



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล



ชนันภรณ์ อารีกุล
เอกภูมิ เจียมวิทย์านุกูล
ปิ่นชญา บุระคร
บุญอากาศ วังแสง

ทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล

ชนันภรณ์ อารีกุล

เอกภูมิ เจียมวิทยานุกูล

ปิ่นชญา บุระคร

บุญอาภา ว่างแสง

จัดทำโดย : ชนันภรณ์ อารีกุล

ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ISBN : 978-616-608-533-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2567 จำนวน 100 เล่ม

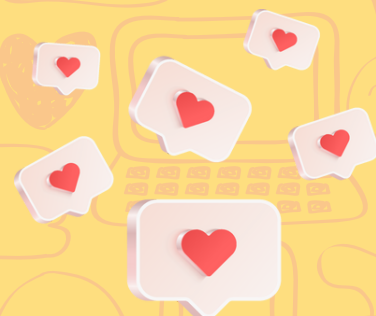
พิมพ์ที่ : นิติธรรมการพิมพ์ 76/251-3 หมู่ 15 ต.บางม่วง อ.บางใหญ่

จ.นนทบุรี 11140

โทรศัพท์ 0-2403-4567, 081-309-5215

โทรสาร 0-2403-4568

E-mail : niti2512@hotmail.com, niti2512@gmail.com



สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
คำนำ	ก
ทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล	1
ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง	4
ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว	6
ทักษะในการคิดวิเคราะห์มีวิจารณญาณที่ดี	12
ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ	14
ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์	25
ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ใช้งานทั้งไว้บนโลกออนไลน์	30
ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์	34
ทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม	39
บรรณานุกรม	41



คำนำ

หนังสือเรื่อง “ทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล” เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ สำหรับนิสิตครู ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบตามแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสำหรับนิสิตครูเพื่อเสริมสร้างทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล” คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ ไม่เพียงมีประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยเท่านั้น แต่จะขยายผลลัพธ์นี้ไปยังบุคคลต่าง ๆ ที่สนใจจะศึกษาและฝึกฝนทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล เพื่อตนเองได้มีความเป็นพลเมืองดิจิทัล ที่สามารถใช้งานสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีจริยธรรม เคารพผู้อื่น ไม่ละเมิดสิทธิ์ผู้อื่นและปกป้องตนเองจากการถูกละเมิดสิทธิ์ด้วย

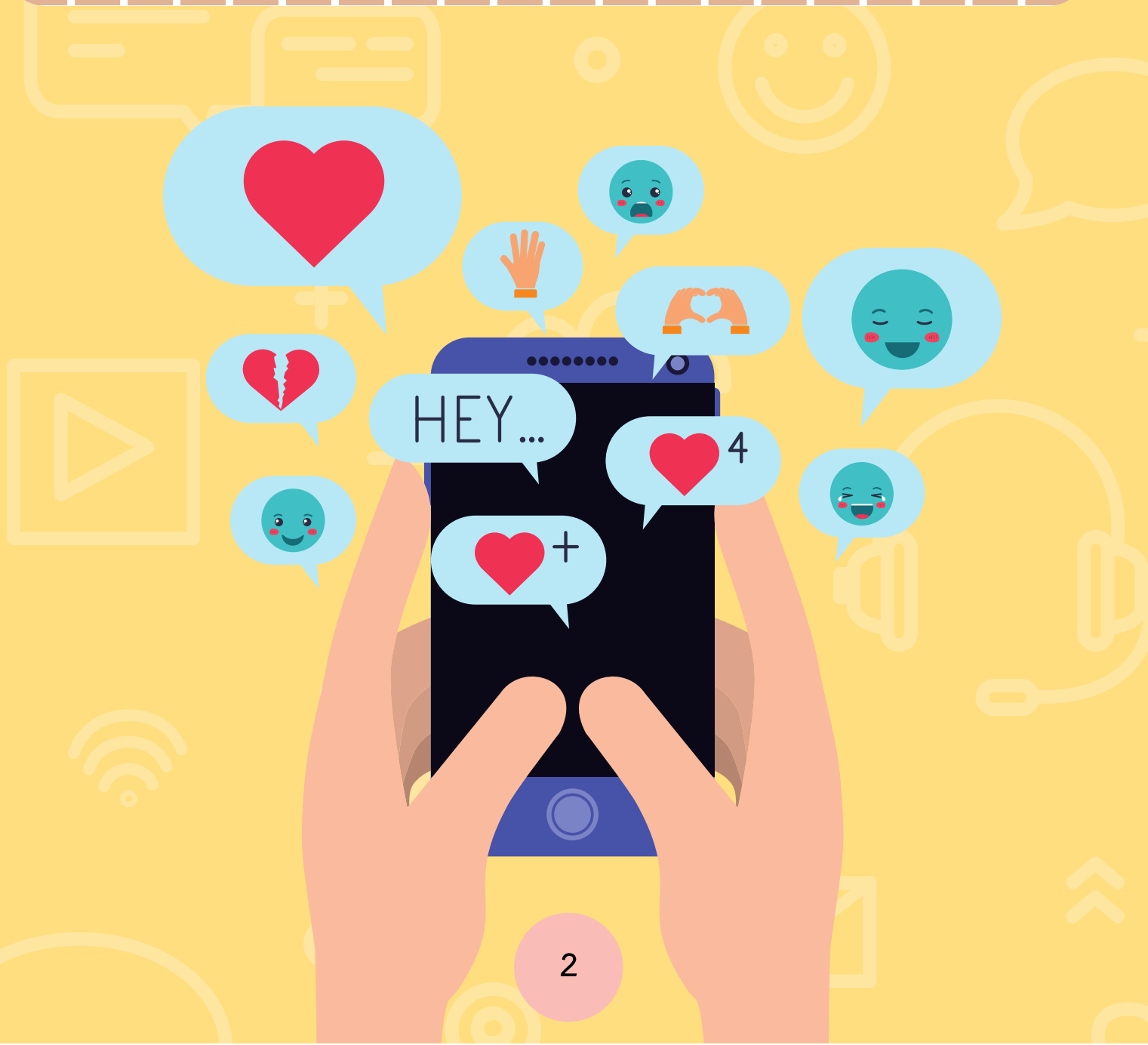
คณะผู้วิจัย

ทักษะความเป็น พลเมืองดิจิทัล



ในยุคที่ทุกคนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างง่ายดายเพียงแค่อินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก็สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้คนอีกซีกโลกหนึ่งได้ จึงเกิดเป็นสังคมดิจิทัลที่มีผู้ใช้งานสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เมื่อมีผู้ใช้เพิ่มมากขึ้นก็ย่อมเกิดการหาผลประโยชน์จนกระทั่งไปถึงการก่ออาชญากรรมได้ ดังนั้นผู้ใช้งานสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์จึงควรมีความรับผิดชอบ มีจริยธรรม เคารพผู้อื่น ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นและป้องกันตนเองจากการถูกละเมิดสิทธิด้วย





เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบและความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ ผู้ใช้สื่อดิจิทัล
จึงควรมีทักษะการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี ประกอบด้วย 8 ทักษะ ได้แก่

1

ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง
(Digital Citizen Identity)

2

ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว
(Privacy Management)

3

ทักษะในการคิดวิเคราะห์มีวิจารณญาณที่ดี
(Critical Thinking)

4

ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ
(Screen Time Management)

5

ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทาง
โลกออนไลน์ (Cyberbullying
Management)

6

ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ใช้ใช้งาน
ทิ้งไว้บนโลกออนไลน์
(Digital Footprint)

7

ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเอง
ในโลกออนไลน์ (Cybersecurity
Management)

8

ทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม
(Digital Empathy)





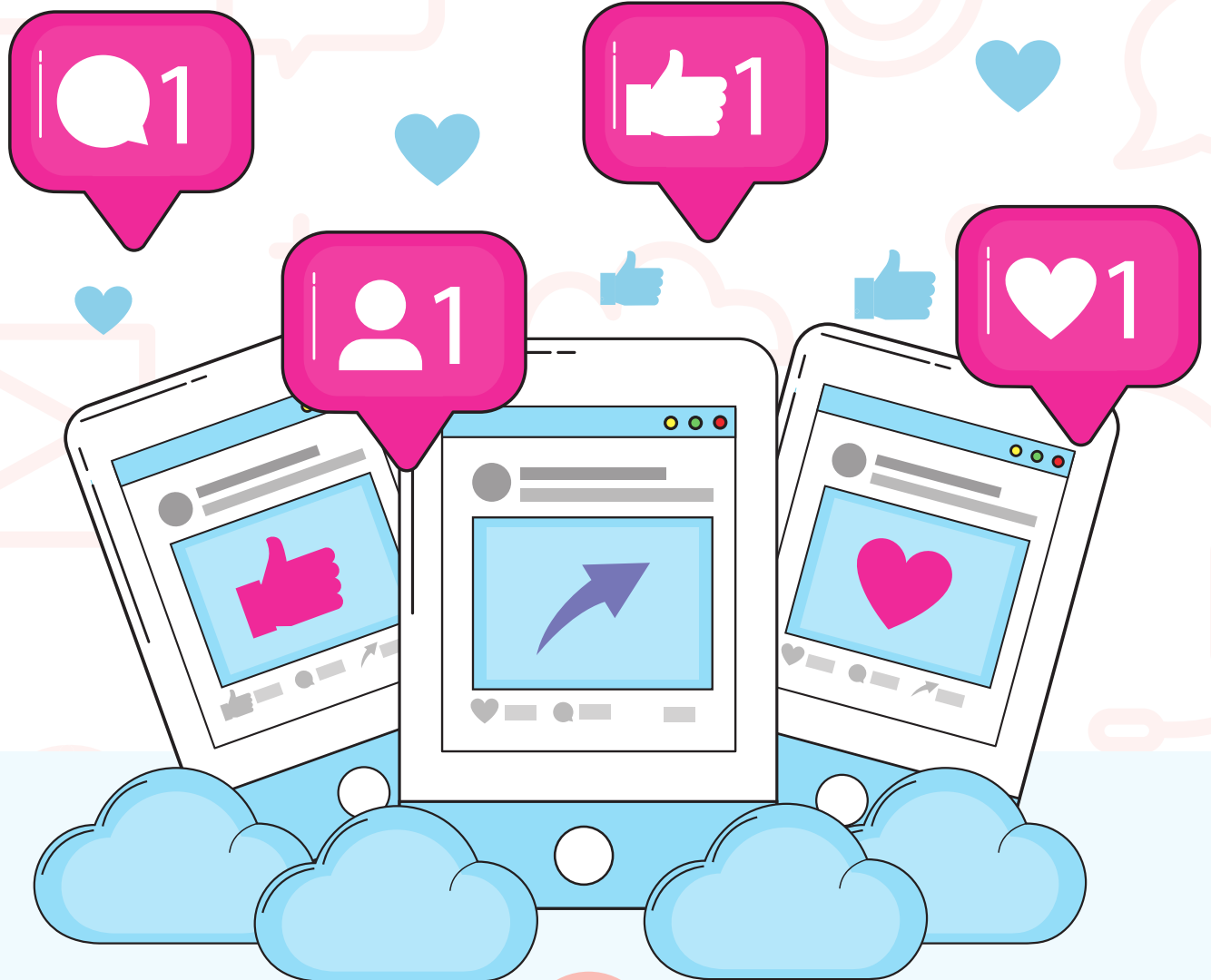
ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity)

