

# คู่มือคนไทย CYBER GO (ฉบับวัยใส)

Internet  
for  
better  
Life

ETDA  
อีทีดีเอ  
www.etda.or.th



กระทรวงดิจิทัล  
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม

การสร้างความรู้ความตระหนักรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ต (Digital Citizen)



# คำนำ

ในยุคปัจจุบัน เมื่อเราตื่นนอนขึ้นมา อย่างแรกที่เราเลือกที่จะสัมผัสคือ โลกดิจิทัล ตั้งแต่การเปิดอ่านข่าวสารในกลุ่มโซเชียลมีเดียที่เพื่อน ๆ ส่งต่อกันมา ทักทายสวัสดิ์ทาม สารทุกข์สุกดิบเพื่อน ๆ ที่อยู่ห่างไกล จนบางครั้งเราลืมหักทายสวัสดิ์สมาชิกในครอบครัว ที่อยู่ในโลกความเป็นจริง นอกจากนั้น ในระหว่างการใช้ชีวิตในรอบวัน ไม่ว่าจะเป็นการ ค้นหาข้อมูลเพื่อเรียนรู้ เพื่อการดูแลสุขภาพ เพื่อความบันเทิง หรือการซื้อสินค้า และ บริการต่าง ๆ ที่เราต่างทำในโลกดิจิทัล และก่อนเข้านอนหลายคนปฏิเสธไม่ได้ว่าสิ่งที่เห็น หรือสัมผัสก่อนหลับตาในแต่ละคืนคือ หน้าจอโทรศัพท์ หาใช้คนที่อยู่ข้าง ๆ เรา ในโลกความเป็นจริง

ด้วยสภาพการณ์ที่เราต้องใช้ชีวิตควบคู่ระหว่างโลกดิจิทัลและโลกความเป็นจริงนี้ เราคงไม่สามารถปฏิเสธโลกดิจิทัล หรือโลกความเป็นจริง หรือเลือกที่จะอยู่เพียงโลกใด โลกหนึ่งได้ หากแต่ต้องอยู่อย่างมีความรู้ เหมาะสม และปลอดภัย เนื่องจากในโลกดิจิทัล ที่กว้างขวางไร้ขอบเขตนี้ มีข้อมูลข่าวสารมากมายทั้งถูกต้องและไม่ถูกต้อง ทั้งน่าเชื่อถือ และไม่น่าเชื่อถือ รวมทั้งในโลกดิจิทัลมีผู้คนมากมายหลากหลายรูปแบบ ทั้งที่หวังดี และ ประสงค์ร้าย ทั้งที่มาแบบเป็นมิตรและจ้องที่จะหลอกลวง ดังนั้น การที่จะใช้ชีวิต บนโลก ดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน จึงต้องพัฒนาความรู้ เสริมสร้างทักษะ และปรับคุณลักษณะและ ความเชื่อในการใช้งานดิจิทัลให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ หรือที่เรียกว่า “การเป็นพลเมือง ดิจิทัล”

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นเป็นองค์กรในการขับเคลื่อน เศรษฐกิจและสังคม ด้วยธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยสร้างความร่วมมือกับทุกภาค ส่วน เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทันกับสถานการณ์โลก ได้เล็งเห็นความสำคัญ ของการพัฒนาประชาชนคนไทยให้สามารถใช้งานโลกดิจิทัลทั้งการทำธุรกรรม และการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ บนโลกดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน ให้สามารถเป็น “พลเมืองดิจิทัล” ได้โดย สมบูรณ์ จึงได้พัฒนาคู่มือเนื้อหาสำหรับหลักสูตร “การสร้างความรู้ความตระหนักรู้ในการใช้ อินเทอร์เน็ต (Digital Citizen)” เพื่อประชาชนจะได้นำไปใช้สำหรับศึกษาเรียนรู้ และ เป็นแนวทางในการใช้ชีวิต อีกทั้งยังสามารถและทำธุรกรรมบนโลกดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน และมั่นคงปลอดภัย

คู่มือเนื้อหาประกอบด้วยเนื้อหาตามมาตรฐาน “ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ Digital Intelligence)” จาก DQ Institute ซึ่งเป็นสถาบันที่มีการพัฒนามาตรฐานระดับสากลเกี่ยวกับการให้ความรู้ด้านความฉลาดทางดิจิทัล มาวิเคราะห์ ปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย โดยมีกรอบสมรรถนะ 5 ด้าน คือ 1) อัตลักษณ์ดิจิทัล (Digital Identity) 2) การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม (Digital Use) 3) การจัดการความปลอดภัยในโลกดิจิทัล (Digital Security) 4) การรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital Literacy) และ 5) การสื่อสารดิจิทัล (Digital Communication) โดยในแต่ละหัวข้อจะมีรายละเอียดสำหรับการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเนื้อหา “การสร้างความรู้ความตระหนักรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ตและความเป็นพลเมืองดิจิทัล” จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเรียนรู้ของประชาชนคนไทยที่จะสามารถใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลและโลกความเป็นจริงอย่างสมดุล รู้เท่าทันและมีความมั่นคงปลอดภัย เพื่อยกระดับวิถีชีวิตด้วยดิจิทัล

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์

# สารบัญ

หน้า

## DQ 1 อัตลักษณ์ดิจิทัล (Digital Identity)

### 1.1 โลกดิจิทัล (Digital Word)

DQ1-4

เรื่องที่ 1 โลกดิจิทัลคืออะไร?	DQ1-7
เรื่องที่ 2 โลกดิจิทัล VS โลกความจริง	DQ1-9
เรื่องที่ 3 มารยาทในโลกดิจิทัล (Netiquette)	DQ1-12
เรื่องที่ 4 จริยธรรมของพลเมืองดิจิทัล	DQ1-15
สรุป	DQ1-17

### 1.2 อัตลักษณ์ดิจิทัล (Digital Identity)

DQ1-20

เรื่องที่ 1 อัตลักษณ์ดิจิทัลคืออะไร?	DQ1-23
เรื่องที่ 2 ผลจากการสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัล	DQ1-25
เรื่องที่ 3 อัตลักษณ์ดิจิทัลที่ดีสร้างได้	DQ1-29
เรื่องที่ 4 อัตลักษณ์ดิจิทัลกับตัวตนที่แท้จริง	DQ1-35
เรื่องที่ 5 อัตลักษณ์ดิจิทัลและความเป็นส่วนตัว	DQ1-37
สรุป	DQ1-43

### 1.3 ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล (Digital Privacy)

DQ1-46

เรื่องที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวคืออะไร?	DQ1-49
เรื่องที่ 2 การจัดการข้อมูลส่วนตัว	DQ1-50
เรื่องที่ 3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิและ ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล	DQ1-52
เรื่องที่ 4 ปัญหาภาวะคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว มีรูปแบบอย่างไรบ้าง และมีผลอย่างไรบ้าง	DQ1-53
เรื่องที่ 5 ป้องกันการถูกคุกคามความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล	DQ1-55
เรื่องที่ 6 เตือนภัยคุกคามความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล	DQ1-62
สรุป	DQ1-66

## DQ2 การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสม (Digital Use)

### 2.1 การใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล (Balanced Use of Technology)

DQ2-4

เรื่องที่ 1 ติดจอมากไป การเรียนตกต่ำ สุขภาพเสื่อมโทรม

DQ2-7

เรื่องที่ 2 How to ใช้เวลาหน้าจอแบบวัยรุ่นนุ่สุดคุณ

DQ2-10

เรื่องที่ 3 ห้ามใจจากจอไม่ได้ เรามือเครื่องมือง่าย ๆ

DQ2-13

มาช่วยจัดการได้นะ

เรื่องที่ 4 ผลดี – ผลเสียต่อสุขภาพจากการใช้เครื่องมือ

DQ2-16

และอุปกรณ์เทคโนโลยี

เรื่องที่ 5 หลักการเลือกเครื่องมือหรืออุปกรณ์หรือเทคโนโลยี

DQ2-19

เพื่อให้ส่งผลดีต่อสุขภาพ

สรุป

DQ2-25

### 2.2 การเอาใจเขามาใส่ใจเราทางดิจิทัล (Digital Empathy)

DQ2-28

เรื่องที่ 1 รูปแบบการใช้เทคโนโลยีในการตอบโต้

DQ2-31

แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสพติดเนื้อหาดิจิทัล

เรื่องที่ 2 ผลกระทบของการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น

DQ2-34

มีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสพติดเนื้อหาดิจิทัล

เรื่องที่ 3 สุขภาพจิตกับการเสพติดเนื้อหา

DQ2-37

เรื่องที่ 4 การตั้งค่าการเข้าถึงเนื้อหาที่เหมาะสมบนแพลตฟอร์ม

DQ2-42

เรื่องที่ 5 ผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของ

DQ2-44

ตนเองและผู้อื่นจากการมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้เทคโนโลยี

เรื่องที่ 6 แนวทางในการป้องกันการกระทบกระเทือนอารมณ์

DQ2-47

ความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่น

ในทางลบจากการมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้เทคโนโลยี

เรื่องที่ 7 เอาใจเขามาใส่ใจเราในโลกดิจิทัล

DQ2-49

สรุป

DQ2-55

## DQ3 การจัดการความปลอดภัยในโลกดิจิทัล Digital Security

### 3.1 การจัดการความปลอดภัยในโลกดิจิทัล (Digital Security)

DQ3-4

เรื่องที่ 1 ความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยในโลกดิจิทัล	DQ3-7
เรื่องที่ 2 การลวงละเมิดทางไซเบอร์	DQ3-13
เรื่องที่ 3 ภัยคุกคามทางไซเบอร์	DQ3-25
เรื่องที่ 4 เคล็ดลับวัยรุ่นออนไลน์อย่างไรให้ปลอดภัย	DQ3-43
สรุป	DQ3-46

## DQ4 การรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital Literacy)

### 4.1 การใช้งานสื่อสารสนเทศ (Media and Information Use)

DQ-4

เรื่องที่ 1 แหล่งข้อมูลสื่อดิจิทัลคืออะไร	DQ4-7
เรื่องที่ 2 รูปแบบของแหล่งข้อมูลดิจิทัล	DQ4-8
เรื่องที่ 3 หลักการเข้าถึงแหล่งข้อมูลดิจิทัลที่ตรงกับความต้องการ	DQ4-9
เรื่องที่ 4 การประเมินคุณภาพของข้อมูลในโลกดิจิทัล	DQ4-10
เรื่องที่ 5 การประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลในโลกดิจิทัล	DQ4-13
เรื่องที่ 6 การสืบข้อมูลจากสื่อดิจิทัล	DQ4-15
เรื่องที่ 7 การรวบรวมข้อมูลจากสื่อดิจิทัล	DQ4-18
เรื่องที่ 8 การจัดการข้อมูลจากสื่อดิจิทัล	DQ4-23
เรื่องที่ 9 ผลจากการแบ่งปันเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม	DQ4-28
สรุป	DQ4-30

## 4.2 การผลิตและสร้างสรรค์เนื้อหาดิจิทัล (Digital Media Production and Creation)

DQ4-32

- เรื่องที่ 1 สื่อและเนื้อหาดิจิทัลมีอะไรบ้าง
- เรื่องที่ 2 การสร้างเนื้อหาดิจิทัลให้ดีและโดนใจ
- เรื่องที่ 3 หลักการสร้างเนื้อหาให้ถูกกฎหมายและมีจริยธรรม
- เรื่องที่ 4 ผลจากการสร้างเนื้อหาที่ละเมิดกฎหมายและจริยธรรม
- สรุป

DQ4-35

DQ4-39

DQ4-49

DQ4-56

DQ4-59

## DQ5 การสื่อสารดิจิทัล Digital Communication

### 5.1 ร่องรอยดิจิทัล (Digital Footprint)

DQ5-4

- เรื่องที่ 1 ร่องรอยดิจิทัล รอยเท้าที่ไม่มีวันหายไป
- เรื่องที่ 2 ร่องรอยดิจิทัลที่ดีคุณก็สร้างได้
- สรุป

DQ5-7

DQ5-11

DQ5-18

### 5.2 การมีปฏิสัมพันธ์และการสร้างความร่วมมือ (Interaction and Collaboration)

DQ5-20

- เรื่องที่ 1 การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
- เรื่องที่ 2 สร้างปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล  
ให้ประสบความสำเร็จ
- เรื่องที่ 3 ปัจจัยที่ทำให้การสื่อสารดิจิทัลประสบความสำเร็จหรือ  
ล้มเหลว
- เรื่องที่ 4 เราจะใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อช่วยสร้างสรรค์ผลงาน  
หรือสร้างความร่วมมือกับคนอื่นได้อย่างไร?
- สรุป

DQ5-23

DQ5-27

DQ5-31

DQ5-33

DQ5-38

คนไทย Go Cyber ปลอดภัย



# DQ01

# อัตลักษณ์ดิจิทัล

# Digital Identity







**โลกดิจิทัล  
(Digital World)**

**1.1**

# เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

# 1

อธิบายความแตกต่างของโลกดิจิทัลและ  
โลกความเป็นจริง



## 2

มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีมารยาทที่ดี  
และจริยธรรมในโลกดิจิทัล



# เรื่องที่ 1

## โลกดิจิทัลคืออะไร?

**“โลกดิจิทัล”** คือ โลกเสมือนที่ถูกสร้างขึ้นคู่ขนานกับโลกความจริง ซึ่งมีพื้นที่ ผู้คน เครื่องมือ ทรัพยากร และกิจกรรมที่คล้ายกับโลกความจริง

พื้นที่ในโลกดิจิทัล ถูกสร้างขึ้นจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถสร้างและกำหนดพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เสมือนกับโลกความจริง เช่น

- พื้นที่ในการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันก็สามารถใช้โซเชียลมีเดียได้
- พื้นที่ในการซื้อ-ขายสินค้า และทำธุรกรรมทางการเงิน ก็มีร้านค้าออนไลน์หรือธนาคารออนไลน์
- โดยพื้นที่ในการทำกิจกรรมในโลกดิจิทัลนั้น จะใช้เฉพาะสมาชิกที่เป็นผู้คนหรือพลเมืองดิจิทัลเท่านั้น

การเป็นพลเมืองหรือผู้คนในโลกดิจิทัลนั้น นื่อง ๆ จะต้องทำการสมัครและยอมรับเงื่อนไขการเข้าสู่พื้นที่ในโลกดิจิทัลแต่ละแห่ง เช่น เมื่อต้องการใช้งานโซเชียลมีเดียก็ต้องสมัครเป็นสมาชิกและยอมรับเงื่อนไขการใช้งาน หรือหากจะซื้อสินค้า ก็ต้องสมัครเป็นสมาชิกของร้านค้านั้นก่อน โดยพลเมืองดิจิทัลสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้หลากหลายกิจกรรม



โดยกิจกรรมในโลกดิจิทัลเป็นกิจกรรมที่คล้ายกับในโลกความจริง เช่น การเล่นเกมด้วยกัน ดูไลฟ์การแสดงคอนเสิร์ต หรือการร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ต่าง ๆ และยังมีกิจกรรมบางอย่างที่ในโลกดิจิทัลทำได้ แต่ในโลกความจริงอาจจะทำไม่ได้ เช่น การเล่นเกมออนไลน์กับเพื่อน ๆ หรือผู้คนที่ไม่ต้องรู้จักกันมาก่อนได้พร้อมกันหลาย ๆ คน และจากสถานที่ต่าง ๆ ไม่ต้องอยู่ด้วยกัน ก็สามารถร่วมสนุกด้วยกันได้ การดูคอนเสิร์ต ออนไลน์ที่เราสามารถส่งข้อความไปเชียร์ศิลปินได้จากทั่วทุกมุมโลกได้หลายแสนคน หรือ การรวมกลุ่มของผู้ที่ชื่นชอบการท่องเที่ยวจากทุกประเทศของโลก มาอยู่ในพื้นที่เดียวและ พูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้ตลอดเวลาซึ่งการทำกิจกรรมในโลกดิจิทัลจะอาศัยเครื่องมือและช่องทางการสื่อสารแบบอิเล็กทรอนิกส์ หรือที่เรียกว่า อินเทอร์เน็ตนั่นเอง

เราสามารถสรุปได้ว่า **“โลกดิจิทัล”** เป็นโลกเสมือนกับโลกความจริง ซึ่งมีผู้คนหรือพลเมืองจากโลกความจริงสมัครเข้าไปเป็นสมาชิกเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้น ในพื้นที่หรือสถานที่ต่าง ๆ ในโลกดิจิทัล ซึ่งกิจกรรมโดยส่วนใหญ่จะถูกจำลองจากโลกความจริง และใช้ศักยภาพการสื่อสารของอินเทอร์เน็ตทำให้กิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมทำได้สะดวก รวดเร็ว และในปริมาณที่มาก ๆ ได้

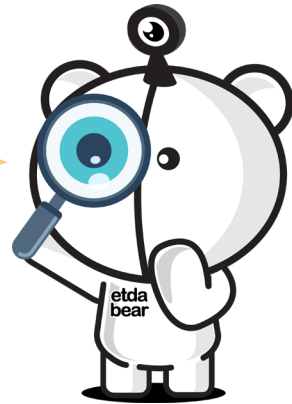


## เรื่องที่ 2

# โลกดิจิทัล VS โลกความจริง

ในทุกวันนี้เราอยู่บนโลกออนไลน์ 24 ชั่วโมง การเชื่อมต่อกับโลกดิจิทัลมีประโยชน์อย่างมากมาย แต่การตัดการเชื่อมต่อกับโลกดิจิทัลบ้าง ก็มีประโยชน์อีกนานัปการเช่นกัน

น้องๆ มาดูกันครับว่ากิจกรรมระหว่างโลกดิจิทัลกับโลกความจริง มีอะไรที่แตกต่างบ้าง



### 1) การเรียนรู้

- **โลกดิจิทัล** สามารถค้นหาข้อมูลความรู้ได้หลากหลาย กว้างขวางและรวดเร็ว ทั้งในเรื่องที่เรียนในชั้นเรียน และเรื่องที่น่าสนใจ รวมทั้งสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา ซึ่งข้อดีของการเรียนรู้ในโลกดิจิทัล ผู้เรียนสามารถกำหนดวิธีการเรียน เวลาในการเรียน และหัวข้อที่อยากเรียนรู้ได้ แต่ข้อจำกัดคือ หากต้องเรียนรู้ในเรื่องที่ซับซ้อน ต้องการคำปรึกษาและแนะนำจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือเรียนรู้ในเรื่องที่ต้องลงมือทำด้วยอุปกรณ์เฉพาะทางที่เราอาจจะไม่มีความพร้อม

- **โลกความเป็นจริง** การเรียนรู้ในเรื่องที่ซับซ้อน ต้องการคำปรึกษา หรือต้องลงมือทำหรือทดลองในโลกความเป็นจริงอาจจะทำให้การเรียนรู้สัมฤทธิ์ผลมากกว่า

## 2) การค้นหาข้อมูลและเข้าถึงสื่อที่ตรงตามความสนใจ

- **โลกดิจิทัล** จะมีศักยภาพที่สามารถเข้าถึงได้สะดวกกว่า เพราะหากเรามีเครื่องมือดิจิทัล เช่น โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ เราก็สามารถค้นหา ศึกษา หรือนำสื่อและเนื้อหาต่าง ๆ มาใช้อย่างสะดวกและง่ายได้ เรียกได้ว่าสามารถค้นหาและอ่านข่าวสารหรือบทความที่สนใจได้ทุกที่ทุกเวลา
- **โลกความเป็นจริง** อาจจะต้องเดินทางไป ณ สถานที่ที่เก็บเอกสาร ซึ่งอาจจะต้องมีวันและเวลาในการให้บริการ หรือหากจะอ่านข่าวสารก็ต้องรออ่านทุกเช้าจากหนังสือพิมพ์

## 3) การติดต่อสื่อสารกับเพื่อน

- **โลกดิจิทัล** สามารถทำได้โดยสะดวกและรวดเร็ว เช่น หากเรามีฐานะ หรือเรื่องราวที่จะพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท เราสามารถส่งข้อความไปในไลน์ หรือแชทได้ทันที และหากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของเราว่างและสะดวกก็สามารถพูดคุยตอบโต้กันได้ทันที และหากมีเรื่องด่วนเรายังสามารถโทรผ่านโทรศัพท์หรือโทรด้วยวิดีโอที่สามารถสื่อสารได้ทั้งภาพและเสียงด้วย
- **โลกความเป็นจริง** ในการสื่อสารกันต้องรอให้ทั้งสองฝ่ายว่างตรงกัน และนัดในสถานที่เดียวกัน ซึ่งอาจจะมีข้อจำกัดและยากลำบากในการพูดคุยสื่อสาร

## 4) การดูหนังฟังเพลง

- **โลกดิจิทัล** เราสามารถค้นหาและเลือกดูหนังหรือฟังเพลงตามที่เราต้องการ ไม่จำกัดระยะเวลาและสถานที่ ขอให้มือถืออินเทอร์เน็ตกับโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ก็สามารถดูหนังฟังเพลงได้ หรือหากเราดูหรือฟังยังไม่จบ ยังสามารถหยุดไว้แล้วมาดูต่อทีหลังได้ ซึ่งประเด็นนี้เป็นความโดดเด่นของโลกดิจิทัล
- **โลกความเป็นจริง** อาจจะต้องมีเวลากำหนดที่ชัดเจนสำหรับการออกอากาศ หรือการเผยแพร่สื่อบันเทิง ซึ่งการดูหนังฟังเพลงในโลกความเป็นจริง นอกจากจะมีข้อจำกัดด้านระยะเวลาแล้ว ยังขาดความหลากหลายที่บางที่เราอาจจะเลือกได้ไม่มากเท่าใดนัก

## 5.) การเล่นเกม

- **โลกดิจิทัล** เราสามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลาและสามารถเล่นกับเพื่อนที่อยู่ตามที่แตกต่างกัน หรือแม้แต่อยู่คนละประเทศ เนื่องจากโลกดิจิทัลจะมีจุดเด่นเรื่องการสื่อสารที่รวดเร็วและไร้ขอบเขต
- **โลกความเป็นจริง** เราสามารถเล่นเกมได้เฉพาะกับเพื่อนที่อยู่พื้นที่ใกล้เคียงกัน และเวลาที่นัดหมายกันเท่านั้น แต่เกมบางเกมเวลาที่เล่นด้วยกันนั้นอาจสนุกสนานกว่า เช่น เกมมาเฟีย ที่ต้องใช้การสังเกตต่อกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ทำให้บางเกมก็เล่นได้อรรถรสมากกว่าในโลกความเป็นจริง

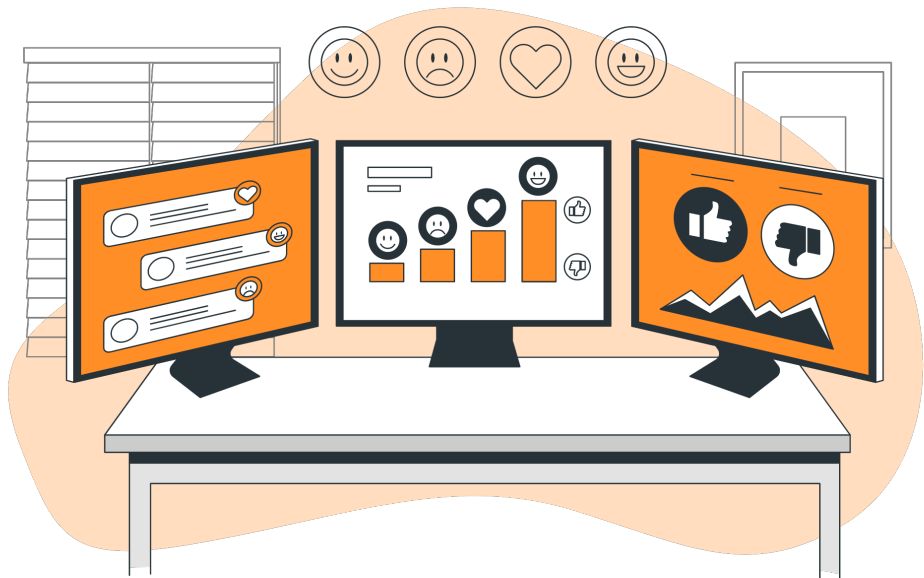
## 6) การให้คำปรึกษา สร้างแรงบันดาลใจ ที่ต้องถ่ายทอดความรู้สึก และความเข้าใจ

- **โลกดิจิทัล** อาจทำได้ไม่ค่อยดีนัก เนื่องจากการสื่อสารผ่านดิจิทัลส่วนใหญ่อาศัยการพิมพ์ หรือตัวอักษร ซึ่งบางทีอาจจะไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึก ความหวังใจได้อย่างเต็มที่ และในบางทีอาจทำให้การสื่อสารผิดความหมายผิดวัตถุประสงค์อีกด้วย
- **โลกความเป็นจริง** การให้คำปรึกษา สร้างแรงบันดาลใจ ที่ต้องถ่ายทอดความรู้สึก และความเข้าใจ ได้เห็นหน้า มองตา และสัมผัสสกาย จะทำให้เกิดความเข้าใจทั้งในด้านเนื้อหาและอารมณ์ดีกว่า

## เรื่องที่ 3 มารยาทในโลกดิจิทัล (Netiquette)

เวลาที่น้อง ๆ ติดต่อกัน พูดคุยกัน หรือทำกิจกรรมกันในโลกดิจิทัล จะดูทำได้ง่าย และให้ความรู้สึกเหมือนโลกจำลอง แต่ความจริงแล้ว การกระทำทุกอย่างในโลกดิจิทัล ส่งผลไม่ต่างจากโลกความจริงเลย ในโลกของความเป็นจริงเราจะต้องมีมารยาทถึงจะเป็นคนที่น่าคบหา ในขณะที่เดียวกันเราก็ชอบที่จะรู้จักกับคนมีมารยาทด้วยเช่นกัน ในโลกดิจิทัลก็ไม่ต่างกัน

เรามารู้จักกันว่า อะไรเป็นสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในโลก ดิจิทัลบ้าง หรือที่เรียกว่าการมีมารยาทบนโลกดิจิทัล เพื่อจะได้เป็นพลเมืองดิจิทัลที่พึงประสงค์ น่าคบหา



ควรทำ **• ใส่ใจและให้เกียรติผู้อื่น  
ไม่ต่างจากโลกความจริง  
(Be respectful)**

แม้จะอยู่ในโลกออนไลน์ ทุกคนก็  
ยังมีความรู้สึกอยู่ การอ่านข้อความยังคง  
ส่งผลต่อตัวผู้รับได้

ดังนั้น เราควรที่จะแสดงออกใน  
โลกออนไลน์ไม่ต่างจากโลกความจริง

**• ตรวจสอบการส่งต่อข้อมูล  
ให้ตรงกับกลุ่ม**

บนโลกดิจิทัล เราสามารถเข้าร่วม  
กลุ่มสังคมได้หลายกลุ่ม เช่น กลุ่มเพื่อน  
ที่โรงเรียน (ซึ่งอาจมีครูรวมอยู่ด้วย) กลุ่ม  
ครอบครัว กลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน  
หรือกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจ คล้ายกัน  
เป็นต้น

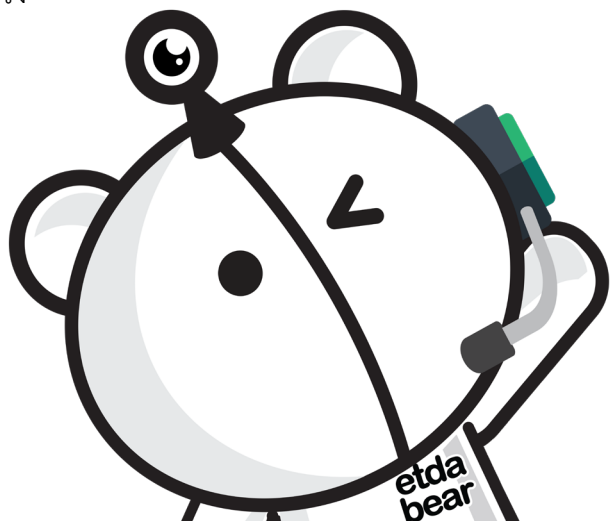
ดังนั้น เมื่อเราจะส่งข้อความ หรือ  
แชร์ข้อความไปยังกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ควร  
ตรวจสอบให้ดี เพราะบางข้อความหรือ  
เนื้อหาอาจจะไม่เหมาะสมที่จะส่งไปยัง  
กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็ได้ ดังนั้น โปรดระวัง  
การแชร์ผิดกลุ่ม

**• แบ่งปันสิ่งดี ๆ และสร้างสรรค์**

ในโลกดิจิทัล เราสามารถค้นหา  
ข้อมูลที่หลากหลายและติดต่อสื่อสารกับ  
เพื่อนได้หลายกลุ่ม หลายครั้งที่เราค้นหา  
ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งด้านการเรียน  
และการใช้ชีวิตของวัยรุ่น เพื่ออนาคต  
ที่ดี หรืออาจเป็นแนวปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิด  
ความเสี่ยงในการใช้งานโลกออนไลน์ ซึ่ง  
ข้อมูลหรือเนื้อหาเหล่านี้เป็นเนื้อหาที่ดี  
และสร้างสรรค์เราควรแชร์หรือแบ่งปัน  
ไปยังเพื่อน ๆ เราด้วย

**• ปฏิบัติตามกฎของชุมชน  
ออนไลน์**

ในโลกดิจิทัล มีกลุ่มมากมายให้เรา  
เข้าร่วม แบ่งแยกไปตามความสนใจ และ  
หลายกลุ่ม ต่างมีกฎ และแนวทางปฏิบัติ  
ของตัวเอง เราจึงควรศึกษากฎของแต่ละ  
กลุ่มให้ดี เพราะเพียงการแสดงความเห็น  
ที่ไม่ได้รับอนุญาตก็สร้างปัญหาได้ง่าย ๆ



## ไม่ควรทำ

### • การแสดงความเห็นด้วยถ้อยคำที่รุนแรง

การแสดงความคิดเห็นหรือโต้ตอบกับเพื่อนด้วยภาษาและถ้อยคำที่รุนแรงในโลกออนไลน์ผ่านการพิมพ์ หรือส่งข้อความ ทำให้เกิดผลไม่ต่างจากการแสดงอารมณ์ทางสีหน้า และท่าทางในเชิงลบในโลกความจริง ซึ่งเพื่อนที่เห็นหรืออ่านข้อความจะรับรู้และจินตนาการถึงการแสดงออกทางอารมณ์และท่าทางของเราด้วย

ดังนั้น ควรใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนน้อม ไม่รุนแรง

### • ส่งต่อข้อมูลที่เรไม่แน่ใจว่าเป็นความจริง

ในโลกดิจิทัลมีข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งหลายรูปแบบ และความจริง เรื่อง ๆ หนึ่งที่เราได้เห็นหรือรับรู้มาจากหลายแหล่งข้อมูล แต่ละแหล่งข้อมูลมีความหมายไม่ตรงกัน โดยหากกรณีเช่นนี้ เมื่อเรายังไม่แน่ใจว่าข้อมูลที่เราค้นหา หรือ ได้รับการส่งต่อมาเป็นความจริงหรือไม่ ก็ไม่ควรจะแชร์ หรือส่งต่อไปยังคนอื่น เพราะข้อความนั้นอาจจะเป็นเท็จ และเพื่อนเราอาจเชื่อและนำไปปฏิบัติจนเกิด ผลเสียก็ได้

### • แสดงอารมณ์ขันที่หมิ่นเหม่ เสียดสี

จริงอยู่ว่าเรื่องตลกขบขันเป็นเรื่องที่สนุก แต่อย่าลืมว่าในโลกดิจิทัล ข้อความของเราสามารถถูกส่งต่อไปถึงคนหลายกลุ่ม และบางกลุ่มหรือบางคน อาจไม่เห็นด้วยกับเรา และนำข้อความนั้นมาสร้างปัญหาให้เราได้ ดังนั้นเราจึงควรดูให้ดีกว่าจะตัดสินใจส่งต่อข้อมูลในโลกออนไลน์ว่าเหมาะสมแล้วหรือยังถ้าเพื่อนหรือคนอื่นเห็นแล้ว เขาจะคิดอย่างไร

### • ใช้โซเชียลมีเดียในการให้ร้ายผู้อื่น

การให้ร้ายผู้อื่น ไม่ส่งผลดีในทุก ๆ ที่ แต่ในโลกดิจิทัลส่งผลร้ายกลับมาหาเราได้ง่ายที่สุด เพราะทุกข้อความและทุกข้อมูลที่เราส่งต่อขึ้นทั้งร่องรอยข้อมูลในข้อความสนทนาสามารถถูกบันทึกเป็นภาพได้ แม้ว่าลบไปแล้วประวัติการส่งข้อมูลก็ยังถูกบันทึกไว้อยู่ในระบบ หรือแม้กระทั่งว่าเราอาจสมัครโซเชียลมีเดียปลอมเป็นคนอื่น ด้วยเทคโนโลยีก็สามารถตามเราได้ การหาหลักฐานในการว่าร้ายมาประจานต่อ หรือเอาผิดทางกฎหมาย จึงไม่ใช่เรื่องยากเลย

วิธีที่ดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงการว่าร้ายต่อผู้อื่นในทุกที่

# เรื่องที่ 4

## จริยธรรมของพลเมืองดิจิทัล

การที่น้อง ๆ อาศัยอยู่ในโลกความจริง เราเรียกว่าเป็นพลเมือง ซึ่งพลเมืองย่อมมีระเบียบเพื่อให้อยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข และมีแนวปฏิบัติที่อาจจะไม่ใช่กฎหมาย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่ดีของแต่ละสังคม ซึ่งเราเรียกว่า **“จริยธรรม”**

ในโลกดิจิทัล ก็เช่นเดียวกัน เรายรวมกลุ่มกันเป็นสังคมและทำกิจกรรมร่วมกันเราก็ถือได้ว่าเป็น **“พลเมืองดิจิทัล”** ซึ่งเราก็ต้องยึดหลักปฏิบัติที่ดีไม่ต่างจากในโลกความเป็นจริง



**จริยธรรมพลเมืองดิจิทัล** หรือ ความเข้าอกเข้าใจ และการปฏิบัติ ที่จะทำให้เกิดสังคมดิจิทัลที่น่าอยู่

เรามาดูกันครับว่าเราจะเป็นส่วนหนึ่ง ในการสร้างสังคมดิจิทัลที่น่าอยู่ได้อย่างไรบ้าง

## 1) ให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น

ในโลกออนไลน์ โดยไม่เลือกว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในวัยใด ช่วงอายุใด เพศใด หรือทำอาชีพอะไร

## 2) หลีกเลี่ยงการระราน ข่มขู่ หรือหยอกล้อเกินพอดี

จนทำให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกไม่ดี ก่อนจะกลั่นแกล้งผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อเราไม่อยากโดนกลั่นแกล้ง เพื่อนคนอื่นก็เช่นกัน

## 3) ขออนุญาตเมื่อนำข้อมูลผู้อื่นไปใช้

ทุกข้อมูล ทุกเนื้อหาในโลกดิจิทัลล้วนมีเจ้าของ หากนำไปใช้ควร ขออนุญาต และให้เครดิตผู้ผลิตหรือสร้างเนื้อหา อย่างน้อยก็เป็นการให้กำลังใจกับผู้ผลิตเนื้อหาได้

## 4) คิดให้รอบคอบก่อนแชร์หรือโพสต์ข้อมูล

คิดให้รอบคอบก่อนแชร์หรือโพสต์ข้อมูล และรับผิดชอบต่อข้อมูลที่ตนเองเผยแพร่ในโลกดิจิทัล

## 5) ไม่ควรแชร์หรือโพสต์ข้อมูลส่วนบุคคลมากเกินไป

ไม่ควรแชร์หรือโพสต์ข้อมูลส่วนบุคคลมากเกินไป ทั้งข้อมูลของตนเอง และระมัดระวังการแชร์ข้อมูลที่อาจเป็นการเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้อื่นด้วย

## 6) ระมัดระวังในการแชร์หรือโพสต์ข้อมูล

ระมัดระวังในการแชร์หรือโพสต์ข้อมูลที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้ง หรือกระทบกับความรู้สึก โดยเฉพาะเนื้อหาที่เกี่ยวกับความเชื่อ วัฒนธรรม และการเมือง

## 7) หลีกเลี่ยงการแท็กภาพ หรือข้อมูลถึงผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องหรือไม่ได้รับอนุญาต

## สรุป

โลกดิจิทัลและโลกความเป็นจริงมีความแตกต่างกันในเรื่องของช่องทางและเครื่องมือในการสื่อสาร โดยโลกดิจิทัลต้องใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์และระบบเครือข่ายในการติดต่อสื่อสาร ส่วนกิจกรรมต่าง ๆ ในโลกดิจิทัลนั้นมีลักษณะที่เหมือนหรือใกล้เคียงกับโลกความจริง เพียงแต่อาจมีรูปแบบที่เปลี่ยนไป ดังนั้นการที่จะอาศัยอยู่ในโลกดิจิทัลอย่างปลอดภัยและมีความสุขย่อมต้องมีมารยาท ยึดหลักการทางจริยธรรม และปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่ต่างจากการใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง









**อัตลักษณ์ดิจิทัล  
(Digital Identity)**

**1.2**

# เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

**1** อธิบายวิธีการกำหนดอัตลักษณ์  
ของตนเองในโลกดิจิทัล และ  
ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ทั้งทาง  
บวกและทางลบ

**2** สร้างหรือปรับอัตลักษณ์ดิจิทัล  
ของตนเองที่สอดคล้องกับ  
ความเป็นจริง และส่งผลต่อ  
ภาพลักษณ์ของตนเอง



**3** ตระหนักถึงความสำคัญของอัตลักษณ์ ดิจิทัลและความเป็นส่วนตัว และผลเสียหายที่จะเกิดขึ้นหากมีการละเมิด



# เรื่องที่ 1

## อัตลักษณ์ดิจิทัลคืออะไร?

**อัตลักษณ์ดิจิทัล** คือ ภาพลักษณ์และตัวตนของเราในโลกดิจิทัล ซึ่งเกิดขึ้นจากข้อมูลทุกอย่างของเรา ที่เผยแพร่อยู่บนโลกออนไลน์ ที่จะเป็นข้อมูลให้ผู้อื่นจดจำตัวตนของเราในโลกดิจิทัล ตั้งแต่ชื่อจริงของเรา เลขบัตรประชาชน รูปภาพ เบอร์โทรศัพท์ หรือแม้แต่เสื้อผ้าที่ชอบสวมใส่ถ่ายรูปโพสต์บนโซเชียลมีเดีย สถานที่ที่ชอบไป จนไปถึงกิจกรรมทุกอย่างที่เราทำบนโลกออนไลน์

น้อง ๆ จินตนาการถึงตัวตนเราบนโลกดิจิทัลกันได้บ้างแล้วใช่ไหมครับ หลาย ๆ คนอาจจะมิตัวตนหลายตัวตนบนโลกดิจิทัลแล้วก็ได้ เรามาทำความเข้าใจกันต่อเนะครับว่าจริง ๆ แล้วอะไรคืออัตลักษณ์ดิจิทัลของเราบ้าง

### 1) อัตลักษณ์ดิจิทัลที่เป็นข้อมูลเดียวกับโลกความจริง



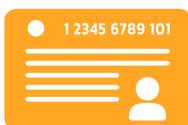
- ชื่อ - นามสกุล



- รูปภาพประจำตัว



- วันเดือนปีเกิด



- เลขประจำตัวประชาชน



- หมายเลขบัตรเครดิต  
หรือบัญชีธนาคาร

## 2) อัตลักษณ์ที่เกิดจากกิจกรรมบนโลกดิจิทัล



- บัญชีและรหัสผ่านอีเมล



- สถานที่ที่เราเช็คอิน  
หรือปักหมุด



- พฤติกรรมและประวัติ  
ในการดูหนัง ฟังเพลง  
หรือเล่นเกมออนไลน์



- ประวัติในการค้นหาข้อมูล การอ่าน  
การฟัง หรือการดูเนื้อหาต่าง ๆ



- การกดถูกใจ หรือการแสดงความรู้สึก  
ต่อข้อมูลต่าง ๆ ในโลกดิจิทัล



- เนื้อหา ข้อความ รูปภาพ  
ที่เราเผยแพร่ และการแสดง  
ความคิดเห็นของเราบนโลกดิจิทัล



- กลุ่มหรือสังคมที่เราเข้าร่วม  
ในโลกดิจิทัล

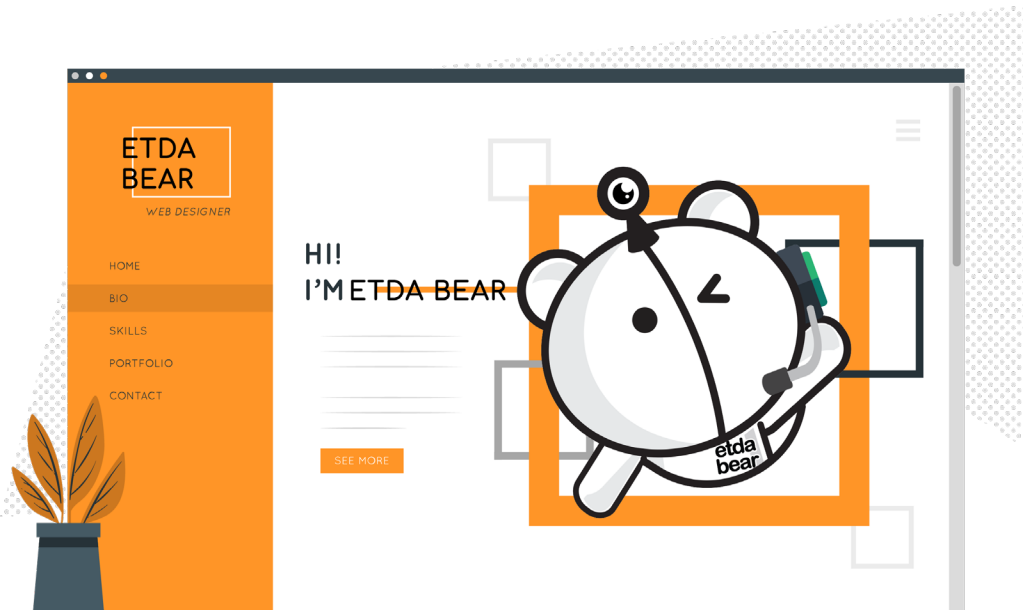


- เพื่อนหรือบุคคลหรือองค์กรที่เรา  
ติดตามในโลกดิจิทัล

จากทุกข้อที่กล่าวมา เราจะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำในทุกวันนี้สามารถกลายเป็นอัตลักษณ์ทางดิจิทัลให้ผู้คนจดจำเราได้หมดเลย เรามาเรียนรู้กันนะครับว่าเราจะสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัลที่ดีให้กับตัวเองได้อย่างไรบ้าง

## เรื่องที่ 2

# ผลจากการสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัล



การสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัล ส่งผลในทิศทางเดียวกับการสร้างภาพลักษณ์ในโลกแห่งความจริง แต่อัตลักษณ์ดิจิทัลจะรับรู้ในวงที่กว้างกว่า เนื่องจากโลกดิจิทัลได้เชื่อมผู้คนจากทั่วมุมโลกเข้าถึงกัน ผู้คนเหล่านี้ไม่รู้จักรักตัวตนเราจริง ๆ แต่จะรู้จักเราผ่านทุกอย่างที่เราส่งต่อบนโลกดิจิทัล

เรามาดูกันว่าการสร้างอัตลักษณ์ในทางบวกและทางลบ ส่งผลอย่างไรกับตัวของน้อง ๆ ในโลกดิจิทัล

## 2.1 ผลจากการสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัล ในทางบวก



### 1) ผู้คนจดจำเราในทางที่ดี

โลกดิจิทัล เป็นโลกที่ผู้คนเชื่อมถึงกัน ทว่า ผู้คนเหล่านี้ ไม่ได้รู้จักตัวตนของเราจริง ๆ แต่จะรู้จักผ่านทุกอย่างที่เรา โพสต์หรือแชร์บนโลกออนไลน์ เมื่อเราโพสต์หรือแชร์สิ่งที่ดี ผู้คนก็จะจดจำเราในทางที่ดีด้วยครับ

### 2) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว

เมื่อเรา โพสต์ แชร์ หรือเผยแพร่ในสิ่งที่ดี ผู้คนรอบตัวเราที่อยู่ในโลกออนไลน์ ก็จะจดจำในทางที่ดีด้วย สิ่งเหล่านี้ส่งผลในชีวิตจริงมากกว่าที่เราคิด ตั้งแต่การได้รับการจดจำ ในเรื่องที่ดีสำหรับตัวเราจากผู้คนรอบตัว จนเป็นที่รักใคร่ของเพื่อน ๆ ในโซเชียลมีเดีย



### 3) เปิดโอกาสมากมาย

ในโลกดิจิทัลเป็นโลกที่เชื่อมถึงกัน เราจึงเป็นที่รู้จัก และจดจำของคนอื่น ๆ ได้ไม่ยาก หากเราสร้างเนื้อหาที่ดี ที่ผู้คนชื่นชอบก็จะมีคนเข้ามาติดตามเราได้ สิ่งนี้เปิดโอกาสให้พวกเรามากมาย ตั้งแต่การได้รับการชื่นชม การถูกรับเชิญไปร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ และสังคมใหม่ ๆ หรือแม้กระทั่งสร้างรายได้ให้กับเราอีกด้วย



### 4) อยู่ในสังคมดิจิทัลที่น่าอยู่

เมื่อเราโพสต์ แชร์หรือเผยแพร่สิ่งที่ดี สังคมในโลกดิจิทัลก็จะน่าอยู่ตามไปด้วย ซึ่งสังคมดิจิทัลนี้มีผลต่อสภาพจิตใจของเราไม่ต่างจากโลกความจริงเลยครับ



## 2.2 ผลจากการสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัลในทางลบ

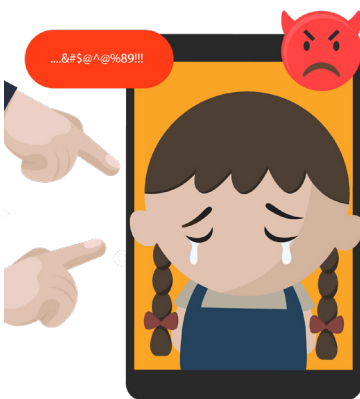


### 1) ผู้คนจดจำเราในทางที่ไม่ดี

ในโลกดิจิทัลนั้น ผู้คนตัดสินกันจากสิ่งที่เราโพสต์ แชร์ หรือเผยแพร่ หากเราสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัลโดยการส่งต่อสิ่งที่ไม่ดีบ่อยครั้ง ก็จะถูกจำในทางที่ไม่ดีไปด้วย ซึ่งการถูกจดจำในทางที่ไม่ดีอาจส่งผลเสียมากกว่าที่เราคิด ตั้งแต่ปัญหาด้านภาพลักษณ์ ความสัมพันธ์ จนไปถึงโอกาสในการเรียนต่อ หรือการทำงานในอนาคต

### 2) ความสัมพันธ์ที่ไม่ดี

ผู้คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันอาศัยอยู่ในโลกดิจิทัล รวมทั้งผู้คนรอบตัวเรา หากเราสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัลที่ไม่ดี ก็จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนรอบตัวอย่างแน่นอน



### 3) ถูกระรานในโลกดิจิทัล (ผู้คนมุ่งร้าย)

เมื่อผู้คนไม่พอใจในสิ่งที่เราโพสต์ แชร์ หรือเผยแพร่ คนเหล่านี้อาจประสกร้ายกับเราได้ ตั้งแต่มาระรานในเฟซบุ๊กของเราด้วยถ้อยคำเสียดสีให้รู้สึกไม่สบายใจ จนการตามมาถึงบ้าน หรือทำร้ายร่างกาย จนถึงขั้นทำให้สูญเสียทรัพย์สินในโลกแห่งความจริงได้ครับ



#### 4) ถูกโจรกรรมทางดิจิทัล

ประวัติส่วนตัว เลขประจำตัวประชาชน รหัสบัตรเอทีเอ็ม รวมถึงพาสเวิร์ดเข้าเว็บไซต์ และโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เหล่านี้ก็เป็นส่วนหนึ่งในอัตลักษณ์ดิจิทัล หากเราเผยแพร่ข้อมูลเหล่านี้หรือเก็บรักษาไม่ดี ผู้ประสงค์ร้ายก็อาจใช้ประโยชน์จากส่วนนี้ได้ครับ

#### 5) เสี่ยงโอกาสในการเรียนหรือการทำงาน

อัตลักษณ์ดิจิทัล ก็ไม่ต่างจากภาพลักษณ์ในโลกความจริง หากอัตลักษณ์ดิจิทัลของเราไม่ดีมาก ๆ และทางองค์กรพิจารณาแล้วว่าส่งผลเสียกับภาพลักษณ์โดยรวม พวกเราก็อาจเสียโอกาสในขั้นตอนการสมัครเข้าศึกษาต่อ หรือสมัครเข้าทำงานได้



#### 6) ส่งผลต่อสภาพจิตใจ

ไม่มีใครมีความสุขจากการถูกไม่ชอบ แม้ในโลกดิจิทัลเหมือนจะเป็นโลกจำลอง แต่การส่งผลต่อจิตใจก็ไม่ต่างจากโลกความจริง เคยเป็นไหมที่ตื่นมาแล้วไม่อยากจะเปิดหน้าจออ่านข้อความใด ๆ เลยทางที่ดีที่สุดเรามาเรียนรู้วิธีที่จะสร้างอัตลักษณ์ที่ดีในโลกดิจิทัลกัน

# เรื่องที่ 3

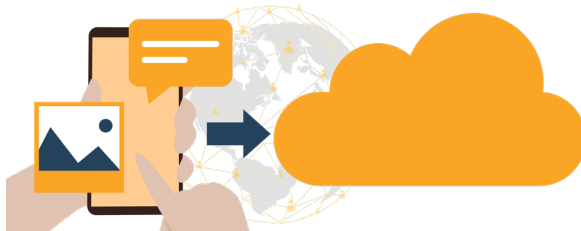
## อัตลักษณ์ดิจิทัลที่ดีสร้างได้

### 3.1 การสร้างอัตลักษณ์ดิจิทัลที่ดี

ทุกวันนี้ชีวิตของน้อง ๆ แทบจะแยกไม่ออกระหว่างโลกความจริงกับโลกดิจิทัล ซึ่งการอยู่ในโลกความจริงก็จะมีความเป็นตัวตนและในโลกดิจิทัลก็เช่นกัน ความเป็นตัวตนในโลกดิจิทัลอาจเรียกว่า **“อัตลักษณ์ดิจิทัล”** ซึ่งอัตลักษณ์ดิจิทัลนี้ ส่งผลต่อชีวิตในโลกความจริงของพวกเรามากกว่าที่คิด เนื่องจากทุกวันที่ผ่านไป เราทุกคนต่างก็ใช้เวลาในโลกออนไลน์มากขึ้นเรื่อย ๆ

และที่สำคัญที่สุด ข้อมูลหลายอย่างที่เราเผยแพร่ในโลกออนไลน์ที่จะกลายเป็นอัตลักษณ์ดิจิทัลของเรานั้น ไม่สามารถลบได้

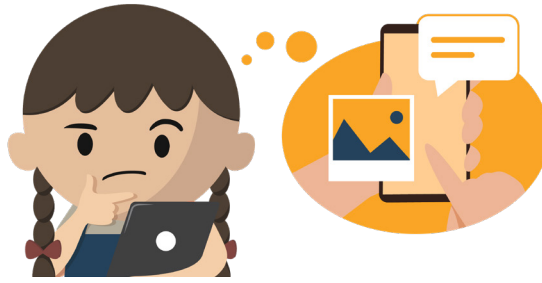
ดังนั้น เรามาเรียนรู้กันว่า เราสามารถสร้างตัวตน หรืออัตลักษณ์ดิจิทัลที่ดี ให้ผู้อื่นจดจำเราได้อย่างไร



#### 1) ตระหนักอยู่เสมอว่าทุกอย่างที่เราแชร์หรือเผยแพร่ในโลกดิจิทัล จะอยู่ในนั้นตลอดไป

โลกดิจิทัลเป็นโลกที่ระบบคอมพิวเตอร์เป็นผู้เก็บข้อมูล ก่อนจะส่งข้อมูลเหล่านั้นกลับมาที่ผู้รับซึ่งเป็นเพื่อน ๆ ของเรา การโพสต์ คอมเมนต์รูปภาพ หรืออะไรก็ตามที่เราส่งต่อแล้วจะถูกบันทึกในระบบฐานข้อมูล แม้ว่าเราจะลบข้อมูลนั้นไปแล้ว แต่ประวัติการแชร์หรือโพสต์ข้อมูลนั้นก็ยังคงถูกบันทึกอยู่ในระบบฐานข้อมูลตลอดไป

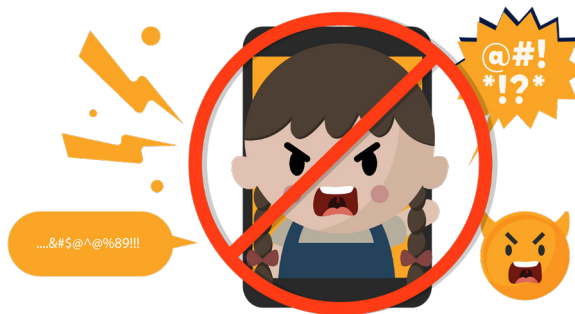
ดังนั้น ถ้าเราอยากสร้างอัตลักษณ์ที่ดีให้กับตัวเรา ควรโพสต์ แชร์ หรือเผยแพร่ข้อมูลและเนื้อหาที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์



## 2) คิดให้ดีก่อนโพสต์และแชร์

เนื่องจากโลกดิจิทัลหรือโลกออนไลน์ เราอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ซึ่งมีผู้คนมากมาย ทุกเพศทุกวัยและทุกอาชีพ ซึ่งทุกข้อมูลที่เราโพสต์หรือที่เราแชร์ ล้วนส่งผลกระทบต่อ การรับรู้และความรู้สึกของผู้อื่นเสมอ โดยการโพสต์และแชร์ข้อมูลต่าง ๆ จึงไม่ต่างกับ การสร้างภาพลักษณ์หรือแสดงออกในโลกความจริง ซึ่ง ผู้คนในโลกดิจิทัลจะจดจำเรา จากการกระทำเหล่านี้

ดังนั้น ถ้าต้องการให้คนอื่นจดจำเราในทางที่ดี ต้องคิดให้ดีก่อนโพสต์และแชร์ข้อมูล และเนื้อหาต่าง ๆ



## 3) อยู่ในโลกดิจิทัลต้องไม่หิวร้อน

โลกดิจิทัลหรือโลกออนไลน์ เป็นโลกที่เราตอบโต้กับคนอื่นได้อย่างง่ายดาย ซึ่งเมื่อ เราพูดคุยโต้ตอบกัน เราอาจจะไม่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้สนทนาได้อย่าง ชัดเจน และทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยแค่เพียงปลายนิ้วสัมผัส การตอบกลับด้วยอารมณ์ จากการขี้ขลาดจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

ดังนั้น เมื่อสนทนาหรืออ่านความคิดเห็นของผู้อื่นที่เราไม่ชอบหรือขัดแย้งกับเรา ต้องพยายามใจเย็น และคิดให้รอบคอบก่อนตอบโต้ เพราะข้อความหรือความคิดเห็น นั้น ๆ เราอาจแปลความผิดวัตถุประสงค์ที่เพื่อนส่งมาหรือคอมเมนต์ก็ได้



#### 4) ตระหนักอยู่เสมอว่า โลกดิจิทัลไม่ใช่โลกจำลอง

หลายคนอาจจะคิดว่า ในโลกออนไลน์ เราจะทำอะไรที่ไม่ดีหรือมีความผิดก็ไม่สามารถมีผลกระทบในชีวิตจริงได้ ในทุก ๆ วันมีคนจำนวนไม่น้อยถูกดำเนินคดีจากการกระทำในโลกออนไลน์ อันเป็นผลมาซึ่งการสูญเสียทรัพย์สิน และถูกดำเนินคดี หลายครั้งเกิดจากการสิ่งที่เราทำเป็นปกติ และคิดว่าไม่เป็นไร หนึ่งในนั้นคือการส่งต่อข้อความหมิ่นประมาทจากความโมโห และการส่งต่อข้อมูลที่เป็นการละเมิดลิขสิทธิ์

ดังนั้น การที่เรากระทำการใด ๆ ในโลกออนไลน์โดยคิดว่ามันเป็นโลกจำลองแล้วไม่ทันได้ยั้งคิด จนทำให้การกระทำนั้นส่งผลเสียหายต่อผู้อื่นก็มีส่วนที่เป็นตัวกำหนดอัตลักษณ์ดิจิทัลของเราเช่นกัน



#### 5) ทุกอย่างในโลกออนไลน์ มีเจ้าของ ถ้าเอามาใช้จะส่งผลกระทบต่ออัตลักษณ์ดิจิทัล

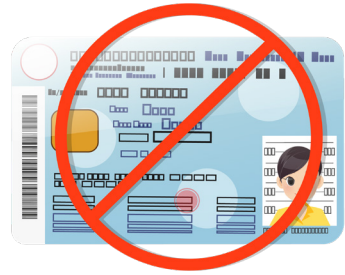
รูปภาพ ข้อความ เพลง ข้อมูลต่าง ๆ ต่างมีเจ้าของ ผู้ที่สามารถยืนยันความเป็นเจ้าของได้สามารถดำเนินคดีกับผู้ใช้งานที่ผิดลิขสิทธิ์ได้ตามกฎหมาย

ดังนั้น ระวังในการนำข้อมูลที่ไม่รู้ที่มาหรือไม่ได้รับอนุญาตไปใช้งาน โพสต์หรือแชร์ ซึ่งหากเราเป็นคนที่มีมักจะนำข้อความหรือเนื้อหาของผู้อื่นมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต หรือไม่มีการอ้างอิง ก็จะกลายเป็นอัตลักษณ์ดิจิทัลที่ไม่ดีได้

## 6) อย่าให้ผู้อื่นรู้ข้อมูลของเรา มากเกินไป

ข้อมูลส่วนตัวของเราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากกว่าที่เราเข้าใจ ผู้ประสงค์ร้ายสามารถนำข้อมูลส่วนตัวของเราไปปลอมแปลงอัตลักษณ์เป็นตัวเรา และหาประโยชน์ในโลกออนไลน์ได้

ดังนั้น ข้อมูลใดที่ไม่จำเป็นต้องเผยแพร่ก็ไม่ควรเผยแพร่ เพราะหากผู้อื่นนำข้อมูลเราไปใช้ในการที่เสียหาย อาจส่งผลกระทบต่ออัตลักษณ์ดิจิทัลของเรา



\*\*\*\*\*

## 7) ปกป้องรหัสผ่านและเปลี่ยนบ่อย ๆ

รหัสผ่านเปรียบเสมือนกุญแจเข้าสู่อัตลักษณ์ของเราในโลกดิจิทัล ใครก็ตามที่มี รหัสผ่านของเราสามารถเป็นเราได้

ดังนั้น ควรสร้างรหัสผ่านที่รัดกุม เราจดจำได้ เก็บรักษาให้ดี ไม่ส่งต่อให้ใคร และหากเป็นไปได้ การเปลี่ยนรหัสบ่อยก็จะทำให้ความปลอดภัยรัดกุมขึ้น เพราะเราไม่มีทางรู้ว่าใครแอบดูเราอยู่บ้าง ทั้งนี้ การเปลี่ยนรหัสหรือจัดการรหัสผ่านให้ดี จะปลอดภัยต่อการโจรกรรมข้อมูล หรือการสวมรอยเป็นเรา และไปกระทำการที่ไม่ดีซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออัตลักษณ์ดิจิทัลของเราได้

## 8) ตรวจสอบตัวตนของเรา บนโลกดิจิทัลอยู่เสมอ

ไม่ต่างอะไรกับการพิจารณาตัวเองในโลกของความเป็นจริง ที่เราต้องส่องกระจกตรวจสอบตัวเองเสมอ ในโลกดิจิทัลเราก็สามารถค้นหาชื่อตัวเองได้ด้วย Google หรือเว็บไซต์ Search Engine อื่น ๆ เช่นกัน ข้อมูลในเครื่องมือค้นหาเหล่านี้ จะเป็นตั้งกระจกสะท้อนให้เราเห็นตัวเองว่า เมื่อผู้คนในโลกดิจิทัลค้นหาชื่อของเรา เขาจะค้นพบอะไร

หากข้อมูลที่ปรากฏขึ้นมา เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอัตลักษณ์ในเชิงลบหรือน้อง ๆ ไม่อยากให้ผู้อื่นเห็นอัตลักษณ์บางอย่างที่ไม่แน่ใจว่าควรเปิดเผยหรือไม่ ลองหาวิธีปรับตามข้อมูลในหัวข้อถัดไปดูครับ



## 3.2 การปรับอัตลักษณ์ดิจิทัล

คงไม่มีใครบนโลกใบนี้ที่ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือจนกระทั่งครึ่งหนึ่ง ใดๆ แม้แต่ในโลกดิจิทัลที่เราสามารถสร้างสรรค์ตัวตนของเราในรูปแบบต่างๆ ได้ แต่เราก็อาจทำผิดพลาดได้ด้วยเช่นเดียวกันกับในโลกของความเป็นจริง

แม้ในโลกความเป็นจริง สิ่งที่เราไม่ยอมให้ผู้อื่นจดจำ อาจไม่สามารถลบจากความทรงจำของผู้อื่นได้ แต่ในโลกดิจิทัล ข้อมูลบางอย่างที่เราไม่ยอมให้ผู้อื่นเห็นนั้นสามารถปรับปรุงได้ เรามาเรียนรู้วิธีปรับปรุงอัตลักษณ์ของเราในโลกดิจิทัลกันนะคะ



### 1) ค้นหาชื่อและข้อมูลของตัวเองบนโลกดิจิทัล

พิมพ์ชื่อของเราลงในเครื่องมือค้นหา เช่น Google และดูว่าระบบจะแสดงข้อมูล อะไร ทั้งจากส่วนที่เป็นเว็บไซต์ รูปภาพ และวิดีโอ หากพบว่าข้อมูลที่แสดงเป็นข้อมูลที่เราไม่ยอมให้ผู้อื่นเห็น เช่น ข้อมูลส่วนตัว อย่างบัตรประชาชน เลขที่บ้าน ทะเบียนรถ ตัวเครื่องบิน รูปภาพ หรือวิดีโอที่ทำให้รู้สึกอับอาย ควรตรวจสอบหาสถานที่เก็บหรือแหล่งที่เผยแพร่ข้อมูล และดำเนินการลบข้อมูลถ้าทำได้ด้วยตนเอง หรือกดรีพอร์ตในระบบ หากทำเองไม่ได้ให้ติดต่อไปยังผู้เผยแพร่ เพื่อขอความช่วยเหลือ

### 2) การลบข้อมูลด้วยตัวเอง

ข้อมูลส่วนตัวของเราส่วนใหญ่ที่ปรากฏขึ้นเมื่อค้นหาชื่อเราใน Google มักจะเกิดจากการแชร์ หรือโพสต์ข้อมูลต่าง ๆ ในโซเชียลมีเดียของเราเอง

เมื่อเราตรวจสอบแล้วว่าเป็นข้อมูลเกิดจากกิจกรรมในโซเชียลมีเดียของเราเป็น เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ให้ทำการค้นหาที่อยู่ของข้อมูลนั้น และทำการลบ



### 3) การลบข้อมูลที่เป็นการกระทำผู้อื่น



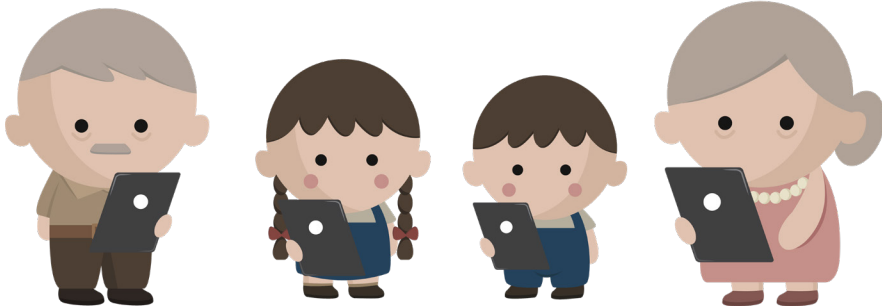
เมื่อเราค้นหาชื่อเราใน Google แล้วพบว่า มีข้อมูลบางส่วนที่ทำให้เราเสียหายหรือที่ทำให้อัตลักษณ์ ดิจิทัลของเราไปในทางลบ โดยข้อมูลหรือเนื้อหานั้น เป็นการโพสต์ เผยแพร่หรือสร้างขึ้นโดยบุคคลอื่น

ในกรณีเช่นนี้ เราสามารถติดต่อไปยังผู้ที่เผยแพร่ หรือสร้างเนื้อหานั้นให้ช่วยทำการลบข้อมูลของเรา โดย อธิบายด้วยเหตุผลให้เกิดความเข้าใจ หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น ครู หรือผู้ปกครอง ให้ช่วยติดต่อ

### 4) เริ่มสร้างตัวตนที่ดีและเหมาะสมบน โลกดิจิทัล

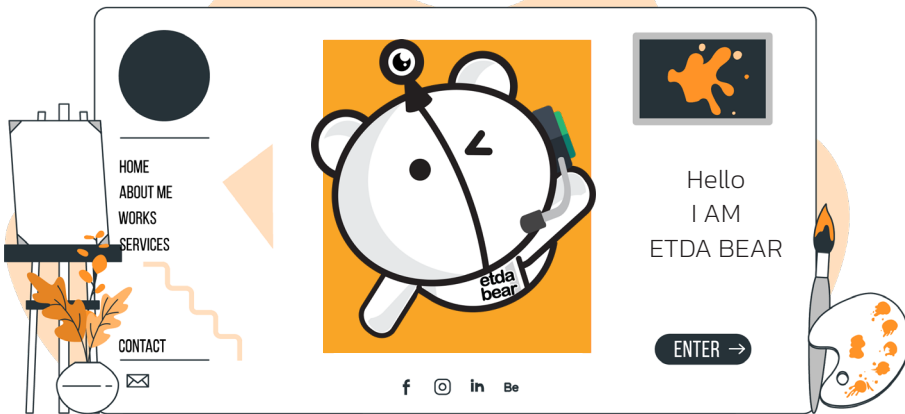
การลบข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต อาจสร้างอัตลักษณ์ ที่ดีขึ้นให้กับเราได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า อัตลักษณ์ ที่ไม่ดีจะไม่เกิดขึ้นอีก เพราะอัตลักษณ์ใหม่ ๆ จะถูก สร้างขึ้นเรื่อย ๆ トラバドที่เรายังใช้เครื่องมือดิจิทัลอยู่

ดังนั้น การปรับอัตลักษณ์ดิจิทัลในระยะยาว ควร เป็นสิ่งที่เราเรียนรู้ และปรับปรุงจากตัวเอง โดยอาจเริ่ม จากความเข้าใจเครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ และตระหนักเสมอว่าทุกอย่างที่เราส่งต่อ นั้น ยากที่จะลบได้ ที่ดีที่สุดอาจเป็นการมีสติ หลีกเลี่ยงการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในเชิงลบ และขาดจริยธรรม ทั้งในโลกดิจิทัล และโลกแห่งความจริง



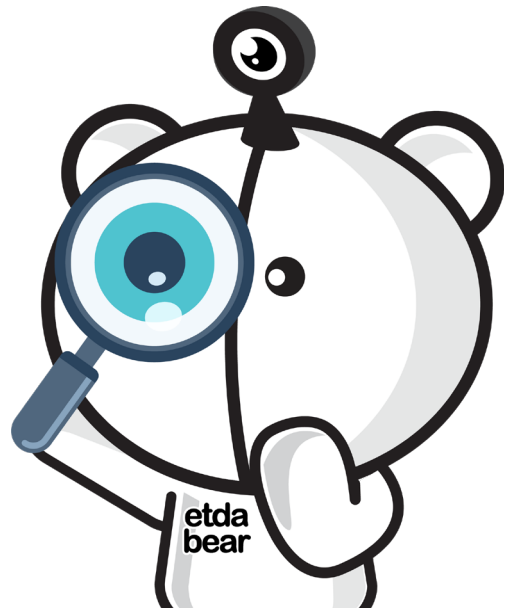
# เรื่องที่ 4

## อัตลักษณ์ดิจิทัลกับตัวตนที่แท้จริง



อัตลักษณ์ดิจิทัล หรือตัวตนในโลกดิจิทัล ถูกสร้างจากทุกอย่างที่เราส่งต่อในโลกดิจิทัล โดยเฉพาะโซเชียลมีเดียที่น้อง ๆ ใช้เป็นประจำ การเป็นตัวของตัวเองในโลกดิจิทัลนั้นส่งผลดีกับภาพลักษณ์ ทำให้น้อง ๆ ดูไม่ปลอม และมีความน่าเชื่อถือในโลกดิจิทัล แต่การเป็นตัวเองที่แสดงข้อมูลส่วนบุคคลมากเกินไปก็ไม่ดี เพื่อให้สามารถมีตัวตนบนโลกดิจิทัลที่สอดคล้องกันตัวตนจริง ๆ และปลอดภัย มีแนวทาง ดังนี้

เรามาทตรวจสอบกันว่าข้อมูลเหล่านั้นสร้างอัตลักษณ์ที่ดีให้กับน้อง ๆ แล้วหรือยัง



ข้อมูล	แนวปฏิบัติที่ดี
ชื่อ- นามสกุล	ควรใช้ชื่อ-นามสกุล ที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย และไม่ควรรใช้ชื่อ-นามสกุล ที่เป็นของผู้อื่น
รูปภาพประจำตัว	ไม่ใช่ภาพของผู้อื่นมาเป็นรูปภาพประจำตัว หรือภาพละเมิดที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย
ข้อมูลส่วนตัว	ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว และไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ควรเผยแพร่ เช่น เลขประจำตัวประชาชน หมายเลขบัตรเครดิต บัญชีธนาคาร และรหัสผ่านต่าง ๆ
ประวัติในการใช้งานโลกดิจิทัล	ตรวจสอบประวัติการใช้งานบนอินเทอร์เน็ต หากมีประวัติที่ส่งผลเสียต่ออัตลักษณ์ ให้ทำการลบ และหลีกเลี่ยงการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในอนาคต
เนื้อหา ข้อความ รูปภาพที่เผยแพร่	ตรวจสอบเนื้อหา ข้อความ รูปภาพที่เราได้เผยแพร่ในโลกดิจิทัล ว่าถูกกลั่นแกล้ง หรือสร้างความเสียหายต่ออัตลักษณ์ของเราและผู้อื่นหรือไม่ หากพบ ควรทำการลบ หรือตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
สถานที่ที่เราเช็คอิน	ตรวจสอบการใช้เครื่องมือเช็คอินบนเฟซบุ๊ก หากพบว่าเช็คอินสถานที่ที่กระทบต่ออัตลักษณ์ให้ทำการลบ และหลีกเลี่ยงการเช็คอินสถานที่ที่ไม่เหมาะสม
กลุ่มหรือสังคมที่เราเข้าร่วม	ตรวจสอบกลุ่มที่เข้าร่วม หากมีเนื้อหาหรือกิจกรรมที่กระทบต่ออัตลักษณ์ ให้กดออกจากกลุ่ม และหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกลุ่มที่ไม่เหมาะสมในอนาคต
เพื่อน บุคคล หรือองค์กรที่เราติดตาม	ตรวจสอบบุคคลที่รับเป็นเพื่อน หรือขอเป็นเพื่อน หากเป็นบุคคลที่เราไม่ต้องการให้รับรู้เรื่องราวของเรา ไม่อยู่ในวงโคจรของเรา ให้ทำการยกเลิกการขอเป็นเพื่อนหรือยกเลิกการติดตาม
ความคิดเห็นในโซเชียลมีเดีย	ตรวจสอบการแสดงความคิดเห็นในโซเชียลมีเดีย หากส่งผลเสียต่ออัตลักษณ์ให้ทำการลบความคิดเห็น และหลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมในอนาคต

# เรื่องที่ 5

## อัตลักษณ์ดิจิทัล และความเป็นส่วนตัว

### 5.1 เหตุใดอัตลักษณ์ดิจิทัล และความเป็นส่วนตัวจึงสำคัญ

#### 1) อัตลักษณ์ดิจิทัลสำคัญอย่างไร?

เราอยากให้ใคร ๆ เห็นว่าเราเป็นคนที่ดีและน่าคบหาทั้งในโลกของความเป็นจริง และในโลกใบอื่น ๆ ที่เราอยู่อย่างเช่นโลกดิจิทัลใช่ไหมครับ แล้วเราเป็นคน ๆ นั้นแล้ว หรือยัง?

