

หนังสือที่จะพาเราและเด็ก ๆ ของเรา  
ไปเรียนรู้โลกดิจิทัลใบนี้ร่วมกัน

# โลกกลม ๆ ที่เรียกว่า ...ดิจิทัล



กองทุนพัฒนาสื่อ  
ปลอดภัยและสร้างสรรค์  
THAI MEDIA FUND



## ชื่อหนังสือ โลกกลมๆ ที่เรียกว่าดิจิทัล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม พ.ศ. 2563

จำนวน : 5,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ © : กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

สงวนลิขสิทธิ์ © : ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์

ห้ามมิให้ทำซ้ำหรือลอกเลียนแบบโดยไม่ได้รับอนุญาต

### ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พรทิพย์ เย็นจะบก.

โลกกลมๆ ที่เรียกว่าดิจิทัล.-- กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อ  
ปลอดภัยและสร้างสรรค์, 2563. 72 หน้า

1. การสื่อสารด้วยระบบดิจิทัล. I. ชวพร ธรรมนิตยกุล, ผู้แต่งร่วม.  
II. ไพรินทร์ บุษสูง, ผู้แต่งร่วม. III. สิริดา ไวยาวังมัย, ผู้วาดภาพประกอบ.  
IV. พัทธนันท์ ภวการคำดี, ผู้วาดภาพประกอบร่วม V. ชื่อเรื่อง.

004.6

ISBN 978-616-93555-3-3

### ผู้เขียน/เรียบเรียง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ เย็นจะบก

ดร.ชวพร ธรรมนิตยกุล

นางสาวไพรินทร์ บุษสูง

### ออกแบบปกและกำกับศิลป์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สิริดา ไวยาวังมัย

### วาดภาพประกอบ

นางสาวพัทธนันท์ ภวการคำดี

### พิสูจน์อักษร

นางสาวธิติยา จารุไพบุษย์พันธ์

### จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์



# ✕ คำนิยาม

เป็นที่ยอมรับกันดีว่า "สื่อ" มีอิทธิพลกับสังคมทุกยุคทุกสมัยจวบจนปัจจุบัน เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการพบปะสังสรรค์มีกิจกรรมสังคม วัฒนธรรมร่วมกัน ตลอดจนการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และโดยที่ประชาชนต่างคาดหวังใช้สื่อเป็นเครื่องมือการดำเนินชีวิตในการสื่อสารกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้สังคมและวัฒนธรรม แต่ก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่าสื่อเองก็เปรียบได้กับดาบสองคม คือนอกจากจะให้ประโยชน์ และคุณค่าในการดำเนินชีวิต และการเรียนรู้ต่าง ๆ แต่ขณะเดียวกันสื่อเองก็ไม่ต่างกับอาวุธยุทธโปกรณ์ที่ใช้สังหารผู้คนในสังคมอย่างเลือดเย็น

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา ในยุคปัจจุบันและในอนาคต "การรู้เท่าทันสื่อ" จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทั้งผู้ส่งสารในฐานะผู้ผลิตและเผยแพร่สื่อ รวมถึงผู้รับสารในฐานะผู้บริโภคสื่อจะต้องมีความตระหนักรู้อย่างเข้าใจถึงอิทธิพลและบทบาทของสื่อต่อสังคมที่มุ่งถึงเจตนารมณ์ความสงบสุขของบ้านเมืองเป็นสำคัญ

"สื่อ" ที่มนุษย์คิดค้นขึ้นมาเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตมากกว่าการทำลายล้างหรือกลั่นแกล้งกันเพื่อให้เกิดความเสียหาย โดยทั้งฝ่ายผู้สื่อสารและผู้รับสารต้องมีวิจาร์ณญาณร่วมกัน การโยนภาระให้ผู้บริโภคเป็นผู้ใช้วิจาร์ณญาณเพียงฝ่ายเดียวคงไม่ถือว่าการสร้างความชอบธรรมในสังคม

"การรู้เท่าทันสื่อ" จึงเป็นหนึ่งในกลไกที่มีความสำคัญลำดับต้น ๆ ของการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์ของคณะอนุกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์ที่จัดตั้งขึ้นตามมาตรา 21 ในพระราชบัญญัติกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ พ.ศ. 2558 โดยได้รับความร่วมมือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ เย็นจะบก และ ดร.ชวพร ธรรมนิตยกุล ในการจัดทำคู่มือ "โลกกลม ๆ ที่เรียกว่า...ดิจิทัล" เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับประชาชนโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในการบริโภคสื่ออย่างฉลาดทางอารมณ์เป็นสำคัญ

ในนามของคณะอนุกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังฯ ขอขอบคุณ และชื่นชมทีมงานผู้จัดทำคู่มือ "โลกกลม ๆ ที่เรียกว่า...ดิจิทัล" ที่เป็นประโยชน์กับสังคม และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นอาวุธทางปัญญาให้กับประชาชนในการบริโภคสื่ออย่างรู้เท่าทัน



ลัดดา ตั้งสุภาชัย  
ประธานอนุกรรมการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสื่อที่ไม่ปลอดภัยและไม่สร้างสรรค์



# คำนิยาม

กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์มีพันธกิจที่สำคัญ คือส่งเสริมและสนับสนุนภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในการผลิตและพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึง เข้าใจและใช้ประโยชน์จากสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์อย่างทั่วถึง และส่งเสริมให้ประชาชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน รวมถึงครอบครัวมีทักษะในการรู้เท่าทันและเฝ้าระวังสื่อ

จากพันธกิจดังกล่าวจึงเป็นที่มาของการสนับสนุนให้เกิดการจัดทำ คู่มือ “โลกกลม ๆ ที่เรียกว่า...ดิจิทัล” เพื่อทำหน้าที่ในการลดช่องว่างระหว่างผู้ปกครองและเยาวชน อันจะนำไปสู่การก่อประโยชน์ของการอยู่ร่วมกันบนโลกดิจิทัลอย่างรู้เท่าทัน เพราะโลกทุกวันนี้ ทุกสังคมและทุกประเทศกำลังเข้าสู่สังคมดิจิทัลเต็มรูปแบบ ภูมิทัศน์สื่อก็เช่นเดียวกัน สภาพการณ์ของสื่อดังกล่าวนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อ เด็ก เยาวชน และครอบครัว ทั้งด้านบวกและด้านลบ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ความรู้และคู่มือในการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัลเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะในการเปิดรับสื่อและประยุกต์ใช้สื่อในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ความคาดหวังของกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ คือ ผู้ปกครอง เยาวชน และผู้สนใจทั่วไป สามารถนำคู่มือฉบับนี้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่การรู้เท่าทันสื่อของทุกภาคส่วนได้อย่างแท้จริงสืบไป



ดร.อนกร ศรีสุขใส  
ผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

# สารบัญ

01	บทนำ	1
02	โลกดิจิทัล	2
03	ประตูสู่โลกดิจิทัล	4
04	ภัยร้ายหลังประตู	7
05	เรียนรู้โลกดิจิทัล	8
06	เพราะเราคือ ดิจิทัลอิมมิแกรนท์	10
07	เด็ก ๆ ของเราคือ ดิจิทัลเนทีฟ	13
08	การเชื่อมต่อระหว่างกัน	14
09	ภูมิคุ้มกันในโลกดิจิทัล	17
10	ความเข้าใจส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกัน	20
11	ความเข้าใจคือก้าวขั้นดี	22
12	การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล	25
13	รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprint)	28
14	การสะกดรอยตามบนโลกออนไลน์ (Cyberstalking)	32
15	การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)	36
16	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในโลกดิจิทัล (Digital Empathy)	44
17	มารยาทในการใช้สื่อดิจิทัล (Digital Etiquette)	47
18	การรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกดิจิทัล (Digital Security)	50
19	พลเมืองดิจิทัล	53
20	แรงขับเคลื่อนอันแท้จริงจากมนุษย์	56
21	ภาคผนวก	58