หมายถึง ความสามารถในการสร้างสมดุล
บริหารจัดการ รักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ให้ได้
ทั้งในส่วนของโลกออนไลน์และโลกความจริง
(ลักขณา สรวิวัฒน์, 2564)

ทุกคนมีภาพลักษณ์ หรือ อัตลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งการสร้างภาพลักษณ์
ที่ดีจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะต้องใช้ภาพลักษณ์ในการติดต่อสื่อสาร
และการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ ซึ่งเมื่อมีสื่อดิจิทัลออนไลน์เข้ามามี
บทบาทมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้หลายคนอาจหลงลืมไปว่า
ภาพลักษณ์ของตนในโลกออนไลน์และโลกชีวิตจริงคือคนคนเดียว
และควรจะเป็นภาพลักษณ์เดียวกัน ไม่ควรสร้างภาพลักษณ์ที่
หลอกลวง รุนแรง หรือหยาบค้าย เพราะบุคคลที่อยู่ในโลกออนไลน์
ล้วนเคยเห็นเราในชีวิตจริงด้วย

EXAMPLE

บางคนในโลกออนไลน์มักจะโพสต์ หรือแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือหยาบคาย เช่น ต่อกว่าผู้อื่นโดยยังไม่ทราบข้อเท็จจริงและไม่ผ่านการคิดอย่างมี วิจารณ์ญาณเพียงพอ โดยอ้างว่าเป็นการโพสต์หรือแสดงความคิดเห็นในพื้นที่ส่วนตัว แต่การกระทำนี้อาจส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของตนในทางลบ เพราะพื้นที่ส่วนตัว ได้เปิดเป็นสาธารณะที่ใคร ๆ ก็สามารถเข้าถึงได้ ทั้งที่ความจริงแล้วบุคคลนั้นอาจมี ภาพลักษณ์ที่ดี สุขภาพ พุดจาอ่อนหวานในโลกชีวิตจริง ดังนั้นจึงควรรักษาอัตลักษณ์ หรือภาพลักษณ์ของตนเองให้มีความเหมาะสมทั้งในโลกออนไลน์ และโลกชีวิตจริง



2

ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management)



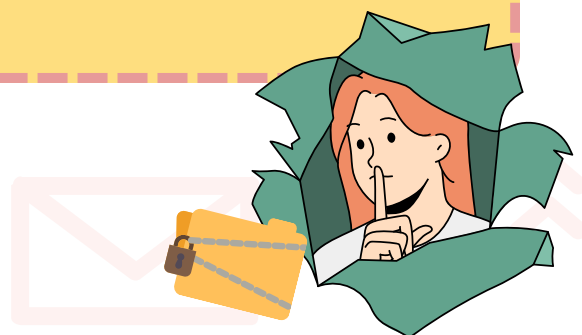
คุณพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์เพื่อป้องกัน
ความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องประกอบอยู่ในพลเมืองดิจิทัลทุกคน
และพวกเขาจะต้องมีความตระหนักในความเท่าเทียมกันทางดิจิทัล เคารพในสิทธิของ
คนทุกคน รวมถึงต้องมีวิจาร์ณญาณในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลตนเองใน
สังคมดิจิทัล รู้ว่าข้อมูลใดควรเผยแพร่ ข้อมูลใดไม่ควรเผยแพร่ และต้องจัดการความเสี่ยง
ของข้อมูลของตนในสื่อสังคมดิจิทัลได้ด้วย

สมัยก่อนที่จะเข้าสู่ยุคดิจิทัล หากต้องการทำความรู้จักใครสักคน อยากรู้ว่าบุคคลนั้นเป็น
คนอย่างไร มีข้อมูลพื้นหลังอย่างไร ต้องใช้เวลาในการทำความรู้จักเพื่อศึกษาและเก็บข้อมูล
เพราะเป็นการรู้จักกันในชีวิตจริงไม่มีช่องทางออนไลน์ให้ได้ติดต่อกัน ผู้คนในยุคนั้นจึงมัก
รักษาความเป็นส่วนตัวไม่ได้เปิดเผยข้อมูลของตนง่าย ๆ แต่ในยุคปัจจุบันที่ทุกคนใช้
สื่อออนไลน์ เป็นเรื่องง่ายมากหากอยากรู้จักใครสักคนเพียงแค่เข้าไปดูที่โปรไฟล์ใน
โซเชียลมีเดียของบุคคลนั้น เพียงไม่กี่นาทีก็สามารถทราบข้อมูลส่วนตัวของคน ๆ นั้นได้
บางครั้งอาจจะทราบการใช้ชีวิต เช่น สถานที่ที่มักไป เพื่อนสนิท กิจกรรมประจำวัน เป็นต้น
ซึ่งข้อมูลเหล่านี้อาจเป็นช่องทางให้ผู้ไม่หวังดีนำไปใช้ในการหลอกลวงได้



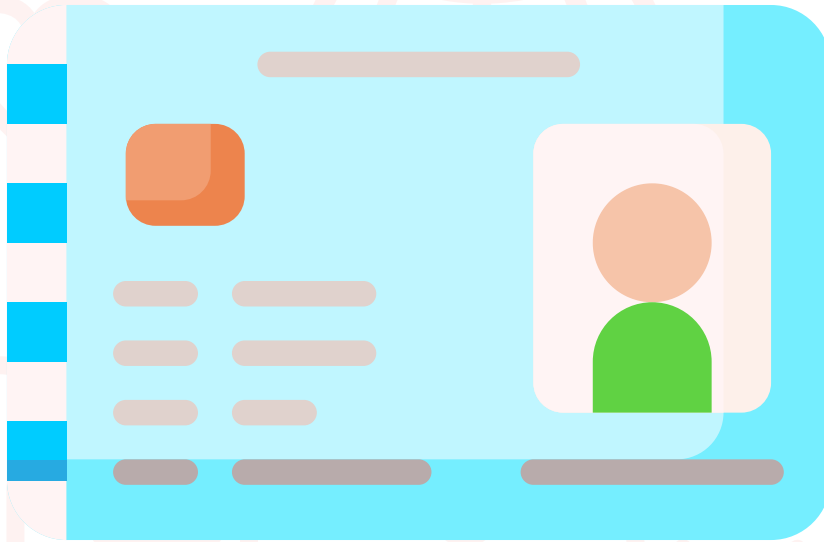
เนื่องจากผู้คนไม่ระวังในการรักษาความเป็นส่วนตัวและข้อมูลส่วนตัวของตนเอง
จึงเป็นสาเหตุให้คนที่ใช้ดิจิทัลสื่อออนไลน์จะถูกหลอกได้ง่าย โดยเฉพาะการใช้สื่อโซเชียล
ในชีวิตประจำวันที่ทุกคนมักจะโพสต์เรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองลงไป ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์
ความรู้สึก หรือเมื่อไปสถานที่ใดก็มักจะเช็คอินสถานที่นั้น ๆ เพื่อให้ผู้อื่นทราบ และมักจะ
อัปเดตชีวิตทุก ๆ อย่าง แม้กระทั่งเรื่องราวส่วนตัว เรื่องราวในบ้าน ในครอบครัว
เปิดเผยโดยไม่คำนึงถึงผู้ไม่หวังดีที่เข้ามาฉกฉวยโอกาสในชีวิต

ดังนั้น การรักษาความเป็นส่วนตัวและข้อมูลส่วนตัวเป็นเรื่องสำคัญมาก ไม่ควรเปิดเผยใน
สิ่งที่เป็นความลับหรือเรื่องราวในครอบครัว เพราะอาจถูกล่อลวงหรือปลอมแปลง
เอกสารสำคัญได้ จึงมีสิ่งที่จะต้องระวังและไม่ควรโพสต์ลงในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ดังนี้



1

บัตรประจำตัวประชาชน



เลขบัตรประจำตัวประชาชนทั้ง 13 หลัก มักเป็นข้อมูลส่วนสำคัญในการนำไปใช้ทำธุรกรรมทางการเงิน และการยืนยันตัวตนต่าง ๆ เช่น การสมัครบัตรเครดิต บัตรเดบิต ขอสินเชื่อ เปิดบัญชีธนาคาร เสียภาษี สมัครงาน การทำใบขับขี่ รวมไปถึงการรักษาพยาบาล วิรัช หวังพิติพาณิชย์ หนายความ เผยว่า บัตรประชาชนถือเป็นเอกสารสำคัญที่จะมีข้อมูลบุคคล ไม่ว่าจะเป็นชื่อ นามสกุล ปีเกิด เลขที่บัตรประชาชน 13 หลัก ถ้าคนร้ายได้ไปก็สามารถนำไปเป็นสำเนาปลอมเพื่อสมัครบัตรเครดิต เปิดใช้โทรศัพท์มือถือ ร้ายกว่านั้นคือ ทำการเปลี่ยนแปลงรูปถ่ายเป็นหน้าของบุคคลอื่น เพื่อใช้ยืนยันตนเอง “ในที่สุด เจ้าของบัตรก็จะเดือดร้อน อันเนื่องจากการกระทำของคนร้าย ทางที่ดีที่สุดไม่ควรนำภาพถ่ายบัตรประชาชนลงในโลกโซเชียลมีเดีย โดยเด็ดขาด” (ไอที24ชั่วโมง เทคโนโลยีใกล้ตัว เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น, 2563)

2 หนังสือเดินทาง (Passport)



เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญเท่า ๆ กับบัตรประจำตัวประชาชน เพราะมีข้อมูลส่วนบุคคลอยู่ใน passport เช่นเดียวกับบัตรประจำตัวประชาชน ซึ่งเป็นโอกาสให้ใช้ช่องทางออนไลน์ในการปลอมแปลง passport ได้เช่นกัน