ในโลกความจริง คนอื่นเห็นความเป็นตัวตนของน้อง ๆ ได้จากชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ลักษณะนิสัยใจคอ พฤติกรรมหรือคำพูดที่เราแสดงออก ส่วนในโลกดิจิทัล คนจะรับรู้ถึงตัวตน หรืออัตลักษณ์ของเราจาก ชื่อที่ใช้ (ซึ่งบางคนอาจจะไม่ได้ใช้ชื่อจริง) รูปภาพ หรือเนื้อหาที่มักโพสต์ คอมเมนต์ หรือแชร์ในโซเชียลมีเดียอยู่เป็นประจำ ซึ่งพฤติกรรมและการกระทำเหล่านี้จะเป็นภาพจำที่คนอื่นรับรู้ได้ว่าเป็นตัวตนหรือเป็นอัตลักษณ์ดิจิทัลของเรา

อย่างไรก็ตาม อัตลักษณ์ดิจิทัล ไม่เพียงแค่ว่าคนอื่นได้เห็น รู้ หรือจดจำพฤติกรรม การแสดงออกของเราเท่านั้น ยังมีการกระทำที่คนอื่นไม่เห็นหรือไม่ได้รับรู้แต่ระบบรับรู้และบันทึกสิ่งที่เราทำในโลกดิจิทัลทั้งหมด เช่น การค้นหาข้อมูล การเลือกเกมออนไลน์ที่จะเล่น การคลิกดูหนัง ละคร หรือรายการโชว์ต่าง ๆ หรือแม้แต่การซื้อของออนไลน์ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะถูกบันทึกไว้โดยระบบโปรแกรมดิจิทัล แต่คนอาจจะไม่รู้

ดังนั้น หากน้อง ๆ ต้องการให้อัตลักษณ์ของเราเป็นอัตลักษณ์ที่ดี หรือเชิงบวก ก็ควรจะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่ดี ไม่ระรานผู้อื่น ไม่ใช่คำพูดที่รุนแรงสร้างความขัดแย้ง รวมทั้งค้นหาและเสพเนื้อหาดิจิทัลที่ดีและมีประโยชน์

## 2) ทำไมเราต้องมีความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล

ขอพื้นที่ส่วนตัวหน่อยได้ไหม? ประโยคนี้น้อง ๆ ก็น่าจะคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เราใช้ชีวิตในแต่ละสังคม หรือแม้แต่อยู่ในบ้านเดียวกันกับสมาชิกในบ้าน หรือเพื่อนที่นั่งโต๊ะข้าง ๆ เรา ก็ยังต้องการพื้นที่ส่วนตัวที่ไม่อยากให้ใครเข้ามาลুক้าความเป็นส่วนตัว

คำว่า **“ความเป็นส่วนตัว”** ไม่ได้หมายความว่าเราอยู่คนเดียว หรือใช้ชีวิตคนเดียว ไม่ให้คนอื่นมาวุ่นวายความเป็นส่วนตัวคือ การที่เราใช้ชีวิตเป็นปกติทั้งในโลกดิจิทัลและโลกความจริงหากจะมีคนอื่นมาพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเรา ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จักกับเราเป็นการส่วนตัว จะนำเอาข้อมูลของเรา ทั้งชื่อ นามสกุล รูปภาพ ข้อความ หรือเนื้อหาที่เราโพสต์ หรือสื่อต่าง ๆ ที่เราเป็นคนผลิตขึ้นในโลกดิจิทัล ไปใช้หรือไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตไม่ได้ ลักษณะเช่นนี้จึงเรียกว่า **“ความเป็นส่วนตัว”**

ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล นอกจากจะมองในเรื่องของข้อมูลส่วนตัวและเนื้อหาที่เราสร้างขึ้นแล้ว ยังเป็นในเรื่องของพื้นที่ทางดิจิทัลส่วนตัวด้วย เช่น ในโปรไฟล์ เฟซบุ๊กส่วนตัวเราเอง เพื่อน ๆ จะมาโพสต์หรือแท็กข้อความหรือสื่อต่าง ๆ โดยไม่ขออนุญาตจากเราไม่ได้ แบบนี้ถือว่าละเมิดความเป็นส่วนตัว



ดังนั้น หากเราถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว โดยมีคนนำข้อมูลเราไปเผยแพร่หรือแอบอ้างทำในสิ่งที่ไม่ดีหรือผิดกฎหมาย เราอาจต้องรับผิดชอบในการกระทำที่เกิดขึ้น เช่น นำเลขที่บัญชีเราไปโพสต์เพื่อประกาศรับบริจาคต่าง ๆ ภาพบัตรประชาชนของเราไปใช้ในการสมัครเข้าร่วมโครงการต่าง ๆ เป็นต้น

นอกจากนั้น หากเราถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวในเชิงพื้นที่ คือการถูกแท็ก หรือโพสต์ในพื้นที่ส่วนตัวของเรา อาจทำให้เกิดความรำคาญ หรือบางรายมีความอาฆาต อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

## 5.2 ความเสียหายจากการถูกละเมิด ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล

การที่น้อง ๆ ถูกคนอื่นแอบอ้างเป็นเราแล้วไปใช้ทำอะไรบางอย่าง ถึงจะเป็นเรื่องที่ไม่ได้ไม่ดี แต่ยังไงเราก็ถูกแอบอ้างก็รู้สึกไม่ดีใช่ไหมครับ แล้วถ้าเราถูกลักลอบพื้นที่ส่วนตัวของเรา ก็รู้สึกไม่ดีด้วยเช่นกัน ในโลกดิจิทัลถึงแม้จะไม่ประสบกับตัวจริง แต่ก็ส่งผลไม่ต่างกัน ความเสียหายในโลกดิจิทัล ที่มีตั้งแต่การสร้างความรู้ความเข้าใจ ไปจนถึงการสร้าง ความเสียหายทางทรัพย์สิน หรือแม้กระทั่งชีวิต

ถ้าอย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันครับว่า การถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวทางดิจิทัล อาจส่งผลถึงอะไรบ้าง

### 1) ผลเสียหายอันเนื่องมาจากการถูกละเมิดอัตลักษณ์ดิจิทัล

อัตลักษณ์ดิจิทัลของเรา นอกจากจะหมายถึงข้อมูลส่วนตัวที่เราบันทึกไปในระบบดิจิทัลแล้ว ยังหมายถึงเนื้อหา สื่อที่เราสร้างขึ้น รวมทั้งประวัติในการใช้งานดิจิทัลของเราด้วย เรามาคิดว่าหากเกิดการละเมิดในกรณีต่าง ๆ จะเกิดผลเสียหายได้ ดังนี้

• **ถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัว** เช่น ชื่อ นามสกุล รูปภาพ เลขบัญชีธนาคาร หรือเลขบัตรประจำตัวประชาชน แล้วนำไปแอบอ้างเป็นตัวเรา ตัวอย่างเช่น

• **ถูกแอบอ้างนำชื่อ นามสกุล หรือรูปภาพเราไปใช้เป็นโปรไฟล์บนโซเชียลมีเดีย** และในบัญชีนั้นอาจมีการโพสต์ หรือเผยแพร่เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม หรือผิดกฎหมาย ซึ่งนอกจากจะกระทบต่อภาพลักษณ์ในโลกดิจิทัลของเราแล้ว ในทางจริยธรรม และกฎหมายเราอาจจะต้องรับผิดชอบด้วย

• **ถูกใช้เลขที่บัญชีธนาคารของเราไปใช้ในการรับบริจาคหรือหลอกลวง** และมาแอบอ้างกับเราอีกทีว่ามีการโอนเงินผิดเพื่อให้เราโอนเงินนั้นไป ทำให้เรากลายเป็นเครื่องมือให้กับมิจฉาชีพ

• **ถูกนำเลขประจำตัวประชาชนของเรา ไปใช้ในการสมัครบริการ หรือเปิดบัญชีธนาคาร** ทำให้เราตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ และอาจจะต้องรับผิดชอบหรือได้รับความเสียหายจากความผิดนั้นด้วยหากไม่สามารถพิสูจน์ความจริงได้

ซึ่งการถูกละเมิดเช่นนี้ นอกจากจะมีผลกระทบด้านภาพลักษณ์ในสังคมที่อาจจะเกิดความอับอาย ด้านอารมณ์ซึ่งอาจจะเกิดเกิดความเครียด กังวล ไม่สบายใจ และยังอาจจะต้องมีผลกระทบด้านกฎหมายที่อาจจะต้องรับผิดชอบชี้แจง อธิบาย หรือพิสูจน์ความจริงให้ชัดเจน

• **ถูกละเมิดเนื้อหา** หรือสื่อที่เราสร้างขึ้น เอาไปใช้ด้วยวัตถุประสงค์ต่าง ๆ อาจนำไปใช้เลยหรือทำการดัดแปลงแล้วแอบอ้างเป็นของตนเอง ตัวอย่างเช่น

- นำภาพที่เราโพสต์ไปใช้ในทางที่ไม่ดี อาจจะไม่เสียหายต่อเราโดยตรงหากไม่ใช่ภาพตัวเรา แต่อาจทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเสียหายได้
- นำข้อความของเราไปตัดทอนแค่บางส่วนแล้วโพสต์ ซึ่งอาจจะทำให้ความหมายเปลี่ยนไป หรือทำเพื่อประสงค์จะโจมตีคนอื่น ซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อตัวเราได้

การถูกละเมิดเช่นนี้ นอกจากจะเป็นการละเมิดลิขสิทธิ์แล้ว อาจมีผลกระทบทำให้เราเสียหายในทางภาพลักษณ์และสังคมดิจิทัล หรือหากข้อความของเราที่ถูกตัดบางส่วนไปเผยแพร่ แล้วทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย อาจจะถูกฟ้องร้องได้

• **ถูกละเมิดข้อมูลการใช้งานดิจิทัล** จากการติดตามหรือเก็บข้อมูลการใช้งานร่วมกับข้อมูลส่วนบุคคลของเราไปใช้ ทางธุรกิจ ตัวอย่างเช่น

- นำประวัติการค้นหาข้อมูล หรือสินค้าในอินเทอร์เน็ตไปใช้ทางการตลาด หรือขายต่อให้ผู้ประกอบการอื่น โดยไม่ได้ขออนุญาตจากเราก่อน เพื่อมานำเสนอ สินค้าและบริการต่าง ๆ ให้เรา

ซึ่งการถูกละเมิดเช่นนี้ อาจส่งผลกระทบทำให้มีการนำเสนอสินค้าและบริการมาที่อีเมล บัญชีไลน์ หรือโทรศัพท์ โดยที่เราไม่ได้ร้องขอ บางทีอาจจะเกิดความรำคาญไม่เป็นส่วนตัว เป็นต้น

## 2) ผลเสียหายอันเนื่องมาจากการถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว

ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล อีกด้านหนึ่งที่สำคัญคือการถูกละเมิดพื้นที่ส่วนตัวบนโลกดิจิทัล ซึ่งพื้นที่ส่วนตัวในโลกดิจิทัลอาจแบ่งได้เป็น 2 พื้นที่สำคัญที่เราใช้งานกันบ่อย ๆ คือ อีเมล และพื้นที่โซเชียลมีเดีย โดยจะส่งผลเสียหายกับเราได้ดังนี้

### • การถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวในบัญชีอีเมล

เช่น การได้รับอีเมลนำเสนอสินค้าหรือบริการที่เราไม่ได้สมัครเป็นสมาชิก หรือการได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่เราไม่ต้องการ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิด ความรำคาญใจ และมีอีเมลขยะในบัญชีของเรา อาจเกิดความยากลำบากในการค้นหาอีเมลที่สำคัญ

### • การถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวในพื้นที่โซเชียลมีเดีย

เช่น การที่มีคนโพสต์รูปภาพ และข้อความในโปรไฟล์ของเรา หรือ การแท็กภาพหรือข้อความในบัญชีเรา ซึ่งหากเป็นสื่อหรือข้อความทั่วไป ที่เราไม่สนใจ อาจเกิดความรำคาญใจ หรืออาจส่งผลกระทบต่ออัตลักษณ์ดิจิทัลของเราได้ แต่หากเป็นสื่อหรือข้อความที่ละเมิดสิทธิผู้อื่น หรือผิดกฎหมาย เราอาจจะต้องมีส่วนรับผิดชอบในการกระทำ หรือต้องชี้แจงความไม่เกี่ยวข้องของสื่อหรือข้อความนั้น ๆ



## 5.3 บทลงโทษของผู้ที่ละเมิดอัตลักษณ์ดิจิทัล และความเป็นส่วนตัว

บทลงโทษของผู้ที่ทำการละเมิดอัตลักษณ์ดิจิทัลและความเป็นส่วนตัว โดยมีบทลงโทษตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ปี 2550 และ 2560 ดังนี้

### 1) แก้ไข ดัดแปลง หรือทำให้ข้อมูลผู้อื่นเสียหาย (มาตรา 9-10)



การทำให้ข้อมูลเสียหาย ทำลาย แก้ไข เปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมข้อมูลของผู้อื่นโดยมิชอบ “จำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ”

### 2) ส่งข้อมูลหรืออีเมลก่อกวนผู้อื่น หรือส่งอีเมล สแปม (มาตรา 11)



การส่งอีเมลสแปมก่อกวน หรือ การส่งข้อความฝากร้านตามเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม โดยที่ไม่ได้รับอนุญาต

- ถ้าส่งโดยปกปิดหรือปลอมแปลงแหล่งที่มา : “ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท”
- ถ้าส่งโดยไม่เปิดโอกาสให้ปฏิเสธตอบรับได้โดยง่าย “โทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 4 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”

### 3) นำข้อมูลที่ผิด พ.ร.บ.เข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ (มาตรา 14)



การโพสต์ข้อมูลปลอม ทูจจริต หลอกลวง ข้อมูลความผิดเกี่ยวกับความมั่นคง ข้อมูลลามก หรือ การเผยแพร่ ส่งต่อข้อมูล ที่รู้อยู่แล้วว่าผิด

- หากเป็นการกระทำที่ส่งผลถึงประชาชน: “โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”
- หากเป็นกรณีที่เป็นการกระทำที่ส่งผลต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง : “โทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 6 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ” (แต่ในกรณีอย่างหลังนี้สามารถขอมความกันได้)

## สรุป

การใช้ชีวิตหรือการใช้งานโลกดิจิทัลหรือโลกความเป็นจริง เราทุกคนย่อมมีตัวตน มีภาพลักษณ์ หรือมีภาพจำที่ผู้อื่นได้เห็น ได้สัมผัสและรับรู้ว่าเป็นตัวเรา หรือที่เรียกว่า อัตลักษณ์ ซึ่งหากอยู่ในโลกดิจิทัลเรียกว่า **“อัตลักษณ์ดิจิทัล”** โดยอัตลักษณ์ดิจิทัลเกิดขึ้นจาก 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ นามสกุล รูปภาพ อายุ หรือรูปร่างหน้าตา และส่วนที่สองมาจากพฤติกรรมที่เราแสดงออกหรือทำกิจกรรมในโลกดิจิทัล เช่น การค้นหาข้อมูล การเข้าร่วมสังคมออนไลน์ การเช็คอินตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น โดยในส่วนแรก อัตลักษณ์นี้จะถูกจดจำโดยบุคคลอื่นในโลกดิจิทัล ซึ่งอาจเป็นเพื่อนเรา และส่วนที่สองจะถูกบันทึกและจดจำโดยระบบข้อมูลในเครือข่ายคอมพิวเตอร์ อย่างไรก็ตาม อัตลักษณ์ทางดิจิทัลสามารถที่จะสร้างให้เป็นอัตลักษณ์ในเชิงบวกได้ โดยการเปิดเผยข้อมูลหรือแสดงพฤติกรรมบนโลกดิจิทัลที่เหมาะสม ทั้งนี้ การมีอัตลักษณ์ดิจิทัลในเชิงลบอาจส่งผลกระทบต่อความน่าเชื่อถือ ความไว้วางใจ หรือความเชื่อมั่นในตัวเรา ซึ่งอาจมีผลกระทบในเรื่องอื่น ๆ ด้วย









ความเป็นส่วนตัว  
ในโลกดิจิทัล  
(Digital Privacy)

1.3

# เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

**1** อธิบายวิธีการจัดการข้อมูลส่วนตัว  
ในโลกดิจิทัล และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง  
กับสิทธิและความเป็นส่วนตัว

**2** ประยุกต์เครื่องมือและวิธีการในการจัดการ  
ข้อมูลส่วนตัว แก้ไขปัญหาภาวะคุกคาม  
หรือละเมิดความเป็นส่วนตัว ที่มีผลต่อชีวิต  
และการทำงาน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย



**3** สื่อสารข้อมูลการถูกคุกคามหรือละเมิด  
ข้อมูลส่วนตัว ไปยังผู้อื่น เพื่อแจ้งเตือน  
ผู้อื่นให้ร่วมกันตรวจสอบและระมัดระวัง



etda  
bear

# เรื่องที่ 1

## ข้อมูลส่วนตัวคืออะไร?

**ข้อมูลส่วนบุคคล** หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลซึ่งทำให้สามารถระบุตัวบุคคลนั้นได้ ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม

ข้อมูลส่วนบุคคลของน้อง ๆ นั้นยังต้องแบ่งแยก เพื่อความปลอดภัยทั้งบนโลกดิจิทัลและในโลกของความเป็นจริง โดยสามารถแบ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เป็นสองกลุ่มคือ ข้อมูลส่วนบุคคลที่เปิดเผยได้ กับข้อมูลส่วนบุคคลที่ไม่ควรเปิดเผย หรือเรียกว่า **“ข้อมูลส่วนตัว”**

เรามารู้จักกันนะครับว่าข้อมูลแบบใดปลอดภัยที่จะเปิดเผยและไม่ปลอดภัยที่จะเปิดเผยบ้าง

### 1) ข้อมูลส่วนบุคคลที่สามารถเผยแพร่ได้ ไม่เป็นอันตราย (Personal Information)

- ชื่อจริง ชื่อเล่น หรือนามแฝง
- อายุ
- เพศ
- มีพี่น้องกี่คน
- อาหารที่ชอบ
- หนังสือโปรด
- สัตว์เลี้ยงของคุณ

### 2) ข้อมูลส่วนบุคคลที่ไม่ควรเปิดเผยเป็นสาธารณะ เนื่องจากความปลอดภัยทั้งตัวตนบนโลกดิจิทัลและชีวิตจริง และควรเก็บไว้เป็นส่วนตัว (Private Information)

- เลขประจำตัวประชาชน
- ชื่อจริง-นามสกุลจริง
- วันเกิด
- เลขบัญชีธนาคาร
- ที่อยู่อีเมล
- หมายเลขโทรศัพท์
- ที่อยู่บ้าน
- ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านต่าง ๆ

## เรื่องที่ 2

# การจัดการข้อมูลส่วนตัว

อ่านมาถึงตรงนี้ น้อง ๆ อาจจะเริ่มรู้สึกไม่ปลอดภัย และรู้สึกอยากจัดการข้อมูลส่วนตัวบนโลกดิจิทัลขึ้นมาบ้างแล้ว แต่อาจจะยังรู้สึกว่ายาก จนไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร เรามาเรียนรู้กันเลยครั้นที่เราจะเริ่มจัดการข้อมูลเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง

### 1) ไม่เปิดเผย หรือเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ควรเปิดเผย (Private Information)

ไม่เผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญของตนเองได้แก่ เลขประจำตัวประชาชน หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่บ้าน ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่านในการทำงานต่าง ๆ

### 2) หลีกเลี่ยงการตั้งโปรไฟล์โซเชียลมีเดียให้เป็นสาธารณะ

โซเชียลมีเดีย ทุกคนสามารถเข้าถึงการแสดงความคิดเห็นของเราได้หากโปรไฟล์ตั้งเป็นสาธารณะ และแน่นอน ไม่มีทางที่สิ่งที่เราคิดจะเป็นที่ถูกใจกับคนทุกกลุ่ม การตั้งค่าให้โปรไฟล์เป็นส่วนตัว และจำกัดการเข้าถึงของผู้ที่เห็นข้อความ จะช่วยหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และการเข้าถึงของผู้ที่ประสงค์ร้ายได้ หากการตั้งค่านี้น่ายากเกินไป อาจให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยจัดการให้

### 3) จัดการอุปกรณ์ให้ปลอดภัย (รัดเข็มขัด safety belt)

อุปกรณ์ดิจิทัลที่เราใช้ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ ก็ไม่ต่างจากรถที่เรานั่ง ที่จำเป็นต้องมีระบบความปลอดภัย เพื่อรักษาชีวิตและทรัพย์สินของผู้ใช้งาน อุปกรณ์ส่วนใหญ่ในปัจจุบัน จะมาพร้อมระบบรักษาความปลอดภัยในตัว เหลืออยู่น้อยมากที่ไม่ได้ติดตั้งมาให้ น้อง ๆ สามารถตรวจสอบความปลอดภัยนี้ โดยการติดต่อศูนย์บริการ หรือค้นหาข้อมูลด้วยชื่อรุ่นของอุปกรณ์บนเครื่องมือค้นหา หรือให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยค้นหาให้ได้ หากอุปกรณ์ที่ใช้ยังไม่ได้ติดตั้ง ให้ติดต่อผู้เชี่ยวชาญตามศูนย์บริการ เพราะไม่เช่นนั้นข้อมูลที่สำคัญในอุปกรณ์อาจมีความเสี่ยงในการถูกขโมย หรือถูกทำลายได้

## 4) ทำความเข้าใจกับเงื่อนไขและข้อตกลงในการใช้โปรแกรมหรือแอปพลิเคชัน

ทุกแอปพลิเคชัน ทั้งบนคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และแท็บเล็ต มีการขอเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวเราเสมอ โดยจะสังเกตได้จากกล่องข้อความที่ขึ้นมาทุกครั้ง ที่ลงแอปพลิเคชันใหม่ หรือเข้าเว็บไซต์ใหม่ ๆ หลายครั้งเราไม่ได้อ่าน และกดตกลงให้ผ่าน ๆ ไป แต่นั่นหมายถึงการยอมรับ ให้แอปพลิเคชันเหล่านั้น เข้าถึงข้อมูลส่วนตัวเราแล้ว หากเป็นไปได้ ควรอ่านเงื่อนไขการใช้งานของแอปพลิเคชันทุกครั้ง และพยายามไม่ใช้งานแอปพลิเคชันที่ไม่น่าเชื่อถือ เพราะโดยส่วนใหญ่ แอปพลิเคชันที่ไม่น่าเชื่อถือน่าจะใช้ประโยชน์จากการละเลยการอ่านข้อตกลง และนำข้อมูลส่วนตัวเราไปใช้ประโยชน์ให้ตัวเอง

## 5) ตั้งรหัสผ่านให้มีความปลอดภัย

จริงอยู่ที่การจำรหัสผ่านไม่เหมือนการเก็บกุญแจบ้าน ที่เราสามารถหยิบจับ และให้ผู้อื่นช่วยตามหาตอนที่เราทำหายได้หลายคน จึงเลือกที่จะตั้งรหัสง่าย ๆ และให้ผู้อื่นช่วยจำ ทว่าการกระทำเช่นนี้ ไม่ปลอดภัยต่อการปกป้องข้อมูลเลย ควรตั้งรหัสผ่านที่ยากต่อการเดา มีการผสมระหว่างตัวเลขและตัวอักษร แต่ง่ายต่อการจดจำของตัวเอง หากลืมหรหัสผ่านจริง ๆ ไม่ต้องตกใจ บัญชีส่วนใหญ่มักมีให้กดลืมหรหัสผ่าน และใส่ข้อมูลส่วนตัว เช่น หมายเลขโทรศัพท์ หรืออีเมลสำรองเพื่อกู้คืนได้ ถึงลืมหไม่ต้องตกใจ และไม่ต้องจดเพราะอาจไม่ปลอดภัย หรือใช้โปรแกรมช่วยเก็บรักษารหัสผ่านก็ได้เช่นเดียวกัน



## เรื่องที่ 3

# กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิและความเป็นส่วนตัว ในโลกดิจิทัล

เมื่อเราถูกละเมิดสิทธิและความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล ในประเทศไทยนั้นมีกฎหมายที่สามารถเอาผิดกับผู้ทำการละเมิดได้ ตามราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 เพื่อรักษาสิทธิและความเป็นส่วนตัวของเราในโลกดิจิทัล เรามาทำความรู้จัก พ.ร.บ. ฉบับนี้กันครับ

### 1) PDPA (Personal Data Protection Act) คืออะไร?

พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล หรือ PDPA คือ กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล โดยระบุให้องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่เก็บข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนไม่ว่าจะเป็นบริษัทเอกชน หรือหน่วยงานภาครัฐ ต้องไม่นำเอาข้อมูลส่วนตัวของเราไปใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ ที่เราไม่ยินยอม

- ข้อมูลส่วนบุคคลนั้นครอบคลุมตั้งแต่ ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ไปจนถึงอีเมล หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน และอื่น ๆ
- นอกจากนี้ กฎหมายยังคุ้มครองไปถึงข้อมูลส่วนบุคคลที่มีความอ่อนไหว (Sensitive Data) เช่น เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ความเห็นทางการเมือง ความเชื่อ ลัทธิ ศาสนา พฤติกรรมทางเพศ ประวัติอาชญากรรม ข้อมูลทางด้านสุขภาพ ข้อมูลทางพันธุกรรม และข้อมูลชีวภาพ

### 2) บทลงโทษของ PDPA

บทลงโทษสำหรับผู้ทำการละเมิดสิทธิและความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัลมีดังนี้

- โทษทางอาญา จำคุกไม่เกิน 1 ปี และ/หรือ ปรับสูงสุด 1 ล้านบาท
- โทษทางแพ่ง จ่ายสินไหมไม่เกิน 2 เท่าของสินไหมที่แท้จริง
- โทษทางปกครองปรับไม่เกิน 5 ล้านบาท

## เรื่องที่ 4

# ปัญหาภาวะคุกคามหรือละเมิด ความเป็นส่วนตัวมีรูปแบบอย่างไรบ้าง และจะมีผลอย่างไร

น้อง ๆ กำลังอยู่ในยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเพิ่มมากขึ้น การติดต่อสื่อสารและทำธุรกรรมทำได้โดยสะดวกมากยิ่งขึ้น ขณะที่การคุกคามและโจรกรรมข้อมูลส่วนตัวไปใช้ในทางที่ไม่ดีหรือนำข้อมูลไปใช้ที่ผิดวัตถุประสงค์ของเจ้าของข้อมูลก็มีวิวัฒนาการเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน

เราลองมาดูกันว่า การคุกคามและการละเมิดความเป็นส่วนตัว ในปัจจุบันมีรูปแบบใด และส่งผลอย่างไรกับเราได้บ้าง



### 1) การละเมิดข้อมูลส่วนตัวจากการใช้แอปพลิเคชัน ที่เกิดจากการยินยอม

เมื่อโทรศัพท์มือถือสามารถใช้งานได้เสมือนคอมพิวเตอร์ ผู้ให้บริการก็จะพัฒนาแอปพลิเคชันต่าง ๆ ออกมาให้ใช้ โดยที่ในการเข้าใช้งานแอปพลิเคชันต่าง ๆ เหล่านั้น จะมีการขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลความเป็นส่วนตัว อัลบั้มภาพ ไมโครโฟน หรือกล้องถ่ายรูป ซึ่งผู้ใช้ส่วนใหญ่อาจจะไม่ได้ใส่ใจและไม่เห็นความสำคัญ ก็จะอนุญาตให้เข้าถึงข้อมูลได้ จากนั้นก็จะมีการล้วงเอาข้อมูลต่าง ๆ ไปใช้ในทางธุรกิจ หรืออาจจะนำไปขายต่อ หรือใช้ในทางที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผลที่ตามมาคืออาจมีการนำเสนอสินค้าหรือบริการที่เราไม่ได้ค้นหาหรือเรียกร้อง ซึ่งจะทำให้เกิดความรำคาญได้หรือหากมีการนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ผิดกฎหมาย เราซึ่งเป็นเจ้าของข้อมูลอาจจะต้องรับผิดชอบ แม้ว่าเราอาจจะไม่ได้เป็นผู้ลงมือทำ

## 2) การหลอกลวงด้วยความจริงเพียงครั้งเดียว

ในอดีตเราอาจจะพบภัยคุกคามในลักษณะการเป็นข่าวปลอมหรือเฟคนิวส์ หากแต่ในปัจจุบันข่าวเหล่านั้นอาจหลอกลวงไม่ได้แล้วผู้ไม่ประสงค์ดีจึงใช้วิธีการหลอกลวงด้วยข่าวที่เป็นความจริงเพียงครั้งเดียวแล้วหลอกลวงให้ผู้ใช้กรอกข้อมูลส่วนตัว หรือยอมรับให้เข้าถึงข้อมูลส่วนตัว เช่น ในการระบาดของโรคโควิด-19 โรงพยาบาลต่าง ๆ ได้ทำแบบฟอร์มการจองวัคซีนออนไลน์สำหรับประชาชนที่ประสงค์จะฉีดวัคซีน ซึ่งมิฉพาะได้ใช้โอกาสนี้ในการทำแบบฟอร์มเฉพาะ ซึ่งนำข้อมูลของโรงพยาบาลบางแห่งมาใส่ในหน้าเว็บ ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือแล้วทำลิงก์ให้กรอกข้อมูลส่วนตัวเพื่อทำการจองวัคซีน เช่น ชื่อ นามสกุล เลขบัตรประจำตัวประชาชน ที่อยู่ หรือแม้กระทั่งภาพถ่ายบัตรประชาชนซึ่งผลที่ตามมานอกจากจะไม่ได้รับการฉีดวัคซีน ยังต้องสูญเสียข้อมูลส่วนตัวแก่ผู้ไม่หวังดีอีกด้วย

## 3) การหลอกลวงข้อมูลจากประเด็นที่อ่อนไหว

มีหลายครั้งที่เราได้รับข้อความ หรือ SMS ส่งมาทางโทรศัพท์ โดยแจ้งว่า “ขณะนี้มีการพยายามจะแฮกบัญชี ATM ของคุณ กรุณาเปลี่ยนรหัสผ่านทันที” และจะมีลิงก์ให้กรอกข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลบัญชีธนาคาร ซึ่งเมื่อเราเห็นว่าเป็นเรื่องการเงิน และเสี่ยงต่อการถูกแฮก เราอาจจะไม่ได้ดูหรือตรวจสอบละเอียดถี่ถ้วนว่า ข้อความดังกล่าวถูกส่งมาจากธนาคารผู้ให้บริการหรือไม่ หลายครั้งที่มีการกรอกข้อมูลตามที่แบบฟอร์มระบุ ก็จะเสี่ยงต่อการถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัวได้ และผลที่ตามมาคือ การถูกแฮกหรือโจรกรรมรหัสผ่านบัญชีธนาคาร และอาจสูญเสียเงินและทรัพย์สินได้ ซึ่งการหลอกลวงในลักษณะดังกล่าว ยังเกิดขึ้นกับบัญชี รหัสผ่านอีเมล และโซเชียลมีเดียด้วย

## 4) การละเมิดหรือใช้ข้อมูลส่วนตัวที่ผิดวัตถุประสงค์ของภาคธุรกิจ

เมื่อมีการใช้บริการโซเชียลมีเดีย การสมัครเข้าร่วมกิจกรรม หรือการลงทะเบียนในเว็บขายสินค้าและบริการต่าง ๆ ผู้บริการจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของเรา เพื่อประโยชน์ในทางธุรกิจ เช่น การนำเสนอ สินค้าการติดต่อเพื่อส่งสินค้า เป็นต้น แต่อาจมีผู้ให้บริการบางรายที่ขาดธรรมาภิบาลและจริยธรรม อาจมีการนำข้อมูลส่วนตัวของเราไปขายต่อให้กับธุรกิจอื่น หรือการนำข้อมูลไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ที่เราอนุญาต ซึ่งอาจทำให้เกิดการคุกคามความเป็นส่วนตัว หรือก่อให้เกิดความรำคาญได้

# เรื่องที่ 5

## ป้องกันการถูกคุกคาม ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล

### 5.1 วิธีการรับมือ และป้องกันการถูกคุกคาม ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล

อ่านมาถึงตรงนี้ อาจจะเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลส่วนตัว และเริ่มรู้สึกกลัวขึ้นมาบ้างแล้ว เรามาเรียนรู้กันว่า เราจะรับมือและป้องกันภัยคุกคามเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง

#### 1) ปกป้องอุปกรณ์ของตัวเอง



- สร้างรหัสผ่านที่รัดกุม

รหัสผ่านที่รัดกุม ควรมีความยาวอย่างน้อย 12 อักขระ ประกอบด้วยอักษรและตัวเลข และหากมีอักขระพิเศษ เช่น “!”, “/” และ “%” จะทำให้การคาดเดายิ่งยากขึ้น



- อัปเดตระบบของคุณอยู่ตลอดเวลา

ระบบปฏิบัติการจะมีการอัปเดตเพื่อปรับปรุงการใช้งานให้ทันสมัยอยู่เสมอ เราสามารถตั้งค่าการอัปเดตอัตโนมัติได้ในส่วนตั้งค่าของอุปกรณ์



## • ตั้งค่าความปลอดภัยบนอุปกรณ์

อุปกรณ์เข้าสู่โลกดิจิทัลในปัจจุบัน มีระบบรักษาความปลอดภัย เพื่อป้องกันการเข้าถึงของผู้ไม่ได้เป็นเจ้าของ เราควรตั้งค่าพาสเวิร์ดการเข้าอุปกรณ์ เพื่อป้องกันการเข้าถึงของผู้ไม่ประสงค์ดี



## • ป้องกันอุปกรณ์ด้วยซอฟต์แวร์ ป้องกันไวรัส

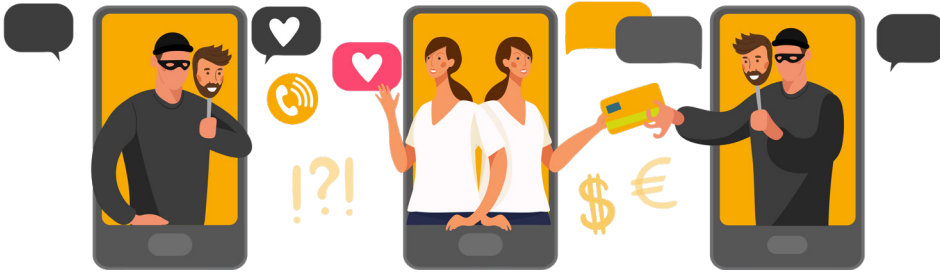
เชื้อโรคที่อยู่ในอากาศ เช่นเดียวกับไวรัสที่อยู่ในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เราสามารถปกป้องอุปกรณ์ด้วยการติดตั้งซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสที่น่าเชื่อถือ



## • สำรองไฟล์และข้อมูลของคุณไปยังคลาวด์ หรือบนฮาร์ดไดรฟ์ภายนอก

ข้อมูลทุกอย่างมีสิทธิ์สูญหาย และเสียหายได้ด้วยหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเกิดจากความเสียหายของอุปกรณ์ ระบบผิดพลาด หรือแม้แต่การโจรกรรมข้อมูล หากเป็นข้อมูลสำคัญ ควรทำการสำรองไฟล์ไว้ ไม่ว่าจะทำการสำรองในระบบคลาวด์ ผ่านบัญชีของระบบ หรือสำรองไว้ในอุปกรณ์เก็บข้อมูลอย่างแฟลชไดรฟ์ หรือฮาร์ดดิสก์

## 2) รู้ทันกลโกง



### • ควรระวังการหลอกลวงทั่วไปเหล่านี้

- อีเมล โทรศัพท์ และแชตหลอก ให้เราให้ข้อมูลส่วนตัว
- กลโกงหาคู่ออนไลน์
- การได้รางวัลก้อนโตหรือกิจกรรมปลอม
- ร้านค้าออนไลน์ปลอม
- การหลอกลวงว่าเกิดเหตุฉุกเฉิน



### • สัญญาณและข้อสังเกตว่าการสนทนาอาจเป็นการต้มตุ๋น

- อ้างว่าเราได้รับรางวัลและขอข้อมูลส่วนบุคคลที่ไม่ควรเปิดเผย หรือต้องจ่ายเงินเล็กน้อยเพื่อแลกกับรางวัลใหญ่
- เขียนข้อความที่มีการพิมพ์ผิด หรือไวยากรณ์ที่ไม่ดี
- ขอให้บอกข้อมูลส่วนบุคคลที่ไม่ควรเปิดเผย (Private Information) เช่น รหัสผ่าน ที่อยู่แบบเต็ม รายละเอียดบัญชีธนาคาร ฯลฯ ทางโทรศัพท์หรืออีเมล
- แשרลิงก์ที่ยาวผิดปกติ ที่ไม่แสดงชื่อทางการของเว็บไซต์
- เบี่ยงเบนไม่ให้เราได้ปรึกษาผู้อื่น
- เร่งให้ดำเนินการ โดยอ้างเหตุที่เป็นเรื่องด่วน เช่น เราหรือบุคคลอื่นตกอยู่ในอันตราย
- ขอให้ทำธุรกรรมทางการเงิน

**ที่สำคัญที่สุด** อย่าไว้ใจใครก็ตาม ที่ติดต่อเราทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ เพียงเพราะพวกเขาารู้รายละเอียดบางอย่างเกี่ยวกับเรา ควรยืนยันตัวตนของนักต้มตุ๋น โดยการติดต่อบริษัทหรือบุคคลที่พวกเขาอ้างว่าเป็นคนนั้น

### 3) อยู่อย่างปลอดภัยในโลกโซเชียล

- คิดให้ดีกว่าโพสต์หรือตอบกลับข้อความ
- ตระหนักเสมอว่าสิ่งที่เราโพสต์ ไม่สามารถลบออกจากอินเทอร์เน็ตได้อย่างสมบูรณ์
- เปลี่ยนการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
- ออกจากระบบทุกครั้งที่ใช้งานเสร็จ

### 4) ระวังการหลอกให้ตกหลุมรักในโลกดิจิทัล

การหลอกให้ตกหลุมรัก เป็นวิธีการที่นิยมสำหรับนักต้มตุ๋น โดยส่วนใหญ่จะทำที่เป็นชาวต่างชาติ หรือรุ่นพี่ที่มีโปรไฟล์ดี นักต้มตุ๋นจะใช้เวลาเล่นกับจุดอ่อนของเหยื่อ และหลอกให้เชื่อใจด้วยวิธีการสารพัด ก่อนที่ในที่สุดจะหากลยุทธ์เพื่อให้เราเสียเงินและทรัพย์สิน โดยอาจจะเป็นการเอาเงินให้เราก่อน และบอกว่าเดือดร้อนขอยืมเงิน แล้วจะคืนให้ ซึ่งในความจริงแล้วอาจยากที่จะสังเกตได้ แต่ในกรณีทั่วไป สามารถสังเกตได้ดังนี้

- ผู้พูดหลีกเลี่ยงการพูดคุยทางโทรศัพท์ หรือวิดีโอคอล
- ไม่แชร์โปรไฟล์โซเชียลมีเดีย หรือบัญชีมีข้อมูลน้อยมาก
- บอกรักในเวลาอันสั้นจนผิดสังเกต
- พูดถึงเรื่องเงิน ทำที่เป็นให้เงินเรามาใช้
- โอ้อวดว่ามีรายได้ดี
- อ้างว่าเดือดร้อนต้องใช้เงินอย่างเร่งด่วน
- ขอให้มาพบกันต่อหน้าแต่บ่ายเบี่ยงหรืออ้างธุระอื่น ๆ

## 5) ซอปปองออนไลน์อย่างปลอดภัย

### • ซื่อผ่านเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ

เราสามารถสังเกตความปลอดภัยของเว็บไซต์ที่ทำการซื้อขายได้ จากสัญลักษณ์แม่กุญแจด้านหน้าที่อยู่ของเว็บไซต์ (URL) หรือเว็บไซต์ร้านค้าออนไลน์ที่มีเครื่องหมายรับรองความน่าเชื่อถือ เช่น เครื่องหมาย DBD Registered หรือ DBD Verified จากกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ เป็นต้น หรืออีกทางหนึ่งคือ ควรเลือกซื้อกับเว็บไซต์ซอปปองออนไลน์ที่มีชื่อเสียง และการซื้อขายผ่านโซเชียลมีเดียต้องสำรวจพฤติกรรมที่ผ่านมารวมถึงเพื่อนที่ติดตามเขาหรือเขาติดตามอยู่ประกอบด้วย

### • ใช้กระเป๋าเงินออนไลน์หรือบริการรับชำระเงินออนไลน์

การใช้บัตรเครดิตในการซื้อสินค้าออนไลน์ คือการทำสัญญาในระบบ โดยที่ผู้รับจะยังไม่ได้รับเงินจริง ๆ หากทำการรายการไม่สำเร็จ ดังนั้นเราจะไม่สูญเสียเงินใด ๆ หากไม่ได้รับของ ในขณะที่การใช้กระเป๋าเงินออนไลน์นั้นก็สามารถติดตามร่องรอยของการใช้เงินได้

### • ไม่บันทึกข้อมูลทางการเงินบนเว็บไซต์ที่ไม่รู้จัก

หลีกเลี่ยงการบันทึกข้อมูลทางการเงินบนเว็บไซต์ที่ไม่ปลอดภัย หรือไม่รู้จัก เพราะเจ้าของเว็บไซต์ หรือผู้ที่สามารถเข้าถึง สามารถนำข้อมูลทางการเงินของเราไปใช้ได้

### • ใช้เฉพาะการเชื่อมต่อ WiFi ที่ปลอดภัยเพื่อซื้อของหรือทำธุรกรรม

การเชื่อมต่อ WIFI คือการเชื่อมต่อเครือข่ายที่มีผู้อื่นใช้อยู่ หาก WIFI ที่เราต่อไม่มีการตั้งระบบรักษาความปลอดภัย ผู้อื่นก็สามารถเข้าถึงข้อมูลของเราผ่านระบบเครือข่ายนั้นได้ ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อ WIFI ที่ไม่รู้จักในการทำธุรกรรมทางการเงินครับ เพราะผู้ไม่หวังดีอาจดักขโมย หรือเข้าถึงข้อมูลของเราได้

## 6) ขั้นตอนแก้ไข หากคิดว่าถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว

### • ตรวจสอบอุปกรณ์เพื่อหาไวรัส

เรียกใช้การตรวจสอบไวรัสโดยเร็วที่สุดโดยเปิดซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสในอุปกรณ์ของเรา

### • เปลี่ยนรหัสผ่านทั้งหมด

การเปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการป้องกันตัวเอง

### • ติดต่อธนาคารและตรวจสอบกิจกรรมที่น่าสงสัย

แจ้งให้ธนาคารเฝ้าระวังกิจกรรมที่น่าสงสัย ในกรณีที่เป็นไปได้ที่บัญชีของเราจะ ถูกโจมตีจากการโจมตีทางไซเบอร์ เราะระงับการใช้บริการและจัดการทันที

### • รายงานการโจรกรรมหรือการฉ้อโกงต่อตำรวจ

แจ้งตำรวจเพื่อลงบันทึกประจำวันไว้เป็นหลักฐาน ยืนยันความบริสุทธิ์ของเรา รวมไปถึงการติดตามพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อเฝ้าระวังหรือตรวจสอบ และดำเนินคดีหากมีการกระทำความผิดตามกฎหมาย

## 7) เมื่อสงสัยให้ขอความช่วยเหลือเสมอ

การขอความช่วยเหลือจะให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับเราซึ่งเราก็อาจนึกไม่ถึงในตอนแรก

- สมาชิกในครอบครัวหรือคุณครูที่เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีสามารถช่วยได้ แต่อย่างลัวที่จะติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านไอทีตัวจริง
- เราสามารถใช้หลักสูตรออนไลน์เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยออนไลน์และทักษะการใช้คอมพิวเตอร์

## 5.2 เครื่องมือช่วยในการจัดการและป้องกัน ความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล

ในโลกดิจิทัลมีเครื่องมือมากมายที่ใช้ในการจัดการและป้องกันความเป็นส่วนตัวแบบที่ใช้งานได้ฟรี โดยที่น้อง ๆ ไม่ต้องเสียค่าบริการเลย เรามาดูกันครับว่าเครื่องมือเหล่านี้มีอะไรบ้าง



### 1) การตั้งค่าภายในอุปกรณ์

ตั้งค่า PIN หรือรหัสผ่านบนอุปกรณ์เสมอ เพื่อไม่ให้อื่นเข้าถึงอุปกรณ์ของเราได้ และควรปิดระบบระบุตำแหน่ง และหลีกเลี่ยงการติดแท็กสถานที่ เพราะผู้ไม่ประสงค์ดีอาจตามมาถึงเราได้



### 3) เบราวเซอร์

การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในเบราว์เซอร์สามารถทำได้ไม่ยากและมีลักษณะการทำงานที่คล้ายกัน ลองมองหาเมนู “การตั้งค่า” และไปที่ “ความเป็นส่วนตัว และความปลอดภัย” ควรล้างข้อมูลการท่องเว็บและคุกกี้เป็นระยะ และตั้งค่าความปลอดภัยอื่น ๆ เพื่อไม่ให้เบราว์เซอร์บันทึกและติดตามการใช้งาน และข้อมูลส่วนตัวของเรา



### 2) การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ของโซเชียลมีเดีย

การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของโซเชียลมีเดีย นั้นไม่ยาก ลองหาเมนู “การตั้งค่า” และหาเมนูต่อไป เช่น “ใครสามารถดูเนื้อหาของฉันได้บ้าง” หรือ “การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว” จากนั้นเปลี่ยนเป็น “แค่เพื่อน” สิ่งนี้จะป้องกันคนแปลกหน้าหรือผู้ไม่ประสงค์ดีได้



### 4) ค้นหาโดยไม่ระบุชื่อ

ระบบเบราว์เซอร์ในปัจจุบันมีระบบที่ไม่ระบุตัวตนมาให้ เราสามารถตั้งค่าเครื่องมือค้นหาให้ไม่ระบุตัวตน เมื่อต้องการ ค้นหาข้อมูลที่ต้องการความเป็นส่วนตัว

# เรื่องที่ 6

## เตือนภัยคุกคามความเป็นส่วนตัวในโลกดิจิทัล

### 6.1 ความสำคัญของการแจ้งเตือนข้อมูล การถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว ไปยังผู้อื่นให้ร่วมกันตรวจสอบและเฝ้าระวัง

เมื่อเราถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว นื่อง ๆ หลายคนคิดว่า ไม่เป็นไรหรอก ไม่สำคัญ แต่อาจจะเกิดผลกระทบที่ไม่ดีในภายหลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สิน หรือการรับผิดชอบทางคดีความ ดังนั้น เมื่อเราถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวหรือถูกคุกคาม ต้องแจ้งให้ผู้อื่นรู้ และรับทราบ โดยเฉพาะบุคคลใกล้ชิด ซึ่งมีความสำคัญ ดังนี้

- เพื่อให้ผู้อื่น เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนที่โรงเรียน หรือเพื่อนในสังคมออนไลน์ได้ระมัดระวังตัวในการถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว
- หากมีการตรวจสอบพบผู้กระทำผิด อาจมีการดำเนินการทางกฎหมาย การตักเตือน หรือการดำเนินการอื่น ๆ ที่ไม่ให้มีการลงมือซ้ำ
- สร้างความตระหนักและใส่ใจให้กับตัวเราและสมาชิกในโลกดิจิทัลให้มีการจัดการความเสี่ยงและปกป้องตัวเองให้รอดพ้นจากการเป็นเหยื่อของการถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว
- สร้างการรับรู้ให้กับผู้อื่นเกี่ยวกับรูปแบบและลักษณะของการคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว ซึ่งอาจมีรูปแบบใหม่ ๆ ที่ไม่เคยพบ

## 6.2 วิธีการและเครื่องมือในการสื่อสารข้อมูล การคุกคามหรือละเมิดข้อมูลส่วนตัวไปยังผู้อื่นมีอะไรบ้าง และปฏิบัติหรือใช้งานอย่างไร

### 1) กรณีเราถูกคุกคามหรือถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว

แนวทางปฏิบัติเมื่อเราพบว่าถูกละเมิดหรือคุกคามความเป็นส่วนตัวบนโลกดิจิทัล เราอาจดำเนินการ ดังนี้

- เมื่อพบว่าบัญชีผู้ใช้งานของเรามีการทำงานผิดปกติ หรือเราไม่สามารถเข้าใช้งานได้ ให้ทำการขอพิสูจน์ตัวตน ตั้งค่ารหัสผ่านใหม่ หรือรายงานปัญหาการถูกแฮกบัญชีไปยังเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันนั้น ๆ และควรทำอย่างระมัดระวัง (บางทีลิงก์สำหรับการเปลี่ยนรหัสผ่านไม่ใช่ลิงก์ของผู้ให้บริการหรือเจ้าของแพลตฟอร์ม อาจโดนหลอกลวงได้)

- หากไม่สามารถจัดการด้วยตนเองได้หรือไม่มีความมั่นใจ ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ครู หรือรุ่นพี่ที่ไว้วางใจและมีทักษะ ให้ช่วยจัดการรายงานการละเมิดหรือคุกคามความเป็นส่วนตัวนั้นให้แทน

- เมื่อกลับเข้ามาใช้งานได้ ให้ทำการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของบัญชีในระดับสูง

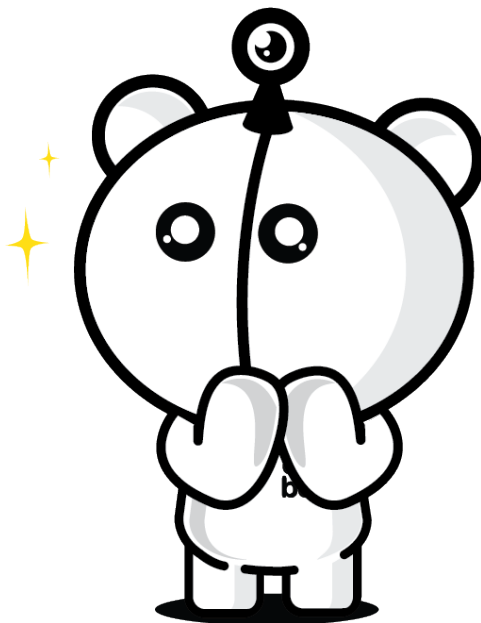
- หากพบว่าถูกนำข้อมูลส่วนตัวไปใช้ในการปลอมแปลงบัญชี ให้กดรายงานบัญชีปลอม หรือการแอบอ้างการใช้รูปภาพ ไปยังบัญชีไปยังเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันนั้น ๆ

- หากถูกละเมิดหรือคุกคามความเป็นส่วนตัวที่อาจทำให้เกิดความเสียหาย เช่น ละเมิดรหัสผ่านอีเมลที่ใช้งานเป็นประจำ ถูกรบกวนเฟสบุ๊กหรือไลน์ที่ใช้งานเป็นประจำ และมีข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ ให้ทำการแจ้งความเพื่อลงบันทึกประจำวันไว้เป็นหลักฐาน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการนำข้อมูลหรือบัญชีการใช้งานของเราไปใช้ในทางที่ผิด

- แจ้งถึงการถูกละเมิดหรือคุกคามความเป็นส่วนตัวของเราให้กับครอบครัว เพื่อน และคนรู้จักให้ทราบในทุกช่องทางการสื่อสารที่สามารถทำได้ ไม่เฉพาะแค่ช่องทางที่โดนละเมิดเท่านั้น โดยอาจแจ้งผ่านโซเชียลมีเดียของเพื่อนหรือคนสนิท หรือหากเร่งด่วนควรใช้การโทรศัพท์

- เมื่อแก้ไขได้แล้ว ควรแจ้งถึงวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้อื่นสามารถนำไปใช้ได้เมื่อเกิดปัญหาเดียวกัน

- ทุกขั้นตอนของการดำเนินการตั้งแต่การถูกละเมิดหรือคุกคามความเป็นส่วนตัว ให้ถ่ายภาพหน้าจอ และภาพเหตุการณ์ไว้เป็นหลักฐาน แต่ไม่ควรเผยแพร่ หากไม่จำเป็น



## 2) กรณีพบเห็นผู้อื่นอาจถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว

แนวทางปฏิบัติเมื่อเราพบผู้อื่นถูกละเมิดหรือคุกคามความเป็นส่วนตัวบนโลกดิจิทัล มีดังนี้

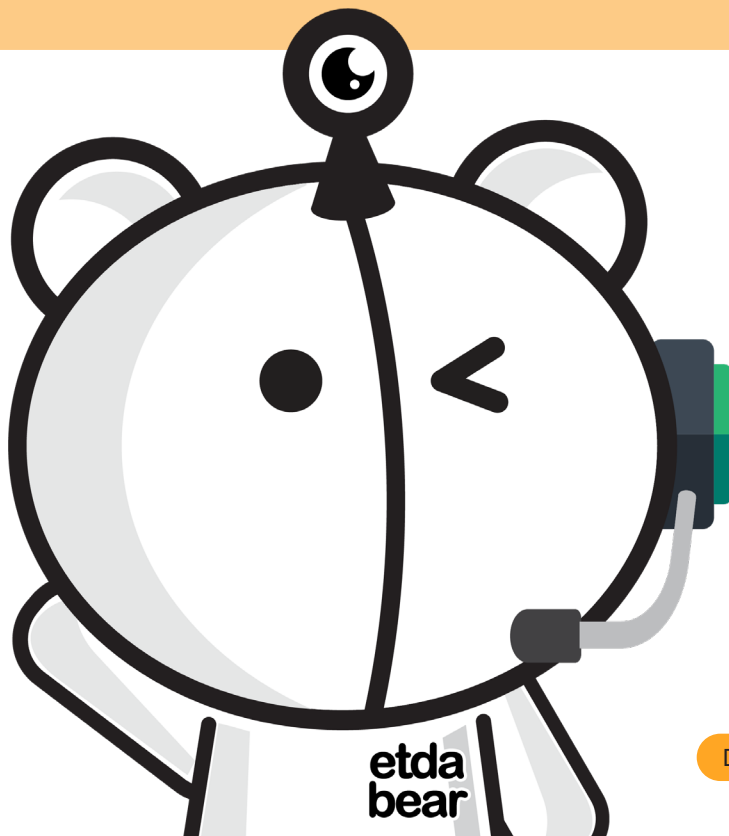
- แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบถึงเหตุการณ์หรือความผิดปกติที่อาจถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว เพื่อทำการตรวจสอบ โดยอาจใช้ช่องทางอื่นในการติดต่อที่ไม่ใช่แพลตฟอร์มที่ถูกละเมิด เช่น หากสงสัยว่าเพื่อนอาจโดนแฮกเฟซบุ๊ก ควรติดต่อเพื่อนทางโทรศัพท์ หรือไม่ก็ติดต่อทางไลน์ หรือช่องทางอื่น ยกเว้นเฟซบุ๊ก

- หากตรวจสอบแล้วว่าการคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัวจริง ควรแนะนำในการแก้ไขปัญหา โดยหากแก้ไขไม่ได้ด้วยตนเอง ควรติดต่อผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ และหากเป็นเรื่องที่สำคัญควรแนะนำให้เก็บหลักฐานและแจ้งความเพื่อลงบันทึกประจำวัน

- หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้โดยเร็ว ให้ช่วยกดยางานโพสต์หรือบัญชีของผู้ที่ถูกคุกคามหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว ในการช่วยรายงานว่าบัญชีนี้อาจโดนแฮก หรือเป็นบัญชีปลอม

## สรุป

ในการใช้งานบนโลกดิจิทัล สิ่งสำคัญที่จะทำให้เราใช้งานได้อย่างปลอดภัย คือ การรักษาและป้องกันข้อมูลส่วนตัวให้มีความปลอดภัย เนื่องจากในโลกดิจิทัลสิ่งที่มีผู้อื่นจะละเมิดเราได้มากและเกิดบ่อยครั้งที่สุดคือการละเมิดข้อมูล โดยข้อมูลที่มีความสำคัญที่ไม่ควรเผยแพร่ในโลกดิจิทัลคือ ชื่อ - นามสกุลจริง วัน เดือน ปีเกิด และเลขบัตรประจำตัวประชาชน โดยหากข้อมูลทั้ง 3 อย่างนี้ ถูกละเมิดจะเสี่ยงต่อการที่จะแอบอ้างความเป็นตัวเรา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อ ด้านชื่อเสียง ทรัพย์สิน และคติความ ทั้งนี้ การที่เราไม่เผยแพร่ข้อมูลสำคัญ การตั้งรหัสผ่านในระบบต่าง ๆ ที่ปลอดภัย การตั้งค่าโปรแกรมการใช้งานที่มั่นคง และการไม่หลงเชื่อในการกรอกหรือบันทึกข้อมูลในแบบฟอร์มต่าง ๆ ที่ไม่แน่ใจ หรือไม่มีการตรวจสอบอย่างละเอียดว่าเป็นมิฉฉาชีพหรือไม่ จะสามารถป้องกันการถูกละเมิดความเป็นส่วนตัวได้



## เอกสารอ้างอิง

Adams, N.B. and DeVaney, T.A.(2020). **Digital Ethnicity: Social Belonging in the Internet Age**. Retrieved April 30, 2021, from [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-48194-0\\_1](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-48194-0_1)

Age UK. (2021). **Getting started on the internet**. Retrieved June 22, 2021, from <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/getting-online/>

Age UK. (2021). **Glossary of online terms**. Retrieved June 22, 2021, from <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/online-terms/>

Alexandra, S. (2019). **3 Major Internet Privacy Issues and How to Avoid Them**. Retrieved May 22, 2021, from <https://securitytoday.com/articles/2019/09/03/3-major-internet-privacy-issues-and-how-to-avoid-them.aspx>

Allstate. (2019). **7 Ways To Protect Your Digital Identity**. Retrieved May 10, 2021, from <https://www.allstate.com/tr/identity-protection/how-to-protect-your-digital-identity.aspx>

Australian Government. (n.d.). **Digital Identity**. Retrieved May 10, 2021, from <https://www.digitalidentity.gov.au/>

Australian Government. (n.d.). **Simple, clear and fast public services**. Retrieved May 10, 2021, from <https://www.dta.gov.au/our-projects/digital-identity>

Australian Government. (n.d.). **Your digital reputation**. Retrieved June 21, 2021, from <https://www.esafety.gov.au/key-issues/staying-safe/digital-reputation>

