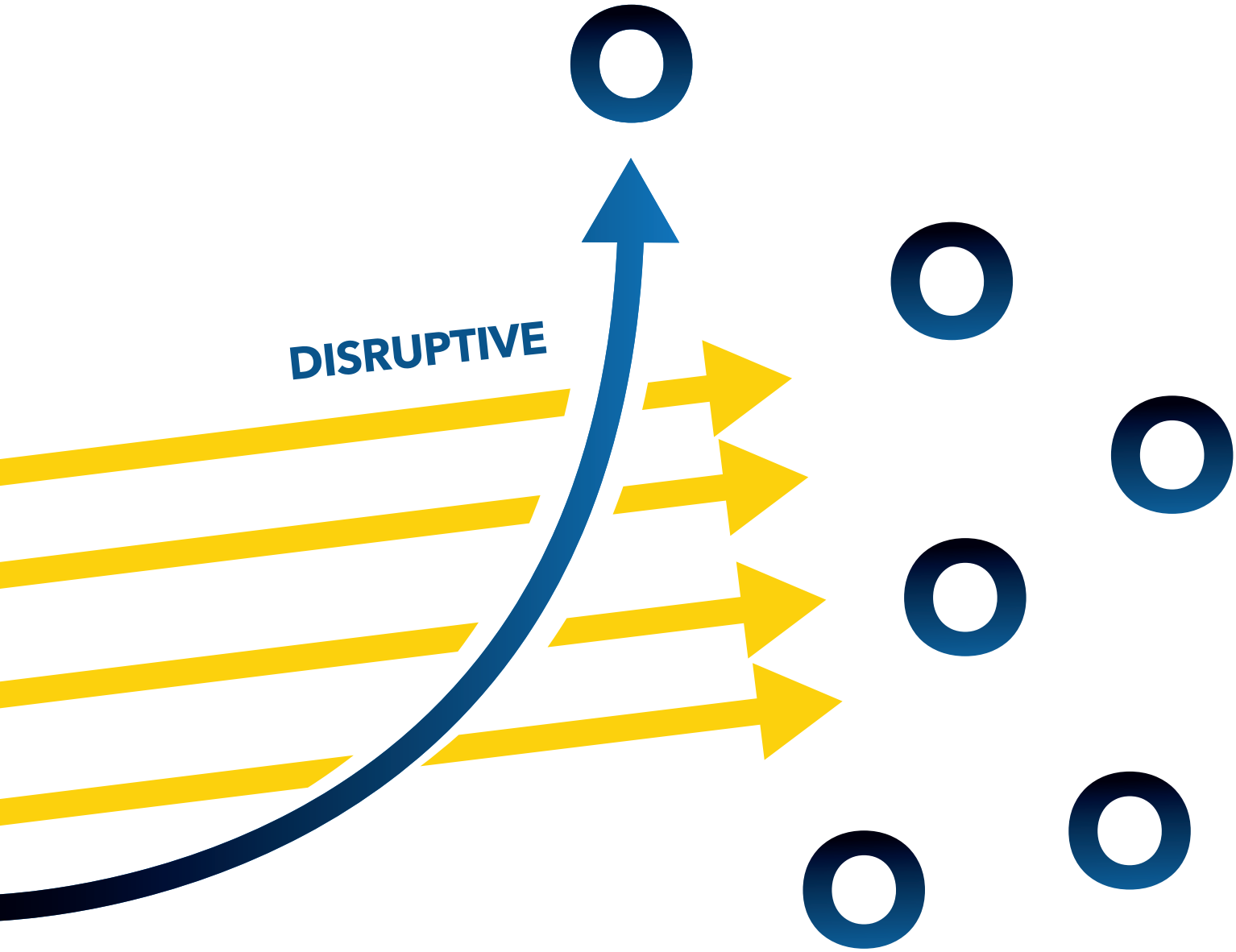
สุขภาพคนไทย

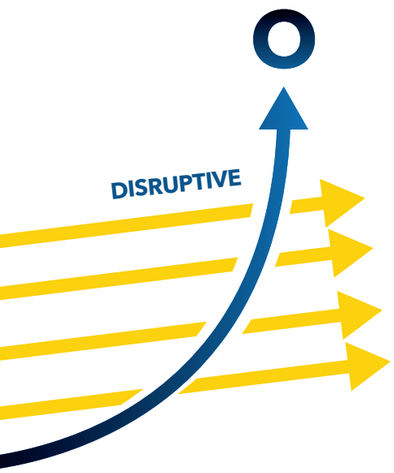
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (วปส.) มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)