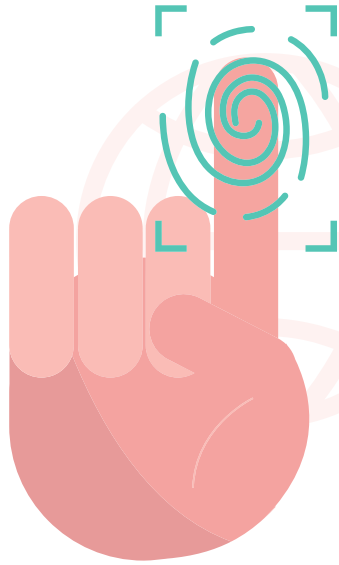
3 ตัวเครื่องบิน

ข้อมูลการเดินทางไปกลับของผู้โดยสารบางครั้งอาจเป็นส่วนช่วยให้ผู้ไม่หวังดีหลอกล่อหรือปลอมแปลงได้ นอกจากนี้การที่จะบอกคนอื่น ๆ ในโลกโซเชียลว่าจะเดินทางไปไหน โดยโพสต์ตัวเครื่องบินโซวั้นั้น คนร้ายจะทำการใช้โปรแกรมตรวจจากบาร์โค้ดของตัวเครื่องบิน ทำให้เห็นถึงข้อมูลส่วนตัวของผู้เดินทางอย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็นเดินทางไปไหนมาไหน ใช้บัตรเครดิตยี่ห้อใด ซื้อตัวเครื่องบิน และเลขร้ายที่สุดคือ คนร้ายสามารถส่งยกเลิกตั๋ว หรือเห็นตัวเลข 4 หลักของบัตรเครดิตซึ่งจะไปสวมรอยใช้บัตรเครดิตได้





การเช็กอินสถานที่ต่าง ๆ ทำให้ผู้ไม่หวังดีทราบที่อยู่และสามารถสะกดรอยตามได้ง่าย นอกจากนี้ ข้อมูลจากเว็บไซต์ Distinctivedoors.co.uk ซึ่งทำการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดอาชญากรรมในปัจจุบันพบว่า โจรกว่าร้อยละ 75 ใช้การค้นหากลุ่มเป้าหมายผ่านทางโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, Twitter, Foursquare, Google Maps รวมทั้ง Google Street View ซึ่งสามารถค้นหาตำแหน่งบ้านที่พักอาศัยของเหยื่อได้อย่างสะดวก โดยไม่จำเป็นต้องเฝ้าดูลาดเลาจริง เนื่องจากคนร้ายสามารถสำรวจสิ่งต่าง ๆ ภายในบ้านผ่านโลกออนไลน์ เช่น สิ่งของหรูหรา ทรัพย์สินที่มีค่าทั้งหลาย ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงให้ผู้โพสต์เกิดความเสียหายอันตรายมากยิ่งขึ้น



นักวิจัยญี่ปุ่นเตือน การถ่ายภาพขลุ่ยสองนิ้ว เสียงโทนขโมยลายนิ้วมือ โดยนายเอจิเซ็น อิซะโอะ (Echizen Isao) นักวิจัยแห่งกระทรวงสารสนเทศญี่ปุ่น กล่าวว่า เวลาถ่ายรูปนั้นอย่าซู่ให้เห็นปลายนิ้ว เพราะตอนนี้เทคโนโลยีภาพและกล้องถูกพัฒนาขึ้นไปในระดับใหม่แล้ว ซึ่งข้อมูลลายนิ้วมือของท่านสามารถถูกเก็บได้จากเพียงแค่การถ่ายรูปที่เห็นปลายนิ้วได้ชัดเจนภายในระยะ 3 เมตรจากกล้อง ดังนั้นหากจะถ่ายเซลฟี ถ่ายหมู่ให้หยุดขลุ่ยสองนิ้ว เพราะหากยังขลุ่ยอยู่ อาจโดนขโมยลายนิ้วมือได้ ซึ่งนิ้วเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคลอยู่แล้วหากทำท่านี้อาจมีโอกาสเสียงโดนขโมยลายนิ้วมือเพื่อใช้ในการสวมรอยและขโมยข้อมูลสำคัญ โดยลายนิ้วมือไม่สามารถเปลี่ยนลายนิ้วมือใหม่ได้และมีไปตลอดชีวิต หากลายนิ้วมือโดนคัดลอกไปก็เหมือนกับถูกขโมยตัวตนไปด้วย (ไอที24ชั่วโมง เทคโนโลยีใกล้ตัว เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น. 2563)

เมื่อทราบแล้วว่าข้อมูลเบื้องต้นของตนเองมีความสำคัญก็ต้องรักษาความเป็นส่วนตัวและคิดก่อนที่จะลงข้อมูลส่วนตัวของตัวเองทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยจากมิจฉาชีพที่ต้องการนำข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้ในทางที่ผิดนั่นเอง

3

ทักษะในการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking)

NEW!

ความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาดีและข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย รู้ว่าข้อมูลลักษณะใดที่ถูกส่งผ่านมาทางออนไลน์ แล้วควรตั้งข้อสงสัย หากคำตอบให้ชัดเจนก่อนเชื่อและนำไปแชร์ ด้วยเหตุนี้พลเมืองดิจิทัลจึงต้องมีความรู้ความสามารถในการเข้าถึง การใช้ การสร้างสรรค์ การประเมิน การสังเคราะห์ และสื่อสารข้อมูลข่าวสารผ่านเครื่องมือดิจิทัล ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ด้านเทคนิคเพื่อใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ได้อย่างเชี่ยวชาญ รวมถึงมีทักษะในการรู้คิดขั้นสูง เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่จำเป็นต่อการเลือก จัดประเภท วิเคราะห์ ตีความ และเข้าใจข้อมูลข่าวสาร มีความรู้และทักษะในสภาพแวดล้อมดิจิทัล การรู้ดิจิทัลโดยมุ่งให้เป็นผู้ใช้ที่ดี เป็นผู้เข้าใจบริบทที่ดี และเป็นผู้สร้างเนื้อหาทางดิจิทัลที่ดีในสภาพแวดล้อมสังคมดิจิทัล



ในสังคมปัจจุบันมักจะมีข่าวสารและเรื่องราวต่าง ๆ อับเตตตลอดเวลาอยู่ในโลกออนไลน์ ซึ่งข่าวจำนวนมากเหล่านี้มีทั้งข่าวจริงและข่าวปลอม มีทั้งเรื่องที่มีประโยชน์และไร้ประโยชน์ เช่น ข่าวหรือวิธีการทางลัดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ไม่เป็นความจริง หากหลงเชื่อก็อาจเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ หรือแม้กระทั่งข่าวบางข่าวที่ออกมาเพื่อเรียกรวบรวมเงินโดยที่ไม่ได้มีมูลความจริงทำให้เกิดความเข้าใจผิดในสังคมได้ ดังนั้นทักษะการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณญาณที่ดีจึงสำคัญและมีประโยชน์มาก ๆ ในยุคนี้ เมื่อเห็นข่าวควรตรวจสอบข่าวนั้นก่อนว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่ก่อนจะส่งต่อเพื่อที่เราจะไม่ตกเป็นเหยื่อข่าวปลอมและไม่เป็นผู้ปล่อยข่าวปลอมไปทำร้ายคนในสังคมเสียเอง



หลักการสังเกตข่าวปลอมเบื้องต้น มีดังนี้

สังเกตลิงก์ หรือ URL ให้ละเอียด: ข่าวปลอมส่วนใหญ่มักจะมี URL คล้ายเว็บไซต์แหล่งข่าวจริง อาจมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย เพื่อเลียนแบบแหล่งข่าวจริง ทำให้เกิดความเข้าใจผิด

http://



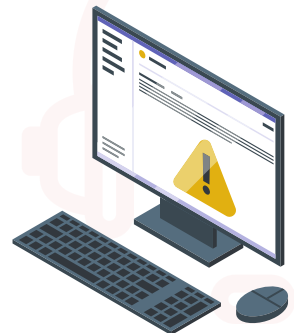
สังเกตที่อยู่สำหรับติดต่อ: ข่าวปลอมที่เผยแพร่ในเว็บไซต์ จะไม่ระบุที่อยู่ ข้อมูลการติดต่อที่น่าเชื่อถือ และมีข่าวอยู่ไม่กี่หน้า

สังเกตจากรูปภาพ: ข่าวปลอมส่วนใหญ่ใช้ภาพข่าวเก่า หรือภาพไม่ตรงกับข่าว สามารถนำภาพนั้นไปเช็คได้จาก Google จะบอกได้ว่ารูปนี้พุดถึงสิ่งใด ตรงกับข่าวของเราไหม



สังเกตสิ่งผิดปกติ: ไม่มีหลักฐานอ้างอิง เขียนโอ้อวดสร้างความตื่นตระหนก ไร้งานวิจัย ไม่มีชื่อผู้เชี่ยวชาญหรือผู้เชี่ยวชาญรองรับรองความถูกต้อง

สังเกตแหล่งที่มา และตรวจสอบจากแหล่งข่าวอื่นเพิ่มเติม: หากเป็นข่าวจริงจะมีการเผยแพร่จาก แหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ หากไม่มีแหล่งข่าวอื่น รายงานเรื่องราวเดียวกัน อาจมีแนวโน้มว่าเป็นข่าวปลอม



เมื่อรู้วิธีการตรวจสอบข่าวปลอมแล้วก็ควรตรวจสอบแหล่งข่าวและคติวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณทุกครั้งก่อนส่งต่อข้อมูล

4

ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management)



ทักษะในการบริหารเวลากับการใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล รวมไปถึงการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์และโลกภายนอก นับเป็นอีกหนึ่งความสามารถที่บ่งบอกถึงความเป็นพลเมืองดิจิทัลได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ขาดความเหมาะสมย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม ทั้งความเครียดต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียทรัพย์สินเพื่อใช้รักษา และเสียสุขภาพในระยะยาวโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

