

เสว

SOCIAL

เจาะลึกกลไกอันซับซ้อน
ที่เทคโนโลยีและอัลกอริทึมถูกออกแบบมา
เพื่อผูกมัดความสนใจ

สลิศ

ความในใจจากผู้เขียน

สวัสดีครับผู้อ่านที่รักทุกท่าน ผมสลิศครับ

ทุกครั้งที่ได้จับปากกาหรือจordanนิ้วลงบนแป้นพิมพ์ ผมรู้สึกเสมอว่ากำลังสานต่อบทสนทนาที่แสนพิเศษกับทุกท่าน การเขียนสำหรับผมคือวิธีการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวจากใจจริง เป็นช่องทางในการเชื่อมโยงและแบ่งปันสิ่งที่ผมค้นพบและรู้สึก

ผมมีความปรารถนาอยู่สองประการใหญ่ๆ ในการเขียน หนึ่งคือการนำพาทุกท่านไปสำรวจโลกอันกว้างใหญ่และน่าค้นหา จุดประกายความสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นความลึกซึ้งซับซ้อนของธรรมชาติ หรือความน่าทึ่งขององค์ความรู้ต่างๆ ผมเชื่อว่าการเรียนรู้และการเปิดโลกทัศน์เป็นความสุขอย่างหนึ่ง อีกประการคือการได้สัมผัสกับความรู้สึกอันหลากหลายของความเป็นมนุษย์ ผมอยากสร้างสรรค์เรื่องราวที่สามารถเป็นเพื่อนปลอบประโลมในยามอ่อนล้า เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกภายใน หรือมอบความอบอุ่นและความหวังเล็กๆ น้อยๆ ให้กับหัวใจ

แต่ละเรื่องราวที่ผมเขียนขึ้นจึงเป็นเหมือนการเดินทางส่วนตัวที่ผมอยากชวนทุกคนร่วมทางไปด้วย มันคือการกลั่นกรองประสบการณ์ ความคิด และจินตนาการออกมาเป็นตัวอักษรด้วยความตั้งใจจริง ผมรู้สึกว่าการเขียนจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมันได้เข้าไปอยู่ในใจของผู้อ่าน ได้กระตุ้นความคิด หรือสัมผัสความรู้สึกไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ผมขอขอบคุณจากใจจริงสำหรับการติดตามและทุกการเปิดรับ ทุกครั้งที่ทราบว่าเรื่องราวของผมได้เป็นส่วนหนึ่งในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิตใครสักคน นั่นคือกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับคนเขียนอย่างผม และเป็นพลังให้ผมยังคงอยากสร้างสรรค์ผลงานต่อไป

หวังว่าเราจะได้พบกันผ่านตัวอักษรในเรื่องราวต่อไปนะครับ

ด้วยความรักและขอบคุณ

สลิศ

สารบัญ

บทนำ เสพโซเซียล.....	3
บทที่ 1 โลกที่มองไม่เห็น	4
บทที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลทะลุปรุโปร่ง	6
บทที่ 3 กับดักแห่งความใส่ใจ	8
บทที่ 4 เวลาที่หายไปในแต่ละวัน	10
บทที่ 5 รูปร่างของการเสพติดใหม่	12
บทที่ 6 วงจรโดพามีนและรางวัล	14
บทที่ 7 การปรับแต่งเนื้อหาส่วนบุคคล	15
บทที่ 8 ความปรารถนาในการยอมรับ.....	17
บทที่ 9 การออกแบบเพื่อการผูกมัด.....	19
บทที่ 10 สัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม.....	21
บทที่ 11 หลุมดำของการเลื่อนไม่รู้จบ	22
บทที่ 12 การแจ้งเตือนที่ดึงดูดใจ	24
บทที่ 13 เกมที่ไม่ได้เล่น	26
บทที่ 14 โลกเสมือนที่กลายเป็นจริง.....	28
บทที่ 15 ผลกระทบต่อสมองและการเรียนรู้.....	30
บทที่ 16 โซเซียลมีเดียและความเหงา	32
บทที่ 17 การเปรียบเทียบที่ไร้สิ้นสุด	34
บทที่ 18 ข่าวสารลวงและวงจรอคติ.....	36
บทที่ 19 วัฒนธรรมแห่งการโชว์ออฟ	38
บทที่ 20 ความสัมพันธ์ที่เปราะบางลง.....	40
บทที่ 21 การนอนหลับที่ถูกช่วงชิง.....	42
บทที่ 22 สุขภาพจิตที่ถูกทำลาย	44