POLICY BRIEF

สื่อสังคม สื่อสองคม

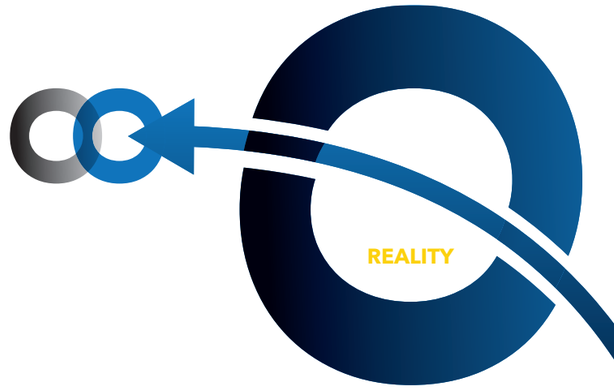
มนุษย์สองโลกแห่งศตวรรษที่ 21



สื่อสังคม สื่อสองคม

มนุษย์สองโลก แห่งศตวรรษที่ 21

สื่อสังคมออนไลน์ (Online social media) ซึ่งหมายถึง โปรแกรมประยุกต์ (Application) ที่ใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างผู้คนในพื้นที่ดิจิทัลด้วยรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น LINE, Facebook, Twitter,Google+, Myspace, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Snapchat, WhatsApp หรือ WeChat ได้กลายมาเป็นจุดสูงสุดของยุคข้อมูลข่าวสารในปัจจุบันที่เข้ามามีบทบาทต่อการสร้างความสัมพันธ์ และความเป็นไปในแง่มุมต่างๆ ของมนุษยชาติที่ว่ากันว่าเป็นไปอย่างพลิกผัน (Disruptive)



โลกในพื้นที่ดิจิทัลที่สะท้อนให้เห็นภาพของการแทรกซึมของสื่อสังคมออนไลน์ในแทบทุกชีวิต และทุกกิจกรรมอย่างกว้างขวาง ได้เปลี่ยนวิถีทางของสิ่งต่างๆ ที่เคยทำมาในอดีตให้กลายมาเป็น “วิถีของสื่อสังคมออนไลน์” โลกในพื้นที่ดิจิทัลมีอาณาเขตกว้างใหญ่ ที่มิได้แบ่งพื้นที่ตามภูมิรัฐศาสตร์ดังแต่ก่อน แต่มีการจัดระเบียบที่มีความซับซ้อนเชื่อมโยง และแบ่งเขตแดนหลายชั้น หลายพื้นที่ได้ในเวลาเดียวกัน การปฏิวัติดิจิทัลได้สร้างโลกเสมือนไร้ขอบเขตขึ้นใบหนึ่งที่ดำเนินคู่ขนานกับโลกจริง แต่ก็มีความเป็นจริง (Reality) ของตัวมันเองอย่างน่าพิศวง ในแต่ละขณะเวลา มีคนจากโลกจริงท่องไปในโลกเสมือนในจำนวนที่มากขึ้น และใช้เวลานานยาวขึ้น ทั้งโลกจริงและโลกเสมือนไม่ได้อยู่แยกขาดจากกันโดยเด็ดขาด แต่ซ้อนกันอยู่เป็นอีกชั้นหนึ่ง และเวลาของโลกทั้งสองก็เดินไปพร้อมๆ กัน

สุขภาพคนไทย
POLICY BRIEF
คณะทำงานสุขภาพคนไทย
(กันยายน 2562)

ประชากรโลกออนไลน์ เติบโตอย่างก้าวกระโดด

ในปี 2018 ประชากรของโลกมีประมาณ 7.5 พันล้านคนในขณะที่โลกเสมือนมีประชากรราว 4 พันล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่น้อยกว่า 3 พันล้านคนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในช่วงปีที่ผ่านมา มีผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นกว่า 300 ล้านคน และ Global Digital Report 2018 รายงานว่าคนใช้เวลาในโลกเสมือนไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน โลกเสมือนจึงเป็นโลกที่มีประชากรเข้าไปใช้เวลาอยู่อย่างคับคั่งและคึกคักอาจจะยิ่งกว่าเวลาที่ใช้ในโลกจริง