❤️ 142 💬 37 👤 27

นี่ย้อนไปเมื่ออดีตการทำกิจกรรมต่าง ๆ มักจะเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่น การใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัว การรับประทานอาหารร่วมกัน การเล่นกับเพื่อน การเล่นกีฬา การละเล่นพื้นบ้าน หรือการจับกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน กิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันเมื่อมีสมาร์ทโฟนเข้ามาในชีวิตประจำวันทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป จากการทำรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2565 (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) โดยภาพรวมคนไทยใช้เวลาในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยอยู่ที่ 7 ชั่วโมง 4 นาที ต่อวัน จากผลการสำรวจ พบว่าเจนเนอเรชันที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ Gen Y (ช่วงอายุ 22 - 41 ปี) อยู่ที่ 8 ชั่วโมง 55 นาทีต่อวัน ในขณะที่ Gen Z (อายุน้อยกว่า 22 ปี) ซึ่งเคยเป็นเจนเนอเรชันที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดในปี 2564 มาในปีนี้ Gen Z ใช้อินเทอร์เน็ต น้อยกว่า Gen Y โดยใช้เวลาในการออนไลน์อยู่ที่ 8 ชั่วโมง 24 นาทีต่อวัน (กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) ซึ่งไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่ที่ใช้เวลาหน้าจอมากขึ้น แต่เด็กไทยก็มีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมติดหน้าจอมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะในยุคสมัยใหม่ที่เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตพ่อแม่สมัยใหม่ก็อาจปล่อยให้เทคโนโลยีเหล่านั้นกลายเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือเลี้ยงลูกโดยไม่ทันระวังผลเสียที่อาจตามมาได้จากการบริหารจัดการเวลาหน้าจออย่างไม่เหมาะสม



การใช้เวลาหน้าจอ (Screen Time) คือ คำที่ใช้เรียกกิจกรรมต่าง ๆ บนหน้าจอดิจิทัล เช่น การดูโทรทัศน์ การทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ การใช้อีเมลหรือแท็บเล็ต หรือการเล่นวิดีโอเกม การใช้เวลาหน้าจอเป็นกิจกรรมที่ผู้ใช้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดความนิ่งเฉยทางกายภาพ เช่น การนั่งเฉย ๆ นานเกินไป ทำให้ใช้พลังงานไปเพียงเล็กน้อย การใช้เวลาหน้าจอเกี่ยวข้องกับกิจกรรมหลายประเภท โดยสามารถแบ่งได้ดังนี้ (มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน, 2563)

มีการโต้ตอบ



เช่น การเล่นวิดีโอเกม การสนทนาผ่านโปรแกรมสไกป์ การใช้อุปกรณ์ออนไลน์สร้างคอมพิวเตอร์กราฟิก

ไม่มีการโต้ตอบ



เช่น การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ หรือรายการในช่องสตรีมมิ่ง

ด้านการศึกษา



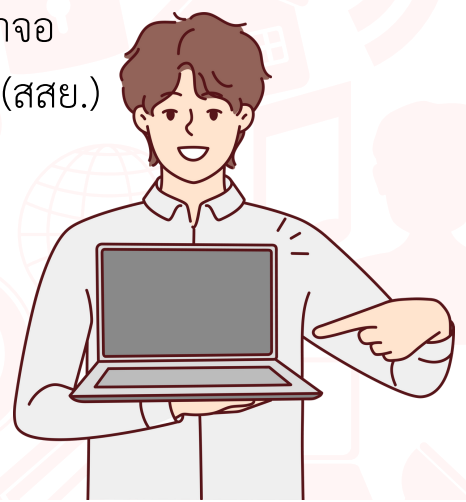
เช่น การเรียนคณิตศาสตร์ผ่านโปรแกรมในคอมพิวเตอร์

ด้านความบันเทิง



เช่น การเล่นเกม หรือดูรายการบันเทิง

รูปภาพที่ 1: กิจกรรมการใช้เวลาหน้าจอ
ที่มา: มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)



การใช้เวลาหน้าจอดิจิทัลที่เหมาะสมกับเด็ก

สถาบันการศึกษาด้านกุมารแพทยศาสตร์สหรัฐอเมริกา (American Academy of Pediatrics) และสมาคมกุมารแพทยศาสตร์แคนาดา (Canadian Pediatric Society) ได้ให้คำแนะนำสำหรับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กว่าต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย และเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการอบรมเลี้ยงดู (Nurturing Activity) ระหว่างพ่อแม่กับลูก โดยไม่ปล่อยให้เด็กเล่นอยู่กับหน้าจอตามลำพัง การใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสมของเด็กแต่ละวัยดังนี้ (มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน, 2563)



เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

เด็กวัยนี้เรียนรู้ได้ดีจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ใช้สื่อดิจิทัลยกเว้น วิดีโอแชท

เด็กอายุ 1 ปีครึ่ง – 2 ปี

เด็กวัยนี้ควรดูสื่อที่มีคุณภาพสูง แต่ไม่ควรปล่อยให้อยู่กับหน้าจอเพียงลำพังและไม่ควรใช้สื่อหน้าจอเป็นเครื่องมือทำให้เด็กหยุดงอแง



เด็กอายุ 2 – 5 ปี

จำกัดเวลาใช้หน้าจอไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ใช้หน้าจอยาวนานต่อเนื่องกัน ควรเป็นรายการที่มีเนื้อหาคุณภาพและเน้นด้านการศึกษา

เด็กอายุ 2 – 5 ปี

เมื่อผู้ปกครองไม่ว่าง ไม่ควรใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเป็นตัวช่วยดูแลเด็ก และไม่ควรปล่อยให้เด็กไว้กับหน้าจอเพียงลำพัง



เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป

ผู้ปกครองควรกำหนดเวลาในการใช้หน้าจอของเด็กอย่างชัดเจน เพื่อสร้างความเป็นระเบียบวินัยให้แก่เด็ก เช่น ห้ามใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในห้องนอน ดูโทรทัศน์ได้หลังจากทำการบ้านเสร็จ รวมถึงหมั่นคอยสังเกตประเภทสื่อที่เด็ก ๆ ดู หาความสมดุลระหว่างการใช้เวลาหน้าจอและพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพและส่งเสริมพัฒนาการ เช่น การนอน กิจกรรมทางด้านร่างกาย และการเข้าสังคม

ผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปสำหรับเด็ก

การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปส่งผลต่อสุขภาพของเด็ก ผลการศึกษาและการวิจัยพบว่าการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปส่งผลเสียต่อพัฒนาการในวัยเด็ก สุขภาพร่างกาย และจิตวิทยาทางสังคมของเด็ก

1. พัฒนาการแรกเริ่มของเด็ก



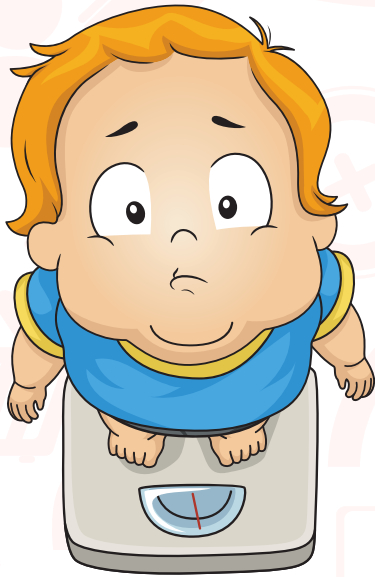
1.1 ลูกพูดช้า เด็กก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 12 เดือน จะมีพัฒนาการทางภาษาช้าลงอย่างชัดเจน หากใช้เวลากับหน้าจอเยอะจนเกินไปโดยไม่ได้เล่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่สร้างสรรค์ เช่น การเล่นตัวต่อที่พัฒนาทักษะกระบวนการคิดและทางร่างกาย

1.2 อุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะการใช้ชีวิต

หากเด็กใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปส่งผลให้มีทักษะในการใช้ชีวิตของช่วงวัยน้อยลง เช่น การผูกเชือกรองเท้า การขี่จักรยาน หรือการว่ายน้ำ ผลการวิจัยยังพบว่าการดูโทรทัศน์มากเกินไปก็ส่งผลเสียต่อเด็กด้วย เพราะเป็นการสื่อสารทางเดียวทำให้เด็กขาดพัฒนาการด้านการสื่อสาร และความคิดสร้างสรรค์ เด็กก่อนวัยเรียนที่ดูโทรทัศน์มากเกินไปกว่าการเล่นปกติมีแนวโน้มที่จะสร้างตัวต่อพลาสติกได้น้อยลง



2. ด้านร่างกาย



2.1 สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เด็กที่ดูโทรทัศน์มากเกินไปในช่วงปีแรก ๆ ของวัยเด็กจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคอ้วน เนื่องจากการนั่งดูจอเป็นเวลานานทำให้ลดการขยับตัวของเด็กลง การดูโทรทัศน์เพียงแค่ 1 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มมากขึ้นถึงร้อยละ 50 ที่จะเป็นโรคอ้วนได้มากกว่าเด็กที่ดูโทรทัศน์น้อยกว่า

2.2 กระทบการเรียนรู้ การใช้เวลาหน้าจอ 4 ชั่วโมงต่อวัน อาจส่งผลเสียต่อการเรียนของเด็ก เช่น สมาธิสั้น จดจ่อกับสิ่งรอบตัวได้ไม่นาน และส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อด้านกายภาพ เช่น ความเมื่อยล้าของนิ้วมือ คอ หลัง และข้อมือ ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน อีกทั้ง เส้นเลือดอาจหดตัวลงนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้



2.3 ปัญหาที่ตามมาจากการดูโฆษณา เด็กที่ดูโทรทัศน์มักจะมีโอกาสได้ดูโฆษณาทางอ้อม ซึ่งเป็นโฆษณาเกี่ยวกับอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพแต่ดึงดูดให้เด็กอยากรับประทาน ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของเด็กได้

3. จิตวิทยาทางสังคมของเด็ก

3.1 ขาดความสัมพันธ์กับผู้คน การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปจะส่งผลให้เด็กขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตจริงน้อยลง เช่น การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว การผูกมิตรไมตรีกับเพื่อน หากปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโลกดิจิทัลอย่างต่อเนื่องในระยะยาว เด็กจะมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ชอบแยกตัวออกจากสังคม ลดการทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ น้อยลง



3.2 พฤติกรรมก้าวร้าว การติดมือถือและไม่ได้ใช้ในเวลาที่ต้องการ มักทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย เพราะไม่ได้ใช้อย่างที่ใจต้องการ พบได้บ่อยกับเด็กที่ติดเกมทางสมาร์ทโฟน

ผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอ มากเกินไปสำหรับผู้ใหญ่

การใช้สื่อดิจิทัลมากเกินไปโดยไม่ได้บริหารจัดการเวลาหน้าจอให้เหมาะสมไม่เพียงแต่เกิดผลเสียต่อเด็กเท่านั้นแต่ยังเกิดผลกระทบต่อผู้ใหญ่ด้วย ทั้งจากการใช้คอมพิวเตอร์ในที่ทำงาน การดูโทรทัศน์ หรือ เล่นสมาร์ทโฟน สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นผู้ใหญ่ก็ควรจำกัดเวลาหน้าจอเช่นเดียวกัน ซึ่งผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป มีดังนี้