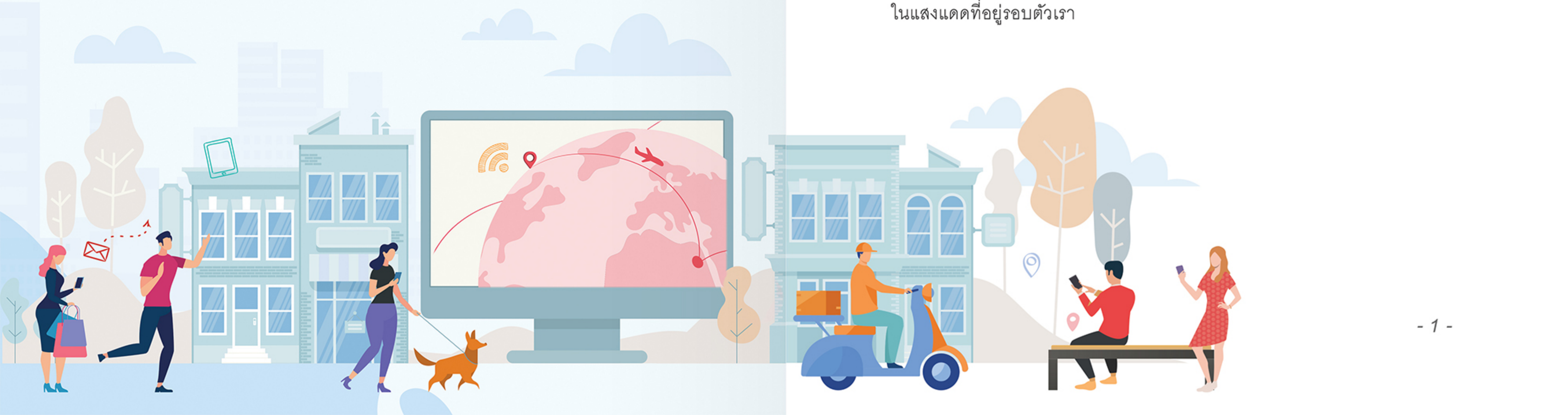


# 1 บทนำ

เราลืมนึกถึงในโลกรที่มีอากาศ มีแสงแดด และใช้ชีวิตไปกับผู้คนรอบตัว ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน ที่โรงเรียน ในรถโดยสาร ในร้านอาหาร ในร้านค้า หรือในห้างสรรพสินค้า ผ่านความสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ ในโลกทางกายภาพที่มีเราเป็นประชากร ผู้อยู่อาศัยเป็นพลเมืองที่อยู่ร่วมกัน

ในขณะที่เดียวกันโลกอีกใบที่เรียกว่าดิจิทัลก็ถูกขับเคลื่อนไปพร้อมกันกับเรา ผ่านมือถือ ผ่านแท็บเล็ต หรือแม้แต่แพลตฟอร์มต่าง ๆ เชื่อมโยงเราเข้ากับสังคมดิจิทัลได้อย่างง่ายดายด้วยโครงข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งบางครั้งง่ายกว่าเดินออกไปซื้อของหน้าปากซอยเสียอีก

ในโลกหนึ่งเราเชื่อมโยงด้วยมือที่เกาะกุมกันไว้ และขณะเดียวกันก็เชื่อมต่อกับโลกหนึ่งด้วยมือที่ถือโทรศัพท์ โลกดิจิทัลจึงเปรียบเสมือนโลกอีกใบที่ล่องลอยอยู่ในอากาศตามแรงส่งของสัญญาณอินเทอร์เน็ตคู่ขนานไปกับโลกแห่งความจริงในแสงแดดที่อยู่รอบตัวเรา





## 2 โลกดิจิทัล

เพราะโลกดิจิทัลตอบสนองการดำเนินชีวิตประจำวันของเราในหลากหลายรูปแบบ โดยไม่ถูกจำกัดด้วยเวลาหรือสถานที่อีกต่อไป แถมยังมาพร้อมกับความรวดเร็วสะดวกสบายแสนจะง่ายดายอีกด้วย โลกดิจิทัลเปิดโอกาสให้เราเป็นทั้งผู้รับข้อมูลข่าวสาร และในขณะเดียวกัน ก็เป็นผู้เลือกหรือสร้างเนื้อหาได้เองผ่านแอปพลิเคชัน และหน้าจอทางเลือกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อิน스타그램 บล็อก ที่ให้ทั้งความรู้ ความบันเทิง ไปจนถึงการขับเคลื่อนและแสดงออกทางสังคมในระดับประเทศและระดับโลก

เราจะเห็นตั้งแต่ความน่ารักของหมาแมวในคลิปต่าง ๆ การเต้นสนุก ๆ ของดาราที่เราชื่นชอบ เรื่องตลกที่ส่งต่อกันมา วิดีโอสอนปลูกต้นไม้ การสอนทำกับข้าว ภาพสวัสดีวันจันทร์จากญาติผู้ใหญ่ ภาพถ่ายทอดสดจากสถานีอวกาศอันไกลโพ้น ไปจนถึงการรณรงค์เรื่องโลกร้อนของ Greta Thunberg เด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ในสวีเดนที่สหประชาชาติต้องหยุดฟัง

จึงไม่น่าแปลกใจที่สังคมออนไลน์จะดึงดูดให้เราใช้เวลาได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน เหมือนกับที่เราได้เปิดประตูเข้าไปอยู่ในที่ใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลา

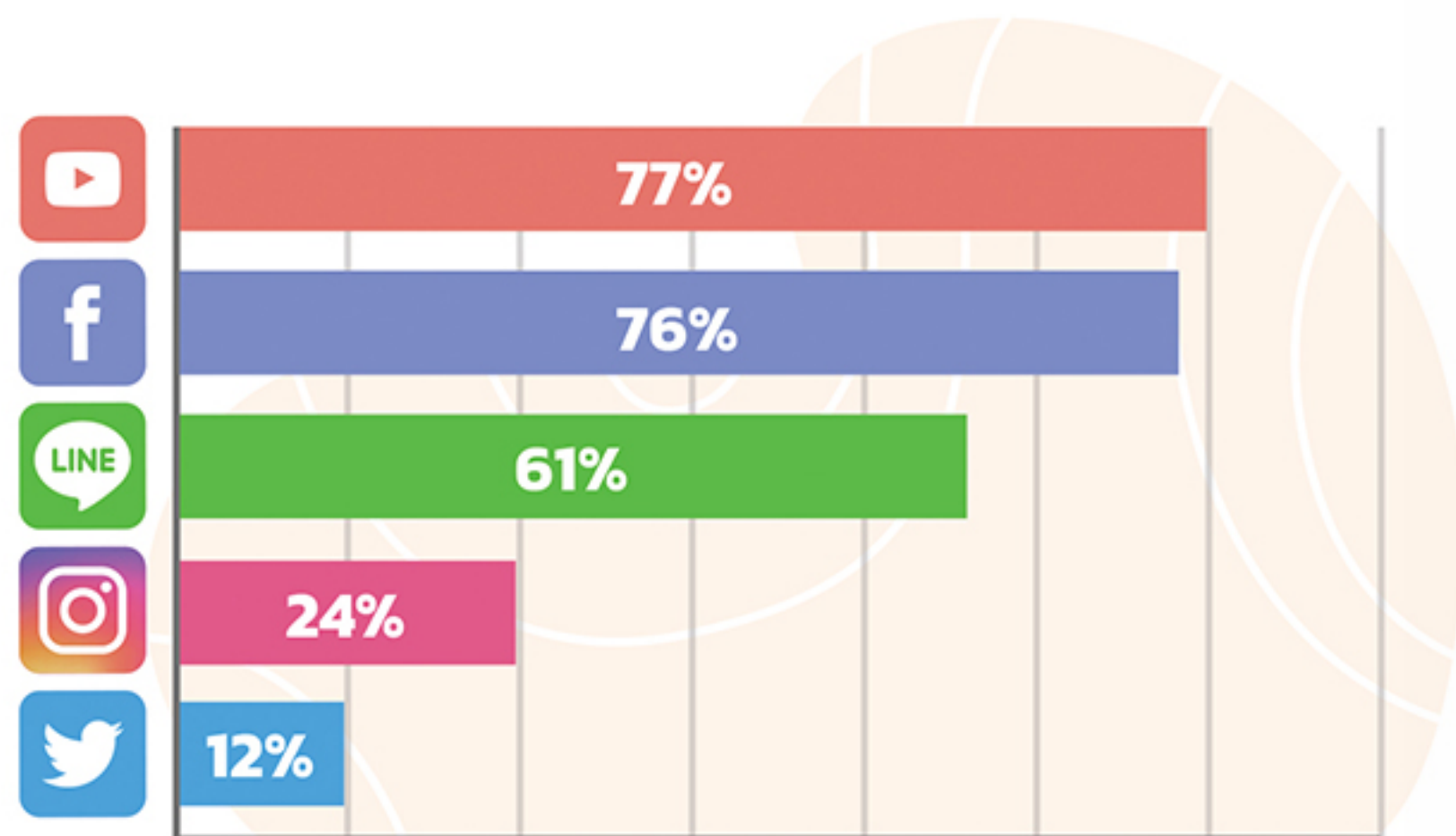
“ประตูที่เราเลือกเองได้ว่า..  
อยากจะเข้าไปพบกับอะไร”