ร้อยละ 73 ของประชากรในเมริกาเหนือและอเมริกาใต้ ประมาณ 1 พันล้านคนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและใช้สื่อสังคมออนไลน์ ราวร้อยละ 64 ส่วนในทวีปยุโรปซึ่งมีประชากรราว 840 ล้านคน มีอัตราการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตร้อยละ 80 และใช้สื่อสังคมออนไลน์ประมาณร้อยละ 53 ประเทศในตะวันออกกลางประกอบไปด้วย 22 ประเทศ มีประชากรประมาณ 250 ล้านคน แต่มีอัตราการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตร้อยละ 65 ส่วนการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่ที่ร้อยละ 52 เอเชียแปซิฟิคเป็นภูมิภาคที่มีทั้งพื้นที่และประชากรมากที่สุดถึง 4 พันล้านคน แม้จะมีอัตราการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตน้อยกว่าทั้งทวีปอเมริกา ยุโรป และตะวันออกกลาง คือประมาณร้อยละ 48 ของประชากร และมีการใช้สื่อสังคมร้อยละ 42 แต่เมื่อคิดเป็นจำนวนคนแล้วมีประชากรในโลกเสมือนและการใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงกว่าเพราะมีจำนวนประชากรที่สูงกว่าทวีปอื่นๆ

