

Media literacy: self-development guidelines for stepping out of the treat of media

Jintana Tansuwannont¹

Abstract

Media influences the ideas, beliefs, values and behavior of individuals in a society. Media consumers need ability to analyze, critique, and evaluate what the media presents for effectively choosing and utilizing media content. Therefore, development of the media literacy" is extremely necessary to live in a society that is full of information and publishes rapidly. This article proposes how the current situation of media impacts behaviors of children and youth, the importance of media literacy, and guidelines for the development of media literacy, behavior, and intelligence, by thinking, analyzing, discrimination and understanding the nature and purpose of the media. Including mind and behavior (Revise to write implication clearly) control in appropriate selection and utilization of media.

Keywords: media, media literacy, behavior, media consumer

¹ Assist., Prof., Ph.D., Graduate School, Suan Dusit University

เท่าทันสื่อ: แนวทางการพัฒนาตนเพื่อก้าวพ้นภัยสื่อ

จินตนา ต้นสุวรรณนนท์¹

บทคัดย่อ

สื่อมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และ พฤติกรรมของบุคคลในสังคม ผู้บริโภคสื่อจำเป็นต้องมีความสามารถวิเคราะห์ วิพากษ์ และประเมินสิ่งที่สื่อนำเสนอ เพื่อเลือกรับและใช้ประโยชน์จากเนื้อหาสื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนา “การรู้เท่าทันสื่อ” จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารที่เผยแพร่อย่างรวดเร็ว บทความนี้นำเสนอสภาวะการณ์ปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน ความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อ และแนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยอาศัยการคิด วิเคราะห์แยกแยะ เข้าใจธรรมชาติและจุดประสงค์ของสื่อ รวมทั้งควบคุมจิตใจ และพฤติกรรมของตนในการเลือกรับและใช้สื่อให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: สื่อ การรู้เท่าทัน พฤติกรรม ผู้บริโภคสื่อ

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

บทนำ

ท่ามกลางกระแสความขัดแย้งในสังคมและสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยทุกวันนี้ สื่อถูกตีตราจากคนในสังคมว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นผู้สร้างปัญหา ทั้งในรูปแบบของการนำเสนอภาพลามกอนาจาร ทำให้เด็กและเยาวชนถูกมอมเมา ยั่วยุ หลอกล่อมให้มีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม หรือจะเป็นการที่สื่อนำเสนอเนื้อหา ภาษา ภาพความรุนแรง ก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มเด็กและเยาวชน อีกทั้งสื่อโฆษณาที่สร้างภาพมายาคติ กระตุ้นพฤติกรรมบริโภคนิยม สร้างความฟุ้งเฟ้อ ค่านิยมใช้จ่ายเกินตัวให้กับผู้บริโภค นอกจากนี้ จากการศึกษาที่สื่อบางสำนักนำเสนอข่าวไม่รอบด้าน เลือกรายงาน ขาดความเป็นกลาง ปลุกฝังความคิด อคติ ความเกลียดชัง ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งของคนในสังคม ฯลฯ สารพันปัญหาต่าง ๆ นานา เหล่านี้ที่เกิดขึ้น สื่อถูกมองเป็นจำเลยของสังคม เหตุใดในมุมกลับกัน เราจึงไม่มองว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเป็นเพราะคนในสังคม “ไม่รู้เท่าทันสื่อ” บริโภคสื่อโดยไม่ได้ใส่ใจ ไม่ทันตระหนักรู้ว่า “สื่อ” มีอิทธิพลเหนือตนเองอย่างไร ก็ยิ่งทำให้พลังอำนาจของสื่อเข้าไปมีอิทธิพลต่อการครอบงำทางความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมของบุคคลโดยไม่รู้ตัว

สภาวะการณ์ปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อของเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน

เด็กและเยาวชนในสังคมไทยปัจจุบันเติบโตขึ้นท่ามกลางสังคมแห่งข้อมูลข่าวสารที่เต็มไปด้วยสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ภาพยนตร์ สื่อสิ่งพิมพ์ ฯลฯ อิทธิพลของสื่อเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของคนกลุ่มดังกล่าวเป็นอย่างมาก ทั้งในทางบวกและในทางลบ สำหรับผลกระทบในทางบวก สื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ข้อเท็จจริงและเข้าใจประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ทั้งช่วยขยายวิสัยทัศน์และยังสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางสังคม นอกจากนี้สื่อยังช่วยในการเรียนรู้ ให้การศึกษา ปลุกฝัง หลอกล่อมเจตคติที่ดี กระตุ้นพฤติกรรมการเป็นพลเมืองดี

ในทางตรงกันข้าม ผลกระทบทางลบของสื่อที่มีต่อเด็กและเยาวชนก็ได้สร้างปัญหาและก่อให้เกิดกระแสวิพากษ์วิจารณ์และความเป็นห่วงเป็นใยจากคนในสังคม ทุกวันนี้เด็กและเยาวชนในปัจจุบันมีปัญหาด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและมีค่านิยมด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้องอันเนื่องมาจากการหลงเชื่อข้อมูลที่สื่อโฆษณานำเสนอ อาทิ การโฆษณาสินค้าและบริการเพื่อความงาม ครีมบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก อาหารเสริมสุขภาพและความงาม รวมทั้งการทำศัลยกรรมเพื่อเสริมความงาม ซึ่งโฆษณาสินค้าและบริการเหล่านี้มักจะสร้างค่านิยมเกี่ยวกับบุคลิกภาพและความเชื่อเรื่องความงามที่ผิดไปจากข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์สุขภาพและการแพทย์ โฆษณาสินค้าบางประเภทสร้างความรู้สึกบงการในรูปร่าง หน้าตา สิว น้ำหนัก ฯลฯ ให้กับผู้บริโภค อาทิ โฆษณาที่มุ่งเสนอให้เห็นการมีค่านิยมความสวยงาม มองเพียงแค่การมีผิวขาว สวยใส สไตส์เกาหลี มีรูปร่างผอมบางเหมือนนางแบบ นอกจากนี้ หากพิจารณาโฆษณาที่ปรากฏในสื่ออินเทอร์เน็ต สื่อสิ่งพิมพ์และสถานีโทรทัศน์ดาวเทียมหลาย ๆ ช่อง จะเห็นได้ว่า มีโฆษณาผลิตภัณฑ์ยา อาหารเสริม ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงามหลายตัวที่มีการโฆษณาสรรพคุณเกินความเป็นจริง และหลาย ๆ ผลิตภัณฑ์ยังถูกองค์การอาหาร