# 3 ประตูลูกโลกดิจิทัล

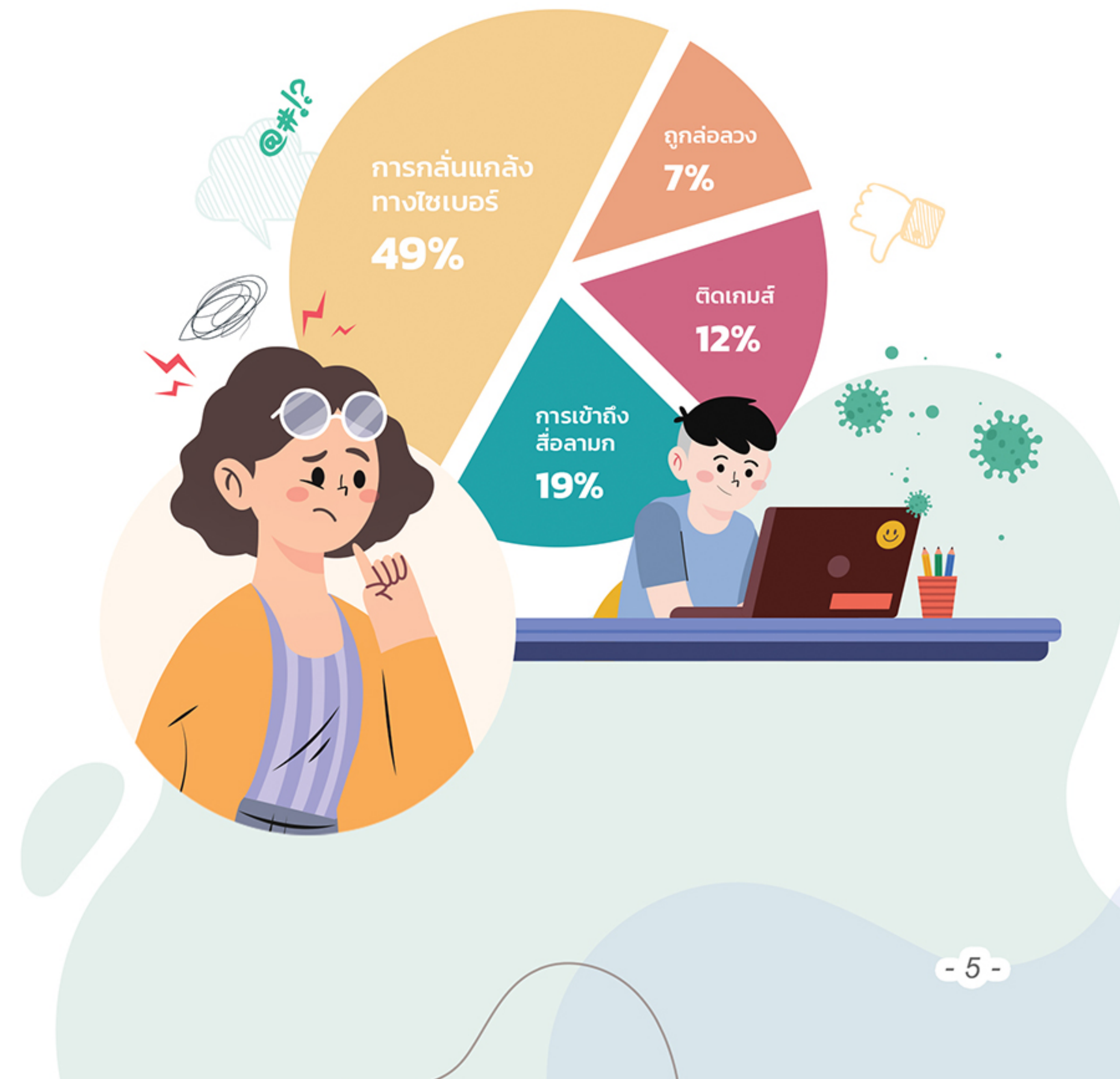
ประตูลูกโลกดิจิทัลที่ดูเหมือนไม่สิ้นสุดนี้อาจทำให้เกิดปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน จากผลสำรวจของสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (ดีป้า) พบว่าเด็กไทยใช้เวลากับอินเทอร์เน็ต 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นการใช้งานโซเชียลมีเดียถึง 98%



ดูจากตัวเลขสถิติทำให้เรามองเห็นชัดขึ้นว่าประตูลูกโลกดิจิทัลนั้นเปิดกว้างมากแค่ไหน เพราะแม้แต่เด็ก ๆ เองก็สามารถเข้าใช้งานได้ง่ายดายเพียงใด และเมื่อประตูเปิดกว้างก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกสิ่งจะเล็ดลอดเราเข้ามาได้ ไม่ว่าจะแสงแดดหรือเชื้อโรค ไม่ว่าจะเป็ความรู้ความบันเทิง หรือแม้กระทั่งภัยออนไลน์

การใช้งานอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียรูปแบบต่าง ๆ เป็นเวลานานนั้น อาจทำให้เด็ก ๆ มีความเสี่ยงที่จะเจอภัยออนไลน์ได้มากขึ้นด้วย

WEF Global Press Release เปิดเผยว่าเด็กไทยเสี่ยงภัยออนไลน์ถึง 60% มาจากการใช้สมาร์ทโฟน 73% และคอมพิวเตอร์โรงเรียน 48% นั่นเท่ากับว่า การเข้าถึงการใช้งานอินเทอร์เน็ตของเด็ก ๆ อาจทำให้เค้าต้องเผชิญกับภัยออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ อย่าง การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (49%) การเข้าถึงสื่อลามกและพูดคุยเรื่องเพศกับคนแปลกหน้าในโลกออนไลน์ (19%) ติดเกมส์ (12%) และถูกล่อลวงออกไปพบคนแปลกหน้า (7%)







## ภัยร้ายหลังประตู

มองเพียงผิวเผินเราอาจไม่รู้ว่าประตูสู่โลกดิจิทัลที่เด็ก ๆ เปิดเข้าไปนั้น คือทางเข้าไปสู่ภัยร้าย

ภัยออนไลน์สามารถ แอบแฝงเข้ามาหาเราและเด็ก ๆ ของเราได้เสมอ ตราบเท่าที่เราได้เชื่อมต่อเข้าสู่โลกดิจิทัลนั้นแล้ว เพราะสื่อออนไลน์มีความเป็น สาธารณะ ทั้งยังบันทึกเก็บไว้ได้ทำซ้ำโดยหาต้นตอไม่เจอ ไม่ปรากฏตัวตน ของผู้กระทำ แต่สืบค้นได้เสมอ และมีความถาวรเป็นส่วนประกอบที่ทำให้ ข้อมูลนั้นคงอยู่ยาวนาน ยากต่อการลบออก เช่น ในเฟซบุ๊กถึงแม้ว่าเราจะ โปสตีในพื้นที่ส่วนตัวของเราก็จริง แต่ในขณะที่เดียวกันเพื่อน ๆ ของเราก็ได้เห็น ข้อความหรือรูปภาพนั้นด้วย หากเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม และมีคนบันทึกเก็บไว้ ภาพหรือข้อความนั้นก็ถูกส่งต่อออกไปได้เรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด โดยที่เรา ไม่รู้ว่าใครเป็นคนแรกที่ได้บันทึกภาพ หรือข้อความนั้นของเราไว้ หรือเรา อาจถูกติดตามจากผู้ที่ไม่หวังดีแม้เราจะลบข้อความนั้นทิ้งไปแล้วก็ตาม