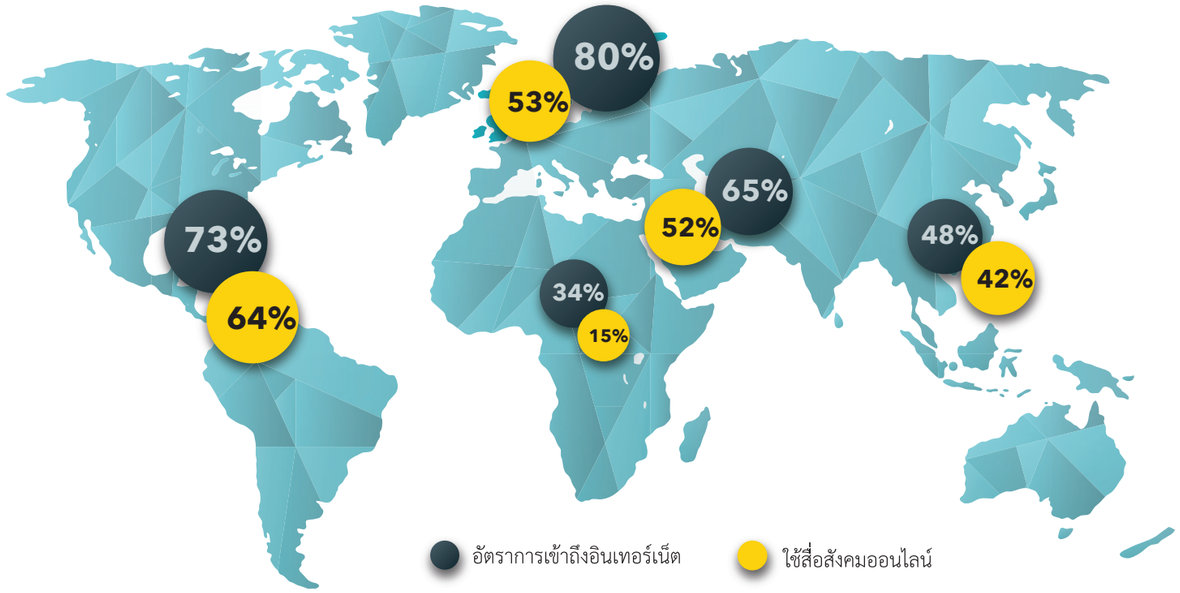
ประชากรโลก
กว่า

3 พันล้านคน

ใช้สื่อสังคมออนไลน์

และใช้เวลาในโลกเสมือนไม่น้อยกว่า

6 ชั่วโมงต่อวัน



ONLINE

คนไทยใช้เวลาในอินเทอร์เน็ต

10 ชั่วโมง **5** นาที

ต่อวัน

คนไทยใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตสูงที่สุดในโลก

ผลการสำรวจของสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในปี 2018 รายงานว่าคนไทยใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน เพิ่มจากปีก่อน 3 ชั่วโมง 41 นาที ซึ่งไม่ต่างจากผลการสำรวจของ We Are Social ซึ่งรายงานว่าประเทศไทยติดอันดับการใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตสูงที่สุดในโลกคือ 9 ชั่วโมง38 นาที เฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คนไทยใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง 10 นาทีต่อวัน และยิ่งไปกว่านั้น คนไทยชมสื่อบันเทิงต่างๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตประมาณ 4 ชั่วโมง 3 นาที จะว่าไปแล้ว เกือบครึ่งหนึ่งของชีวิตคนไทยในแต่ละวันท่องอยู่ในโลกเสมือน

