



# บทความออนไลน์

ใช้โซเชียลมีเดียอย่างไรให้ใจแข็งแรงและมี  
วิจารณญาณ



ทุกวันนี้เราเสพข่าวผ่านโซเชียลมีเดียเป็นหลัก หลายครั้งข่าวก็พาเราใจฟู และบางครั้งก็พาดังให้หดหู่  
เนื่องจากการเสพข่าวที่มากเกินไป จนเกิดคำถามว่าอารมณ์เราต้องขึ้นลงตามการเสพข่าวอย่างนี้ต่อไปหรือ?



R U OK ชวน ธนกร วงษ์ปัญญา Content Creator การเมือง ประจำสำนักข่าว THE STANDARD มาช่วยแยก Fake News ออกจากข่าวจริง การเสพข่าวอย่างมีวิจารณญาณ หรือใช้โซเชียลฯ ที่บางเรื่องก็ไม่ควรเผยแพร่ เพื่อให้เราเท่าทัน มั่นคง และมี Digital Resilience ในยุคที่ข้อมูลล้นทะลักแบบนี้

### เราจะมีวิธีแยก News กับ Fake News อย่างไรได้บ้าง

ปัจจุบันมีคนที่ให้นิยามของ 2 คำนี้เยอะมาก ขึ้นอยู่กับว่ามาจากสถาบันไหน หรือประสบการณ์ของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไรด้วย แต่หากพูดถึง News หรือข่าว คีย์เวิร์ดหลักที่มาเป็นอันดับแรกก็คือ Fact ซึ่งหมายถึงข้อเท็จจริงของแหล่งข่าว ข้อเท็จจริงของผู้ที่ส่งสาร และข้อเท็จจริงของข้อมูลที่เราจะนำเสนอออกไปให้คนอื่นรับทราบ พุดง่ายๆ ก็เหมือนกับหลักการ 5W 1H ที่นักข่าวใช้ในการรายงานข่าว ที่ต้องบอกได้ว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เมื่อไร และเกิดอะไรขึ้นบ้าง เพื่อให้ครบองค์ประกอบและโครงสร้างในการเขียนรายงานข่าว ประเด็นสำคัญของข่าวคือแหล่งอ้างอิงต้องชัดเจน ระบุได้ว่ามีการเก็บข้อมูลมาจากใคร ที่ไหน และอย่างไร ดังนั้นเรื่องของอารมณ์ในการวิพากษ์วิจารณ์ข่าวจะถือเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเราไม่ควรนำมาข้องเกี่ยวกับการรายงานข่าว ไม่อย่างนั้นจะถูกมองว่าเป็นการมโนทัศน์ที่ ส่วน Fake News หรือข่าวปลอม ก็เป็นอะไรที่ตรงกันข้ามกับ News เลยก็คือ ไม่รู้ข้อเท็จจริงว่าใครเป็นคนพูด เป็นข้อมูลที่เรไม่สามารถพิสูจน์ได้ หรือพุดง่ายๆ เป็นการแต่งขึ้นมาลอยๆ ไม่รู้ที่มาที่ไป และในทางทฤษฎีการอ้างอิงแหล่งข่าวที่ไม่มีชื่อก็มักจะได้เครดิตน้อยกว่าอยู่แล้ว โดยเฉพาะข่าวการเมือง เพราะไม่มีการเปิดเผยว่ามาจากใคร เมื่อพิสูจน์อะไรไม่ได้จึงถือเป็นการบ่งบอกในตัวอยู่แล้วว่ามันเชื่อถือไม่ได้ และเป็นข่าวที่แทบจะปลอม 100%