- Bangkok Bank INNOHUB. 2019. **AI VS Digital Ethics สองสิ่งนี้จะไปด้วยกันได้หรือไม่?**. สืบค้น 9 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.bangkokbankinnohub.com/th/digital-ethics/>
- BBC. (n.d.). **Can you be your true self online?**. Retrieved June 22, 2021, from <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zb8gjf4j>
- Blake, A. (2019). **Think before your post: understand social media risks**. Retrieved May 11, 2021, from <https://blogs.mtu.edu/it/2019/05/17/think-before-you-post/>
- Blake, A. (2020). **Take ownership of your privacy**. Retrieved April 30, 2021, from <https://blogs.mtu.edu/it/2020/02/07/take-ownership-of-your-privacy/>
- Childnet International. (n.d.). **Privacy Settings**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.childnet.com/young-people/secondary/privacy-settings>
- Childnet International. (n.d.). **What is personal information?**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.childnet.com/young-people/primary/get-answers/what-do-i-need-to-know-about-sharing-things-online/what-is-personal-information>
- Chu, M. (n.d.). 7 Key Points: **Why Is Online Privacy Important in the Internet Age**. Retrieved June 10, 2021, from <https://dataoverhaulers.com/online-privacy-importance/>
- Common Sense. (n.d.). **Being Aware of What You Share**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/being-aware-of-what-you-share>
- Common Sense. (n.d.). **Beyond Gender Stereotypes**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/beyond-gender-stereotypes>

Common Sense. (n.d.). **Big, Big Data**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/big-big-data>

Common Sense. (n.d.). **Curated Lives How can I create a social media presence that represents the real me?**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/curated-lives>

Common Sense. (n.d.). **Debating the Privacy Line**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/debating-the-privacy-line>

Common Sense. (n.d.). **How Young Is Too Young for Social Media?**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/how-young-is-too-young-for-social-media>

Common Sense. (n.d.). **Mental Health**. Retrieved May 10, 2021, from <https://www.commonsensemedia.org/mental-health/does-social-media-cause-depression>

Common Sense. (n.d.). **Pause & Think Online**. Retrieved May 10, 2021, from <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/pause-think-online>

Common Sense. (n.d.). **Privacy and Internet Safety**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.commonsensemedia.org/privacy-and-internet-safety/how-do-i-protect-my-kids-privacy-online>

Common Sense. (n.d.). **Private and Personal Information**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.commonsense.org/education/videos/private-and-personal-information>

- Common Sense. (n.d.). **Protecting Online Reputations**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/protecting-online-reputations>
- Common Sense. (n.d.). **Risk Check for New Tech**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/risk-check-for-new-tech>
- Common Sense. (n.d.). **That’s Private!**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/thats-private>
- Common Sense. (n.d.). **The Big Data Dilemma**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/the-big-data-dilemma>
- Common Sense. (n.d.). **This is Me**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/this-is-me>
- Common Sense. (n.d.). **What Are Cyber Threats and What to Do About Them**. Retrieved May 11, 2021, from <https://preyproject.com/blog/en/what-are-cyber-threats-how-they-affect-you-what-to-do-about-them/>
- Common Sense. (n.d.). **Who Are You Online? What are the benefits and drawbacks of presenting yourself in different ways online?**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.common sense.org/education/digital-citizenship/lesson/who-are-you-online>
- Dodt, C. (2018). **The 10 Largest Privacy Threats in 2018**. Retrieved May 20, 2021, from <https://resources.infosecinstitute.com/topic/the-10-largest-privacy-threats-in-2018/>

- Dowshen, S. (2013). **Protecting Your Online Identity and Reputation.** Retrieved June 23, 2021, from <https://www.rchsd.org/health-articles/protecting-your-online-identity-and-reputation/>
- Emmitt, J. (2020). **Top 10 Cybersecurity Threats in 2020.** Retrieved June 22, 2021, from <https://www.kaseya.com/blog/2020/04/15/top-10-cybersecurity-threats-in-2020/>
- FutureLearn. (n.d.). **What is important about online identity?.** Retrieved June 20, 2021, from <https://www.futurelearn.com/info/courses/the-online-educator/0/steps/42944>
- Grant, A. (n.d.). **The Student’s Guide to Online Safety and Security.** Retrieved May 22, 2021, from <https://bestvpn.org/students-guide-to-online-privacy-safety-and-security/>
- Guay, K. (n.d.). **Online vs. Offline Self: Who is the Real You?.** Retrieved June 20, 2021, from <https://www.cmasas.org/online-vs-offline-self-who-real-you>
- Hartney, E. (2020). **10 Basic Rules of Netiquette or Internet Etiquette.** Retrieved June 9, 2021, from <https://www.verywellmind.com/ten-rules-of-netiquette-22285>
- Haskins, J. (2021). **8 Smart Ways to Protect Your Personal Data.** Retrieved May 12, 2021, from <https://www.legalzoom.com/articles/8-smart-ways-to-protect-your-personal-data>
- Internet Matters. (n.d.). **Deal with it.** Retrieved June 22, 2021, from <https://www.internetmatters.org/issues/online-reputation/deal-with-it/>
- Internet Matters. (n.d.). **Learn about ID theft & data.** Retrieved June 22, 2021, from <https://www.internetmatters.org/issues/privacy-identity/learn-about-privacy-and-identity-theft/>

- Internet Matters. (n.d.). **Protect your child.** Retrieved June 22, 2021, from <https://www.internetmatters.org/issues/online-reputation/protect-your-child/>
- Internet Matters. (n.d.). **What makes up an online reputation?** Retrieved June 22, 2021, from <https://www.internetmatters.org/issues/online-reputation/learn-about-it/>
- Lavenda, D. (2011). **Six Ways Your Online Privacy Is at Risk.** Retrieved May 22, 2021, from <https://www.fastcompany.com/1723915/six-ways-your-online-privacy-risk>
- Miller, J. (2021). **12 Easy Tips for Parents to Teach Children About Internet Privacy.** Retrieved May 12, 2021, from <https://familyapp.com/12-easy-tips-for-parents-to-teach-children-about-internet-privacy/>
- Norton. (n.d.). **8 ways to protect your private information online.** Retrieved June 20, 2021, from <https://uk.norton.com/internetsecurity-how-to-8-ways-to-protect-your-private-information-online.html>
- NortonLifeLock. (n.d.). **5 Ways to Help Protect Your Personal Information Online.** Retrieved June 20, 2021, from <https://www.lifelock.com/learn-internet-security-ways-to-help-protect-your-personal-information-online.html>
- Parent Co. (2017). **How to Help Your Child Build and Maintain a Positive Digital Identity.** Retrieved June 23, 2021, from <https://www.parent.com/blogs/conversations/how-to-help-your-child-build-and-maintain-a-positive-digital-identity>
- parentINFO. (n.d.). **Your child’s personal information – and how to protect it online (primary).** Retrieved May 10, 2021, from <https://parentinfo.org/article/your-child-s-personal-information-and-how-to-protect-it-online-primary>

- Popov, C. (2020). **How to protect your child’s privacy and your family’s data**. Retrieved May 10, 2021, from <https://www.bitdefender.com/box/blog/family/protect-childs-privacy-family-s-data/>
- ReachOut. (n.d.). **Encourage positive online behaviour**. Retrieved April 29, 2021, from <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-social-media/encourage-positive-online-behaviour>
- Rubens, P. (2021). **What is digital ethics?**. Retrieved April 30, 2021, from <https://charitydigital.org.uk/topics/topics/what-is-digital-ethics-7593>
- Shah, M. (2020). **What is Digital Identity and How Does it Work**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.techfunnel.com/information-technology/what-is-digital-identity/>
- TeachThought. (n.d.). **20 Examples Of Good Digital Citizenship**. Retrieved April 30, 2021, from <https://www.teachthought.com/the-future-of-learning/examples-of-good-digital-citizenship/>
- Techopedia. (n.d.). **What Does Digital Identity Mean?**. Retrieved May 11, 2021, from <https://www.techopedia.com/definition/23915/digital-identity>
- Thaidigizen. (2561). **สิทธิและความรับผิดชอบแห่งศตวรรษที่ 21**. สืบค้น 23 พฤษภาคม 2564, จาก <https://thaidigizen.com/digital-citizenship/ch4-digital-rights-and-responsibilities/>
- Utica College. (n.d.). **Top 10 Ways to Protect Your Identity Online**. Retrieved May 9, 2021, from <https://programs.online.utica.edu/articles/TenWaysToProtectYourIdentity>
- Watanabe-Crockett, L. (2016). **Global Digital Citizenship—in 15 Minutes! (Global Digital Citizen)**. Retrieved June 20, 2021, from [https://globaldigitalcitizen.org/global-digital-citizenship-15-minutes-global-digital-citizen?utm\\_source=hs\\_email&utm\\_medium](https://globaldigitalcitizen.org/global-digital-citizenship-15-minutes-global-digital-citizen?utm_source=hs_email&utm_medium)

- Watanabe-Crockett, L. (2017). **What is a Global Digital Citizen and Why Does the World Need Them?**. Retrieved June 20, 2021, from <https://medium.com/future-focused-learning/what-is-a-global-digital-citizen-and-why-does-the-world-need-them-8b94ace7803>
- Webroot. (n.d.). **Internet Dangers**. Retrieved June 8, 2021, from <https://www.webroot.com/gb/en/resources/tips-articles/internet-dangers>
- WebWise. (2012). **What is netiquette?**. Retrieved June 10, 2021, from <http://www.bbc.co.uk/webwise/guides/about-netiquette>
- White, D. (2020). **10 Trends Coming Up in Identity and Access Management for 2020**. Retrieved May 11, 2021, from [https://www.techfunnel.com/information-technology/10-trends-coming-up-in-identity-and-access-management-for-2020/?rltd\\_article](https://www.techfunnel.com/information-technology/10-trends-coming-up-in-identity-and-access-management-for-2020/?rltd_article)
- Williams, A. (2015). **5 Ways We All Can Generate More Positivity Online**. Retrieved April 30, 2021, from <https://www.fosi.org/good-digital-parenting/5-ways-we-all-can-generate-more-positivity-online>
- Writing Commons. (n.d.). **Digital Ethics**. Retrieved April 28, 2021, from <https://writingcommons.org/article/digital-ethics/>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2563). **รู้ไว้! พวกชอบก๊อปปี้คนอื่น มาสร้าง เฟซบุ๊ก/บัญชีโซเชียลลอม อาจโดนโทษหนักคุก 5 ปี ปรับ 1 แสน**. สืบค้น 10 มิถุนายน 2564, จาก <https://mgronline.com/onlinesection/detail/9630000067472>
- พิจิตรา เพชรเกรี. (2562). **พลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship)**. สืบค้น 29 เมษายน 2564, จาก [https://www.thaihealth.or.th/Content/48161-%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%A5%20\(Digital%20Citizenship\).html](https://www.thaihealth.or.th/Content/48161-%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%94%E0%B8%B4%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%A5%20(Digital%20Citizenship).html)
- สฤณี อาชวานันทกุล. (2552). **กฎหลักของมารยาทเน็ต – เอกสารประกอบการเสวนา “กติกากลเมืองชาวเน็ต”**. สืบค้น 10 พฤษภาคม 2564, จาก <https://thaitizen.org/docs/the-core-rules-of-netiquette/>

คนไทย Go Cyber ปลอดภัย



# DQ02

การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล  
อย่างเหมาะสม

# Digital Use



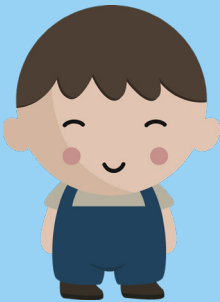




การใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุล  
(Balanced Use of  
Technology)

2.1

# เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ



# 1

อธิบายถึงการแบ่งเวลาในการใช้เทคโนโลยีที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการทำงาน

# 2

จัดการการใช้เวลาในการใช้เทคโนโลยีด้วยวิธีการหรือเครื่องมือที่เหมาะสมโดยไม่เกิดผลเสียต่อการทำงาน (Time management)



# 3

วิเคราะห์เปรียบเทียบผลดี และผลเสีย  
ของการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์  
เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ



# 4

เลือกและใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์  
หรือเทคโนโลยีที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ  
(Ergonomy)



# เรื่องที่ 1

## ติดจอบมากไป การเรียนตกต่ำ สุขภาพเสื่อมโทรม



โทรศัพท์มือถือมันถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตน้อง ๆ ไปแล้วใช่ไหมละ คงมีแค่เวลาเรียนกับเวลาอนเท่านั้นที่น้อง ๆ ไม่ได้จับโทรศัพท์มือถือ ยิ่งเป็นวันหยุดก็ไม่ต้องพูดถึงนั่งเล่นเกมออนไลน์กันได้ทั้งวัน ระหว่างกินข้าวก็ยังคงเปิดดูคลิปบน Youtube หรือ Tiktok ไปด้วย บางครั้งเล่นเพลินจนลืมกินข้าวหรือลืมทำการบ้าน จนถูกพ่อแม่บ่น คุณครูว่าแยะเลย ถ้าเล่นมากไปแบบนี้ไม่ดีแน่ ๆ มาดูกันดีกว่าว่าการติดจอบมากไปมีผลอะไรกับชีวิตเราได้บ้างกันนะ

## 1.1 ติดจอมากไปอาจทำลายสุขภาพได้ทั้งกายใจ

น้อง ๆ รู้ไหม?...หากเราใช้เวลากับโทรศัพท์มือถือหรือโลกดิจิทัลมากเกินไปอาจมีผลทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้นะครึบ มาดูกันว่าเกิดอะไรได้บ้าง



### 1) ปวดหลังหรือปวดคอ

เวลาที่เรารับเล่นโทรศัพท์มือถือก็มักจะนั่งอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ ซึ่งทำให้เราอาจจะปวดหลัง หรือปวดคอเพราะก้มดูจอถึงเป็นวัยรุ่นวัยเรียนก็เป็นออฟฟิศซินโดรมได้นะ กลายเป็นคนหลังค่อมก็ดูไม่ดีเลยจริงไหมครึบน้อง ๆ



### 2) เสี่ยงสายตา

ถ้าเราจ้องหน้าจอนานเกินไปอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียน แสบตา ลามไปถึงปวดหัว จ้องใกล้ ๆ เจอแสงตรง ๆ นาน ๆ ก็อาจทำให้สายตาสั้นได้ หรือการนอนตะแคงเล่นก็อาจจะทำให้สายตาเอียงได้นะ เสี่ยงสายตาดูอาจต้องเสียเงินซื้อแว่นมาใส่



### 3) นิ้วลือก

การที่เราใช้นิ้วในการพิมพ์แชต หรือเลื่อนหน้าจอลำเล่นเกมนอนไลน์ติดต่อกันนาน ๆ ก็อาจจะทำให้เกิดอาการนิ้วลือกได้ หรือการถือโทรศัพท์มือถือในท่าทางที่ไม่ถนัดนาน ๆ อาจทำให้มีอาการปวดข้อมือหรือแขนตามมาได้ด้วย



### 4) เกิดความเครียด

อ่านโพสต์ หรือ ดูคลิปบางเรื่องที่ทำให้รู้สึกโมโห เศร้า เสียใจ หรือน่ากลัวมาก ๆ ก็อาจจะทำให้เรารวมกับเรื่องนั้น โดยไม่รู้ตัว ก่อให้เกิดความเครียด กลัว ซึมเศร้า หรือขาดความมั่นใจในตัวเอง อาจส่งผลให้เกิดความเครียด หรือนอนไม่หลับ ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคภัยอื่น ๆ ตามมาได้

## 1.2 ติดจอบมากไปการเรียนรู้ตกต่ำ ความสัมพันธ์แย่

ติดจอบมากไปนอกจากจะทำให้สุขภาพของน้อง ๆ แย่แล้ว อาจส่งผลกับการเรียนและความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ด้วยก็เป็นได้ มาดูกันว่าเกิดอะไรได้บ้าง

### 1) การเรียนตกต่ำ

เวลาว่างจากการเรียนน้อง ๆ ก็ชอบที่จะนัดเจอกันเล่นเกมออนไลน์ได้ แม้จะแยกกันกลับบ้านแล้ว ก็สนุกดีใช้ไหมล่ะ แถมยังมีคลิปที่ทั้งสนุกและตลกให้ดูเยอะเยอะมากมายไม่ซ้ำกันเลย แต่การเล่นเพลินจนเกินไป อาจทำให้น้อง ๆ ลืมเวลา ไม่มีเวลาทำการบ้าน หรือทบทวนบทเรียน เวลาเรียนก็กระวนกระวายที่จะได้เลิกหรือพักแล้วรีบไปเล่นเกมต่อ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน

### 2) ความสัมพันธ์ห่างเหิน

เราใช้โลกดิจิทัลในการคุยกับเพื่อน ๆ ก็สะดวกสบายดี แต่ถ้าอยู่กับคนบนโลกดิจิทัลมากเกินไปแล้วไม่คุยหรือเจอกับคนในโลกของความเป็นจริงเลย ไม่นานเราก็จะลืมกันไปหรืออาจจะไม่สนิทสนมกันเท่าเดิม

### 3) เข้าสู่ความจริง ๆ ไม่เป็น

บางที่เราก็ใช้การพิมพ์กันแบบย่อ ๆ ในโลกดิจิทัลเพื่อจะได้ส่งกันได้เร็ว มีศัพท์เฉพาะที่ใช้กันในกลุ่ม และเรามักจะติดลักษณะการใช้คำ วัฒนธรรมจากในโลกดิจิทัลออกมาใช้ ซึ่งในบางครั้งการพูดกับคนจริง ๆ นั้นต้องใช้ถ้อยคำอีกแบบ อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ หรือแม้แต่การพูดคุยกันในโลกออนไลน์ เนื่องจากตัวหนังสือไม่มีน้ำเสียง เวลาพิมพ์ไปก็อาจจะตีความได้หลากหลาย อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาด้วยเช่นเดียวกัน

รู้อย่างนี้แล้วจะดีกว่าไหมถ้าเราจะเป็นวัยรุ่นรุ่นคุณ ๆ ที่ใช้เทคโนโลยีได้ดี แถมการเรียนก็ดี สุขภาพและบุคลิกภาพของเราก็ดูดี มีคนรักใคร่ทั้งในโลกดิจิทัลและโลกของความเป็นจริง

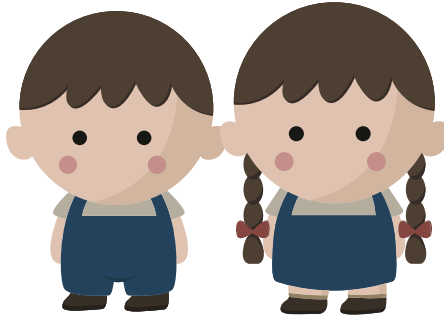
## เรื่องที่ 2

# How to ใช้เวลาหน้าจอแบบวัยรุ่นสุดคุณ

น้อง ๆ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาก็จับโทรศัพท์มือถือเช็คข้อความในไลน์ เล่นเกมออนไลน์ ดูตลกตือก จนกระทั่งก่อนนอนก็ยังส่องโซเชียล โลกวิดิเตอร์กันอยู่เลยใช่ไหมล่ะ แต่พอเวลาเราเงยหน้าขึ้นมาจากจอ เจอเพื่อนที่เอาแต่ก้มดูจอทั้งวัน เล่นเกมจนหัวร้อน เราคุยด้วยก็ไม่คุย กลับมาที่บ้านพ่อแม่ก็นั่งกินข้าวไปดูทีวีไปไม่สนใจเราเลย เราก็คงรู้สึกไม่ดี ทำไมใครต่อใครก็ติดจอจนเกินไป แล้วเราล่ะ ติดจอมากเกินไปแบบนี้หรือเปล่า แต่มากเกินไปหรือพอดีของแต่ละคนก็ไม่เท่ากันใช่ไหมล่ะ แล้วแบบนี้คือพอดีกับตัวเรากันนะ

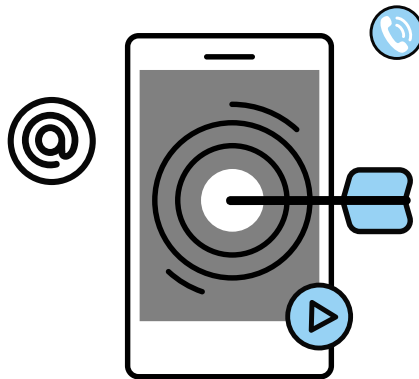
เราลองมาดูหลักเกณฑ์ง่าย ๆ ในการจัดสมดุลให้กับเวลาหน้าจอของเรา ก่อนที่จะหยิบโทรศัพท์มือถือหรือคลิกเข้าไปในโลกดิจิทัลกัน





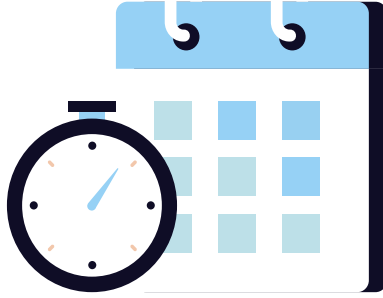
## 1) ให้คนในโลกความจริงเป็นเบอร์หนึ่งเสมอ

ถ้าเรากำลังอยู่กับเพื่อน พ่อแม่หรือคนรู้จัก ควรจะต้องพูดคุยหรือทำกิจกรรมด้วยกันต่อหน้าก่อน วางโทรศัพท์มือถือไว้ห่างมือหน่อยจะได้ไม่กังวลในการหยิบมาเช็คระยะสักไฉนเสมอว่าไม่มีอะไรเป็นเรื่องเร่งด่วนในการแจ้งเตือนหรือออก ไม่ต้องกังวล เพราะถ้าเป็นเรื่องเร่งด่วนจะต้องเป็นการโทรมา



## 2) มีเป้าหมายทุกครั้งที่ใช้งานดิจิทัล

ก่อนที่หยิบโทรศัพท์มือถือแต่ละครั้ง เราต้องตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนก่อน เช่น เช็คข้อความในแชตเพื่อตอบเพื่อน ๆ เปิดเล่นเฟซบุ๊กเพื่ออัปเดตข่าวสารของเพื่อน ๆ และครอบครัว ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลทำรายงาน เช็คทวิตเตอร์เพื่อติดตามข่าวของดาราคณโปรด เป็นต้น เมื่อทำเสร็จแล้วให้เลิกใช้ทันที ลดละเลิกการ “ส่อง” ลงบ้าง แต่หากเป็นการใช้เพื่อความบันเทิงอาจจะต้องกำหนดเวลาไว้ให้ชัดเจนว่าจะดูคลิปต่อเนื่องไม่เกิน 30 นาที แล้วพักไปทำอย่างอื่นเป็นระยะเพื่อถนอมสายตา



### 3) ใช้ร่างกายเป็นมาตรวัด

ไหวของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน เหมือนเวลาเราวิ่งแข่งกับเพื่อนเราเหนื่อยมากแต่เพื่อนอาจจะไม่เหนื่อยเลย ให้ลองใช้ร่างกายเราเป็นตัวบอกสิ เช่น เริ่มเมื่อย ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดข้อมือ หรือเสบตา เป็นต้น นั่นแหละคือสัญญาณจากร่างกายที่บอกว่าคุณต้องพักผ่อน



### 4) เตรียมใจให้พร้อมก็พร้อมเจอจ

อารมณ์ก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่เรต้องเตรียมตัวทั้งก่อนและขณะที่กำลังท่องโลกดิจิทัล เพราะเราสามารถหัวร้อนพุ่งทะลุเพดาน โดยไม่มีใครเบรคหรือดึงแบบสุด ๆ โดยไม่มีใครป栞บ เสพเนื้อหาในโลกดิจิทัลนั้นมีมากมายเราอาจไปเจอเนื้อหาที่มีความรุนแรง สะเทือนอารมณ์ บางเรื่องก็จีปมที่เรากำลังเจออยู่ และยังมีการโต้ตอบแสดงความคิดเห็นกันได้ อย่างอิสระ ยิ่งทำให้เราอินไปด้วยได้ง่าย ๆ ดังนั้น ก่อนที่เราจะเข้าสู่โลกดิจิทัลอาจต้องสำรวจตัวเองก่อนว่าอารมณ์เราพร้อมรับมือกับเรื่องราวต่าง ๆ แล้วหรือยัง

# เรื่องที่ 3

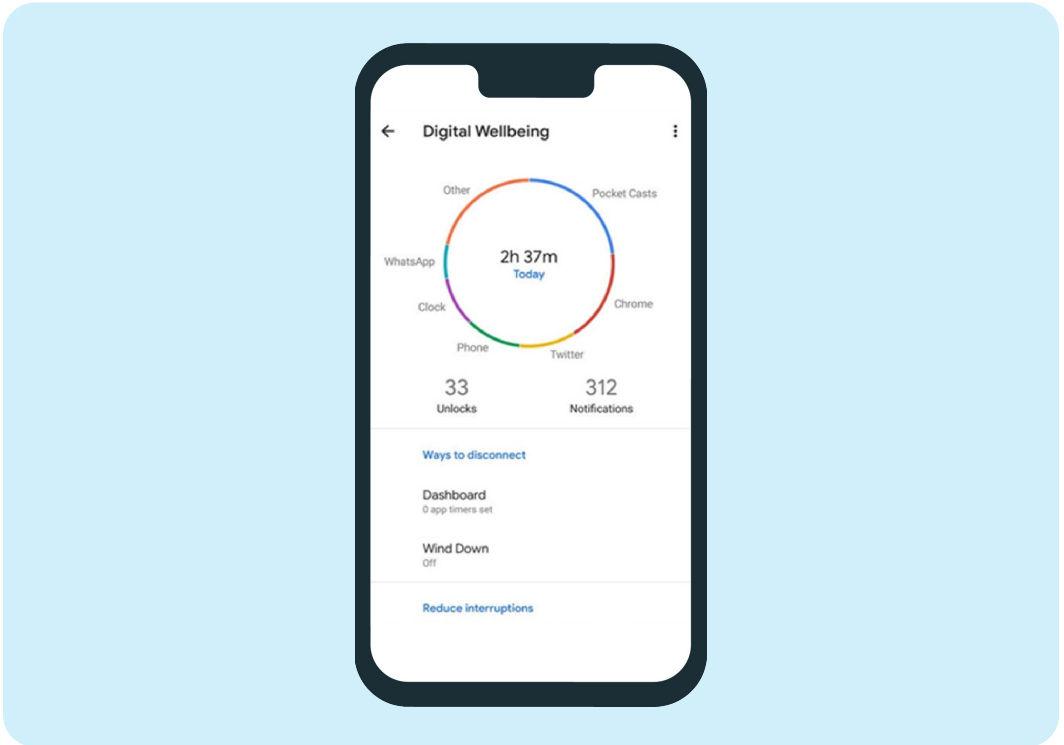
## ห้ามใจจากจอไม่ได้ เรามีเครื่องมือ ง่ายๆ มาช่วยจัดการได้นะ



มาถึงตอนนี้เชื่อว่าน้อง ๆ ก็ทราบดีว่าติดจอมากเกินไปไม่ดี แต่บางทีมันก็เล่นเพลินหรืออินเกินจนยังตัวเองไว้ไม่อยู่จริง ๆ จนบางทีลืมทำการบ้าน หรือหนักเข้าก็แทบไม่อยากกินข้าวเลยก็เป็นได้

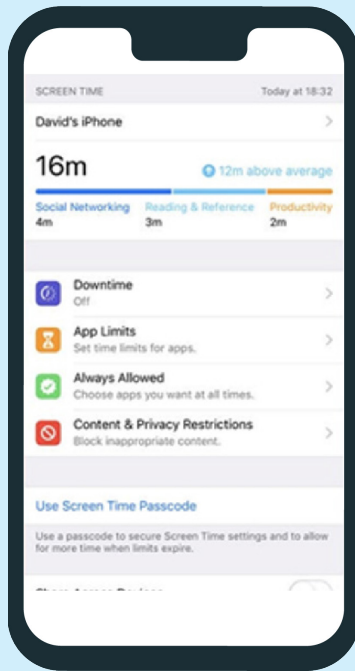
ถ้าห้ามใจตัวเองไม่ไหวจริง ๆ มาลองใช้แอปช่วยในการจัดการเวลาการใช้หน้าจอกันดีกว่า แอปเจ้าแอปเหล่านี้ยังออกแบบมาเพื่อช่วยให้เรากำหนดการใช้เวลาหน้าจอที่ดีต่อสุขภาพได้ด้วย มาลองใช้แอปง่าย ๆ จากระบบปฏิบัติการบนโทรศัพท์มือถือของเรากัน

## 1) แอปสำหรับโทรศัพท์มือถือระบบแอนดรอยด์ : Digital Wellbeing แอปตรวจสอบเวลาอยู่บนหน้าจอฟรีจาก Google



- หน้าจอเริ่มต้น จะแสดงแอปต่าง ๆ และจำนวนวันเวลาที่เรานำไปใช้บ่อยที่สุด เมื่อแตะที่สีต่าง ๆ บนหน้าจอจะแสดงเวลาหน้าจอที่เราใช้ไปกับแอปต่าง ๆ แยกตามวันและสัปดาห์
- แอปนี้สามารถตั้งเวลาหรือจำกัดเวลาหน้าจอบนโทรศัพท์มือถือของเราได้ เพียงแค่แตะไอคอนตัวจับเวลาที่ด้านขวาของรายการ และจะถูกรีเซ็ตใหม่ในเวลาเที่ยงคืนของทุกวัน เมื่อถึงเวลา แอปที่เราจำกัดเวลาไว้จะปิดการใช้งานโดยอัตโนมัติ
- สามารถแจ้งเตือนเวลาที่เรานำไปใช้กับแอปต่าง ๆ เพียงแตะปุ่ม App Timer เพื่อตั้งขีดจำกัดของเราในแต่ละวัน ตั้งแต่ 5 นาที จนถึง 23 ชั่วโมง 55 นาที
- มีหน้าต่างช่วยให้เลิกใช้โทรศัพท์เมื่อสิ้นสุดวัน สามารถตั้งเวลาเริ่มต้นถึงสิ้นสุด เมื่อคุณเข้านอนและเมื่อตื่นนอน เมื่อถึงเวลาพักผ่อนหน้าจอจะเปลี่ยนเป็นสีเทาโดยอัตโนมัติ
- ตั้งค่าแอปต่าง ๆ เป็นโหมดห้ามรบกวน หรืออนุญาตให้เฉพาะการโทรและข้อความจากผู้ติดต่อที่เราติดตามไว้ เพื่อให้คนสำคัญสามารถติดต่อเราได้เสมอในกรณีฉุกเฉิน

## 2) แอปสำหรับโทรศัพท์มือถือระบบไอโอเอส : Screen time เครื่องมือจำกัดเวลาหน้าจอฟรี ๆ จาก Apple

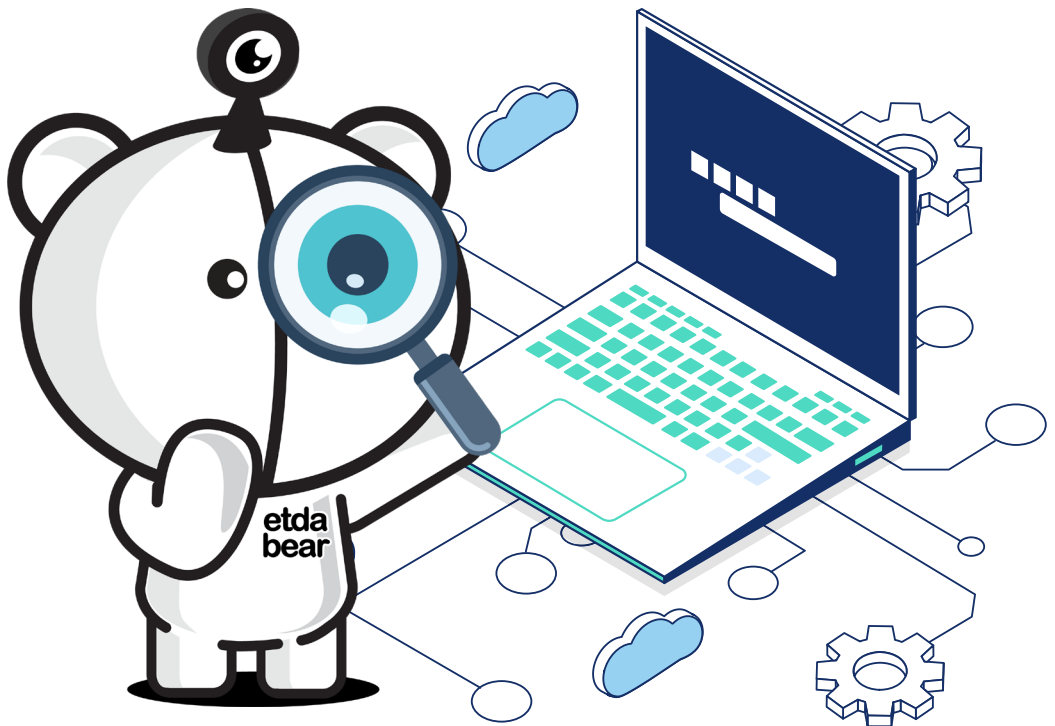


- แอปนี้สามารถตรวจสอบได้ว่าเราใช้เวลาไปกับ iPhone หรือ iPad ของเรานานเท่าใด และใช้เวลาไปกับแอปไหนเป็นหลัก
- เราสามารถจำกัดเวลาได้ตั้งแต่ 1 นาที จนถึง 23 ชั่วโมง 59 นาที และตั้งค่าได้มากกว่าหนึ่งแอป
- สามารถเลือกช่วงเวลาใช้งานการโทรและแอปต่าง ๆ ได้ และเมื่อถึงเวลาที่กำหนดแอปทั้งหมดจะเป็นสีเทาในหน้าจอหลัก
- จำกัดการใช้แอปต่าง ๆ กำหนดว่าจะใช้กี่ชั่วโมงต่อวัน แต่ให้ยกเว้นแอปโทรศัพท์และข้อความที่สำคัญได้

## เรื่องที่ 4

# ผลดี – ผลเสียต่อสุขภาพ จากการใช้เครื่องมือ และอุปกรณ์เทคโนโลยี

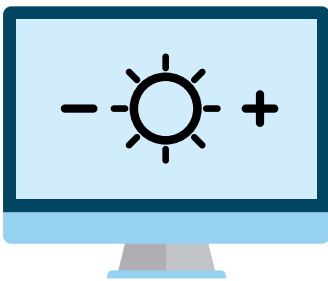
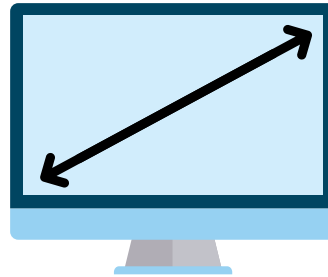
เดี๋ยวนี้น้อง ๆ ก็มีโทรศัพท์มือถือถือ แท็บเล็ต หรือบางคนอาจใช้ iPad เป็นอุปกรณ์หลักในชีวิตประจำวันกันใช่ไหมครับ ดังนั้น การเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมจะทำให้การใช้งานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลดีต่อสุขภาพและอารมณ์ ตลอดจนทำให้การเสพเนื้อหาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่หากเลือกใช้อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม อาจจะทำให้การใช้งานดิจิทัลไม่คล่องตัว หรือส่งผลต่อสุขภาพได้ด้วยเช่นเดียวกัน



## 4.1 อุปกรณ์มีชัยไปกว่าครึ่ง

### 1) จอพอดี เหมาะมือ สะดวกพกพา

ขนาดจอที่พอดีกับทั้งการใช้งานที่เราต้องทั้งใช้เรียน ทำการบ้าน เล่นเกมออนไลน์กับเพื่อน ก็จะทำให้ใช้งานได้ไหลลื่น แฉมสะดวกในการพกพา หยิบจับพอดีมือ ไม่เมื่อย ไม่หล่นง่าย ใส่กระเป๋านักเรียนหรือกระเป๋ากางเกงหรือกระเป๋าโปรงได้พอดีเหมาะ ไม่เสี่ยงร่วงหล่น



### 2) จอละเอียด ปรับแสงหน้าจอได้ อ่านสบายตา ดูสบายใจ

หน้าจอละเอียด ทำให้เราสามารถดูและใช้งานได้สะดวกสบายไม่ต้องเพ่ง การปรับแสงหรือระดับความสว่างของหน้าจอที่พอดีเหมาะสมกับสายตา หรือการมองเห็นในแต่ละคน ทำให้การอ่านเนื้อหาหรือการสื่อสารโต้ตอบที่รวดเร็วชัดเจน และสามารถดูหน้าจอต่อเนื่องได้เป็นเวลานานโดยไม่กระทบต่อสายตา

### 3) อินเทอร์เน็ตแรง เครื่องเร็ว เล่นได้ไม่มีสะดุดให้เสียอารมณ์

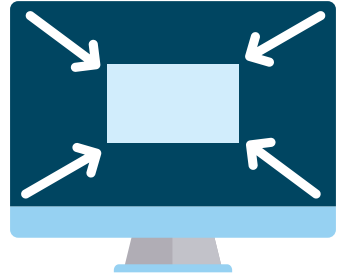
ประสิทธิภาพในการใช้งานและการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่ดี และโทรศัพท์มือถือที่เล่นได้ลื่นไหล ทำให้การสื่อสารและเสพเนื้อหาทันเหตุการณ์ เล่นเกมไม่ค้าง เรียนออนไลน์ไม่กระตุก ทั้งยังไม่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวเพราะเน็ตช้า เครื่องค้าง โหลดอะไรก็ไม่มา



## 4.2 อุปกรณ์ไม่เอาดี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพและการสื่อสาร

### 1) จอไม่เข้าล็อก ใช้งานยาก พกพาไม่สะดวก

ขนาดจอที่ไม่พอดีต่อการใช้งานของเราที่ต้องใช้งานหลายอย่างบนอุปกรณ์เดียว ก็อาจทำให้ทำงานพลาดหรือไม่ได้ประสิทธิภาพ หงุดหงิดหัวร้อน ถือหรือหยิบจับไม่พอดีมี้อเกิดอาการเกร็งหรือผิดท่าทาง ทำให้ปวดแขนปวดข้อมือ และเสี่ยงต่อการตกหล่นเสียหายได้



### 2) จอสว่างจ้าตลอดเวลา ภาพไม่ชัด กำสายตาเสีย

โทรศัพท์ที่ไม่สามารถปรับแสงตามความเหมาะสมกับสภาพแสงได้ อาจทำลายสายตาเราได้ โดยที่เราไม่รู้ตัว เพราะเราคงไม่มานั่งปรับแสงเองอยู่ตลอดเวลา รวมไปถึงความละเอียดของหน้าจอที่ไม่มากอาจได้ภาพที่ไม่ชัดเจน ทำให้เราต้องเพ่งสายตา เสี่ยงสายตาเสียและลูกกลมไปปวดหัวได้

### 3) อินเทอร์เน็ตไม่ดี เครื่องค้างตลอดเวลา ทำให้สื่อสารไม่เข้าใจ

อุปกรณ์ที่เลือกใช้งานที่เป็นรุ่นที่เก่าเกินไป อาจทำให้ใช้แอปบางอย่างไม่ได้ เครื่องประมวลผลได้ช้า การตรวจจับสัญญาณไม่ดี หรือการเลือกใช้แพ็คเกจอินเทอร์เน็ตในระดับต่ำ แต่จำเป็นต้องใช้การสื่อสารข้อมูลที่เป็นแบบวิดีโอที่ต้องใช้เน็ตแรง อาจจะทำให้สะดุดในการเข้าถึงเนื้อหาหรือการสื่อสารได้ ทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสีย



# เรื่องที่ 5

## หลักการเลือกเครื่องมือดิจิทัล ให้ส่งผลดีต่อสุขภาพ

โทรศัพท์มือถือก็แทบจะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายน้อง ๆ แล้วใช่ไหมครับ เพื่อให้การเลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องมือเทคโนโลยีเกิดความเหมาะสมทั้งต่อสุขภาพและการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ลองมาตรวจสอบรายการเหล่านี้กันดูครับ ว่าควรพิจารณาเรื่องอะไรบ้าง



## 5.1 เลือกโทรศัพท์มือถืออย่างไรให้ใช้งานง่าย สะดวกสบาย ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ

### 1) ขนาดหน้าจอมีความเหมาะสม

ไม่ใหญ่เกินไป และไม่เล็กเกินไป หากอุปกรณ์มีขนาดใหญ่เกินไป แม้ว่าจะทำให้เห็นตัวหนังสือหรือสื่อชัดเจน แต่ก็อาจจะหนัก ไม่เหมาะกับการพกพา ทั้งยังใช้แบตเตอรี่จำนวนมาก ต้องชาร์จบ่อย ๆ หรือหากหน้าจอเล็กเกินไป อาจจะพกง่าย แต่เมื่อต้องโต้ตอบหรืออ่านเนื้อหาอาจต้องเพ่งสายตา ทำให้ปวดตา และอาจเกิดอาการหงุดหงิดอีกด้วย

### 2) ระบบเสียงมีความเสนาะหู

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีการใช้งานอุปกรณ์สำหรับการดูวิดีโอคลิป หรือสื่อสารด้วยการวิดีโอคอลกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ระบบเสียงที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยควรสามารถฟังได้ทั้งการเปิดเสียงจากโทรศัพท์ และการต่อหูฟังส่วนตัว

### 3) ระบบการสัมผัสหน้าจอกที่ลื่นไหล

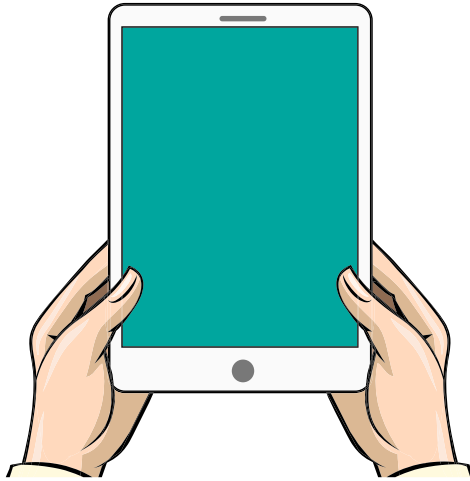
ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการใช้งานในปัจจุบัน เพราะในการเลือกหรือเลื่อนไปยังเนื้อหาที่ต้องการส่วนใหญ่ใช้การสัมผัส ดังนั้น ในการคลิก เลือก หรือแตะปุ่มลิงก์ หรือเนื้อหาที่ต้องการจึงจำเป็นต้องอาศัยระบบจอสัมผัสที่แม่นยำ ลื่นไหล บางทีคลิก A แต่วิ่งไปที่ B อาจทำให้การเข้าถึงเนื้อหาผิดพลาดได้

### 4) มีฟังก์ชันการใช้งานที่ตอบโจทย

ซึ่งแต่ละอุปกรณ์มีตัวเลือกในการใช้งานที่แตกต่างกัน แต่ละยี่ห้ออาจจะจุดเด่นต่างกัน ดังนั้น ในการเลือกอุปกรณ์ควรเลือกให้สอดคล้องกับการใช้งานหลักของตนเอง

## 5.2 เลือกอุปกรณ์อย่างไร ให้เหมาะกับ ไลฟ์สไตล์ของตัวเอง

นอกจากเรื่องของการเลือกโทรศัพท์มือถือที่มีขนาดพอเหมาะ ระบบเสียงที่ดี ระบบสัมผัสที่ลื่นไหล มีฟังก์ชันการใช้งานที่ตอบโจทย์แล้ว การเลือกโทรศัพท์มือถือให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยทำให้การใช้งานลื่นไหลมีประสิทธิภาพ และคุ้มค่ากับการใช้งาน เราลองมาเลือกกันดูดีกว่าครับว่าเราเหมาะกับแบบไหน



### 1) หากเราเป็นคนชอบอ่าน มากกว่าฟัง

ควรเลือกอุปกรณ์ที่มีขนาดใหญ่พอที่จะอ่านเนื้อหาหรือข้อความที่มีความยาวแล้วไม่ทำให้ปวดเมื่อยสายตา นอกจากนี้ อุปกรณ์ควรจะสามารถปรับโหมดในการอ่าน ปรับระดับแสงให้พอเหมาะกับสายตาที่จะอ่านได้อย่างสะดวก



## 2) หากเราเป็นคนชอบฟัง มากกว่าอ่าน

ควรเลือกอุปกรณ์ที่มีฟังก์ชันการฟังที่ไพเราะเสนาะหู ซึ่งบางครั้งอาจจะต้องมีอุปกรณ์เสริม เช่น ลำโพงบลูทูธ หรือหูฟังที่ต่อเพิ่มเติม ซึ่งอาจจะทำให้การฟังสื่อและเนื้อหาของเราไพเราะ เสนาะหู และฟังเป็นเวลานานได้ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นอุปกรณ์ที่มีจอขนาดใหญ่มาก เกินความจำเป็น



## 3) หากเราชอบดูวิดีโอมากกว่าสิ่งใด

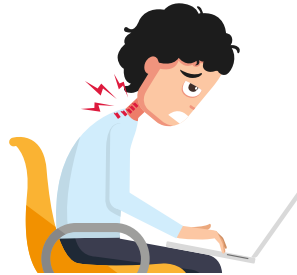
ควรเลือกอุปกรณ์ที่มีความละเอียดของหน้าจอที่คมชัด รูปภาพเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ อาจจะต้องมีลำโพงต่อพ่วงเพื่อฟังเสียงวิดีโอที่ไพเราะยิ่งขึ้น หรืออาจต้องมีหูฟังเพิ่มเติม เพื่อเวลาดูวิดีโอจะเป็นการดูส่วนตัว ไม่สร้างความรำคาญด้านเสียงแก่ผู้อื่น

## 5.3 เลือกโทรศัพท์มือถืออย่างไรให้ใช้งานง่าย สะดวกสบาย ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ

น้อง ๆ ก็คงได้รู้ผลกระทบจากการติดจอนาน ๆ แล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือผลเสียต่อสุขภาพที่จะตามมา หรืออาจเกิดขึ้นแล้วแต่มีอาการยังไม่มาก เรามาดูวิธีการป้องกันกันว่า ทำได้อย่างไรบ้าง ดังนี้



1) ปรับจอภาพให้อยู่ระดับเดียวกับสายตา ห่างจากตาประมาณ 12-18 นิ้ว



2) ไม่ยกไหล่ขณะพิมพ์หรือยกดูจอ ศอกตั้งฉากกับลำตัว



3) ควรนั่งเล่นอุปกรณ์ไม่ควรนอนเล่น นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงประมาณ 100 องศา



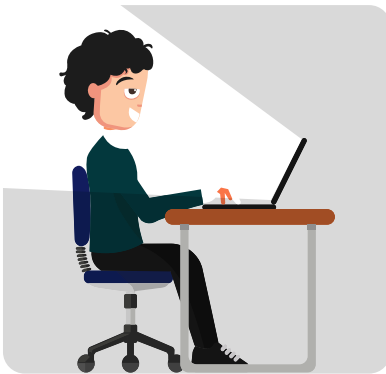
4) สะโพกและขาต้องตั้งฉากกัน ความสูงของเก้าอี้ต้องพอดี มีที่วางพักเท้าเวลานั่งเล่นนาน ๆ เพื่อให้เท้าลอยขึ้นมา



5) ไม่ควรเล่นติดต่อกันเกิน 1-2 ชั่วโมง ควรลุกเปลี่ยนท่าทางบ้าง อย่างน้อย 5-10 นาที



6) ควรพักสายตาและข้อมือ หากเล่นนานเกิน 1 ชั่วโมง แนะนำให้ละสายตาจากจอ และขยับข้อมือข้อมือบ้าง



7) ไม่เล่นในขณะที่แสงไฟไม่เพียงพอ หรือขณะที่ห้องมืดเกินไป เพราะจะทำให้ต้องเพ่งสายตามากเกินไป

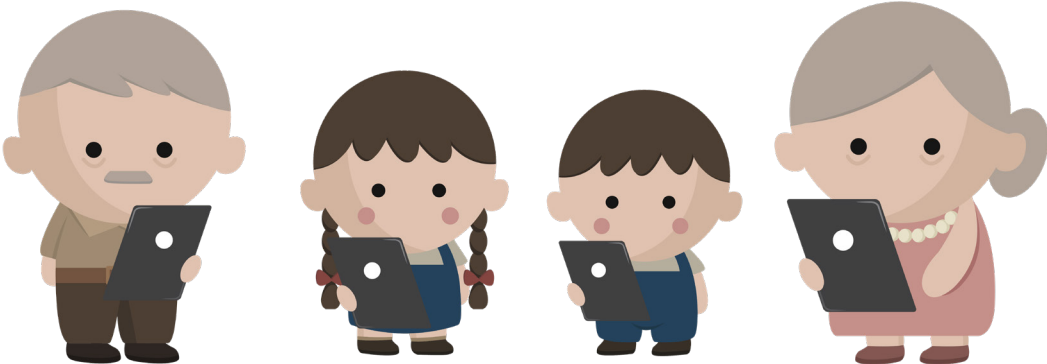


8) ควรตั้งหน้าจอให้ปรับแสงสว่างตามสภาพแสง หากไม่มีฟังก์ชันปรับอัตโนมัติ ไม่ควรตั้งแสงสว่างหน้าจอที่สว่างเกินไปหรือมืดเกินไป

ซึ่งหากทำตามขั้นตอนที่ถูกต้องแล้ว จะไม่มีอาการปวดหลัง ปวดตา และนิ้วล็อก มารบกวนอีกต่อไป สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ และสนุกกับการท่องโลกดิจิทัลไปพร้อม ๆ กัน

## สรุป

การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลในปัจจุบัน หลายคนใช้เวลามากกว่าการชีวิตในโลกความเป็นจริง ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่ควรตระหนักคือการสร้างความสมดุลทั้งเวลาและกิจกรรมระหว่างการใช้งานดิจิทัลและชีวิตจริง โดยหากใช้เวลากับเทคโนโลยีดิจิทัลมากเกินไปจะกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ อารมณ์ สภาพจิตใจ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างในชีวิตจริง ดังนั้น การจัดสรรเวลาสำหรับใช้งานเทคโนโลยีนอกจากจะจัดด้วยการมีวินัยในตนเองแล้ว ยังสามารถใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องมือเทคโนโลยีช่วยได้ นอกจากนี้ ผลเสียในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล นอกจากจะเกิดจากการแบ่งเวลาที่ไม่เหมาะสมแล้ว การใช้อุปกรณ์ทางเทคโนโลยีที่ไม่สอดคล้องกับการใช้งานก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลเสียได้ เช่น ขนาดหน้าจอ ความสว่างของหน้าจอ น้ำหนัก หรือแม้กระทั่งระบบเสียงของอุปกรณ์ ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์และความสัมพันธ์ต้องจัดสรรเวลาในการใช้งานและเลือกอุปกรณ์เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับการใช้งาน





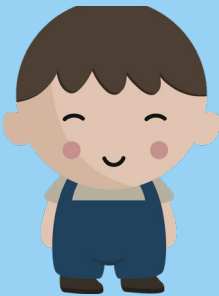




การเอาใจเขามาใส่ใจเราทางดิจิทัล  
(Digital Empathy)

2.2

# เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ



## 1

อธิบายผลของการใช้เทคโนโลยี  
ในการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น  
มีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสพติด  
เนื้อหาดิจิทัล ที่มีผลกระทบต่อ  
สุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น  
(อารมณ์ความรู้สึกความต้องการ:  
Socio-Emotion)

## 2

จัดการและตั้งค่าการเข้าถึงเนื้อหา  
ที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการเสพติด  
เนื้อหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของ  
ตนเอง (Mind)

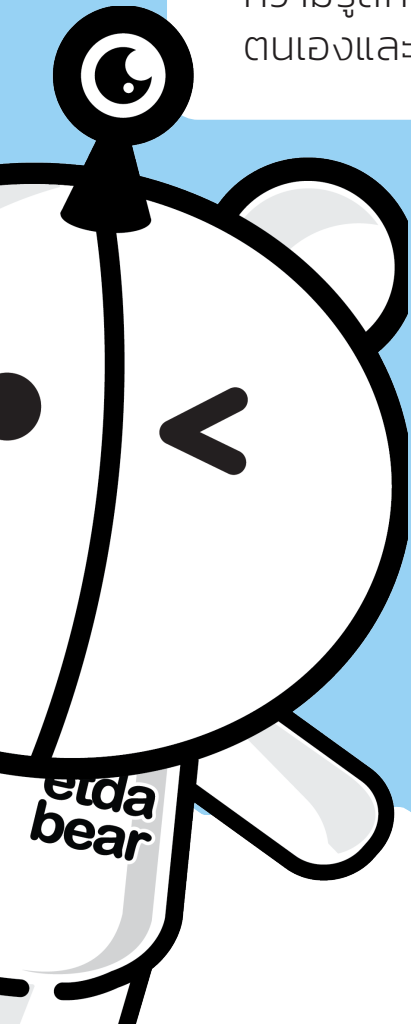
# 3

ตระหนักถึงผลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ โดยใช้เทคโนโลยีในโลกดิจิทัล ที่อาจมีต่ออารมณ์ความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่น



# 4

เข้าใจหรือเห็นใจผู้อื่นที่สื่อสารเนื้อหา แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการในโลกดิจิทัล



# เรื่องที่ 1

## รูปแบบการใช้เทคโนโลยีในการ ตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ติดตามและเสฟติด เนื้อหาดิจิทัล

น้อง ๆ ใช้เทคโนโลยีในการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสฟติดเนื้อหาดิจิทัลกันอยู่มากมายหลายช่องทางเลยใช่ไหมครับ บางคนก็ถึงกับแบ่งว่าโซเชียลมีเดียอันไหนใช้กับเพื่อน อันไหนใช้กับพ่อกับแม่ อันไหนใช้สำหรับความสนใจส่วนตัว ในโซเชียลมีเดียอันเดียวกันก็ยังมีแอดจริงแอดหลุมกันไปอีกเราลองมาดูกันดีครับ ว่ามีรูปแบบอย่างไรบ้าง ดังนี้



## 1.1 การโต้ตอบและแสดงความคิดเห็น

การใช้เทคโนโลยีในการโต้ตอบ แสดงความคิดเห็นหรือมีปฏิสัมพันธ์ ในปัจจุบัน มีหลายรูปแบบ โดยอาจแบ่งตามความเป็นส่วนตัว และความเป็นสาธารณะ ได้แก่

### • การโต้ตอบและแสดงความคิดเห็น

ซึ่งเป็นบุคคลที่เราตอบรับเป็นเพื่อน หรือเป็นคนที่เรารู้จักในสังคมหรือแวดวงเดียวกัน ในโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม ทิคทอค หรือทวิตเตอร์ ด้วยการพิมพ์ข้อความแสดงความคิดเห็น โต้ตอบ หรือตอบกลับ ส่งรูปภาพหรือกราฟิกแทนความรู้สึกหรือความคิดเห็น หรือการกดอิมติคอน แทนความรู้สึกหรือความคิดเห็น (รูปแบบนี้จะไม่ค่อยมีการเสพติดเนื้อหาเท่าใดนัก)

### • การตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ในโซเชียลมีเดียหรือสื่อดิจิทัลที่เป็นกลุ่ม หรือเป็นสาธารณะ

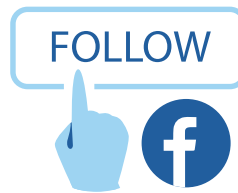
- กลุ่มเฟซบุ๊ก ทั้งกลุ่มเปิด กลุ่มปิด และกลุ่มลับ
- เฟซบุ๊กแฟนเพจต่าง ๆ เช่น สำนักข่าว บล็อกเกอร์ หรืออินฟลูเอนเซอร์
- วิดีโอโพสต์ในช่องยูทูป
- ตอบกลับ รีทวิต หรือโควททวิตในทวิตเตอร์
- การโต้ตอบ แสดงความคิดเห็นในกระทู้ของเว็บไซต์ต่าง ๆ เช่น Pantip.com
- การโต้ตอบ หรือตอบกลับในกลุ่มไลน์ หรือไลน์ โอเพนแชต

## 1.2 การมีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสพติด เนื้อหาดิจิทัล

การมีปฏิสัมพันธ์ ติดตามและเสพติดเนื้อหาดิจิทัลนั้นมีหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่จะเป็นการติดตามผู้อื่นหรือกลุ่มที่เราน่าสนใจ ได้แก่



- การเข้าร่วมกลุ่มเฟซบุ๊กที่มีเนื้อหาตามที่สนใจ



- การกดติดตามเฟซบุ๊ก แพนเพจที่มีเนื้อหาตามที่สนใจ



- การกดติดตาม หรือซบสใครบ์ ช่องยูทูปที่สนใจ



LINE OPENCHAT

- การเข้าร่วมกลุ่มไลน์ หรือ ไลน์ โอเพนแชต



- การกดติดตาม หรือฟอลโลว์ บัญชีบุคคลหรือองค์กรต่าง ๆ ในทวิตเตอร์



- การสมัครเข้าร่วมเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาตามที่สนใจ



- การกดติดตามช่องของบุคคลในทิกทอก

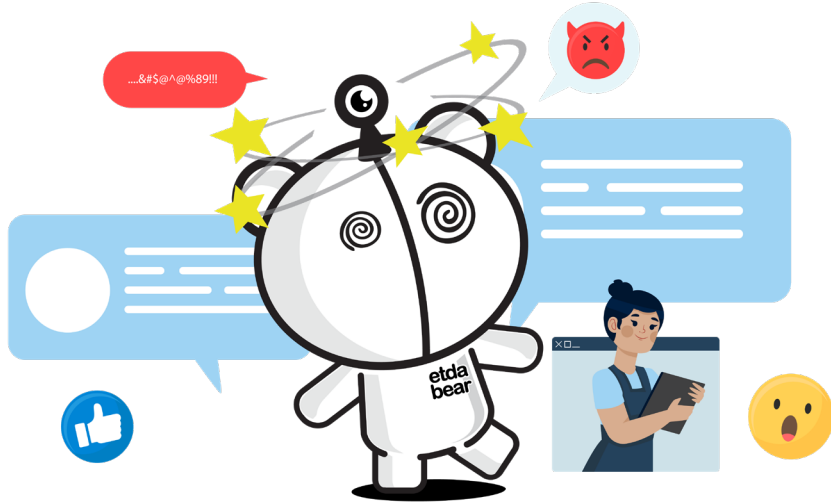


- การกดติดตามบุคคล หรือ หน่วยงานในอินสตาแกรม

## เรื่องที่ 2

# ผลกระทบของการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ติดตามและเสพติดเนื้อหาดิจิทัล

สมัยนี้เราสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างสะดวกสบายในโลกดิจิทัล ทั้งกับเพื่อน ๆ ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนรู้จัก หรือแม้แต่ใครที่ไม่รู้ที่เราไม่รู้จักเราก็สามารถโต้ตอบและมีส่วนร่วมด้วยกันได้ บางครั้งน้อง ๆ ก็ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ จากในโลกดิจิทัลด้วยใช่ไหมล่ะ แต่หลายครั้งเรามักจะพบเห็นการถกเถียง ผิดใจ และเข้าใจผิดกัน จนเกิดดราม่าขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ก็เพราะว่าตัวหนังสือไม่มีน้ำเสียงยังไงล่ะครับ



อีกทั้ง เรายังก็พบเห็นคนที่เสพติดเนื้อหา ทั้งที่เป็นเนื้อหาที่มีคนตั้งใจสร้างขึ้นหรือบางคนชอบตามอ่านคอมเมนต์ตามโพสต์ต่าง ๆ จนวัน ๆ ไม่ได้ทำอะไร จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นกันไปตลอดทั้งวันก็มี ดังนั้นเรามาดูกัน ว่าการใช้เทคโนโลยีในการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ติดตามและเสพติดเนื้อหาดิจิทัล สร้างผลกระทบอะไรกับเราได้บ้าง

## 2.1 ผลกระทบจากการโต้ตอบ และแสดงความคิดเห็นบนโลกดิจิทัล

เวลาที่เราได้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นในโลกดิจิทัล ทั้งแบบส่วนตัวกับเพื่อน กับคนรู้จัก หรือกับกลุ่มคนที่ทั้งรู้จักกันและไม่รู้จักกันมาก่อน อาจส่งผลที่แตกต่าง กันไป ลองมาดูผลกระทบแบบต่าง ๆ กัน

### 1) การโต้ตอบ และการแสดงความคิดเห็น ระหว่างคนที่รู้จักกัน หรือคนในสังคมเดียวกัน

หากมีการแสดงความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสม ขัดแย้ง หรือคนละอุดมการณ์ อาจทำให้ ผิดใจกัน ถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกันได้ อาจลามไปถึงเรื่อง การทำงาน หรือการใช้ชีวิต บาง ครั้งอาจเกิดความเข้าใจผิดจากการแสดงความคิดเห็นที่ไม่ได้ตั้งใจ เช่น พิมพ์ผิด ต้องการ ล้อเล่น หรือกดอิมิตคอนผิด จากกดชอบเป็นโกรธ เป็นต้น ดังนั้น เราต้องดูให้ดี และ ระมัดระวังในการโต้ตอบ แสดงความคิดเห็น หรือตรวจสอบให้ดีก่อนกดส่ง

### 2) การโต้ตอบ และการแสดงความคิดเห็น ในกลุ่มสาธารณะ หรือกลุ่มที่ไม่ได้รู้จักกันเป็นการส่วนตัว

ปกติเราจะระมัดระวังคำพูดเมื่อเจอกับกลุ่มคนที่เราไม่รู้จักในโลกความจริง แต่มักไม่ ระมัดระวังในการแสดงความคิดเห็นบนโลกดิจิทัล เพราะคิดว่าไม่มีใครรู้จักเรา ไม่ได้เจอกันทุกวัน หรือยังไงก็คงไม่ได้เจอกัน หรือบางคนอาจจะใช้บัญชีที่สร้างขึ้นใหม่เพื่อตั้งใจไป แสดงความคิดเห็นที่อาจรุนแรง ขัดแย้ง หรือส่อเสียดต่อการผิดกฎหมายและจริยธรรม เพราะคิดว่าเมื่อแปลงร่างแล้ว ไม่มีใครรู้จักเรา แต่หารู้ไม่ว่าในโลกดิจิทัลสามารถตามตัว จากร่องรอยดิจิทัลได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น การโต้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นที่ไม่ เหมาะสมหรือรุนแรงนี้อาจไม่กระทบถึงความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด แต่ส่อเสียดต่อการเกิด トラมา่า มีความผิดด้านจริยธรรม หรือความผิดในทางกฎหมาย ซึ่งแน่นอนว่าท้ายที่สุด ก็กระทบต่อการใช้ชีวิตและการเรียน

## 2.2 ผลกระทบจากการมีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสพติดเนื้อหาดิจิทัล

การที่เรามีปฏิสัมพันธ์ ติดตามและเสพติดเนื้อหาดิจิทัล ทั้งจากคนที่เราติดตามอยู่ หรือบางทีอาจจะเป็นแค่การตามอ่านโพสต์หรือคอมเมนต์จากคนที่เราไม่ได้ติดตาม แต่กำลังเป็นกระแสในขณะนั้น อาจเกิดผลกระทบในทางลบหลากหลายด้าน ทำให้ความสัมพันธ์แตกแยกห่างเหิน อาจทำให้เกิดความอาย และเสียภาพลักษณ์ เป็นที่มาของความเครียด บ่อเกิดข้อผลกระทบต่อสุขภาพจิตต่าง ๆ ตามมา เรามาลองดูกันว่ามีผลกระทบอะไรบ้าง

### 1) ด้านเวลา

การที่เราใช้เวลามากเกินไปในการเสพเนื้อหา อาจทำให้เราพลาดเรื่องสำคัญในชีวิตหลาย ๆ เรื่อง ทำให้การใช้ชีวิต ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการเรียนแย่ลง เช่น ดูรีวิวของบล็อกเกอร์คนโปรดเพลินจนลืมทำการบ้าน นอกจากจะพลาดในการทำกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ แล้ว ยังไม่มีเวลาพบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ และครอบครัวด้วย อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เกิดความเครียด พ่อแม่บ่น เพื่อนไม่เข้าใจ การเรียนตกต่ำ ถูกกดดันจากคนรอบข้าง

### 2) ด้านกาลเทศะ

บางทีการเสพติดเนื้อหาในเวลาและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมอาจจะส่งผลกระทบต่อ การเรียน หรือภาพลักษณ์ส่วนตัว บางครั้งเราคิดว่าเปิดดูนิดเดียว เช่น การดูภาพ คลิปวิดีโอที่ไม่เหมาะสมหรือมีเสียงดังในที่สาธารณะ กลางโรงอาหาร หรือในห้องเรียน ก็เป็นการรบกวนผู้อื่น ทำให้เราดูกลายเป็นคนไม่มีมารยาท หากเป็นเนื้อหาไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดความอายและอาจโดนเพื่อนล้อได้

### 3) ด้านเนื้อหาสาระ

ในการเสพติดเนื้อหาที่เป็นประโยชน์แน่นอนว่าส่งผลให้ การเรียนและการใช้ชีวิตของเราดีขึ้น แต่หากเสพติดเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อความคิด ความเชื่อ และส่งต่อไปยังพฤติกรรมที่แสดงออกต่อคนรอบข้าง ทั้งในโลกจริงและโลกดิจิทัล เช่น ทศนคติ ความเชื่อ หรือคำศัพท์ที่ใช้ เป็นต้น ทำให้ภาพลักษณ์ของเราไม่ดี และพฤติกรรมบางอย่างอาจสุ่มเสี่ยงต่อการผิดกฎหมายและจริยธรรม ดังนั้น อย่าหลงเพียงว่า คนตามเยอะ คนแชร์เยอะ คนเห็นด้วยเยอะ โปรดใช้วิจารณญาณกันให้มาก ๆ เมื่อเสพเนื้อหาดิจิทัล

# เรื่องที่ 3

## สุขภาพจิตกับการเสพติดเนื้อหา

### 3.1 เนื้อหาที่เหมาะสม ควรมีลักษณะอย่างไร?

ชีวิตของน้อง ๆ ตอนนี้แทบจะอยู่กับสื่อหรือเนื้อหาบนโลกดิจิทัลกันอยู่ตลอดเวลาเลยใช่ไหมครับ จะเล่นเกม ดูคลิป อ่านรีวิว หาข้อมูลทำรายงาน หรือแม้แต่กระทั่งเรียนออนไลน์ มีสื่อและเนื้อหามากมายให้เราเสพได้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ผลิตเนื้อหาออกมานั้น ไม่ว่าจะด้วยวัตถุประสงค์อะไรก็อยากทำให้เราติดด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นน้อง ๆ ก็จะเห็นเนื้อหาบนดิจิทัลที่ใช้เทคนิคในการเรียกผู้ชมในรู้อย่างต่าง ๆ มีทั้งแบบใส ๆ ได้รับความรู้ ดูเหมาะสม ไปจนถึงสายดาร์ก ซึ่งทั้งสองแบบนี้ก็มีเพื่อน ๆ ของน้อง ๆ เสพติดและติดตามอยู่ด้วย

การเสพติดเนื้อหาที่เหมาะสมเป็นเรื่องที่ดีไม่ว่าจะเป็นเพื่อการผ่อนคลายหรือแม้แต่กระทั่งการเรียน และการใช้ชีวิต หากเสพติดเนื้อหาที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมก็อาจก่อให้เกิดผลเสียได้มากมายเช่นกัน ดังนั้นเราลองมาดูกันครับว่าเนื้อหาแบบใดบ้างที่เหมาะสม เสพติดได้ไม่เป็นอันตราย

#### 1) เป็นเนื้อหาที่น่าเชื่อถือ รู้แหล่งที่มา

หรือสามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ว่า ใครเป็นผู้ผลิตเนื้อหานั้น ๆ เพราะหลายครั้ง ที่เรามักพบเนื้อหาที่เราชอบ เนื้อหาที่โน้มน้าวให้เราเชื่อ แต่ไม่สามารถระบุได้ว่ามาจากแหล่งใด ซึ่งสุดท้ายอาจทำให้เกิดความเสียหายได้ โดยเฉพาะเนื้อหาด้านสุขภาพและการเงิน

#### 2) เป็นเนื้อหาที่สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้

เช่น การดูแลสุขภาพร่างกาย การออม การใช้ชีวิตให้มีความสุขตามอัตภาพ เป็นต้น โดยเนื้อหาเหล่านี้ ต้องพิจารณาด้วยว่า มีการอธิบายอย่างสมเหตุสมผลหรือไม่ หากเป็นไปได้ ควรปรึกษา พูดคุยกับคนอื่น หรือสมาชิกในครอบครัวก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม

### 3) เป็นเนื้อหาอัปเดต เป็นปัจจุบัน

ซึ่งหลาย ๆ ความรู้ หลาย ๆ เนื้อหาอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อหาทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และการเงิน ดังนั้น เนื้อหาที่ดีที่เหมาะสมควรจะมีการอัปเดตหรือปรับปรุงให้เป็นปัจจุบัน หรือหากเราได้อ่านได้ศึกษาเนื้อหาใด ควรพิจารณาด้วยว่าเขียนหรือผลิตขึ้นเมื่อใด บางทีเราอ่านและแชร์เนื้อหาที่สร้างขึ้นเมื่อ 10 ปีที่แล้ว อาจเกิดผลเสียทั้งภาพลักษณ์ ความเชื่อและการปฏิบัติด้วย

### 4) เป็นเนื้อหาที่ไม่สร้างความกระทบกระเทือนต่อความรู้สึก และจิตใจ

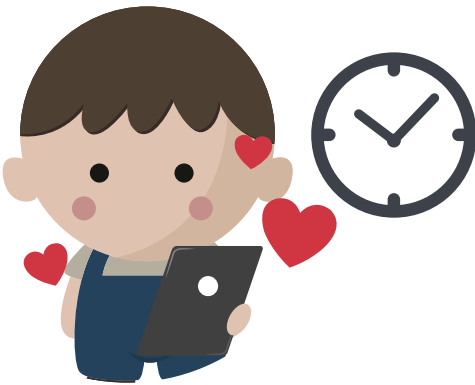
ซึ่งหลายครั้งที่เราอาจจะมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับบางเรื่อง และเมื่อได้เห็นภาพเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่คล้ายกันอาจทำให้เรารู้สึกไม่ดี คิดย้อนอดีต สร้างความขุ่นมัวต่อจิตใจ หรือบางคนอาจถึงขั้นวิตกกังวลได้ ดังนั้น เนื้อหาใดที่เราวิเคราะห์ว่าจะกระทบกระเทือนหรือสร้างความรำคาญก็ไม่ควรติดตาม หรืออาจจะปิดกั้นเนื้อหานั้นไปเลยก็ได้

### 5) เป็นเนื้อหาที่ไม่สร้างความขัดแย้ง รุนแรง หรือมีความคิดแบบสุดโต่ง

แน่นอนว่า มนุษย์เรามักจะติดตามเนื้อหาที่ตัวเองชอบ หรือมีความเชื่อหรือทัศนคติตรงกับเรา แต่โปรดระมัดระวังเนื้อหาที่มีสาระเพื่อสร้างความขัดแย้ง กล่าวให้ร้ายผู้อื่น ใช้งานจาที่หยาบคาย ไม่สุภาพ บางทีเมื่อเราเห็นเนื้อหาเหล่านี้อาจมีความสนใจ พอใจที่มีคนเห็นด้วยกับเรา แต่โปรดระวังว่า หากเราเสพมากเกินไป เราอาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงคือ ใช้งานจาไม่สุภาพ มองแต่เพียงด้านเดียว หรือการให้ร้ายผู้อื่น ซึ่งเป็นพฤติกรรมในทางลบ

## 3.2 Checklist...เราเสพติดเนื้อหาแล้วหรือยัง

น้องๆ ก็ติดตามตุลคลิป อ่านข่าว อ่านรีวิว ของคนที่เราชื่นชอบและที่เราฟอลโลยู่ใช้ใหม่ครับ แต่ว่าติดตามขนาดไหนกันนะที่เรียกว่าเสพติดเนื้อหา เราลองมาตรวจสอบตนเองดูดีกว่าว่าเราเสพติดเนื้อหาแล้วหรือยัง โดยดูว่ามีอาการดังนี้หรือไม่



- ต้องเข้าไปอ่าน ไปดู ไปกดชอบ หรือกดรูปหัวใจหลาย ๆ ครั้งใน 1 วันหรือเกือบทุกชั่วโมง หรือทุกครั้งที่หยิบมือถือขึ้นมา

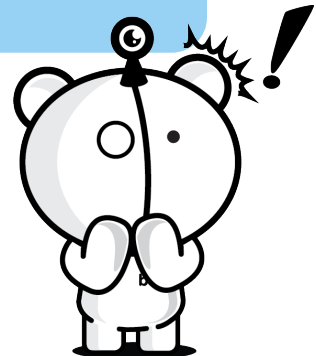


- หากวันไหนไม่ได้เข้าไปอ่าน ไปกดชอบ หรือกดรูปหัวใจ มีความรู้สึกที่ชีวิตยังขาดอะไรไปซักอย่าง



- ทุกครั้งที่ว่าง หรือบางทีมีเนื้อหา รูป หรือเรื่องราวนั้น ๆ แวบขึ้นมาในความคิด แบบไม่ตั้งใจ

เรามีอาการข้อใดบ้าง...  
แค่ข้อเดียวก็ถือว่าเสพติด  
แล้วล่ะ!!