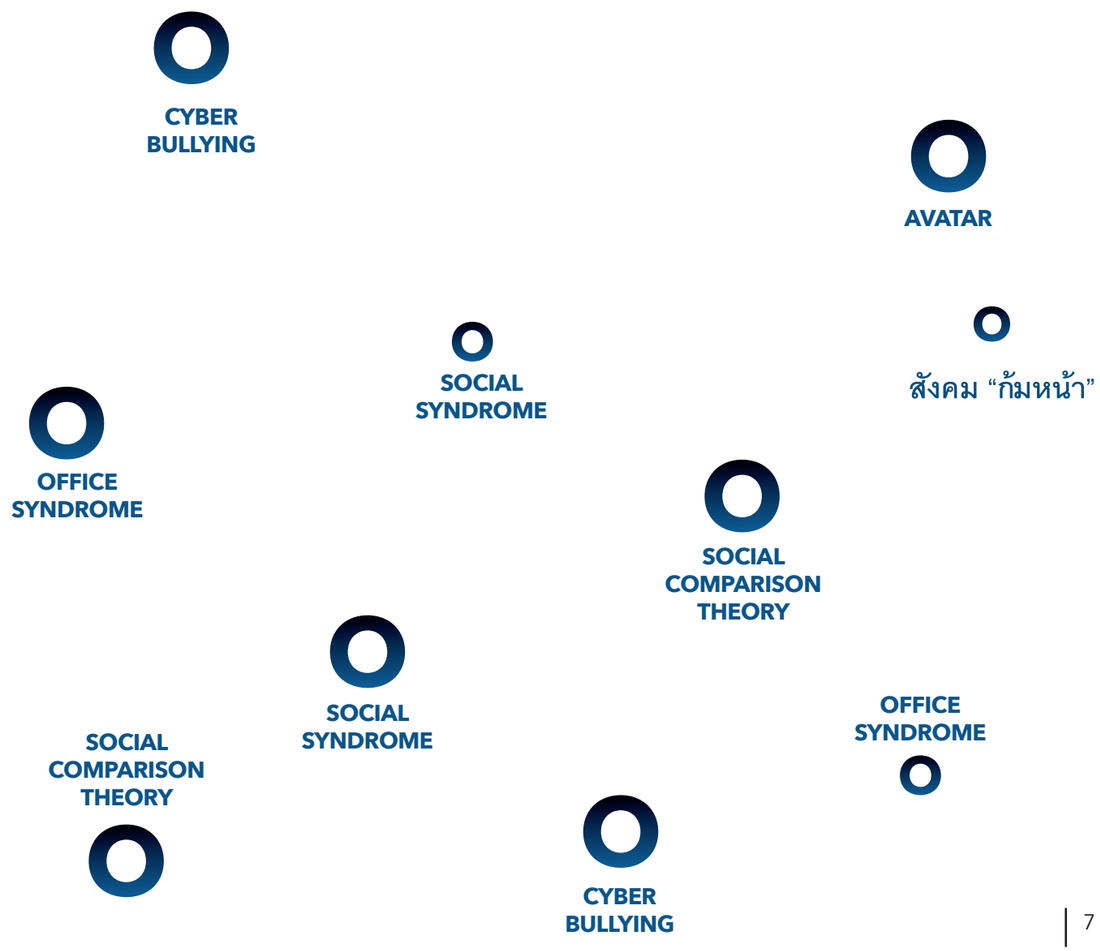
คุณอนันต์
ก็มีโทษมหันต์

โซเชียลมีเดียและการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตทำให้คนทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารมหาศาลจากทั่วโลกได้เท่าเทียมกันโดยไม่มีข้อจำกัด แหล่งข้อมูลเหล่านี้สามารถสร้างปัญญาความรู้ให้กับคนได้อย่างไร้ขอบเขต แต่ในคุณอนันต์ ก็มีโทษมหันต์ หากไม่รู้เท่าทัน หรือรู้จักวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือข้อมูลก่อน ก็อาจตกเป็นเครื่องมือการ “ปั่น” ยอดไลค์ หรือตกเป็นเหยื่อของการต้มตุ๋นหลอกลวงได้ นอกจากนี้การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ หรือโซเชียลซินโดรม (Social Syndrome) มีผลต่อสุขภาพทางกายไม่ต่างจาก Office Syndrome คือทำให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน อาการปวดหลัง ปวดไหล่จากการนั่งหน้าจอนานๆ งานศึกษาวิจัยในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมต้นของ อรนุช พวงมาลัย และ เบญจา มุกตพันธุ์ ในปี 2561 พบว่าเด็กที่ใช้เวลาหน้าจอ 5 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป มีโอกาสเป็นโรคอ้วนสูงมากกว่าถึง 2 เท่า เมื่อเทียบกับเด็กที่ใช้เวลาหน้าจอน้อยกว่า

นอกจากสุขภาพกายแล้ว ในการเสพสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้เกิดการเปรียบเทียบตามทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory) ซึ่งปฏิกิริยาของคนที่มีต่อสื่อที่เสพมีทั้งการอิจฉา ริษยา ความรู้สึกด้อยค่าในตัวเอง เพราะมีไม่เท่า หรือแม้แต่นำไปสู่การข่มเหงคุกคามในโลกไซเบอร์ หรือ Cyberbullying และการเสพสื่อจนคล้ายเป็นการเสพติด ทำให้เกิดสังคม “ก้มหน้า” ที่ทุกคนเพลิดเพลินกับการอยู่ในโลกเสมือนมากกว่าการสนทนากันในโลกจริง สร้างปัญหาอย่างมากต่อการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพของครอบครัว และเมื่อยิ่งสื่อสังคมออนไลน์ยกระดับสันทนาการด้วยการรวมเอาเกมออนไลน์เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของสื่อสังคมออนไลน์ การเล่นเกมออนไลน์กลายเป็นการเล่นเกมเป็นกลุ่มที่ผู้เล่นซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นเด็กหรือวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องมารวมกันอยู่ที่เดียวกันในพื้นที่จริง แต่มาพบปะกันในรูปแบบ “Avatar” ซึ่งเป็นตัวจำลองของตัวเองเพื่อเล่นเกมร่วมกัน ใช้เวลานานและใช้เงินในการเล่นเกมมากขึ้น ถึงขั้นบั่นทอนทั้งสุขภาวะ ทางปัญญา กาย จิต และสังคมไปพร้อมๆ กัน

เด็กที่ใช้เวลาหน้าจอ **5** ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป

มีโอกาสเป็นโรคอ้วน สูงมากกว่าถึง **2** เท่า



เรียนรู้และใช้ประโยชน์ จากโลกเสมือนได้อย่างไร

จริงๆ แล้ว สื่อสังคมออนไลน์เป็นเพียงนวัตกรรมการสื่อสารอย่างหนึ่ง ไม่มีความดีหรือความเลวโดยตัวของมันเอง การใช้และผลของการใช้จะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นกับผู้ใช้เป็นผู้กำหนดขึ้น เราต้องหาทางใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงที่สุด และพยายามหาทางป้องกันทางเสียหายให้ได้มากที่สุด ในขณะที่คุณประโยชน์อันสำคัญอย่างหนึ่งของสื่อสังคมออนไลน์คือความอิสระในการเข้าถึงและการสร้างข้อมูลด้วยตัวผู้ใช้เอง ทำให้สื่อสังคมออนไลน์เป็นของคนทุกเพศทุกวัย ทุกชนชั้นและทุกชนชาติ ปัญหาใหญ่ของการป้องกันภัยร้ายจากสื่อสังคมออนไลน์ก็คือความอิสระของการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์นี้เอง เพราะทำให้การควบคุมความเป็นไป ในอาณาจักรอันกว้างใหญ่นี้ทำได้ยากเย็นเป็นอย่างยิ่ง ผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงต้องมีหน้าที่ที่จะต้องเฝ้าระวังการใช้ด้วยตนเอง และช่วยกันเป็นหูเป็นตา ระแวดระวังภัยร้ายต่างๆ ที่สื่อสังคมออนไลน์จะนำมา

มาตรการต่างๆที่สามารถทำได้ คือ สร้างการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ (Online Social Media Literacy) ซึ่งเป็นการรู้ทั้งประโยชน์และโทษของสื่อสังคมออนไลน์ เป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องมีการเผยแพร่ให้แก่ผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ ที่ต้องมีวิจารณญาณไตร่ตรองว่าถูกต้องมากน้อยเพียงใด การส่งต่อ (Share) จะส่งผลอย่างไร เหมาะสมกับผู้ที่จะได้รับหรือไม่

การปลูกฝังจริยธรรมในสื่อสังคมออนไลน์ (Online Social Media Ethics) และมารยาทในสื่อสังคมออนไลน์ (Online Social Media Etiquette) เป็นสิ่งที่ควรได้รับการปลูกฝังให้กับคนที่อยู่ในสื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำรวมไปถึงวินัย กาละ และเทศะ ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ว่าที่ใดควรใช้ ที่ใดไม่ควรใช้ เมื่อใดควรใช้เมื่อใดไม่ควรใช้ ใช้มากเกินไปแล้วหรือไม่ ใช้อย่างเหมาะสมแล้วหรือไม่

สร้างกลไกการเฝ้าระวังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Online Social Media Surveillance) อย่างไม่เป็นทางการ โดยได้รับการสนับสนุนจากกลไกทางสังคมในระดับสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นส่วนที่ใกล้ชิดที่สุดกับกลุ่มผู้ใช้ที่มีความเสี่ยง 2 กลุ่มคือกลุ่มเด็ก และกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่ควรต้องคอยติดตามการเข้าถึงและการรับรู้ข้อมูลต่างๆ ของเด็ก รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดจากการเสพสื่อ

สังคมออนไลน์

ควรมีการจำกัดการใช้อย่างเหมาะสม
และที่สำคัญคือต้องเป็นตัวอย่าง
การใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ดี

สถานศึกษา

ในส่วนของสถานศึกษานั้นสามารถแสดงบทบาทเชิงสร้างสรรค์ได้ เนื่องจากเป็นสถานที่ที่เด็กและเยาวชนใช้เวลาไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ โดยมีข้อกำหนดชัดเจนเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในห้องเรียนที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้นักเรียนใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินความจำเป็น นอกจากนี้ควรสร้างแนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อประโยชน์ต่อการเรียนการสอน การสร้างชุมชนเพื่อพัฒนาและแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมในสถานศึกษา การเรียนรู้เกี่ยวกับสื่อสังคมออนไลน์ในฐานะเครื่องมือการสื่อสาร และขุมทรัพย์ทางปัญญา และในฐานะสื่อการเรียนยุคใหม่ที่ต้องมีการใช้อย่างชาญฉลาด มีพลัง และมีจริยธรรม รวมทั้งการเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้เรียน และของผู้อื่นที่จะส่งผลกระทบต่อผู้เรียน

