่านโปรแกรมซูมในขณะที่อยู่ที่บ้าน ซึ่งในขณะที่เราเปิด ซูมอาจมีเหตุการณ์ไม่คาดคิด ทั้งการเดินผ่านหน้าจอของคนในบ้าน เสียงที่เข้ามา เพราะลืมปิดไมค์ หรือการพูดโดยไม่ได้เปิดไมค์ เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้เราเห็น ว่า ทุกคนลำบากลำบากกับมารยาทและการใช้งานวิดีโอคอลกันอยู่สักพักก่อนที่จะ ปรับตัวได้ รวมถึงการที่ต้องใช้ซูม (วิดีโอคอล) กันตลอดเวลา จนทำให้รู้สึก ว่า เรา ใช้ซูมกันมากเกินไป การวิดีโอคอลไม่เหมือนการเจอกันต่อหน้า การสบสายตา ทำที่การแสดงออกทางออนไลน์ก็ไม่เหมือนการพบเจอตัวจริง ทำให้ประสิทธิภาพ การสื่อสารลดลง และเราต้องเหนื่อยมากขึ้นในการสื่อสารและแสดงออก หรือคาดเดาท่าทีของกลุ่มสนทนา รวมถึงการสบตากับคนอื่นในระยะใกล้เป็นเวลานาน ให้ ความรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติและเหมือนถูกคุกคาม การอ่านภาษากายของคนอื่น ทำได้ยากเมื่อมองผ่านหน้าจอ ทางแก้คือ เราอาจใช้โทรศัพท์หากันแบบเดิม หรือ เลือกใช้วิดีโอคอลกับคนที่เราคิดถึงและต้องการเห็นหน้า การที่เราใช้วิดีโอคอลกับ ทุกสถานการณ์นั้นอาจไม่ใช่ทางเลือกที่ถูกต้องในการสื่อสารเสมอไป

บทสรุป

ผู้เขียนได้ให้ข้อสรุปเรื่องวิธีการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี ไว้ 5 ข้อ ดังนี้ (1) humanity (ความเป็นมนุษย์) เราทุกคนล้วนเชื่อมโยงกัน (2) authenticity (ตัว ตนจริงแท้) เป็นตัวของตัวเองอยู่เสมอ (3) collaboration (ร่วมมือกัน) การร่วมมือกันย่อมทำได้ดีกว่าทำคนเดียว (4) critical thinking (คิดเชิงวิพากษ์) การ ตั้งคำถามกับทุกอย่าง และ (5) kindness (ความใจดี) ปฏิบัติกับทุกคนด้วยความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งหากทุกคนคำนึงถึง 5 ข้อนี้ คุณจะ เป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี ได้อย่างแน่นอน