## 3.3 ถ้าเสพติดเนื้อหาหรือเสพติดอินเทอร์เน็ต จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างไร

คำว่า “เสพติด” นื่อง ๆ ก็ทราบกันอยู่แล้วว่าเป็นการเลิกสิ่งนั้นไม่ได้ และถ้าเลิก อาจจะต้องอาศัยความเข้มแข็งทางจิตใจ ในขณะที่ถ้าไม่เลิก ก็จะมีผลกระทบต่าง ๆ ตามมา การเสพติดเนื้อหาและอินเทอร์เน็ตก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราใช้งานมาก ๆ ใช้งานตลอดเวลา ไม่สามารถห้ามใจได้ อาจมีผลกระทบทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ดังนี้

### 1) อาจเกิดภาวะซึมเศร้า

การที่เราใช้งานอินเทอร์เน็ตหรืออ่านเนื้อหาดีใจทีละมาก ๆ เสมือนว่าเรามีเพื่อนและสมาชิกในโซเชียลมีเดียจำนวนมาก แต่เรามักจะทำกิจกรรมในชีวิตจริงคนเดียวแต่เพียงลำพัง เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต หรือเมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ เราจะไม่มีบุคคลรอบข้างให้ปรึกษา หรือหากมีเราก็จะรู้สึกที่ไม่ไว้วางใจ ไม่สนิทสนม เพราะตลอดเวลาเราใช้ชีวิตบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งผลที่ตามมาคือเราจะรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า มีความรู้สึกว่าคุณอื่นไม่เข้าใจเรา ดังนั้น การเสพติดเนื้อหาและอินเทอร์เน็ตจึงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

### 2) เสี่ยงต่ออาการวิตกกังวล

เมื่อเราเสพติดเนื้อหา ข่าวสาร และสื่อต่าง ๆ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข่าวและเนื้อหาที่เราเกี่ยวกับความไม่มั่นคงในชีวิต สุขภาพและทรัพย์สิน อาจทำให้เรามีความวิตกกังวลได้ เช่น การเสพข่าวฆาตกรรมมากเกินไป อาจทำให้เรานอนไม่หลับ กังวล หรืออาจลุกขึ้นไปตรวจสอบประตูหน้าต่างในตอนดึก หรือข่าวเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บบางอาการที่เราอาจจะคิดไปเองว่า เป็นอาการคล้ายกับที่เราเป็น ซึ่งบางทีอาจจะไม่เป็นแบบนั้น ดังนั้น ในการดูข่าวหรืออ่านเนื้อหาเดิม ๆ มากเกินไป อาจเสี่ยงต่ออาการวิตกกังวลได้

### 3) ขาดความยับยั้งชั่งใจ

เมื่อเราใช้งานอินเทอร์เน็ตมาก ๆ หรือเสพติดเนื้อหาต่าง ๆ เราอาจจะมองว่าโลกอินเทอร์เน็ตหรือโลกออนไลน์ มีอิสระที่จะกระทำการใด ๆ ก็ได้ มีความง่าย รวดเร็ว มีภาพก็แชร์ได้ทันที มีความเห็นก็โพสต์ได้เร็วทันควัน หรือคอมเมนต์เพื่อนเพียงแค่ว่า ปลายนิ้ว โดยที่ในการกระทำต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ตเรามันคิดและตัดสินใจคนเดียว ดังนั้น บางอย่างอาจจะไม่เหมาะสมในเรื่องของการแสดงความคิดเห็น ภาพล้อเลียน หรือภาพที่ละเมิดผู้อื่น เราอาจเผยแพร่ออกไป หรือแสดงความคิดเห็นโดยไม่ทันคิด โปรดอย่าลืมว่า โลกดิจิทัล เป็นโลกใหม่ ผู้ที่มีประสบการณ์ในโลกจริง อาจจะไม่ใช่ว่าผู้ใช้ที่มีวิจารณญาณในโลกออนไลน์เสมอไป

### 4) รู้สึกต่อต้านสังคม

โดยในโลกดิจิทัลจะมีเนื้อหาหลากหลายรูปแบบ หากเราเสพติดเนื้อหาที่รุนแรง ชัดแจ้ง หรือมีความคิดเห็นที่สุดโต่ง อาจทำให้เรามีพฤติกรรมแบบนั้นไปโดยไม่รู้ตัว เช่น การเห็นว่าเราสามารถละเมิดสิทธิผู้อื่นได้หากเห็นว่าคนคนนั้นเป็นคนไม่ดี การแสดงความคิดเห็นที่ก้าวร้าว ด่าทอ หรือระรานผู้อื่น เมื่อเห็นว่าเป็นคนที่มีความคิดขัดแย้งกับเรา หรือการที่ละเมิดกฎระเบียบของส่วนรวม ด้วยเห็นว่า กฎระเบียบเหล่านั้นใช้ไม่ได้ แต่เห็นว่ากฎของสังคมเล็ก ๆ ของตนเองใช้ได้ดีกว่า เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้พบได้กับชาวเน็ต ทุกเพศทุกวัย มิใช่เฉพาะเด็กหรือวัยรุ่น ดังนั้น การที่เราเสพติดเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เราเกิดความรู้สึกต่อต้านสังคมได้

## เรื่องที่ 4 การตั้งค่าการเข้าถึงเนื้อหาที่ เหมาะสมบนแพลตฟอร์ม

เพียงน้อง ๆ ทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ไม่ก็อย่างจะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมได้ต่อไปนี่คือคำแนะนำโดยย่อ เพื่อการตั้งค่าที่เหมาะสมบนแพลตฟอร์มยอดนิยม และการตั้งค่าในส่วนต่าง ๆ ที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง ดังนี้



### 1) ตั้งค่าการค้นหอย่างปลอดภัยในเครื่องมือค้นหา

เราสามารถตั้งค่าการค้นหาอย่างปลอดภัยบน Google, Bing และเครื่องมือ ค้นหาอื่น ๆ ได้ ให้ลองไปที่

**การตั้งค่า > การตั้งค่าการค้นหา > เปิดตัวกรองการค้นหาที่ปลอดภัย**

โดยทั่วไปแล้วการตั้งค่าของเครื่องมือค้นหาจะมีระบบการตั้งค่าที่ไม่แตกต่างกัน สามารถใช้ขั้นตอนนี้กับเครื่องมืออื่น ๆ ได้ ลองเข้าเริ่มต้นจากการหาปุ่มตั้งค่ากันดูนะครับ และอย่าลืมเลือกใช้โหมดปลอดภัยบน YouTube, iTunes และ Google Play ด้วยนะครับ

## 2) ตั้งค่าตัวกรองบนโซเซียลมีเดีย

เราสามารถตั้งค่าความปลอดภัยบนโซเซียลมีเดียที่เราใช้งานอยู่เป็นประจำ เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือโซเซียลมีเดียอื่น ๆ การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวจะช่วยให้เราควบคุมได้ว่าใครสามารถเข้าถึงเนื้อหาของเรา และกำหนดสิ่งที่คนอื่นเห็นได้ และเรายังสามารถปรับแต่งเนื้อหาที่จะแสดงบนหน้าฟีดของเราได้ ด้วยการไปที่

การตั้งค่า > การตั้งค่าฟีดใหม่ หรือการตั้งค่าตัวกรองเนื้อหา

และทำการปรับแต่งตัวกรองเนื้อหาในแบบที่ต้องการได้ โดยทั่วไปการตั้งค่าตัวกรองเนื้อหาของโซเซียลมีเดียต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน ลองเข้าไปตั้งค่ากันดูนะครับ

## 3) บล็อก Pop-up

หยุดเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายที่ผ่านมาจากป๊อปอัพ และโฆษณาบนเบราว์เซอร์ทั้งของคอมและมือถือ เช่น Google Chrome, Firefox, Microsoft Edge, และ Safari โดยเราสามารถบล็อกป๊อปอัพได้จาก

การตั้งค่า > การตั้งค่าเนื้อหา > ไม่อนุญาตให้ไซต์ใด ๆ และ Pop-up

เท่านี้เราก็จะสามารถบล็อกป๊อปอัพได้แล้ว ทุก ๆ เบราว์เซอร์ก็จะตั้งค่าคล้าย ๆ กัน ลองเข้าไปตั้งค่ากันดูนะครับ

## เรื่องที่ 5

# ผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่นจากการมีปฏิสัมพันธ์โดยใช้เทคโนโลยี

การที่น้อง ๆ ใช้เทคโนโลยีในการปฏิสัมพันธ์บนโลกดิจิทัลนั้นแน่นอนว่าไม่เหมือนกับที่เราได้ไปเจอกันในโลกของความเป็นจริง ทั้งในด้านอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการ ทั้งของเราเองและของผู้อื่น อีกทั้งถ้าไม่ระมัดระวังก็อาจทำให้เข้าใจผิด รู้สึกไม่ดีเลยก็เป็นได้ แต่ก็ใช่ว่าจะมีแต่ด้านลบเสมอไป ยังมีด้านบวกที่เราสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้ด้วยเช่นเดียวกัน เราลองมาดูผลทั้งด้านบวกและด้านลบกันว่าเกิดอะไรได้บ้าง



## ผลกระทบด้านบวก



### 1) โกลแคโหมกัโกลั

เทคโนโลยีนั้นทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์พูดคุย สื่อสารความรู้สึกกับครอบครัว เพื่อน ๆ หรือคนในกลุ่มต่าง ๆ ที่เราเข้าร่วมได้ แม้ว่าจะอยู่ห่างไกลกัน คนละโรงเรียน คนละพื้นที่ คนละจังหวัด หรือแม้แต่คนละประเทศ กับเพื่อนที่ย้ายโรงเรียนไปแล้ว กับคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องไปทำงานต่างจังหวัด ก็สามารถคงความสัมพันธ์ สามารถแสดงความรู้สึกต่อกัน รวมไปถึงมีกิจกรรมร่วมกันบนโลกดิจิทัลได้

### 2) คิดถึงและห่วงใยกันได้ 24/7

เทคโนโลยีช่วยให้เราสามารถสื่อสารได้ตลอด 24 ชั่วโมง ใน 7 วัน เรียกได้ว่าแทบตลอดเวลา เช่น การแสดงความห่วงใย ความรักและความผูกพันโดยการส่งข้อความ ภาพ ข้อความเสียง คลิปวิดีโอ หรือของขวัญในโลกดิจิทัลต่าง ๆ เพื่อแทนความรู้สึกได้ตลอดเวลา แม้ว่าอีกฝ่ายจะยังไม่ว่าง หรือยังไม่พร้อมในการพูดคุยหรือโต้ตอบก็สามารถมาดูในภายหลังได้

### 3) แค่มองจอกันก็เข้าใจ

การมีปฏิสัมพันธ์พูดคุยโต้ตอบด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลผ่านโซเชียลมีเดีย ทำให้เราเข้าใจความรู้สึกหรือความต้องการของเพื่อนฝูง ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดได้แม้บางทีเขาอาจไม่ได้พูดหรือมาบอกเราโดยตรง สามารถร่วมยินดีไปกับเรื่องราวดี ๆ และเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ได้ หากพบเห็นถึงเรื่องราวที่น่าจะต้องการกำลังใจ มีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ ถึงแม้จะไม่ได้บอกเราโดยตรง เราสามารถที่จะเข้าไปสอบถาม เสนอทางออก หรือให้กำลังใจในการแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้



## ผลกระทบด้านลบ



### 1) ตัวหนังสือไม่มีน้ำเสียง

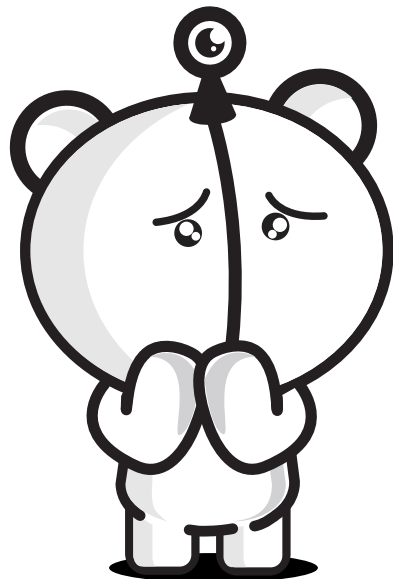
การมีปฏิสัมพันธ์ด้วยเทคโนโลยี โดยเฉพาะในโซเชียลมีเดีย ส่วนใหญ่เราโต้ตอบ ด้วยตัวอักษร และแน่นอนว่าตัวอักษรไม่สามารถสื่อสารถึงน้ำเสียงหรืออารมณ์ของเราได้ อาจเกิดการโต้ตอบที่กระทบกระเทือนจิตใจ การพิมพ์ที่สั้นเกินไป อาจดูอารมณ์ไม่ดี หรือทำให้ตีความไม่ตรงกับที่ต้องการได้ หรือแม้แต่การกดไลก์กับเรื่องราวที่น่าเศร้าใจ ก็อาจทำให้ตีความในทางลบได้ ทำให้เข้าใจผิด ผิดใจกัน จนอาจลามกระทบกับความสัมพันธ์ได้

### 3) ไม่กล้าบอกไป

การปฏิสัมพันธ์โดยใช้เทคโนโลยี บางครั้งถึงจะไม่ได้โต้ตอบกันโดยตรง แต่เมื่อเราได้ประสบพบเจอหรือเห็นเรื่องราวทั้งจากของตนเองหรือคนอื่นบนโซเชียลมีเดีย ถ้าเป็นเรื่องที่มีคนให้ความเห็นที่ตรงกันข้าม หรือคนส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับที่เราต้องการ อาจทำให้เราหรือคนอื่นตัดสินใจที่จะไม่เปิดเผยความรู้สึก ความต้องการ หรือเก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว เพราะคิดว่าถึงบอกไปก็ไม่มีใครฟัง คงไม่มีใครเห็นด้วยกับเรา

### 2) ทุกเรื่องเป็นสาธารณะ

การโพสต์หรือเผยแพร่เนื้อหา แล้วมีเพื่อน คนใกล้ชิด หรือเพื่อนในโลกดิจิทัลมาตอบโต้หรือแสดงความคิดเห็นก็เหมือนเรากำลังยื่นคุกกี้ริมถนนที่มีคนผ่านไปมา ถ้าเรายื่นออกกันแสดงความคิดเห็นก็คงเป็นเรื่องราวดี ๆ ที่ทุกคนร่วมยินดีด้วย แต่ถ้าเกิดเป็นการขัดแย้ง หรือทะเลาะเบาะแว้ง ก็ไม่ต่างอะไรกับการยื่นเถียงกันริมถนนให้คนผ่านไปผ่านมาเห็น ถึงหลายคนจะทำเป็นไม่สนใจ แต่เราเองที่จะเกิดความอับอาย สร้างความรำคาญได้รุนแรงและรวดเร็วมากขึ้น รวมถึงอาจทำอะไรที่ไม่คาดคิดที่อาจผิดกฎหมาย หรือจริยธรรมก็เป็นได้



# เรื่องที่ 6

## แนวทางในการป้องกันการกระทบ กระเทือนอารมณ์ ความรู้สึก และ ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ในทางลบจากการมีปฏิสัมพันธ์ โดยใช้เทคโนโลยี



น้อง ๆ ก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่าการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลนั้นมีผลดีต่าง ๆ มากมาย แต่ผลเสียที่เกิดขึ้นหากใช้ไม่ระวังก็สามารถทำร้ายจิตใจใครได้ง่าย ๆ อย่างคาดไม่ถึงเลย ก็เป็นไปได้ เราคงไม่ได้ตั้งใจทำร้ายจิตใจใครใช่ไหมครับ ลองมาดูแนวทางการป้องกันง่าย ๆ นี้กัน

## 1) ไม่ว่าจะอย่างไรต้องสุภาพไว้ก่อน

ในการตอบโต้ แสดงความคิดเห็นในโลกดิจิทัล ควรหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำที่รุนแรง ไม่สุภาพ หรือล่วงล้ำสิทธิและความเป็นส่วนตัว เพราะตัวหนังสือไม่มีน้ำเสียง ทำให้คนอ่านต้องตีความเอาเอง ดังนั้นสุภาพกันให้มากไว้ก่อนดีกว่าต้องมาแก้ทีหลัง

## 2) ตระหนักอยู่เสมอว่าโลกดิจิทัลกว้างใหญ่ไร้ขีดจำกัด

ผู้คนที่เข้ามาอ่านความเห็นหรือดูเนื้อหาที่เราโพสต์หรือนำเสนอนั้นมีความหลากหลายทั้งระดับความรู้ ทักษะคติ และความเชื่อ ดังนั้น เนื้อหา ความคิดเห็นหรือสื่อที่เราเผยแพร่ ย่อมมีโอกาสที่จะมีคนเห็นต่าง หรือมีความเห็นขัดแย้งกับเราเสมอ พึงระวังและรับมือ

## 3) อย่าให้ความคิดเห็นของเราตัดสินคนอื่น

การมีปฏิสัมพันธ์ในโลกดิจิทัลควรต้องยึดมั่นในการใช้หลักจริยธรรมและกฎหมาย และระวังในการแสดงความเห็น การเผยแพร่สื่อดิจิทัลหรือเนื้อหาดิจิทัลที่อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น หรือไม่ล่วงล้ำความเป็นส่วนตัว ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย และสำคัญมากที่เราอาจจะต้องระวังพวกมากลากไป หรือการล่าแม่มด เพราะโลกดิจิทัลนั้นถึงจะกว้างแต่ก็แคบด้วยเหมือนกัน เราจะวนเวียนอยู่กับแค่กลุ่มคนที่สนใจหรือมีทัศนคติเดียวกันกับเราจนทำให้เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ในมุมที่จำกัด

# เรื่องที่ 7

## เอาใจเขามาใส่ใจเราในโลกดิจิทัล

เวลาที่น้อง ๆ อยู่ในโลกดิจิทัล สามารถที่จะสื่อสารเนื้อหาได้หลากหลายรูปแบบเลยใช่ไหมครับ ทั้งที่เป็นข้อความ รูปภาพ วิดีโอคลิป หรือแม้กระทั่งมีม อิโมจิ สติกเกอร์ ที่ใช้แทนความรู้สึกหรือที่ต้องการสื่อความหมายออกไป หลายต่อหลายครั้ง เราต้องตีความจากข้อความหรือรูปภาพเหล่านั้น และเช่นเดียวกันข้อความหรือรูปภาพที่เราสื่อสารออกไป คนอื่นก็อาจจะต้องตีความหมายเองด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นการสื่อสารอะไรกันบนโลกดิจิทัลนั้นควรต้องให้ความสำคัญและระมัดระวังมากเป็นพิเศษ เพื่อให้อีกฝ่ายตีความหมายได้ตรงกับที่เราต้องการจะสื่อสาร

### 7.1 เจออย่างนี้...รับมืออย่างไร?

เราลองมาดูกันครับว่า ถ้าน้อง ๆ ต้องเจอกับสถานการณ์ที่กระทบต่อความรู้สึกและความต้องการจากเนื้อหาที่มีคนสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์บนโลกดิจิทัล จะจัดการอย่างไรให้ผู้รับสบายใจผู้ให้รู้สึกดี



## กรณีที่ 1 คนใกล้ชิดหรือสื่อกสุม ที่เคยหยอกล้อกับ โพสต์ข้อความหรือภาพที่สื่อถึงความสับสนหวัง หมดกำลังใจ

### ✓ ควรทำ

- โพสต์หรือแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา หากรู้สึกเป็นห่วงหรือห่วงใย ให้บอกความรู้สึกนั้นไปตรง ๆ เช่น คอมเมนต์ว่า “เป็นกำลังใจให้นะ” “มีอะไรให้ช่วยก็บอกนะ” “สู้ ๆ นะ” หรือ ส่งสติ๊กเกอร์กอดไปให้ หรือ กดปุ่มห่วงใย เป็นต้น
- ตระหนักอยู่เสมอว่าเราไม่เพียงแค่อสื่อสารกับคน ๆ นั้นเท่านั้น แต่ยังมีอีกหลายคนซึ่งเป็นเพื่อนของเขา หรืออาจจะเห็นใครก็ได้เห็นข้อความของเรา และตีความหมายไปต่าง ๆ นานา ตามประสบการณ์ของเขาเอง รมั้ตระวังก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นอะไรไป เพราะจากห่วงใยอาจกลายเป็นดราม่าได้

### ✗ ไม่ควรทำ

- โพสต์หรือแสดงความคิดเห็นหยอกล้อให้รู้สึกสนุกสนาน มีหลายครั้งที่เรามักหยอกล้อกับคนใกล้ชิด เพื่อหวังให้เขาผ่อนคลายความรู้สึกไปบ้าง การทำแบบนี้ต่อหน้า นั้น สามารถสื่อถึงความห่วงใยได้ ทั้งจากน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง ล้อแล้วเดินไปตบบ่าสองทีก็ทำให้ยิ้มได้แล้ว เราก็เคยมีเพื่อนที่ปากร้ายแต่ใจดีใช้ไหมครับ แต่ในโลกดิจิทัลนั้นแตกต่างกันออกไป การโพสต์ แสดงความคิดเห็น หรือแม้แต่การแชต ไปจี๊ใจ หรือปมปัญหานั้นอาจจะไม่เหมาะสมนัก เนื่องจากตัวหนังสือไม่มีน้ำเสียงและสื่อความรู้สึกได้ลำบาก อาจจะตีความหมายที่จะสื่อสารผิดได้ อีกทั้งการตอบโต้หรือข้อความของเรา นอกจากจะปรากฏแก่เพื่อนเจ้าของโพสต์แล้ว เพื่อนของเพื่อนที่ติดตามก็เห็นด้วย แม้ว่าเพื่อนของเราจะเข้าใจ แต่เพื่อนของเพื่อนอาจจะไม่เข้าใจ และอาจมีการตอบโต้กันไปมา เนื่องจากไม่ทราบภูมิหลังความสัมพันธ์ของเราและเพื่อน

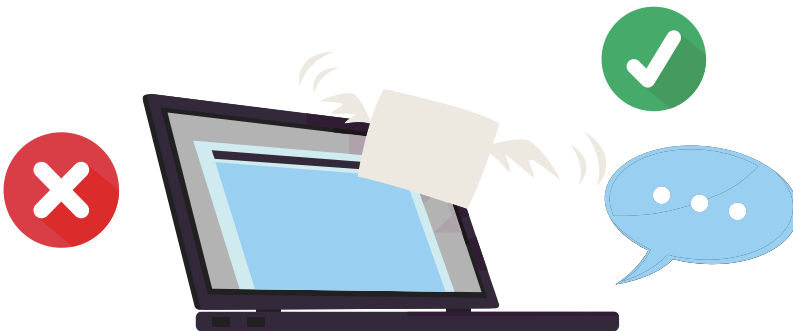
## กรณีที่ 2 เพื่อน กด “หัวเราะ” ใต้คลิปเพื่อนเล่นเซิร์ฟบอร์ดแล้วล้ม

### ✓ ควรทำ

• ปลอยผ่าน และเข้าใจว่าเป็นแค่การกตมิด อย่างไรก็ตาม หากเราคิดถึงตัวเอง หลายครั้งที่เราก็กวาดกตแสดงความรู้สึกในโพสต์ของเพื่อนผิดไปจากที่ตั้งใจ อาจเนื่องจากมือไวกว่าจอ กตมิดพลาด หรือมีพลาดไปโดนปุ่มที่ไม่ต้องการ คนอื่นก็อาจทำพลาดได้ด้วยเหมือนกับเรา ดังนั้น พึงตระหนักว่า ในการใช้โซเชียลมีเดีย อาจจะมี ความผิดพลาดในการกดปุ่ม การพิมพ์ หรือความเข้าใจผิดอื่น ๆ ดังนั้น ควรมีวิจารณญาณ ในการตีความ

### ✗ ไม่ควรทำ

• ไม่ควรโวยวาย ต่อว่า แซะ ล่าแม่มด ทั้งต่อหน้าและในโพสต์ หรือคอมเมนต์ หรือนำไปนินทาลับหลัง ในการใช้โซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะเฟซบุ๊ก เรามักเห็นผู้ที่กตแสดง อารมณ์ที่ไม่สอดคล้องกับผู้อื่นอยู่หลายครั้ง เช่น ส่วนใหญ่กตถูกใจ แต่บางคนกต “โกรธ” หรือเนื้อหาที่เศร้าสลดใจ บางคนอาจจะกตรูป “หัวเราะ” หรือเรื่องที่น่าขันตลกไปกฮา บางคนอาจจะกต “เศร้า” ซึ่งหลายคนอาจตีความว่า บุคคลที่กตแสดงอารมณ์ต่างจาก คนอื่นเป็นคนที่ไม่ปกติ แปลกแยก หรือตีความเป็นอย่างอื่น ซึ่งอาจจะทำให้เราเข้าใจ ผิด หรืออาจจะมีกตตอบโต้ต่อหน้า หรือกตนินทาลับหลัง



## กรณีที่ 3 เพื่อนโพสต์ว่าโดนโกงค่าพรีอัลบั้มศิลปินเกาหลี

### ✓ ควรทำ

- โพสต์หรือคอมเมนต์ถึงความพร้อมช่วยเหลือและสนับสนุน ในวันที่เราแย่มากก็แค่ต้องการกำลังใจ ในโลกความเป็นจริงอาจจะต้องการคำพูดอะไร แค่มือที่หยิบยื่นมาก็เพียงพอ ในโลกดิจิทัลก็เช่นเดียวกัน บางครั้ง อาจไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าข้อความว่ามีอะไรให้ช่วยไหม หรือสติ๊กเกอร์รูปหัวใจสักดวงหนึ่งก็เพียงพอแล้ว แต่ถ้าอยากช่วยจริง ๆ ควรช่วยหาข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงหรือวิธีการที่ช่วยแก้ปัญหาให้เขาได้ดีกว่าการใช้ความคิดเห็นส่วนตัว

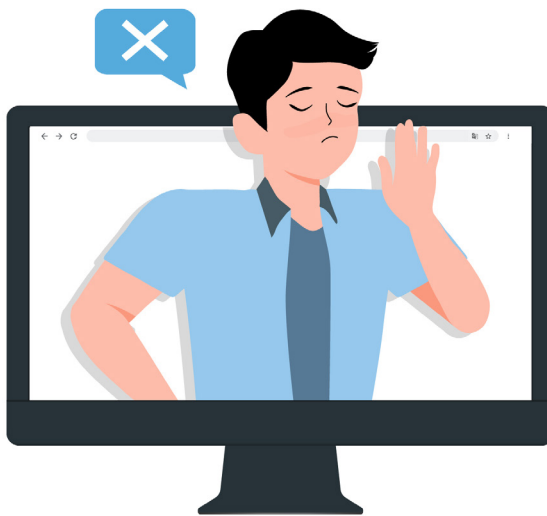
- ให้คำแนะนำในช่องทางส่วนตัว ยิ่งในโลกดิจิทัลเป็นพื้นที่สาธารณะ การที่เราโต้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นที่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา หรือทำให้สถานการณ์คลี่คลายขึ้นก็อาจจะยังทำให้ความรู้สึกของอีกฝ่ายแย่ลงอีกทั้งบางครั้งหลายคนอาจจะไม่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าตัวเองมีปัญหาอาจจะแค่อยากระบายความรู้สึก การคอมเมนต์ที่เป็นสาธารณะอาจทำให้รู้สึกอาย เหมือนถูกซ้ำเติม หรืออาจลุกลามไปถึงเกิดความขัดแย้งขึ้นก็เป็นได้

### ✗ ไม่ควรทำ

- โพสต์หรือคอมเมนต์สั่งสอน หรือซ้ำเติม น้อง ๆ ก็เคยเจอโพสต์แบบนี้ของเพื่อนหรือคนรู้จักบนโลกดิจิทัลกันบ่อย ๆ ใช่มั้ยครับ บางทีเราก็คิดว่าเรื่องนี้ทำไมโดนหลอกง่ายจัง เห็นออกบ่อยไม่รู้จำใจเลยหรอ แล้วเราก็อาจจะแสดงอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว เพราะเพื่อนไม่ได้ตั้งใจ หรืออยากสั่งสอน แล้วโต้ตอบด้วยข้อความหรือสื่อที่ไม่เหมาะสม ในเชิงลดทอนกำลังใจ หรือซ้ำเติม นั่นก็ไม่ได้เป็นเพราะประสงค์ร้ายและทำด้วยความเป็นห่วงด้วยซ้ำ แต่เราก็เคยทำอะไรผิดพลาด หรือไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบกันทั้งนั้น

## 7.2 เนื้อหาอย่างนี้ไม่ต้องยาโพสต์เลย!

ในโลกดิจิทัลนั้นถึงจะเป็นอิสระ แต่ก็มียบางอย่างไม่ควรทำอย่างอิสระ อย่างเช่น เนื้อหาต่าง ๆ บนโลกดิจิทัล ถึงแม้จะเป็นเนื้อหาที่เราชอบ กลุ่มเพื่อนของเราถูกใจ คิดว่าไม่เป็นไร จะใช้อย่างระมัดระวังมากแค่ไหนก็ตาม แต่ก็มีเนื้อหาที่ไม่ควรใช้ หรือไม่โพสต์เลยจะดีกว่า ลองมาดูกันว่าเนื้อหาแบบไหนบ้างที่ไม่ควรใช้งาน



### 1) เนื้อหาหรือรูปภาพที่เป็นลิขสิทธิ์ของผู้อื่น

ไม่ควรนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต บางครั้งการให้เครดิตก็อาจจะไม่เพียงพอ ใช้รูปที่ตัวเองถ่ายสบายใจกว่าเยอะ

### 2) เนื้อหาหรือรูปภาพที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งในด้านความเชื่อและศาสนา

ความเชื่อเป็นเรื่องส่วนบุคคลไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ หรือนำมาใช้หากไม่มีความเข้าใจมากเพียงพอ แต่ทางที่ดีไม่โพสต์เลยจะดีกว่า

### 3) เนื้อหาหรือภาพที่แสดงถึงความรุนแรงและการขู่

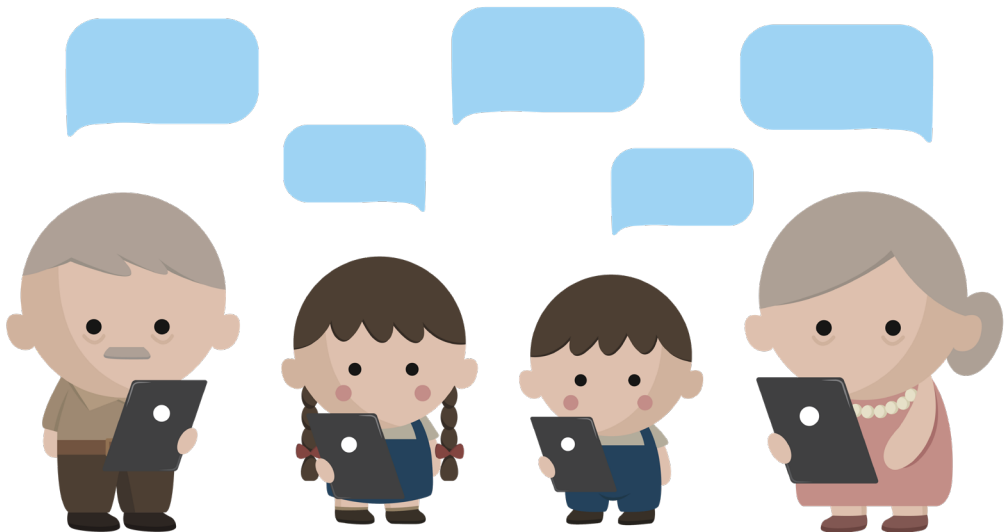
เวลาใครเห็นก็กลัวและไม่อยากมองกันทั้งนั้นแหละ ถึงแม้จะเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องบอกกล่าว อยากรจะต้องเบลอภาพไว้ แต่ถ้าไม่โพสต์เลยจะดีกว่า ใช้การสื่อสารด้วยรูปแบบอื่น ๆ แทน

### 4) เนื้อหาหรือภาพที่เราอาจมองว่าเป็นเรื่องขบขัน

ยิ่งมันเป็นภาพที่น่าขันที่เกิดจากความผิดพลาดของคนอื่น เราอาจจะสนุกสนาน แต่อาจเป็นการประจานหรือละเมิดความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น เลือกใช้เนื้อหาหรือภาพที่ทำให้เรายิ้มได้ รู้สึกเปี่ยมสุข เลิกสนุกบนความทุกข์ของคนอื่นกันดีกว่า

### 5) ภาพแอบถ่ายหรือภาพบุคคลอื่นที่ไม่ได้รับอนุญาต

ใคร ๆ ก็อยากดูดีในสายตาของคนอื่น เวลาเพื่อนถ่ายรูปให้เราเรายังต้องขอดูก่อนหรือแต่งภาพก่อนโพสต์เลยใช่ไหมครับ คนอื่นก็เหมือนกัน ดังนั้นไม่ใช่ภาพคนอื่นที่ไม่ได้รับอนุญาตจะดีกว่า



## สรุป

การใช้เทคโนโลยีในการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์ ติดตาม และเสพติดเนื้อหาดิจิทัลมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น (อารมณ์ความรู้สึก ความต้องการ: Socio-Emotion) กล่าวคือ หากเราเสพติดเนื้อหาใด เนื้อหาหนึ่งมากเกินไป อาจมีผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ผูกติดกับเนื้อหา นั้น ๆ จนแสดงพฤติกรรมหรืออาการทางร่างกาย เช่น ความก้าวร้าว หยาดบคาย หรือซึมเศร้า หวาดกลัว เป็นต้น นอกจากนี้ การที่เราตอบโต้หรือแสดงความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมในโลกดิจิทัลที่ใช้ข้อความสื่อหรือเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม อาจกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่พบเห็นหรือได้อ่านข้อความ โดยอาจนำมาซึ่งความไม่พอใจ เกิดการโต้เถียง หรืออาจถึงขั้นเกิดการฟ้องร้องทางกฎหมาย ดังนั้น ในการใช้งานดิจิทัลควรตระหนักและป้องกันการเสพติดเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมโดยใช้วิจารณญาณและการตั้งค่าโปรแกรมในการปิดกั้นเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งการโต้ตอบ แสดงความคิดเห็นที่เหมาะสม และใช้ข้อความหรือสื่อในเชิงบวก ที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายและกระทบกระเทือนทางจิตใจ โดยเมื่อโพสต์ คอมเมนต์และเผยแพร่สื่อหรือเนื้อหาใด ควรคิดไตร่ตรองอย่างน้อย 3 ครั้ง และโปรดตั้งคำถามเสมอกับสื่อหรือเนื้อหาที่จะเผยแพร่ว่า “เมื่อผู้อื่นเห็นหรือได้อ่านแล้วจะรู้สึกอย่างไร” เพื่อเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบความเหมาะสมในการตอบโต้ แสดงความคิดเห็น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บนโลกดิจิทัล



## เอกสารอ้างอิง

- Cole, L. (2019). **Positive and Negative Effects of Technology on Children.** Retrieved June 19, 2021, from <https://www.mentalup.co/blog/positive-and-negative-effects-of-technology-on-children>
- Internetmatters. (2021). **Screen time facts and statistics.** Retrieved April 16, 2021, from <https://www.internetmatters.org/issues/screen-time/learn-about-it/>
- Johnson, M. (2019). **The positive and negative effects of technology on children.** Retrieved May 15, 2021, from <https://www.thesilverlining.com/westbendcares/blog/the-positive-and-negative-effects-of-technology-on-children>
- Morin, A. (2020). **The Harmful Effects of Too Much Screen Time for Kids.** Retrieved May 19, 2021, from <https://www.verywellfamily.com/the-negative-effects-of-too-much-screen-time-1094877>
- Nield, D. (2019). **The best ways to cut down your screen time across all your devices.** Retrieved May 11, 2021, from <https://www.popsi.com/how-to-reduce-device-screen-time/>
- Pandika, M. (2016). **The Unexpected Effects of All That Screen Time.** Retrieved April 15, 2021, from <https://www.rallyhealth.com/health/unexpected-effects-screen-time>
- Raising Children Network Australia. (2021). **Teenage screen time tips for balance.** Retrieved April 25, 2021, from <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/screen-time-healthy-screen-use/healthy-screen-time-teens>

Swinbourne, R. **What are the negative side effects of too much screen time?**. Retrieved May 17, 2021, from <https://www.activehealth.sg/read/screen-time/what-are-the-negative-side-effects-of-too-much-screen-time>

Welsh Government services and information. (2021). **Balancing Screen Time**. Retrieved April 17, 2021, from <https://gov.wales/parenting-give-it-time/balancing-screen-time>

# DQ03

การจัดการความปลอดภัย  
ในโลกดิจิทัล

# Digital Security









การจัดการความปลอดภัยในโลกดิจิทัล  
(Digital Security)

3.1

## เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

**1** อธิบายความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัย  
ที่อาจเกิดขึ้นบนโลกดิจิทัล

**2** วิเคราะห์ความเสี่ยงและภัยคุกคามที่จะ  
เกิดขึ้นต่อตนเองในโลกดิจิทัล และอธิบาย  
วิธีการรับมือกับความเสี่ยงและภัยคุกคาม  
นั้น (เช่น Cyberbullying Cyberstalking)

**3** อธิบายภัยคุกคามทางไซเบอร์ที่เป็น  
อันตรายต่อข้อมูล ระบบ อุปกรณ์และระบบ  
คลาวด์ พร้อมระบุวิธีการป้องกันหรือ  
จัดการความปลอดภัย



**4** ปฏิบัติตามหลักการการจัดการความมั่นคงปลอดภัยทางดิจิทัลที่จำเป็นสำหรับพลเมือง ทั้งในฐานะผู้ถูกระทำและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

**5** รับรู้หลักเสี่ยง และป้องกันความเสี่ยงต่อตนเองและผู้อื่นบนโลกดิจิทัล

**6** ตระหนักถึงภัยคุกคามในโลกดิจิทัล และตื่นตัวในการติดตามสถานการณ์อยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยของตนเองและเครือข่ายดิจิทัล



# เรื่องที่ 1

## ความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัย ในโลกดิจิทัล

น้อง ๆ รู้ไหมครับว่าโลกดิจิทัลให้ประโยชน์และความรู้มากมาย แต่ในขณะเดียวกัน โลกดิจิทัลก็มาพร้อมความเสี่ยงและความไม่ปลอดภัยมากมายเช่นกัน

ซึ่งความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยในโลกดิจิทัลนี้ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้ครับ



# 1.1 การล่วงละเมิดทางไซเบอร์ (Cyber Abuse)

## 1) การล่วงละเมิดทางไซเบอร์คืออะไร?

“การล่วงละเมิดทางไซเบอร์” คือ การแสดงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย สร้างความรำคาญ หรือสร้างความเสียหายให้กับผู้อื่น ทั้งทางด้านความรู้สึก อาจลุกลามไปถึงทรัพย์สิน หรือการละเมิดในชีวิตจริงผ่านการใช้โซเชียลมีเดีย เกม หรือเครือข่ายออนไลน์ต่าง ๆ

การล่วงละเมิดทางไซเบอร์นั้นมีหลากหลายรูปแบบ แต่ที่เราพบเจอกันได้บ่อย ๆ เช่น

- การระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying)
- การรังควานทางไซเบอร์ (Cyber Harassment)
- การสะกดรอยตามทางไซเบอร์ (Cyber Stalking)
- การก่อกวน (Trolling)

## 2) สาเหตุของการล่วงละเมิดทางไซเบอร์

ในความเป็นจริงแล้วน้อง ๆ พบเจอหรือบางครั้งก็เผลอทำการล่วงละเมิดทางไซเบอร์อยู่บ่อยครั้ง มันเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าที่เราคิด เนื่องจากการตอบโต้ในโลกออนไลน์ทำได้ง่าย ไม่ต้องเผชิญหน้า แต่ผลกระทบกลับไม่ต่างจากโลกความจริงเลย โดยสาเหตุของการล่วงละเมิดทางไซเบอร์มีตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงเรื่องที่ต้องการให้อีกฝ่ายเกิดอันตราย ดังนี้

- ต้องการก่อกวนโดยไม่มีสาเหตุ หรือเรียกว่าแกล้ง
- ต้องการแกล้งกันเล็ก ๆ น้อย ๆ
- แกล้งกันจนขัดแย้งแล้วบานปลายกลายเป็นเรื่องใหญ่ หรือจากความขัดแย้งรุนแรงตั้งแต่แรก แล้วใช้พื้นที่ในโลกออนไลน์โจมตีอีกฝ่าย
- ต้องการรังควานผู้ที่เป็นเป้าหมายหรือผู้ที่ขัดแย้งกันอยู่
- ต้องการข่มขู่หรือสร้างความหวาดกลัวให้กับผู้ที่เป็นเป้าหมายหรือผู้ที่ขัดแย้งกันอย่างรุนแรง
- ติดตามไปประสังค์ร้ายในชีวิตจริง

### 3) ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางไซเบอร์

ความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยที่กล่าวในข้างต้นที่มักพบบ่อย คือ การกระรรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การรังควานทางไซเบอร์ (Cyber Harassment) การสะกดรอยตามทางไซเบอร์ (Cyber Stalking) และการก่อกวน (Trolling) ซึ่งความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์และจิตใจของเรา

มาดูกันครั้นน้อง ๆ ว่าหากเราโดนล่วงละเมิดทางไซเบอร์อาจจะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง

#### • ผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจ

- วิตกกังวล ซึมเศร้า หวาดกลัว
- อับอาย ไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง
- สิ้นหวัง ท้อแท้

#### • ผลกระทบทางร่างกายและสังคม

- แยกตัวออกจากสังคม ทำกิจกรรมคนเดียว
- ผลการเรียนตกต่ำ อันเนื่องมาจากอารมณ์ที่ไม่ปกติ
- ทานอาหารและนอนไม่เป็นเวลา และอาจมีการเจ็บป่วยด้านร่างกาย



## 1.2 ภัยคุกคามทางไซเบอร์ (Cyber Threat)



### 1) ภัยคุกคามทางไซเบอร์คืออะไร?

**ภัยคุกคามทางไซเบอร์** คือ การกระทำหรือการดำเนินการใด ๆ โดยมีขอบ โดยใช้คอมพิวเตอร์หรือระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือโปรแกรมไม่พึงประสงค์ โดยมุ่งหมายให้เกิดการประทุษร้ายต่อระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลคอมพิวเตอร์ หรือข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และเป็นภัยอันตราย ที่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือส่งผลกระทบต่อการทำงานของคอมพิวเตอร์ ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

ภัยคุกคามทางไซเบอร์ตันมีอยู่อย่างมากมาย แต่ที่นื่อง ๆ จะได้พบเจอกันบ่อย ๆ และต้องเฝ้าระวัง เช่น

- สแปมและฟิชซิง (Spam and Phishing)
- การแฮก (Hacking)
- การหลอกลวง (Scams)
- มัลแวร์ (Malware)

## 2) สาเหตุของภัยคุกคามทางไซเบอร์

สาเหตุของการโดนโจมตีจากภัยไซเบอร์จะแตกต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่เกิดจากความไม่รู้หรือประมาท เนื่องจากภัยคุกคามทางไซเบอร์นั้นส่วนใหญ่จะประสงค์ให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง ไม่ได้เฉพาะเจาะจง อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาหากเราไม่ระวังหรือประมาท เรามาดูกันครั้นนี้ 3 สาเหตุอันดับต้น ๆ ที่ทำให้เราตกเป็นเป้าของภัยคุกคามทางไซเบอร์ มีอะไรบ้าง



Authenticate Your Account

2 0 7 4

Submit

### • การตั้งพาสเวิร์ดที่ง่ายเกินไป

มีคนใช้รหัสผ่าน “123456” นับล้านบัญชี เนื่องจากจำง่าย แลก็ยังใช้รหัสผ่านเดียวกันในหลายเว็บไซต์ การตั้งรหัสผ่านแบบนี้ เปิดโอกาสให้ผู้ประสงค์ร้ายเข้าถึงข้อมูลสำคัญของเราได้ อย่างง่ายดาย

### • โปรแกรมรักษาความปลอดภัยไม่ทำงาน

อุปกรณ์ที่เราใช้ในทุกวันนี้ ไม่ว่าจะ เป็น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ มักจะมีโปรแกรมรักษาความปลอดภัยติดตั้งมาด้วย แต่บางครั้งโปรแกรมอาจไม่ทำงาน หรือทำงานไม่เต็มที่เนื่องจากมัลแวร์หรือไวรัส หรือขาดการอัปเดตโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นช่องโหว่ให้กับผู้ประสงค์ร้ายเข้ามาขโมยข้อมูล หรือสร้างความเสียหายให้กับข้อมูลที่สำคัญของเราได้





### • ความประมาท

ผู้ประสงค์ร้ายในโลกดิจิทัลนั้นจ้องที่จะหาช่องโหว่เพื่อโจมตีผู้ที่ไม่ระมัดระวังหรือประมาทอยู่แล้ว การเปิดเผยข้อมูลโดยไม่ระวัง กดรับไฟล์หรือลิงก์จากคนที่ไม่รู้จักหรือน่าสงสัย เป็นช่องโหว่ให้ผู้ประสงค์ร้ายสามารถนำมัลแวร์ที่เล่นงานเราได้เสมอ ดังนั้นอย่าประมาท

## 3) ผลกระทบของภัยคุกคามทางไซเบอร์

ผลกระทบจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ ส่งผลไม่ต่างจากภัยคุกคามในโลกความจริงเลย แต่ในมิติที่มากกว่า

เรามารู้จักกันครั้นนี้ ว่าจะภัยคุกคามทางไซเบอร์ สร้างความเสียหายใดให้กับเราบ้าง



### • ตัวบุคคล

ผู้ประสงค์ร้ายสามารถคุกคามเพื่อนำข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้แอบอ้าง เพื่อผลประโยชน์ทางทรัพย์สิน และความสัมพันธ์ได้



### • อุปกรณ์และระบบต่าง ๆ

ผู้ประสงค์ร้ายสามารถโจมตีให้อุปกรณ์และระบบไม่สามารถใช้งานได้ เพื่อเรียกเก็บเงินค่าไถ่ เพื่อให้ใช้อุปกรณ์ได้ดั้งเดิม หรือใช้เพื่อการโจรกรรมข้อมูลส่วนตัว และนำไปโจมตีตัวบุคคลได้เช่นเดียวกัน

## เรื่องที่ 2

# การล่วงละเมิดทางไซเบอร์

การล่วงละเมิดทางไซเบอร์ คำนี้น้อง ๆ อาจจะไม่คุ้นเคย แต่ทราบไหมครับว่ามันเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ กับทั้งตัวเราเอง คนรอบข้าง และรวมไปถึงเราก็อาจจะเคยเป็นผู้ล่วงละเมิดทางไซเบอร์กับคนอื่นด้วยโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการล่วงละเมิดทางไซเบอร์ต่อวัยรุ่นวัยเรียนนั้นไม่ใช่เรื่องไกลตัว

ไม่ว่าจะเป็นแค่การไปก่อกวนหรือไปเกรียนคีย์บอร์ดเพื่อความสะใจหรือสนุกสนาน ที่ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ทำร้ายใคร ไปจนถึงการระราน โต้เถียง ต่อว่า ทำร้ายจิตใจด้วยโพสต์คอมเมนต์ หรือข้อความ หรือมากไปกว่านั้นลุกลามไปเป็นการข่มขู่ ตามอาฆาตหรือล่าแม่มด จนนำไปสู่การสูญเสียทางทรัพย์สิน หรือการล่วงละเมิดในโลกความจริง



แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังถูกล่วงละเมิดทางไซเบอร์ เราสามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้อย่างไร แล้วถ้าเกิดขึ้นกับตัวเองหรือคนที่เรารู้จัก จะรับมือการถูกล่วงละเมิดทางไซเบอร์ได้อย่างไร คงไม่มีใครอยากตกเป็นเหยื่อหรือกลายเป็นคนทำซะเองใช่ไหมล่ะครับ งั้นเรามาเรียนรู้เกี่ยวกับ **“การล่วงละเมิดทางไซเบอร์”** กันครับ

## 2.1 รูปแบบของการล่วงละเมิดทางไซเบอร์

เรามารู้จักกันครับ ว่าการล่วงละเมิดทางไซเบอร์ที่เราพบเจอกันบ่อย ๆ ในโลกดิจิทัลมีรูปแบบใดบ้าง พฤติกรรมใดบ้างที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยง สัญญาณเตือน วิธีการป้องกัน และวิธีการรับมือเมื่อเกิดการล่วงละเมิดทางไซเบอร์ เพื่อที่น้อง ๆ จะารู้เท่าทันและป้องกันตัวเองได้ ดังนี้

### 1) การกระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying)

**การกระรานทางไซเบอร์** คือ การกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหง หรือการรังแกผู้อื่นในโลกดิจิทัล เช่น โซเชียลมีเดียต่าง ๆ

การกระรานทางไซเบอร์นั้นมีผลกระทบตั้งแต่สร้างความรำคาญ และความทุกข์เล็กน้อย ไปจนถึงการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย สิ่งนี้สามารถเกิดขึ้นได้จริงสำหรับผู้ถูกระรานทางไซเบอร์ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล

#### 1. พฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงถูกระรานทางไซเบอร์

การกระรานทางไซเบอร์ก็ไม่ต่างกับการกระรานในโลกของความจริง บางครั้งเราถูกระรานโดนไม่มีเหตุผลเลยด้วยซ้ำ อาจจะไม่ชอบหน้ากัน อิจฉาริษยา เกลียดชัง หรือขัดแย้งกัน ไปจนถึงแค่คนที่สนุกกับการกระราน เรามาลองดูพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดการกระรานทางไซเบอร์ได้ ดังนี้

- ความขัดแย้งกันที่เกิดขึ้นในโรงเรียน แล้วใช้พื้นที่ในโลกออนไลน์โจมตีกัน
- ความเกลียดชัง ทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล อาจจะไม่ชอบหน้า อิจฉา หรือความคิดเห็นบางอย่างไม่ตรงกัน
- อาจเพราะเรามีความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ
- โพสต์หรือคอมเมนต์รูป หรือ คลิปวิดีโอที่น่ารังเกียจ น่าอับอาย หรือทำให้ผู้อื่นขายหน้า อาจโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ
- โพสต์หรือคอมเมนต์เกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา การเมือง สีผิว ภาพลักษณ์ที่ไม่เหมาะสม
- แชร์หรือเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ได้ตรวจสอบ ไม่เป็นความจริง หรือ ข้อมูลเท็จ

## 2. สัญญาณเตือนว่าถูกระรานทางไซเบอร์

การถูกระรานทางไซเบอร์นั้นเป็นต้นเหตุของความเสียหายในโลกดิจิทัลอีกมากมาย การรู้สัญญาณเตือน จะทำให้เราทราบถึงสถานการณ์และหลีกเลี่ยงไม่ให้ลูกหลาน บานปลายได้ โดนทราบได้จากพฤติกรรม ดังนี้

- คนที่มีความขัดแย้งกันที่โรงเรียนเริ่มมาคอมเมนต์บนโซเชียลมีเดียของเรา
- มีคอมเมนต์ในโพสต์ของเราที่เป็นไปในทางขัดแย้ง ล้อเลียน ดูถูก ใส่ร้าย หรือ การข่มขู่
- เริ่มมีความรู้สึกไม่สบายใจ หรือ อึดอัดใจ ต่อการกระทำบนโลกดิจิทัลที่เกี่ยวข้อง

## 3. วิธีการป้องกันการถูกระรานทางไซเบอร์

เชื่อว่าไม่มีใครอยากถูกระรานไม่ว่าจะเป็นในโลกความจริงหรือการระรานทางไซเบอร์ จะดีกว่าไหมถ้าเราป้องกันตัวเองและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการถูกระรานทางไซเบอร์ ลองมาดูวิธีการดังนี้

- หลีกเลี่ยงการแชร์หรือโพสต์ข้อมูลที่อาจสร้างความขัดแย้ง หรือเกลียดชัง
- หากมีความจำเป็นต้องแชร์หรือโพสต์ข้อมูลอะไรก็แล้วแต่ ให้กำหนดผู้ที่จะเห็นข้อมูลนั้นให้แคบที่สุดหรือแค่ว่าคนที่สนิทและไว้ใจได้
- คัดกรองการกดรับเพื่อน และตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้เห็นเฉพาะเพื่อนเท่านั้น

## 4. วิธีการรับมือเมื่อถูกระรานทางไซเบอร์

เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะถูกระรานทางไซเบอร์ เพราะเกิดขึ้นได้ง่ายดายและบางครั้ง ไม่มีเหตุผล ซึ่งถ้าเกิดขึ้นแล้วจะรับมืออย่างไร ลองดูวิธีการ ดังนี้

- พยายามอย่าตอบกลับ เพราะจะยิ่งทำให้เรื่องราวไม่จบ
- หากการระรานนั้นเกิดขอบเขต และสร้างความไม่สบายใจ สามารถบล็อก การติดต่อของบุคคลนั้นได้ และรายงานต่อผู้ให้บริการให้ทำการลงโทษ
- ปรึกษาบุคคลรอบตัว หากการระรานนั้นสร้างความไม่สบายใจ และไม่สามารถหาทางออกได้
- หากการระรานนั้นเป็นเรื่องใหญ่ถึงขั้นข่มขู่ ให้เก็บหลักฐานการโดนระราน และบอกคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนสนิทให้พาไปรายงานต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ ได้ ภายใต้ความผิดตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ ปี 2550 และ 2560

## 2) การรังแกทางไซเบอร์ (Online Harassment)

**การรังแกทางไซเบอร์** คือ การล่วงละเมิดทางไซเบอร์ที่ร้ายแรงกว่า หรือพัฒนาจากการระรานทางไซเบอร์ โดยการส่งข้อความหรือคอมเมนต์ที่ทำร้ายจิตใจ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ข่มขู่ หรือคำทอ อย่างต่อเนื่อง อาจพัฒนาไปเป็นการสะกดรอยตามทางไซเบอร์ได้

การรังแกทางไซเบอร์อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัวและโดดเดี่ยว ไปจนถึงเสื่อมเสียชื่อเสียง อาจลุกลามไปเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต หรืออาจถูกรังแกต่อเนื่องมาในโลกความเป็นจริงได้

### 1. พฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงถูกรังแกทางไซเบอร์

เมื่อเราถูกระรานทางไซเบอร์ ในเวลาที่เรายอยู่บนโลกดิจิทัลอาจต้องระมัดระวังพฤติกรรมที่เรากระทำเพิ่มมากขึ้น เพราะอาจลุกลามเป็นการรังแกทางไซเบอร์ ได้ด้วยพฤติกรรม ดังนี้

- ตอบโต้กลับโพสต์หรือคอมเมนต์ที่ไม่เห็นด้วยหรือที่เข้ามาระรานเรา
- กดรับเพื่อนโดยไม่มีการคัดกรอง และไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
- การพูดคุยกับคนที่ไม่น่าไว้วางใจผ่านโซเชียลมีเดีย แชต หรืออีเมล
- เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว รูปภาพ และกิจวัตรประจำวันผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นสาธารณะ

### 2. สัญญาณเตือนว่าถูกรังแกทางไซเบอร์

การรังแกทางไซเบอร์มักลุกลามมาจากการระรานทางไซเบอร์ หรือการระรานในโลกของความเป็นจริง สัญญาณเตือนว่าเรากำลังถูกรังแกทางไซเบอร์ มีดังนี้

- มีการสร้างโปรไฟล์ปลอมและแอบอ้างเป็นเรา
- แพร่ข่าวลือหรือนินทาเกี่ยวกับเราบนอินเทอร์เน็ต
- ส่งข้อความหรือคอมเมนต์รังแกเราอย่างต่อเนื่องแม้เราจะบอกให้หยุด
- ส่งข้อความหรือคอมเมนต์ด้วยข้อความ หรือรูปภาพ ที่ทำร้ายจิตใจ หรือน่ากลัวให้เรา
- พยายามลบหรือแก้ไขบัญชีหรือโพสต์ออนไลน์ของเรา

### 3. วิธีการป้องกันการถูกรังความทางไซเบอร์

- พยายามไม่ตอบโต้กับโพสต์ คอมเมนต์ หรือแชตที่ขัดแย้งกับเรา
- ตั้งค่าการโต้ตอบในโซเชียลมีเดียให้เฉพาะเพื่อนหรือคนที่เราพอลเท่านั้นที่สามารถโต้ตอบได้
- คัดกรองการกดรับเพื่อน และตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้เห็นเฉพาะเพื่อนเท่านั้น
- ระวังการส่งข้อมูลส่วนบุคคลบนโซเชียลมีเดียต่าง ๆ

### 4. วิธีการรับมือเมื่อถูกรังความทางไซเบอร์

ถึงแม้ว่าเราจะระมัดระวังและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ แล้วแต่ก็อาจจะถูกรังความทางไซเบอร์ได้อยู่ดี ดังนั้นเมื่อเราถูกรังความทางไซเบอร์ ควรปฏิบัติดังนี้

- บอกคนที่มารังความให้หยุดและอย่างมายุ่งกับเราอีก
- บล็อกโซเชียลมีเดีย อีเมล และแชตของผู้ที่มาคุกคามทางไซเบอร์ทันที
- อย่ายอมแพ้ให้กับการถูกรังความ พูดคุยกับใครสักคนที่ไว้ใจได้และรับความช่วยเหลือ
- เก็บอีเมล ข้อความ หรือรูปภาพ ไว้เป็นหลักฐาน
- หากคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนสนิทพาไปรายงานต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ ภายใต้อความผิดตาม พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ ปี 2550 และ 2560
- ใช้เวลาทำอย่างอื่นเพื่อพักจากเรื่องนี้



### 3) การสะกดรอยตามทางไซเบอร์ (Cyberstalking)

**การสะกดรอยตามทางไซเบอร์** คือ การติดต่อหรือส่งข้อความมาซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างต่อเนื่องจากบุคคลอื่นที่เราไม่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารู้จักหรือคนแปลกหน้า เกิดจากแรงจูงใจที่แตกต่างกันไป อาจพัฒนามาจากการรังควานทางไซเบอร์ บ่อยครั้งลูกกลามเป็นการล่วงละเมิดในรูปแบบต่าง ๆ ในโลกความเป็นจริง

การสะกดรอยตามทางไซเบอร์เกิดจากแรงจูงใจต่าง ๆ มากมาย เช่น ความรู้สึกเกลียดชัง ความโกรธ ความผิดหวังอย่างรุนแรง ความรู้สึกผิด หรือแค่คนที่หาความสุขจากการทำให้ผู้อื่นหวาดกลัว โดยใช้ประโยชน์จากร่องรอยดิจิทัลของเราในการสอดแนมผ่านทางโซเชียลมีเดีย เพื่อค้นหาทุกการเคลื่อนไหวของเรา บางครั้งรวมถึงการแฮกหรือเข้ายึดบัญชีโซเชียลมีเดียของเราด้วย