การสาธารณสุข

สำหรับการสาธารณสุขแล้ว ขณะนี้ได้มีการพัฒนาแอปพลิเคชั่นเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพแล้วอย่างมากมายและมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ส่วนหนึ่ง เป็นเพราะความตื่นตัวในการดูแลรักษาสุขภาพประกอบกับการเข้าถึงสมาร์ทโฟนอย่างทั่วถึง สิ่งที่น่าเป็นห่วงและยังมีการเฝ้าระวังไม่มากเท่าที่ควร คือการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลต่างๆที่ผลิตผ่านแอปพลิเคชั่นเหล่านี้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีความซับซ้อน ทำให้ผู้รับข่าวสารถูกล่อลวงและหลงเชื่อได้ง่าย เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจ สถาบันที่มีความเกี่ยวข้องกับการสาธารณสุขควรมีวิธีการตรวจสอบการทำงานของสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสุขภาพ และให้ข้อมูลที่ถูกต้องออกมาเป็นระยะเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

กลไกระดับรัฐ

กลไกระดับรัฐ ซึ่งควรเป็นผู้รับผิดชอบนโยบายการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวม ควรแสดงบทบาทในการสร้างสถาปัตยกรรมการสื่อสารออนไลน์ ที่ไม่ได้เน้นแต่เพียงการเข้าถึง แต่ต้องเน้นการสร้างระบบเฝ้าระวังอัจฉริยะที่ไม่บีบรัดและจำกัดการใช้มากเกินไปจนกระทบต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ มีความเด็ดขาดในการชี้ชัดว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างใดที่เป็นผลเสียต่อสังคมโดยรวม ส่งเสริมการเฝ้าระวังและการใช้สื่อสังคมเชิงสร้างสรรค์เพื่อการพัฒนา ในระดับต่างๆ อย่างทั่วถึง

เพื่อให้คนในสื่อสังคมออนไลน์อยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และลบ

“คมดี”

ของสื่อสังคมออนไลน์เพื่อสร้างประโยชน์สูงสุดแก่ส่วนรวม

REFERENCES

Apak, S., Gümüs, S., & Kurban, Z. (2012). Strategic dimension of outsourcing in the information technologies intensified businesses. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 58, 783-791.

C. Lee Ventola. (2014). Social Media and Health Care Professionals: Benefits, Risks, and Best Practice. P T. 2014 Jul; 39(7): 491-499, 520.

Charoensukmongkol, P. (2018). The Impact of Social Media on Social Comparison and Envy in Teenagers: The Moderating Role of the Parent Comparing Children and In-group Competition among Friends. Journal of Child and Family Studies, 27(1), 69-79.

Farinosi, M. (2011). Deconstructing Bentham's Panopticon: The New Metaphors of Surveillance in the Web 2.0 Environment. tripleC: Communication, Capitalism & Critique. Open Access Journal for a Global Sustainable Information Society, 9(1), 62-76.

Katie Hurley & LCSW. (2018). Social Media and Teens: How Does Social Media Affect Teenagers' Mental Health. Feb 13, 2018 จาก https://www.psycom.net/social-media-teen-mental-tealht

O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical report—the impact of social media on children, adolescents, and families. Pediatrics, 127(4), 800-804.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848.

Taylor, A. (2002). American Colonies: The Settling of North America. The Penguin History of the United States, Volume 1. Penguin. (p.40)

Rayamajhi S. (2017). Internet Development Report of Asia-Pacific 2016 Least Developed Countries (LDCs) and their Challenges. UNESCO

Schechner, S. (2018, August 13). France takes on cellphone addition with a ban in schools. Wall Street Journal. https://www.wsj.com/articles/france-takes-on-cellphone-addiction-with-a-ban-in-schools-1534152600 สืบค้นเมื่อ 17 มีนาคม 2562.

Shumann, R. & Kende, M. (2013). Report for the Internet Society: Lifting barriers to Internet development in Africa: suggestions for improving connectivity. Internet Society.

ภูเบศร์ สมุทรจักร และกุลทิพย์ ศาสตระรุจิ. (2558). เหวี่ยง วีน ออนไลน์ ความขัดแย้งและการวิวาทในสื่อสังคมของวัยรุ่น. การประชุมวิชาการ ประชากรและสังคม 2558: ความหลากหลายทางประชากรและสังคมในประเทศไทย

ภัทริกา วงศ์อันนต์นนท์. (2557). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(2), 173-178

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). ผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตประเทศไทย ปี 2561. สืบค้นจาก https://www.etda.or.th/content/etda-reveals-thailand-internet-user-profile-2018.html