และยา (อย.) ตรวจพบว่า มีส่วนผสมที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ไม่มีประสิทธิภาพจริงดังที่โฆษณาไว้ เป็นการหลอกลวงผู้บริโภค

ทั้งนี้ผลการสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กและเยาวชนที่สถาบันรามจิตติได้สำรวจสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนไทยในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2555 จากกลุ่มตัวอย่างเด็ก 20,000 คน ใน 4 ช่วงอายุ จาก 20 จังหวัดทั่วประเทศ ในการศึกษาสภาวะการณ์ด้านสุขภาพ พบข้อกังวลว่า เด็กไทยกว่า 50% ไม่ทานข้าวเช้า ไม่ชอบกินผัก มีค่านิยมสวยผอม นิยมสวย กลัวอ้วน โดย 1 ใน 3 เด็กมีความคิดใช้ยาลดความอ้วน ทำศัลยกรรม นอกจากนี้ ผลการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนยังพบว่า เด็กใช้เวลาดูโทรทัศน์ คุยโทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ต รวมกันกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน และเด็กมากกว่า 80% นิยมดูละครโทรทัศน์ (กรุงเทพมหานคร, 10 กรกฎาคม 2555) และในเดือนตุลาคม 2556 สำนักเฝ้าระวังทางวัฒนธรรมร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลได้ติดตามปัญหาสถานการณ์เด็กและเยาวชนในช่วงปิดภาคเรียน สรุปผลออกมาเป็นห่วง โดยพบว่าร้อยละ 84.96 ใช้เวลาไปกับการช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 67.39 ใช้เวลาดูโทรทัศน์ ร้อยละ 62.10 เล่นอินเทอร์เน็ต และร้อยละ 52.20 เล่นเกมออนไลน์ เมื่อสำรวจถึงกิจกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ที่เยาวชนทำในช่วงปิดเทอม พบว่า ร้อยละ 53.80 ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อดูภาพโป๊เปลือย ร้อยละ 41.50 ดูซีดีเนื้อหาไม่เหมาะสม ขณะที่ร้อยละ 39.10 มีเพศสัมพันธ์กับคูรัก และร้อยละ 18.30 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้อีกหนึ่งปัญหาที่น่าเป็นห่วงคือ การเลียนแบบการกระทำที่ไม่เหมาะสมจากสื่อ ซึ่งมีภาพ เนื้อหา รวมถึงการใช้ภาษาที่รุนแรง (ไทยรัฐ, 25 ตุลาคม 2556)

จากผลสำรวจนี้สะท้อนให้เห็นถึงการมีค่านิยมและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กและเยาวชนอันส่งผลกระทบต่อการสร้างปัญหาให้กับตนเองและสังคม และยังสะท้อนให้เห็นถึงสภาวะการณ์ของการรู้ไม่เท่าทันสื่อและตกเป็นเหยื่อของระบบทุนนิยมและบริโภคนิยมผ่านการบริโภคสินค้าต่าง ๆ ที่ผ่านมาจากสื่อโฆษณาในหลากหลายรูปแบบของเด็กและเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้การที่ปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้น ปัจจัยสำคัญเป็นเพราะความบกพร่องของกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมจากสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษาที่ยังไม่ได้ฝึกให้เด็กและเยาวชนมีทักษะความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ที่ผ่านมามีเด็กและเยาวชนมักถูกฝึกมาให้จดจำเชื่อฟังและคล้อยตาม ไม่ได้ถูกฝึกให้ “คิดเป็น วิเคราะห์เป็น” จึงทำให้เด็กไทยจำนวนไม่น้อยขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ เมื่อเปิดรับสื่อก็จะยอมรับสิ่งที่สื่อนำเสนอไว้ทั้งหมดและคิดเอาเองว่าสิ่งที่สื่อเสนอนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมที่สุด ไม่มีข้อสงสัย ไม่มีการตั้งคำถามต่อการนำเสนอของสื่อ การบริโภคสื่อในลักษณะดังกล่าวจึงมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความคิดและพฤติกรรมของผู้บริโภคสื่อทำให้เกิดการใช้สื่อและเลียนแบบพฤติกรรมหรือสิ่งที่ปรากฏในสื่ออย่างขาดสติ (นภินทร ศิริไทย, 2547) และอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ขึ้นในสังคม ดังนั้น คนในสังคมจึงจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันสื่อ ให้สามารถรู้จักคิดวิเคราะห์ เลือกสาระที่เป็นประโยชน์จากสื่อได้ และใช้สื่ออย่างมีเหตุผลเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม (เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์, 2540; นภินทร ศิริไทย, 2547)

ความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อ

แนวคิดของการรู้เท่าทันสื่อได้กลายมาเป็นความสำคัญที่หลาย ๆ ประเทศทั่วโลกต่างให้ความสนใจที่จะศึกษา ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีการสื่อสารและอุตสาหกรรมสื่อ จะเห็นได้ว่าทุกวันนี้สื่อได้เข้ามามีบทบาทที่ยึดครองพื้นที่ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันของคน และยังเป็นศูนย์กลางข้อมูลข่าวสารความรู้ที่สำคัญของคนในสังคม และจากการที่ปัจจุบันข้อมูลข่าวสารมีจำนวนมากมายมหาศาล เกิดภาวะการณ์อ้อมตัวไปด้วยขยะข้อมูลข่าวสารจากการนำเสนอของสื่อประเภทต่าง ๆ ทำให้เส้นแบ่งระหว่างความจริงและสิ่งที่สื่อประกอบสร้างขึ้นคลุมเครือจนมองเห็นไม่ชัด และเป็นสาเหตุการก่อตัวของความเชื่อที่ผิด ๆ เหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้บริโภคสื่อแยกแยะสิ่งที่สื่อนำเสนอไม่ได้ว่าอะไรคือความจริง อะไรคือสิ่งที่ประกอบสร้างขึ้นก็คือ การเปิดรับสื่อของผู้บริโภคสื่อเป็นแบบเฉื่อยชา (Passive) ไม่ได้ตระหนักรู้ว่ากำลังเปิดรับสิ่งใดอยู่รับสื่ออย่างขาดสติและไม่ได้ระมัดระวังว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้บริโภคสื่อเอง (รักจิต มั่นพลศรี, 2547) ซึ่งการเปิดรับสื่อของผู้บริโภคสื่อที่เป็นแบบเฉื่อยชาจะมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับผู้บริโภคสื่อที่มีการรู้เท่าทันสื่อ