การสะกดรอยตามทางไซเบอร์ อาจส่งผลแค่สร้างความรำคาญเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงทำให้รู้สึกเศร้า วิตกกังวล และหวาดกลัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา บ่อยครั้งลูกกลามให้เกิดความเสียหายในโลกของความเป็นจริง

#### 1. พฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงถูกสะกดรอยตามทางไซเบอร์

เราไม่อาจรู้ได้ว่าจะมีใครสะกดรอยตามทางไซเบอร์ได้บ้าง เนื่องจากสามารถเกิดจากแรงจูงใจได้อย่างหลากหลาย ส่วนใหญ่อาศัยร่องรอยดิจิทัลของเราในการสะกดรอยตาม เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงในการที่จะให้ผู้ไม่ประสงค์ดีสะกดรอยตามทางไซเบอร์ได้ ควรระวังพฤติกรรม ดังนี้

- ชอบพูดคุยส่งข้อความกับคนที่ไม่รู้จักผ่านโซเชียลมีเดีย แชต หรืออีเมล
- เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว รูปภาพ และ กิจกรรมประจำวันผ่านโซเชียลมีเดียเป็นสาธารณะ
- ส่งหรือรับข้อมูลส่วนตัวโดยใช้ Wi-Fi สาธารณะ
- มีการใช้คอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์มือถือที่เป็นของคนอื่น หรือ อุปกรณ์ที่ไม่มีความปลอดภัย
- ชอบแสดงความคิดเห็นในฟอรัมสาธารณะ

## 2. สัญญาณเตือนว่าถูกระงับการติดตามทางไซเบอร์

สัญญาณเตือนการถูกระงับการติดตามทางไซเบอร์นั้นค่อนข้างชัดเจน หากเราพบเจอพฤติกรรม ดังนี้

- มีข้อความจากคนที่ไม่รู้จักที่เข้ามาบ่อย ๆ
- มีความพยายามในการติดต่อกับเราซ้ำ ๆ หลาย ๆ ช่องทาง อาจทำเหมือนเป็นคนละคนแต่ก็ติดต่อมาในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน
- มีการแจ้งเตือนเรื่องความปลอดภัยของโซเชียลมีเดีย แชต หรืออีเมลที่เราใช้งาน
- พยายามลบ หรือแก้ไขบัญชี หรือโพสต์ออนไลน์ของเรา
- มีการปลอมแปลงบัญชีเป็นตัวเรา

## 3. วิธีการป้องกันการถูกระงับการติดตามทางไซเบอร์

วิธีการป้องกันการถูกระงับการติดตามทางไซเบอร์ได้ดีที่สุดนั้นคือการป้องกันร่องรอยดิจิทัลของเราให้ไม่สามารถติดตามได้ โดยมีวิธีการดังนี้

- ตรวจสอบข้อมูลออนไลน์ที่มีอยู่เกี่ยวกับตัวเราและแสดงให้น้อยที่สุด
- เปลี่ยนอีเมลและรหัสผ่านเป็นประจำสำหรับบัญชีออนไลน์ที่สำคัญ และรักษาไว้ให้ปลอดภัย
- ตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของโซเชียลมีเดีย และเครื่องมือค้นหาทั้งหมด
- หลีกเลี่ยงฟอรัมสาธารณะ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์มือถือของเรามีซอฟต์แวร์ความปลอดภัยอินเทอร์เน็ตที่ทันสมัยติดตั้งและเปิดอยู่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าฮับไร้สาย/เราเตอร์ของเราเปิดการรักษาความปลอดภัยไว้
- อย่าส่งหรือรับข้อมูลส่วนตัวเมื่อใช้ Wi-Fi สาธารณะ
- จำกัดข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทางการเงินทั้งออนไลน์และออฟไลน์

#### 4. วิธีการรับมือเมื่อถูกละเมิดทางไซเบอร์

เมื่อถูกละเมิดทางไซเบอร์ถึงแม้ว่าในตอนแรกอาจแค่สร้างความรำคาญ เล็กๆ น้อยๆ แต่ก็อย่าเพิ่งนิ่งนอนใจ ให้ระมัดระวังและเมื่อเห็นว่ารู้อสึกไม่ปลอดภัย ให้ดำเนินการตามวิธีการ ดังนี้

- หากเราตกเป็นเหยื่อให้รวบรวมหลักฐานให้ได้มากที่สุด
- เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่มี “รายงานการละเมิด” หรือปุ่มที่คล้ายกัน เพื่อให้เราสามารถรายงานการละเมิดทางอินเทอร์เน็ต และการละเมิดอื่น ๆ
- ขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากองค์กรที่เกี่ยวข้อง
- หากคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนสนิทพาไปรายงานต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ ภายใต้ความผิดตาม พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ ปี 2550 และ 2560



## 4) การแกล้ง (Trolling)

**การแกล้ง หรือ การก่อกวน** คือ การจงใจโพสต์ หรือคอมเมนต์ข้อความที่ ยั่ว ทำให้เสียอารมณ์ ตกใจ ทะเลาะกับคนอื่น กลุ่มคนอื่น หรือคนทั่วไปที่เราไม่รู้จัก

การแกล้งนั้นมีหลากหลายรูปแบบ แต่ส่วนใหญ่มักหยิบยกเรื่องที่เป็นประเด็น ชัดแย้งมาแสดงความคิดเห็นด้วยความรุนแรง อาจส่งผลแค่เกิดความหงุดหงิดรำคาญ เมื่อได้พบเห็น แต่หากเป็นเรื่องที่ตรงกับเหตุการณ์หรืออยู่ในใจเรา ก็อาจทำให้มี ผลกระทบต่อสภาพจิตใจได้

### 1. พฤติกรรมที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงถูกแกล้ง

การถูกแกล้งนั้นสามารถเริ่มต้นได้จากทั้งตัวเราเองหรือคนที่ตั้งใจแกล้ง มาลอง ดูพฤติกรรมเสี่ยงที่จะถูกแกล้ง ดังนี้

- ชอบพูดคุยส่งข้อความกับคนที่ไม่รู้จักผ่านโซเชียลมีเดีย แชต หรืออีเมล
- ชอบส่อง ไม่มีจุดมุ่งหมายชัดเจนในการเล่นโซเชียลมีเดีย
- เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว รูปภาพ และ กิจกรรมประจำวันผ่านโซเชียลมีเดียเป็น สาธารณะ
- โพสต์รูป หรือ วิดีโอที่คุกคาม น่ารังเกียจ น่าอับอาย หรือทำให้ขายหน้า ไปยัง ผู้คนผ่านโซเชียลมีเดีย แชต หรืออีเมล
- การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา การเมือง สีผิว ภาพลักษณ์ ที่ไม่เหมาะสม
- แชรข้อมูลที่ไม่ได้ตรวจสอบ ไม่เป็นความจริง หรือ ข้อมูลเท็จ

### 2. สัญญาณเตือนว่าถูกแกล้ง

สัญญาณเตือนว่าเรากำลังถูกแกล้งในสื่อนั้นคล้ายกับการที่เราถูกระรานทางไซเบอร์ สังเกตได้จากสัญญาณต่าง ๆ ดังนี้

- มีการโพสต์ข้อความลามกอนาจาร หรือดูหมิ่น
- มีคอมเมนต์ต่อสิ่งที่เราโพสต์ หรือตอบกลับคอมเมนต์ของเราที่เป็นไปในทาง ชัดแย้ง ล้อเลียน ดูถูก ใส่ร้าย หรือ การข่มขู่
- เริ่มมีความรู้สึกหงุดหงิด เสียอารมณ์ ตกใจ
- มีแพร่ข่าวลือหรือนินทาทางออนไลน์

### 3. วิธีการป้องกันการกรรียน

ถึงแม้ว่าการกรรียนอาจจะไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายอะไร แต่เพื่อให้ห่างไกลจากการถูกรรียนใส่ เราสามารถป้องกันได้ ดังนี้

- ไม่ส่งโซเชียลมีเดีย ใช้งานตามวัตถุประสงค์ที่ใช้ในแต่ละครั้งเท่านั้น
- ไม่เข้าไปร่วมตอบโต้กับโพสต์ที่สุ่มเสี่ยงที่ทำให้เกิดการยั่วทางอารมณ์
- คัดกรองการกรรียนเพื่อนและตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้เฉพาะเพื่อนเห็นเท่านั้น
- เข้าร่วมกลุ่มต่าง ๆ บนโซเชียลมีเดียด้วยความระมัดระวัง และอ่านกฎการเข้ากลุ่มก่อนเสมอ

### 4. วิธีการรับมือเมื่อถูกรรียน

การกรรียนอาจไม่ได้ทำความเสียหายอะไรมาก อาจแค่สร้างความหงุดหงิดรำคาญหรืออารมณ์เสีย แต่บางครั้งก็สามารถลุกลามจนเป็นปัญหาใหญ่ด้วยเช่นเดียวกัน หากการกรรียนนั้นเริ่มทำให้รู้สึกไม่ดีหรือเกิดความเสียหาย ควรต้องปฏิบัติ ดังนี้

- บล็อกบัญชีโซเชียลมีเดียของคนกรรียน
- รายงานคนกรรียนไปยังเว็บไซต์ แอป โซเชียลมีเดีย หรือผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือ ตามช่องทางที่ถูกรรียน
- อย่าของขึ้นหรือแสดงว่าเราเป็นแบบนั้น เพราะจะเข้าทางคนกรรียน
- พูดคุยกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เชื่อถือ และไว้วางใจได้เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- เก็บอีเมล ข้อความ และโพสต์ที่สร้างความไม่พอใจไว้เป็นหลักฐานเพื่อรายงานการกรรียน
- รายงานการกรรียนที่มีความร้ายแรงต่อตำรวจหากเป็นการหมิ่นประมาท หรือมีแนวโน้มว่าจะยุยงให้เกิดความเกลียดชัง ภายใต้ความผิดตาม พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ ปี 2550 และ 2560

## 2.2 คำแนะนำในการท่องโลกดิจิทัล ให้ห่างไกล การล่อลวงละเมิดทางไซเบอร์

เพื่อให้น้อง ๆ สามารถท่องโลกดิจิทัลให้ห่างไกลความเสี่ยงที่จะเกิดการล่อลวงละเมิดทางไซเบอร์ขึ้นได้ ลองทำตามคำแนะนำง่าย ๆ ที่จะช่วยป้องกัน ยิ่งไงก็กันไว้ดีกว่าแก้ นะครับ ลองทำตามหลักการ ดังนี้



### • ระวังคำขอเป็นเพื่อน

รับเฉพาะคำขอเป็น ‘เพื่อน’ จากคนที่รู้จัก ในชีวิตจริงเท่านั้น ซึ่งจะช่วยลดโอกาสในการเข้าสู่สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย



### • บล็อก

ใครก็ตามที่เคยติดต่อด้วยที่เป็นแง่ลบหรือไม่ปลอดภัย ซึ่งจะทำให้พวกเขาไม่สามารถติดต่อกับเราและไม่เห็นโปรไฟล์ของเรา



### • คิดให้รอบคอบเกี่ยวกับการแชร์ลิงก์ไปยังเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียต่าง ๆ

เนื้อหาอาจสร้างความอับอาย ทำให้ไม่พอใจ หรือเป็นอันตรายต่อผู้อื่น



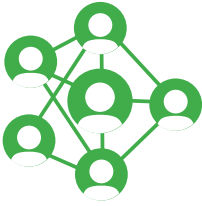
### • คิดก่อนอัปโหลดและแชร์รูปภาพ

โพสต์รูปภาพที่แสดงให้เราและเพื่อนของเราเห็นในทางบวก เมื่ออัปโหลดแล้ว จะไม่มีความเป็นส่วนตัวอีกต่อไป เพื่อน ครอบครัว และคนแปลกหน้าจะดูได้



### • คำนิ่งถึงสิ่งที่เขียนถึงผู้อื่น

เราไม่มีทางรู้ว่าใครจะอ่านความคิดเห็นเหล่านี้ และพวกเขาจะตีความอย่างไร



### • ให้เพื่อนออนไลน์อยู่แค่บนออนไลน์

อย่าตกลงที่จะพบคนที่รู้จักกันทางออนไลน์เพียงลำพัง พาเพื่อนหรือครอบครัวไปด้วย และพบกันในที่สาธารณะ หากพวกเขาเป็นอย่างที่พวกเขาพูด พวกเขายินดีที่จะเจอเราแน่นอน



### • ระวังเรื่องเพศสัมพันธ์ทางออนไลน์ (Sexting)

ระวังการส่งหรือได้รับข้อความบรรยายในเรื่องเซ็กส์อย่างโจ่งครึ้ม รวมถึงรูปภาพเซ็กส์ที่ต่าง ๆ มีการใช้ Sexting ในลักษณะบูลลี่ ล้อเลียน แบล็กเมลหรือหลอกใช้เพื่อตักตวงผลประโยชน์



### • ปกป้องตัวตนของเรา

เลือกชื่อผู้ใช้ที่ไม่ใช่ชื่อจริงและรูปโปรไฟล์ที่ไม่แสดงข้อมูลส่วนบุคคลใด ๆ หากเป็นการใช้งานบัญชีในแหล่งที่ไม่สามารถกำหนดความเป็นส่วนตัว หรือที่มีคนที่เราไม่รู้จักสามารถเห็นบัญชีของเราได้อย่างสาธารณะ



### • นึกถึงความเป็นส่วนตัว

หลีกเลี่ยงการแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลทางออนไลน์ที่อาจนำไปใช้ในทางที่ผิดโดยบุคคลอื่นในชีวิตจริง ตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวส่วนตัวและตรวจสอบว่าบัญชีปลอดภัย

# เรื่องที่ 3

## ภัยคุกคามทางไซเบอร์



ปัจจุบันชีวิตของน้อง ๆ ทั้งบนโลกดิจิทัลและโลกความจริงนั้นแทบจะแยกกันไม่ออก เราทำกิจกรรมหลายอย่างที่เคยทำบนโลกความจริงและเปลี่ยนมาเป็นการทำบนโลกดิจิทัลแทน หลายเรื่องที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตเราฝากไว้บนโลกดิจิทัลหรือบนอุปกรณ์ดิจิทัลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลส่วนบุคคลที่สำคัญ ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน หรือแม้แต่การทำธุรกรรมของโรงเรียน ราชการ หรือการเงินก็ทำผ่านโลกดิจิทัล เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญและเราจะมั่นใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่เราเก็บหรือทำบนโลกดิจิทัลนั้นจะปลอดภัย

ในโลกความเป็นจริงเราถูกสอนว่า “ไม่รับของจากคนแปลกหน้า” แล้วในโลกดิจิทัลละ คุณนำคุณเอา เคยกดดูคลิป ลิงก์แปลก ๆ ที่ส่งมาจากคนที่ไม่รู้จักหรือไม่? หรือ “ไปไหนมาไหนให้ระวังทรัพย์สินมีค่า” แล้วน้อง ๆ เวลาโอนเงินจ่ายค่าของที่สั่งซื้อ หรือมีข้อความอ้างว่าเป็นธนาคารหรือแอป ได้ตรวจสอบให้รอบคอบหรือไม่?

ภัยคุกคามในโลกของความเป็นจริงกับภัยคุกคามทางไซเบอร์นั้น แทบไม่ต่างกัน เพียงแต่สถานที่ในการเกิดเหตุและรูปแบบที่ต่างกัน อาชญากรหรือผู้ไม่ประสงค์ดี มักจะเลือกเหยื่อที่ไม่ระมัดระวัง หรือมีช่องโหว่ให้สามารถโจมตีได้ โดยภัยคุกคามทางไซเบอร์นั้นจะเป็นการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลโจมตีหรือทำให้เกิดอันตรายต่อข้อมูลระบบ อุปกรณ์ และระบบคลาวด์ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการทำงานระบบหรือโปรแกรมต่าง ๆ อุปกรณ์เสียหาย หรือถูกโจรกรรมข้อมูลโดยเฉพาะข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้เพื่อก่อความเสียหายอย่างอื่น

น้อง ๆ ก็คงไม่อยากให้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือของน้อง ๆ พังหรือเสียหายใช้งานไม่ได้ กว่าจะเอาไปซ่อมแต่ละทีก็เสียทั้งเวลาทั้งเงิน แล้วก็ไม่อยากถูกขโมยข้อมูลไปเอาไปใช้ทำให้น้องเกิดความเสียหายหรือเสียทรัพย์ หรือเราติตไวรัสแล้วพาลไปให้บัญชีหรือเครื่องของเพื่อน ๆ และครอบครัวติดไปด้วยซะใหม่ล่ะครับ เราลองมารู้จักกับ **“ภัยคุกคามทางไซเบอร์”** ให้มากขึ้น เพื่อเรียนรู้และรับมือกันเถอะ



เราลองมารู้จักกับ **“ภัยคุกคามทางไซเบอร์”** ให้มากขึ้นเพื่อเรียนรู้และรับมือกันเถอะ

## 3.1 รูปแบบของภัยคุกคามทางไซเบอร์

น้อง ๆ อาจสงสัยว่าแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังถูกโจมตีจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ จะโจมตีเราในรูปแบบใด สาเหตุเกิดจากอะไร สร้างความเสียหายอะไรได้บ้าง สามารถป้องกันได้อย่างไร รวมไปถึงหากถูกโจมตีจากภัยคุกคามทางไซเบอร์แล้วจะสามารถจัดการหรือแก้ไขได้อย่างไร เรามาทำความรู้จักและรับมือไปพร้อม ๆ กัน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย

### 1) อีเมลที่เป็นอันตราย

**อีเมลที่เป็นอันตราย** คือ อีเมลที่อาจดูเหมือนมาจากเกม กิจกรรมแจกของรางวัล ธนาคารหรือแอปกระเป๋าเงินต่าง ๆ เว็บไซต์ขายของออนไลน์ หน่วยงานรัฐบาล หรือธุรกิจอื่น ๆ บ่อยครั้ง กระตุ้นให้เราต้องรีบดำเนินการเพื่อที่จะได้รับรางวัล บัญชีของเรา ถูกบุกรุก ไม่สามารถดำเนินการตามคำสั่งซื้อได้ หรือมีเรื่องเร่งด่วนอื่นที่ต้องจัดการ เพื่อให้เรารีบทำตามโดยไม่มีมัดระวัง เพื่อให้ได้ข้อมูลส่วนบุคคลหรือหลอกให้เสียทรัพย์สิน ปัจจุบันอาจมาในรูปแบบของกล่องข้อความบนโซเชียลมีเดียด้วยเช่นเดียวกัน



อีเมลที่เป็นอันตรายนั้นส่วนใหญ่ประสงค์ต่อทรัพย์สิน เราอาจจะเสียทรัพย์สินเพียงเล็กน้อยจนหลายครั้งเราก็มักจะคิดว่าพาดเคราะห์ไป แต่น้อง ๆ รู้ไหมว่าภัยคุกคามทางไซเบอร์นั้นประสงค์ร้ายกับกลุ่มคนทั่วไปทั้งหมดที่ไม่ระมัดระวัง เราคิดว่าการสูญเสียของเราไม่มากไม่เป็นไร แต่เมื่อรวมกันกับผู้เสียหายคนอื่นแล้วอาจมีมูลค่ามหาศาล มีผลกระทบกับเศรษฐกิจของประเทศหากเกิดขึ้นอย่างทั่วไปแต่ไม่ติดตามเอาผิด

## 1. สาเหตุของการเกิดความเสียหายจากอีเมลที่เป็นอันตราย

สาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเสียหายจากอีเมลที่เป็นอันตรายนั้น ส่วนใหญ่เกิดมาจากการที่เราแชร์ข้อมูลส่วนบุคคลบนโลกดิจิทัลมากเกินไปและความไม่มีสติ ดังนี้

- เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบนโลกดิจิทัลทำให้อาชญากรนำข้อมูลส่วนบุคคลต่าง ๆ มาเป็นข้อมูลประกอบการสร้างอีเมลที่เป็นอันตราย เรามักหลงเชื่อเพราะอีเมลมีรายละเอียดของเราครบถ้วน ดูน่าเชื่อถือ
- การตั้งค่ากล่องข้อความ ไม่ได้ตั้งค่าตัวกรองอีเมล
- ความประมาทของตนเอง เวลาเราอยู่บนโลกดิจิทัลเรามักใช้งานอยู่คนเดียวโดยไม่ได้หยุดคิดหรือปรึกษาใครก่อน ดังนั้นเราจะขาดสติและประมาทได้ง่ายมาก

## 2. ความเสียหายที่เกิดจากอีเมลอันตราย

อีเมลที่เป็นอันตรายนั้นหากไม่ไปยุ่งหรือกระทำการใด ๆ ตามที่อีเมลนั้นกล่าวอ้างก็จะไม่เกิดความเสียหาย แต่ถ้าเผลอไปทำตามเข้าแล้วละก็อาจเกิดความเสียหายได้ ส่วนใหญ่สร้างความเสียหายต่อบุคคลและอุปกรณ์ ดังนี้

- ถูกแฮกบัญชีและนำบัญชีไปใช้แอบอ้างหรือสร้างความเสียหายอื่น ๆ ทำให้เสียทรัพย์สิน
- เสียทรัพย์สินสิน จากการถูกชักจูงดูของรางวัล หรืออ้างว่าเกิดความเสียหาย ถ้าไม่รีบแก้ไข เพื่อเร่งให้เราปฏิบัติตาม
- เกิดความเสียหายต่ออุปกรณ์ แอป หรือโปรแกรมที่เราใช้งานอยู่ เพื่อทำให้เป็นช่องโหว่ในการโจมตีด้วยภัยคุกคามรูปแบบอื่น ๆ

## 3. วิธีการป้องกันจากอีเมลที่เป็นอันตราย

อีเมลที่เป็นอันตรายนั้นสามารถป้องกันได้ง่าย ๆ ทั้งป้องกันไม่ให้เกิด และมีอีเมลที่เป็นอันตรายนั้นส่งมา หรือได้รับอีเมลแล้ว สามารถทำตามวิธีการง่าย ๆ ดังนี้

- ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบนโลกดิจิทัล
- ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของบัญชีโซเชียลมีเดียต่าง ๆ
- ตั้งค่าตัวกรองอีเมล
- มีสติทุกครั้งเมื่อได้รับอีเมลที่น่าสงสัย และตรวจสอบแหล่งที่มาของอีเมลนั้น อยู่เสมอ ว่าใช่อีเมลที่ส่งมาจากบัญชีทางการของหน่วยงานหรือบริษัทนั้น

## 4. วิธีการรับมือกับอีเมลที่เป็นอันตราย

อีเมลที่เป็นอันตรายนั้นหากเราไม่ทำตามรายละเอียดหรือการชักจูงที่ระบุในอีเมลนั้น ๆ ก็จะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย แต่หากเผลอไปทำตามแล้ว มีวิธีการรับมือ ดังนี้

- หากเป็นการทำให้เสียทรัพย์ด้วยการโอนเงิน ให้ทำการแจ้งธนาคารของเราตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้หลังบัตร เพื่อทำการอายัด
- หากเป็นการแอบบัญชี ให้ทำการเปลี่ยนรหัสผ่านใหม่ทั้งหมด และตั้งค่าความเป็นส่วนตัว และเปิดระบบแจ้งเตือนความปลอดภัย
- แจ้งความกับตำรวจท้องที่เพื่อลงบันทึกประจำวันและดำเนินการต่อไป
- โทร.แจ้งสายด่วน OCC1212 เพื่อดำเนินการช่วยเหลือและขอคำแนะนำ

## 2) สปแอม (Spam)

**สปแอม** คือ อีเมลที่มีข้อความหรือโฆษณาที่ส่งให้ผู้รับโดยไม่ได้รับอนุญาต และไม่เปิดโอกาสให้ปฏิเสธการรับข้อความ บางครั้งอีเมลจะไม่ระบุว่าผู้ส่งเป็นใคร ซึ่งก่อความรำคาญใจให้กับผู้รับ



การส่งสแปมเริ่มแพร่หลายเนื่องจากการส่งข้อความผ่านอีเมลไม่มีค่าใช้จ่ายเหมือนการส่งข้อความทางอื่น เช่น จดหมาย หรือสื่อโฆษณาในช่องทางอื่นอย่างวิทยุ โทรทัศน์ ผู้ที่ต้องการทำโฆษณาจึงใช้ช่องทางนี้ในการส่งข้อความโฆษณาเพื่อเชิญชวนให้ใช้สินค้าหรือบริการ

## 1. สาเหตุของการเกิดความเสียหายจากสแปม

สแปมนั้นเกิดจากการที่ผู้ส่งต้องการที่จะให้ข้อมูลหรือประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ไม่ได้มุ่งร้ายต่อผู้รับอีเมลนั้น แต่ก็เป็เหตุแห่งความรำคาญ สาเหตุที่ทำให้เราได้รับสแปมมีดังนี้

- กดสมัครบัญชีต่าง ๆ โดยไม่อ่านเงื่อนไขการใช้ข้อมูลส่วนบุคคลให้ดี
- ไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของบัญชีต่าง ๆ บนโลกดิจิทัล
- ไม่ได้ตั้งค่าตัวกรองอีเมล
- เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลมากเกินไป
- กรอกอีเมลในแอป เว็บไซต์ หรือแม้แต่ในโลกความเป็นจริงที่ไม่ระวัง และไม่ตรวจสอบวัตถุประสงค์ให้ดี

## 2. ความเสียหายที่เกิดจากสแปม

สแปมนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายอะไร แต่จะสร้างความรำคาญให้กับผู้รับที่ไม่ได้เต็มใจ ดังนี้

- เกิดความรำคาญ
- พื้นที่อีเมลเต็ม
- ปะปนกับอีเมลอื่น ๆ จนทำให้พลาดอีเมลสำคัญ

## 3. วิธีการป้องกันจากสแปม

เพื่อไม่ให้สแปมมาสร้างความรำคาญหรือกวนใจ และปะปนกับอีเมลที่สำคัญ ทำตามวิธีป้องกัน ดังนี้

- อ่านเงื่อนไขการใช้ข้อมูลส่วนตัวทุกครั้งเมื่อมีการสมัครบัญชีใด ๆ บนโลกดิจิทัล และควรสมัครกับแอปหรือเว็บที่มีปุ่มให้กดยกเลิกรับข่าวสารได้
- เปิดใช้งานตัวกรองอีเมล
- ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของบัญชีต่าง ๆ
- ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
- ไม่กรอกอีเมลหากไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งานที่แน่ชัด

## 4. วิธีการรับมือกับสแปม

เมื่อได้รับอีเมลสแปมมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้หรือเกิดจากการใช้งานเมื่อนานมาแล้ว โดยที่ไม่ระวัง สามารถทำตามวิธีการรับมือ ดังนี้

- เปิดใช้งานตัวกรองอีเมล เพื่อป้องกันการได้รับสแปมซ้ำอีก
- บล็อกอีเมลที่เป็นสแปม
- รายงานสแปม โดยผู้ให้บริการอีเมลส่วนใหญ่จะมีให้เราสามารถรายงานสแปมได้
- เข้าไปกดยกเลิกรับข่าวสารทางอีเมลกับแอปหรือเว็บไซต์ต้นทาง
- โทร.สายด่วน OCC1212 เพื่อรายงานแอปหรือเว็บไซต์ที่ไม่สามารถยกเลิกการรับข่าวสารทางอีเมลได้ ภายใต้ความผิดตาม พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ ปี 2550 และ 2560

## 3) ฟิชซิง (Phishing)

**ฟิชซิง** คือ การหลอกลวงให้เหยื่อคลิก หรือให้เหยื่อกรอกข้อมูลส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็น ชื่อผู้ใช้งาน รหัสผ่าน อีเมล เบอร์โทรศัพท์ รหัสประชาชน รวมทั้งรหัส OTP ที่ใช้ในการทำธุรกรรม โดยคำว่า “ฟิชซิง” นั้นคล้ายคลึงกับ “การตกปลา” เนื่องจากการเปรียบเทียบการใช้เหยื่อล่อเหยื่อ



ฟิชซิงโดยทั่วไปแล้วไม่ได้ระบุเป้าหมายแน่ชัด มักมาในรูปแบบของประกาศจากธนาคาร โซเชียลมีเดีย หรือบริษัทองค์กรต่าง ๆ โดยจะหลอกล่อให้เรากดลิงก์เข้าสู่เว็บไซต์ของมิจฉาชีพแล้วกรอกข้อมูลสำคัญ หรือหลอกให้ติดตั้งมัลแวร์ที่สามารถขโมยข้อมูลส่วนตัวได้

## 1. สาเหตุของการเกิดความเสียหายจากฟิชซิง

สาเหตุที่มักก่อให้เกิดความเสียหายจากการถูกฟิชซิงนั้นส่วนใหญ่มักจะเกิดจากความไม่ระมัดระวังหรือบางครั้งขาดสติ เนื่องจากจะถูกเร่ร่อนให้ทำด้วยเรื่องที่น่ากลัวจะทำให้เกิดความเสียหายหรือเดือดร้อน ดังนี้

- เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลบนโลกดิจิทัลมากเกินไป
- ไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของบัญชีต่าง ๆ
- ไม่ได้เปิดใช้ตัวกรองอีเมล
- คลิกลิงก์ที่ส่งมาจากกล่องข้อความหรือกรอกข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อผู้ใช้งาน รหัสผ่าน โดยไม่ได้ตรวจสอบที่มา ส่วนใหญ่มักเป็นลิงก์ที่ส่งมาจากอีเมล สาธารณะ ลิงก์มีการสะกดผิด และข้อความดูไม่เป็นทางการ มีการสะกดผิด หรือใช้ภาษาแปลก ๆ
- ตอบสนองต่ออีเมลที่น่าสงสัยในทันทีโดยไม่ระมัดระวังและขาดสติยังคงคิด เมื่อใช้งานอินเทอร์เน็ต อาจเพราะไม่มีคนให้ปรึกษาหรือตัดทอนเรื่องที่น่าสงสัยจะถูกฟิชซิง

## 2. ความเสียหายที่เกิดจากฟิชซิง

อาชญากรมักมุ่งไปที่การให้เรากรอกข้อมูลส่วนบุคคล หรือการกดเพื่อทำธุรกรรมทางการเงินอย่างเร่งด่วน หรือทำให้อุปกรณ์ของเราติดมัลแวร์ โดยมุ่งทำความเสียหาย ดังนี้

- เพื่อขโมยหรือหลอกล่อให้กรอกข้อมูลส่วนบุคคลเพื่อไปใช้ประสงค์ต่อทรัพย์สิน
- เพื่อให้ติดมัลแวร์และเข้ามาแฮกอุปกรณ์และระบบให้เกิดความเสียหาย โดยประสงค์ในการโจรกรรมข้อมูลส่วนบุคคลหรือเข้าสู่ระบบต่าง ๆ ของเรา ประสงค์ต่อทรัพย์สิน

### 3. วิธีการป้องกันจากฟิชซิง

เราสามารถป้องกันตัวเองจากการถูกฟิชซิงได้ง่าย ๆ เพียงมีความระมัดระวังและมีสติ เนื่องจากการฟิชซิงนั้นจะสามารถสร้างความเสียหายได้ก็ต่อเมื่อเราคลิกลิงก์หรือกรอกข้อมูลส่วนบุคคล โดยสามารถป้องกันได้ ดังนี้

- ห้ามเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลหรือข้อมูลทางการเงินในอีเมล และอย่าตอบกลับอีเมลที่ร้องขอข้อมูลนี้ ซึ่งรวมถึงลิงก์ที่ส่งในอีเมล
- ก่อนส่งหรือป้อนข้อมูลสำคัญทางออนไลน์ ให้ตรวจสอบความปลอดภัยของเว็บไซต์
- ให้ความสนใจกับลิงก์ของเว็บไซต์ เว็บไซต์ที่เป็นอันตรายอาจดูเหมือนเว็บไซต์ที่ถูกต้อง แต่ลิงก์อาจใช้รูปแบบการสะกดคำหรือโดเมนอื่น เช่น .com กับ .net
- หากไม่แน่ใจว่าคำขออีเมลนั้นถูกต้องหรือไม่ ให้ลองตรวจสอบโดยติดต่อบริษัทโดยตรง ติดต่อบริษัทโดยใช้ข้อมูลที่ให้ไว้ในใบแจ้งยอดบัญชี ไม่ใช่ข้อมูลที่ให้ไว้ในอีเมล
- รักษาเครื่องให้สะอาด อัปเดตซอฟต์แวร์ทั้งหมดบนอุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต รวมถึงพีซี สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต ให้ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อลดความเสี่ยงของการติดมัลแวร์

### 4. วิธีการรับมือกับฟิชซิง

หากเชื่อว่าตนเองถูกหรือหลงกลการฟิชซิงไปแล้วนั้น สามารถรับมือได้ ดังนี้

- เปลี่ยนรหัสผ่านทันที
- ใช้โปรแกรมตรวจจับมัลแวร์ที่อัปเดตตรวจสอบมัลแวร์บนอุปกรณ์ของเราทั้งหมดที่เชื่อมด้วยบัญชีเดียวกัน
- หากเชื่อว่าบัญชีการเงินของเราอาจถูกบุกรุก โปรดติดต่อสถาบันการเงินทันที และปิดบัญชี
- เมื่อมีการเรียกเก็บเงินที่ไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่ได้ใช้งานให้ยกเลิกและรายงานทันที
- รวบรวมหลักฐานและแจ้งตำรวจในท้องถิ่น

## 4) มัลแวร์ (Malware)

**มัลแวร์** คือ โปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อสร้างความเสียหาย หรือก่อให้เกิดอันตรายต่ออุปกรณ์ไอที ทั้งคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสมาร์ตโฟน ตั้งแต่การเข้าควบคุมระบบคอมพิวเตอร์ การเปลี่ยนรหัสผ่าน การแก้ไขหรือแอบเพิ่มเติมข้อมูล การส่งข้อความ ก่อความ รวมถึงการใช้มัลแวร์ในการเรียกค่าไถ่ ซึ่งมัลแวร์มีหลายประเภทแบ่งตามรูปแบบการทำงาน ตัวอย่างเช่น ไวรัส (Virus) เวิร์ม (Worm) โทรจัน (Trojan) รูทคิต (Rootkit) และสปายแวร์ (Spyware) เป็นต้น ซึ่งมีรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้



- **เวิร์ม** สามารถแพร่กระจายได้โดยไม่ต้องอาศัยตัวกลางอย่างไฟล์ เหมือน คอมพิวเตอร์ไวรัส เพราะเวิร์มจำลองตัวเองขึ้นมาได้ ผู้ใช้ไม่ต้องเปิดโปรแกรมเวิร์มก็ทำงานได้ด้วยตนเอง

- **รูทคิต** เป็นโปรแกรมแอบฝังตัวอยู่ ที่ทำให้แฮกเกอร์สามารถควบคุมคอมพิวเตอร์ที่โดนโจมตีจากระยะไกลได้

โดยมัลแวร์นั้นจะเป็นโปรแกรมที่มาจากช่องทางต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นไฟล์คอมพิวเตอร์ที่มาในอุปกรณ์หรือที่อยู่บนอินเทอร์เน็ต หากเราใช้งานอย่างไม่ระมัดระวังก็อาจจะถูกมัลแวร์โจมตีได้จากทุกช่องทาง

- **ไวรัส** เป็นสิ่งที่คนทั่วไปคุ้นเคยมากที่สุด เพราะสามารถแพร่กระจายได้เหมือนเชื้อไวรัส โดยจะติดต่อกันผ่านไฟล์สู่ไฟล์ เช่น ไฟล์ในแฟลชไดรฟ์ การดาวน์โหลดไฟล์ในเว็บไซต์ต่าง ๆ เป็นต้น โดยไวรัสทำลายได้ทั้งข้อมูลและ Hardware

- **โทรจัน** มีลักษณะเป็นโปรแกรมมัลแวร์ประเภทนี้จะเกิดอันตรายสูงมากต่อคอมพิวเตอร์หากรันโปรแกรมที่เป็นโทรจัน ถึงขั้นทำลายระบบคอมพิวเตอร์ได้เลยทีเดียว

- **สปายแวร์** เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นมากเพื่อคอยล้วงข้อมูลของผู้ใช้งาน เช่น รหัสผ่าน หรือข้อมูลบัตรเครดิต แล้วส่งข้อมูลต่อผ่านอินเทอร์เน็ตโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัว

## 1. สาเหตุของการเกิดความเสียหายจากมัลแวร์

มัลแวร์นั้น สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการไม่มีเครื่องมือในการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ และความประมาทในการใช้งาน ดังนี้

- โปรแกรมป้องกันมัลแวร์ไม่อัปเดต หรือไม่ทำงาน
- ชอบใช้โปรแกรมผิดลิขสิทธิ์
- เปิดไฟล์แนบหรือลิงก์โดยไม่ระมัดระวัง
- กดโฆษณาบนเว็บไซต์หรือแอปที่ไม่น่าไว้วางใจ
- ไม่ระมัดระวังในการเชื่อมต่ออุปกรณ์ต่าง ๆ โดยไม่ทำการสแกนอุปกรณ์ที่นำมาเชื่อมต่อ

## 2. ความเสียหายที่เกิดจากมัลแวร์

มัลแวร์สามารถสร้างความเสียหายได้หลายอย่างมาก และอาจเป็นต้นเหตุของความเสียหายจากภัยคุกคามทางไซเบอร์อื่น ๆ ด้วย ดังนี้

- ทำให้อุปกรณ์ชำรุดเสียหายใช้งานไม่ได้
- ทำให้โปรแกรมหรือระบบปฏิบัติการเกิดความเสียหาย
- ทำให้ระบบเครือข่ายติดมัลแวร์และกระจายมัลแวร์ไปสู่อุปกรณ์อื่น ๆ ที่ทำการเชื่อมต่อ
- ข้อมูลในอุปกรณ์และข้อมูลส่วนบุคคลถูกโจรกรรมไปใช้เพื่อประสงค์ต่อทรัพย์สิน
- บัญชีผู้ใช้งานไม่สามารถใช้งานได้หรือบัญชีติดมัลแวร์และไปแพร่ต่อให้บัญชีอื่น ๆ

### 3. วิธีการป้องกันจากมัลแวร์

มัลแวร์นั้นเป็นโปรแกรมหรือซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ ดังนั้นเพื่อป้องกันนั้นจำเป็นที่จะต้องทำให้มัลแวร์ไม่สามารถเข้ามาทำงานบนอุปกรณ์ บัญชี หรือเครือข่ายของเราได้ โดยมีวิธีการป้องกัน ดังนี้

- หมั่นอัปเดตซอฟต์แวร์อยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดช่องโหว่ในระบบจนมัลแวร์สามารถคุกคามได้
- ระมัดระวังดาวน์โหลดไฟล์จากอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะไฟล์ฟรีจากเว็บไซต์ที่ไม่ใช่เว็บไซต์ทางการ
- ระมัดระวังเปิดไฟล์แนบจากอีเมลหรือผู้ติดต่อทางโซเชียลมีเดียที่ไม่รู้จัก
- หากมีข้อสงสัย ให้เพิกเฉย ลิงก์ในอีเมล โปสต์ในโซเชียลมีเดีย และโฆษณาออนไลน์มักเป็นวิธีที่อาชญากรไซเบอร์พยายามขโมยข้อมูลส่วนบุคคลของเรา แม้ว่าเราจะรู้แหล่งที่มา แต่ถ้ามีบางอย่างที่น่าสงสัย ให้ลบออก
- ไม่ควรกดเข้าหน้าต่างป๊อปอัพบนเว็บไซต์ที่ให้ดาวน์โหลดไฟล์ โดยเฉพาะป๊อปอัพที่บอกว่าคอมพิวเตอร์ของคุณติดเชื้อไวรัสแล้ว และให้ดาวน์โหลดโปรแกรมป้องกันไวรัส
- ติดตั้งโปรแกรมป้องกันมัลแวร์ และอัปเดตอยู่เสมอ ซึ่งจะช่วยให้ป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด เพราะถึงแม้เราจะใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างระมัดระวัง แต่ก็อาจโดนโจมตีอย่างไม่รู้ตัวได้ทุกเมื่อ
- สแกนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เชื่อมต่อด้วย USB อุปกรณ์ภายนอกอื่น ๆ สามารถติดไวรัสและมัลแวร์ได้ ใช้โปรแกรมรักษาความปลอดภัยของเราเพื่อสแกน

### 4. วิธีการรับมือกับมัลแวร์

เมื่ออุปกรณ์ บัญชี หรือเครือข่ายของเราติดมัลแวร์แล้ว หลาย ๆ ชนิดไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้อย่างง่ายดาย หรืออาจต้องมีค่าใช้จ่ายในการกำจัด โดยมีวิธีการ ดังนี้

- หากมีโปรแกรมป้องกันมัลแวร์ให้ลองสแกนหามัลแวร์ ถ้าสามารถใช้โปรแกรมกำจัดได้ ให้ทำการกำจัดทิ้งทันที
- หากโปรแกรมที่มีอยู่ไม่สามารถกำจัดมัลแวร์นั้นได้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยแก้ไขให้ อาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม
- ติดตั้งโปรแกรมป้องกันมัลแวร์เอาไว้ เพื่อที่เวลาที่มีสิ่งแปลกปลอมจะแจ้งเตือนเราทันทีในครั้งต่อไป

## 5) ภัยที่มาจาก การชอปปิงออนไลน์และการเติมเงิน

การชอปปิงออนไลน์และการเติมเงินต่าง ๆ สะดวกมากขึ้น ก็ทำให้นักต้มตุ๋นมีช่องทางมากขึ้นในการหลอกให้เราจ่ายเงิน ที่สุดท้ายแล้วเราไม่มีทางได้รับหรือหลอกเพื่อเอาข้อมูลส่วนบุคคลไปเพื่อผลประโยชน์ทางการเงิน

การเป็นนักชอปปิง และนักเติมเงินที่ปลอดภัยเริ่มต้นด้วยการใช้มาตรการป้องกันด้านความปลอดภัย คิดถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของคุณทางออนไลน์ แล้วมาเพลิดเพลินกับความสะดวกสบายของเทคโนโลยีด้วยความอุ่นใจในขณะที่เราซื้อสินค้าออนไลน์



### 1. สาเหตุของการเกิดความเสียหายจากภัยที่มาจาก การชอปปิงออนไลน์และการเติมเงิน

ภัยจากการชอปปิงออนไลน์และการเติมเงินนั้นอาจเกิดได้จากการกระทำของบุคคลโดยตรงหรือจากภัยคุกคามทางไซเบอร์อื่น ๆ ดังนี้

- ไม่ระมัดระวังในการซื้อสินค้าออนไลน์ โดยเห็นแก่ของราคาถูก หรือโปรโมชั่น
- ไม่ตรวจสอบผู้ขายก่อนตัดสินใจซื้อและชำระเงิน
- ใช้การโอนเงินเป็นหลัก ซึ่งเป็นช่องทางที่ยากที่สุดในการเรียกเงินคืนหากถูกโกง
- กรอกข้อมูลส่วนบุคคลที่สำคัญผ่านระบบ หรือแอปที่ไม่มีความน่าเชื่อถือ หรือไม่ใช้ระบบของผู้ให้บริการโดยตรง
- ไม่ออกจากระบบหลังใช้งานเสร็จ
- ชอบใช้ Wifi สาธารณะในการทำธุรกรรมต่าง ๆ

### 2. ความเสียหายที่เกิดจากภัยที่มาจาก การชอปปิงออนไลน์และการเติมเงิน

อาชญากรมักใช้การซื้อของออนไลน์ การชำระเงิน หรือการเติมเงินต่าง ๆ เพื่อประสงค์ต่อทรัพย์สินของเรา โดยการหลอกให้ชำระค่าสินค้าแล้วไม่จัดส่งหรือจัดส่งสินค้าไม่ตรงตามที่แจ้งไว้

### 3. วิธีการป้องกันจากภัยที่มาจากการชอปปิงออนไลน์และการเติมเงิน

- **คิดก่อนคลิก**

ระวังโฆษณาที่กระตุ้นให้ผู้ใช้คลิก ลิงก์ หากได้รับข้อเสนอที่น่าดึงดูด อย่าคลิกลิงก์ ให้ไปที่เว็บไซต์ของบริษัทโดยตรง เพื่อยืนยันว่าข้อเสนอ นั้นถูกต้อง

- **ทำการบ้าน**

ผู้ฉ้อโกงชอบตั้งค่าไซต้อีคอมเมิร์ซปลอม ก่อนตัดสินใจซื้อ อ่านบทวิจารณ์ เพื่อฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับผู้ขาย นอกจากนี้ให้มองหาสถานที่ตั้งจริง และข้อมูลการบริการลูกค้า

- **พิจารณาตัวเลือกการชำระเงิน**

มีบริการมากมายที่สามารถใช้เพื่อชำระค่าสินค้า เช่น Line Pay หรือ True-money โดยไม่ต้องให้ข้อมูลของเรากับผู้ขายโดยตรง หรือพิจารณาใช้บริการชำระเงินปลายทาง

- **ใช้ Wi-fi ที่ปลอดภัย**

การใช้ Wi-Fi สาธารณะเพื่อซื้อสินค้าออนไลน์ในขณะที่อยู่ที่ร้านกาแฟนั้นสะดวกมาก แต่ก็ไม่ปลอดภัยในโลกไซเบอร์ อย่าทำการซื้อผ่าน Wi-Fi สาธารณะ ให้ใช้เครือข่ายส่วนตัวหรืออินเทอร์เน็ตโทรศัพท์ของเราแทน

- **รักษาอุปกรณ์ให้สะอาด**

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตทั้งหมด รวมทั้งพีซี สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต ปราศจากมัลแวร์และการติดไวรัส โดยเรียกใช้เฉพาะซอฟต์แวร์และแอปเวอร์ชันล่าสุดเท่านั้น

- **ล็อกการเข้าสู่ระบบ**

สร้างรหัสผ่านที่ยาวและไม่ซ้ำกัน สำหรับทุกบัญชีและใช้การตรวจสอบสิทธิ์แบบหลายขั้นถ้าทำได้ จะเสริมความแข็งแกร่งให้กับบัญชีออนไลน์ โดยเปิดใช้งานเครื่องมือตรวจสอบสิทธิ์ที่เข้มงวดที่สุดที่มีอยู่ เช่น ไบโอมेटริกซ์ หรือรหัสแบบใช้ครั้งเดียวที่ส่งไปยังโทรศัพท์หรืออุปกรณ์มือถือของเรา

- **ติดตามดูใบแจ้งยอดธนาคาร**

อย่าลืมหมั่นตรวจสอบบัญชีอย่างต่อเนื่องเพื่อหากิจกรรมที่ไม่ได้รับอนุญาต เคล็ดลับอีกประการสำหรับการตรวจสอบกิจกรรมคือการตั้งค่าการแจ้งเตือนเพื่อที่ว่าหากมีเงินออก เราจะได้รับอีเมลหรือข้อความพร้อมรายละเอียดธุรกรรม

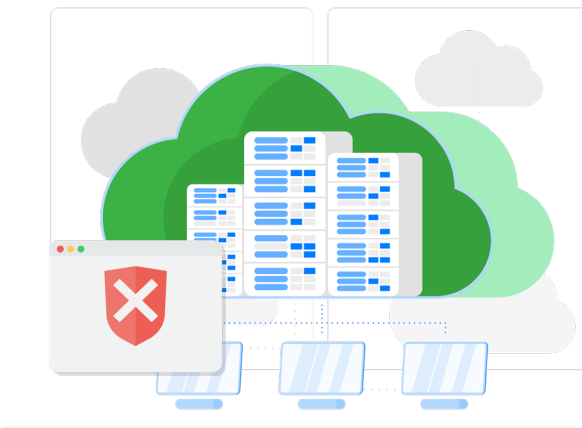
#### 4. วิธีการรับมือกับภัยที่มาจากการชอปปิงออนไลน์และการเติมเงิน

ภัยจากการชอปปิงออนไลน์และการเติมเงินนั้น เป็นการทำให้เสียทรัพย์สิน ซึ่งมีความผิดพลาดทางอาญา สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

- รวบรวมหลักฐานทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง และแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจในท้องที่
- นำหลักฐานการลงบันทึกประจำวันไปแจ้งที่ธนาคารของเราเพื่อทำการอายัดเงินและบัญชีของผู้ที่เป็นอาชญากร
- หากมีการใช้จ่ายผ่านบัญชีของเราโดยที่เราไม่ได้ใช้ให้อายัดบัญชีทันที

#### 6) ภัยจากการไม่สำรองข้อมูล

ทุกวันนี้ อุปกรณ์ดิจิทัลของน้อง ๆ มีข้อมูลจำนวนมากมหาศาลที่บันทึกไว้ ตั้งแต่ภาพถ่ายตอนไปเที่ยว รูปเด็ก รูปกาแฟ คอลเลคชันเพลง ไปจนถึงบันทึกเกม ข้อมูลการออกกำลังกาย และเบอร์โทรศัพท์เพื่อน ๆ แม้จะสะดวก แต่การจัดเก็บข้อมูลทั้งหมดนี้ไว้ในคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือก็มีความเสี่ยงที่จะสูญหายได้



ข้อมูลอาจสูญหายได้ในหลายเหตุการณ์ รวมถึงการทำงานผิดพลาดของคอมพิวเตอร์ การโจรกรรม ไวรัส สปายแวร์ การลบโดยไม่ได้ตั้งใจ และภัยธรรมชาติ ดังนั้นจึงควรสำรองไฟล์เป็นประจำ โดยปัจจุบันนั้นมีบริการพื้นที่จัดเก็บข้อมูล หรือคลาวด์ ให้ใช้บริการอย่างมากมาย เช่น Google workspace หรือ iCloud ที่มีความน่าเชื่อถือรับรองได้ว่าเก็บข้อมูลของเราได้ไม่มีหายนั่นเอง

## 1. สาเหตุของการเกิดความเสียหายจากภัยจากการไม่สำรองข้อมูล

การไม่สำรองข้อมูลนั้น ก็ตรงตัวอยู่แล้วว่าเกิดความเสียหายเพราะไม่ได้ทำการสำรองข้อมูลหรือสำรองข้อมูลในแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือหรือถูกเข้าถึงได้ง่าย ดังนี้

- ไม่ได้ทำการสำรอง
  - สำรองข้อมูลบนอุปกรณ์ที่เข้าถึงหรือสูญหายได้ง่าย
  - สำรองข้อมูลบนพื้นที่จัดเก็บข้อมูลออนไลน์ที่ไม่มีความน่าเชื่อถือ
- ไม่มีโปรแกรมป้องกันความปลอดภัยทางไซเบอร์หรือโปรแกรมไม่อัปเดต ไม่ทำงาน

## 2. ความเสียหายที่เกิดจากภัยจากการไม่สำรองข้อมูล

ความเสียหายเมื่อไม่ได้ทำการสำรองข้อมูลนั้นคือ ข้อมูลสูญหาย หากเป็นข้อมูลสำคัญอาจทำให้เสียงานได้

## 3. วิธีการป้องกันภัยจากการไม่สำรองข้อมูล

- ทำสำเนาข้อมูลอยู่เสมอ และอาจสำรองข้อมูลที่สำคัญมากกว่า 2 แห่งขึ้นไป
- เลือกใช้ฮาร์ดแวร์หรือวิธีการจัดเก็บข้อมูล เช่น เก็บใส่ฮาร์ดแวร์ อาทิ ซีดี ดีวีดี แฟลชไดรฟ์ หรือฮาร์ดไดรฟ์ภายนอก หรือบริการสำรองข้อมูลออนไลน์ เช่น iCloud, Google Drive หรือ Dropbox เป็นต้น
- จัดเก็บอุปกรณ์สำรองข้อมูลที่เก็บไฟล์ที่เราคัดลอกไว้ในที่ปลอดภัย หากเป็นบริการสำรองข้อมูลออนไลน์ ก็ให้เลือกที่มีชื่อเสียงและมีความน่าเชื่อถือ
- ติดตั้งโปรแกรมป้องกันความปลอดภัยบนอุปกรณ์ของเราเพื่อป้องกันการโจมตี ข้อมูลให้เกิดความเสียหายจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ต่าง ๆ

## 4. วิธีการรับมือกับภัยจากการไม่สำรองข้อมูล

เมื่อลบข้อมูลออกจากอุปกรณ์หรือบนพื้นที่เก็บข้อมูลออนไลน์แล้วไม่ได้ทำการสำรองไว้ในช่องทางอื่นนั้นเป็นไปได้ยากมาที่จะได้ข้อมูลนั้นกลับมา แต่ก็มียุวิธีที่สามารถทำได้ ดังนี้

- ใช้โปรแกรมกู้ข้อมูลจากอุปกรณ์ ส่วนใหญ่มีกู้คืนได้ยากหรือได้ข้อมูลคืนมาไม่ครบ
- หากเป็นการเก็บข้อมูลบนพื้นที่จัดเก็บข้อมูลออนไลน์มักมีฟังก์ชันในการกู้คืนข้อมูล สามารถใช้งานได้

## 3.2 ติดตามสถานการณ์ภัยคุกคามในโลกดิจิทัล

เราไม่ควรมองข้ามสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกของการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์ ในตอนนี้ เราทุกคนมีหน้าที่ไม่เพียงแต่ปกป้องตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงชุมชน ประเทศ และทั่วโลกของเราด้วยการรู้เท่าทัน สามารถมีส่วนร่วมโดยรักษาความรู้ให้เป็นปัจจุบันและใช้กลยุทธ์ง่าย ๆ สองสามข้อในการรวบรวมข้อมูลที่ดี เพื่อกำจัดสิ่งไม่ดีออกไป

### 1) ติดตามผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์

เราอยู่ในยุคข้อมูลข่าวสาร ที่ซึ่งความรู้เป็นแบบดิจิทัล สามารถรับข้อมูลใหม่และเพิ่มพูนความรู้ได้หลายวิธีตามวิธีการที่ต้องการ ลองติดตามหน่วยงานเหล่านี้ดู

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Transactions Development Agency: ETDA) เว็บไซต์ <https://www.eta.or.th/>
- ศูนย์ประสานการรักษาความมั่นคงปลอดภัยระบบคอมพิวเตอร์ประเทศไทย (ไทยเซิร์ต) เว็บไซต์ <https://www.thaicert.or.th>
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy Promotion Agency: DEPA) เว็บไซต์ <https://www.depa.or.th>
- สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม <https://www.ops.go.th>
- กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี เว็บไซต์ <https://tcsd.go.th>
- CAT cyfence องค์กรเอกชนที่รับออกแบบ วางแผนการวางระบบอินเทอร์เน็ต เพื่อป้องกันการโจมตีและภัยคุกคามทางไอที <https://www.catcyfence.com>
- ธนาคารแห่งประเทศไทย <https://www.bot.or.th>
- DQ Institute (DQI) คลังความคิดระดับนานาชาติ ที่ศึกษาและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร นโยบายด้านดิจิทัลทำงานร่วมกับหน่วยงานระหว่างประเทศและพันธมิตรในพื้นที่ <https://www.dqinstitute.org>

- Common Sense Media องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ที่วิจัย เก็บรวบรวมความรู้ และนำเสนอข้อมูลการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างชาญฉลาด เพื่อเด็กเยาวชน ผู้ปกครอง นักการศึกษา และผู้ที่สนใจค้นคว้าหาความรู้ทางดิจิทัล <https://www.common sense media.org>
- แบทไต (beartai) สื่อออนไลน์ที่รวบรวมคอนเทนต์คุณภาพเกี่ยวกับแวดวงไอที <https://www.beartai.com>

## 2) เรียกว่าโซเชียลมีเดียที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย

เครือข่ายโซเชียลมีเดียส่วนใหญ่เป็นแหล่งข้อมูลที่ยอดเยียมสำหรับการค้นหาเนื้อหาเพิ่มเติม เช่น ข่าว (เรื่องจริง) วิดีโอ ความคิดเห็น และโพสต์อื่น ๆ

## 3) เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์สำหรับประชาชน มีให้เข้าร่วมอย่างมากมาย เรายังสามารถเข้าร่วมการบรรยาย การอภิปราย เวิร์กช็อป กิจกรรมสร้างเครือข่าย หลักสูตรการศึกษา หรือการพบปะกับผู้ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านนี้ได้

## 4) ตรวจสอบข้อมูลและคำแนะนำความปลอดภัย

เว็บเบราว์เซอร์ แอป ซอฟต์แวร์ ระบบปฏิบัติการ และเครื่องมือต่าง ๆ จะมีคำแนะนำด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์อยู่เสมอ จงอย่ามองข้าม

# เรื่องที่ 4

## เคล็ดลับวัยรุ่นออนไลน์อย่างไร ให้ปลอดภัย

อินเทอร์เน็ตมอบโอกาสที่ดีในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การค้นคว้าหาข้อมูล การอ่าน การดูวิดีโอ และการเล่นเกม วันนี้แหล่งข้อมูลออนไลน์ที่ยอดเยี่ยมบางส่วนส่งเสริมวิถีชีวิตวัยรุ่นให้มุมมองที่กว้างขึ้น อย่างไรก็ตาม น้อง ๆ ต้องจำไว้เสมอถึงความสำคัญของการรักษาความปลอดภัยอินเทอร์เน็ตให้เพียงพอเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล ใช้เคล็ดลับนี้ เพื่อช่วยให้เราปลอดภัยในขณะที่ท่องอินเทอร์เน็ตผ่านพีซี แล็ปท็อป แท็บเล็ต หรือสมาร์ตโฟน



## 1) สร้างรหัสผ่านและทำให้แข็งแกร่ง

รหัสผ่านที่รัดกุมควรมีความยาวอย่างน้อย 12 อักขระ เคล็ดลับสร้างรหัสผ่านที่รัดกุม ควรมีทั้งการใช้ตัวอักษร ตัวเลข และสัญลักษณ์ผสมกัน และพยายามอย่าใส่ข้อมูลส่วนบุคคลลงไปในการรหัสผ่าน เพราะคนอื่นจะคาดเดาได้ง่าย

## 2) เข้าถึงบัญชีอย่างปลอดภัย

รหัสผ่านอาจถูกขโมยได้ การเพิ่มการตรวจสอบสิทธิ์แบบสองขั้นตอนให้กับบัญชีจึงเป็นการป้องกันขั้นที่สอง บริการออนไลน์มากมาย รวมถึงแอปและเว็บไซต์ เสนอตัวเลือกฟรีที่สามารถช่วยปกป้องข้อมูล และทำให้แน่ใจว่าเป็นเราจริง ๆ ที่พยายามเข้าถึงบัญชี ไม่ว่าจะเป็นการสแกนนิ้วมือและใบหน้า หรือการใช้รหัสแบบครั้งเดียวที่ส่งเข้ามาเมื่อถือ หากไซต์ที่เราใช้มีบริการแบบนี้ ควรสมัครใช้งาน

## 3) คิดก่อนทำ

อีเมลและการสื่อสารในโลกดิจิทัลอื่น ๆ ที่สร้างความรู้สึกเร่งด่วน เช่น ปัญหาเกี่ยวกับบัญชีธนาคารหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง มีแนวโน้มว่าจะเป็นการหลอกลวง ลองติดต่อโดยตรงทางโทรศัพท์เพื่อดูว่าอีเมลนั้นถูกต้องหรือไม่

## 4) ถ้ามันน่าสงสัยก็โยนทิ้งไป

การคลิกลิงก์ในอีเมลมักเป็นวิธีที่อาชญากรใช้ในการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคล หากอีเมลดูผิดปกติ แม้ว่าเราจะรู้จักบุคคลที่ส่งอีเมลมา ทางที่ดีควรลบทิ้ง จำไว้ว่าอาชญากรสามารถใช้ที่อยู่อีเมลของเพื่อนและส่งข้อความที่ปลอมตัวเป็นพวกเขาได้ เปิดตัวกรองสแปมสำหรับบัญชีอีเมลเพื่อช่วยกรองข้อความที่น่าสงสัย

## 5) แชรด้วยความปลอดภัย

ระวังสิ่งที่แชร์บนสาธารณะบนเว็บไซต์ โซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก ปรึบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเพื่อจำกัดผู้ที่สามารถดูข้อมูลได้ และหลีกเลี่ยงการแชร์ตำแหน่งของเรา

## 6) ใช้ซอฟต์แวร์รักษาความปลอดภัย

ติดตั้งซอฟต์แวร์รักษาความปลอดภัยบนอุปกรณ์จากแหล่งที่เชื่อถือได้และอัปเดตอยู่เสมอ เป็นการดีที่สุดที่จะเรียกใช้ซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสและป้องกันสปายแวร์เป็นประจำ ระวังป๊อปอัพหรืออีเมลโฆษณา เพราะอาจเป็นมัลแวร์ที่อาจติดคอมพิวเตอร์ของเราได้

## 7) ปรับการตั้งค่าความปลอดภัยของเบราว์เซอร์

เรามักจะค้นหาข่าวสาร ข้อมูล และผลิตภัณฑ์โดยใช้อินเทอร์เน็ตเบราว์เซอร์ เช่น Firefox, Google Chrome, Internet Explorer และ Safari ปรับการตั้งค่าในแต่ละเบราว์เซอร์เพื่อตั้งค่าตัวเลือกความปลอดภัยสูงสุด เมนูเหล่านี้มักจะอยู่ที่มุมขวาบนของเบราว์เซอร์ พิจารณาล้างประวัติการท่องเว็บเมื่อสิ้นสุดการใช้งาน เพื่อไม่ให้มีข้อมูลที่ละเอียดอ่อนหลงเหลืออยู่

## 8) ใช้การป้องกันความปลอดภัยของไฟร์วอลล์เริ่มต้นบนคอมพิวเตอร์

ระบบปฏิบัติการบนอุปกรณ์น่าจะมีการตั้งค่าไฟร์วอลล์เริ่มต้นที่จะปกป้องคอมพิวเตอร์โดยไม่ต้องปรับเปลี่ยน หากซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสมีการป้องกันไฟร์วอลล์เพิ่มเติม ซึ่งเราสามารถปรับเปลี่ยนแยกกันได้ให้ลองติดต่อผู้เชี่ยวชาญคอมพิวเตอร์เพื่อขอความช่วยเหลือเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับการป้องกันอย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องบล็อกเว็บไซต์ และโปรแกรมที่ใช้เป็นประจำมากเกินไป

## 9) ออกจากระบบ

อย่าลืมออกจากระบบ แอป และเว็บไซต์เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว การเปิดทิ้งไว้ในหน้าจอคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ที่ไม่ได้ใช้เป็นส่วนตัว อาจทำให้เสี่ยงต่อความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัว

## 10) ระวังการหลอกลวงให้ไปพบ

คนที่เราพบเจอบนโลกดิจิทัลอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่เราเห็น กลโกงการหลอกลวงให้ไปพบ เป็นอันตรายต่อน้อง ๆ มาก ๆ ต้องระวังผู้ที่อ้างว่ามาจะให้เงิน ให้สิ่งของหรือให้ออกไปหา นอกจากนี้ ให้หลีกเลี่ยงคนที่แสดงความรักเร็วเกินไป แบ่งปันปัญหาส่วนตัวเร็วเกินไป และไม่เคยได้พบหน้ากัน

## สรุป

ความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นบนโลกดิจิทัล โดยส่วนใหญ่เกิดจากความตั้งใจของผู้กระทำทั้งการระราน การรังควาน หรือการสะกดรอย ซึ่งอาจเรียกว่าการล่วงละเมิดทางไซเบอร์ และการกระทำเพื่อมุ่งให้เกิดความเสียหายทั้งด้านข้อมูลและระบบ เช่นการแฮกข้อมูล การหลอกลวง หรือการทำความเสียหายด้วยระบบโปรแกรม ซึ่งอาจเรียกว่า ภัยคุกคามทางไซเบอร์ ซึ่งทั้งการละเมิดและภัยคุกคามทางไซเบอร์ อาจมีผลกระทบทั้งอารมณ์ จิตใจ และร่างกาย โดยเราสามารถป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์และการล่วงละเมิดทางไซเบอร์ได้โดยการตั้งค่าโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่ใช้งานให้มีความปลอดภัย ระวังระวังในการใช้งานในเว็บไซต์ หรือเนื้อหาที่ไม่ปลอดภัย นอกจากนี้ หากเราถูกละเมิดหรือคุกคามทางไซเบอร์เราควรรีบแก้ปัญหาด้วยการกู้คืนระบบโดยทันที หากไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ควรร้องขอผู้ที่มีความรู้ ทักแชท และไวใจได้ช่วยดำเนินการ และหากเป็นเรื่องที่สำคัญควรแจ้งความกับเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



## เอกสารอ้างอิง

Bullying UK. (n.d.). **How to stay safe online**. Retrieved June 25, 2021, from <https://www.bullying.co.uk/cyberbullying/how-to-stay-safe-online/>

Catherine, M. (2020). **How to Stay Safe Online: 10 easy tips for creating passwords, installing antivirus software, and using a VPN to keep you safe online**. Retrieved June 25, 2021, from <https://www.reviews.org/internet-service/how-to-stay-safe-online/>

eSafetyCommissioner. (n.d.). **Cyberstalking**. Retrieved June 28, 2021, from <https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-violence/technology-facilitated-abuse/cyberstalking>.

eSafetyCommissioner. (n.d.). **Image-based abuse**. Retrieved June 28, 2021, from <https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-violence/technology-facilitated-abuse/image-based-abuse>

eSafetyCommissioner. (n.d.). **Online abuse**. Retrieved June 28, 2021, from <https://www.esafety.gov.au/key-issues/domestic-family-violence/technology-facilitated-abuse/online-abuse>

Executech. (n.d.). **12 Easy Cybersecurity Tips to Better Protect Your Data**. Retrieved June 28, 2021, from <https://www.executech.com/insight/following-easy-digital-security-tips/>

Google Safety Center. (n.d.). **Tools and tips to help you stay safe online**. Retrieved June 18, 2021, from <https://safety.google/security/security-tips/>