### News ซึ่งเป็นข้อเท็จจริง กับ Fake News ที่เป็นเพียงเรื่องเล่า มีความแตกต่างกันอย่างไร

สิ่งสำคัญของ Fake News อยู่ที่เจตนาของการสร้างข่าวปลอมนั้นขึ้นมา โดยต้องการทำให้เกิดผลในเชิงลบ เช่น ต้องการสร้างความแตกแยก บั่นป่วน และเจตนาที่มีอะไรที่นอกเหนือไปจากการแจ้งให้ทราบ เพราะโดยทั่วไป Fake News มักจะพ้องกับความเชื่อของคนที่ปล่อยข่าวอยู่แล้ว มันจึงดูคลุมเครือ เพราะไม่มีเส้นแบ่งที่ชัดเจน อย่างไรก็ตามเราควรมีพื้นที่และเวลาในการวิเคราะห์ข่าวนั้นๆ ก่อนที่จะเชื่อหรือมีอารมณ์ร่วมไปกับมัน ให้ย้อนกลับไปดูว่าคนพูดน่าเชื่อถือหรือไม่ เขามีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นจริงหรือเปล่า และใช้เหตุผลหรือวิจรรย์ญาณเข้ามาช่วยตัดสินว่ามันถูกหรือผิด หรืออาจย้อนกลับไปดูว่าข่าวนั้นมาจากแหล่งข่าวอิสระที่ไม่มีผลประโยชน์กับข่าวนั้นหรือไม่ เพราะคนที่อยู่นอกวงหรือเป็นเพียงคนกลางย่อมน่าเชื่อถือกว่าอยู่แล้ว อีกวิธีคือใช้การดูว่าในข่าวเดียวกันมีแหล่งข่าวอื่นๆ ที่พุดถึงอีกหรือไม่ เพราะการมีแหล่งข่าวที่หลากหลายย่อมน่าเชื่อถือมากกว่าข่าวที่มาจากแหล่งเดียว หรืออาจใช้วิธีเลือกแหล่งข่าวที่เป็นทางการและตรวจสอบได้ในการเสพข่าวไปเลย ยิ่งข่าวนั้นสามารถระบุได้ว่าใครเป็นคนพูด หรือมีความเฉพาะเจาะจงมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความน่าเชื่อถือมากเท่านั้น



### การจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกของเรา เมื่อรับรู้ News หรือ Fake News

หากมีคนรอบข้างแชร์ข่าวที่ส่งต่อกันมาอีกทีให้เรา และเราใช้วิจารณญาณในการวิเคราะห์แล้วว่ามันไม่จริง ซึ่งบางข่าวก็มีผลให้คนรอบข้างเรตกใจอีกด้วย ฉะนั้นเราในฐานะคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดมีส่วนช่วยได้เยอะในการอธิบายหรือเปรียบเทียบให้คนรอบข้างเข้าใจได้ว่า ข่าวนั้นเป็นข่าวปลอมและมีความเสี่ยงในทางกฎหมายหากนำไปแชร์ต่อ ส่วนเราในฐานะผู้เสพข่าวก็ควรตระหนักว่า เรามีอำนาจในการเลือกว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่ออะไร ดังนั้นอย่าเพิ่งปักใจเชื่อแต่แรก ใช้แค่การรับรู้ข่าวเฉยๆ ก็ได้ เพราะมันเป็นเพียงข้อมูลชุดหนึ่งเท่านั้น วิธีนี้จะช่วยให้เรามีอารมณ์ร่วมกับข่าวต่างๆ น้อยลง ที่สำคัญในการรับรู้ เราก็ควรตัดอารมณ์หรือแยกความคิดเห็นออกจากความจริงของข่าวด้วย หากไม่ได้เห็นด้วยตา ไม่ได้ยินด้วยหูของตัวเอง ก็ไม่ควรนำไปรายงานต่อ เพราะต้นทุนของความไม่มั่นใจของเรา อาจส่งผลเสียต่อสังคมโดยรวมได้ แนะนำว่าไม่ควรสนใจว่าคนรายงานข่าวเป็นใคร แต่ให้สนใจว่าเขาสื่อสารอะไรดีกว่า เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงที่เราจะมีอารมณ์ร่วมในเรื่องนั้นๆ

โดยสรุป การจัดการตัวเองให้มี Digital Resilience หรือการรับมือและดูแลจิตใจในโลกดิจิทัล เราควรจะกันข่าวที่เสปเข้ามาให้อยู่นอกชั้นอารมณ์ของเรา เพราะข่าวคือข้อเท็จจริง เราจึงควรวางมันให้อยู่ในข้อเท็จจริง เป็นธรรมดาที่คนเราจะมีความรู้สึกชอบและไม่ชอบต่อเรื่องราวต่างๆ แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้มันมาขับเคลื่อนเราจนกลายเป็นความรู้สึกหุดหู่หรือหงุดหงิดใจ ควรใช้วิจารณญาณและการสืบค้นข้อมูลจากหลายแหล่งมาประกอบ ส่วนการมีความเชื่อจนสามารถตัดสินใจได้ว่า เราจะดำเนินชีวิตต่อไปจากข่าวที่เราได้ยินได้เห็นอย่างไร ถือเป็นอีกขั้นตอนหนึ่งซึ่งเราควรประมวลผลความคิดของตัวเองให้จบก่อน แล้วค่อยแสดงออกมา สุดท้ายการฝึกฝนสิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลให้เรามีภูมิคุ้มกันกับข่าวที่เสปเข้ามาได้มากขึ้น

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/ruok191/>