“การรู้เท่าทันสื่อ” (Media Literacy) เป็นแนวคิดที่มองผู้บริโภคสื่อเป็นผู้ที่มีพลังอำนาจและมีความกระตือรือร้น เป็นผู้บริโภคสื่อที่ไม่ยอมตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อ ไม่ได้มองสื่อในแง่ลบว่าสื่อเป็นอันตรายแต่เป็นผู้บริโภคสื่อที่รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม เข้าใจในสิ่งที่สื่อนำเสนอ สามารถวิเคราะห์ วิพากษ์ ประเมินสิ่งที่สื่อนำเสนอได้และสามารถเลือกรับและใช้ประโยชน์จากเนื้อหาสื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Baran, 2004; Davis, 1992) นอกจากนี้ การรู้เท่าทันสื่อยังช่วยให้ผู้บริโภคสื่อเกิดความตระหนักในความสำคัญของการเลือกและจัดสรรเวลาที่ใช้กับสื่อ รู้จักเปิดรับสื่ออย่างวิเคราะห์ วิพากษ์ ประเมินสิ่งที่สื่อนำเสนอได้ แยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรเชื่อ สิ่งใดไม่ควรเชื่อ (อดุลย์ เพียรรุ่งโรจน์, 2543; Davis, 1992) รวมทั้งมีความสามารถแยกแยะสื่อที่ดี-ไม่ดี มีประโยชน์-ไม่มีประโยชน์ได้ (นภินทร ศิริไทย, 2547) และยังมีส่วนร่วมตอบโต้หรือแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมต่อสื่อด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมได้ (เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์, 2540) การรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นเรื่องของการปกป้องตนเองจากอิทธิพลและผลกระทบทางลบของสื่อ นอกจากนี้ ยังช่วยให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในการใช้สื่ออย่างชาญฉลาด สามารถถ่วงถ่วงสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไป (Buckingham, 2005; Merton, Donohew, & Crump, 1997)

จากการที่สื่อเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคนในยุคปัจจุบันและเมื่อไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงจากอิทธิพลทางลบของสื่อได้ก็ยิ่งมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาผู้บริโภคสื่อให้มีการรู้เท่าทันสื่อ เป็นผู้บริโภคนิยมที่กระบวนกรบริโภคสื่ออย่างมีวิจารณญาณ มีการคิดอย่างมีเหตุผล สามารถเลือกใช้ประโยชน์จากสื่อได้ โดยหัวใจสำคัญในการบริโภคสื่อ คือ “การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ เข้าใจธรรมชาติและจุดประสงค์ของสื่อ รวมทั้งสามารถควบคุมจิตใจและพฤติกรรมของตนในการเลือกรับและใช้สื่อให้เป็นไปอย่างเหมาะสม” ทั้งนี้แนวทางหนึ่งที่จะใช้สร้างเกราะป้องกันตนจากอิทธิพลของสื่อได้ ก็คือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้บริโภคสื่อมี “การรู้เท่าทันสื่อ” รู้จักบริโภคสื่อด้วยปัญญาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทางตะวันตกมาบูรณาการเข้ากับแนวคิดทางตะวันออกเพื่อให้ได้แนวทางการพัฒนาตนเพื่อก้าวพ้นภัยสื่อที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก...การรู้เท่าทันสื่อเป็นเรื่องที่พัฒนาได้ และต้องพัฒนา

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ เมื่อฝึกแล้วจึงประเสริฐ ความดีเลิศประเสริฐของมนุษย์นั้น อยู่ที่การเรียนรู้ฝึกฝน ศึกษาพัฒนาตนขึ้นไป มนุษย์จะเอาดีไม่ได้ ถ้าไม่มีการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาตน เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึก” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2543)

ในทำนองเดียวกัน “การรู้เท่าทันสื่อก็สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึก” โดยพอตเตอร์ (Potter, 1998) ให้ความเห็นว่า การรู้เท่าทันสื่อจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การฝึกฝนและแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ สามารถพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อได้ ในทางกลับกัน การหยุดใช้ทักษะหรือหยุดแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่องก็สามารถทำให้ระดับการรู้เท่าทันสื่อลดลงได้เช่นกัน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า การรู้เท่าทันสื่อสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ (Kellner, n.d.) การรู้เท่าทันสื่อเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการคิดวิจารณ์ญาณเกี่ยวกับสื่อที่เราบริโภค และช่วยสร้างให้ผู้บริโภคสื่อสามารถระบุปัญหา วิเคราะห์ ประเมินสื่อและเนื้อหาสื่อ (Halliday & Blackburn, 2003) การรู้เท่าทันสื่อไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับเนื้อหาแต่เป็นกระบวนการ เป็นทักษะและแนวทางของการคิด หัวใจหลักของการรู้เท่าทันสื่อ คือ หลักของการสืบสวน โดยอาศัยทักษะการคิดวิจารณ์ญาณและทักษะการสังเกตเป็นพื้นฐานของการศึกษา (Thoman, 2003) การรู้เท่าทันสื่อจึงนับเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญและเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 ที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในหมู่ผู้บริโภคสื่อ (Pack, 2002) โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน

แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ

แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อตามแนวคิดทางตะวันตก

การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อตามแนวคิดทางตะวันตก มุ่งเน้นการพัฒนาในด้านการคิดหรือกระบวนการทางปัญญา โดยอาศัยองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ คือ ข่าวสารและทักษะ (Potter, 1998)

1) ข่าวสาร ในที่นี้ คือ ข่าวสารเกี่ยวกับสื่อ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในบทบาทการทำงานของสื่อ ลักษณะและรูปแบบของสื่อ บริบทของสื่อ อิทธิพลของสื่อ และ ปัจจัยทางเศรษฐกิจและการเมืองที่มีผลต่อการดำเนินงานของสื่อ และข่าวสารเกี่ยวกับโลกความเป็นจริง

2) ทักษะ ในที่นี้คือ ทักษะในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ แยกแยะ ตีความ สรุป และประเมิน ซึ่งเป็นทักษะที่จัดอยู่ในการคิดวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) อันเป็นทักษะการคิดขั้นสูงที่จะช่วยวิเคราะห์ วิพากษ์ และประเมินสื่อ ทำให้ผู้บริโภคสื่อมีวิจารณ์ญาณในการตัดสินใจรับสื่อโดยไม่ตกเป็นเหยื่อและถูกครอบงำจากสิ่งที่สื่อมุ่งหวังจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

สำหรับการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อโดยอาศัยการคิดวิจารณ์ญาณ วอสนอป (Worsnop, n.d.) เสนอว่า ต้องมีการฝึกทักษะสำคัญ 3 ด้าน คือ การวิเคราะห์ การตีความและการประเมิน ทักษะทั้ง 3 ด้านนี้เป็นทักษะการคิดขั้นสูงซึ่งจำเป็นที่จะต้องนำไปใช้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ทักษะในการวิเคราะห์ เพื่อวิเคราะห์วัตถุประสงค์ในการนำเสนอของสื่อ วิเคราะห์เทคนิคการนำเสนอของสื่อ และวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย

2) ทักษะในการตีความ เพื่อหาสิ่งที่ซ่อนหรือแฝงอยู่ในเนื้อหาสื่อ เช่น ค่านิยม อุดมการณ์ต่าง ๆ การตีความเป็นการสร้างความเข้าใจต่อสิ่งที่ต้องการวิเคราะห์ โดยสิ่งนั้นไม่ได้ปรากฏโดยตรง กล่าวคือ ตัวข้อมูลไม่ได้บอกโดยตรงแต่เป็นการสร้างความเข้าใจที่เกินกว่าสิ่งที่ปรากฏบนพื้นฐานของข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์ เช่น ความรู้ประสบการณ์

3) ทักษะในการประเมิน เพื่อตัดสินว่าสิ่งที่สื่อนำเสนอมีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด ข้อมูลเพียงพอหรือไม่ สิ่งที่สื่อนำเสนอถูกต้อง เหมาะสมหรือไม่

ทักษะต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้บริโภคสื่อมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการเลือกรับวิเคราะห์ ประเมิน แยกแยะ ตอบโต้แสดงความคิดเห็นต่อสื่ออย่างมีเหตุผล

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องของการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อในต่างประเทศ พบว่า การสอนการรู้เท่าทันสื่อไม่เพียงแต่การบรรยายหรือสอนให้ผู้เรียนซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนเรียนรู้จากสื่อ ต่อต้านการใช้อิทธิพลของสื่อ และการเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่ผู้เรียนให้สามารถเผชิญหน้ากับสื่อ แต่ยังต้องสนใจในการพัฒนาทักษะที่ช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้บริโภคสื่อให้มีแรงจูงใจและมีส่วนร่วมในการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเต็มเปี่ยมด้วยศักยภาพ (Kellner, n.d.) โดยเครื่องมือสำคัญในการทำให้บุคคลเป็นผู้รู้เท่าทันสื่อได้ คือ การคิดวิจารณ์ญาณ ซึ่งคอนซิดีน (Considine, 1995) เสนอว่า การสอนทักษะการคิดวิจารณ์ญาณของการรู้เท่าทันสื่อ ทำได้โดยการถามหรือให้ผู้เรียนตรวจสอบสื่อในด้านเนื้อหา รูปแบบ จุดกำเนิด ความเป็นเจ้าของ อุดมการณ์ และอิทธิพลของสื่อ

ในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อจำเป็นที่ผู้บริโภคสื่อจะต้องแสวงหาข้อมูลข่าวสารจากการเปิดรับสื่อที่หลากหลายและเปิดรับข่าวสารที่หลากหลาย รวมถึงมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ข้อมูลเพิ่มเติมให้ลึกซึ้ง ไม่ศึกษาเพียงผิวเผินและที่สำคัญต้องพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงซึ่งก็คือ การคิดวิจารณ์ญาณเพื่อจะช่วยในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความ ทำความเข้าใจและประเมินสิ่งที่สื่อนำเสนอและรู้จักเลือกใช้สื่ออย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

นอกจากแนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อข้างต้น ทอร์แมน (Thoman, 2003) ได้นำเสนอภาพรวมของโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

1) ตระหนักและรับรู้ถึงความสำคัญของการทำให้เกิดความสมดุลในเรื่องของสื่อ การใช้เวลากับสื่อ การรู้จักเลือกรับสื่อที่เป็นประโยชน์และลดเวลาที่เสียไปกับโทรทัศน์ วิดีโอ เกม ภาพยนตร์ สื่อสิ่งพิมพ์ที่ไม่เป็นประโยชน์

2) การเรียนรู้ทักษะการใช้การคิดวิเคราะห์หรือการคิดวิจารณ์ญาณ เรียนรู้ที่จะวิเคราะห์และตั้งคำถามว่าอะไรอยู่ในภาพ มันถูกสร้างขึ้นมาได้อย่างไร และอะไรที่ไม่ถูกนำเสนอ การพัฒนาทักษะการคิดวิจารณ์ญาณที่ดีที่สุดควรผ่านการเรียนแบบซักถามในห้องเรียน หรือการทำกิจกรรมกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์กัน

3) สืบรวจเบื้องหลังในประเด็นต่าง ๆ ในด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ อย่างลึกซึ้งโดยตั้งคำถามว่าใครผลิตสื่อ และผลิตเพื่อวัตถุประสงค์ใด ใครได้ประโยชน์ ใครเสียประโยชน์ อะไรคือผลกระทบของสื่อที่มีต่อวัฒนธรรมของเรา เราคิดอย่างไรในประเด็นความรุนแรงของสื่อ เรื่องทางชาติพันธุ์ การสรุปเหมารวมและการ

บริโภคนิยม เป็นต้น ขั้นตอนนี้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ โดยการเรียนรู้ผ่านการตั้งคำถาม การอภิปรายและและการทำโครงการปฏิบัติการ

นอกจากแนวทางดังกล่าว พอตเตอร์ (Potter, 2005) ยังได้นำเสนอวิธีการที่จะทำให้ผู้บริโภคสื่อมีการรู้เท่าทันสื่อเพิ่มมากขึ้น โดยให้ผู้บริโภคสื่อ

1) ตระหนักและเข้าใจถึงผลกระทบของสื่อ ผู้บริโภคสื่อต้องไม่คิดว่าสื่อมีผลกระทบเพียงแค่นับกลุ่ม การที่ผู้บริโภคสื่อมีความรู้ ความเข้าใจถึงผลกระทบของสื่อก็จะทำให้สามารถตัดสินใจได้ว่า ผลแบบใดที่ต้องการ และผลแบบใดที่ควรต้องหลีกเลี่ยง การตระหนักถึงผลกระทบของสื่อจะช่วยให้ผู้บริโภคสื่อปกป้องตนเองได้

2) ลดเวลาที่ใช้ไปกับการเปิดรับสื่อโดยไม่ใช้ความคิด โดยการวางแผนที่จะเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างไปจากที่ทำเป็นนิสัย พยายามเพิ่มความหลากหลายในการเปิดรับสื่อ ความหลากหลายจะขยายความสนใจ ขยายประสบการณ์ที่มีกับเนื้อหาสื่อ การเปิดรับข่าวสารใหม่จะทำให้ได้ใช้ความคิด จะช่วยผลักดันให้ผู้บริโภคสื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่รู้จักและเมื่อผู้บริโภคสื่อพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจก็จะพ้นจากสถานะของการเปิดรับสื่อโดยไม่ใส่ใจหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ

3) กำหนดโปรแกรมโดยตั้งเป้าหมายด้วยตนเองมากกว่าที่จะยอมให้สื่อมากำหนดหรือครอบงำ ซึ่งการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อให้สูงขึ้นต้องเป็นการพัฒนาทั้งความรู้และพัฒนาทักษะ

จากแนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อที่นำเสนอไปข้างต้น จะเห็นได้ว่า แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อตามแนวคิดตะวันตกจะมุ่งเน้นการพัฒนาด้านการคิด/ปัญญาเป็นหลักโดยใช้การสอนหรือให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับสื่อและให้วิเคราะห์บริบทที่เกี่ยวข้องทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง โดยเน้นการพัฒนาการคิดวิจารณ์ญาณซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้บริโภคสื่อมีความสามารถรู้เท่าทันสื่อ และยังคงพัฒนาให้ผู้บริโภคสื่อรู้จักเลือกและจัดสรรเวลาให้กับสื่อที่มีประโยชน์ ลดเวลาที่เสียไปกับสื่อที่ไม่มีประโยชน์

แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อตามแนวคิดทางตะวันออก

แนวคิดทางพุทธศาสนา

แนวคิดที่ได้กล่าวถึงไปในข้างต้นเป็นแนวคิดของทางตะวันตก ในส่วนของแนวคิดทางตะวันออก โดยเฉพาะสังคมไทยซึ่งมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนา แนวคิดต่าง ๆ จึงได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา เป็นส่วนมาก แนวคิดในเรื่องของการรู้เท่าทันสื่อ หากจะมองในมิติทางพุทธศาสนาน่าจะเทียบเคียงได้กับ “การบริโภคสื่อด้วยปัญญา” ซึ่งพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542) ได้ให้ความหมายของการบริโภคด้วยปัญญาว่าเป็นการบริโภคอย่างไตร่ตรอง ถึงเหตุผล โดยคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าที่แท้จริง ถ้ามีการบริโภคโดยคำนึงถึงคุณค่าเทียบอยู่บ้าง ก็ต้องไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น และทำลายทรัพยากรธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมมากนัก โดยพระธรรมปิฎกได้เสนอแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคด้วยปัญญาไว้ว่าต้องอาศัยกระบวนการคิดการใช้โยนิโสมนสิการเพื่อพิจารณาวิเคราะห์คุณหรือโทษของการเลือกการสร้างความประทับใจต่อการเลือกหรือไม่เลือก โดยสนทนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และชักชวนให้พร้อมที่จะกระทำหรือเลือกตัดสินใจบริโภคหรือรับสิ่งต่าง ๆ อันเป็นกระบวนการของการสร้างเจตคติที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นผู้

สามารถบริโภคโดยใช้ปัญญา โดยคำว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การทำใจโดยแยบคาย โยนิโสมนสิการเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นการส่งเสริมคุณลักษณะที่ดีในการฝึกตนอย่างมีสติ รู้จักคิดอย่างถูกวิธี รู้จักพิจารณา รู้จักแยกแยะให้เห็นองค์ประกอบ คิดอย่างมีระบบ คิดตามเหตุผล รู้จักโยงให้เห็นองค์รวม ทำให้เกิดปัญหาที่จะเข้าถึงความจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2551)

โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญหาที่สามารถกำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) และสกัดค้นหาได้

โยนิโสมนสิการมีวิธีการหลักอยู่ 10 วิธี ได้แก่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2551, ทิศนา แคมมณี และคนอื่น ๆ, 2544)

(1) วิธีคิดแบบสืบสาวสาเหตุ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้สภาวะที่เป็นจริง พิจารณาหนทางในการแก้ปัญหาด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน

(2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดแบบวิเคราะห์ เพื่อกำหนดแยกปรากฏการณ์ต่าง ๆ ออกเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมและสิ่งที่ป็นนามธรรม

(3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทัน คือ รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นเองและจะดับไปเอง ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ตลอดไป

(4) วิธีคิดแบบอริยสัจ เป็นวิธีคิดแบบแก้ปัญหา โดยเริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุ เตรียมแก้ไข วางแผนกำจัดสาเหตุของปัญหา

(5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดให้มีความสัมพันธ์กันระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง สามารถตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือจะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่เลยเถิด

(6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกมีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย การคิดและมองตามความจริงนี้จะทำให้ไม่ประมาท มองให้ครบทั้งข้อดี ข้อเสียและทางแก้ไข

(7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าเทียบ-คุณค่าแท้ เป็นวิธีคิดแบบสกัดค้นหา ไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือคุณค่าแท้ อะไรคือคุณค่าเทียม

คุณค่าแท้ คือ คุณค่าของสิ่งที่มีประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง อาศัยปัญญาตีราคาเป็นคุณค่าสนองปัญหา

คุณค่าเทียม คือ คุณค่าพอกเสริมสิ่งจำเป็นโดยตรงอาศัยตัดมหาตีราคาเป็นคุณค่าสนองค้นหา

(8) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีกุศลเมื่อได้รับประสบการณ์ใดแทนที่จะคิดถึงสิ่งไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่ส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์

(9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดให้ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน กำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ประจำวัน เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กิจการตามหน้าที่หรือการปฏิบัติ โดยมีจุดหมายไม่เพ้อฝันกับอารมณ์ชอบหรือชัง

(10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดแบบมองให้เห็นความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็น แต่ละแ่งแต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่พิจารณาสิ่งใด ๆ เพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียว

วิธีคิดทั้ง 10 วิธีล้วนเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดปัญญา และวิธีคิดบางวิธีสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อได้ ดังเช่น

- วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดนี้จะช่วยพิจารณาแยกแยะว่าสิ่งที่สื่อนำเสนอ อะไรคือข้อเท็จจริง อะไรคือคุณค่าหรือความคิดเห็น โดยใช้ปัญญาในการตัดสินใจ การที่บุคคลสามารถวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้จะทำให้ไม่ถูกหลอก ไม่ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาชวนเชื่อ ข่าวลือ หรือถูกชักนำไปในทางที่ผิด

- วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดนี้จะช่วยให้คิดและมองตามความจริงอย่างไม่ประมาท มองให้เห็นว่า สื่อก็มีทั้งข้อดี - ข้อเสีย สื่อมีอิทธิพลและผลกระทบทั้งในทางบวกและทางลบ หากเปิดรับสื่ออย่างระมัดระวัง ใช้สติและปัญญาในการเปิดรับก็จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม ทั้งนี้สื่อเปรียบเสมือนดาบสองคม หากนำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ก็มีคุณอนันต์ แต่หากนำไปใช้ในทางที่ผิดก็ก่อให้เกิดโทษอย่างมหันต์

- วิธีคิดแบบรู้คุณค่าเทียบ-คุณค่าแท้ วิธีคิดนี้ใช้มากในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะเรื่องของการบริโภค ใช้สอย อุปกรณ์ เทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือกเสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตพ้นจากการตกเป็นทาสของวัตถุและไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสื่อและนายทุน

- วิธีคิดแบบวิภาษวาท วิธีคิดนี้เมื่อนำมาใช้กับการเปิดรับสื่อก็ควรที่จะเลือกเปิดรับสื่อให้หลากหลาย ไม่เลือกชม เลือกฟังเฉพาะสื่อที่อยู่ในข้างที่ตนเอง เลือกที่จะเชื่อ/ศรัทธา แต่ต้องเปิดรับมุมมอง ความคิดเห็นของอีกฝ่ายที่แตกต่างให้ได้ ทั้งนี้ต้องทำความเข้าใจว่า ในทุกสังคมย่อมมีความแตกต่างทางความคิด/อุดมการณ์ แต่เมื่อเราอยู่ร่วมกันในสังคม เราต้องรู้จักเปิดใจกว้าง เคารพรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และนำมาพิจารณาไตร่ตรองให้รอบด้านโดยใช้เหตุผล ไม่เชื่อ/ไม่ฟังความข้างเดียว หรือเลือกฟังเพียงแง่มุมใดแง่มุมหนึ่งที่ตนพึงพอใจเท่านั้น

นอกจากวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแล้ว หลักกาลามสูตรก็เป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่สามารถนำมาใช้ได้ หลักดังกล่าวว่าด้วย วิธีปฏิบัติต่อสิ่งที่ตนสงสัยหรือหลักความเชื่อ 10 ประการ เป็นหลักตัดสิน คือ

- (1) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตาม ๆ กันมา
- (2) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบ ๆ กันมา
- (3) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ
- (4) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์
- (5) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ
- (6) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุমান
- (7) อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล
- (8) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว
- (9) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้

(10) อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้ เป็นครูของเรา

หลักกาลามสูตรจะช่วยให้ผู้บริโภครู้จักภูมิคุ้มกันในการเปิดรับสื่อ โดยไม่ปักใจเชื่อ คล้อยตามสื่อ โดยทันที แต่จะมีหลักการในการพิจารณาตัดสินเมื่อมีข้อสงสัยใด ๆ เกิดขึ้น

การรู้เท่าทันตนเอง

การรู้เท่าทันตนเอง เป็นแนวคิดที่ปรากฏในการศึกษาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อของนักวิชาการไทย การรู้เท่าทันตนเองเป็นการฝึกผู้บริโภครู้จักการคิดวิจารณ์ญาณ โดยใช้หลักการแนวคิดทางพุทธศาสนาเข้ามาผสมผสาน โดยการรู้เท่าทันตนเองเป็นการวิเคราะห์ตนเองในหลากหลายแง่มุม เพื่อทำความเข้าใจความสามารถ ความรู้ ความต้องการของตน หรือฝึกให้รู้จักตนเองดีก่อน รู้ข้อดี ข้อจำกัดของตนเอง เมื่อเข้าใจตนเอง และเข้าใจสื่อมากพอ ก็จะสามารถใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์สูงสุด (อมรรัตน์ ทิพย์เลิศ, 2550)

การรู้เท่าทันตนเอง เป็นกระบวนการประยุกต์ใช้แนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันใน 2 ประการ (อมรรัตน์ ทิพย์เลิศ, 2550)

1) การรู้จักรับข้อมูลข่าวสารอย่างรู้เท่าทันด้วยสติปัญญา หมายถึง การพัฒนาตนเองให้รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารที่เข้ามากระทบประสาทสัมผัส โดยตระหนักคิดอย่างมีสติปัญญาว่าข่าวสารเหล่านั้นล้วนได้รับการปรุงแต่งจากกระบวนการผลิตสารและสื่อ ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้รู้จักรับข้อมูลข่าวสารอย่างรู้เท่าทันนั้น จำเป็นต้องฝึกฝนสติให้ตระหนักรู้อยู่เสมอว่าเรากำลัง อ่าน ดู หรือฟังอะไรอยู่ และหัดตั้งคำถามอยู่เสมอว่าสิ่งที่สื่อนำเสนออยู่นั้นทำให้อะไรเป็นเช่นนั้นซึ่งเป็นการฝึกฝนปัญญา เพื่อให้ตั้งมั่นและเตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ฝึกฝนสติและปัญญาอยู่เสมอจะสามารถเปิดรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างรู้เท่าทันในคุณ โทษ ข้อดี ข้อเสียของสิ่งที่รับรู้และตัวเอง

2) การรู้เท่าทันตนเองในการใช้ชีวิตอย่างประมาทตน หมายถึง ความเข้าใจถึงคุณค่าของสิ่งที่เราบริโภคเข้าไปหรือการบริโภคอย่างรู้จักประมาณ อย่างพอเหมาะพอควร และรู้จักบริโภคตามความจำเป็นและคุณประโยชน์ใช้สอยแต่พอดี ดังนั้นเมื่อเปิดรับข่าวสารจากโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ กระบวนการฉกฉกคิดอย่างรู้เท่าทันจะช่วยยับยั้งชั่งใจไม่ให้หลงคล้อยตามการโน้มน้าวจากสารโฆษณาได้โดยง่าย

ทั้งนี้ การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อโดยอาศัยแนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันตนเองสามารถทำได้โดย

1) วิเคราะห์ตนเอง รู้จักข้อดี-ข้อเสียของตนเอง เพื่อใช้ประเมินศักยภาพของตนเองในการตัดสินใจเลือกทำหรือไม่เลือกทำ จะเลือกเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อหรือจะเลือกข้อมูลข่าวสารนั้นมาใช้กับตนเอง ทั้งนี้ หากไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ ก็ยากที่จะวิเคราะห์สิ่งอื่น ๆ เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทัน

2) ฝึกสติในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร รู้เท่าทันอารมณ์