1. น้ำหนักเพิ่มขึ้น



ยิ่งใช้เวลาหน้าจอนานเท่าไร น้ำหนักก็ยิ่งมีโอกาสเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจากการที่เราใช้เวลาหน้าจอมากขึ้นไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจได้ เช่น เมื่อดูโทรทัศน์ร่างกายก็มักจะไม่ได้ขยับตัว และมักหยิบขนมมารับประทานระหว่างใช้หน้าจอ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมนั่งเนือย นอนน้อย ตามมาได้

2. ปัญหาด้านสายตา



การจ้องมองหน้าจอเป็นเวลานาน เป็นสาเหตุของโรคคอมพิวเตอร์วิชันซินโดรม (Computer Vision Syndrome) โรคนี้จะมีอาการเมื่อยล้าจากการใช้สายตาตาแห้ง สายตาพร่ามัว แสบตา สู้แสงไม่ได้ รวมถึงอาจปวดศีรษะ และคลื่นไส้ อาเจียน

3. นอนไม่หลับ



เมื่อใช้โทรศัพท์ หรือแท็บเล็ตก่อนนอนอาจส่งผลต่อการนอนหลับ เพราะแสงสีฟ้าที่สว่างมากจากหน้าจอส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินที่ช่วยควบคุมการนอนหลับส่งผลให้หลับยากมากขึ้น

4. ปวดเมื่อยและเจ็บหลัง



การนั่งอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ หรือท่าทางการนั่งที่ไม่เหมาะสมเมื่อใช้หน้าจอสามารถทำให้เกิดอาการเมื่อยคอ ปวดหลัง ปวดแขน ปวดไหล่ และข้อเท้าเสื่อม การเล่นเกมหรือโซเชียลนานเกินไปส่งผลให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้ ซึ่งเกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็น ที่ใช้ในการงอนิ้วมือตรงบริเวณโคนนิ้ว ทำให้เกิดอาการบวม

5. ซึมเศร้าและวิตกกังวล



บุคคลที่ติดการใช้โทรศัพท์มักมีอาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวลตามมา อันเนื่องมาจากการรอคอย หรือคาดหวังการแจ้งเตือน เสียงโทรศัพท์ หรือการตอบกลับข้อความต่าง ๆ และหากวันใดลืมนำโทรศัพท์ติดตัวมาด้วย หรือไม่ได้เล่นโทรศัพท์ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นกังวลมากขึ้นได้

6. คิดช้าลง



การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน จะได้รับรังสีจากคลื่นโทรศัพท์ที่แผ่ออกมามากขึ้น ส่งผลต่อระบบประสาททำให้เกิดอาการข้างเคียงตามมานั้นคือ อาการปวดศีรษะ ปวดไมเกรน นอกจากนี้การใช้เวลาหน้าจอเป็นเวลานานยังมีผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการทางความคิดของสมอง และทำให้ความจำถดถอยอีกด้วย

7. อายุสั้น



การใช้เวลาหน้าจอานานเกินไปไม่ว่าจะเป็นการใช้คอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟนสามารถทำให้สุขภาพด้านหัวใจอ่อนแอลงได้ และเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตมากขึ้น



ทักษะการบริหารจัดการเวลาหน้าจอ



วิธีง่าย ๆ ในการบริหารเวลาหน้าจอให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนากระบวนการคิดให้เป็นไปตามช่วงวัย มีดังนี้

ไม่ใช้เวลาหน้าจอหรือปิดอุปกรณ์
ดิจิทัลขณะรับประทานอาหารเช้า
เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ร่วม
โต๊ะอาหาร และไม่เสียเวลาไปกับการ
จจจจจจอยู่กับหน้าจอขณะ
รับประทานอาหารเช้า



ลดการใช้เวลาหน้าจอใน
ห้องนอนหรือก่อนนอน
เนื่องจากอาจส่งผลต่อการ
นอนหลับ



ลดการพูดคุยกับเพื่อน
ผ่านโซเชียล ติดต่อกับพูดคุย
ทางโทรศัพท์ แต่นัดพบ
การในชีวิตจริงมากยิ่งขึ้น



กำหนดระยะเวลาในการใช้
สื่อสังคมออนไลน์ ไม่หลง
เพลิดเพลินไปกับการใช้เวลา
หน้าจอจนนานจนเกินไป จนขาด
ระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต



ควรมีกิจกรรมอื่น ๆ ทำ
แทนการใช้เวลาหน้าจอเพื่อ
ไม่ให้เกิดความรู้สึกเบื่อ หรือ
ง่วงคอต้งเครียดจากการใช้
สมาร์ทโฟน



เมื่อต้องการสืบค้นข้อมูล ลองเปลี่ยนจากการ
สืบค้นข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์เป็นสืบค้นจาก
หนังสือในห้องสมุดหรือสอบถามจาก
ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง



วิธีการดูแลสายตาจากหน้าจอ



สำหรับบุคคลที่หากหลีกเลี่ยงการใช้เวลาหน้าจอไม่ได้เนื่องจากจำเป็นต้องใช้ในการสืบค้นข้อมูลการทำงาน หรือทำกิจกรรมผ่านหน้าจอ ก็มีวิธีการดูแลสุขภาพตาจากหน้าจอ โดย นพ.ศุภฤกษ์ ทิพาพงศ์ จักษุแพทย์เฉพาะทางจอประสาทตาและน้ำวุ้นตา ศูนย์จักษุโรงพยาบาลหัวเฉียว ได้แนะนำวิธีดูแลสายตาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ดังนี้



กะพริบตาบ่อย ๆ ควรกะพริบตาให้ได้ 1- 2 ครั้งต่อ 10 วินาที เพื่อให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่เสมอเป็นการช่วยลดภาวะตาแห้งที่เกิดจากการใช้จอานาน ๆ ได้

หลีกเลี่ยงการจ้องมองหน้าจอ 1 – 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน



ลดความสว่างหน้าจอ คือ การปรับความสว่างของหน้าจอให้สบายตา ไม่เปิดแสงจ้าจนเกินไป โดยเฉพาะการปรับหน้าจอมือถือ จอแท็บเล็ตให้อยู่ในโหมดกลางคืน (Night หรือ Dark Mode) สำหรับการใช้งานในช่วงเย็น



ทำตามกฎ “20 - 20 - 20” พักสายตาทุก ๆ 20 นาที โดยการมองออกไปในระยะที่ไกล ๆ อย่างน้อย 20 ฟุต ซึ่งมองเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 วินาที สามารถช่วยคลายความเมื่อยล้าจากการใช้สายตาได้

ควรตรวจสุขภาพตา ปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสอบความผิดปกติอื่น ๆ ทางด้านสายตา เป็นการป้องกันการสูญเสียสายตา



รับประทานผักใบเขียว เช่น ผักโขม ผักเคล ผักคะน้า บรอกโคลี ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลูทีน และซีแซนทีน ซึ่งมีความสำคัญต่อจอประสาทตาของเรา



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซีสูง สามารถช่วยชะลอเรื่องจอประสาทตาเสื่อมได้



(ทีเอ็นเอ็นออนไลน์, 2563)

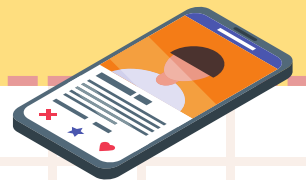
5

ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์ (Cyberbullying Management)

จากข้อมูลทางสถิติล่าสุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมคุณภาพ (สสส.), 2563) สถานการณ์ในเรื่อง Cyber bullying ในไทย มีค่าเฉลี่ยการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกอยู่ที่ร้อยละ 47 และเกิดในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ การด่าทอกันด้วยข้อความหยาบคาย การตัดต่อภาพ สร้างข้อมูลเท็จ รวมไปถึงการตั้งกลุ่มออนไลน์กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม ฯลฯ ดังนั้น พลเมืองดิจิทัลทุกคนจึงควรมีความสามารถในการรับรู้และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด เพื่อป้องกันตนเองและครอบครัวห่างจากการคุกคามทางโลกออนไลน์ให้ได้



ก่อนที่ผู้คนจะอยู่ในยุคที่ทุกคนใช้สื่อออนไลน์กันอย่างแพร่หลาย หากเกิดการกลั่นแกล้ง ถูกล้อ ถูกตำหนิ นินทา ก็เกิดขึ้นในวงแคบ โดยมากอาจเกิดจากคนที่รู้จักกัน ซึ่งเมื่อเกิดข่าวลือหรือเกิดเหตุการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งขึ้นก็สามารถรับมือได้โดยการหาตัวตนคนที่กลั่นแกล้ง และพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกันได้ แต่หากเกิดขึ้นบนโลกออนไลน์ เหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ มักแพร่กระจายไปเป็นวงกว้างและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่ยังไม่ทราบข้อเท็จจริงของเรื่องราวดังกล่าวและยากที่จะหาคนกระทำที่แท้จริงได้ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เรียกกันว่า Cyberbullying หรือ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



การสื่อสารเพื่อสร้างความเกลียดชัง (Hate Speech) คือ การแสดงอคติทางลบต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคล มีเจตนาเพื่อให้เป้าหมายได้รับความเกลียดชัง ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม เกิดการแบ่งแยก สร้างความชอบธรรมให้เกิดการปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียม โดยมีอัตลักษณ์ของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เช่น เชื้อชาติ ศาสนา สีผิว สถานที่เกิด ที่อยู่อาศัย อุดมการณ์ทางการเมือง อาชีพ เพศสภาพ ฯลฯ ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างความเกลียดชัง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมคุณภาพ, 2563) ซึ่ง Hate Speech จะนำไปสู่ Cyberbullying ได้



รูปภาพที่ 2: ความหมายของ Hate Speech

ที่มา: <http://cclickthailand.com/wp-content/uploads/2020/03/16-01.jpg>

พฤติกรรมที่ทำให้เกิด “Hate Speech”?

