

Digital amnesia

ภาวะหลงลืมที่ใกล้ตัวเรา ในยุคดิจิทัล

เมื่อ Internet กลายเป็นดาบ 2 คมในยุคดิจิทัล 🔍

DIGITAL AMNESIA คืออะไร?

Digital amnesia คือ สภาวะที่สมองของมนุษย์เริ่มพึ่งพาเทคโนโลยีดิจิทัลในการช่วยจดจำข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้น ส่งผลให้สมองส่วนความจำของมนุษย์ทำงาน ลดลงและยังส่งผลให้ความสามารถในการรู้คิดด้านอื่น ๆ ทำงานลดลงตามไปด้วย

เกิดจากอะไรได้บ้าง ?

การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปในชีวิตประจำวันเป็นสาเหตุของภาวะนี้ได้ เช่น

- การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลค้นหาข้อมูลอย่างเกินความจำเป็น
- การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดตามสื่อ และเครือข่ายทางสังคมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง
- การใช้ระบบนำทางจากดาวเทียม (GPS) ในเส้นทางที่เคยไปเป็นประจำ
- การใช้โทรศัพท์มือถือ ปฏิทินออนไลน์ในการเก็บข้อมูลทุกอย่าง
- การใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการทำงานแทน

“การสืบค้นข้อมูลจากเทคโนโลยีดิจิทัล เป็นเหมือนการใช้ข้อมูลจากแหล่งเก็บข้อมูลภายนอก เป็นทางลัดช่วยให้เข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว **แต่ไม่ช่วยให้สมองส่วนความจำทำงานได้ดีขึ้น**”

ผลกระทบที่เกิดขึ้นได้

Digital amnesia สามารถเกิดและส่งผลต่อมนุษย์ได้ทุกเพศทุกช่วงวัย ดังนี้

- ความจำเกี่ยวกับเรื่องที่เพิ่งในเกิดระยะสั้น ลดลง
- ใช้เวลาในการนึกข้อมูลนานขึ้นหรือนึกไม่ออก ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินไป หรือที่เรียกว่า “Google effect”
- ทักษะการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ลดลง เพราะพึ่งพาเทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินไป
- เกิดความเครียดและวิตกกังวลหากไม่มีเทคโนโลยีอยู่ใกล้ตัว
- ส่งผลต่อสมองส่วนความจำในระยะยาว

การป้องกันภาวะ DIGITAL AMNESIA

“การทบทวนและการจำข้อมูลซ้ำ ๆ ช่วยเพิ่มความสามารถในจดจำข้อมูลได้แม่นยำยิ่งขึ้น ช่วยให้การเรียกใช้ข้อมูลที่บันทึกไว้ในสมองทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว”

- หาข้อมูลจากช่องทางอื่นที่หลากหลายยิ่งขึ้น
- ฝึกท่องจำเนื้อหาและรายละเอียดมากกว่าการจำแบบผิวเผิน โดยใช้การเขียนเพื่อให้มีการบันทึกข้อมูลลงในสมอง
- ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นตัวช่วยในการทำงาน แต่ไม่ใช่เพื่อทดแทนทั้งหมด
- ลดระยะเวลาในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลลงเพื่อ แบ่งเวลาทำกิจกรรมประจำวันอื่น ๆ
- ออกกำลังกาย ฝึกสติ หรือใช้การหายใจเพื่อผ่อนคลายตัวเองสม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง

1. Kindersley, Dorling. How the brain works (สมองทำงานอย่างไร). วิญญู กิ่งศิริวิวัฒนา (ผู้แปล), พิมพ์ครั้งที่ 1: วารสาร พับลิชชิง; 2563.
2. Lodha, P. Digital Amnesia: Are we headed towards another amnesia? Indian Journal of Mental Health, 6(1), 18; 2019.
3. Pearson, H. Are the Internet and AI affecting our memory? What the science says. <https://www.nature.com/articles/d41586-025-00292-z>; 2025.