3) วิเคราะห์ความต้องการของตนเองว่าเป็นความต้องการจำเป็นที่แท้จริงหรือเป็นความต้องการที่เกิดจากการกระตุ้นโดยอิทธิพลของสื่อ

แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

นอกจากแนวคิดทางพุทธศาสนาแล้ว แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ก็เป็นอีกแนวทางการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรม ประกอบการวางแผนการตัดสินใจ และการกระทำ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการบริโภคสื่อและเทคโนโลยีได้ โดยอาศัยแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มุ่งเน้นคุณลักษณะ 3 ประการพร้อม ๆ กัน (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2543) คือ

1) **ความพอประมาณ** ในการบริโภคสื่อควรใช้เวลากับสื่ออย่างสมดุลและเหมาะสม รู้จักเลือกรับสื่อที่เป็นประโยชน์และลดเวลาที่เสียไปกับสื่อที่ไร้สาระ ควบคุมระยะเวลาในการใช้สื่อให้เหมาะสม รู้จักควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง มีสติรู้ตัวตลอดเวลาที่เปิดรับสื่อ รู้จักควบคุมตนในการใช้สื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสม เนื่องจากเทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่มีทั้งดีและไม่ดี จึงต้องรู้จักเลือกให้สอดคล้องต่อความต้องการและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (สุเมธ ตันติเวชกุล, 2543)

2) **ความมีเหตุผล** ในการบริโภคสื่อจำเป็นต้องใช้ทักษะการคิดขั้นสูง ได้แก่ การวิเคราะห์ แยกแยะ ตีความ รู้จักตั้งคำถามกับสื่อ และสามารถตัดสินใจประเมินสื่อได้โดยไม่ตกเป็นเหยื่อการนำเสนอของสื่อโดยไม่ทันรู้ตัว ฝึกใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจและการกระทำต่าง ๆ

3) **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** เพื่อให้พร้อมรองรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และให้เข้าใจหลักเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งให้ตระหนักถึงผลกระทบจากการบริโภคสื่อที่ไม่เหมาะสมทั้งผลในระยะสั้นและผลในระยะยาว และสามารถปฏิเสธสื่อที่ไม่เหมาะสมได้ โดยจะต้องมีเงื่อนไข 2 ประการ คือ เงื่อนไขความรู้ควบคู่กับเงื่อนไขคุณธรรม

เงื่อนไขด้านความรู้ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดหลักของการรู้เท่าทันสื่อ เทคนิค วิธีการทำงาน กระบวนการผลิตสื่อ วัตถุประสงค์ของการผลิตสื่อ อุตสาหกรรมสื่อ บริบทเชิงโครงสร้าง ฯลฯ

เงื่อนไขคุณธรรม โดยการใช้การฝึกสติให้เกิดการตระหนักรู้ควบคู่กับการพัฒนาทางปัญญา ให้ความรู้ด้วยความรอบคอบระมัดระวัง รวมทั้งพัฒนาพฤติกรรมใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง รู้จักแสวงหาแหล่งข้อมูลที่หลากหลายประกอบการตัดสินใจโดยไม่ปักใจเชื่อสื่อใดสื่อหนึ่งเพียงสื่อเดียว

ทั้งนี้การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ผลที่ได้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน

การบูรณาการแนวคิดทางตะวันตกและตะวันออกในการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อ

ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การศึกษาต้องพัฒนาให้ครบพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน คือ ปัญญา จิตใจ และพฤติกรรม การพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อที่มีประสิทธิภาพก็ควรพัฒนาทั้ง 3 ด้านเช่นกัน

ด้านปัญญา

แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสามารถทำได้โดยการฝึกทักษะการคิดวิจารณ์ญาณควบคู่กับการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดหลักของการรู้เท่าทันสื่อ เทคนิค วิธีการทำงาน กระบวนการผลิตสื่อเพื่อให้ผู้บริโภคสื่อมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับสื่อและสามารถวิเคราะห์ แยกแยะเป็น รู้จักตั้งคำถามกับสื่อว่าอะไรอยู่ในภาพ มันถูกสร้างขึ้นมาได้อย่างไร และอะไรที่ไม่ถูกนำเสนอ โดยวิเคราะห์สื่ออย่างลึกซึ้งถึงเบื้องหลัง ตรวจสอบประเมินเนื้อหาและรูปแบบที่สื่อนำเสนอว่ามีวัตถุประสงค์ใดแอบแฝง ฝึกใช้เหตุผลในการตัดสินใจและกระทำสิ่งต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสามารถนำหลักวิธีคิดโยนิโสมนสิการมาใช้เพื่อวิเคราะห์คุณหรือโทษ วิเคราะห์คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเลือกใช้สื่อให้เกิดประโยชน์โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งใช้วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบและวิธีคิดแบบวิภาษวาทเพื่อให้เปิดรับสื่อโดยมองเห็นความจริง แยกแยะได้ว่าสิ่งใดเป็นข้อเท็จจริง สิ่งใดเป็นคุณค่า/ความคิดเห็น รวมทั้งไม่พิจารณาสื่อในแง่มุมใดแง่มุมเดียว แต่รู้จักพิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งนี้หากพบว่ามีข้อสงสัยใด ๆ ก็สามารถนำหลักกาลามสูตร 10 ประการมาใช้ประกอบการตัดสินใจโดยไม่ปักใจเชื่อและคล้อยตามสื่อโดยทันที แต่จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาตัดสินเมื่อมีข้อสงสัยใด ๆ เกิดขึ้น

ด้านจิตใจ

แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสามารถทำได้โดยการฝึกให้ผู้บริโภคสื่อตระหนักและเข้าใจถึงผลกระทบของการเปิดรับสื่อโดยไม่ใช้สติ และฝึกสติให้ตระหนักรู้อยู่เสมอว่ากำลัง อ่าน ดูหรือฟังอะไรอยู่ รู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักยับยั้งชั่งใจไม่ให้หลงไปตามสิ่งที่สื่อโน้มน้าวชักจูงใจ นอกจากนี้ต้องฝึกให้ผู้บริโภคสื่อวิเคราะห์ตนเอง รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจความต้องการของตนเอง ทั้งนี้เมื่อเข้าใจตนเอง และเข้าใจสื่อมากพอก็จะสามารถใช้สื่ออย่างเป็นประโยชน์และเป็นไปในทางสร้างสรรค์