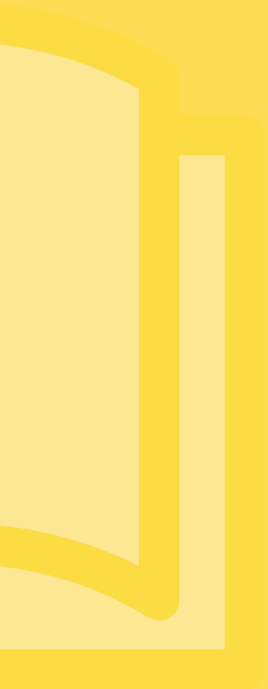
Kaspersky. (n.d.). **Top 10 Internet Safety Rules & What Not to Do Online**. Retrieved June 18, 2021, from <https://usa.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/top-10-internet-safety-rules-and-what-not-to-do-online>

- Kayla, M. (2018). **6 ways to keep up with cybersecurity without going crazy.** Retrieved June 18, 2021, from <https://blog.malwarebytes.com/101/2018/10/6-ways-to-keep-up-with-cybersecurity-without-going-crazy/>
- Kids Helpline. (n.d.). **Staying safe online.** Retrieved June 18, 2021, from <https://kidshelpline.com.au/teens/issues/staying-safe-online>
- Koen, V. I. (2015). **How to Stay Up-to-Date on Security Trends.** Retrieved June 18, 2021, from <https://securityintelligence.com/how-to-stay-up-to-date-on-security-trends/>
- Norton. (2021). **20 internet safety tips and checklists to help families stay safer online.** Retrieved June 18, 2021, from <https://us.norton.com/internetsecurity-kids-safety-stop-stressing-10-internet-safety-rules-to-help-keep-your-family-safe-online.html>
- Patricia, V. (2020). **Teaching Cybersecurity To Our Kids: Making Sure They're Safe Online.** Retrieved June 18, 2021, from [https://www.internetmatters.org/issues/cyberbullying/learn-about-it/#what\\_is\\_cyberbullying](https://www.internetmatters.org/issues/cyberbullying/learn-about-it/#what_is_cyberbullying)
- Sherri, G.(2021). **The Real-Life Effects of Cyberbullying on Children.** Retrieved June 18, 2021, from <https://www.verywellfamily.com/what-are-the-effects-of-cyberbullying-460558>
- Stay Safe Online. (n.d.). **Online Safety Basics.** Retrieved June 28, 2021, from <https://staysafeonline.org/stay-safe-online/online-safety-basics/>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (ม.ป.ป). **Cyberbullying : ระวังออนไลน์ร้ายล้านวิว.** สืบค้น 18 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.eta.or.th/th/Knowledge-Sharing/Cyberbullying-in-IFBL.aspx>

**DQ04**

**การรู้เท่าทันดิจิทัล  
Digital Literacy**









**การใช้งานสื่อสารสนเทศ  
(Media and Information Use)**

**4.1**

## เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

**1** อธิบายถึงความแตกต่างและหลากหลายของแหล่งข้อมูล และการได้มาซึ่งข้อมูลที่ตรงกับความต้องการบนโลกดิจิทัล

**2** วิเคราะห์คุณภาพและความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่รวบรวมได้จากสื่อดิจิทัล

**3** ค้นหาข้อมูล รวบรวมและจัดการข้อมูลที่ต้องการจากสื่อดิจิทัล



**4** ประเมินคุณภาพและความน่าเชื่อถือของข้อมูล และเลือกใช้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความต้องการ

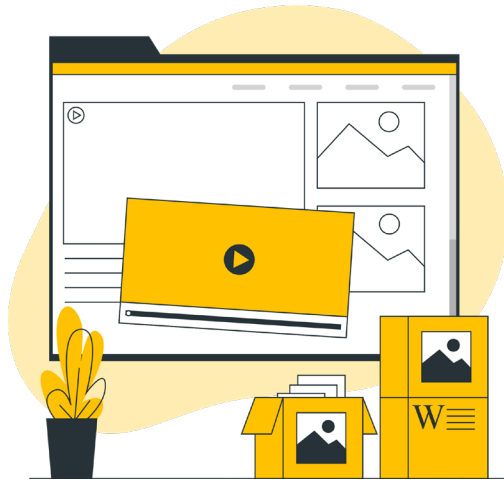
**5** ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการนำเสนอหรือแบ่งปันเนื้อหาที่ไม่น่าเชื่อถือไม่มีหลักฐานและไม่เป็นความจริง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือหลงเชื่อ



# เรื่องที่ 1

## แหล่งข้อมูลดิจิทัลคืออะไร

น้อง ๆ คงจะคุ้นเคยกับแหล่งข้อมูลดิจิทัลกันเป็นอย่างดีใช่ไหมครับ ก็หมดต้องทั้งทำรายงาน ทำการบ้าน เตรียมตัวสอบ บางเรื่องก็หาข้อมูลจากหนังสือไม่ได้ง่ายที่สุดก็แหล่งข้อมูลดิจิทัลนี้แหละ แล้วเจ้าแหล่งข้อมูลดิจิทัลที่ว่าจริง ๆ แล้วมันคืออะไรกันนะ มาทำความรู้จักกันดีกว่า



**“แหล่งข้อมูลดิจิทัล”** คือ แหล่งข้อมูลที่ถูกสร้างขึ้นหรือการแปรสภาพจากแอนะล็อกให้อยู่ในรูปแบบดิจิทัล ซึ่งสามารถค้นหา เข้าถึง และนำข้อมูลมาใช้ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ ข่าวสาร หรือบทความต่าง ๆ รวมทั้งเว็บไซต์ ที่รวบรวม รูปภาพ เพลง หรือรายการบันเทิงต่าง ๆ ซึ่งเราสามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าว ผ่านคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือโดยใช้อินเทอร์เน็ต

แหล่งข้อมูลดิจิทัลโดยส่วนใหญ่มีเนื้อหาไม่แตกต่างกันจากแหล่งข้อมูลแบบเดิม หรือที่เรียกว่าแหล่งข้อมูลแอนะล็อก แต่แหล่งข้อมูลแบบเดิมไม่สามารถค้นหา เข้าถึงหรือใช้ข้อมูลได้ตลอดเวลา หรือจากทุกสถานที่ แต่แหล่งข้อมูลดิจิทัลสามารถค้นหา เข้าถึง และใช้ได้จากทุก ๆ สถานที่ที่มีอินเทอร์เน็ต และสามารถใช้ได้ตลอดเวลา

## เรื่องที่ 2

# รูปแบบของแหล่งข้อมูลดิจิทัล

น้อง ๆ สงสัยไหมครับว่า แล้วเราจะสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลดิจิทัลที่มีอยู่อย่างมากมายได้อย่างไร เราลองมาดูกันก่อนว่าแหล่งข้อมูลดิจิทัลนั้นแบ่งเป็นกี่ประเภท เพื่อที่จะได้ระบุงการค้นหาได้ใกล้เคียงหรือตรงกับความต้องการได้มากที่สุด แหล่งข้อมูลดิจิทัลสามารถแบ่งประเภทได้หลายประเภท โดยใช้เกณฑ์ที่แตกต่างกัน เช่น

### 1) แบ่งตามแหล่งที่เผยแพร่ข้อมูล

แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่

- การสร้างหรือผลิตข้อมูลโดยเจ้าของแหล่งข้อมูล หรือเจ้าของเว็บไซต์ เช่น ข้อมูลจากเว็บไซต์โรงพยาบาล หน่วยงานรัฐ หรือเอกชนต่าง ๆ ที่มีการเผยแพร่ข้อมูลเป็นต้น
- การสร้างหรือผลิตข้อมูลโดยชุมชนผู้ใช้งาน เช่น เฟซบุ๊ก ฟันทิป หรือโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เป็นต้น

### 2) แบ่งตามสิทธิการเข้าถึงข้อมูล

แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่

- แหล่งข้อมูลที่สามารถเข้าถึงได้โดยเสรี ซึ่งไม่มีการจำกัดการเข้าถึงข้อมูล เช่น เว็บไซต์ที่เผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารทั่วไปหรือโซเชียลมีเดียทั่วไป เป็นต้น
- แหล่งข้อมูลที่มีการจำกัดการเข้าถึง ซึ่งสามารถเข้าถึงได้เฉพาะผู้ที่ได้รับอนุญาตที่มีส่วนเกี่ยวข้องเท่านั้น เช่น ระบบทะเบียนราษฎร์ ฐานข้อมูลของภาครัฐ ระบบข้อมูลของบริษัทเอกชน เป็นต้น

### 3) แบ่งตามประเภทของข้อมูล

อาจแบ่งได้หลายประเภท เช่น

- แหล่งข้อมูลเพื่อการศึกษาเรียนรู้
- แหล่งข้อมูลเพื่อความบันเทิง
- แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ
- แหล่งข้อมูลด้านธุรกรรมและการเงิน
- แหล่งข้อมูลด้านเศรษฐศาสตร์และธุรกิจ

## เรื่องที่ 3

# หลักการเข้าถึงแหล่งข้อมูลดิจิทัล ที่ตรงกับความต้องการ

เรื่องหาข้อมูลเป็นเรื่องถนัดของน้อง ๆ กันอยู่แล้วใช่ไหมครับ ไหนจะหาข้อมูลทำรายงาน ทำการบ้าน หรือไม่รู้อะไรก็ไปถามอากู๋กันตลอดเลย แต่หลายต่อหลายครั้ง เราก็มักจะเจอข้อมูลอะไรก็ไม่รู้ ที่ไม่ค่อยจะตรงกับสิ่งที่เราต้องการค้นหา แหล่งข้อมูลดิจิทัลนั้นช่วยให้เราสามารถหาข้อมูลได้ง่ายขึ้นก็จริง แต่ด้วยปริมาณข้อมูลที่มีอยู่อย่างมากมายมหาศาล ทำให้บางทีเราก็ได้ข้อมูลที่อาจจะไม่ตอบโจทย์มาเยอะด้วยเหมือนกัน ไม่ง่ายเลยใช่ไหมครับ แต่ก็พอมีหลักการง่าย ๆ ที่จะทำให้เราได้ข้อมูลที่ตรงกับความต้องการ ลองทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 1) ถามตัวเองว่า เราต้องการข้อมูลอะไร

ตัวอย่าง

ต้องการหาข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นเซิร์ฟสเก็ต



### 2) หากจะไปค้นหบบนอินเทอร์เน็ต จะค้นคำว่าอะไร อาจเป็นคำคำเดียว หรือมีหลาย ๆ คำ หรือเป็นประโยคสั้น ๆ

ตัวอย่าง

ใช้คำค้นหา “เซิร์ฟสเก็ต” “วิธีการเล่น” “สนาม”



### 3) ข้อมูลที่เราต้องการอยู่ในรูปแบบใด

ตัวอย่าง

ข้อความ ภาพ และวิดีโอ



เมื่อเรากำหนดคำที่จะนำไปค้นหาข้อมูล และประเภทของข้อมูล ก็สามารถนำไปค้นหาในแหล่งข้อมูลดิจิทัลได้เลย โดยแหล่งข้อมูลดิจิทัลที่เราไปทำการค้นหานั้นจะต้องให้บริการข้อมูลในรูปแบบที่เราต้องการด้วย

# เรื่องที่ 4

## เกณฑ์การประเมินคุณภาพของข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

### 4.1 เกณฑ์การประเมินคุณภาพของข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

หลายครั้งที่เราเจอ ๑ ค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต แล้วพบข้อมูลมากมาย ข้อมูลบางแหล่งก็มีความคล้ายคลึงและสอดคล้องกัน แต่ข้อมูลบางแหล่งก็ขัดแย้งกัน ในขณะที่มีข้อมูลอีกจำนวนไม่น้อยที่มีเนื้อหาที่ขัดแย้งกับความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์เดิมที่เราได้สัมผัสรับรู้ ใช่ไหมครับ

แล้วถ้าเราต้องใช้งานข้อมูลนั้น เราจะตัดสินใจที่จะเลือกใช้ข้อมูลไหนดี ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนการประเมินคุณภาพของข้อมูลในโลกดิจิทัล ลองตั้งคำถามตามนี้ดูนะครับ

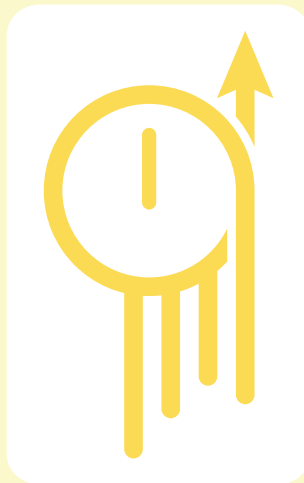
- 1) ข้อมูลนี้ยังทันสมัยอยู่หรือไม่?
- 2) ข้อมูลนี้ตอบโจทย์การใช้งานของเราหรือไม่?
- 3) ข้อมูลนี้นำเสนอข้อเท็จจริงหรือเป็นความคิดเห็น มอคติหรือมีแหล่งอ้างอิงหรือไม่?
- 4) ผู้เขียนหรือนำเสนอข้อมูลนี้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นหรือไม่?
- 5) วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของข้อมูลนี้คืออะไร เพื่อแจ้งให้ทราบ ชวนเชื่อ หรือเพื่อการค้าขาย?

## 4.2 ลักษณะของข้อมูลที่มีคุณภาพ

เมื่อน้อง ๆ ค้นหาข้อมูลมาแล้วพิจารณาคุณภาพด้วยการตั้งคำถามก็คงจะได้คำตอบกันแล้วใช่ไหมครับ งั้นเราลองมาดูกันว่าข้อมูลที่เรามาได้นั้น เมื่อได้คำตอบแล้ว มีคุณสมบัติตรงตามนี้หรือไม่

### 1) ทันสมัย

- ข้อมูลต้องเป็นปัจจุบันหรือมีการอัปเดตบ่อยครั้ง
- วันที่เผยแพร่ั้นหากนานแล้วอาจจะต้องพิจารณาว่าเป็นเรื่องที่ยอมรับได้หรือไม่ เช่น ทฤษฎี กฎเกณฑ์ หรือข้อมูลที่ปัจจุบันก็ยังเป็นที่ยอมรับและใช้กันอยู่ในปัจจุบัน เป็นต้น
- ลิงก์เว็บยังสามารถเปิดใช้งานได้
- แผนภูมิและกราฟมีวันที่รวบรวมหรือเผยแพร่ข้อมูลระบุ



### 2) ตอบโจทย์



- มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เราต้องการใช้งาน
- วัตถุประสงค์ของเนื้อหาตรงตามความต้องการใช้งาน
- นำเสนอเนื้อหาสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ตรงกับตัวเราหรือการใช้งานของเรา

### 3) เกียงตรง แม่นยำ

- เนื้อหาใช้ภาษาถูกต้องตามหลักไวยากรณ์
- ข้อมูลถูกต้องและสามารถตรวจสอบได้
- มีการอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล
- การนำเสนอข้อมูลดูมีความเป็นมืออาชีพ มีสถิติ หรือผลการทดสอบรับรอง



### 4) ผู้เขียนเชื่อถือได้



- ข้อมูลนั้นมีการระบุผู้เขียนและแสดงไว้ อย่างชัดเจน
- ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้เขียนได้ง่าย
- ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ หรือคุณวุฒิ ของผู้เขียนตรงหรือเหมาะสมกับเนื้อหา
- มีข้อมูลติดต่อผู้เขียนได้
- เผยแพร่โดยองค์กรที่มีชื่อเสียงหรือมีความน่าเชื่อถือ

### 5) ตรงไปตรงมา

- นำเสนอเนื้อหาในทุกมุมมอง
- ปราศจากอคติ
- นำเสนออย่างตรงไปตรงมาตามวัตถุประสงค์ของเนื้อหา
- ไม่โฆษณาชวนเชื่อ
- เนื้อหาเป็นข้อเท็จจริง สามารถพิสูจน์ได้



# เรื่องที่ 5

## การประเมินความน่าเชื่อถือ ของข้อมูลในโลกดิจิทัล

**ความน่าเชื่อถือของข้อมูล** คือ ความสมบูรณ์และแม่นยำของข้อมูล ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ตัวบุคคลหรือองค์กรที่เผยแพร่ข้อมูลนั้น ๆ ได้รับความเชื่อใจและไว้วางใจ

นอกจากข้อมูลนั้นจะต้องมีคุณภาพแล้ว ยังต้องมีความน่าเชื่อถืออีกด้วย หลายครั้งที่น้อง ๆ เคยเจอข้อมูลเดียวกันที่มีเนื้อหาสาระที่เหมือนกัน แต่ว่ามาจากคนละแหล่งที่มา พอเราอ่านแล้วรู้สึกว่าจะเชื่อถือได้ไหมนะ กับอีกแหล่งหนึ่งดูน่าเชื่อถือจัง ทั้ง ๆ ที่ก็เขียนเหมือนกัน งั้นเราลองมาอย่ากันอีกครั้งในการเลือกใช้หรือแบ่งปันข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ โดยลองเช็คตามลิสต์นี้ว่ามีหรือไม่ ถ้ามีก็เชื่อได้ชั่วคราว

### 1) เช็คคนเขียน



- มีการระบุผู้เขียนชัดเจน
- มีรายละเอียดเกี่ยวกับผู้เขียนชัดเจน
- ผู้เขียนมีชื่อเสียง หรือเชี่ยวชาญ หรือมีประสบการณ์ในเรื่องที่เขียน

### 2) เช็คเนื้อหา



- ต้องอ่านแล้วเข้าใจง่าย
- ใช้ภาษาถูกต้อง
- เนื้อหามีความถูกต้อง เทียบตรง แม่นยำ มีสถิติ หรือผลการทดสอบรองรับ
- มีการอ้างอิงแหล่งที่มา



### 3) เช็คผู้เผยแพร่หรือแหล่งข้อมูล

- เผยแพร่ในแหล่งข้อมูลที่มีชื่อเสียง หรือมีความน่าเชื่อถือ
- ข้อมูลมีเนื้อหาหรือวัตถุประสงค์ที่ตรงกับเนื้อหาโดยรวมในแหล่งข้อมูลนั้น
- ผู้เผยแพร่ได้ไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียหรือได้รับเงินโฆษณาจากเนื้อหา



### 4) เช็คเวลาที่เผยแพร่

- ข้อมูลยังทันสมัย
- แสดงวันที่ในการอัปเดตข้อมูลชัดเจน
- ลิงก์ยังสามารถเปิดใช้งานได้และเนื้อหาข้างในยังสมบูรณ์



### 5) เช็ควัตถุประสงค์ในการนำเสนอ

- ข้อมูลถูกนำเสนออย่างตรงไปตรงมา และนำเสนอมุมมองที่หลากหลาย
- ข้อมูลไม่ถูกบิดเบือนหรือนำเสนอโดยมีอคติ
- มีการเสนอมุมมองที่สามารถยืนยันด้วยทฤษฎีเทคนิค หรือหลักการต่าง ๆ ได้

# เรื่องที่ 6

## การสืบค้นข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

### 6.1 เทคนิคการค้นหาข้อมูลจากสื่อดิจิทัล อย่างไรให้ตรงใจ

น้อง ๆ เรียกได้ว่าเป็นมือโปรในการค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลดิจิทัลกันได้อยู่แล้วใช่ไหมครับ แต่บางทีค้นหาตั้งเยอะเจอที่ใช้ได้ก็ยังไม่ก็อัน หรือบางครั้งก็ไม่ใกล้เคียงกับที่ต้องการเลยก็มี ลองมาดูเคล็ดลับที่ไม่ลับ ที่นอกจากจะช่วยทำให้ได้ข้อมูลที่ต้องการมากขึ้นแล้ว ยังจะช่วยให้ชีวิตเรายง่ายขึ้นจากเทคนิคนี้ด้วย มาดูวิธีการกันเลย

#### 1) คำค้น หรือ คีย์เวิร์ด

กำหนดคำหรือประโยคค้น ที่อธิบายภาพรวมข้อมูล  
ได้กระชับ ชัดเจน และครบถ้วน มากที่สุด

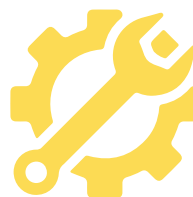


#### 2) เครื่องมือค้นหา

การเลือกแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ให้เหมาะสมกับ  
ข้อมูลที่ต้องการ เช่น ค้นข้อมูล ตัวอักษรใน Google Search  
ค้นข้อมูลวิดีโอใน Youtube ก็จะทำให้เจอข้อมูลที่ตรงใจ  
ได้มากขึ้น

#### 3) ใช้เทคนิคในการช่วยค้น

กรณีค้นบน Google หรือ Advanced Search ของ  
เว็บไซต์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งในโปรแกรมคอมพิวเตอร์  
และแอปพลิเคชันในโทรศัพท์



• ค้นโดยกำหนดไฟล์ที่ต้องการ

ชื่อเรื่องหรือชื่อเอกสาร filetype:นามสกุลของไฟล์

ตัวอย่าง : ทหารร่วมมาก filetype:doc



• ค้นแบบเจาะจงเว็บไซต์

คำค้น site:ชื่อเว็บไซต์ หรือ site:ชื่อเว็บไซต์ คำค้น

ตัวอย่าง : เรียนต่อต่างประเทศ site:www.dek-d.com



• ค้นโดยให้มีคำค้นทุกคำในแหล่งเดียว

ใส่คำค้นทุกคำที่ต้องการโดยเว้นวรรคระหว่างคำค้น

ตัวอย่าง : เรียนต่อ สวิตเซอร์แลนด์ pantip



• ค้นโดยคำช่วย OR กรณีอยากให้ได้ข้อมูลเพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับคำค้นหลัก

คำค้น 1 OR คำค้น 2

ตัวอย่าง : เรียนต่อ เกาหลี OR ญี่ปุ่น



• เครื่องหมายคำพูด กรณีต้องการให้มีทั้งประโยคนั้นในแหล่งข้อมูล

คำค้นหรือประโยคที่ต้องการให้มี

ตัวอย่าง : “เล่นเซิร์ฟสเก็ตยังไง”



• เครื่องหมายลบ กรองคำที่ไม่ต้องการออก

คำค้น -คำที่ต้องการกรองออก

ตัวอย่าง : เกมส์ -โอลิมปิก



• แปลงหน่วยต่าง ๆ

ตัวเลข หน่วยก่อนแปลง เท่ากับ หน่วยหลังแปลง

ตัวอย่าง : 160 เซนติเมตร เท่ากับ ฟุต



• แสดงเวลาเปรียบเทียบ

เวลา ประเทศที่ 1 ประเทศที่ 2

ตัวอย่าง : เวลา ไทย เกาหลี



## 6.2 เครื่องมือในการค้นข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

ในโลกดิจิทัลนั้นมีเครื่องมือที่ใช้สืบค้นข้อมูลที่เรา ต้องการอยู่มากมาย แตกต่างกันไปตามรูปแบบของข้อมูล วัตถุประสงค์การใช้งาน หรือบางเครื่องมือ ก็สามารถค้นหาได้แทบทุกรูปแบบของข้อมูล ลอมาตุ กันว่าเครื่องมือสืบค้นที่เป็นที่นิยมใช้กันมีอะไรบ้าง

# Google



### 1) ข้อมูลประเภทตัวอักษร

เช่น Google Search เว็บไซต์หอสมุด  
โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยต่าง ๆ

### 2) ข้อมูลประเภทรูปภาพ

เช่น Pinterest, Google Image,  
Pixabay

# You Tube vimeo

# You Tube Audio Library

### 3) ข้อมูลประเภทวิดีโอ

เช่น YouTube, Vimeo, Pixabay,  
Google

### 4) ข้อมูลประเภทเสียง

เช่น Youtube Audio Library

อยากได้ข้อมูลแบบไหนก็  
จะได้เลือกใช้เครื่องมือให้ตรง  
กับข้อมูลที่เราอยากได้กัน  
นะครับ



# เรื่องที่ 7

## การรวบรวมข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

### 7.1 วิธีการรวบรวมข้อมูล



น้อง ๆ เคยเป็นกันบ้างไหมครับที่หาข้อมูลสำหรับทำการบ้าน หรือรายงาน หรือบางทีเจอข้อมูลที่เราสนใจมากมายในอินเทอร์เน็ต แต่พอจะเอามาใช้จริง ๆ กลับหาไม่เจอแล้ว เพื่อให้เราไม่พลาดข้อมูลสำคัญ เราจึงต้องควรจัดระบบการจัดเก็บข้อมูลในแบบง่าย ๆ ให้เราหาเจอกัน โดยสามารถทำได้หลายวิธีการ จะยกตัวอย่างที่เราใช้กันบ่อย ๆ ดังต่อไปนี้

#### 1) การทำบุ๊กมาร์ก (Add to Bookmark)

หรือเพิ่มที่คั่นหน้าในเบราว์เซอร์ที่เราใช้ค้นหาข้อมูล โดยเว็บไซต์ที่เราทำบุ๊กมาร์กจะถูกเก็บไว้ในเบราว์เซอร์ของบัญชีผู้ใช้งานของเรา และเรายังสามารถจัดบุ๊กมาร์กเป็นหมวดหมู่ได้ด้วยนะ ครั้งต่อไปเวลาเราท่องโลกดิจิทัลบนเว็บไซต์แล้วเจอข้อมูลที่ชอบจนอยากเก็บไว้ ลองมองหาสัญลักษณ์หรือการตั้งค่านี้

- สัญลักษณ์รูปดาวที่ช่อง URL ถ้าชอบก็กดได้เลย



- หรือไปที่เมนูการตั้งค่า ง่ายๆ ๆ สังเกตรูปฟันเฟือง  หรือจุดสามจุด  จากนั้นไปที่เมนู **“บุ๊กมาร์ก”** ก็จะสามารถเก็บหน้าที่เราชอบและดูหน้าอื่น ๆ ที่เราเก็บไว้แล้วที่นี้ได้เลย

## 2) การทำรายการโปรด (Add to Favorites)

ในเบราว์เซอร์ที่เราใช้งาน โดยเว็บไซต์ที่เราทำรายการโปรดจะถูกเก็บไว้ในเบราว์เซอร์ของบัญชีผู้ใช้งาน คล้ายกับการทำบุ๊กมาร์ก แล้วแต่เบราว์เซอร์ที่เราใช้งานอยู่ และเรายังสามารถจัดหมวดหมู่ได้ด้วยนะ ลองมองหาสัญลักษณ์หรือการตั้งค่านี้

- สัญลักษณ์รูปดาวที่ช่อง URL ถ้าชอบก็กดได้เลย



- หรือไปที่เมนูการตั้งค่า หาง่าย ๆ สังเกตรูปฟันเฟือง หรือจุดสามจุด : จากนั้นไปที่เมนู **"Favorite"** ก็จะสามารถเก็บหน้าที่เราชอบและดูหน้าอื่น ๆ ที่เราเก็บไว้แล้วที่นี้ได้เลย

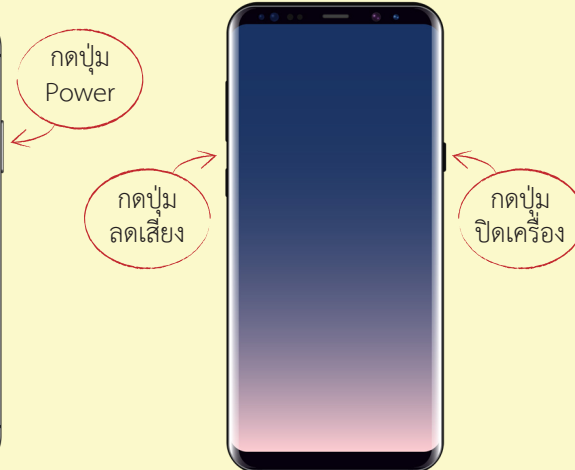
## 3) ถ่ายภาพหน้าจอ

แล้วเก็บภาพไว้ในโฟลเดอร์ที่เป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระเบียบ ลองมาดูวิธีการถ่ายภาพหน้าจอแบบง่าย ๆ บนโทรศัพท์มือถือที่เราใช้งานกันอยู่เป็นประจำกันเถอะ

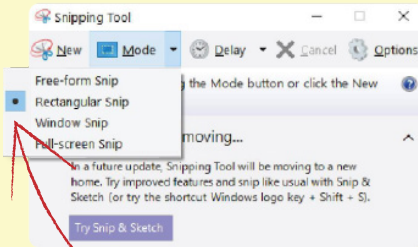
### สำหรับ iPhone



### สำหรับ Android



## การจับภาพหน้าจอ Window



เลือกที่ต้องการ  
ถ่ายภาพหน้าจอแบบใด

- โปรแกรมจับหน้าจอ Snipping Tool ติดมากับระบบปฏิบัติการ Window

## การจับภาพหน้าจอ Mac OS



- กด **Shift + Command + 3** สำหรับหน้าจอทั้งหมด
- กด **Shift + Command + 4** สำหรับหน้าจอบางส่วน
- กด **Shift + Command + Spacebar** สำหรับเฉพาะหน้าต่างที่ต้องการ

## 4) บันทึกที่อยู่เว็บไซต์ หรือ URL

บันทึกไว้ในเอกสารที่เราสร้างขึ้น แล้วเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ หรืออีเมล โดยการคัดลอกที่อยู่เว็บไซต์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

- การใช้งานบนคอมพิวเตอร์ เพียงกดที่ที่อยู่เว็บไซต์ คลิกเมาส์ข้างแล้วกด **"คัดลอก"** จากนั้นไปที่เอกสาร โน้ต หรืออีเมลที่เราสร้างไว้รวบรวมลิงก์ คลิกเมาส์ขวาอีกครั้งแล้วกด **"วาง"** เท่านั้นก็เป็นอันเรียบร้อย

[www.edta.or.th](http://www.edta.or.th)



- การใช้งานบนโทรศัพท์มือถือ ไม่ว่าจะในหน้าเบราว์เซอร์หรือจากแอปต่าง ๆ ให้มองหาสัญลักษณ์จุดสามจุด **:** หรือ แชร์ เราก็จะสามารถส่งลิงก์ไปยังแอปต่าง ๆ ที่ไว้ใช้เก็บข้อมูลหรือโซเชียลมีเดีย หรือจะกด **"คัดลอกลิงก์"** เพื่อนำลิงก์ไปวางตามเอกสารหรือแอปต่าง ๆ ได้ด้วยเช่นเดียวกัน

## 7.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสื่อดิจิทัลนั้นมียุ่อย่างมากมาย ทั้งที่ให้บริการฟรี และแบบที่มีค่าใช้จ่าย เราลองมาดูเครื่องมือที่ใช้ได้ง่าย ๆ หรือบางทีก็สามารถใช้ฟังก์ชันที่ให้กับอุปกรณ์ได้เลยโดยไม่มีค่าใช้จ่ายกันดีกว่าว่ามีอะไรบ้าง ดังนี้

### 1) สำหรับการรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่เราอยากเก็บนั้นบางทีก็มีอยู่อย่างมากมาย หลากหลายเรื่องที่น่าสนใจ เมื่อเก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือไปนาน ๆ หรือเยอะ ๆ ก็อาจจะทำให้เมมโมรี่ในเครื่องนั้นเต็มได้อย่างรวดเร็ว เราลองมาดูบริการที่รับฝากข้อมูลบนโลกดิจิทัล ที่ให้บริการฟรี ๆ แถมยังซิงค์กับเครื่องของเราได้ด้วย หรือเรียกง่าย ๆ ว่า เก็บไว้บนคลาวด์ ที่นิยมใช้ และสามารถใช้ได้ทั้งในโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ได้ ดังนี้



#### Google Drive

พื้นที่เก็บข้อมูลและสำรองข้อมูลที่มีความปลอดภัยในการใช้ สามารถเรียกใช้ได้ทุกที่เช่นกัน



#### Dropbox

เครื่องมือที่ทำให้เราสามารถฝากเอกสาร และเรียกใช้ไฟล์งานต่าง ๆ ได้ทุกที่ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดบนโลก



#### iCloud

บริการเชื่อมต่อระหว่างอุปกรณ์ (iPhone, iPad, iPod และ Mac) จัดเก็บรูปภาพ วิดีโอ เอกสาร เพลง แอป และอื่น ๆ



#### One Drive

เช่นเดียวกับแอปอื่น ๆ ระบบคลาวด์ของ Microsoft ที่เป็นพื้นที่จัดการ เก็บ และสำรองข้อมูล

## 2) สำหรับการรวบรวมไอเดีย

นอกจากเราจะเก็บรวบรวมข้อมูลที่เราเจอหรือหามาเองแล้ว ก็ยังมีข้อมูลที่เราอาจจะร่วมกันแชร์กับเพื่อน ๆ หรือครอบครัว หรือกลุ่มคนที่มีความสนใจร่วมกัน ลองมาดูแอปที่ช่วยรวบรวมไอเดียต่าง ๆ กัน



Line

สามารถแช็ต สร้างกลุ่ม ส่งข้อความ โพสต์รูปต่าง ๆ หรือจะโทรคุยกันแบบเสียงก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเก็บไฟล์เล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้ที่ Keep เก็บรูปไว้ในอัลบั้ม หรือข้อมูลที่เป็นตัวอักษร หรือลิงก์ไว้ในโน้ตได้



Facebook

เหมาะสำหรับการสนทนาในวงจำกัด สร้างขึ้นมาเพื่อการสื่อสารแบบกลุ่ม โดยทุกคนในกลุ่มสามารถโพสต์รูป ข้อความ แชร์ลิงก์ หรือแม้แต่ความคิดเห็นมารวบรวม กันไว้ในกรุปได้



Microsoft OneNote

สมุดบันทึกดิจิทัลที่ให้เราจดบันทึกและเก็บข้อมูล ทั้งตัวหนังสือ ลายลักษณ์อักษร รูปภาพ และคลิปเสียง ได้อย่างครบครัน

# เรื่องที่ 8

## การจัดการข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

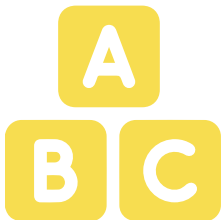
### 8.1 การจัดระเบียบข้อมูลจากสื่อดิจิทัล

น้อง ๆ นั้นต้องค้นหาข้อมูลในโลกดิจิทัลแล้วมาเก็บรวบรวมไว้เพื่อเอามาใช้ในการเรียน ทำสิ่งที่สนใจเป็นพิเศษ งานอดิเรก หรือแม้แต่การใช้ชีวิตให้มีความสุขสบายและดีขึ้นใช่ไหมครับ เมื่อค้นหามาได้แล้ว นำมารวบรวมไว้แล้ว การจัดการข้อมูลหรือสื่อดิจิทัลที่เราเก็บรวบรวมมาได้นั้น เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การจัดระเบียบข้อมูลอย่างมีตรรกะจะทำให้สมองของเราเข้าใจ และจดจำได้ง่ายขึ้น จินตนาการเวลาที่เราไปห้องสมุดเราหาหนังสือได้อย่างง่ายดายด้วยชั้นหนังสือที่จัดแบ่งตามหมวดหมู่ มาลองดู 5 วิธีในการจัดการข้อมูลโดยการจัดหมวดหมู่กันเถอะ



#### 1) จัดตามสถานที่

จัดระเบียบข้อมูลหรือสื่อดิจิทัลที่เราได้มาตามสถานที่ หากข้อมูลนั้นมีประเด็นหลักในด้านสถานที่ เช่น รีวิวการท่องเที่ยวแบ่งตามประเทศหรือภูมิภาค หรือหาอุปกรณ์เล่นเซิร์ฟสเก็ตแยกตามแหล่งที่ขาย เป็นต้น



#### 2) จัดตามตัวอักษร

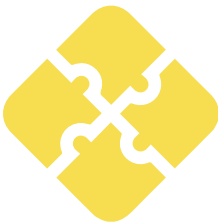
จัดระเบียบข้อมูลหรือสื่อดิจิทัลเรียงตามลำดับตัวอักษร หากข้อมูลนั้นสามารถจำได้ด้วยชื่อเป็นหลัก เช่น ข้อมูลทำรายงานเรื่องท้องถิ่นของฉันทเรียงตามชื่ออำเภอ หรือข้อมูลโรงเรียนที่ต้องการสมัครไปศึกษาต่อเรียงตามตัวอักษรชื่อโรงเรียน เป็นต้น

### 3) จัดตามเวลา



จัดระเบียบข้อมูลหรือสื่อดิจิทัลตามช่วงเวลา เหตุการณ์ หรือฤดูกาล หากข้อมูลนั้นสามารถแบ่งได้ด้วยเวลาเป็นหลัก เช่น ข้อมูลเทศกาลประจำปีในประเทศไทย หรือภาพถ่ายกิจกรรมที่ทำในโรงเรียนในแต่ละปี เป็นต้น

### 4) จัดตามหมวดหมู่



จัดระเบียบข้อมูลหรือสื่อดิจิทัลโดยการจัดให้เป็นหมวดหมู่หากข้อมูลนั้นจำแนกได้เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เช่น ข้อมูลทำรายงานของแต่ละวิชา หรือวิธีวิวุอุปกรณ์เล่นเซิร์ฟสเก็ตแบ่งตามเกรด เป็นต้น

### 5) จัดตามลำดับชั้น



จัดระเบียบข้อมูลหรือสื่อดิจิทัลตามลำดับชั้น หรือลำดับความสำคัญ หากข้อมูลนั้นมีการใช้งานตามลำดับชั้นเป็นหลัก เช่น เรื่องการรับมือกับโรคโควิดตั้งแต่การป้องกันไปจนถึงวิธีการรักษาถ้าติดเชื้อ หรือวิธีการฝึกเล่นเซิร์ฟสเก็ตจากระดับเริ่มต้นไปถึงระดับแข่งขัน เป็นต้น

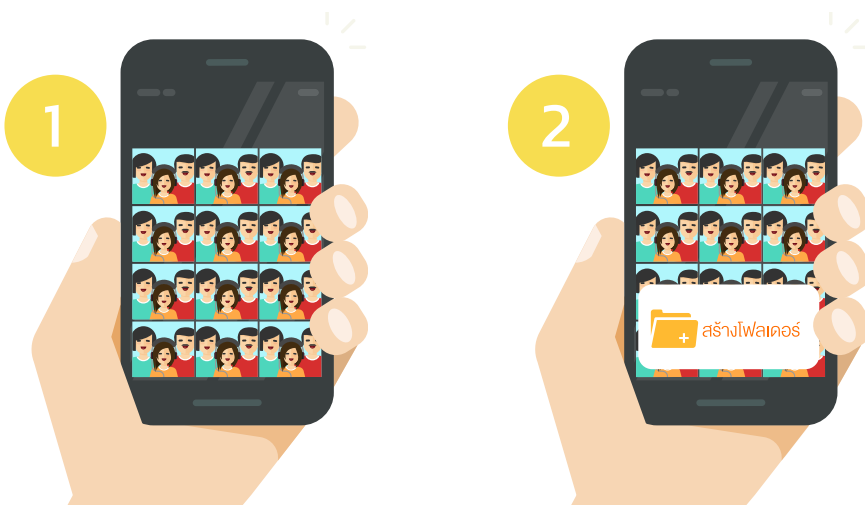
เราสามารถจัดการกับข้อมูลโดยใช้วิธีการจัดระเบียบมากกว่า 2 วิธีขึ้นไปมาใช้งานด้วยก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าข้อมูลที่เรากำลังรวบรวมและนำมาจัดการนั้นเหมาะสมกับการจัดแบบไหน เพื่อให้เราสามารถค้นมาใช้งานได้อย่างง่าย และช่วยทำให้เราสามารถนำข้อมูลมาสังเคราะห์ได้อย่างมีระบบ ไม่สะเปะสะปะ หลุดประเด็น หรือข้อมูลที่สำคัญไป

## 8.2 เครื่องมือช่วยในการจัดการข้อมูลจากสื่อดิจิทัล


หลักสำคัญของการจัดการข้อมูลนั้น นื่อง ๆ ต้องจัดระเบียบและแยกกลุ่มข้อมูลที่ได้มาเป็นกลุ่ม ๆ หรือเป็นหมวดหมู่ที่เหมาะสม แล้วจึงใช้เครื่องมือที่อยู่ในโลกดิจิทัลหรือแอปที่เราใช้รวบรวมข้อมูลนั้นแหละ มาทำการสร้างแหล่งที่เก็บข้อมูลแบ่งตามกลุ่มของข้อมูลหรือหมวดหมู่ที่เราแยกเอาไว้ หรือเรียกว่าโฟลเดอร์ก็ได้ โดยอาจจะประยุกต์เครื่องมือที่ใช้งานกันอยู่เป็นประจำในการช่วยจัดการข้อมูลจากแหล่งดิจิทัลดังนี้

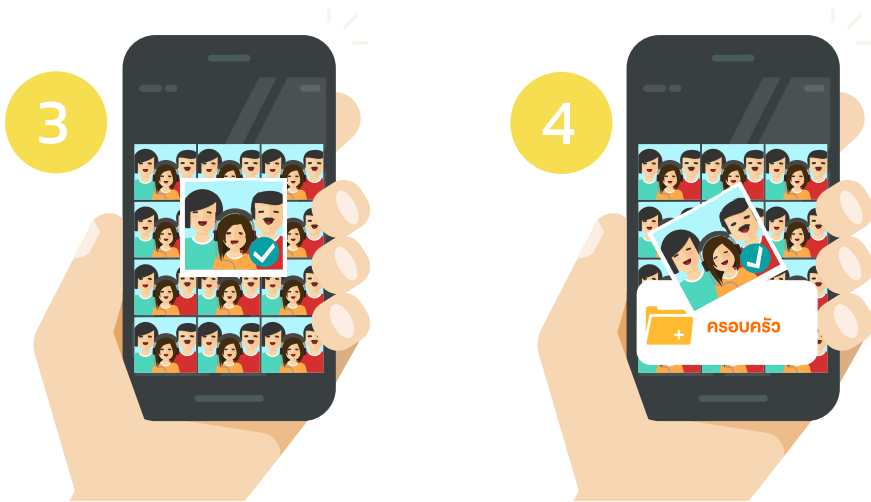
### 1) การทำอัลบั้มรูปภาพ

เมื่อทำการจัดกลุ่มของรูปภาพได้แล้วว่าจะแบ่งกลุ่มอย่างไร ให้ทำการสร้างอัลบั้มรูปภาพขึ้นไว้ตามกลุ่ม และนำรูปภาพที่มีอยู่ย้ายเข้าไปตามอัลบั้มที่สร้างไว้ หรือถ้าเป็นรูปใหม่ก็ให้แยกเมื่อได้รับมาด้วยเช่นกัน



ลองมองหาสัญลักษณ์จุดสามจุด :  
หรือขีดสามขีด ≡ ในอัลบั้มรูปภาพใน  
โทรศัพท์มือถือ ซึ่งสามารถสร้างได้ทั้งใน  
แอนดรอยด์และในไอโฟน

ไปที่เมนู “สร้างโฟลเดอร์” หรือ  
สัญลักษณ์  เพื่อสร้างโฟลเดอร์ต่าง ๆ  
ตั้งชื่อตามหมวดหมู่ที่เราแบ่งไว้



กดรูปที่เราต้องการย้ายโฟลเดอร์  
ค้างไว้จนขึ้นเครื่องหมายถูกบนรูป

กดที่จุดสามจุด : หรือขีดสามขีด ≡  
อีกครั้ง และ เลือกเมนู "ย้ายไป"  
เลือกโฟลเดอร์ที่เราต้องการ

## 2) จัดหมวดหมู่บุ๊กมาร์กในเบราว์เซอร์

นอกจากเราจะสามารถเก็บบุ๊กมาร์กไว้เราสามารถจัดโฟลเดอร์แยกตามหมวดหมู่  
ที่เราต้องการได้ด้วย

- กดที่สัญลักษณ์รูปดาวที่ช่อง URL เพื่อจกเก็บบุ๊กมาร์ก



- ไปที่เมนูการตั้งค่า ง่ายๆ ง่ายๆ สังเกตรูปฟันเฟือง หรือ จุดสามจุด  
จากนั้นไปที่เมนู "บุ๊กมาร์ก" มองหาเว็บไซต์ที่เราต้องการย้ายเข้าโฟลเดอร์ที่เราต้องการ  
กดที่จุดสามจุด : แล้วเลือกเมนู "ย้ายไปที่"

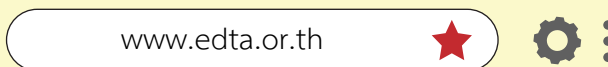


- หากมีโฟลเดอร์ที่สร้างไว้แล้วสามารถเลือกโฟลเดอร์ที่มีอยู่ได้เลย หากไม่มี  
ให้กดเมนู "สร้างโฟลเดอร์ใหม่"

### 3) จัดหมวดหมู่รายการโปรด

นอกจากเราจะสามารถเก็บบุ๊กมาร์กไว้เราสามารถจัดโฟลเดอร์แยกตามหมวดหมู่ที่เราต้องการได้ด้วย

- กดที่สัญลักษณ์รูปดาวที่ช่อง URL เพื่อจัดเก็บรายการโปรด



- ไปที่เมนูการตั้งค่า หาง่าย ๆ สังเกตรูปฟันเฟือง หรือ จุดสามจุด จากนั้นไปที่เมนู **"Favorite"** แล้วกดสัญลักษณ์ เพื่อทำการสร้างโฟลเดอร์ใหม่



- หากมีโฟลเดอร์ที่สร้างไว้แล้วสามารถเลือกโฟลเดอร์ที่มีอยู่ได้เลย

### 4) จัดการข้อมูลบนคลาวด์

ปัจจุบันนี้เรามีคลาวด์ที่เอาไว้ใช้จัดการข้อมูลได้เหมือนกับเราจัดการในเครื่องคอมพิวเตอร์ แต่สะดวกสบายกว่ามากตรงที่เก็บไว้บนอินเทอร์เน็ตสามารถใช้งานเมื่อไหร่ ที่ไหนก็ได้ ผ่านอุปกรณ์ใดของเราก็ได้ โดยที่นิยมใช้กัน เช่น Google drive และ iCloud เป็นต้นซึ่งสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้หลากหลายรูปแบบ โดยเราสามารถประยุกต์ใช้การสร้างโฟลเดอร์แยกตามหมวดหมู่ที่เรากำหนดไว้เพื่อใช้ในการจัดการข้อมูลจากสื่อดิจิทัลของเรา



Google Drive



iCloud

## เรื่องที่ 9

# ผลจากการแบ่งปันเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม

การแชร์หรือเผยแพร่ข้อมูล เนื้อหา รูปภาพ วิดีโอ หรือคลิปเสียงในโลกดิจิทัล โดยเฉพาะในโซเชียลมีเดียในปัจจุบันถือเป็นเรื่องง่ายมาก นื่อง ๆ แทบจะแชร์กันอยู่ทุกวัน บางคนอาจจะวันละหลาย ๆ ครั้ง เราทำได้ง่าย ๆ จนบางครั้งไม่ได้ระมัดระวังในการโพสต์ แชร์ หรือแสดงความคิดเห็น เพราะคิดว่่าก็ทำบนโซเชียลมีเดียหรือโทรศัพท์ของตัวเองคงไม่เป็นไร

แต่นื่อง ๆ รู้ไหมครับว่า การใช้งานในโลกดิจิทัล ยิ่งทำได้รวดเร็วและสะดวกมากเท่าไร ยิ่งต้องระมัดระวังมากเท่านั้น เพราะสื่อ เนื้อหา ข้อความ หรือรูปภาพที่เราแชร์ไปนั้น ทุกคนในโลกดิจิทัลหรือแม้แต่โลกความจริงมีโอกาสเห็นได้

สื่อ รูปภาพ เนื้อหา หรือวิดีโอบางอย่าง อาจจะไปละเมิดผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเสียหาย และเกิดการฟ้องร้องกันในทางกฎหมาย ซึ่งการใช้งานดิจิทัลก็มีกฎหมายกำกับ ควบคุมดูแล มิให้เราระทำการใด ๆ ที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย ถึงแม้ว่าที่ผ่านมาเราอาจจะไม่ค่อยได้เห็นคนถูกเอาผิดจากการโพสต์หรือแชร์มากนักแต่ตอนนี้ก็เริ่มมีให้เห็นกันบ้างแล้วนะครับ

นอกจากนั้น การกระทำการแชร์ เผยแพร่ภาพ สื่อและเนื้อหาต่าง ๆ หรือการแสดงความคิดเห็น อาจไม่ได้ถึงขั้นมีความผิดทางกฎหมาย แต่อาจจะทำให้กระทบกระเทือนความรู้สึกของคนในโลกดิจิทัล หากสื่อหรือข้อความนั้น มีความรุนแรง เสี่ยงต่อการสร้างความขัดแย้งทั้งด้านความเชื่อ ศาสนา หรือการเมือง

ดังนั้น การเผยแพร่หรือแชร์เนื้อหา สื่อ รูปภาพ หรือวิดีโอในโลกดิจิทัล จึงต้องตระหนักทั้งเรื่องของกฎหมายและจริยธรรม เรามาดูกันว่า การใช้งานหรือเผยแพร่ข้อมูลใดบ้างที่เราทำบนโลกดิจิทัลที่อาจขัดต่อกฎหมาย หรือละเมิดผู้อื่น หรือการกระทำที่ขัดต่อจริยธรรม

## การกระทำ/พฤติกรรม

## ผลกระทบทางกฎหมาย

## ผลกระทบทางจริยธรรม

ฝากร้าน ขายของ และส่ง  
ข้อความ ก่อกวน โดยไม่ได้รับ  
อนุญาตหรือผู้รับปฏิเสธไม่ได้

มีความผิดปรับไม่เกิน  
2 แสนบาท

ทำให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ

โพสต์หรือแชร์ข้อมูลเท็จ  
ที่สร้างความเสียหาย  
ต่อบุคคล หรือประเทศ

จำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน  
1 แสน และระงับข้อมูลนั้น

เกิดความเข้าใจผิดอับอาย  
สร้างความเกลียดชัง ทำให้  
เสื่อมเสียชื่อเสียง

โพสต์ข้อมูลปลอม ข้อมูล  
ทุจริต หลอกลวงที่สร้างความ  
เสียหายด้านความมั่นคง

จำคุกไม่เกิน 5 ปี  
ปรับไม่เกิน 1 แสน และระงับ  
ข้อมูลนั้น หรือบท  
ลงโทษตามมาตราที่เกี่ยวข้อง

เกิดความตื่นตระหนก  
การขัดแย้งทางสังคม ทำให้  
การตัดสินใจผิดพลาดได้

โพสต์หรือแชร์ข้อมูล ภาพ  
ตัดต่อที่สร้างความเสื่อมเสีย  
ต่อผู้อื่น รวมถึงผู้เสียชีวิต

จำคุกไม่เกิน 3 ปี  
หรือปรับไม่เกิน 2 แสน  
และระงับข้อมูลนั้น

สร้างความอึดอัดใจ  
ความสะเทือนใจ และความ  
รู้สึกหดหู่ใจ

โพสต์ หรือแชร์ภาพ  
โป๊เปลือย ภาพลามก  
อนาจาร การพนัน

จำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับ  
ไม่เกิน 1 แสน หรือทั้งจำทั้ง  
ปรับ และ ระงับข้อมูลนั้น

ทำให้ผู้อื่นเกิดความวิตกกังวล  
อับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง

โพสต์ แชร์ หรือขาย  
โปรแกรม เพลง ภาพยนตร์  
โดยไม่ได้รับอนุญาต

ความผิดด้านลิขสิทธิ์ จำคุก  
ไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน  
2 หมื่น หรือทั้งจำทั้งปรับ

ถือเป็นการ การขโมย,  
ลักทรัพย์ ทำให้ผู้อื่น  
เสียผลประโยชน์

การส่งข้อความทำธุรกรรม  
ทางการเงิน เช่น แฉตี้ยืมเงิน  
ถือเป็นหลักฐานหรือสัญญา  
ทางการเงิน

หากไม่คืนหรือทำตาม  
ข้อตกลง เจ้าหนี้ฟ้องร้องทาง  
แพ่งเพื่อเรียกเงินคืนได้  
ตาม พ.ร.บ. ธุรกรรม  
ทางอิเล็กทรอนิกส์

ทำให้ผู้อื่นเกิดความเดือดร้อน  
ไม่สบายใจ วิตกกังวล  
กลัวว่าจะเสียทรัพย์สิน

การกด Like & Share ถือ  
เป็นการเผยแพร่ข้อมูล หาก  
ข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลเท็จ  
นั้นเท่ากับว่าเราผิดกฎหมาย

จำคุกไม่เกิน 5 ปีหรือปรับ  
ไม่เกิน 1 แสน  
หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทำให้ผู้อื่นเกิดความไม่สบายใจ  
เสื่อมเสียชื่อเสียง



น้อง ๆ ลองตรวจสอบดูกันครับ  
ว่าเราเคยทำ หรือเคยพบพฤติกรรม  
ลักษณะนี้หรือไม่ หากเคยจะดำเนินการ  
อย่างไร?

## สรุป

ในโลกดิจิทัลซึ่งเป็นโลกที่มีความหลากหลายของข้อมูลและเนื้อหาดิจิทัล ทั้งรูปแบบ เนื้อหา ความน่าเชื่อถือ วัตถุประสงค์ และลักษณะการใช้งาน ดังนั้น การที่เราจะค้นหาและใช้ข้อมูล เนื้อหาดิจิทัลในโลกดิจิทัลจึงจำเป็นต้องมีการประเมินความน่าเชื่อถือและคุณภาพของแหล่งข้อมูลและเนื้อหาดิจิทัลเสียก่อน โดยควรตรวจสอบความถูกต้อง ความทันสมัย ความเชี่ยวชาญของผู้เขียน และตรงตามวัตถุประสงค์การใช้งาน อีกทั้งการจะใช้ข้อมูลและเนื้อหาบนโลกดิจิทัลที่มีอย่างไม่จำกัดนั้น เราจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการสืบค้นหรือค้นหาข้อมูลที่มีคุณภาพ น่าเชื่อถือ และสอดคล้องกับความต้องการการรวบรวมข้อมูลและจัดการแหล่งข้อมูลและเนื้อหาดิจิทัลอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถสืบค้นหรือค้นคืนเมื่อต้องการใช้ได้อย่างสะดวก โดยในการค้นหา รวบรวมและจัดการข้อมูลและเนื้อหาดิจิทัล สามารถทำได้โดยการใช้เครื่องมือทางเทคโนโลยีที่มีอย่างหลากหลาย เพื่อให้การใช้งานเนื้อหาและข้อมูลดิจิทัลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ





**ผู้จัดทำสื่อและสารสนเทศ  
(Media and Information  
Create)**

**4.2**

## เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

- 1 อธิบายวิธีการสร้างเนื้อหาหรือสื่อดิจิทัล สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ และ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น ลิขสิทธิ์ สัญญา อนุญาตแบบเปิด



**2** พลิตหรือสร้างสรรค์เนื้อหาหรือสื่อดิจิทัล  
ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเกิด  
ประโยชน์กับสังคม

**3** ตระหนักถึงจรรยาบรรณในการนำผลงาน  
หรือเนื้อหาของผู้อื่นมาใช้ในการสร้างสรรค์  
เป็นผลงานของตนเอง



# เรื่องที่ 1

## สื่อและเนื้อหาดิจิทัลมีอะไรบ้าง

เมื่อน้อง ๆ เข้าใช้งานดิจิทัลไม่ว่าจะบนเว็บไซต์ หรือโซเชียลมีเดียต่าง ๆ จะพบสื่อและเนื้อหาที่หลากหลาย บางเนื้อหาประกอบด้วยสื่อหลายประเภท เรามาดูว่า เนื้อหาและสื่อดิจิทัลจริง ๆ แล้วมีกี่ประเภท โดยเราอาจแบ่งประเภทของเนื้อหา และประเภทของสื่อที่ต่างกันดังนี้

### 1.1 ประเภทของเนื้อหาดิจิทัล

สามารถแบ่งประเภทตามเกณฑ์ต่าง ๆ ได้หลายเกณฑ์ โดยในที่นี้จะแบ่งประเภทของเนื้อหาดิจิทัลตามลักษณะการใช้งาน ซึ่งยกตัวอย่างได้ดังนี้

#### 1) เนื้อหาดิจิทัลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

เป็นเนื้อหาที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ หรือวิธีการป้องกันการเกิดโรคภัย ซึ่งเนื้อหาประเภทนี้ มักสร้างหรือผลิตขึ้นโดยหน่วยงานทางสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล คลินิก มูลนิธิ หรือสมาคมทาง สาธารณสุข หรืออาจสร้างขึ้นโดยบุคลากรทางสาธารณสุข เช่น หมอ พยาบาล หรือนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นต้น

#### 2) เนื้อหาดิจิทัลเกี่ยวกับข้อมูลภาครัฐ

เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการให้บริการของภาครัฐในด้านต่าง ๆ สิทธิและหน้าที่ของประชาชนในเรื่องต่าง ๆ หรือกฎหมาย ระเบียบ หรือคำสั่งที่เป็นแนวปฏิบัติซึ่งออกโดยภาครัฐ ทั้งนี้ เนื้อหาข้อมูลภาครัฐจะสร้างขึ้นหรือเผยแพร่โดยหน่วยงานภาครัฐ อาจเป็นกระทรวง กรม หรือกองต่าง ๆ

### 3) เนื้อหาดิจิทัลเพื่อความบันเทิง

เป็นเนื้อหาที่ตอบสนองความต้องการความบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ นิยาย เกมโชว์ รายการเพลง หรือละครซีรีส์ เป็นต้น โดยเนื้อหาเพื่อความบันเทิงส่วนใหญ่จะผลิตขึ้นโดยบริษัทหรือผู้ประกอบการด้านบันเทิง และอาจมีการผลิตขึ้นโดยบุคคลที่ใช้งานในโลกดิจิทัล เช่น นิยาย วิดีโอคลิป หรือภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่แชร์ หรือเผยแพร่ในโซเชียลมีเดีย ซึ่งบางส่วนถูกผลิตขึ้นโดยบุคคล มิใช่บริษัทหรือองค์กร

### 4) เนื้อหาดิจิทัลด้านการตลาด

เป็นเนื้อหาที่เผยแพร่เพื่อการซื้อขายหรือจูงใจให้เกิดการซื้อขายสินค้าหรือบริการ โดยเนื้อหาประเภทนี้ในปัจจุบันมีการผลิตขึ้นทั้งโดยบริษัทห้างร้านที่ทำธุรกิจ หรือโดยบุคคลทั่วไปที่อาจเป็นพนักงาน หรือประกอบการค้าขายด้วยตัวเอง

### 5) เนื้อหาด้านการศึกษา

เป็นเนื้อหาที่ใช้สำหรับการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ โดยอาจใช้ในการศึกษาที่อยู่ในระบบ เช่น เนื้อหาสำหรับเด็กอนุบาล ประถมศึกษา หรือมัธยมศึกษา และอาจมีเนื้อหาสำหรับการศึกษาเรียนรู้ตามอัธยาศัยสำหรับบุคคลทั่วไป เช่น การสอนทำอาหาร สอนทำงานฝีมือ สอนการ ตัดต่อวิดีโอ เป็นต้น โดยเนื้อหาด้านการศึกษานี้ อาจถูกผลิตและเผยแพร่โดยสถาบันทางการศึกษาและวิชาการ หรือบุคลากรในแวดวงวิชาการ หรืออาจผลิตขึ้นโดยผู้ที่มีความชำนาญหรือสนใจเฉพาะด้าน เช่น สอนทำอาหารโดยเชฟ สอนงานฝีมือโดยครุภูมิปัญญา หรือสอนตัดต่อวิดีโอโดยผู้ชำนาญด้านกราฟิก เป็นต้น

### 6) เนื้อหาด้านข่าวสาร

เป็นเนื้อหาที่รายงานความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในสังคม ชุมชนหรือระดับประเทศ ซึ่งเนื้อหาประเภทนี้บางส่วนอาจเป็นความเคลื่อนไหวด้านการศึกษา ธุรกิจ หรือเหตุการณ์ทั่ว ๆ ไป โดยจะเน้นการรายงานเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มากกว่าการให้เนื้อหาในด้านอื่น ๆ ในเชิงลึก โดยเนื้อหาด้านข่าวสารนี้ ในปัจจุบันมีการผลิตและเผยแพร่ทั้งที่เป็นสำนักข่าวในระดับประเทศ สำนักข่าวท้องถิ่น หรือบุคคลทั่วไปที่ทำหน้าที่เป็นผู้รายงานข่าว

## 1.2 ประเภทของสื่อดิจิทัล

สื่อดิจิทัลสามารถแบ่งประเภทได้หลายประเภท ตามเกณฑ์ต่าง ๆ โดยในที่นี้จะใช้เกณฑ์คุณลักษณะของสื่อ ซึ่งสามารถแบ่งได้ ดังนี้

### 1) รูปภาพดิจิทัล

เป็นสื่อที่สร้างขึ้นมาเพื่อบันทึกเหตุการณ์ เรื่องราว บุคคล สัตว์ หรือสิ่งของที่นิ่งอยู่กับที่ ซึ่งอาจเป็นภาพถ่าย ภาพจากการสแกน ภาพจากการวาดหรือสร้างขึ้นด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยรูปภาพดิจิทัลสามารถสร้างขึ้นได้โดยการใช้กล้องถ่ายรูปจากโทรศัพท์มือถือ การถ่ายภาพหน้าจอโทรศัพท์ การสแกนจากสิ่งพิมพ์แล้วนำเข้าไปยังคอมพิวเตอร์ หรืออาจใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ หรือแอปพลิเคชันสร้างขึ้น



### 2) ข้อความดิจิทัล

เป็นสื่อที่สร้างขึ้นเพื่อบอกเล่าเหตุการณ์ เรื่องราว หรือสื่อสาร ให้ความรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในรูปแบบของการพิมพ์ ซึ่งสามารถผลิตขึ้นได้โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ หรือผ่านแอปพลิเคชันในโทรศัพท์

### 3) เสียง

เป็นสื่อที่สร้างขึ้นสำหรับการบรรยาย หรือ เล่า เหตุการณ์ ความรู้สึก เรื่องราว เพลง ดนตรี หรือเสียง อื่น ๆ โดยการฟังเพียงอย่างเดียว ซึ่งการฟัง สามารถ สร้างขึ้นได้ โดยการบันทึกด้วยอุปกรณ์บันทึกเสียง หรืออาจใช้โทรศัพท์สำหรับบันทึก หรือ การสร้างขึ้น ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ หรือ แอปพลิเคชัน ต่าง ๆ



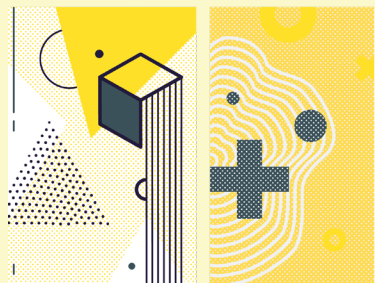
### 4) วิดีโอ

เป็นสื่อที่สร้างขึ้นด้วยการผสมผสานระหว่าง ภาพและเสียง โดยหากนำภาพนิ่งหลาย ๆ ภาพ มาเรียงต่อกันหลาย ๆ ภาพในเวลาสั้น ๆ ก็จะกลายเป็น “ภาพเคลื่อนไหว” และนำไปผสม กับเสียง จึงเรียกว่า “วิดีโอ” หรืออาจสร้างด้วยการใช้ โทรศัพท์ หรือกล้องวิดีโอถ่ายภาพเคลื่อนไหว เหตุการณ์ การเล่นเกม การออกกำลังกาย การพูด หรือบรรยาย หรือการเล่นดนตรีและคอนเสิร์ต ต่าง ๆ ก็สามารถเรียกว่าเป็น “วิดีโอ” ได้เช่นกัน



### 5) ภาพกราฟิกดิจิทัล

เป็นภาพที่สร้างขึ้นแทนการสื่อความหมาย ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในข้อมูลที่ซับซ้อนได้ ง่ายขึ้น เช่น กราฟ แผนภูมิ อินโฟกราฟิก เป็นต้น โดยภาพกราฟิกนี้ สามารถผลิตโดยใช้โปรแกรม คอมพิวเตอร์ หรือแอปพลิเคชันในโทรศัพท์



# เรื่องที่ 2

## การสร้างเนื้อหาดิจิทัลให้ดีและโดนใจ

### 2.1 สื่อ หรือเนื้อหาที่เกิดประโยชน์กับสังคม มีลักษณะอย่างไร

เวลาที่เราใช้งานอยู่ในโลกดิจิทัล นอกจากที่น้อง ๆ เป็นผู้ใช้งานแล้ว ยังมีอีกบทบาทหนึ่งที่สำคัญคือการเป็นผู้ผลิตหรือสร้างสรรค์เนื้อหาดิจิทัล บางครั้งอาจจะตั้งใจผลิตขึ้นมาแต่บางครั้งเราก็สร้างขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว เช่น การโพสต์รูป วีวีวีสิ่งต่าง ๆ หรือลงคลิปวิดีโอที่ทำกิจกรรม เป็นต้น ดังนั้นเราเป็นผู้ผลิตหรือผู้สร้างแบบที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

การผลิตสื่อหรือเนื้อหาดิจิทัลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญน้อง ๆ ก็คงอยากให้สิ่งที่น้อง ๆ สร้างมีประโยชน์กับใครสักคน หรือกับสังคมใช่ไหมครับ เรามาลองดูกันว่าเนื้อหาแบบไหนที่สังคมของเราต้องการ



#### 1) เป็นสื่อหรือเนื้อหาที่อยู่ในกระแส

ความสนใจและการรณรงค์ของสังคม ทั้งในระบบโลก ระดับชาติ และระดับท้องถิ่น เช่น ประเด็นเกี่ยวกับการรักษาสิ่งแวดล้อม สิทธิและความเท่าเทียมกันในสังคม การหลีกเลี่ยง หรือลดการระรานกัน (Bully) ในโลกออนไลน์ หรือเกี่ยวกับมารยาทในการใช้โซเชียลมีเดีย เป็นต้น