**“ เราจึงควรสร้างความเข้าใจ  
เกี่ยวกับโลกดิจิทัลในแง่มุมต่าง ๆ  
ให้ตัวเองและเด็ก ๆ ได้เรียนรู้ตั้งแต่เริ่มใช้งาน  
เพื่อให้การเข้าถึง  
โลกดิจิทัลเป็นไปด้วยความปลอดภัย ”**





# เรียนรู้โลกดิจิทัล

โลกดิจิทัลเปิดประตูเชื่อเชิญให้เราและเด็ก ๆ ของเราเข้าไปใช้งานได้ทุกเมื่อ เปิดโอกาสให้เราทุกคนสวมบทบาทเป็นทั้งนักสำรวจ เป็นทั้งผู้มีส่วนร่วมทางสังคม รวมทั้งเป็นผู้บูรณาการการเรียนรู้โดยใช้ประโยชน์ของคลังข้อมูล นำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้เราเรียนรู้ได้ไม่มีวันหมด

ถึงแม้โลกดิจิทัลจะเปิดประตูให้เราและเด็ก ๆ ของเราเข้าถึงการใช้งานได้เท่าเทียมกัน แต่ในความเป็นจริงแล้วมีความแตกต่างที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางดิจิทัลซ่อนอยู่

เคยสังเกตบ้างไหมว่าเด็ก ๆ สามารถสไลด์หน้าจอเองได้โดยที่เราไม่ต้องสอน ค้นเคาะกับการใช้งานอย่างรวดเร็ว กดปุ่มเพื่อเลือกในสิ่งที่เขาต้องการได้เอง ค้นหาข้อมูลได้อย่างคล่องแคล่ว (แต่บางครั้งระบบประมวลผลจากคำศัพท์อาจทำให้ได้เนื้อหาที่ไม่ตรงตามความต้องการ หรือเป็นเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม)

ในขณะที่คนเป็นพ่อแม่อย่างเรากลับหลงทางอยู่ในโลกนั้น เพราะไม่เชี่ยวชาญกับเทคโนโลยีเอาซะเลย ไม่กล้ากดปุ่ม ไม่กล้าลอง หรือแม้แต่ก็ไม่ออกว่าควรเริ่มต้นค้นหาที่ตรงไหน ยิ่งเมื่อเทคโนโลยีมีความซับซ้อนมาก ผู้ใหญ่อย่างเราก็ถอดใจไม่ไปต่อ หลายครั้งเราตอบเด็ก ๆ ไม่ได้เมื่อเขาถามว่าต้องกดปุ่มไหน หรือทำอย่างไรกับโปรแกรมนี้ และกลับเป็นฝ่ายต้องการคำแนะนำจากเด็ก ๆ มากกว่าว่าการเปลี่ยนรูปโปรไฟล์หรือเพิ่มเพื่อนต้องทำอย่างไร





## เพราะเราคือ ดิจิทัลอิมมิแกรนท์

เทคโนโลยีเป็นส่วนสะท้อนให้เรามองเห็นความแตกต่างแห่งยุคสมัยได้ชัดเจน เพราะพ่อแม่อย่างเราไม่ได้ถือกำเนิดขึ้นในยุคดิจิทัล แต่เป็นยุคที่เรายังมีโทรศัพท์สาธารณะ มีร้านเช่าวีดิทัศน์ มีเทปคาสเซต มีนิตยสารรายเดือนยังพึงพอใจกับการได้อ่านหนังสือผ่านกระดาษ หรือนั่งจ้องหน้าจอโทรทัศน์เพื่อเฝ้ารอรายการโปรด จะมีการใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตที่เริ่มเข้ามาบ้าง แต่ก็ยังต้องผ่านสายเคเบิลที่ยังต้องใช้เวลาในการเชื่อมต่อและรอคอยกว่าที่ข้อมูลของคนละฝากฝั่งจะเดินทางมาถึง ชดบ้าง ล่มบ้าง แต่ในตอนนั้นมันก็ทำให้เราตื่นเต้นมากพออยู่แล้ว

เมื่อยุคดิจิทัลเดินทางมาหาเราสิ่งที่เราคุ้นเคยก็ค่อย ๆ เลื่อนหายไปตามเทคโนโลยีที่ถูกพัฒนาขึ้น ไม่ถึงกับเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน แต่ก็มี ความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจในสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้น สิ่งใหม่ที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเรา โดยเฉพาะการเกิดขึ้นของสื่อออนไลน์ หรือแม้แต่แอปพลิเคชันต่างๆ ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและดูเหมือนว่า “เราจะช้ากว่าโลกดิจิทัลเสมอ”

เราถือกำเนิดในยุคหนึ่งและกำลังเดินทางมาถึงอีกยุคหนึ่ง Marc Prensky นักเขียนชาวอเมริกันให้คำจำกัดความของคนยุคพ่อแม่เช่นเรานี้ว่า “ดิจิทัลอิมมิแกรนท์ (Digital Immigrants)” เปรียบเสมือนผู้เดินทางข้ามผ่านยุคสมัยแห่งเทคโนโลยี







# 7 ✕ 0

## เด็ก ๆ ของเราคือ ดิจิทัลเนทีฟ

เด็ก ๆ ของเรานั้น ถือกำเนิดขึ้นในยุคดิจิทัลอย่างสมบูรณ์ เปรียบเสมือนเป็น “ดิจิทัลเนทีฟ (Digital Natives)” ผู้ซึ่งคุ้นเคยกับโลกดิจิทัลเป็นอย่างดี เพราะพวกเขาถูกล้อมรอบไปด้วยเทคโนโลยีตั้งแต่ลืมตา เขาจึงมีทักษะและคุ้นเคยในการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ อย่างชำนาญตั้งแต่วัยเด็ก การตอบสนองที่รวดเร็วทันใจของเทคโนโลยีรอบ ๆ ตัวส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ แบบชั่วครั้งคราว ต้องดูสนุกสนานและเกี่ยวข้องกับตัวเองถึงจะดึงดูดใจให้เด็ก ๆ เข้าใจและจดจำได้เนื่อหามักจะเป็นรูปแบบของภาพ เสียง การพูดคุยตอบโต้ รวมถึงการเคลื่อนไหวในรูปแบบของเกม คือ การรู้สึกว่าได้รางวัลทันที สิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาสนใจเป็นพิเศษ

เป็นเรื่องธรรมดาที่แม้แต่เด็กสองสามขวบก็สามารถกดโทรศัพท์มือถือหรือเลื่อนแท็บเล็ตเพื่อเลือกดูการ์ตูนที่ชอบ กดด้วยความคล่องแคล่วมากกว่าการจับดินสอวาดรูป หรือทำได้เพลิดเพลินมากกว่าการนั่งอ่านนิทานจนจบ ในขณะที่เด็กที่โตขึ้นมาหน่อย เขาก็สามารถค้นหาข้อมูลสิ่งที่เขาอยากรู้ได้จากกูเกิ้ล ตัดต่อวิดีโอได้เอง โปสต์รูปเล่าเรื่องราวในบล็อกที่เขาสร้างขึ้น ทำอะไรพร้อม ๆ กันได้หลายอย่างแบบ Multitasking

เด็ก ๆ เติบโตไปพร้อม ๆ กับยุคดิจิทัลที่ตอบสนองความต้องการได้อย่างทันใจ บรรจุนี้อหา ข้อมูลเรื่องราวที่เขาสนใจไว้ในนั้นหมดแล้ว นั่นทำให้กระบวนการเรียนรู้ของเขาแตกต่างจากเราโดยสิ้นเชิง