บทที่ 23 เมื่อชีวิตจริงเริ่มจืดชืด	46
บทที่ 24 การตระหนักรู้คือจุดเริ่มต้น	48
บทที่ 25 กำหนดขอบเขตดิจิทัล	50
บทที่ 26 การล้างพิษดิจิทัลอย่างยั่งยืน	52
บทที่ 27 คีนอสรภาพให้ความสนใจ	54
บทที่ 28 สร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ.....	56
บทที่ 29 ใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ	58
บทที่ 30 อนาคตที่เราเลือกได้	60

บทนำ เซฟโซเซี่ยล

ในโลกปัจจุบันที่เทคโนโลยีดิจิทัลกลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างพื้นฐานในชีวิตประจำวัน การมีปฏิสัมพันธ์กับหน้าจอเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ ตั้งแต่การสื่อสาร การทำงาน การเรียนรู้ ไปจนถึงความบันเทิง พฤติกรรมการใช้งานเหล่านี้ถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ภายใต้ความสะดวกสบายและการเชื่อมต่อที่ไร้ขีดจำกัด มีกลไกที่ซับซ้อนทำงานอยู่เบื้องหลัง ซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อควบคุมและดึงดูดความสนใจของผู้ใช้งานอย่างเป็นระบบ

แพลตฟอร์มดิจิทัลจำนวนมากไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการเพียงอย่างเดียว แต่ถูกพัฒนาโดยมีเป้าหมายหลักในการทำให้ผู้ใช้งานใช้เวลาอยู่กับแอปพลิเคชันนั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ อัลกอริทึมขั้นสูงทำหน้าที่รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมทุกมิติ ตั้งแต่การกดไลค์ การหยุดดูวิดีโอ ไปจนถึงรูปแบบการเลื่อนหน้าจอ ข้อมูลมหาศาลเหล่านี้ถูกนำไปประมวลผลเพื่อสร้างประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงสำหรับแต่ละบุคคล ผลลัพธ์คือการนำเสนอเนื้อหาที่ตรงกับความต้องการอย่างไม่สิ้นสุด ทำให้การออกจากแพลตฟอร์มกลายเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความพยายาม

พฤติกรรมการกลับเข้าไปใช้งานซ้ำๆ หรือการเลื่อนดูเนื้อหาอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีเป้าหมาย มักเกิดขึ้นโดยที่ผู้ใช้งานไม่ได้ตระหนักรู้ ปรากฏการณ์นี้ไม่ใช่เรื่องของความบังเอิญหรือการขาดวินัยส่วนบุคคล แต่เป็นผลโดยตรงจากการออกแบบเชิงจิตวิทยา ระบบการให้รางวัลแบบไม่สม่ำเสมอ เช่น การแจ้งเตือน การได้รับข้อความ หรือการค้นพบเนื้อหาใหม่ๆ จะกระตุ้นการหลั่งสารโดพามีนในสมอง ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจและการเสพติด วงจรมีส่วนสร้างความคาดหวังและกระตุ้นให้เกิดความต้องการกลับมาใช้งานอีกครั้งอย่างต่อเนื่อง

การจมอยู่กับสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ถูกออกแบบมาอย่างดีนี้ส่งผลกระทบในวงกว้าง มันไม่ได้เป็นเพียงการสูญเสียเวลา แต่ยังส่งผลต่อโครงสร้างการทำงานของสมอง ความสามารถในการจดจ่อหรือการทำสมาธิกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานลดลงอย่างเห็นได้ชัด สภาวะการรับรู้ถูกปรับเปลี่ยนให้คุ้นชินกับการกระตุ้นที่รวดเร็วและฉับไว ทำให้ประสบการณ์ในโลกแห่งความเป็นจริงอาจให้ความรู้สึกที่น่าเบื่อหน่ายลงโดยเปรียบเทียบ

ดังนั้น การทำความเข้าใจสภาวะการเสพติดยุคใหม่จึงจำเป็นต้องมองข้ามพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก และหันไปวิเคราะห์สถาปัตยกรรมทางเทคโนโลยีที่อยู่เบื้องหลัง