## 2) เป็นสื่อหรือเนื้อหาที่ให้ความรู้ วิธีการแก้ปัญหา หรือประสบการณ์ต่าง ๆ

เช่น การแนะนำวิธีการแก้ปัญหาทางคอมพิวเตอร์ การตั้งค่ากล้องและไมโครโฟนในการเรียนออนไลน์ หรือวิธีการป้องกันการถูกแฮกในระบบดิจิทัล เป็นต้น



## 3) เป็นเนื้อหาที่บอกเล่าประสบการณ์ที่มีคุณค่าของตนเอง

เช่น การเขียนเรื่องเล่า ไดอารี่ หรือประสบการณ์ในการใช้ชีวิต ความประทับใจต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดแก่เพื่อน ๆ หรือสมาชิกในโลกออนไลน์ เช่น ความประทับใจในการเรียนในวิชาต่าง ๆ ประสบการณ์ในการคบเพื่อนในโลกออนไลน์ไม่ให้โดนหลอกหรือการเอาตัวรอด เมื่อถูกรักราน เป็นต้น

## 2.2 สร้างสื่อและเนื้อหาอย่างไร ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การใช้งาน

ในการสร้างและผลิตสื่อและเนื้อหาเราย่อมมีวัตถุประสงค์ในการสร้าง เช่น เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ เพื่อการรณรงค์และมีส่วนร่วม หรือเพื่อความรู้อย่างเป็นต้น

ในการสร้างหรือผลิตสื่อตามเป้าหมายต่าง ๆ น้อย ๆ คงไม่ได้สร้างตามใจชอบ เพราะบางครั้งสื่อหรือเนื้อหาที่เราเผยแพร่อาจสื่อสารผิดพลาด เข้าใจไม่ตรงกัน ซึ่งผิดวัตถุประสงค์ในการสร้าง มาลองดูแนวทางในการสร้างสื่อและเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์กัน

### 1) วางแผนการสร้างสื่อ

โดยการวิเคราะห์ว่า จากการตอบคำถามดังนี้

- เราจะสร้างสื่อหรือเนื้อหาเพื่ออะไร
- ใครคือกลุ่มเป้าหมายที่เราจะสื่อสารหรือต้องการให้เห็นสื่อและเนื้อหาของเรา
- กลุ่มเป้าหมายของเราชอบ หรือไม่ชอบอะไร สื่อหรือเนื้อหาประเภท/รูปแบบใด
- กลุ่มเป้าหมายของเราอยู่ในแพลตฟอร์มใดเป็นส่วนใหญ่

### 2) ค้นหา รวบรวมและทำร่างสื่อหรือเนื้อหา

โดยมีหลักการตามคำถาม ดังนี้

- สื่อหรือเนื้อหาที่เราจะสร้างขึ้นควรมีรูปแบบหรือลักษณะใดบ้าง จึงจะสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น กลุ่มเป้าหมายไม่ชอบอ่านมาก แต่ชอบดูภาพ เราก็ต้องออกแบบสื่อให้มีตัวอักษรน้อย ๆ เน้นการใช้ภาพ หรือ กลุ่มเป้าหมายชอบดูวิดีโอหรือภาพเคลื่อนไหวมากกว่าชอบดูภาพนิ่ง เราก็ออกแบบให้สอดคล้องกับความชอบของกลุ่มเป้าหมาย

- สื่อและเนื้อหาเราจะได้มาจากแหล่งใด เช่น ข้อความ ภาพ หรือวิดีโอ หากจะดีที่สุดคือ เราต้องเขียนข้อความจากความคิดและความรู้ของเราเอง ภาพที่เราถ่ายด้วยตัวเอง และวิดีโอที่เราถ่ายหรือสร้างขึ้นด้วยตัวเอง ไม่ได้ตัดต่อมาจากของผู้อื่น เพื่อป้องกันการละเมิดลิขสิทธิ์ หรือหากจำเป็นต้องใช้สื่อและเนื้อหาจากแหล่งอื่น ๆ ต้องพิจารณาให้ดี เจ้าของได้มีการอนุญาต หรือประกาศลิขสิทธิ์ไว้หรือไม่ หากไม่ได้ประกาศหรืออนุญาต ไม่ควรนำมาใช้ หรือหากใช้ ก็ไม่ควรใช้เพื่อการค้าหรือหาผลประโยชน์ และควรมีการอ้างอิงแหล่งที่มา

### 3) ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม

โดยมีหลักการตามคำถามดังนี้

- สื่อหรือเนื้อหาที่เราออกแบบไว้ สอดคล้องกับความชอบของกลุ่มเป้าหมายหรือไม่
- สื่อหรือเนื้อหาที่เราออกแบบไว้ ขัดแย้งกับความเชื่อ ความเห็น หรือความชอบของกลุ่มเป้าหมาย หรือกลุ่มที่คาดว่าจะเห็นสื่อหรือเนื้อหาเราหรือไม่ ซึ่งไม่ควรจะเป็นสื่อหรือเนื้อหาที่ขัดแย้ง
- สื่อและเนื้อหาที่ออกแบบไว้ ไปละเมิดลิขสิทธิ์ หรือละเมิดความเป็นส่วนตัว ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหายหรือกระทบกระเทือนจิตใจหรือไม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่ง

### 4) เผยแพร่ไปยังกลุ่มเป้าหมาย

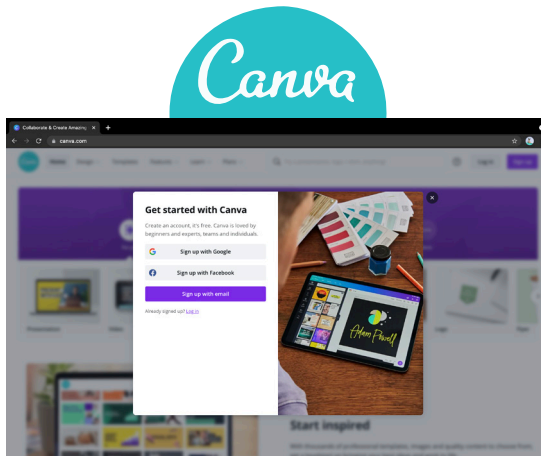
โดยเผยแพร่ไปยังแพลตฟอร์มที่เราต้องการหรือเป็นแพลตฟอร์มที่กลุ่มเป้าหมายเราใช้งาน เช่น

- เฟซบุ๊ก สำหรับกลุ่มเด็ก วัยรุ่นและคนทำงาน
- ไลน์ สำหรับผู้สูงอายุ
- ทวิตเตอร์ สำหรับวัยรุ่นและวัยทำงาน
- ยูทูป สำหรับทุกวัย

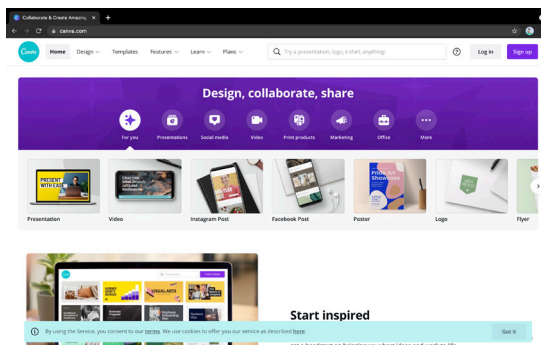
## 2.3 ผู้ช่วยสร้างเนื้อหาดิจิทัลให้โดนใจ

ปัจจุบันน้อง ๆ อยากรสร้างเนื้อหาดิจิทัลในรูปแบบไหนก็สามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก เพียงมีโทรศัพท์มือถือและแอปง่าย ๆ ไม่ก็แอป ก็สามารถสร้างเนื้อหาที่โดนใจได้แล้ว ลองมาดูเครื่องมือฟรี ๆ ที่มีให้ใช้ง่ายแบบง่าย ๆ ดังนี้

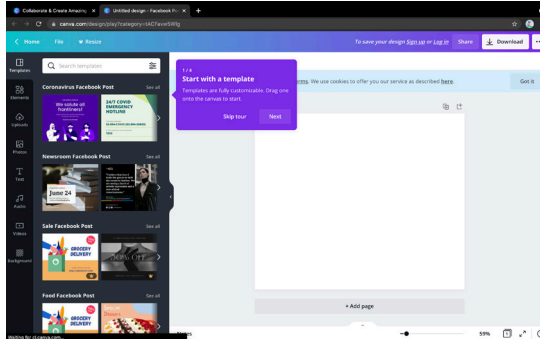
### 1) สร้างสื่อและเนื้อหาที่เป็นรูปภาพ ด้วย Canva



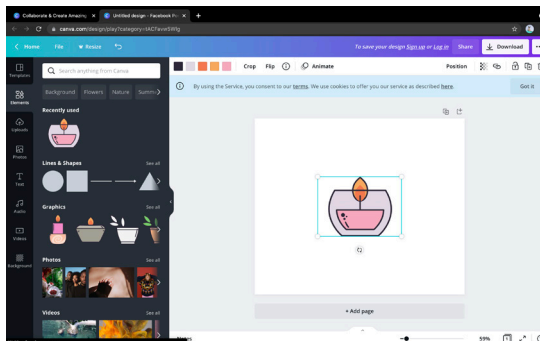
1. สมัครสมาชิก Canva โดยสามารถสมัครด้วยเฟซบุ๊ก สมัครด้วยกูเกิล หรือสมัครด้วยอีเมลส่วนตัวก็ได้



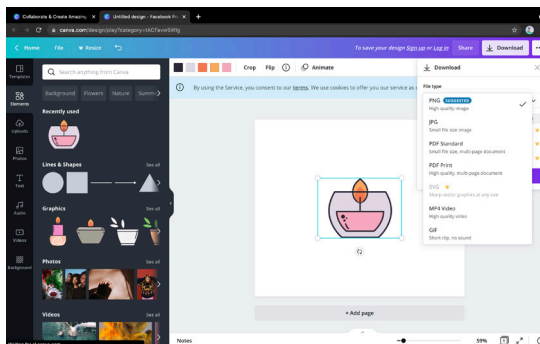
2. เลือกการออกแบบ Canva ที่เราอยากได้ โดยสามารถเลือกจากประเภทที่มีให้หรือสร้างใหม่ก็ได้



3. เลือกเทมเพลตที่เหมาะสมกับการใช้งาน ข้อดีของเทมเพลตก็คือเราสามารถ “ยืมความคิด” ของคนอื่นและนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับสิ่งที่เราอยากได้ได้



4. การออกแบบ ลบ เพิ่ม และเปลี่ยนสี โดยนอกจากจะใช้เทมเพลตแล้ว เรายังสามารถปรับเปลี่ยนสี เพิ่มรูปภาพ รูปทรงต่าง ๆ และตัวอักษร รวมไปถึงมีฟิลเตอร์ในการตกแต่งภาพถ่ายด้วย

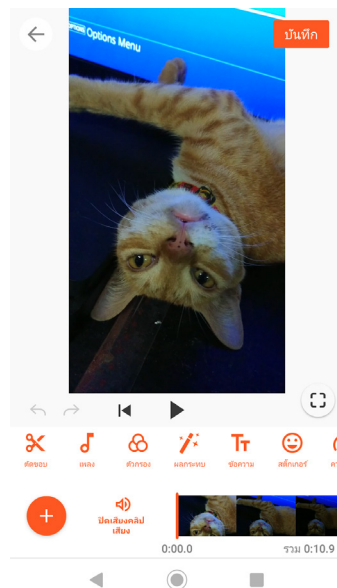


5. การบันทึกและการเลือกชนิดของไฟล์ โดย Canva สามารถเลือกชนิดของไฟล์ที่ต้องการบันทึกได้อย่างหลากหลาย รวมไปถึงสามารถแชร์ไปยังโซเชียลมีเดียที่ต้องการได้ในทันทีอีกด้วย

## 2) สร้างสื่อและเนื้อหาที่เป็นวิดีโอ ด้วย Youcut



แอป YouCut เป็นเครื่องมือสร้างวิดีโอที่สามารถใช้งานได้ฟรีและไม่มีลายน้ำสำหรับโทรศัพท์มือถือระบบ Android โดยสามารถตัดต่อวิดีโอ เพิ่มรูปภาพ ตัวอักษร และเอฟเฟกต์ต่าง ๆ มากมาย สามารถบันทึกคลิปวิดีโอลงในโทรศัพท์มือถือของเรา หรืออัปโหลดไปยังโซเชียลมีเดีย เช่น ยูทูป ได้เลย โดยมีฟังก์ชันการใช้งานง่าย ๆ ดังนี้

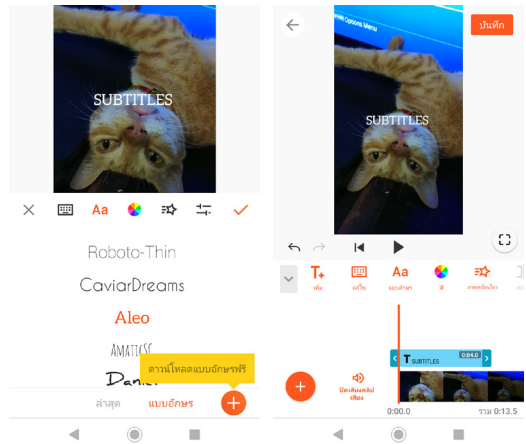


**1. เริ่มต้นใช้งาน Youcut ได้โดย**  
**ไม่ต้องสมัคร** สามารถใช้งานได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้องสมัครสมาชิก แค่มกเข้าแอปแล้วเพิ่มคลิปวิดีโอที่ต้องการปรับแต่งเข้าไป

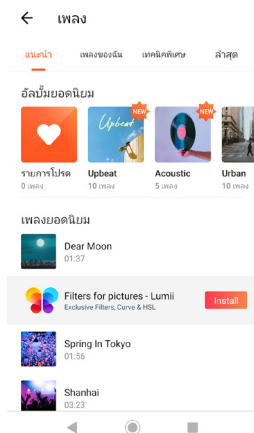
**2. ตัด แยก คลิปวิดีโอ** เราสามารถตัดคลิปวิดีโอในส่วนที่ไม่ต้องการออกไปไม่ว่าจะเป็นตัดหัวท้าย แยกวิดีโอเป็นสองชิ้น หรือตัดเฉพาะบางส่วนได้



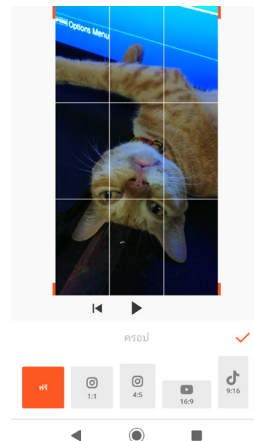
3. ใส่ข้อความบนคลิปสำหรับตกแต่งหรือเป็นซับไตเติล สามารถใส่ข้อความลงบนคลิปวิดีโอในส่วนต่าง ๆ ได้ ทำเป็นส่วนตกแต่งให้คลิปวิดีโอดูน่าสนใจ รวมไปถึงทำซับไตเติลได้อีกด้วย



4. ใส่เสียงเพลงเพิ่มความน่าสนใจ สามารถใส่เสียงเพลงเข้าไปเพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้กับคลิป หรือปิดเสียงต้นฉบับของคลิปวิดีโอได้ โดยมีเสียงให้เลือกใช้ฟรี และสามารถเพิ่มเสียงของเราเข้าไปได้



5. ปรับขนาดคลิปวิดีโอได้ตามต้องการ เราสามารถปรับขนาดคลิปวิดีโอของเราให้เหมาะกับการใช้งานตามช่องทางตามที่เราจะทำการเผยแพร่ได้

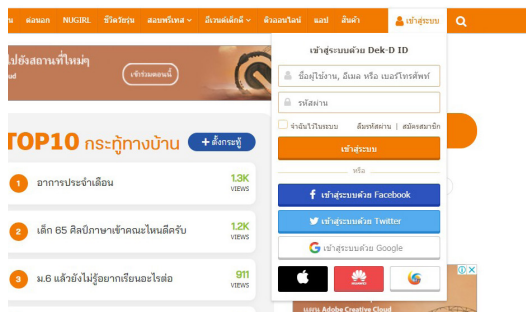


6. ฟังก์ชันอื่น ๆ เพื่อเพิ่มลูกเล่นอีกมากมาย เราสามารถที่จะเพิ่มลูกเล่นให้กับคลิปวิดีโอของเรา ทั้งการใส่ฟิลเตอร์ใส่กรอบ ใส่สติ๊กเกอร์ รวมไปถึงเทมเพลตต่าง ๆ เพื่อเสริมให้คลิปวิดีโอเราน่าสนใจ

### 3.) สร้างสื่อและเนื้อหาที่เน้นตัวอักษรใน Dek-d.com

# Dek-D

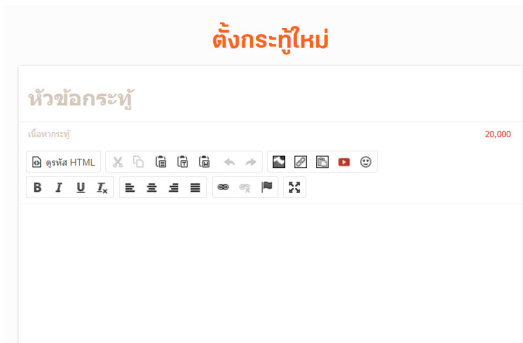
Dek-d.com เป็นเว็บไซต์ที่รวมบทความต่าง ๆ ที่เหมาะกับกลุ่มเด็กและเยาวชน โดยมีจุดเด่นที่เราสามารถตั้งกระทู้โดยการใส่เนื้อหาหรือคำถามที่เราสนใจลงไปได้ และมีหมวดหมู่ให้เราสามารถแตงนินายได้ และสามารถมีรายได้จากการแตงนินายใน Dek-d.com ได้อีกด้วย มาดูวิธีการใช้งานแบบง่าย ๆ กัน



1. สมัครสมาชิกเว็บไซต์ Dek-d.com โดยใช้โซเชียลมีเดียอย่างเฟซบุ๊ก หรือกูเกิลได้ โดยการกดที่เมนูเข้าสู่ระบบ

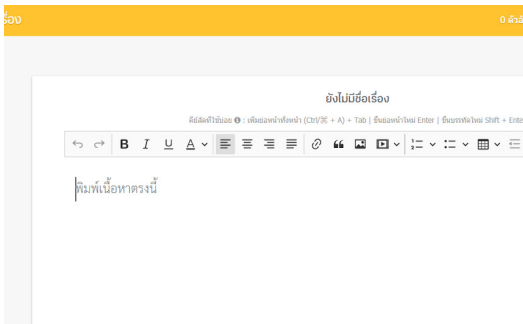
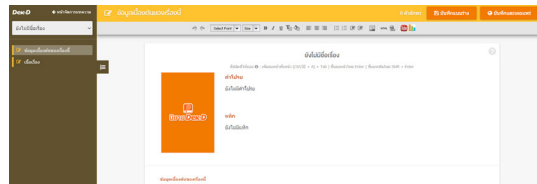
2. ตั้งกระทู้ โดยเราสามารถตั้งกระทู้เพื่อนำเสนอเนื้อหาของเรา รวมไปถึงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ใช้งานคนอื่น ๆ มาตอบคำถาม เป็นการสร้างเนื้อหาพร้อม หลั ก ๆ แล้วจะ เป็นการสร้างเนื้อหาที่เน้นข้อความ เป็นหลั ก โดยสามารถกดที่ปุ่ม “ตั้งกระทู้” เพื่อเริ่มสร้างเนื้อหาได้เลย





**3. เริ่มลงมือสร้างเนื้อหาได้เลย** สำหรับการสร้างเนื้อหาของ Dek-d.com นั้นสามารถทำได้คล้ายกับเราทำงานบน Microsoft word สามารถตกแต่งกระทู้ได้เหมือนเราสามารถแต่งงานเอกสารจริง ๆ

**4. ใฝ่ฝันอยากเป็นนักเขียน** นื่อง ๆ สามารถลองแต่งนิยายได้ใน Dek-d.com และสามารถเผยแพร่ให้ผู้อื่นคนอื่น ๆ สามารถเข้าไปอ่านได้ รวมไปถึงสามารถขายนิยายของนื่อง ๆ ได้ด้วยเช่นเดียวกัน โดยกดที่ปุ่ม “แต่งนิยาย”



**5. เริ่มลงมือแต่งนิยายได้เลย** สำหรับการแต่งนิยายของ Dek-d.com นั้นสามารถทำได้คล้ายกับเราทำงานบน Microsoft word สามารถตกแต่งนิยายของเราได้เหมือนเราตกแต่งงานเอกสารจริง ๆ

เครื่องมือทั้ง 3 เครื่องมือที่แนะนำไปนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่มีให้ใช้งานบนโลกดิจิทัล ยังมีเครื่องมืออีกมากมายให้เลือกใช้ขึ้นอยู่กับความถนัดและฟังก์ชันการใช้งานที่เหมาะสมกับเนื้อหาที่นื่อง ๆ ต้องการสร้างขึ้น โดยจะสร้างเนื้อหาที่น่าสนใจนั้นควรมีการวางแผน ค้นหา รวบรวมข้อมูล และร่างเค้าโครงเนื้อหา รวมไปถึงเนื้อหานั้นต้องมีความถูกต้องและเหมาะสม และเผยแพร่ไปในช่องทางหรือโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ที่เหมาะกับรูปแบบ และมีเนื้อหาที่สอดคล้องกันในแหล่งนั้น ๆ อีกด้วย

# เรื่องที่ 3

## หลักการสร้างเนื้อหาให้ถูกกฎหมาย และมีจริยธรรม



การสร้างเนื้อหาและสื่อในโลกดิจิทัลสำหรับน้อง ๆ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องง่าย เพราะมีเครื่องมือในการสร้างที่สะดวก และช่องทางการเผยแพร่ที่รวดเร็ว เราสามารถหารูปจาก Google แล้วเอามาตกแต่งอีกนิดหน่อยหรือเอามาใช้เลยได้อย่างง่ายดาย และเพราะว่าการที่ทำได้ง่ายมาก ๆ น้อง ๆ จะต้องเพิ่มความระมัดระวังว่าเนื้อหาหรือสื่อที่เราสร้างขึ้นนั้นจะต้องไม่ผิดกฎหมายและจริยธรรมด้วย

มาถึงตรงนี้น้อง ๆ ก็คงจะกลัวไม่กล้าแต่งรูปทำมิม ทำคลิป vlog กันเลยใช่ไหมครับ แต่ไม่ต้องกังวลนะครับ ไม่ได้หมายความว่าเราจะเอาผลงานที่พบเจอในอินเทอร์เน็ตมาใช้ไม่ได้เลย เพียงแต่ต่อไปนี้อาจจะต้องเช็คก่อนใช้กันนิดนึง เรามาทำความรู้จักเกี่ยวกับสิทธิ์ในการนำสื่อมาใช้ได้อย่างถูกต้องกัน ดังนี้

## 3.1 ลิขสิทธิ์ กับ Creative commons ใช้ได้ไม่ผิดถ้าเปิดสิทธิ์ให้ใช้

น้อง ๆ คงเคยได้ยินคำว่าลิขสิทธิ์กันใช่ไหมครับ ถ้าพูดถึงลิขสิทธิ์นั้นการที่เราเอาผลงานของใครมาใช้แล้วไม่ขอหรือจ่ายค่าลิขสิทธิ์ก็คือผิดกฎหมายอย่างแน่นอน แต่ปัจจุบันนี้เรามี Creative commons ที่เปิดโอกาสให้น้อง ๆ ได้นำผลงานในอินเทอร์เน็ตที่ได้รับอนุญาตมาใช้งานหรือสร้างสรรค์ต่อยอดผลงานแบบไม่แสวงหากำไรได้แล้วนะครับ เราลองมาทำความรู้จักกันเลย

### 1) ลิขสิทธิ์ กับ CREATIVE COMMONS ต่างกันอย่างไร?

Creative Commons (ครีเอทีฟ คอมมอนส์) เป็นองค์กรไม่แสวงหากำไร ที่สนับสนุนการแบ่งปันงานสร้างสรรค์และข้อมูล ตามแนวทางการใช้งานและลิขสิทธิ์

ในปัจจุบัน Creative Commons ทำงานร่วมกับ “ลิขสิทธิ์” โดยเสนอทางเลือก ให้เจ้าของลิขสิทธิ์แบ่งปันการใช้งานลิขสิทธิ์ให้คนอื่น ในรูปแบบของ สัญญาอนุญาต ครีเอทีฟคอมมอนส์ (CC license) ที่มีให้เลือก 6 แบบตามขนาดของการแบ่งปันมากที่สุดถึงน้อยที่สุด



#### ลิขสิทธิ์แบบเดิม

ห้ามทุกคน ห้ามทุกอย่าง

#### ALL RIGHT RESERVED

เป็นกรอบความคิดของลิขสิทธิ์สมัยดั้งเดิมก่อนเกิดเทคโนโลยีสารสนเทศ และการแลกเปลี่ยนข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต

ลิขสิทธิ์ห้ามการใช้ทุกอย่าง ห้ามทุกคน ทำซ้ำ ห้ามทุกคนดัดแปลงงาน ห้ามทุกคน เผยแพร่ต่อสาธารณชน เว้นแต่ได้รับอนุญาต



#### CREATIVE COMMONS

เสนอทางเลือกที่เจ้าของลิขสิทธิ์ยอมแบ่งปันข้อมูลได้ เลือกสงวนสิทธิตามที่ต้องการได้

#### SOME RIGHT RESERVED

เทคโนโลยีปัจจุบัน ทำให้เกิดการแบ่งปันข้อมูลได้ง่ายดาย และรวดเร็ว ทำให้ทุกคนเข้าถึงงานสร้างสรรค์ได้มากยิ่งขึ้น

เสนอทางเลือกที่ยืดหยุ่นกว่า และตอบโจทย์ของเจ้าของลิขสิทธิ์แต่ละคนได้ ตรงใจ ตรง Lifestyle

## 3.2 ประเภทของสัญญาอนุญาต Creative Commons (CC license)

Creative Commons เสนอทางเลือกให้เจ้าของลิขสิทธิ์แบ่งปันข้อมูล และเลือก สงวนสิทธิ์ที่ไม่แบ่งปันได้ เพื่อช่วยกันสร้างโลกที่คนเข้าถึงงานสร้างสรรค์ได้มากขึ้น โดยเสนอแบบของสัญญาอนุญาต Creative Commons (CC license) ให้เลือก 6 แบบ โดยเจ้าของลิขสิทธิ์เพียงแค่เลือกแบบสัญญา ตาม ICON 4 ชนิด นี้



### Attribution (BY)

CC License จะใส่สัญลักษณ์นี้ไว้ ทั้ง 6 แบบ เพื่อรับรองสิทธิ์เจ้าของ ลิขสิทธิ์ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็น เจ้าของลิขสิทธิ์ที่นำไปใช้เสมอ (เช่น อ้างอิง)



### Share Alike (SA)

อนุญาตให้ทำซ้ำ แจกจ่าย นำไป แสดงและดัดแปลงได้ โดยต้องเผยแพร่ งานที่ดัดแปลงใหม่นั้นบน CC license แบบเดียวกับงานเดิม



### Non-Commercial (NC)

อนุญาตให้ทำซ้ำ แจกจ่าย นำไป แสดงและดัดแปลงงานได้ เฉพาะงานที่ ผู้รับอนุญาตไม่ได้ทำเพื่อวัตถุประสงค์ ในทางการค้า



### No Derivative Works (ND)

อนุญาตให้ทำซ้ำ แจกจ่าย นำไปแสดงได้ เฉพาะงานตามต้นฉบับเดิมเท่านั้น โดย ห้ามมีการดัดแปลงงาน

## 1) รูปแบบของการใช้ CC LICENSES สัญญาครีเอทีฟคอมมอนส์

Creative Commons สามารถใช้ได้ตามสัญญาอนุญาตหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับการอนุญาตและการนำไปใช้งาน โดยสามารถดูรูปแบบสัญญาอนุญาตต่าง ๆ ได้ ดังนี้



### Attribution (BY)

ยอมให้แจกจ่าย เปลี่ยนแปลง ดัดแปลง หรือใช้งานต้นฉบับอย่างใดก็ได้ รวมถึงการทำให้วัตถุประสงค์ในทางการค้า แต่ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์งานที่นำไปใช้เสมอ

(เช่น อ่างอิง) สัญญาอนุญาตนี้เป็นแบบที่เปิดการแบ่งปันมากที่สุด เหมาะกับงานต้นฉบับของหน่วยราชการ งานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ฯลฯ

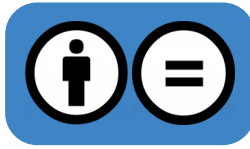
- ✓ คนอื่นใช้งานเพื่อการค้า
- ✓ คนอื่นดัดแปลงงาน



### Attribution - Share Alike (BY-SA)

ยอมให้เปลี่ยนแปลง ดัดแปลง หรือใช้งานต้นฉบับอย่างใดก็ได้ รวมถึงการทำให้เพื่อการค้าด้วย แต่ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์งานที่นำไปใช้เสมอ (เช่น อ่างอิง) รวมทั้งเผยแพร่ผลงานสร้างสรรค์ใหม่บนสัญญาแบบเดียวกัน สัญญาอนุญาตนี้เป็นแบบที่เปิดการแบ่งปันมากที่สุด เพียงมีเงื่อนไขต่องานที่ดัดแปลงขึ้น เหมาะกับงานที่ต้องการเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น Wikipedia (ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์)

- ✓ คนอื่นใช้งานเพื่อการค้า
- ✓ คนอื่นดัดแปลงงาน



### Attribution - No Derivative Works (BY-ND)

ยอมให้ใช้และแจกจ่ายงานต่อไม่ว่าเป็นการทำเพื่อวัตถุประสงค์ในทางการค้าหรือไม่ แต่ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์งานที่นำไปใช้เสมอ (เช่น อ้างอิง) รวมทั้งต้องแสดงงานตามต้นฉบับเดิมโดยห้ามดัดแปลงงาน

✓ คนอื่นใช้งานเพื่อการค้า ✗ คนอื่นดัดแปลงงาน



### Attribution - Non-Commercial (BY-NC)

ยอมให้เปลี่ยนแปลง ดัดแปลง หรือใช้งานต้นฉบับที่ไม่ได้เป็นการทำเพื่อวัตถุประสงค์ในทางการค้า แต่ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์งานที่นำไปใช้เสมอ (เช่น อ้างอิง) สัญญาอนุญาตนี้เป็นแบบที่เปิดการแบ่งปันไม่มาก เจ้าของลิขสิทธิ์สงวนสิทธิ์การใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์ในทางการค้า ซึ่งมีขอบเขตกว้าง

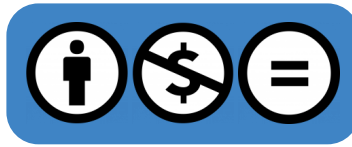
✗ คนอื่นใช้งานเพื่อการค้า ✓ คนอื่นดัดแปลงงาน



### Attribution - Non-Commercial - Share Alike (BY-NC-SA)

ยอมให้เปลี่ยนแปลง ดัดแปลง หรือใช้งานต้นฉบับที่ไม่ได้เป็นการทำเพื่อวัตถุประสงค์ในทางการค้า แต่ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์งานที่นำไปใช้เสมอ (เช่น อ้างอิง) รวมทั้งเผยแพร่ผลงานสร้างสรรค์ใหม่บนสัญญาอนุญาตแบบเดียวกันเสมอ (ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์)

✗ คนอื่นใช้งานเพื่อการค้า ✓ คนอื่นดัดแปลงงาน



### Attribution – Non-Commercial – No Derivative Works (BY-NC-ND)

สัญญาอนุญาตนี้เป็นแบบที่เปิดการแบ่งปันน้อยที่สุดใน 6 แบบ โดยอนุญาตให้ใช้งานต้นฉบับที่ไม่ได้ทำเพื่อวัตถุประสงค์ในการการค้า แต่ผู้รับอนุญาตต้องรับรู้ความเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์งานที่นำไปใช้เสมอ (เช่น อ้างอิง) รวมทั้งสัญญาอนุญาตนี้ต้องแสดงงานตามต้นฉบับเดิม โดยห้ามดัดแปลงงาน

❌ คนอื่นใช้งานเพื่อการค้า ❌ คนอื่นดัดแปลงงาน

## 3.2 วิธีเช็กสิทธิ์สื่อ ก่อนนำมาใช้งาน

น้อง ๆ ก็ได้ทราบแล้วว่าผลงานที่ได้จากอินเทอร์เน็ตนั้นแบบไหนใช้ได้หรือไม่ได้ เรามาดูสรุปสิทธิ์การใช้สื่อเพื่อความมั่นใจไม่ผิดกฎหมายกัน

ใช้ได้

สร้างสรรค์รูปภาพรูปนี้ขึ้นมาเอง

ใช้ภาพของผู้อื่นเพื่อรายงานข่าว การศึกษา หรืองานวิจัย

ใช้ภาพของผู้อื่นที่มี Creative Common เพื่อการค้าหรือกำไรส่วนบุคคล โดยใช้ตามเงื่อนไขที่อนุญาต

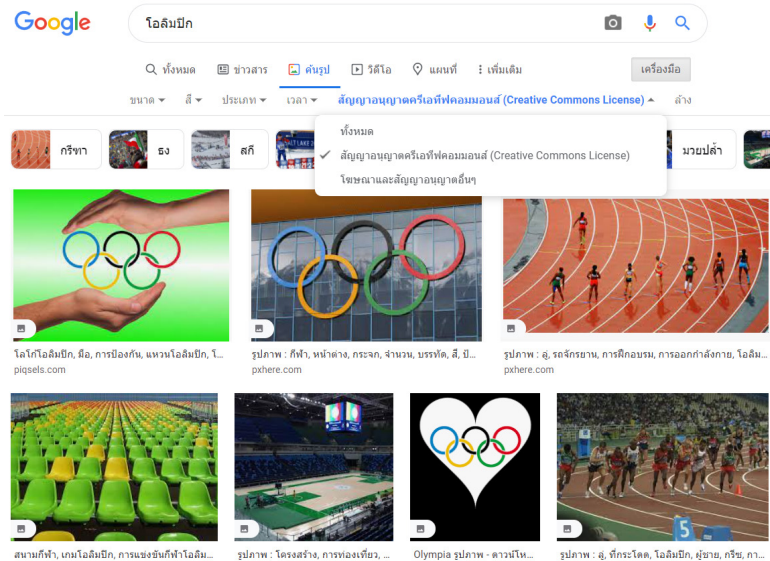
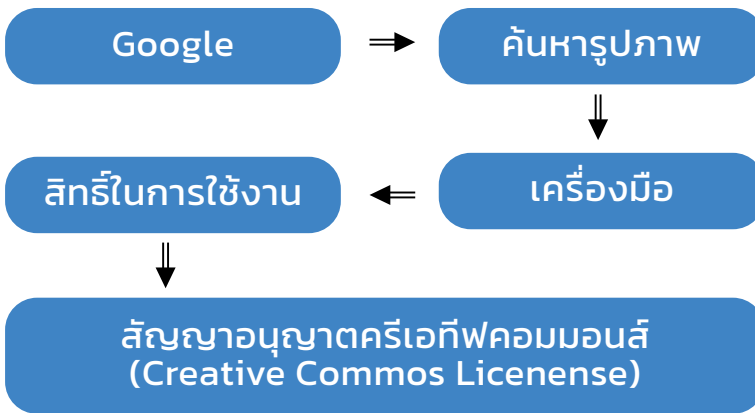
ใช้ไม่ได้

ภาพของผู้อื่นที่ไม่ได้รับอนุญาตจากแหล่งต้นฉบับ

ใช้ภาพของผู้อื่นเพื่อการค้าหรือกำไรส่วนบุคคล โดยไม่จ่ายเงินเพื่อใช้รูปภาพ

### 3.3 วิธีการใช้งานรูปที่ได้รับการอนุญาตง่ายๆ จาก Google

น้อง ๆ ก็อาจจะอยากใช้รูปภาพหรือสื่อต่าง ๆ ที่ทำได้จากอินเทอร์เน็ตมาประกอบ การสร้างเนื้อหาของน้อง ๆ ให้มีความสวยงาม สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ลองมาดูวิธีการ ง่าย ๆ ในการค้นหารูปภาพบนอินเทอร์เน็ตที่ได้รับอนุญาตให้นำไปใช้งานได้ โดยไปที่



## เรื่องที่ 4

# ผลจากการสร้างเนื้อหาที่ละเมิด กฎหมายและจริยธรรม

### 4.1 การสร้างเนื้อหาและสื่อที่ละเมิดกฎหมาย มีความผิดอย่างไร

โลกดิจิทัลที่ใคร ๆ ก็สามารถที่จะสร้างเนื้อหาหรือเผยแพร่ส่งต่อข้อมูลต่าง ๆ ให้ทุกคนเห็นได้อย่างง่ายดาย แต่ด้วยความง่ายและความสะดวกรวดเร็วจึงทำให้มีเนื้อหาและสื่อที่ไม่ถูกต้องละเมิดกฎหมายและจริยธรรมเกิดขึ้นอย่างมากมายด้วยเช่นเดียวกัน

คุณน้อง ๆ ก็อยากสร้างสรรค์เนื้อหาที่ดี ปลอดภัย ไม่ผิดกฎหมาย กันใช่ไหมครับ วันนี้เราจะมาดูว่ามีพฤติกรรมไหนในการสร้างเนื้อหา และสื่อที่ละเมิดกฎหมายไม่ควรทำ



## พฤติกรรมสร้างเนื้อหาที่ ละเมิดกฎหมาย

## กฎหมายที่ละเมิด พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ 2550 และ 2560

ฝากร้านในเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม  
ถือเป็นสแปม

มาตรา 11 ระวังโทษปรับไม่เกิน 200,000 บาท

ส่ง SMS โฆษณาโดยไม่ได้รับความยินยอม  
ให้ผู้นั้นสามารถปฏิเสธข้อมูลนั้นได้  
ไม่เช่นนั้นถือเป็น สแปม

มาตรา 11 ระวังโทษปรับไม่เกิน 200,000 บาท

กดแชร์ถือเป็นการเผยแพร่ หากข้อมูลที่แชร์  
มีผลกระทบต่อผู้อื่นอาจเข้าข่ายความผิด  
ตาม พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะที่  
กระทบ ต่อบุคคลที่สาม

มาตรา 14 (5) ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีหรือ  
ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

พบข้อมูลที่ผิดกฎหมาย อยู่ในระบบ  
คอมพิวเตอร์ของเรา แต่ไม่ใช่สิ่งที่เจ้าของ  
คอมพิวเตอร์กระทำได้สามารถแจ้งไปยัง  
หน่วยงานที่รับผิดชอบได้ หากแจ้งแล้วลบ  
ข้อมูลออกเจ้าของก็ไม่มีผิดตาม  
กฎหมาย

มาตรา 14 (5) ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีหรือ  
ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สำหรับแอดมินเพจที่เปิดให้มีการแสดง  
ความเห็นเมื่อพบข้อความที่ผิด พ.ร.บ.  
คอมพิวเตอร์ เมื่อลบออกจากพื้นที่ที่ต้น  
ตูดแล้ว จะถือเป็นผู้พ้นผิด

มาตรา 14 (5) ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีหรือ  
ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ไม่โพสต์สิ่งลามกอนาจารที่ทำให้เกิดการ  
เผยแพร่สู่ประชาชนได้

มาตรา 14 (4) ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีหรือ  
ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

การโพสต์เกี่ยวกับเด็ก เยาวชน ต้องปิดบัง  
ใบหน้า ยกเว้นเมื่อเป็นการเชิดชู ชื่นชม  
อย่างไร้เกียรติ

มาตรา 16 ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี  
ปรับไม่เกิน 200,000 บาท

### พฤติกรรมสร้างเนื้อหา ที่ละเมิดกฎหมาย

### กฎหมายที่ละเมิด พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ 2550 และ 2560

การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเสียชีวิต ต้องไม่  
ทำให้เกิดความเสื่อมเสียชื่อเสียง หรือถูก  
ดูหมิ่น เกลียดชัง ญาติสามารถฟ้องร้องได้  
ตามกฎหมาย

มาตรา 16 ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี  
ปรับไม่เกิน 200,000 บาท

การโพสต์ตำหนิผู้อื่นมีกฎหมายอาญาอยู่  
แล้ว ไม่มีข้อมูลจริง หรือถูกตัดต่อนั้น  
ผู้กล่าวหาเอาผิดผู้โพสต์ได้

มาตรา 14 (1)(5) ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 3-5 ปี  
ปรับไม่เกิน 60,000-100,000 บาท หรือ  
ทั้งจำทั้งปรับ

ทำการละเมิดลิขสิทธิ์ผู้ใดไม่ว่าข้อความ  
เพลง รูปภาพ หรือวีดีโอ

มาตรา 14 (5) ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีหรือ  
ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

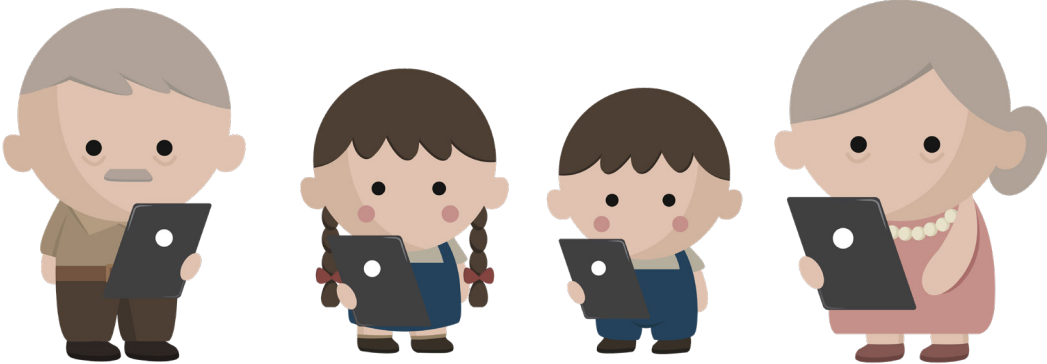
ส่งรูปภาพแชร์ของผู้อื่น เช่น สวัสดิ์วันจันทร์  
อวยพร “ไม่ผิด” ถ้าไม่เอาภาพไปใช้  
ในเชิงพาณิชย์ หารายได้

ไม่มีความผิด



## สรุป

การสร้างเนื้อหาหรือสื่อดิจิทัลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการนำไปใช้ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น ลิขสิทธิ์ สัญญาอนุญาตแบบเปิด (Creative Commons) มีวิธีการต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทำงานและรูปแบบของสื่อที่ต้องการสร้าง เช่น รูปภาพ กราฟิก วิดีโอ หรือข้อเขียนเนื้อหาต่าง ๆ ทั้งนี้ ในการสร้างเนื้อหาดิจิทัล สามารถทำได้โดยใช้โปรแกรมและเครื่องมือดิจิทัลต่าง ๆ หากแต่ในการสร้างเนื้อหาและสื่อดิจิทัลต้องไม่ละเมิดกฎหมาย และมีความเหมาะสมตามหลักจริยธรรม





## เอกสารอ้างอิง

**Evaluate Information.** July 8, 2021, Retrieved from <https://studio.eku.edu/evaluate-information>

**EVALUATING THE QUALITY AND CREDIBILITY OF RESEARCH SOURCES.** July 8, 2021, Retrieved from <http://wesleydavidson.weebly.com/quality--credibility.html>

Glenn , Branden . (2017). **DIGITAL INFORMATION SOURCES, RESOURCES AND E-LEARNING: SCOPE AND CHARACTERISTICS.** July 8, 2021, Retrieved from <https://slideplayer.com/slide/10998879/>

Hammer, Brita. (2021). **5 Tips for Helping Students of All Ages Find Credible Online Sources.** July 8, 2021, Retrieved from <https://blog.edmentum.com/5-tips-helping-students-all-ages-find-credible-online-sources>

KanokwanKankate. (2562). **รวมเทคนิคการสืบค้นข้อมูลด้วย Google ชีวิตง่ายขึ้นเมื่อค้นหาอะไรก็เจอ!** สืบค้น 4 สิงหาคม 2564, จาก <https://stepstraining.co/search/technique-search-google-like-pro>

RucharekaWittayawuttikul (2563). **การใช้งานลิขสิทธิ์ที่เป็นธรรม (Fair Use).** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://km.li.mahidol.ac.th/fairuse/>

Talent.(2564). **What is data reliability? Definition and assessment guide.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.talend.com/resources/what-is-data-reliability/>

The International Federation of Library Associations and Institutions (IFLA). (2564). **How To Spot Fake News.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.ifla.org/publications/node/11174>

เมื่อวัยรุ่นไทยหนีพ่อแม่แต่เล่น “ทวิตเตอร์” ทำยอดพุ่ง 10.1 ล้านแล้ว. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://positioningmag.com/1126574>

ไทยรัฐออนไลน์. (2563). **วิธีแคปหน้าจอคอม Windows 10 และ Macbook**. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/lifestyle/tech/1963646>

ไพฑูริย์ มະณู (ม.ป.ป.). **สื่อดิจิทัล (Digital Media)**. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <http://paitoon.esdc.go.th/sux-dicithal>

กองบัญชาการตำรวจสันติบาล. (2563). **สรุป 13 ข้อ สาระสำคัญจำง่าย ๆ พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ 60**. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.sbpolice.go.th/news/>

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2563. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.eta.or.th/th/Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2020.aspx>

วิธีการกู้คืนหรือลบไฟล์อย่างถาวรจากคลาวด์. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://th.phhsnews.com/articles/howto/how-to-recover-or-permanently-delete-files-from-the-cloud.html>

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.). (2563). **ทรัพย์สินทางปัญญากับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ**. สืบค้น 4 สิงหาคม 2564, จาก <https://www.eta.or.th/th/Useful-Resource/publications/IP-and-the-Use-of-Information-Technology.aspx>

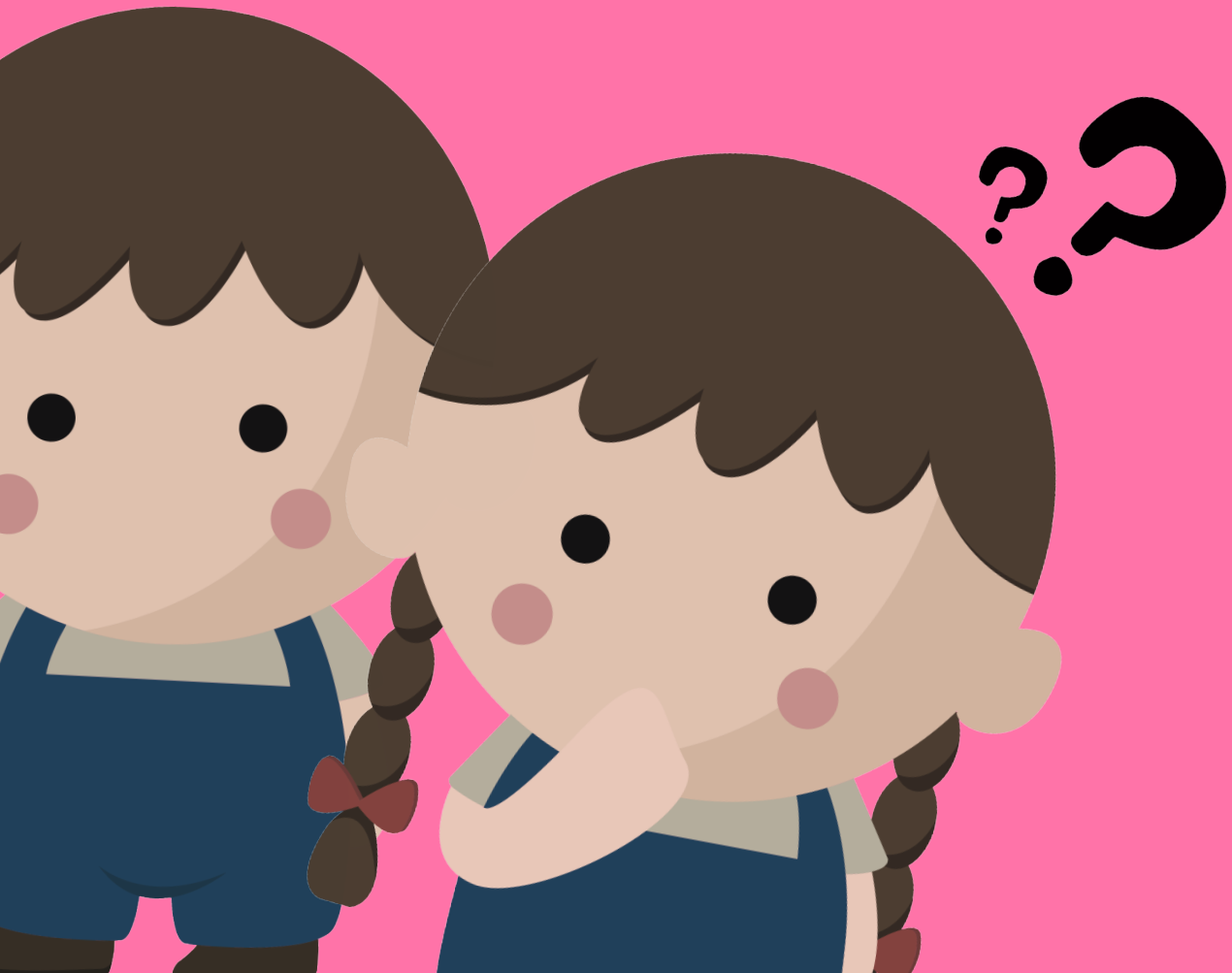
**DQ05**

**การสื่อสารดิจิทัล**

**Digital**

**Communication**







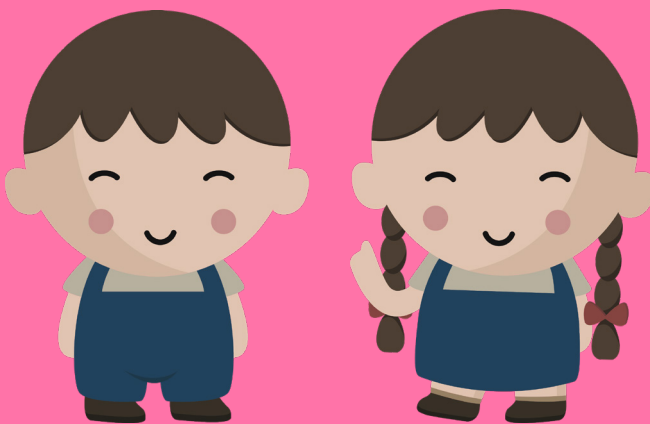
## ร่องรอยดิจิทัล (Digital Footprint)

# 5.1

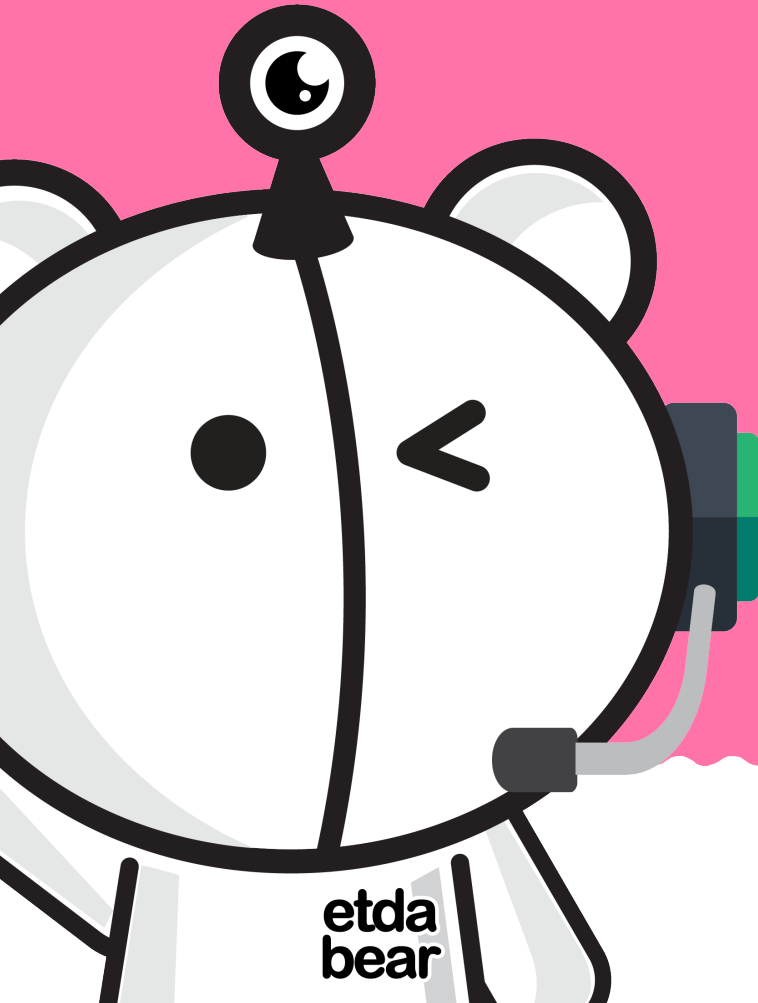
# เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

**1** อธิบายปรากฏการณ์ของร่องรอยดิจิทัลและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลและสังคม

**2** ใช้เทคโนโลยีในการจัดการร่องรอยดิจิทัลเพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดี และไม่ส่งผลเสียหายต่อตนเอง



**3** ตระหนักในการสร้างร่อยรอยดิจิทัลที่ดี (โดยการแบ่งปัน ติดแท็ก เผยแพร่ และรวบรวมสื่อและสารสนเทศต่าง ๆ ) ที่แสดงถึงความรับผิดชอบและใส่ใจ ต่อตนเองและสังคม



etda  
bear

# เรื่องที่ 1

## ร่องรอยดิจิทัล รอยเท้าที่ไม่มีวันหายไป



### 1.1 ร่องรอยดิจิทัลคืออะไร?...เกิดขึ้นได้อย่างไร?

น้อง ๆ เคยทำสิ่งเหล่านี้อยู่เป็นประจำบนโลกดิจิทัลใช่ไหมครับ?

- ค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ที่สนใจ หรือเอาไปทำรายงาน
- อ่านข่าวสาร
- โพสต์หรือคอมเมนต์ในเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม หรือทวิตเตอร์
- ส่งข้อความ หรือรูปภาพไปให้เพื่อน ๆ ในไลน์
- ค้นหาเพื่อซื้อสินค้าหรือบริการ
- ลงทะเบียนเพื่อใช้แอปต่าง ๆ
- ลงทะเบียนเรียน



แล้วน้องทราบไหมครับ ว่าเวลาที่เราทำกิจกรรมต่าง ๆ ในโลกดิจิทัลนั้น ระบบจะทำการบันทึกและติดตามพฤติกรรมของเราไม่ว่าจะเป็น:

- ติดตามผ่านหมายเลขเครื่อง (IP Address) บนเครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และแท็บเล็ต
- บัญชีผู้ใช้งานโซเชียลมีเดีย
- อีเมลที่เราใช้ในการเข้าระบบ (login) ต่าง ๆ

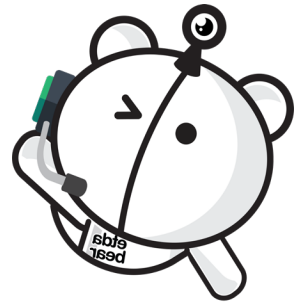
ข้อมูลการใช้งานอินเทอร์เน็ตหรือใช้งานบนโลกดิจิทัล ที่แสดง จัดเก็บ และถูกติดตาม เหล่านี้ เรียกว่า **“ร่องรอยดิจิทัล”** หรือบางแห่งใช้ **“รอยเท้าดิจิทัล”** (Digital Footprint)

**“ร่องรอยดิจิทัล”** หากเปรียบกับการกระทำของเราในโลกความจริงแล้ว ก็เหมือนกับที่เราไปในสถานที่ต่าง ๆ เมื่อเราเดินผ่านก็จะเกิดรอยเท้า หากขีดเขียนฝาผนังก็จะมียรอยเขียนทิ้งไว้ หรือเดินผ่านใครสักคนก็อาจจะจดจำเราได้ และเมื่อต้องมีการติดตามตัวเรา ก็อาศัยร่องรอยเหล่านี้ในการติดตามตัวเรา ในโลกดิจิทัลก็เช่นกัน

**“ร่องรอยในโลกความเป็นจริงนั้นลบง่าย นานไปคนก็ลืม”**  
**“ร่องรอยในโลกดิจิทัลจะคงอยู่ตลอดไป ลบยังงี้ก็ไม่มีวันหมด”**

แต่การติดตามร่องรอยของเราในโลกความเป็นจริงอาจยากกว่าเพราะรอยเท้าของเราบนพื้นเมื่อลบไปแล้วก็ไม่สามารถติดตามได้ รอยที่เราเขียนฝาผนังไว้ก็เช่นกัน รวมไปถึงคนที่เคยจำเราได้เมื่อเวลาผ่านไปก็อาจจะลืม แต่ในโลกดิจิทัลนั้นคงทนกว่า ระบบจะติดตามและบันทึกข้อมูลของเราไว้ทั้งหมด รวมไปถึงข้อมูลของเราที่เผยแพร่เป็นสาธารณะก็อาจจะมีคนคัดลอกเก็บไว้ และสามารถนำไปเผยแพร่ที่อื่นได้ง่าย ๆ ดังนั้น การที่จะติดตามพฤติกรรมการใช้งานดิจิทัลของเรานั้นง่ายมาก และจะคงอยู่ตลอดไปด้วย **“ร่องรอยดิจิทัล”**

ร่องรอยดิจิทัลนั้นสามารถสรุปง่าย ๆ ดังนี้



🔗 **ร่องรอยดิจิทัล** คือ ข้อมูลพฤติกรรมการใช้งานในโลกดิจิทัลของเรา ซึ่งระบบจะบันทึกไว้ทั้งหมด

🔗 ร่องรอยดิจิทัลเกิดขึ้นจากการเข้าใช้งานในโลกดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูล ค้นหาสินค้าและบริการ การใช้งานโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ทั้งโพสต์ คอมเมนต์ และแชร์เนื้อหาต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการพูดคุยทางแชตส่วนตัว แม้เราคิดว่ามันเป็นความลับ ก็เป็นการสร้างร่องรอยดิจิทัล

## 1.2 ร่องรอยดิจิทัลมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ส่งผลกระทบต่อที่แตกต่างกัน

เมื่อน้อง ๆ ใช้งานดิจิทัล แน่ใจว่าเราอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะทำให้เกิดร่องรอยหรือรอยเท้าดิจิทัล ดังนั้นทุกพฤติกรรมที่เราทำทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจในโลกดิจิทัลจะถูกบันทึกไว้ทั้งหมด ยิ่งในอนาคตเราจะต้องเจออะไรอีกมากมาย เราไม่อาจคาดเดาได้เลยว่าจะมีใครมาติดตามร่องรอยดิจิทัลของเราและเอาไปใช้เพื่อทำอะไรบ้าง อาจเป็นการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย หรือการพิจารณารับเข้าทำงานในอนาคต ซึ่งอาจจะเกิดผลเชิงบวก หรือผลเชิงลบกับเราก็เป็นได้ ผลที่อาจเกิดขึ้นจากร่องรอยดิจิทัลของเรา นั้น อาจเกิดขึ้นได้ดังนี้

### 1) ร่องรอยดิจิทัลเชิงบวก



เป็นร่องรอยจากพฤติกรรมของเราที่เราสร้างขึ้นบนโลกดิจิทัลโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเกิดความเสียหาย และส่งผลต่ออัตลักษณ์ดิจิทัลและการใช้งานดิจิทัลที่เป็นประโยชน์กับตัวเราด้วย เช่น

- โพสต์อย่างสร้างสรรค์ เป็นกลาง และชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ

หากต้องมีการกล่าวถึงผู้อื่นในโลกดิจิทัลพยายามใช้เพียงข้อเท็จจริง และระมัดระวังข้อความหรือรูปภาพที่จะทำให้คนผู้นั้นเสียหายได้ ก็จะทำให้เราเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีมารยาทที่ดี และเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมดิจิทัล

- แสดงความคิดเห็นในโพสต์หรือแชตกับผู้อื่นด้วยข้อความที่สุภาพ นุ่มนวล หรือประนีประนอม

ไม่ด่าทอ หรือดูถูกความคิดเห็นของผู้อื่น แม้บางครั้งอาจมีความเห็นที่ขัดแย้งก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นคือการทำให้เกิดอัตลักษณ์ดิจิทัลและมารยาทที่ดี สังคมดิจิทัลมีความสร้างสรรค์น่าใช้งาน

- ค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

การค้นหาข้อมูลที่ส่งเสริมการเรียนรู้ หรืองานอดิเรกที่สร้างสรรค์อยู่เป็นประจำ ระบบจะเก็บประวัติการค้นหา และอาจมีการนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเรื่องนั้น ๆ มากมาย โฆษณามีเดียของเรา โดยที่เราไม่ต้องค้นหาข้อมูล แต่ต้องใช้อย่างมีวิจารณญาณในการศึกษาข้อมูลนั้นด้วย

จะเห็นได้ว่า การใช้งานดิจิทัลในตัวอย่างทั้ง 3 กรณีข้างต้น แม้จะมีการเก็บข้อมูลพฤติกรรมเราไว้ทั้งหมด ก็เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่ได้ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย อีกทั้งยังส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง จึงเรียกว่าเป็น **“ร่องรอยดิจิทัลเชิงบวก”**

## 2) ร่องรอยดิจิทัลเชิงลบ



เป็นร่องรอยจากพฤติกรรมของเราที่สร้างขึ้น แล้วอาจทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเสียหาย และส่งผลที่ไม่ดีต่ออัตลักษณ์ดิจิทัลของเรา ไปจนถึงอาจทำให้เกิดโทษ หรือสร้างความรำคาญได้ เช่น

### • โพสต์พาดพิงถึงผู้อื่นในทางที่ไม่ดี เสียดสี หรือไม่ระวัง

จนเกิดความเสียหายหรืออับอายในโลกดิจิทัลนั้นเกิดความเข้าใจผิดกันได้ง่ายมาก และตีความได้ต่าง ๆ นานา อาจส่งผลเชิงลบทั้งกับผู้ที่ถูกพาดพิงให้เกิดความเสียหายหรืออับอายและยังส่งผลเชิงลบต่อตัวเราได้ด้วยเช่นกัน

### • แสดงความคิดเห็นในโพสต์ของผู้อื่นด้วยข้อความที่ไม่สุภาพ หยาดคายหรือถ้อยคำที่รุนแรง

สร้างความขัดแย้ง ซึ่งอาจทำให้เกิดการตอบโต้หรือโต้เถียงกัน โดยอาจส่งผลต่อภาพลักษณ์ดิจิทัลเชิงลบกับเรา ทำให้สังคมดิจิทัลไม่สร้างสรรค์ และไม่น่าใช้งาน

### • ค้นหาข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือข้อมูลที่ไม่สร้างสรรค์

เช่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรง เรื่องเพศ หรือข้อมูลการพนัน ซึ่งเมื่อเราค้นหาข้อมูลที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านี้บ่อยครั้ง ระบบจะเก็บข้อมูลและนำเสนอข้อมูลในลักษณะเดียวกันมาyingเรา เมื่อเข้าใช้งานดิจิทัล แม้เราจะไม่ได้ค้นหาก็ตาม ซึ่งอาจจะส่งผลทำให้เราตกอยู่ในวังวนของข้อมูลที่ไม่ดี ไม่สร้างสรรค์ และเปลืองร่วมใช้งาน ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี

จะเห็นได้ว่า การใช้งานในตัวอย่างทั้ง 3 กรณีข้างต้น ซึ่งมีการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการใช้งานเราไว้ทั้งหมด แม้เวลาจะผ่านไปนานเพียงใดก็ตาม พฤติกรรมดังกล่าวยังถูกเก็บและบันทึกไว้ นอกจากจะทำให้เกิดอัตลักษณ์ดิจิทัลที่ไม่ดี เกิดความรำคาญในการใช้งานดิจิทัลแล้ว อาจจะเป็นการละเมิดสิทธิผู้อื่น ถึงขั้นมีการฟ้องร้องทางกฎหมาย โดยร่องรอยดิจิทัลที่เราสร้างขึ้น สามารถที่จะนำไปเป็นหลักฐานในทางกฎหมายได้ ดังนั้น การทิ้งร่องรอยดิจิทัลในลักษณะดังกล่าวนี้ จึงเรียกว่าเป็น **“ร่องรอยดิจิทัลเชิงลบ”**

## เรื่องที่ 2

# ร่องรอยดิจิทัลที่ดีคุณก็สร้างได้

## 2.1 ร่องรอยดิจิทัลที่ดีคุณก็สร้างได้

ร่องรอยดิจิทัลนั้นบ่งบอกตัวตนของน้อง ๆ ได้ ถึงแม้จะไม่เคยเจอหรือรู้จักการมาก่อนว่าเป็นคนลักษณะใด มีวิถีชีวิตแบบใด บางครั้งผู้อื่นก็ใช้ร่องรอยดิจิทัลในการตัดสินว่าเราเป็นคนแบบใด หรือเลือกที่จะคบเราหรือไม่ในโลกดิจิทัล บางครั้งอาจส่งผลถึงโลกของความเป็นจริงด้วย ดังนั้น จะทิ้งร่องรอยดิจิทัลใด ควรเลือกสรรและปฏิบัติตนให้เหมาะสม เพื่อให้ร่องรอยนั้นเป็นร่องรอยดิจิทัลที่ดี เรามาดูเทคนิคในการสร้างร่องรอยดิจิทัลที่ดีกัน

### 1) เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไม่เกรียบ

การปฏิบัติตนแบบนี้ นอกจากจะทำให้เกิดร่องรอยดิจิทัลที่ส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ของเราแล้ว แถมยังเป็นคุณสมบัติอันพึงประสงค์ ทั้งของพลเมืองดิจิทัลและโลกความเป็นจริงด้วย