## การเชื่อมต่อระหว่างกัน

เราอาจจะแตกต่างจากเด็ก ๆ เพราะเทคโนโลยีหรือยุคสมัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยทักษะความเชี่ยวชาญด้านดิจิทัลของเด็ก ๆ อาจทำให้เขาไม่ต้องการคำปรึกษาจากเราอีกต่อไปเมื่อมีปัญหา แม้จะเริ่มต้นเพียงแค่ว่าปัญหาด้านเทคโนโลยีเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม เพราะเห็นว่าพ่อแม่ให้คำตอบไม่ได้ว่าจะต้องทำอะไร เช่น เมื่อลูกถามว่า เขาควรทำอะไร กดปุ่มไหน ไปไหนไหนต่อ แต่เราไม่สามารถตอบได้ท้ายที่สุดเขาจะหาคำตอบด้วยตัวเอง ถึงแม้จะมีข้อดีในด้านที่ทำให้เขารู้จักค้นคว้าและหาข้อมูลเป็น แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นจุดเริ่มต้นของความไม่มั่นใจในตัวพ่อแม่ว่าจะสามารถเป็นที่พึ่งให้กับเขาได้หรือไม่ เมื่อมีปัญหาโดยเลือกที่จะหาคำตอบด้วยตัวเองในอินเทอร์เน็ต หรือปรึกษาเพื่อนซึ่งมีทักษะใกล้เคียงกันมากกว่า จนบางครั้งการค้นหาข้อมูลนั้นอาจไม่ถูกต้อง หรือได้เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมมาแทน โดยที่ประสบการณ์และการกลั่นกรองของเขาอาจจะยังมีไม่มากพอ

การที่เราปล่อยให้เด็ก ๆ ท่องอยู่ในโลกดิจิทัลเพียงลำพังเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เพราะเห็นว่าสะดวกกับเราที่จะได้มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น ก็เป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่เราปล่อยให้โอกาสในการพัฒนาการกล้ามน้อมัดต่าง ๆ ได้ผ่านเลยไป เด็ก ๆ ควรที่จะได้เรียนรู้สิ่งรอบตัวผ่านการใช้มือ แชนชา อวัยวะทุกส่วนรวมถึงสมอง เพื่อสร้างประสบการณ์แห่งโลกความเป็นจริง ประสบการณ์ทางธรรมชาติที่ช่วยพัฒนาทักษะด้านความคิดและอารมณ์ของเขาในอนาคต





โลกออนไลน์อาจจะเป็นเรื่องน่าหว่นวิตกสำหรับคนเป็นพ่อแม่ในยุคนี้ แต่ในขณะเดียวกัน ความรู้ที่รอให้เด็ก ๆ ได้เข้าไปเก็บเกี่ยวในนั้นก็มากมายเพียงพอที่จะกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ และก่อให้เกิดประโยชน์สำหรับเด็ก ๆ ที่สามารถนำไปต่อยอดได้ในอนาคต

ความกังวลเพียงอย่างเดียวอาจทำให้เด็ก ๆ ของเรารอแอและไม่เข้าใจถึงสิ่งที่เขาจะต้องเผชิญ จะดีกว่าไหมถ้าเราสามารถสร้างความเข้มแข็ง ส่งเสริมการสร้างทักษะทางอารมณ์ และความฉลาดทางดิจิทัลควบคู่กันไปตั้งแต่วัยเด็ก รวมถึงการตระหนักรู้ในฐานะพลเมืองแห่งโลกดิจิทัลเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับเขาในโลกออนไลน์ไบนั้นต่อไป

ไม่ใช่เพียงแค่เด็ก ๆ เท่านั้นที่ควรใส่ใจในเรื่องนี้ ตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน ตราบเท่าที่เราเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านประตูเข้าไปในโลกออนไลน์แล้ว นั่นเท่ากับว่าเราได้กลายเป็นส่วนหนึ่งเป็นพลเมืองแห่งโลกดิจิทัล พลเมืองที่สามารถขับเคลื่อนให้โลกไร้สายให้หมุนไป

การจับมือเด็ก ๆ ของเราก้าวข้ามผ่านประตูแห่งโลกดิจิทัลนี้ไปด้วยกัน เรียนรู้ไปด้วยกัน

“เปิดใจกว้างและฟังเสียงของพวกเขาให้มากขึ้น เป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ที่จะทำให้เขาเข้มแข็ง สามารถอยู่ได้อย่างปลอดภัย ทั้งในโลกออนไลน์และในโลกใบนี้”



## ภูมิคุ้มกันในโลกดิจิทัล

การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก ๆ และเยาวชนในการรู้เท่าทันสื่อไม่ได้มีความหมายแค่การให้ความรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้เขาอยู่ในสังคมออนไลน์ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

การสร้างภูมิคุ้มกันที่ได้ผลควรมาจากส่วนผสมสองด้านที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันคือ “ด้านทักษะที่เหมาะสมกับวัย” และ “ด้านความรู้ลึกเชิงบวกจากพ่อแม่”

ใน ด้านทักษะที่เหมาะสมกับวัย ได้แก่

### 1. ทักษะทางปัญญา

เป็นทักษะที่เกี่ยวกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหาเริ่มจากน้อยไปหามาก จากง่ายไปหายาก ให้สอดคล้องกับการเติบโตขึ้นของขนาดสมอง โดยเริ่มได้ตั้งแต่เด็ก ๆ จากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การเก็บของเล่นเมื่อเล่นเสร็จแล้ว การเช็ดน้ำที่ตัวเองทำหก การถามลูกกลับเมื่อเห็นคนทิ้งขยะไม่เป็นที่ว่า “ถ้าเป็นหนู หนูคิดว่าควรจะทำยังไง” หรือแม้แต่การต่อเลโก้ ก็ช่วยให้เขาคุ่นเคยกับการแก้ปัญหาและฝึกคิดอย่างมีวิจารณญาณ การฝึกให้เขาได้คิดแก้ปัญหาตั้งแต่เด็กจะทำให้สมองเกิดความคุ้นเคยและถูกพัฒนาให้แก้ปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นได้เมื่อโตขึ้น



## 2. ทักษะกระบวนการคิดขั้นสูง

ประกอบด้วยสองส่วนควบคู่กัน คือ

- **การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition)** เป็นทักษะที่ใช้ในการควบคุมดูแลการทำงานร่วมกันระหว่างความคิดและการกระทำ เพื่อยับยั้งการกระทำจากแรงกระตุ้น ความอยากหรืออยากลอง หรือเพื่อตอบสนองต่อแรงจูงใจที่อาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นได้ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกค่อนข้างมาก ทักษะนี้ฝึกได้ตั้งแต่เด็ก ๆ เช่น ให้เขารับผิดชอบต่องานบ้านหนึ่งอย่างก่อนที่จะออกไปเล่นข้างนอก หรือในวัยรุ่น การที่เขาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เพื่อไปถึงเป้าหมายระยะยาวเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการยับยั้งชั่งใจได้ เพราะเขาสามารถมองเห็นภาพและคิดตามว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้างถ้าเขาทำหรือไม่ทำสิ่งนั้น เช่น ชวนคุยกิจกรรมที่เขาสนใจ ไม่ว่าจะดนตรี กีฬา ศิลปะ หรืออะไรก็ตามที่เขาอยากทำ แผนการที่เขาวางไว้ รับฟัง และถามกลับเพื่อให้เขาได้คิดด้วยตัวเอง ถึงการเดินทางไปสู่สิ่งที่ตั้งใจไว้
- **การก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient หรือ Emotional intelligence)** หรือการตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น ช่วยให้เขาบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ ลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น โดยส่งเสริมให้เขาเข้าใจอารมณ์ของตัวเองก่อน เช่น เมื่อลูกร้องไห้เพราะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ เราควรให้เขาได้แสดงความรู้สึกและรับรู้ถึงอารมณ์ของเขาก่อนที่จะสะท้อนออกไปให้เขาเห็นตัวเอง “**แม่รู้ว่าหนูเสียใจ ผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ที่จะเสียใจเพราะไม่ได้ในสิ่งที่อยากได้**” แล้วจึงใส่เหตุผลเข้าไป เมื่อเห็นว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีที่มาที่ไป เมื่อเด็กเข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น ก็จะเข้าใจอารมณ์คนอื่นไปด้วยเมื่อเจอในสิ่งที่คล้าย ๆ กัน