การด่า	ใช้ภาษาหยาบคาย รุนแรง ดูถูก เหยียดหยาม
การสร้าง ความเข้าใจผิด	การโน้มน้าวใจชักจูงให้เชื่อถือด้วยข้อมูลผิด หรืออคติส่วนตัว
การนิยาม คนอื่นในเชิง ลดคุณค่า	ทำให้กลายเป็นตัวตลก ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น
การสื่อสารที่ สร้างความรู้สึกร แบ่งฝักแบ่งฝ่าย	แบ่งพวกเขาพวกเราแยกออกชัดเจน
การสื่อ ความหมายปฏิเสธ การอยู่ร่วมกัน	การกีดกันออกจากสังคม
การตีตรา เหมารวม ในทางลบ	จนทำให้กลายเป็นคนชายขอบในสังคม
การยยง ปลุกปั่น	ให้ผู้อื่นร่วมเกลียดชังกับผู้ที่เห็นต่าง
การระดมกำลังไล่ล่า ขู่คุกคาม การลงทัณฑ์ ทางสังคม	รวมประณามอย่างรุนแรงด้วยกลุ่มบุคคล การเนรเทศ หรือนำไปสู่การประกาศเช่นฆ่า



รูปภาพที่ 3: พฤติกรรมที่ทำให้เกิด Hate Speech

ที่มา: <http://cclickthailand.com/wp-content/uploads/2020/03/16-02.jpg>

#HATE

#BULLY



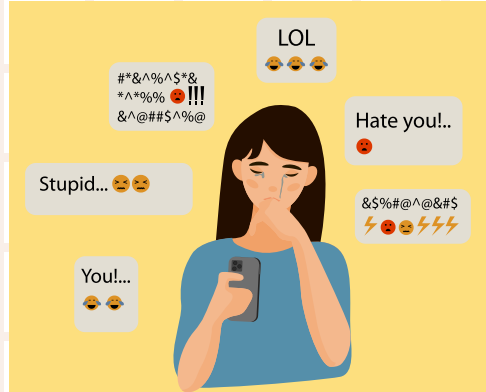
ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์



ส่งข้อความข่มขู่หรือ
หยาดคายทางอีเมล SMS
ทางโพสต์ หรือทางข้อความ
ในสื่อออนไลน์



ใช้อุบายให้ผู้อื่นเปิดเผย
ข้อมูลส่วนตัวหรือความลับ
ที่น่าอาย แล้วนำไปเผยแพร่
ต่อในสังคมออนไลน์



แอบเข้าใช้งานบัญชีสื่อ
ออนไลน์ของผู้อื่น แล้วแกล้ง
โพสต์ข้อความหรือรูปภาพที่
น่าอัปอายลงในสื่อออนไลน์



สร้างเว็บไซต์หรือเพจต่อต้าน
หรือล้อเลียนเพื่อนที่ชั้นเรียน



สร้างแฟนเพจเพื่อเปรียบ
เทียบว่าใครสวยสุด/หน้าตา
แย่มากที่สุดในโรงเรียน



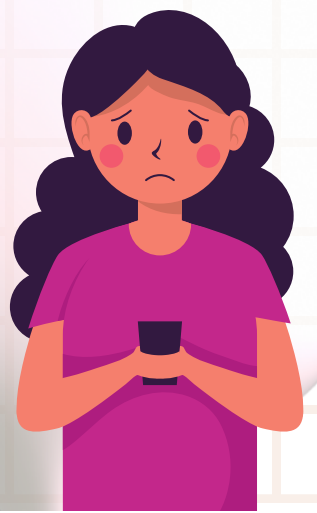
โพสต์ข้อความหรือรูปภาพเพื่อ
กลั่นแกล้งผ่านโซเชียลมีเดีย
อย่าง Facebook YouTube
Twitter และ LINE

สิ่งที่ควรทำเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



1. อย่าตำหนิตัวเองเมื่อถูกผู้อื่นกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ระลึกไว้ว่าไม่ใช่ความผิดที่ตนได้สร้างขึ้นและไม่ดูถูกและลดคุณค่าในตนเอง
2. อย่าคิดโต้ตอบหรือแก้แค้น การโต้ตอบจะทำให้เกิดความรุนแรงมากยิ่งขึ้น
3. เก็บบันทึกหลักฐาน บันทึกหน้าจอหรือข้อความที่ถูกกลั่นแกล้งไว้เป็นหลักฐาน
4. บอกผู้กลั่นแกล้งให้หยุดการกระทำ แสดงเจตนาให้ผู้กลั่นแกล้งทราบว่าเราไม่ยินดีที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกแกล้ง
5. ขอความช่วยเหลือ ปรีกษาเพื่อนสนิท หรือคนที่ไว้ใจ เพื่อเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
6. ไม่บอกรหัสผ่านให้กับใครเพื่อป้องกันการแอบอ้างตัวตน หรือเข้ามาแอบอ้างใช้บัญชีในทางที่ไม่เหมาะสม
7. บล็อกผู้กลั่นแกล้ง เพื่อไม่ให้ถูกกระทำซ้ำ ๆ ควรกีดกันบุคคลที่ส่งข้อความกลั่นแกล้งและรายงานผู้ให้บริการสื่อสังคมออนไลน์
8. บอกผู้ปกครองหรือครู หากได้รับการข่มขู่คุกคามด้วยความรุนแรงควรแจ้งให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องจัดการ เช่น นำหลักฐานที่รวบรวมไว้เพื่อแจ้งตำรวจ

ดังนั้น ผู้ใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันควรคำนึงถึงการเคารพผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่น และต้องปกป้องตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม ลดการสื่อสารเพื่อสร้างความเกลียดชังที่จะนำไปสู่การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่จะสร้างบาดแผลให้ผู้ถูกกระทำทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อให้เกิดความแตกแยกในสังคมได้อีกด้วย



6

ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ใช้งานทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints)

มีรายงานการศึกษาวิจัยยืนยันว่า คนรุ่น Baby Boomer คือ กลุ่ม Aging ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2487- 2505 มักจะใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ของผู้อื่น และเปิดใช้งาน WiFi สาธารณะ เสร็จแล้วมักจะละเลย ไม่ลบรหัสผ่านหรือประวัติการใช้งานถึงร้อยละ 47 ซึ่งเสี่ยงมากที่จะถูกผู้อื่นสวมสิทธิ ขโมยตัวตนบนโลกออนไลน์ และเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลได้อย่างง่ายดาย ดังนั้นความเป็นพลเมืองดิจิทัลจึงต้องมีทักษะความสามารถที่จะเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงต้องเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง, 2561)

BOOMER

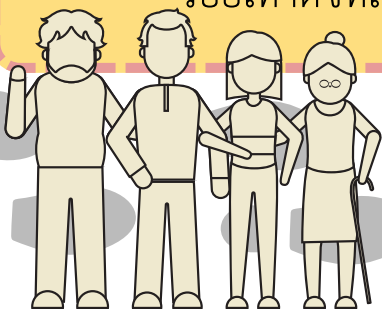
X

Y

Z

การบริหารจัดการข้อมูล ที่ผู้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints) คือ ความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นเพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ

ร่องรอยทางดิจิทัล หรือ Digital Footprint เป็นร่องรอยการกระทำต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ของผู้ใช้งานสื่อดิจิทัลหรืออินเทอร์เน็ตไม่ว่าจะใช้ผ่านอุปกรณ์ใดก็ตาม เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ ซึ่งยิ่งผู้ใช้งานเล่นโซเชียลมีเดียมากขึ้น รอยเท้าดิจิทัลก็ยิ่งเติบโตขึ้นด้วย เมื่อข้อมูลดิจิทัลเผยแพร่ออกไปแล้วก็ยากจะนำออกจากระบบ แม้ว่าจะลบเนื้อหาในที่เคยสืบค้น แสดงความคิดเห็น หรือ โพสต์ข้อความต่าง ๆ ในโซเชียลมีเดียไปแล้วก็ตาม รอยเท้าดิจิทัลจะบันทึกข้อมูลของผู้ใช้งาน คือ ชื่อและข้อมูลส่วนตัว เช่น วันเกิด ที่อยู่ รอยเท้าดิจิทัลสามารถบอกให้ผู้อื่นทราบถึงสิ่งที่ผู้ค้นหาชื่นชอบหรือสนใจได้



ประเภทของรอยเท้าดิจิทัล

รอยเท้าดิจิทัลมี 2 ประเภท (ปีซีไทย, 2563) คือ

1 รอยเท้าดิจิทัลที่เกิดโดยไม่เจตนา

รอยเท้าดิจิทัลที่เกิดโดยไม่เจตนา (passive digital footprint) คือ

ข้อมูลผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่ถูกบันทึกไว้โดยไม่ตั้งใจ เช่น



IP address ที่เว็บเซิร์ฟเวอร์บันทึกไว้
เมื่อเราเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์
ประวัติการค้นหาออนไลน์ที่ถูกบันทึกไว้
โดยโปรแกรมค้นหา (search engines)



สิ่งที่เราเคยคลิกเข้าไป หรือ
ประวัติการค้นหาในโลกออนไลน์

2

รอยเท้าดิจิทัลที่เกิดโดยเจตนา

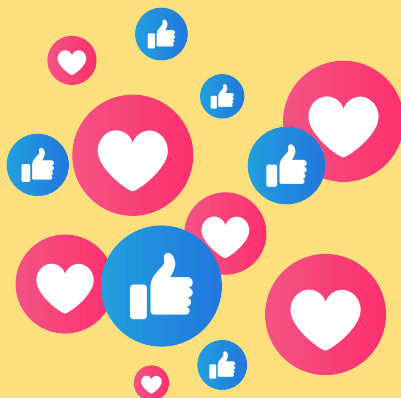
รอยเท้าดิจิทัลที่เกิดโดยเจตนา (active digital footprint) คือ ข้อมูลที่ผู้ใช้ตั้งใจบันทึกลงในระบบ เช่น อีเมล การเขียนบล็อก การโพสต์ข้อความในโซเชียลมีเดีย ทุกข้อความที่ทวีต ทุกสแตตัสที่โพสต์หรือกดไลก์ในเฟซบุ๊ก ทุกรูปที่โพสต์ลงบนอินสตาแกรมล้วนกลายเป็นรอยเท้าดิจิทัลของเรา ยิ่งเราเล่นโซเชียลมีเดียมากเท่าไร รอยเท้าดิจิทัลของเราก็ยิ่งโตขึ้นเท่านั้น เมื่อข้อมูลดิจิทัลถูกเผยแพร่ไปแล้ว ก็ยากที่จะนำมันออกจากระบบ แม้ว่าเราจะลบเนื้อหาที่โพสต์ในโซเชียลมีเดียไปแล้วก็ตาม