การตระหนักถึงกลไกการออกแบบที่มุ่งจับจองเวลาและความสนใจของผู้ใช้งาน คือขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นประเมินและควบคุมอิทธิพลที่เทคโนโลยีมีต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน

บทที่ 1 โลกที่มองไม่เห็น

เบื้องหลังทุกหน้าจอที่สว่างไสว คือโครงสร้างพื้นฐานขนาดมหึมาที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง

ระบบนิเวศดิจิทัลนี้ประกอบด้วยศูนย์ข้อมูลที่กินพื้นที่กว้างใหญ่

เครือข่ายสายเคเบิลใยแก้วนำแสงที่ลากผ่านใต้ทะเลลึก และเซิร์ฟเวอร์นับล้านที่ประมวลผลข้อมูลในทุกวินาที

นี่คือโลกทางกายภาพที่มองไม่เห็น เป็นรากฐานที่ค้ำจุนทุกการเชื่อมต่อ ทุกการส่งข้อความ

และทุกการเลื่อนดูเนื้อหา การทำงานของมันเกิดขึ้นอย่างเงียบเชียบ ซ่อนเร้นจากการรับรู้ของผู้ใช้งานส่วนใหญ่

สร้างประสบการณ์ดิจิทัลที่ดูเหมือนไร้รอยต่อและเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

หัวใจของโลกที่มองไม่เห็นนี้คือ **อัลกอริทึม** ชุดคำสั่งทางคณิตศาสตร์ที่ถูกออกแบบมาเพื่อทำงานเฉพาะอย่าง

อัลกอริทึมไม่ใช่สิ่งมีชีวิต ไม่มีเจตนาของตัวเอง แต่ทำงานตามเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

เป้าหมายหลักคือการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนมหาศาลเพื่อคาดการณ์พฤติกรรมและความสนใจ

จากนั้นจึงจัดเรียงเนื้อหาให้ตรงกับโปรไฟล์ของผู้ใช้งานแต่ละคนมากที่สุด กระบวนการทั้งหมดเกิดขึ้นในเสี้ยววินาที

ตั้งแต่การเลือกโฆษณาที่จะแสดง การแนะนำเพื่อนใหม่ ไปจนถึงการจัดลำดับข่าวสารในหน้าฟีด

ทุกการกระทำบนแพลตฟอร์มดิจิทัลจะถูกบันทึกเป็นข้อมูล การกดไลค์ การหยุดดูวิดีโอเพียงสามวินาที

การพิมพ์ข้อความแล้วลบทิ้ง ตำแหน่งทางภูมิศาสตร์ หรือแม้แต่ความเร็วในการเลื่อนหน้าจอ

ข้อมูลเหล่านี้ถูกรวบรวมและป้อนเข้าสู่อัลกอริทึมอย่างไม่หยุดยั้ง **ข้อมูลคือเชื้อเพลิงที่ขับเคลื่อนระบบทั้งหมด**

ยิ่งมีข้อมูลมากเท่าไร การคาดการณ์ของอัลกอริทึมก็จะยิ่งแม่นยำมากขึ้นเท่านั้น

ผลลัพธ์คือการสร้างโปรไฟล์ดิจิทัลของผู้ใช้งานที่ละเอียดลึกซึ้ง โปรไฟล์ที่สามารถบ่งชี้ความชอบ ความเชื่อ

และแม้กระทั่งสถานะทางอารมณ์ในขณะนั้น

ผลจากการทำงานของอัลกอริทึมคือการสร้าง **ภาพลวงตาแห่งความเชื่อมโยง** ที่ถูกปรับแต่งมาอย่างดี

ผู้ใช้งานจะเห็นแต่เนื้อหาที่สอดคล้องกับความคิดและความสนใจเดิมของตนเอง

สร้างความรู้สึกละโลกทั้งใบคิดและเห็นเหมือนกัน

ความเป็นจริงที่ถูกนำเสนอผ่านหน้าจอจึงไม่ใช่ภาพสะท้อนของโลกแห่งความเป็นจริง

แต่เป็นโลกเสมือนที่ถูกคัดกรองและจัดสรรมาเพื่อผู้ใช้งานคนนั้นโดยเฉพาะ โลกใบนี้ถูกออกแบบมาให้อยู่สบาย