สิ่งเหล่านี้ อาจจะถูกเป็นทฤษฎี แต่ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถฝึกฝนทักษะทางปัญญา และทักษะกระบวนการคิดขั้นสูง โดยสอดแทรกสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ลงไปในชีวิตประจำวันให้กับเขาอย่างเป็นธรรมชาติได้ตั้งแต่เด็ก ๆ

ทักษะสองอย่างนี้เป็นตัวช่วยสำคัญให้เค้าตอบสนองต่อสื่อดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม เปรียบเสมือนเพื่อนที่คอยช่วยเหลือกันในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อนที่คอยเตือนเมื่อถึงเวลาที่ต้องหยุดเล่นเกม เพื่อนที่ช่วยขัดเกลาสแตตัสให้โพสต์ในสิ่งสร้างสรรค์ เพื่อนที่จะช่วยเหลือให้เขาปลอดภัยต่อภัยออนไลน์ต่าง ๆ







## ความเข้าใจส่งเสริมการสร้าง ภูมิคุ้มกัน

ความรู้สึกเชิงบวกจากพ่อแม่ เป็นอีกด้านสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กทั้งในชีวิตจริงและโลกดิจิทัล เพราะพ่อแม่เป็นแบบอย่างและเปรียบเสมือนเพื่อนคนแรกที่เขารู้จักบนโลกใบนี้ ความรักความอบอุ่นที่เราทุ่มเทให้กับเขาอย่างเต็มที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการและทักษะด้านต่าง ๆ ให้กับเขาอย่างเป็นธรรมชาติ การเติบโตทางร่างกาย ขนาดของสมองและพัฒนาการด้านจิตใจ ส่งผลให้เขาแสดงออกและเรียนรู้โลกใบนี้แตกต่างกันในแต่ละวัย

“ก้าวขั้นดีที่จะช่วยให้ความรัก ความอบอุ่น  
ที่เรามีให้นั้นติดแน่นไปกับเขาเสมอ นั่นก็คือ  
“ความเข้าใจ”

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่ใช้เวลากับโลกดิจิทัลอย่างเต็มที่ เด็กน้อยที่เราเคยเดินจูงมือได้กลายเป็นเด็กหนุ่มสาวที่ต้องการอิสระ อยากตัดสินใจและมีความคิดเป็นของตัวเอง มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ชอบความตื่นเต้น หาประสบการณ์แปลกใหม่ ทำหายกฎเกณฑ์ ต้องการเป็นที่ยอมรับของที่บ้านและกลุ่มเพื่อน อารมณ์และการกระทำต่าง ๆ เหล่านี้มากจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่กำลังก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ และฮอร์โมนที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์หลากหลายรูปแบบ เขากำลังเผชิญกับร่างกายของตัวเองที่เปลี่ยนไปมาก และพยายามควบคุมอารมณ์ที่พลุ่งพล่านนั้นให้ได้ เป็นความสับสนที่เกิดขึ้นในวัยนี้

สิ่งนี้จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะเห็นเขาใช้เวลาอยู่บนหน้าจอนาน ๆ แซทกับเพื่อน ติดตามนักร้องเกาหลี ติดตามทวิตเตอร์ เล่นเกมได้ทั้งวัน โพสต์รูปในไอจี และมีช่องยูทูปเป็นของตัวเอง โลกดิจิทัลเป็นเครื่องมือตอบสนองวัยนี้ได้ดีที่สุด เพราะให้ความรู้สึกได้รับการยอมรับจากยอดผู้ติดตามในสื่อสังคม จากการเข้ากลุ่มหรือเจอคนที่มีความสนใจคล้ายกัน รู้สึกได้รางวัลเสมอในการเล่นเกมน่ามีพื้นที่ให้แสดงออกได้อย่างเต็มที่ รู้สึกได้ใกล้ชิดกับบุคคลที่ชื่นชอบ





# ความเข้าใจคือก้าวขั้นดี

อาจเป็นเรื่องน่าหนักใจและเป็นเรื่องทำทนายในเวลาเดียวกัน สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นในยุคดิจิทัลนี้ การสร้างความรู้สึกรับฟังเชิงบวกเริ่มต้นได้ที่ตัวเราเป็นอันดับแรกด้วย “การเปิดใจกว้าง” และ “การรับฟัง” บางครั้งอาจเป็นเรื่องยากที่คนเป็นพ่อแม่อย่างเราต้องรับมือกับอารมณ์ของลูก และอารมณ์ของตัวเองยามที่มีปัญหาเกิดขึ้น เมื่อเวลานั้นมาถึง การสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกเป็นตัวช่วยที่ดีในการดึงสติของเรากลับมา

“**สุดลมหายใจลึกๆ**  
**และย่อนึกไปถึงวันที่เราเป็นวัยรุ่น**”

ปล่อยให้เขาได้พูดในสิ่งที่เขาต้องการ ฟังอย่างไม่ตัดสิน อย่าลืมว่าการเป็นที่ยอมรับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม

สุดลมหายใจอีกครั้ง ทำตัวเป็นเพื่อนมากกว่าผู้ออกคำสั่ง สร้างบรรยากาศการพูดคุยแบบสบาย ๆ เป็นพวกเดียวกัน ยืนอยู่ข้าง ๆ กัน ให้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สุดลมหายใจเพื่อให้กำลังใจมากกว่าซ้ำเติม การซ้ำเติมนอกจากจะไม่ช่วยแก้ปัญหาแล้ว ยังทำให้เขาเลือกที่จะไม่พูดกับเราอีกในครั้งต่อไป

สุดลมหายใจและปล่อยให้อิสระกับเขาในการตัดสินใจ โดยมีเราคอยแนะนำและให้ความเชื่อมั่นเสมอ

ตัวอย่างบทสนทนากับลูก ๆ วัยรุ่น ควรเป็นคำพูดที่แสดงความหวังใ้รู้ว่าเราอยู่กับเขาและพร้อมที่จะเปิดใจรับฟังเขาเสมอ โดยรับฟังอย่างมีสติ ไม่ตัดสิน ไม่ใช้อารมณ์ หลีกเลี่ยงการถามว่าทำไม และชื่นชมให้กำลังใจเมื่อเขาทำได้ดี จนกระทั่งร่วมเรียนรู้ในสิ่งที่เขาสนใจไปด้วยกัน ตัวอย่างเช่น

ตอนนี้อยากอยู่คนเดียวก่อนไหม?

พ่อแม่จะช่วยอะไรได้ไหมที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น?

แม่อยู่ตรงนี้เสมอ ถ้าอยากคุยก็เดินมาได้ตลอด

ลูกคิดว่าเราจะช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร?

เป็นเรื่องธรรมดาที่จะผิดหวัง หงุดหงิด หรือเสียใจ

พ่อกับแม่ก็เคยเจอมาก่อน มันยากเหมือนกับที่จะต้องเจอเรื่องนี้ตอนที่พ่อกับแม่อายุเท่าลูก

แต่พ่อกับแม่ก็เชื่อว่ามันจะผ่านไปได้ และเราจะผ่านไปด้วยกัน



ขอแค่ลูกพูดในสิ่งที่ต้องการและเราจะช่วยกับ  
หากทางออกที่ดีที่สุด

พ่อกับแม่ภูมิใจมากที่ลูกไม่ตอบโต้เพื่อน  
ด้วยความรุนแรงกลับไป

พ่อกับแม่ดีใจมากที่ลูกรู้จักแบ่งปันและเห็นใจคนอื่น

กลับบ้านดึกแบบนี้มีอะไรอยากเล่าให้แม่ฟังมั๊ย?

ในเกมนั้นสนุกยังงัยลูกเล่าให้แม่ฟังหน่อย

สอนแม่เล่นแอปนี้บ้างสิ อยากรู้ว่าวัยรุ่น  
เขากำอะไรกันบ้าง?

นักเรียนคนโปรดของลูกเขาชื่ออะไรนะ  
เขาเก่งยังงัยนะ?

ลูกเห็นข่าวที่เด็กผู้หญิงถูกล่อลวง  
จากคนในอินเทอร์เน็ตไหม ลูกมีความคิดเห็น  
ว่ายังงัยบ้าง?