ด้านพฤติกรรม

แนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสามารถทำได้โดยการฝึกให้ผู้บริโภคสื่อมีพฤติกรรมใฝ่รู้ กระตือรือร้นในการแสวงหาข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เพิ่มเติมให้ลึกซึ้ง ต่อเนื่องตลอดเวลาจากการเปิดรับสื่อและข่าวสารที่หลากหลาย ความหลากหลายจะช่วยขยายความสนใจ ขยายประสบการณ์ที่มีกับเนื้อหาสื่อ โดยในขณะที่เปิดรับสื่อต้องใช้ความคิดและสติกำกับ รู้จักควบคุมตนเองให้บริโภคสื่ออย่างพอประมาณ พอเหมาะพอควร นำหลักความพอประมาณมาใช้โดยใช้เวลากับสื่อและเทคโนโลยีอย่างสมดุลและเหมาะสม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รู้จักเปิดรับสื่อที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง เลือกใช้สื่อที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการ และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

ทั้งนี้ผู้ที่พัฒนาพฤติกรรม ฝึกสติและปัญญาอยู่เสมอจะสามารถเปิดรับข้อมูลข่าวสารได้อย่างรู้เท่าทัน เห็นในคุณ โทษ ข้อดี ข้อจำกัดต่าง ๆ โดยไม่ตกเป็นเหยื่อจากการนำเสนอของสื่อโดยไม่ทันรู้ตัว

บทสรุป

ในยุคที่สื่อมีบทบาทและอิทธิพลต่อสังคมมากขึ้น ประกอบกับการที่สถาบันทางสังคมต่าง ๆ ยังขาดความรู้ ความเข้าใจและรู้เท่าทันการทำงานของสื่อ จึงเกิดแนวความคิดที่จะต้องเรียนรู้เพื่อให้รู้เท่าทันสื่อ

“การรู้เท่าทันสื่อ” เป็นแนวคิดที่มองผู้บริโภคสื่อเป็นผู้ที่มีพลังอำนาจและมีความกระตือรือร้น สามารถวิเคราะห์ วิพากษ์ ประเมินสิ่งที่สื่อนำเสนอได้และสามารถเลือกรับและใช้ประโยชน์จากเนื้อหาสื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การรู้เท่าทันสื่อนับเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสาร ทั้งนี้จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้และจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาเพื่อมิให้ผู้บริโภคต้องตกเป็นเหยื่อหรือถูกครอบงำโดยสื่อที่มุ่งหวังผลประโยชน์ทางธุรกิจ และการเมือง โดยแนวทางการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อที่มีประสิทธิภาพก็ควรมีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา อาศัยหลักการสำคัญคือ “ใช้สติ คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างเกราะป้องกัน รู้เท่าทันตน ก้าวพ้นภัยสื่อ” ทั้งนี้โดยใช้การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ เข้าใจธรรมชาติ และจุดประสงค์ของสื่อ รวมทั้งควบคุม จิตใจและพฤติกรรมของตนในการเลือกรับและใช้สื่อให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- _____. (2556). แอปพลิเคชันเด็กใช้เวลาดูหนังไป. *ไทยรัฐออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 25 ก.ค. 2558. จาก <http://61.91.7.163/content/378455>
- _____. (2555). เด็ก “อยากสวย-กลัวอ้วน” 1 ใน 3 ใช้ยาลดน้ำหนัก. *กรุงเทพธุรกิจ*. 10 กรกฎาคม 2555. หน้า 15.
- ทิตานา แคมมณี และคนอื่น ๆ. (2544). *วิทยาการด้านการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์.
- นภินทร ศิริไทย. (2547). ความรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อเพื่อสุขภาพภูมิคุ้มกันสุขภาพที่ดีสำหรับเด็กและเยาวชน ใน *การพัฒนาองค์ความรู้การรู้เท่าทันสื่อสุขภาพ สู่หลักสูตรในระบบและนอกระบบการศึกษาของไทย*. หน้า 55-64. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2542). *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- _____. (2543). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ธนธัช.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2551). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- รักจิต มั่นพลศรี. (2547). *Media Literacy: ศาสตร์แห่งการเปิดรับสื่อด้วยปัญญา*.
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล, (2).
- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2543). การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตาม
แนวพระราชดำริ. *วารสารข้าราชการ*, 45(2).
- อมรรัตน์ ทิพย์เลิศ. (2550). *รู้ทันตนเอง รู้เท่าทันสื่อ*. โครงการสื่อสร้างสรรค์สุขภาพ ในนามมูลนิธิ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ.
- อดุลย์ เพียรรุ่งโรจน์. (2543). *การศึกษาแนวคิดเพื่อกำหนดตัวแปรความรู้เท่าทันสื่อสำหรับการ
วิจัยสื่อสารมวลชน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์. (2540). *การวิเคราะห์ระดับมีเดียลิตเตอเรซีของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Baran, J. S. (2004). *Introduction to Mass Communication*. 3rd ed. Boston: McGraw Hill
- Buckingham, D. (2005). *Media Literacy*. Retrieved from [www. medienpaed. com/05-1/Buckingham 05-1.pdf](http://www.medienpaed.com/05-1/Buckingham%2005-1.pdf).
- Considine, M. D. (1995). Are We There? An Update on the Media Literacy Movement. *Educational Technology*. (July-August).
- Davis, F. (1992). Media Literacy: From Activism to Exploration. *Background Paper for the National Leadership Conference of Media Literacy*. Retrieved from [www.medialit.org/reading_ room/ pdf/357_AspenBkgnd_Davis.pdf](http://www.medialit.org/reading_room/pdf/357_AspenBkgnd_Davis.pdf)
- Halliday, A. & Blackburn, D. (2003). *Media Literacy for Global Citizenship*. Retrieved From www.worldvision.ca/home/media/MediaLit.pdf.
- Kellner, D. *Media Literacy and Critical Pedagogy in a Multicultural Society*. Retrieved from <http://www.gseis.ucla.edu/faculty/kellner>.
- Merton, S.; Donohew, & Crump. (1997). Health Communication in the Prevention of Alcohol, Tobacco and Drug Use. *Health Education & Behavior*. 24(1997) . Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.
- Pack, T. (2002). Media Literacy. *Link-Up*. 19(3). Retrieved from [http ://info.arc. dusit.ac.th/abi/detail.nsp](http://info.arc.dusit.ac.th/abi/detail.nsp)
- Potter, W. J. (1998). *Media Literacy*. California : Sage.
- _____. (2005). *Media Literacy*. 3rd ed. California: Sage.
- Thoman, E. (2003). *Skill & Strategies for Media Education*. *Center for Media Literacy*. Retrieved from <http://www.medialit.org>.
- Worsnop, C. M. *Media Literacy Through Critical Thinking: Teacher Materials*. Retrieved from www.nwmedialiteracy.org.