### 2) การกดส่งจะคงอยู่ตลอดไป

การโพสต์ คอมเมนต์ แชร์ หรือแม้แต่แช็ต เป็นร่องรอยที่ไม่สามารถลบได้ในโลกดิจิทัล คิดให้ดีก่อนที่จะกด เพราะเราไม่รู้ว่าจะย้อนกลับมามีผลอะไรในอนาคตทั้งกับตัวเราเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องหรือไม่

### 3) อย่าแชร์มากเกินไป

ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ คอมเมนต์ หรือการแชร์เรื่องราวต่าง ๆ เราไม่รู้ว่าจะมีใครมาเห็นหรือติดตามร่องรอยดิจิทัลนั้นบ้าง จะตีความไปอย่างไร ที่สำคัญคือกระทบกับผู้อื่นบ้างหรือไม่ ยิ่งแชร์มากก็ยิ่งควบคุมยาก โอกาสพลาดสูง

### 4) ตระหนักว่าการค้นหาข้อมูลไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัว

ทุกการค้นหาในทุก ๆ เครื่องมือการสืบค้น โซเชียลมีเดีย หรือแม้แต่ในเว็บไซต์ซื้อขายสินค้าออนไลน์ จะถูกบันทึกไว้ทั้งหมด ดังนั้นค้นหาเรื่องที่สร้างสรรค์กันเถอะ

## 5) พิจารณาการใช้งานแบบไม่ระบุชื่อ

หากต้องใช้งานบัญชีหรือเครื่องมือสืบค้นที่ต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องราวหรือข้อมูลนี้อาจทำให้เกิดร่องรอยดิจิทัลในเชิงลบได้ ให้ใช้โหมดไม่ระบุตัวตน หรืออีเมลสำรองที่ไม่ระบุชื่อ

## 6) ใช้การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว

เพื่อป้องกันการถูกติดตามจากผู้ที่เราไม่รู้จัก และคัดกรองเนื้อหาที่จะแสดงให้ผู้อื่นเห็นได้บนโลกดิจิทัล รวมไปถึงป้องกันการถูกแท็กที่เราไม่ต้องการ หรือสามารถทำการคัดกรองก่อนได้

## 7) อ่านข้อกำหนดและเงื่อนไขก่อนใช้งาน

เนื่องจากการใช้งานบัญชี เว็บไซต์ หรือแอปต่าง ๆ ในโลกดิจิทัลนั้นสามารถบันทึกข้อมูลได้ แต่มีข้อมูลบางอย่างที่เราไม่ต้องการเปิดเผยการบันทึกหรือไม่ให้ติดตามได้ด้วยเช่นเดียวกัน บางอย่างอาจแค่ทำให้ได้รับข้อมูลที่น่ารำคาญ แต่บางครั้งอาจเกิดผลเสียหายเลยก็เป็นได้ ดังนั้น อ่านก่อนกดตกลงรับเงื่อนไข

## 8) ภูเก็ตตัวเอง

ควรค้นหาชื่อ หรือ ชื่อผู้ใช้ของตนเองบน Google หรือเครื่องมือสืบค้นอื่น ๆ ที่เรานิยมใช้เป็นระยะๆ เพื่อตรวจสอบร่องรอยดิจิทัลของเรา ว่ามีอะไรที่ไม่ดีที่เคยโพสต์ คอมเมนต์ และแชร์ไว้หรือไม่ ถ้ามีอาจแก้ไขหรือลบ หรือมีผู้อื่นแท็กเราโดยที่เราไม่ต้องการหรือไม่ ถ้ามีอาจขอให้ลบ หากติดต่อให้ลบไม่ได้ให้กดยางาน

## 9) ตรวจสอบการเชื่อมโยงบัญชี

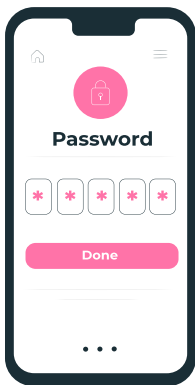
หลาย ๆ แอปหรือบัญชีสามารถกดเชื่อมโยงกับโซเชียลมีเดียหรืออีเมลของเราได้นั้นหมายความว่าไม่ว่าเราจะไปทำอะไรที่ไหนบนโลกดิจิทัลนั้นจะทิ้งร่องรอยเชื่อมโยงกันเสมอ ทำดีที่เดียวแสดงผลดีทั้งหมด แต่ทำเสียหายที่เดียวก็ลุกลามไปหมดเช่นกัน

## 10) ใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อจัดการร่องรอยดิจิทัล

นอกจากการระมัดระวังพฤติกรรม ตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอ รวมไปถึงตั้งค่าการใช้งานบัญชีต่าง ๆ แล้ว ยังมีเครื่องมือหรือแอปที่ใช้สำหรับช่วยในการจัดการร่องรอยดิจิทัลที่เกิดจากระบบได้ด้วย ลองโหลดมาใช้กันเพื่อป้องกันอีกขั้น

## 2.2 เครื่องมือช่วยจัดการรอยเท้าดิจิทัล

น้อง ๆ ก็อาจจะระมัดระวังตัวเองเพื่อไม่ให้เกิดร่องรอยดิจิทัลในเชิงลบกันอยู่แล้วใช่ไหมครับ เชื่อว่าการระมัดระวังตัวในเรื่องการโพสต์ คอมเมนต์ หรือการแชร์นั้นสามารถทำได้ไม่ยาก แต่อะไรที่เกี่ยวกับทางป้องกันบนระบบอินเทอร์เน็ตนั้นดูจะยุ่งยากเกินไปไม่ต้องกังวลไปนะครับ มีเครื่องมือดิจิทัลหรือแอปมาช่วยดูแลร่องรอยดิจิทัลของเราให้บริการอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน ลองมาดูแอปที่ใช้งานง่าย ๆ และไม่มีค่าใช้จ่ายกัน



### 1) แอปจัดการรหัสผ่าน

รหัสผ่านนั้นถือเป็นด่านแรกที่สำคัญมากที่จะทำให้ร่องรอยดิจิทัลของเรานั้นปลอดภัยจากการถูกรู้อักขโมย แอปอ้าง หรือปลอมแปลงให้เกิดผลเชิงลบได้ แอปจัดการรหัสผ่านจะเข้ามาช่วยในการรวบรวมรหัสผ่านบัญชีต่าง ๆ ของเรา ดูแลการซิงค์รหัสผ่าน กับบัญชีต่าง ๆ รวมไปถึงแจ้งเตือนเมื่อรหัสผ่านรั่วไหลได้ด้วย เช่น



Dropbox Passwords



1Password



Lastpass

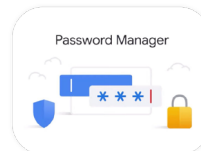
และยังมีที่เป็นฟังก์ชันเพิ่มเติมของเบราว์เซอร์ เช่น



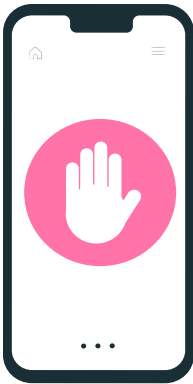
iCloud Passwords



Microsoft Authenticator



Chrome Password Manager



## 2) แอปหรือเว็บไซต์ช่วยป้องกันการติดตาม

ทุกครั้งที่เราไปเยี่ยมชมเว็บไซต์หรือเล่นโซเชียลมีเดีย เรา กำลังถูกติดตามและบันทึกการใช้งานต่าง ๆ อยู่ แอปหรือเว็บไซต์ ช่วยป้องกันการติดตามจะช่วยตรวจสอบการถูกติดตามของเรา ป้องกันไม่ให้รวบรวมข้อมูล หรือแม้แต่ขายข้อมูลส่วนบุคคลของเรา โดยไม่ได้รับอนุญาตได้ เช่น



Disconnect



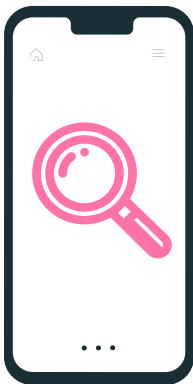
Ghostery



DuckDuckGo



Tor



## 3) เครื่องมือค้นหาแบบส่วนตัว

เวลาที่เราทำการค้นหาบน Google Yahoo! หรือ Bing ที่ อยู่ไอพี คำค้นหา และข้อมูลส่วนบุคคลอื่น ๆ ของเราจะถูกติดตาม เครื่องมือค้นหาส่วนตัว จะช่วยให้เราค้นหาสิ่งที่ต้องการแบบ ไม่เปิดเผยตัวตนได้ เช่น



Startpage



Disconnect Search



DuckDuckGo



Qwant

## 2.3 วิธีรับมือความเสียหายจากร่องรอยดิจิทัล

น้อง ๆ อาจจะระมัดระวังพฤติกรรมและการลงข้อมูลต่าง ๆ บนโลกดิจิทัลรวมไปถึงใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เกิดร่องรอยที่จะส่งผลเสียต่อเราแล้ว แต่ก็อาจมีโอกาที่จะเกิดความเสียหายจากร่องรอยดิจิทัลได้ เช่น มีคนนำโพสต์เก่า ๆ มาสร้างประเด็นทำให้เกิดปัญหา

ในปัจจุบัน การถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัว หรือสูญเสียทรัพย์สิน และอื่น ๆ เราจะสามารถรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง เรามาดูตัวอย่างเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้จากร่องรอยดิจิทัลที่เราทิ้งไว้ รวมถึงวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นกัน

### 1) ถูกทำให้เสียชื่อเสียงจากโพสต์หรือคอมเมนต์



หากโพสต์หรือคอมเมนต์ที่เราเคยเขียนไว้ ถูกคนอื่นนำมาโจมตีทำให้เราเสียชื่อเสียง หรือเป็นการกระทำด้วยอารมณ์และแสดงถึงภาพลักษณ์ที่ไม่ดี ควรปฏิบัติ ดังนี้

#### • ลบหรือแก้ไขโพสต์หรือคอมเมนต์ที่เป็นปัญหา

เบื้องต้นเราอาจจะแก้ปัญหาโดยการลบโพสต์นั้นก่อน ถึงแม้ว่าอาจจะมีคนบันทึกไว้แล้วก็ตาม เพื่อให้คนไม่ประสงค์ดีไม่สามารถนำโพสต์หรือคอมเมนต์นั้นมาใช้โจมตีต่อได้

#### • ขอโทษผู้อื่นที่ได้รับผลกระทบอย่างจริงจัง

หากโพสต์นั้นส่งผลกระทบต่อคนรอบตัวหรือสังคม เราควรแสดงความจริงใจด้วยการขอโทษและยอมรับผลในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว เพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลายขึ้น และไม่กลับไปทำแบบเดิมซ้ำ

#### • สร้างร่องรอยใหม่ในแบบที่เหมาะสม

เตือนตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และหมั่นสร้างร่องรอยดิจิทัลที่ดีต่อไป

## 2) ถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัว



หากเราถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัว โดยการถูกสวมรอย บัญชีสังคมออนไลน์ต่าง ๆ เช่น facebook instagram Twitter หรืออื่น ๆ จากผู้ไม่หวังดี ไม่ว่าจะเราเป็นคนโดนสวมรอยบัญชีหรือคนอื่นโดนสวมรอยก็ตามเราต้องรีบดำเนินการทันที ดังนี้

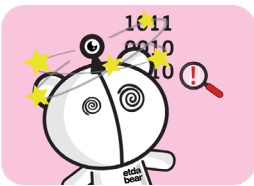
### • กดรืพรัดและเปลี่ยนพาสเวิร์ด

หากตนเองโดนแฮก ปลอมแปลง หรือสวมรอย ให้กดยางงานและเปลี่ยนรหัสผ่านทันที และแจ้งข่าวเตือนให้เพื่อน ๆ และคนรู้จักของเราทราบว่าเราถูกละเมิดข้อมูลส่วนตัว

### • แจ้งเจ้าตัวให้ทราบและช่วยกดรืพรัด

แจ้งเตือนไปยังผู้ที่โดนแฮก ปลอมแปลง หรือสวมรอย และช่วยกดยางงานด้วยได้อีกทางหนึ่ง และแจ้งให้เพื่อน ๆ และคนรู้จักของเขาทราบ เพื่อให้ระมัดระวังว่าคนที่ใช้บัญชีนั้นอาจไม่ใช่ตัวจริงและไม่ควรให้ข้อมูลส่วนตัวใด ๆ เพราะคนที่สวมรอยบัญชีอาจจะหลอกเพื่อเอาข้อมูลและก่อให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินได้

## 3) สูญเสียทรัพย์สินจากการถูกขโมยข้อมูลทางดิจิทัล



การโพสต์ภาพของมีค่าลงบนโซเชียลมีเดียและข้อมูลส่วนบุคคลที่มากเกินไป อาจมีมีิจฉาชีพเข้ามาหลอกหลวงทำให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สินได้ หากตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางออนไลน์ ให้ปฏิบัติดังนี้

### • รวบรวมหลักฐานต่าง ๆ

เช่น แคปหน้าจอไปรษณีย์คนที่มาหลอกหลวงไว้ เก็บรวบรวมข้อมูลในแชต หากมีหลักฐานทางการเงินให้เก็บไว้ เป็นต้น

### • แจ้งความและลงบันทึกประจำวันกับตำรวจในท้องที่

นำหลักฐานที่รวบรวมไว้ไปแจ้งตำรวจประจำท้องที่ของเรา

### • โทรสายด่วน OCC1212

เพื่อแจ้งร้องเรียนกรณีการถูกหลอกหลวงทางไซเบอร์ เพื่อรับคำแนะนำและส่งเรื่องต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ

## 4) ถูกตามจากโลเคชันที่แชร์หรือรูปที่ถูกแท็ก (Tag)



หากเราทำการเช็คอินตามสถานที่ต่าง ๆ หรือในบางครั้งเราไม่ได้เป็นผู้ทำการเช็คอินแต่เพื่อนที่อยู่ในสถานที่เดียวกันโพสต์รูปที่แท็กเรา เราหรือเพื่อนของเราอาจจะถูกรบกวนจากผู้ไม่ประสงค์ดีจากการแชร์ หรือการเปิดแสดงโลเคชันตลอดเวลาบนโซเชียลมีเดียได้ เพื่อป้องกันการถูกติดตามควรปฏิบัติดังนี้

### • เช็กอินได้ถ้าไม่ใช่สถานที่ส่วนตัว

เราควรพิจารณาว่าสถานที่เช็คอินเป็นสถานที่ที่ส่งผลต่อความเป็นส่วนตัวหรือไม่

### • ปิดการแสดงโลเคชัน

หากไม่อยากให้มีโอกาสที่จะถูกติดตามได้เราสามารถตั้งค่าเพื่อปิดการแสดงโลเคชันบนโซเชียลมีเดียได้

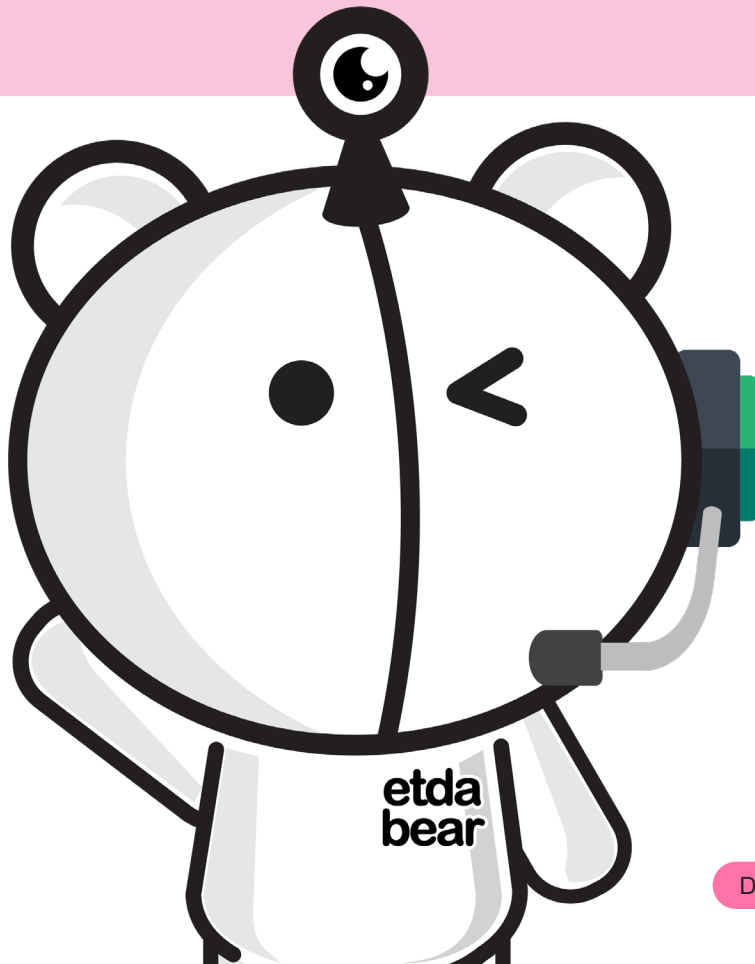
### • ตั้งค่าการมองเห็นแค่เฉพาะเพื่อน

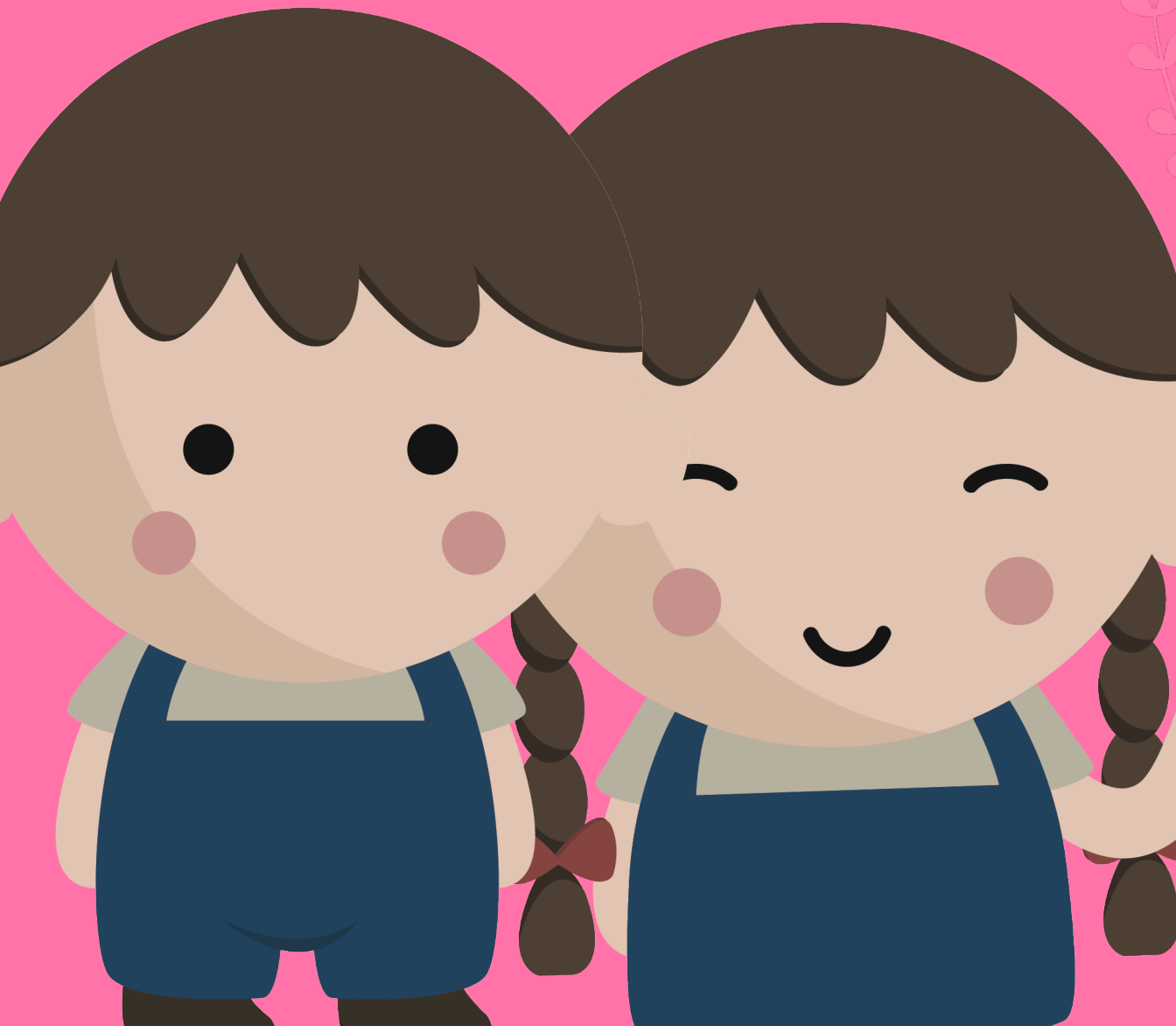
ในกรณีเราถูกติดตามจากการแท็กรูป เราสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าใหม่ ให้สามารถเห็นได้แค่เพื่อนเท่านั้น หรือตั้งค่าให้ภาพที่คนอื่นแท็กเราไม่สามารถโพสต์ลงบนหน้าโซเชียลมีเดียของเราได้

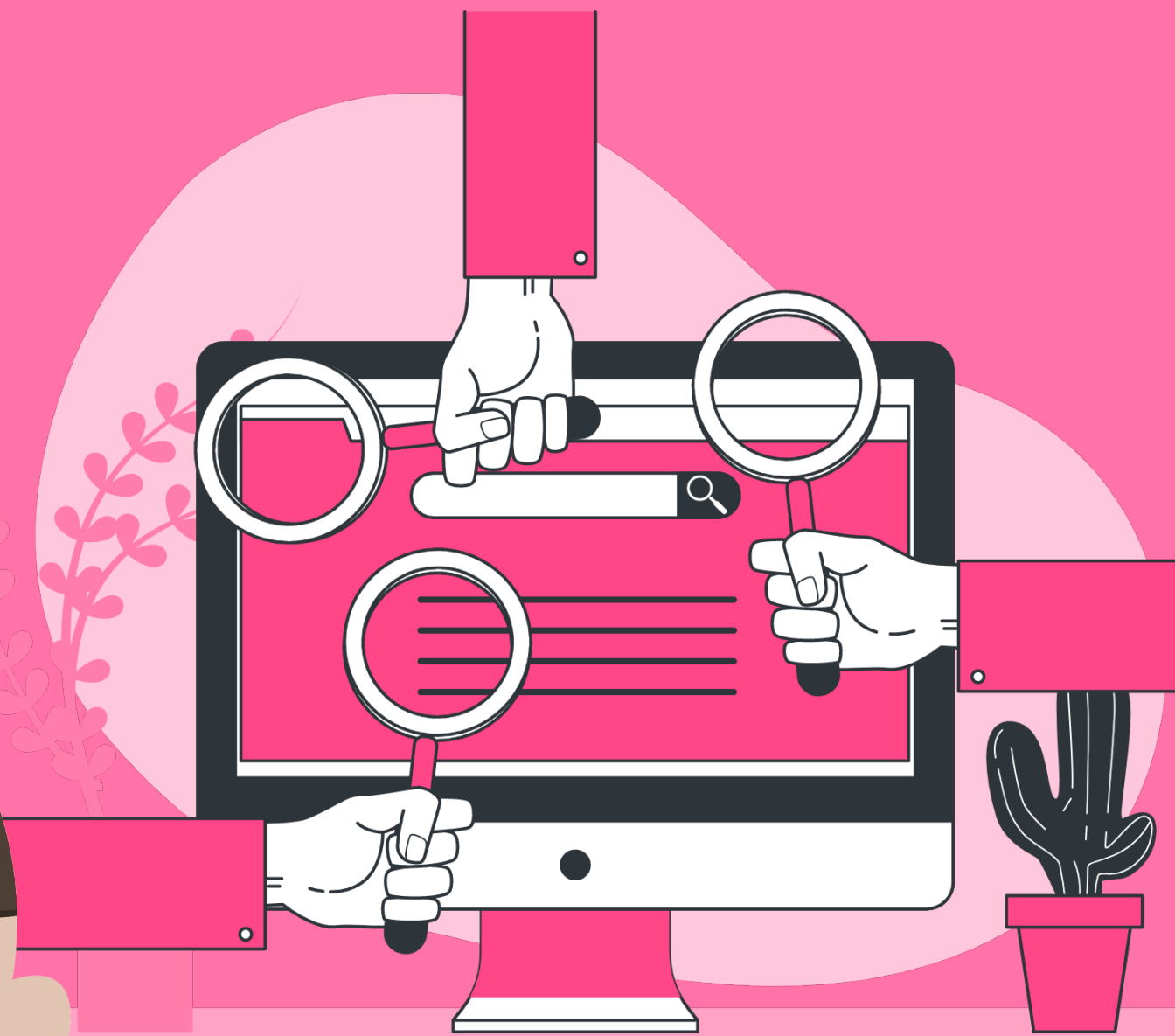
การอยู่บนโลกดิจิทัลนั้น น้อง ๆ ต้องระมัดระวังและรอบคอบมากยิ่งขึ้น เพราะรอยเท้าดิจิทัล มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือเป็นพื้นที่เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราเป็นใคร มีความคิดความชอบ แนวทางในการใช้ชีวิตแบบไหน อาจจะมีโอกาสได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ดี หรือมีโอกาสได้ทำงานที่ดีด้วยก็เป็นได้ แต่หากเราใช้ผิดทาง ก็อาจจะส่งผลเสียตามมาได้เหมือนกันทั้งต่อตัวเราเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วย

## สรุป

การเกิดร่องรอยดิจิทัลเกิดจากพฤติกรรมและการใช้งานของเรา โดยปกติเรามักจะไม่เปิดเผยหรือบอกให้ใครทราบที่เราใช้งานอย่างไร หากแต่กิจกรรมทุกอย่างที่เราทำ ได้ถูกบันทึกในระบบคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจเรียกว่า **“ร่องรอยดิจิทัล”** โดยหากเราสร้างร่องรอยดิจิทัลที่ดี การใช้งานดิจิทัลที่เหมาะสม ไม่ละเมิดหรือทำความเสียหายให้กับผู้อื่น เราก็จะสามารถใช้งานได้เป็นปกติไม่เกิดผลเสียหาย แต่หากเราสร้างร่องรอยดิจิทัลที่ไม่ดี สร้างข้อมูลเท็จ ละเมิดสิทธิของผู้อื่น หรือเผยแพร่สื่อและเนื้อหาที่ไม่สร้างสรรค์ อาจส่งผลกระทบต่อทั้งภาพลักษณ์ ความน่าเชื่อถือ และความรับผิดชอบทางกฎหมาย ซึ่งอาจมีการฟ้องร้องเกิดขึ้น ดังนั้น ในการใช้งานดิจิทัล เราควรสร้างเฉพาะร่องรอยดิจิทัลที่ดีและเหมาะสม เพื่อจะให้อยู่ในโลกดิจิทัลอย่างมีความสุข







**การมีปฏิสัมพันธ์และการสร้าง  
ความร่วมมือ (Interaction  
and Collaboration)**

**5.2**

## เมื่อเรียนรู้สมรรถนะด้านนี้แล้วเราสามารถ

**1** อธิบายวิธีการสื่อสารโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่เหมาะสมสำหรับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือกลุ่มคน

**2** ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสื่อสารเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือที่สอดคล้องกับสภาพการณ์



**3** วิเคราะห์ปัจจัยที่จะทำให้การสื่อสารหรือการสร้างความร่วมมือโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

**4** มองเห็นโอกาสและประโยชน์ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสำหรับการทำงานร่วมกัน เพื่อสร้างสรรค์ผลงาน



# เรื่องที่ 1

## การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

น้อง ๆ ติดต่อสื่อสารและมีกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ครอบครัว และคนที่รู้จัก โดยใช้เครื่องมือดิจิทัลในรูปแบบใดกันบ้างครับ?



โทรศัพท์ไปหา



โทรผ่านไลน์



วิดีโอคอล



แชต



โพสต์หรือ  
คอมเมนต์บนเฟซบุ๊ก

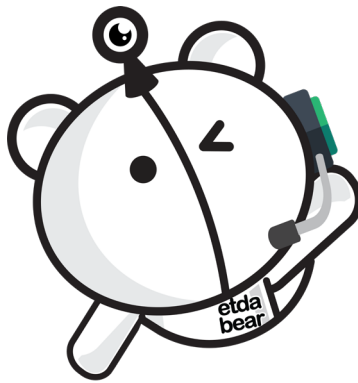


พูดคุยเรื่องศิลปิน  
เกาหลีใน Twitter  
Space



คุยเรื่องการทำรายงานกันบน  
Zoom

จะเห็นได้ว่าทุกวันนี้มีเครื่องมือสื่อสารมากมาย และใช้ได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นสื่อสารด้วยข้อความ เสียง ไปจนถึงภาพเคลื่อนไหวแบบเรียลไทม์ แต่ว่าแต่ละรูปแบบก็มีทั้งข้อดีและข้อจำกัด รวมไปถึงความเหมาะสมกับการใช้งานที่แตกต่างกันไป เรามาดูหลักการเลือกใช้งานให้เหมาะสมกัน



### 1) แชต

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างบุคคลและกลุ่มคน
- ไม่ต้องการการตอบรับและโต้ตอบในทันที
- สื่อสารกันในเรื่องที่ไม่ซับซ้อนแบบสั้น ๆ ก็เข้าใจผ่านข้อความ รูปภาพหรือสติ๊กเกอร์
- เป็นการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ



### 2) โทรผ่านโซเชียลมีเดีย

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างบุคคล
- ต้องการการตอบรับบริการสื่อสารในขณะที่โทร แต่ไม่เร่งด่วนมาก
- สื่อสารในเรื่องที่ต้องอาศัยการอธิบาย โน้มนำ หรือสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกด้วยน้ำเสียง
- เป็นการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ



### 3) โทรศัพท์

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างบุคคล
- ต้องการการตอบรับการสื่อสารในทันที หรือกรณีเร่งด่วน
- สื่อสารในเรื่องที่ต้องอาศัยการอธิบาย โน้มน้าว หรือสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกด้วยน้ำเสียง
- เป็นการสื่อสารแบบเป็นทางการ



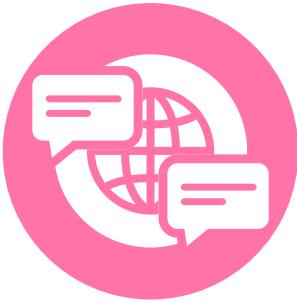
### 4) อีเมล

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างบุคคลและกลุ่มคน
- ไม่ต้องการการตอบรับและโต้ตอบในทันที หรือแจ้งเพื่อทราบเท่านั้น
- สื่อสารกันในเรื่องที่ต้องมีการให้รายละเอียด และต้องเก็บข้อมูลนั้นไว้จนกว่าจะใช้งานเสร็จหรือเป็นหลักฐาน
- เป็นการสื่อสารแบบเป็นทางการ



### 5) วิดีโอคอล

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างบุคคลและกลุ่มคน
- ต้องการการตอบรับการสื่อสารในทันที หรือกรณีเร่งด่วน
- สื่อสารในเรื่องที่ต้องการสื่อถึงความรู้สึก หรือรับรู้ความรู้สึกหรือปฏิกิริยาของอีกฝ่าย รวมไปถึงต้องแสดงสิ่งของหรือสื่ออื่น ๆ ประกอบเพื่อให้เห็นภาพหรือเข้าใจชัดเจน
- เป็นได้ทั้งการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการและเป็นทางการขึ้นอยู่กับการใช้งานกับผู้ที่ต้องการสื่อสารและสถานการณ์



## 6) โพสต์และคอมเมนต์บนโซเชียลมีเดีย

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างกลุ่มคน
- ไม่ต้องการการตอบรับและโต้ตอบในทันที
- สื่อสารกันในเรื่องที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโพสต์นั้นเท่านั้น ส่วนใหญ่เน้นการบอกกล่าวเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการให้ทราบโดยทั่วกัน
- เป็นได้ทั้งการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการและกึ่งทางการ ขึ้นอยู่กับการใช้งานกับผู้ที่ต้องการสื่อสารและสถานการณ์



## 7) ไลฟ์สด

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างกลุ่มคน
- ไม่ต้องการการตอบรับ การตอบโต้ขึ้นอยู่กับผู้ที่สื่อสารว่าต้องการหรือไม่
- สื่อสารเหตุการณ์หรือเรื่องราวในขณะนั้น หรือเรื่องที่น่าสนใจ ยากที่จะอธิบาย ตามแต่วัตถุประสงค์ที่ผู้สื่อสารอยากสื่อสาร และเป็นเรื่องที่ต้องการให้ทราบโดยทั่วกัน
- เป็นการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ



## 8) ประชุมออนไลน์

- เหมาะกับการสื่อสารระหว่างกลุ่มคน
- ต้องการการตอบรับการสื่อสารในขณะที่ต้องการทำการประชุม ส่วนใหญ่มีการนัดหมายไว้ก่อน
- สื่อสารในเรื่องที่ต้องการการแสดงความคิดเห็นและพูดคุยกันถึงแนวทางต่าง ๆ อาจจะต้องแสดงสื่ออื่น ๆ ประกอบ รวมไปถึงต้องใช้การแสดงผลปฏิกริยาอารมณ์และความรู้สึกควบคู่ไปด้วย
- เป็นได้ทั้งการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ และเป็นทางการ ขึ้นอยู่กับการใช้งานกับผู้ที่ต้องการสื่อสารและสถานการณ์

## เรื่องที่ 2

# สร้างปฏิสัมพันธ์ และความร่วมมือ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล ให้ประสบความสำเร็จ

## 2.1 เลือกใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างไรให้เกิดการ ปฏิสัมพันธ์และร่วมมืออันดี

น้อง ๆ เคยเป็นแบบนี้บ้างไหมครับ?



- ไปคุยในคอมเมนต์จนเกือบจะเหมือนแชตคุยกัน จนคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องรำคาญ และคอมเมนต์ให้ไปแชตคุยกันดีกว่า
- อยากถามเพื่อนคนหนึ่งแต่ไปแชตในกลุ่มไลน์แล้วเพื่อนไม่ตอบ
- นัดเพื่อนทำรายงานที่หน้าเฟซบุ๊กส่วนตัวของตัวเอง พอถึงวันสมาชิกไม่ครบ

### ขั้นตอนที่ 1 พิจารณาเรื่องที่ต้องการจะสื่อสาร

เริ่มต้นด้วยการถามตัวเองเกี่ยวกับเรื่องที่เราต้องการจะสื่อสาร โดยยังไม่ต้องสนใจว่าจะเลือกใช้ช่องทางการสื่อสารถึงจะเหมาะสม

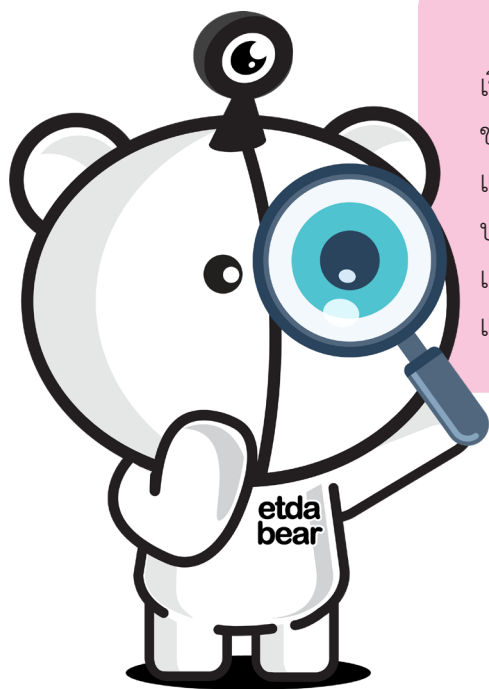
- เรื่องนี้เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการ?
- เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เร่งด่วนหรือมีกำหนดระยะเวลาหรือไม่?
- เรื่องนี้เป็นความลับหรือละเอียดอ่อนหรือไม่?
- เรื่องนี้เป็นเรื่องทั่วไปหรือเฉพาะเจาะจง?
- เรื่องนี้ต้องการสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่ม?
- บุคคลหรือกลุ่มนั้นคือเพื่อน ครอบครัวผู้ที่อาวุโสกว่า หรือคนที่ไม่รู้จักกันเป็นการส่วนตัว?
- ต้องการการตอบกลับหรือไม่?

## ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาวัฒนธรรมเกี่ยวกับการสื่อสาร ของบุคคลหรือกลุ่มคนที่ต้องการสื่อสาร

- ชอบใช้การสื่อสารรูปแบบใด เช่น ชอบพูดคุยแบบเห็นหน้า หรือพิมพ์ไม่ค่อยคล่อง เป็นต้น
- นิยมใช้เทคโนโลยีดิจิทัลใดในการสื่อสาร เช่น ชอบใช้ไลน์ เฟซบุ๊ก หรือ ทวิตเตอร์ เป็นต้น
- ไลฟ์สไตล์เป็นอย่างไร เช่น กลางวันไปโรงเรียนต้องคุยกันหลังเลิกเรียนหรือวันหยุด เป็นต้น

## ขั้นตอนที่ 3 เลือกวิธีการสื่อสารตามบุคคลหรือกลุ่มคน ที่ต้องการสื่อสาร

- ต้องการสื่อสารส่วนบุคคล
- ต้องการสื่อสารกับกลุ่มคนเฉพาะกลุ่มไม่เป็นสาธารณะ
- ต้องการสื่อสารกับกลุ่มคนเป็นสาธารณะ



เพียงน้อง ๆ เลือกใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โดยพิจารณาจากเรื่องที่ต้องการสื่อสารและสร้างความร่วมมือ วัฒนธรรมการสื่อสารของบุคคลหรือกลุ่มที่เราต้องการสื่อสารและสร้างความร่วมมือ และสุดท้ายวิธีการสื่อสารนั้นจะต้องเหมาะสำหรับการสื่อสารกับบุคคลหรือกับกลุ่มคน และนำไปพิจารณาตามคุณสมบัติของเทคโนโลยีดิจิทัลและรูปแบบที่สอดคล้อง ก็จะทำให้การสื่อสารและสร้างความร่วมมือนั้นสำเร็จอย่างแน่นอนครับ

## 2.2 การใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสื่อสาร และสร้างความร่วมมือ

เมื่อพิจารณาได้แล้วเบื้องต้นในการเลือกใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการปฏิสัมพันธ์และสร้างความร่วมมือ เราลองมาดูการใช้งานในแบบต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของผู้ที่เราต้องการจากปฏิสัมพันธ์และสร้างความร่วมมือกันว่าใช้งานอย่างไรได้บ้าง



### 1) การสื่อสารระหว่างบุคคล

ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่สื่อสารและปฏิสัมพันธ์ได้แบบตัวต่อตัวและไม่มีผู้อื่นเข้ามาแทรกแซงระหว่างการสื่อสารได้ เช่น

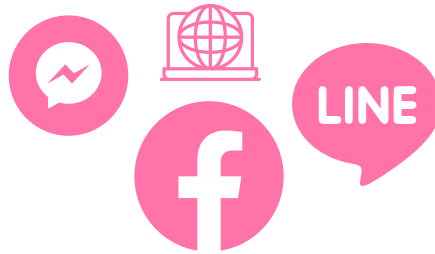
- โทรศัพท์
- พิมพ์ข้อความ คอล หรือ วิดีโอคอลในห้องสนทนาส่วนตัว ผ่านโซเชียลมีเดีย เช่น ไลน์, เฟซบุ๊กเมสเซนเจอร์, อินสตาแกรมเมสเซนเจอร์, หรือทวิตเตอร์เมสเซนเจอร์



### 2) การสื่อสารระหว่างกลุ่มคนเฉพาะกลุ่มแบบไม่เป็นสาธารณะ

ใช้การตั้งกลุ่มเพื่อการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ ที่อนุญาตเฉพาะผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าร่วมได้ เช่น

- ตั้งกลุ่มเฟซบุ๊กที่เป็นกลุ่มส่วนตัวแบบปิด (Facebook Group)
- ตั้งกลุ่มสนทนาในโซเชียลมีเดีย เช่น กลุ่มในเฟซบุ๊กเมสเซนเจอร์, กลุ่มไลน์, กลุ่มในอินสตาแกรมเมสเซนเจอร์, หรือกลุ่มในทวิตเตอร์เมสเซนเจอร์
- จัดการประชุมออนไลน์ เช่น กลุ่มไลน์, ประชุมผ่าน Zoom, Google Meet หรือ Microsoft Team



### 3) การสื่อสารระหว่างกลุ่มคนแบบเป็นสาธารณะ

ใช้การโพสต์เป็นสาธารณะหรือตั้งกลุ่มเพื่อการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์แบบเปิดสาธารณะ ซึ่งผู้ที่มีความสนใจสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องรอถูกเชิญเข้าร่วมกลุ่ม แต่ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดของกลุ่ม เช่น

- โพสต์บนหน้าเฟซบุ๊กส่วนตัวแล้วเปิดเป็นสาธารณะ
- ตั้งกลุ่มเฟซบุ๊กแบบสาธารณะ (Facebook Group)
- ตั้งกลุ่มในไลน์แบบเปิด (Line open chat)
- ไลฟ์สด บนโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เช่น เฟซบุ๊ก, อินสตาแกรม, ทิกทอค, ยูทูบ ทวิตเตอร์, หรือทวิตซ์
- ติดแฮชแท็ก # เพื่อสื่อสารกับกลุ่มคนในโพสต์บนโซเชียลมีเดีย

โดยเทคโนโลยีข้างต้นนั้น นอกจากจะสื่อสารด้วยเสียง ข้อความ ภาพ และวิดีโอได้แล้ว ยังมีฟังก์ชันอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมให้การใช้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น เฟซบุ๊กสามารถสร้างอีเวนต์เพื่อใช้ในการแจ้งกำหนดการกิจกรรมได้ หรือในกลุ่มไลน์สามารถสร้างโพลเพื่อใช้ในการลงความเห็นเรื่องต่าง ๆ ได้ หรือไลฟ์สดบนอินสตาแกรมสามารถขอเชิญร่วมไลฟ์ได้ เป็นต้น ลองเลือกใช้ให้เหมาะกับเรื่องและกลุ่มคนที่ต้องการจะปฏิสัมพันธ์และสร้างความร่วมมือด้วย

# เรื่องที่ 3

## ปัจจัยที่ทำให้การสื่อสารดิจิทัลประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

น้อง ๆ คุณเคยกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสื่อสารหรือสร้างความร่วมมือกัน อยู่แล้วและใช้อยู่เป็นประจำใช่ไหมครับ บางครั้งก็ทำได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่บางครั้งก็ล้มเหลวไม่เป็นท่า นอกจากจะสื่อสารกันไม่เข้าใจแล้วหลายครั้งลุกลามไปถึงความแตกแยกหรืองานที่ต้องการความร่วมมือนั้นล้มไม่เป็นท่าก็มี เราลองมาดู ปัจจัยที่มีผลทำให้การสื่อสารหรือการสร้างความร่วมมือประสบความสำเร็จหรือใน ขณะเดียวกันก็ทำให้ล้มเหลวด้วยเช่นเดียวกัน

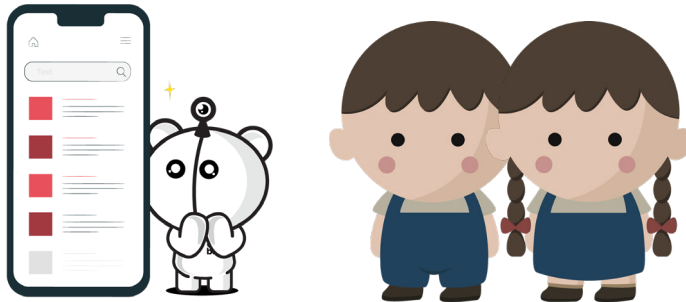


### 1) เลือกเครื่องมือสื่อสารดีมีชัยไปกว่าครึ่ง แต่ถ้าเลือกผิดอาจต้องคิดหนัก

ช่องทางหรือเทคโนโลยีในการสื่อสารทางดิจิทัล ถือเป็นส่วนสำคัญในการสื่อ ความหมายและสร้างความร่วมมือระหว่างกัน โดยหากเพียงแค่พูดคุยสั้น ๆ กับเพื่อนเพียง คนเดียวเราอาจใช้การโทรศัพท์ โทรไลน์ หรือโทรจากเฟซบุ๊ก หรือหากเป็นการสื่อสาร หรือ ต้องการพูดคุย ปรีกษาหารือกับเพื่อนหลายคนในกลุ่ม โดยทุกคนมีความพร้อมที่จะพูดคุย อาจจะใช้การโทร (Call) แบบใช้เฉพาะเสียง (Voice Call) หรือแบบใช้วิดีโอ (Video Call) พูดคุยกันผ่านกลุ่มไลน์ หรือกลุ่มแชตในเฟซบุ๊ก หรืออาจจะใช้เทคโนโลยีอื่น เช่น Zoom หรือ Google Meet เป็นต้น โดยหากเราเลือกช่องทางการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกับ เหตุการณ์และข้อจำกัด เราอาจจะเกิดความล้มเหลว เช่น เมื่อเพื่อนไม่สะดวกรับโทรศัพท์ เราอาจส่งไลน์ หรือแชตในเฟซบุ๊ก ซึ่งเมื่อเพื่อนสะดวกก็จะสามารถตอบกลับ หรือนัดเวลา ในการโทรได้ หรือหากเพื่อนร่วมกลุ่มไม่สะดวกประชุมหรือโทรแบบวิดีโอ อาจจะใช้ การโทรแบบใช้เฉพาะเสียง หรือการพูดคุยผ่านข้อความ และนัดหมายกันในเวลาที่สะดวก

## 2) เนื้อหาชัด สื่อสารذبไว เนื้อหาคลุมเครือมากไป อาจเกิดความเข้าใจผิด

ในการสื่อสารเพื่อให้เกิดความร่วมมือกัน นอกจากช่องทางการสื่อสารและเทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพแล้ว เนื้อหา สื่อ และข้อความที่ชัดเจน สามารถสื่อความเข้าใจและความต้องการของผู้ส่งได้ ดังนั้น ในการสื่อสารเพื่อสร้างความร่วมมือที่ประสบความสำเร็จ ผู้นำเสนอเนื้อหา หรือส่งข้อความทั้งที่เป็นตัวอักษร ข้อความเสียง หรือภาพ ต้องสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน ครอบคลุม มิที่ไปทีมา มิใช่ตัดมาเพียงบางส่วน มิเช่นนั้นอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด และเกิดความล้มเหลวในการสื่อสารและการร่วมมือกัน



## 3) เคมีตรงกันความสัมพันธ์ยืนยาว แต่ถ้าไม่เข้าก็อาจพังได้เหมือนกัน

ในการสื่อสารทางดิจิทัล โดยส่วนใหญ่เราจะอยู่คนละสถานที่กัน บางคนอาจจะไม่เคยพบเจอกันในโลกความจริง ดังนั้น หากจะมีการสื่อสารเพื่อร่วมมือกันแล้ว ทศนคติหรือความเชื่อของกลุ่มที่สื่อสารหรือบุคคลที่กำลังสื่อสารกัน เป็นอีกปัจจัยที่จะทำให้การสื่อสารและร่วมมือประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว โดยทศนคติ ประสบการณ์ และความเชื่อของแต่ละบุคคล จะถูกนำไปใช้ในการตีความสื่อ ข้อความหรือเนื้อหาที่ได้รับรู้มา โดยเฉพาะเนื้อหาหรือสื่อที่เกี่ยวข้องกับการเมือง ความเชื่อ และศาสนา ดังนั้น เมื่อบุคคลได้รับรู้เนื้อหาหรือสื่อเดียวกัน มิได้หมายความว่า จะตีความและเข้าใจไปในแนวทางเดียวกัน เนื่องจากแต่ละคนมีทศนคติที่แตกต่างกัน ดังนั้น ในการสื่อสารเพื่อสร้างความร่วมมือให้ประสบความสำเร็จ อาจต้องวิเคราะห์ความเชื่อและทศนคติของกลุ่มหรือคู่สนทนา เพื่อจะได้ปรับสื่อหรือข้อความของเราให้สามารถตีความได้ในแนวทางเดียวกัน หรือผิดเพี้ยนไปไม่มาก เพราะหากจะพยายามปรับความเชื่อและทศนคติของกลุ่มหรือคู่สนทนาอาจเป็นเรื่องยาก แต่เราสามารถปรับสื่อหรือเนื้อหาของเรา เพื่อให้เกิดการตีความและความเข้าใจไปในแนวทางเดียวกัน

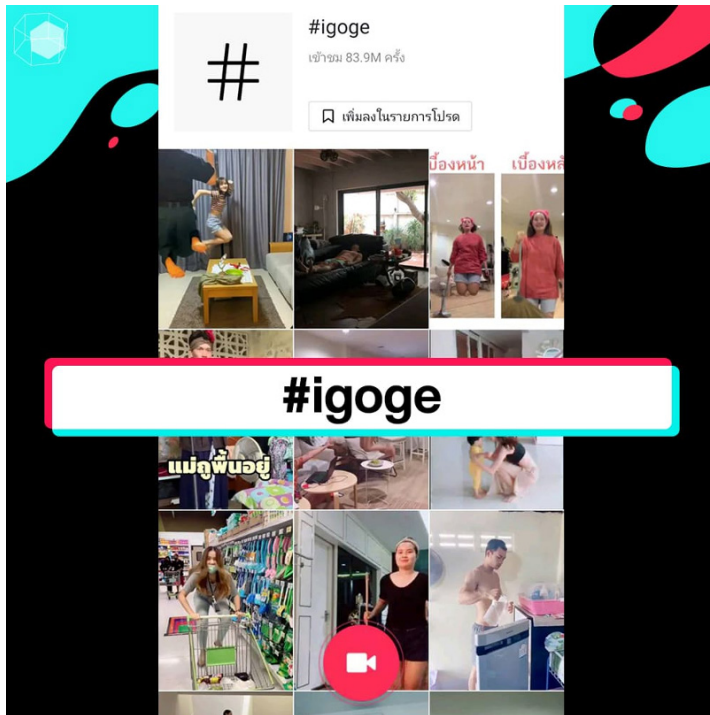
## เรื่องที่ 4

# เราจะใช้เครื่องมือดิจิทัล เพื่อช่วย สร้างสรรค์ผลงาน หรือสร้าง ความร่วมมือกับคนอื่นได้อย่างไร ?

น้อง ๆ นั้นถนัดใช้เครื่องมือดิจิทัลในการติดต่อสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันอยู่แล้วใช่ไหมครับ และหลาย ๆ ครั้งเลยที่พวกเราใช้เครื่องมือดิจิทัลในการสร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการเรียน ความสนใจส่วนตัว งานอดิเรก รวมไปถึงกิจกรรมที่มีส่วนร่วมและเป็นประโยชน์ต่อสังคม บางคนอาจสามารถสร้างรายได้และอาชีพจากการสร้างสรรค์ผลงานร่วมกันบนโลกดิจิทัลได้เลยทีเดียว เราลองมาดูกันว่าเราสามารถร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานดิจิทัลได้ไม่ยากอย่างที่คิด



## 4.1 กรณีตัวอย่างการใช้เครื่องมือดิจิทัล เพื่อช่วยสร้างสรรค์ผลงาน หรือสร้างความร่วมมือกับคนอื่น



### กรณีที่ 1 ชาเลนจ์ #safehands สร้างสรรค์ความร่วมมือผ่านแฮชแท็กบน Tiktok รณรงค์การล้างมือให้ถูกวิธี

ชาเลนจ์ดี ๆ อย่าง #safehands ที่ WHO ร่วมมือกันกับทวิตทอค ออกแฮชแท็ก #safehands มา เพื่อชวนเราล้างมือให้ครบ 40 วินาที! ถ้าเข้าไปดูในแท็กชาเลนจ์นี้ เราจะเห็นว่าบางคนก็มาสอนล้างมืออย่างถูกวิธีใน 40 วิ บางคนก็ถือโอกาสสอนคำว่า “ล้างมือ” ในภาษาต่าง ๆ บางคนก็สตอรี่บอร์ดยิ่งใหญ่เหมือนอยู่ในกองถ่าย เป็นชาเลนจ์บน Tiktok ที่สร้างสรรค์ และเป็นการทำงานร่วมกันของคนบนโลกดิจิทัล



## กรณีที่ 2 พี่แป้ง Zbing z. เกมเมอร์สายน่ารัก จากเล่นเกมกับเพื่อนสู่อาชีพเกมเมอร์

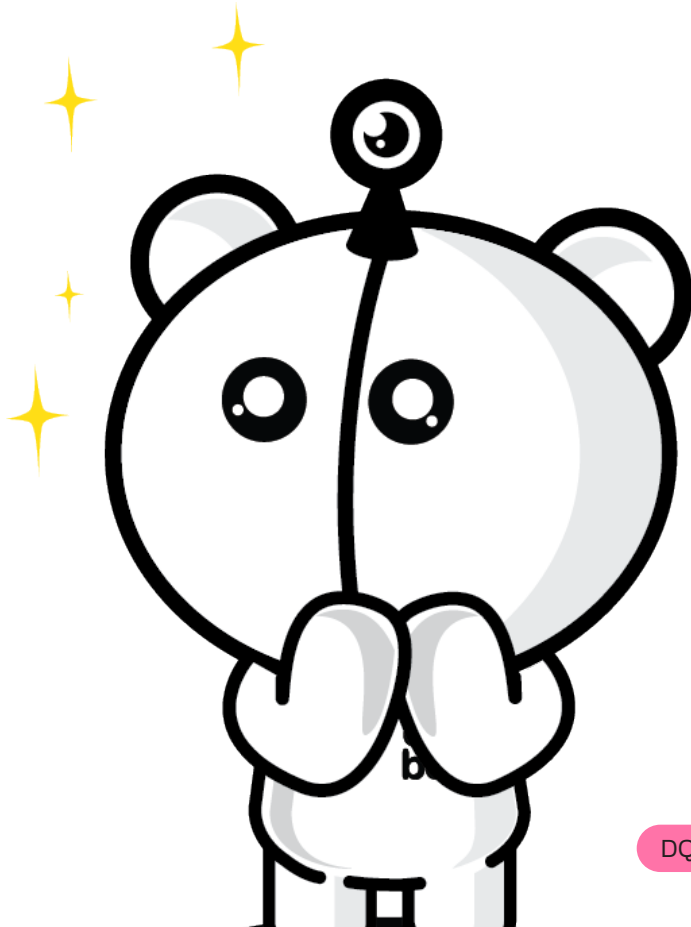
พี่แป้ง มีชื่อจริงว่า นัยรัตน์ ธนไวยโยโกเศส ชื่อเล่นว่าพี่แป้ง จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนชื่อ zbing z. มาจากการที่ตอนนั้นตั้งชื่อเมลแล้วอยากให้แปลกกว่าคนอื่นก็เลยตั้งชื่อว่า สะบัดสะบั้ง (เป็นภาษาอังกฤษ) แล้วทีนี้จะมาทำช่องชื่อนั้นมันยาวเกินไปก็เลยตัดออกเหลือเพียงแค่คำว่า Zbing z. เท่านั้นเอง

จากเด็กติดเกมส์ ไม่ค่อยมีเพื่อนจริง ๆ จนมาเป็นเกมเมอร์ที่มีผู้ติดตามถึง 14 ล้านสำหรับช่องของ zbing z. นั้น มีจุดเด่นที่ตีมานั้นก็คือจะไม่เล่นเกมที่มีความรุนแรง ฉากรุนแรง เนื่องจากช่องของเธอมีเด็กดูอยู่เยอะ ก็จะไม่มีความรุนแรงเพื่อไม่ให้เด็กเหล่านั้นต้องเสพ และเธอจะไม่ใช้คำหยาบคายเลย ด้วยเหตุผลที่คล้ายกัน เธอต้องการจะทำให้เห็นว่าเกมก็สามารถสนุกมีคนติดตามได้โดยไม่ต้องพูดคำหยาบคาย สองเหตุผลนี้เป็นจุดที่ทำให้ช่องของเธอมีเด็ก ๆ ติดตามเยอะ จนถึงผู้ใหญ่ที่เข้ามาติดตามเนื่องจากดูจากลูกหลานของตัวเองก็มีเหมือนกัน บวกกับคาแรกเตอร์ที่สะอาด ปราศจากพิษภัย ทำให้ผู้ปกครองค่อนข้างไว้วางใจให้ลูกหลานดูคอนเทนต์ของเธออย่างต่อเนื่อง

อีกจุดหนึ่งที่ทำให้ช่อง zbing z. เป็นที่รู้จักมากขึ้นในวงการเกมก็เพราะว่า พี่แบ่งมักจะเลือกเกมเข้ามาแคส หรือ สตรีม อย่างหลากหลายทำให้คนเสพคอนเทนต์ฝั่งเกมของเธอไม่รู้สึغبื่อบื้อ มีเกมใหม่ให้เราได้วิวด้วยตามพี่แบ่งได้ตลอด และมักจะเป็นการเล่นกับเพื่อน ๆ เกมเมอร์ที่ผลัดเปลี่ยนกันไปทั้งเล่นเกมส์และทิ้งพุดคุยกันไปด้วยทำให้มีสีสันและไม่น่าเบื่อ

ล่าสุดพี่แบ่งนำทัพเกมเมอร์ไลฟ์สตรีม Among US ช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากโควิด-19 และเหตุการณ์ไฟไหม้โรงงาน โดยมีเพื่อนพ้องสายเกมภายใต้สังกัด Online Station อาทิ Xcosz , Maser, oppa thuchy, Necross Melphist, Jubjang Ch, EVA GAMER, Sir.Mikey, SoomnyVivii Ch และซาโม้ ตัวแทนจากทางออนไลน์ สเตชันผู้ที่คร่ำหวอดในวงการเกม ร่วมเชิญชวนกันบริจาคเงินผ่าน “มูลนิธิต้องรอด” เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบภาวะการแพร่ระบาดของโควิด-19 และยังเชิญชวนให้ร่วมบริจาคสิ่งของจำเป็นผ่าน “ศูนย์อาสาต้องรอด Up For Thai” เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ

โดยรายได้จากการสตรีมทั้งหมดในครั้งนี้จะบริจาคให้กับมูลนิธิต้องรอดทั้งหมด ถือเป็นโครงการดี ๆ ที่ช่วยเหลือสังคมจากความร่วมมือกัน โดยใช้สื่อดิจิทัลช่วยในการสร้างสรรค์ความร่วมมือ



## 4.2 กรณีตัวอย่างการใช้เครื่องมือดิจิทัล เพื่อช่วยสร้างสรรค์ผลงาน หรือสร้างความร่วมมือกับคนอื่น



### 1.) ทำรายงานหรือกิจกรรมของโรงเรียนต่าง ๆ ร่วมกัน

เราสามารถร่วมกันทำรายงานกลุ่ม หรือกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านการประชุมออนไลน์ การแชร์เอกสารเพื่อสร้างหรือแก้ไขงานด้วยกันแบบเรียลไทม์ โดยที่ไม่ต้องเดินทางไปหากัน หรือบางครั้งสมาชิกอาจจะมาไม่ครบก็สามารถทำงานจากคนละที่กันได้

### 2) การเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่าง ๆ

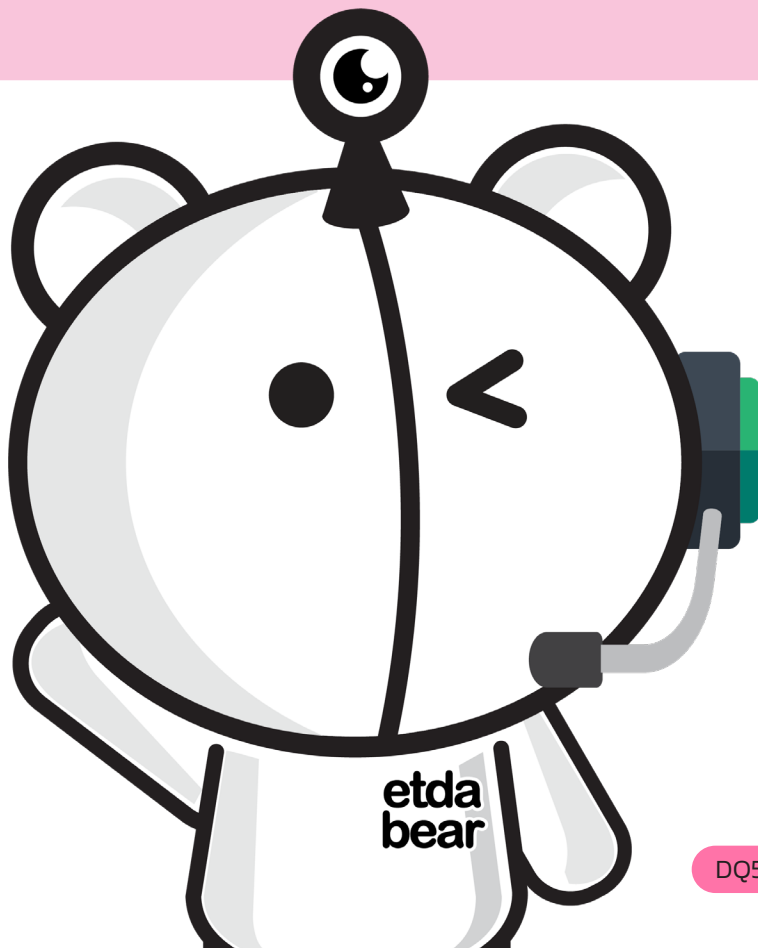
ในโลกดิจิทัลนั้นมีกิจกรรมรณรงค์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่อย่างมากมายไม่ว่าจะเป็นจากหน่วยงาน องค์กร บุคคล หรือกลุ่มคน เช่น การติดแฮชแท็กเพื่อรณรงค์ #งดรับถุงพลาสติก #ใช้ถุงผ้า เป็นต้น

### 3) การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม

มีกิจกรรมเพื่อสังคมต่าง ๆ ที่เราเห็นกันบนอินเทอร์เน็ต ทั้งที่เป็นการร่วมมือกัน โดยที่ไม่ต้องมาพบกัน หรือเป็นการนัดหมายกันเพื่อมาทำอะไรบางอย่างพร้อม ๆ กัน ก็ได้ด้วย เช่น การขอรับบริจาคเงินเพื่อผู้ประสบภัยน้ำท่วมผ่านทวิตเตอร์ การส่งคลิปหรือข้อความให้กำลังใจผู้ประสบภัยผ่านช่องทางที่มูลนิธิต่าง ๆ จัดขึ้น เป็นต้น

## สรุป

การสื่อสารด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลแม้ว่าจะมีความสะดวก รวดเร็ว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าประสิทธิภาพเสมอไป หากเราเลือกวิธีการ ช่องทางและเทคโนโลยีสำหรับการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ทั้งการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือระหว่างกลุ่มคน ก็อาจทำให้การสื่อสารล้มเหลวได้ นอกจากนี้ การที่จะสื่อสารผ่านระบบดิจิทัลให้สัมฤทธิ์ผลต้องให้ความสำคัญกับเนื้อหา ความเข้าใจในคู่สนทนาหรือกลุ่มที่เรากำลังสื่อสารด้วย รวมทั้งโครงสร้างพื้นฐาน และอุปกรณ์ทางเทคโนโลยี เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ทั้งนี้ การสื่อสารผ่านระบบดิจิทัล นอกจากจะอำนวยความสะดวกให้การพูดคุย ปรึกษาหารือ และสื่อสารความเข้าใจระหว่างกันแล้ว ยังเปิดโอกาสให้เราได้ใช้สำหรับการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมที่เราสนใจ หรือแม้กระทั่งการเป็นช่องทางในการประกอบธุรกิจและหารายได้ได้ด้วย



## เอกสารอ้างอิง

Digital Citizenship. (2562). **Leaving a digital footprint.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.digitalcitizenship.nsw.edu.au/articles/leaving-a-digital-footprint>

Duke today (2563). **How to pick the best way to communicate.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://today.duke.edu/2020/05/how-pick-best-way-communicate>

Georgina Guthrie (2563). **7 tips to collaborate better when your team is online.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://nulab.com/blog/collaboration/7-tips-to-collaborate-better-when-your-team-is-online/>

Mercular.com. (ม.ป.ป.). **Live Streaming** อย่างไรให้โดนใจผู้ติดตาม. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.mercular.com/review-article/how-to-live-streaming>

Myfuture.(2564). **Building a positive digital footprint.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://myfuture.edu.au/career-articles/details/building-a-positive-digital-footprint>

Parent Info. (2563). **Having a positive digital footprint.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://parentinfo.org/article/having-a-positive-digital-footprint>

UK Safer Internet Centre. (2558). **Create a positive digital footprint online.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.saferinternet.org.uk/blog/create-positive-digital-footprint-online>

Vangie Beal. (2564). **Type of Internet communications.** สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.webopedia.com/insights/internet-communications/>

เส้นทางเศรษฐีออนไลน์. (2564). อาจารย์ยอด อดีตนักพากย์ ปัจจุบันเป็นยูทูปเบอร์วัย 75 มีผู้ติดตามกว่า 3 ล้าน. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก [https://www.sentangsedtee.com/unique-career/article\\_159011](https://www.sentangsedtee.com/unique-career/article_159011)

นภสร ศรีวิลาศ. (2561). มายฮาร์ทโก ชราลันลา ลันลา: เบื้องหลังการทำงานร่วมกันของสองยายหลานแอดมินเพจ ‘คุณยายแกะกล่อง’ และแง่มุมของความสดใสสูงวัย. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://readthecloud.co/pagemaker-6/>

ปัจจัยที่ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://sites.google.com/a/dt.ac.th/edtech304/paccay-thi-thahi-kar-suxsar-mi-prasiththiphaph>

วัยเก่าใช้โซเชียลลูกวิธี ช่วยสุขภาพดี-มีเพื่อนเพิ่มล้าน. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/48955>

อุปสรรคในการสื่อสาร. สืบค้น 8 กรกฎาคม 2564, จาก <https://sites.google.com/site/phasathiyphouxkarsuxsar73/xupsrrkh-ni-kar-suxsar>