๔๒๔

การพูดคุยทั้งหมดนี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย ถ้าเราไม่สามารถจัดการกับ  
อารมณ์ของตัวเองได้ก่อน ดังนั้นขอให้นึกถึงตอนที่เราเป็นวัยรุ่นที่ต้องการคน  
รับฟังอย่างไม่ตัดสิน และนึกถึงภาพพ่อแม่ที่เราอยากเป็น พ่อแม่ที่เราอยาก  
เห็นในตัวเอง

12 ✕

## การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล

การแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสมที่ได้จากทักษะทางปัญญา การยับยั้งชั่งใจ  
ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเชิงบวกที่ได้รับจากพ่อแม่ นั้น จะถูกนำ  
ไปใช้ได้เป็นอย่างดีเป็นธรรมชาติ โดยดูได้จาก

- **ใช้เป็น** รู้จักเลือกใช้และพลิกแพลงคำสำหรับค้นหา มีเครื่องมือเปรียบเทียบ  
ตรวจสอบต้นฉบับของข้อมูล ไม่หลงเพลินไปกับลิงก์ต่าง ๆ หรือลิงก์ที่ไม่  
เหมาะสม หยุดได้เมื่อถึงเวลา ใช้ถูกต้อง มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย  
คอมพิวเตอร์ ใช้อย่างถูกกฎหมาย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
- **วิเคราะห์ได้** ประเมินเป็น ใช้ข้อมูลรอบด้านโดยไม่ใช้อารมณ์ในการตอบ  
สนอง มีเหตุและผล เห็นภาพรวมของประเด็นและเนื้อหา จับใจความเชื่อมโยง  
ได้ มองเห็นว่าสิ่งนั้นมีผลกระทบต่อตัวเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างไร
- **สร้างสรรค์** เลือกเผยแพร่เนื้อหาที่มีประโยชน์ภายใต้จริยธรรม มีความรับผิดชอบ  
สามารถมองเห็นผลกระทบในการผลิตและเผยแพร่สื่อของตัวเอง
- **การประยุกต์ใช้และสร้างการเปลี่ยนแปลง** บรรยากาศสามข้อด้านบน  
เมื่อรวมกันเข้าก็นำพามาซึ่งข้อสุดท้าย เด็ก ๆ จะได้ใช้ทักษะทั้งหมดที่มีมา  
ประยุกต์ใช้เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมที่จะช่วยกันเปลี่ยนแปลงสังคมและโลกใบนี้  
ให้น่าอยู่ขึ้นได้ โดยส่งเสริมตั้งแต่หน่วยเล็กที่สุดอย่างที่บ้านหรือโรงเรียน  
ในระดับมัธยมต้น ไปจนถึงระดับที่กว้างขึ้นอย่างชุมชน และประเทศในระดับ  
มัธยมปลาย



การรู้จักใช้สื่อดิจิทัลเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคมนี้จะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตัวเองเห็นคุณค่าและพลังของวัยจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม โดยผู้ใหญ่อย่างเราควรเปิดโอกาสรับฟังความคิดเห็นและให้พื้นที่เพื่อให้เขาได้แสดงออก และใช้ทักษะดิจิทัลอันคล่องแคล่วนี้สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับสังคมอย่างเต็มที่ ซึ่งในที่สุดก็จะสะท้อนกลับมาเป็นความภาคภูมิใจในตัวเอง

“

ภูมิคุ้มกันอันเข้มแข็งที่เราช่วยกันสร้าง และมอบให้กับเด็ก ๆ นั้น นอกจากจะช่วยให้เขารู้เท่าทันสื่อดิจิทัลแล้ว ยังช่วยให้เขาสามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งในโลกดิจิทัลและโลกแห่งความเป็นจริง รวมถึงเป็นส่วนสำคัญของการสร้างสรรค์สังคมและโลกนี้ให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นด้วย

”





# 13 รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprint)

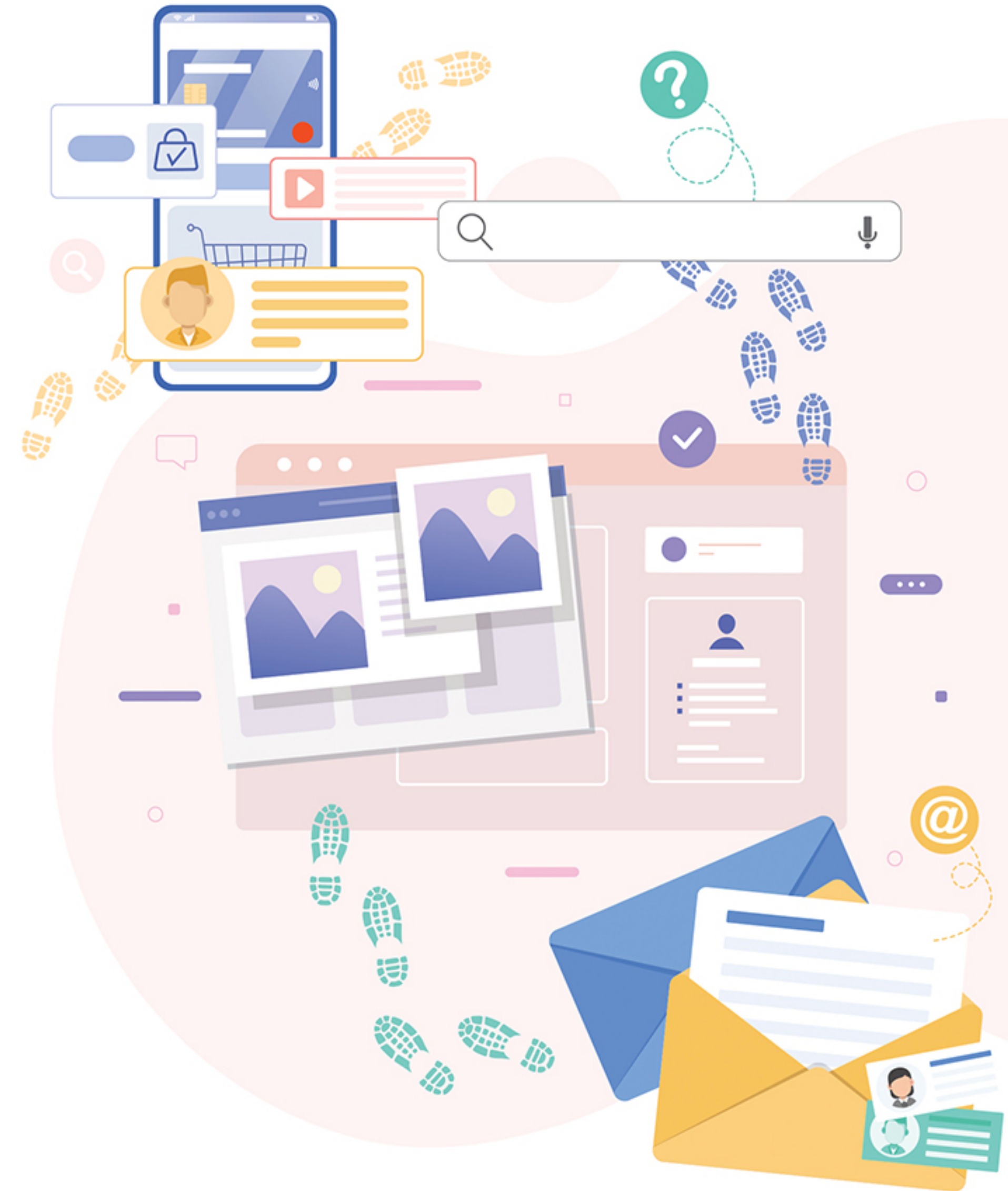
รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprint) คือ คำที่ใช้เรียกร่องรอยการกระทำต่าง ๆ ที่ถูกทิ้งไว้หลังจากใช้งานในโลกดิจิทัล เปรียบเสมือนรอยเท้าที่เราเหยียบบนพื้นทราย ต่างกันแต่เพียงว่ารอยเท้าบนพื้นทรายนั้นเมื่อถูกน้ำซัดก็จางหายไป แต่รอยเท้าดิจิทัลนั้นยังคงทิ้งร่องรอยไว้ แม้ข้อมูลจะถูกลบไปแล้วก็ตาม ข้อมูลการกระทำทุกอย่างในอินเทอร์เน็ตของเราจะถูกบันทึกไว้ 2 แบบ คือ