น่าติดตาม และยากที่จะละสายตาไปจากมัน

เป้าหมายสูงสุดของสถาปัตยกรรมที่ซ่อนเร้นนี้คือ **การผูกมัดผู้ใช้งานไว้กับหน้าจอ**

การสร้างประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและปรับแต่งมาอย่างดีเยี่ยมไม่ใช่เพื่อความสุขของผู้ใช้งานเป็นหลัก

แต่เพื่อเพิ่มระยะเวลาการใช้งานให้ยาวนานที่สุด ทุกองค์ประกอบตั้งแต่การแจ้งเตือนที่ถูกส่งมาในเวลาที่เหมาะสม

ไปจนถึงการเรียงลำดับเนื้อหาที่กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น

ล้วนเป็นกลยุทธ์ที่ถูกคำนวณมาเพื่อดีงดูและรักษาความสนใจไว้
โลกที่มองไม่เห็นนี้จึงไม่ได้ทำงานเพื่อเชื่อมต่อผู้คนเข้าด้วยกันเพียงอย่างเดียว
แต่ทำงานเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้การออกจากระบบเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง

บทที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลทะลุปรุโปร่ง

กระบวนการรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมทุกการกระทำบนแพลตฟอร์มดิจิทัล

ทุกการคลิก

ทุกการเลื่อนหน้าจอ

ทุกการหยุดดูเนื้อหา

ล้วนถูกบันทึกและจัดเก็บเป็นระเบียบ

ข้อมูลที่ถูกเก็บไม่ได้จำกัดอยู่แค่สิ่งที่ผู้ใช้งานป้อนเข้าไปโดยตรง

เช่น การกดไลค์ การแสดงความคิดเห็น หรือการแชร์เนื้อหา

แต่ยังรวมถึงข้อมูลพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ความเร็วในการพิมพ์

รูปแบบการเคลื่อนไหวของเคอร์เซอร์

ระยะเวลาที่สายตาจับจ้องภาพใดภาพหนึ่ง

ข้อมูลเหล่านี้ถูกเรียกว่าเมทาเดตาหรือข้อมูลแฝง

แพลตฟอร์มต่าง ๆ ไม่ได้ทำงานอย่างโดดเดี่ยว

มีการแลกเปลี่ยนและซื้อขายข้อมูลระหว่างบริษัทเทคโนโลยี

บริษัทโฆษณา และนายหน้าค้าข้อมูล

ทำให้เกิดการสร้างเครือข่ายข้อมูลที่เชื่อมโยงกันอย่างมหาศาล

ข้อมูลการซื้อของออนไลน์ถูกนำไปรวมกับข้อมูลการเดินทางผ่าน GPS

ข้อมูลการค้นหบนเว็บถูกเชื่อมโยงกับรายชื่อเพื่อนในโซเชียลมีเดีย

เมื่อข้อมูลจำนวนมหาศาลถูกรวบรวมแล้ว

ขั้นตอนต่อไปคือการประมวลผลด้วยอัลกอริทึมที่ซับซ้อน

ปัญญาประดิษฐ์และแมชชีนเลิร์นนิง ถูกนำมาใช้เพื่อวิเคราะห์หารูปแบบที่ซ่อนอยู่

อัลกอริทึมเหล่านี้สามารถจำแนกและจัดกลุ่มผู้ใช้งานตามเกณฑ์ที่ละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง

ผลลัพธ์ที่ได้คือโปรไฟล์ดิจิทัลของผู้ใช้งานแต่ละคน

โปรไฟล์นี้มีความแม่นยำสูงและลงลึกในรายละเอียด

มันไม่ได้บอกแค่เพศ อายุ หรือที่อยู่อาศัย

แต่สามารถอนุมานไปถึง **สถานะความสัมพันธ์**

ระดับการศึกษา

ความสนใจทางการเมือง

ลักษณะนิสัยส่วนตัว เช่น เป็นคนเปิดเผยหรือเก็บตัว

รวมถึงสภาวะทางอารมณ์ในขณะนั้น

โปรไฟล์ดิจิทัลเหล่านี้ถูกปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลาแบบเรียลไทม์
ทุกกิจกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นจะถูกนำไปวิเคราะห์และอัปเดตเข้าสู่โมเดลทันที
ทำให้ความเข้าใจที่แพลตฟอร์มมีต่อผู้ใช้งานนั้นลึกซึ้งและเป็นปัจจุบันเสมอ
ความแม่นยำของการคาดการณ์พฤติกรรมในอนาคตจึงเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด
ระบบสามารถทำนายได้ว่าผู้ใช้งานคนใดมีแนวโน้มจะซื้อสินค้าบางอย่าง
หรือมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

กระบวนการทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเบื้องหลังอย่างเงียบเชียบ

ผู้ใช้งานส่วนใหญ่ไม่เคยรับรู้ถึงการวิเคราะห์ที่เกิดขึ้นในระดับนี้

ข้อมูลที่ถูกมองว่าเป็นเพียงกิจกรรมเล็กน้อยในแต่ละวัน

กลับกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญในการสร้างแบบจำลองตัวตนที่สมบูรณ์แบบ

แบบจำลองที่รู้จักผู้ใช้งานดียิ่งกว่าที่พวกเขารู้จักตัวเอง

และแบบจำลองนี้เองที่เป็นรากฐานสำคัญในการออกแบบกลยุทธ์เพื่อดึงดูดความสนใจในบทต่อไป

บทที่ 3 กับดักแห่งความใส่ใจ

ความสนใจของผู้ใช้งานคือทรัพยากรที่มีจำกัด

แพลตฟอร์มดิจิทัลจึงแข่งขันกันเพื่อช่วงชิงและครอบครองทรัพยากรนั้น
กลยุทธ์ที่ซับซ้อนถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเป้าหมายเดียวคือการผูกขาดเวลาและการรับรู้
การออกแบบทุกองค์ประกอบไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ
แต่เป็นผลมาจากการทดสอบและวิจัยพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ
เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ดึงดูดให้ผู้ใช้งานอยู่ให้นานที่สุด

กลไกแรกที่ทรงพลังคือ **การแจ้งเตือน**

เสียง การสั่น และสัญลักษณ์สีแดงถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการตอบสนองทันที
การแจ้งเตือนเหล่านี้ทำงานบนหลักการของรางวัลที่ไม่แน่นอน
บางครั้งการแจ้งเตือนนำไปสู่ข้อมูลที่น่าพอใจ
บางครั้งก็นำไปสู่สิ่งที่ไม่สำคัญ
ความไม่แน่นอนนี้เองที่สร้างแรงกระตุ้นให้ต้องตรวจสอบทุกครั้ง
สมองถูกฝึกให้เชื่อมโยงสัญญาณเตือนเข้ากับความเป็นไปได้ที่จะได้รับรางวัลทางสังคมหรือข้อมูลใหม่ๆ
ทำให้เกิดพฤติกรรมการหยิบอุปกรณ์ขึ้นมาดูซ้ำแล้วซ้ำเล่า

กลไกถัดมาคือ **การไหลของเนื้อหาที่ไม่สิ้นสุด**

การออกแบบหน้าฟีดแบบเลื่อนไปได้เรื่อยๆ หรือที่เรียกว่า infinite scroll
ได้กำจัดจุดพักตามธรรมชาติออกไป
ในอดีตการอ่านจนสุดหน้าหรือสุดบทความเป็นสัญญาณให้หยุดพัก
แต่การเลื่อนที่ไม่สิ้นสุดทำให้ไม่มีสัญญาณดังกล่าว
ผู้ใช้งานสามารถเลื่อนดูเนื้อหาใหม่ได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องตัดสินใจกดไปหน้าถัดไป
การกระทำที่ง่ายและต่อเนื่องนี้ลดภาระการตัดสินใจและส่งเสริมการบริโภคเนื้อหาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน

การปรับแต่งประสบการณ์เฉพาะบุคคลคืออีกหนึ่งเสาหลักสำคัญ

อัลกอริทึมจะวิเคราะห์ทุกการกระทำ

ตั้งแต่การกดไลค์ การแสดงความคิดเห็น การหยุดดูวิดีโอ ไปจนถึงระยะเวลาที่ใช้กับเนื้อหาแต่ละชิ้น

ข้อมูลเหล่านี้ถูกนำมาสร้างแบบจำลองความสนใจของผู้ใช้งานแต่ละคน

ผลลัพธ์คือฟีดข่าวที่เต็มไปด้วยเนื้อหาที่ตรงกับความชอบและความเชื่อเดิม

SAMPLE VERSION

This is a sample version containing only the first few pages.
Please purchase the full version to access all content.