อีเมล



การโพสต์ข้อความในโซเชียลมีเดีย



กดไลก์ในเฟซบุ๊ก



การเช็คอินสถานที่ ๆ อยู่หรือเคยไป

ร่องรอยทางดิจิทัลนี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อผู้ใช้ แต่อาจจะส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างของผู้ใช้ด้วย เช่น ปัญหาในปัจจุบันที่มักมีเหตุการณ์การหย่าร้างกันของผู้มีชื่อเสียงซึ่งอาจมีการโต้แย้งกันก่อนหย่าร้างผ่านสื่อออนไลน์ ทั้งการสัมภาษณ์ การออกข่าว บางครั้งก็นำเรื่องในครอบครัวออกมาพูด โดยไม่ได้คำนึงว่าสิ่งที่ออกมาสู่สาธารณะจะอยู่ในโลกออนไลน์ตลอดไป เมื่อลูกของผู้มีชื่อเสียงเติบโตขึ้นก็อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของลูก ๆ ในอนาคตได้ หรือแม้กระทั่งการสมัครงานในปัจจุบันที่องค์กรต่าง ๆ ก็มักจะตรวจสอบบัญชีออนไลน์ของผู้สมัคร เช่น Facebook, Instagram, Twitter ทั้งสิ่งที่โพสต์ แสดงความคิดเห็น วิถีชีวิตทางโลกออนไลน์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจคัดเลือกเข้ามาทำงาน ดังนั้นก่อนที่จะนำเรื่องส่วนตัวออกสู่โลกออนไลน์ก็ควรตั้งสติ และคิดให้รอบคอบก่อนว่าจะไม่ส่งผลทางลบต่อตนเองและคนรอบข้างในอนาคต



7

ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเอง ในโลกออนไลน์ (Cybersecurity Management)

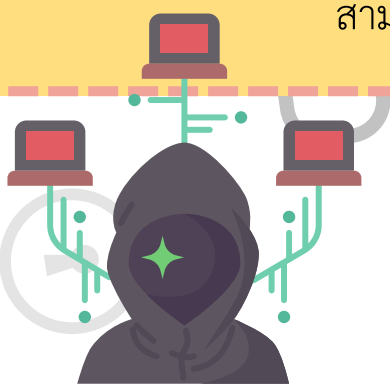
ความสามารถในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็งและป้องกันการโจรกรรมข้อมูลไม่ให้เกิดขึ้นได้ ถ้าต้องทำธุรกรรมกับธนาคารหรือซื้อสินค้าออนไลน์ เช่น ซื้อเสื้อผ้า ชุดเดรส เป็นต้น ควรเปลี่ยนรหัสบ่อย ๆ และควรหลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ และหากสงสัยว่าข้อมูลถูกนำไปใช้หรือสูญหาย ควรรีบแจ้งความและแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที



ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ คือ ความสามารถในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็ง และป้องกันการโจรกรรมข้อมูล หรือการโจมตีทางไซเบอร์ได้



เนื่องจากการโจรกรรมข้อมูลบนโลกออนไลน์ในปัจจุบันทำได้ง่ายโดยพวกแฮกเกอร์ (Hacker) มีจำนวนเพิ่มขึ้นในรูปแบบ ฟิชซิง (Phishing) ซึ่งก็มีอยู่หลากหลายวิธีการ เช่น การทำเว็บไซต์ปลอม, การส่งอีเมลปลอม, การใช้ไวรัสสมัลแวร์ เป็นต้น ดังนั้นผู้ใช้สื่อออนไลน์ต้องระมัดระวังในการใช้สื่อและดำเนินชีวิตในโลกดิจิทัล เช่น การตั้งรหัสผ่านให้มีคุณภาพในทุกบัญชีของการดำเนินกิจกรรมบนโลกออนไลน์ หลีกเลี่ยงการตั้งรหัสผ่านที่สามารถเดาได้ง่ายหรือใช้รหัสเดียวกันในทุก ๆ ช่องทางออนไลน์ที่ใช้ เพราะเมื่อแฮกเกอร์สามารถล่วงรู้รหัสผ่านเราได้แล้วก็จะสามารถเข้าถึงทุกบริการออนไลน์ของเราได้ทันที

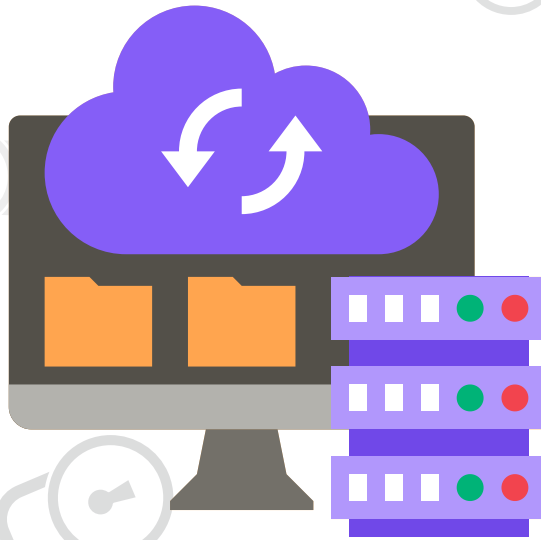


การจัดการความปลอดภัยผ่านระบบออนไลน์

อินเทอร์เน็ตได้เปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คน ซึ่งก็มีทั้งส่วนที่ดีแต่ก็มีส่วนที่ทำให้ผู้ใช้สูญเสียความเป็นส่วนตัวไปบ้าง ในขณะที่เดียวกันผู้ใช้ที่เข้าไปท่องโลกในเว็บไซต์ต่าง ๆ เพราะกิจกรรมเหล่านั้นสามารถทำให้เจ้าของเว็บไซต์หรือระบบหลังบ้านสามารถติดตามความเคลื่อนไหวของผู้ใช้ได้นั้นหมายความว่าหากข้อมูลของผู้ใช้ตกไปอยู่ในมือของผู้ที่ไม่ประสงค์ดีก็อาจจะทำให้ข้อมูลของผู้ใช้ไม่ปลอดภัย จึงมีวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้น (เจนเนอราลี, 2563)

1

หมั่น Back Up ข้อมูล



หนึ่งในวิธีการเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวอย่างง่ายมักจะถูกมองข้ามคือ การทำ back up ข้อมูล ใวนอกอุปกรณ์สื่อสารที่ใช้เป็นประจำ ดังนั้นควร back up ข้อมูลไว้ใน hard drive เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลในกรณีที่คุณทำอุปกรณ์สื่อสารของคุณหายไป

2

ป้องกันระบบการเชื่อมต่อกับสัญญาณ Wifi



การเชื่อมต่อสัญญาณ Wifi นอกพื้นที่บ้านหรือที่ทำงานกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน แต่ต้องระวังว่านี่จะเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ทำให้แฮกเกอร์สามารถขโมยข้อมูลของผู้ใช้ได้ เพราะฉะนั้นผู้ใช้จะต้องมั่นใจว่ารหัสส่วนตัวต่าง ๆ ซับซ้อนและปลอดภัยมากพอที่จะใช้งาน ในที่สาธารณะได้แบบไร้กังวล และควรจะตระหนักไว้เสมอว่าการใช้ Wifi สาธารณะ ในการเข้าเว็บไซต์ต่าง ๆ ต้องเริ่มต้นด้วย https ไม่ใช่ http เพราะจะปลอดภัยมากกว่า

3

ติดตั้งระบบจัดการตรวจสอบไวรัส



มัลแวร์ หรือโปรแกรมที่ไม่พึงประสงค์ รวมไปถึงการโดนไวรัสเป็นสิ่งที่ต้องระแวงระวังมากที่สุด ในการใช้คอมพิวเตอร์ วิธีการจัดการที่ดีที่สุดคือควรติดตั้งซอฟต์แวร์ที่ช่วยสแกนเพื่อค้นหาไวรัสและจัดการกับไวรัสได้อย่างทันท่วงที โปรแกรมที่เป็นที่รู้จัก เช่น Norton และ McAfee.

4

เปลี่ยนรหัสผู้ใช้เป็นประจำ



รหัสผู้ใช้ควรจะประกอบไปด้วยตัวอักษรและตัวเลขอย่างน้อย 15 ตัว รวมไปถึงการที่ผู้ใช้ควรจะต้องเปลี่ยนรหัสเป็นประจำ ที่สำคัญอย่าบันทึกรหัสของตนเองไว้ในอุปกรณ์สื่อสารหรือจดไว้ในที่ ๆ หาเจอได้ง่ายจนเกินไป

5

ระวังการใช้อีเมล



แฮกเกอร์ทั้งหลายมักจะใช้วิธีการขโมยข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ ผ่านทางอีเมล เพราะฉะนั้นผู้ใช้จะต้องระวังการเปิดอีเมลจากคนแปลกหน้าหรือจากแหล่งที่มาที่ไม่รู้จัก หากสงสัยในความปลอดภัยในการใช้งานของอีเมลควรจะแจ้งกับบริษัทแม่ของอีเมลที่ใช้อยู่โดยตรง

6

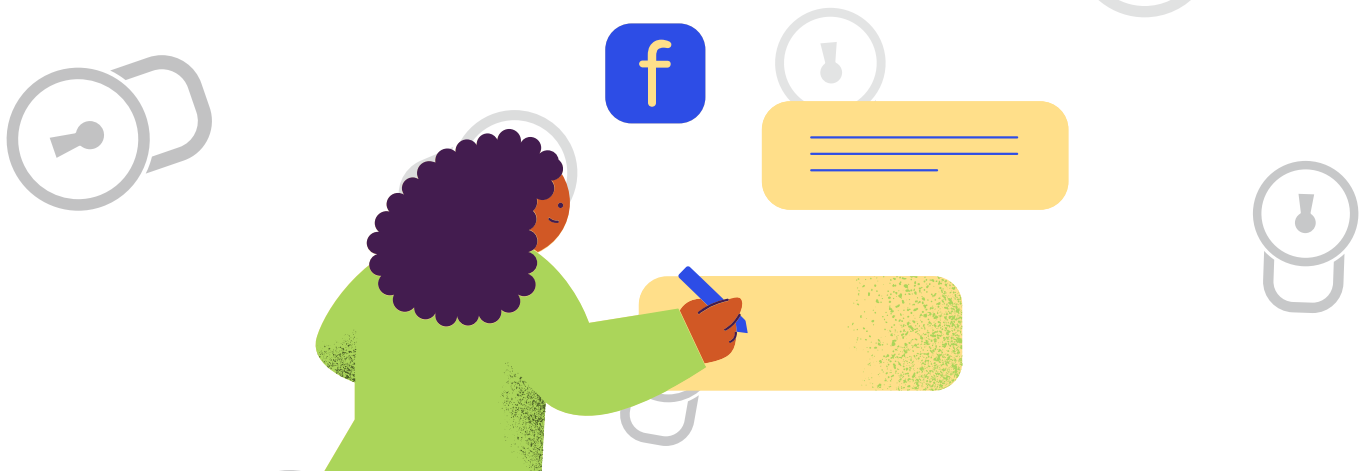
คอยระวังสอดส่องดูไวรัส



มีสัญญาณบ่งบอกมากมายว่าคอมพิวเตอร์อาจจะติดไวรัส เช่น หน้าต่าง pop-up ที่มักจะ
ตั้งขึ้นมา หรือการที่เครื่องเปิดตัวได้ช้า หรือทำงานช้าลงกว่าเดิม มีข้อความแปลก ๆ เข้ามา
หรือการบ่งบอกว่า hard drive ทำงานหนักกว่าปกติ รวมไปถึงบางครั้งมันอาจจะทำให้ไฟล์
ของผู้ใช้หายไปโดยที่ความจุในคอมพิวเตอร์ลดลง

7

อย่าเปิดเผยข้อมูลบนโซเชียลมีเดียมากเกินไป



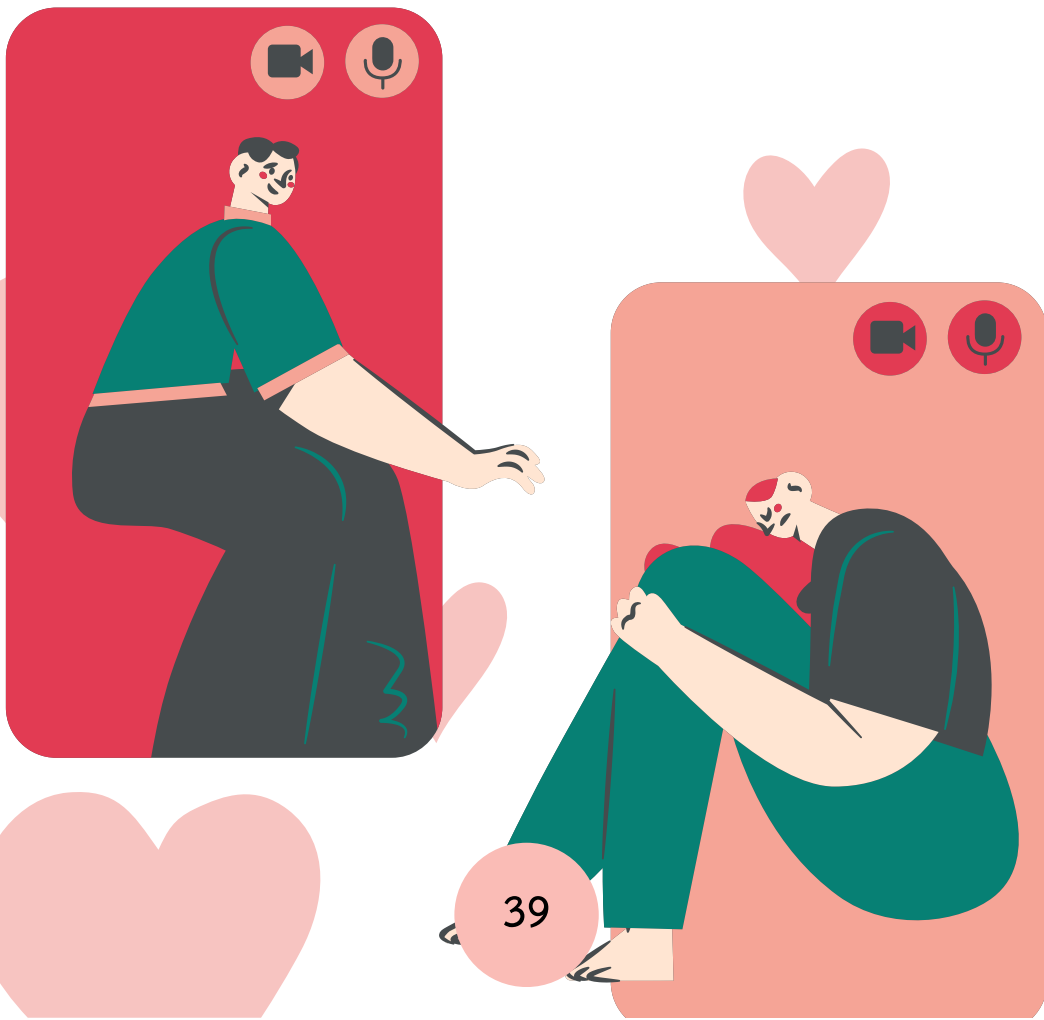
แนะนำว่าอย่าเข้าใช้บัญชีโซเชียลมีเดียของตนเองในอุปกรณ์สื่อสารจำนวนหลายเครื่อง และใน
การใช้โซเชียลมีเดียควรจะต้องมีการระวังในเรื่องของการแชร์ข้อมูลส่วนตัวให้มาก ไม่ควรใส่
รายละเอียดมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นวันเกิด ที่อยู่ หรือเบอร์โทรศัพท์

8

ทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy)

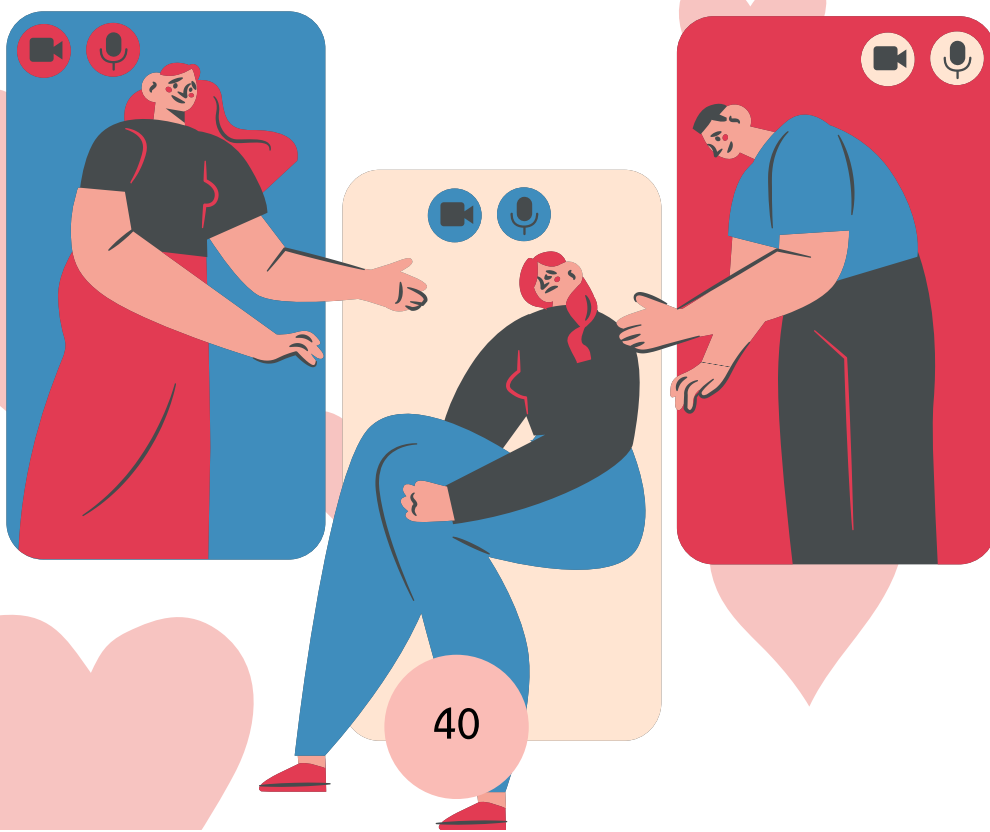
ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ พลเมืองดิจิทัลที่ดีจะต้องรู้ถึงคุณค่าและจริยธรรมจากการใช้เทคโนโลยี ต้องตระหนักถึงผลพวงทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต การกดไลก์ กดแชร์ ข้อมูลข่าวสารออนไลน์ รวมถึงรู้จักสิทธิและความรับผิดชอบออนไลน์ อาทิ เสรีภาพในการพูด การเคารพทรัพย์สินทางปัญญาของผู้อื่น และการปกป้องตนเองและชุมชนจากความเสี่ยงออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ ภาพลามกอนาจารเด็ก สแปม เป็นต้น

การใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy) คือ มีความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ มีปฏิสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง ทั้งในโลกออนไลน์ และโลกชีวิตจริง รวมถึงเป็นกระบอกเสียงให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือได้



เมื่อทุกคนอยู่ในสังคมออนไลน์ ทำให้ผู้ใช้สื่อออนไลน์สามารถติดต่อกับคนทั่วโลกได้ สามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของคนอื่น ๆ ได้ตลอดเวลา ดังนั้นทุกคนควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนบนโลกออนไลน์ ให้เกียรติผู้อื่นและรู้จักที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่นถึงแม้จะ 모르จักกัน เช่น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แสดงความคิดเห็นด้วยความสุภาพอย่างสร้างสรรค์ โปสต์หรือใช้ข้อความในเชิงบวก และเมื่อเห็นผู้ที่เดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือเราก็สามารถใช้เทคโนโลยีการสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เป็นกระบอกเสียงเพื่อให้เกิดความช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ เช่น เหตุการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 สื่อสังคมออนไลน์ก็เป็นอีกช่องทางในการกระจายข่าวและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นและเป็นพื้นที่ให้แสดงความคิดเห็นและการให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

ในขณะเดียวกันเมื่อมีการขอความช่วยเหลือก็ควรต้องระมัดระวังไม่ให้โดนหลอกและสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง เพราะมักจะมีมิจฉาชีพแอบแฝงมาหาผลประโยชน์กับความมีน้ำใจของคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้ใช้สื่อบนโลกออนไลน์ควรตรวจสอบข้อมูลให้รอบด้านก่อนว่าเป็นเรื่องจริง เพื่อไม่ให้โดนมิจฉาชีพหลอกหลวง



บรรณานุกรม

ไอที24ชั่วโมง เทคโนโลยีใกล้ตัว เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น. (2563). 5 สิ่งที่ไม่ควรโพสต์ ลงโซเชียล !!.

สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.it24hrs.com/2020/5-things-should-never-post-on-social-media/>

เฮลท์โฟกัสเจาะลึกระบบสุขภาพ. (2564). 5 วิธีสังเกต “ข่าวปลอม” เช็คให้ชัวร์ก่อนใส่ข้อมูลส่วนตัว.

สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.hfocus.org/content/2021/08/22786>