## 1. รอยเท้าดิจิทัลที่ผู้ใช้ตั้งใจทิ้งไว้ (Active Digital Footprint)

เป็นข้อมูลที่เราตั้งใจเปิดเผยโดยที่รู้ตัว เช่น อีเมล เบอร์โทรศัพท์ ชื่อโปรไฟล์ เฟซบุ๊ก หรือสิ่งที่เราตั้งใจโพสต์ลงในโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพ ข้อความ สิ่งที่เราเคยกดไลค์ กดแชร์ กดติดตาม หรือสถานที่ที่เราเคยไป

## 2. รอยเท้าดิจิทัลที่ผู้ใช้ไม่ตั้งใจทิ้งไว้ (Passive Digital Footprint)

เป็นข้อมูลที่เราไม่ได้ตั้งใจหรือไม่รู้ตัว เช่น IP Address หรือ Search History ต่าง ๆ สิ่งที่เราเคยคลิกเข้าไป ประวัติการซื้อสินค้า ออนไลน์ การเปิด GPS





ร่องรอยที่ถูกทิ้งไว้บางส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการใช้งาน ครั้งต่อไป แต่ในขณะเดียวกันก็อาจสร้างปัญหาจากการตามรอยได้ ยิ่งเราใช้งานมากเท่าไร ก็ยิ่งมีร่องรอยให้ติดตามได้มากเท่านั้น

เราควรให้ความสำคัญและสอนเด็ก ๆ ของเราให้เห็นถึงสิ่งที่จะตามมาได้ เพราะรอยเท้าดิจิทัลนี้ โดยฝึกให้เด็ก ๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า...

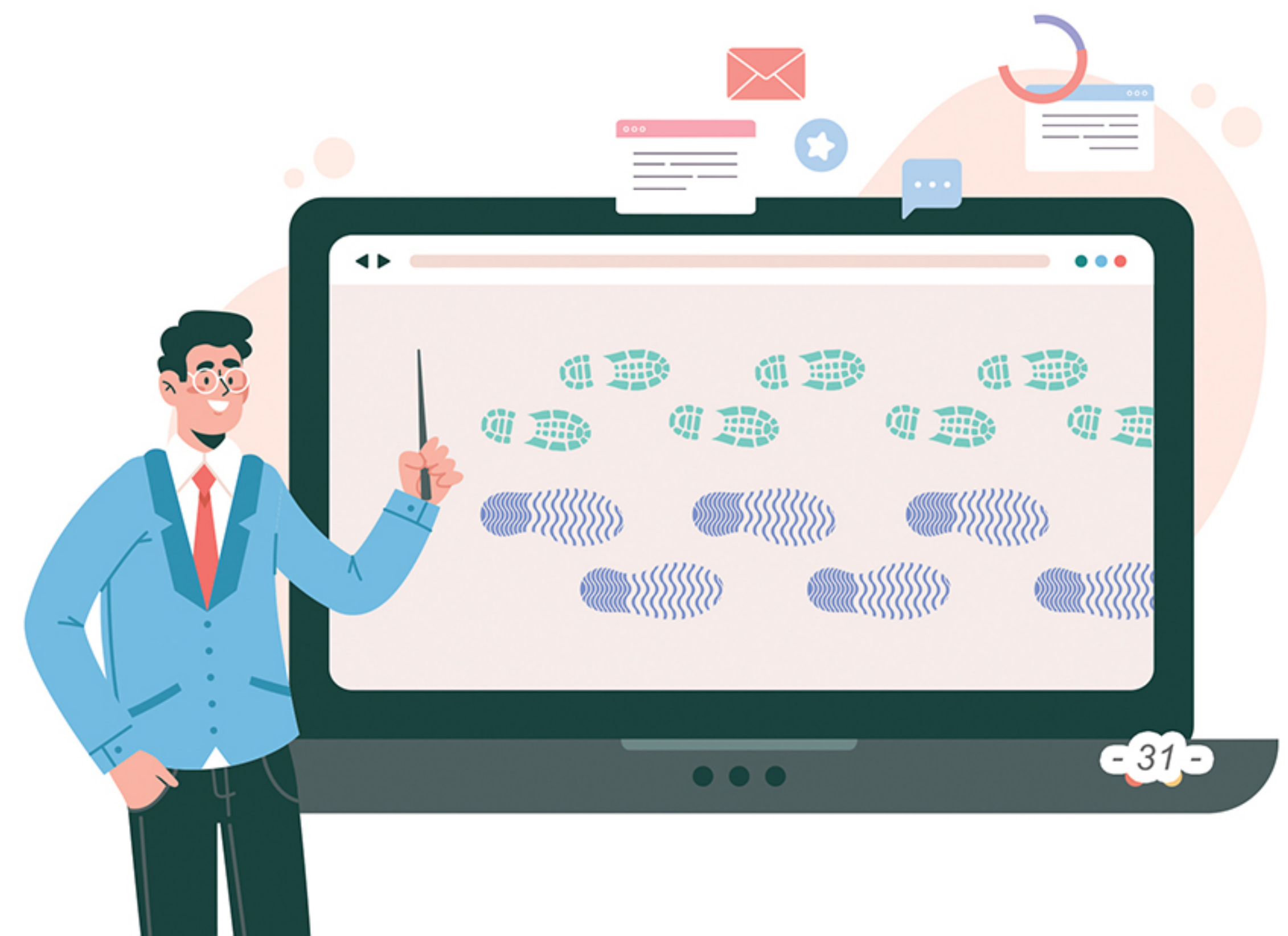
1. **ต้องปกป้องชื่อเสียงของตัวเอง** เพราะรอยเท้าดิจิทัลสะท้อนทั้งแง่บวกและแง่ลบของตัวเอง สิ่งที่เราบันทึกลงไปในช่วงเวลาหนึ่งอาจส่งผลอีกแบบหนึ่งในช่วงเวลาต่อมา การมีรอยเท้าในแง่ลบอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา การสมัครเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัย ปัจจุบันบริษัทมากกว่า 40% ขอดูโซเชียลมีเดียของผู้สมัครงานประกอบการพิจารณารับเข้าทำงานด้วย จึงต้องคิดก่อนโพสต์ และนึกถึงสิ่งที่จะตามมาเสมอ

2. **ควรสร้างขอบเขตในการเข้าถึง** โดยเรากำหนดได้ว่าใครที่ควรจะได้เห็น และใครที่ไม่ควรจะได้เห็น เช่น ข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลทางการเงิน รวมถึงการเปิดเผยที่อยู่อาศัย ศึกษาแอปพลิเคชันก่อนใช้งาน เพราะแอปพลิเคชันบางตัวสามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเรา เช่น รูปภาพ เบอร์โทรศัพท์ รายชื่อผู้ติดต่อ เพื่อป้องกันการรั่วไหลข้อมูลและโดนสวมรอยทางบัญชีออนไลน์จากผู้ไม่หวังดี

3. **ต้องปกป้องการสูญเสียทรัพย์สิน** จากการขโมยข้อมูลทางดิจิทัล โดยสอนให้เด็ก ๆ ระลึกเสมอว่าไม่ควรโพสต์ข้อความที่มีค่าลงโซเชียลต่าง ๆ ซึ่งเป็นช่องทางให้มิจฉาชีพใช้หลอกลวงเหยื่อและทำให้สูญเสียทรัพย์สินได้

4. **ต้องรักษาอิสรภาพและความเป็นส่วนตัว** การกรอกรับอีเมลข้อความโฆษณาต่าง ๆ จะทำให้เราจะได้รับโฆษณาซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นกลยุทธ์หนึ่งทางการตลาดที่อาจสร้างความรำคาญ และล่อตาล่อใจทำให้เราใช้จ่ายเงินโดยไม่จำเป็น หรือ การแชร์ตำแหน่งที่ตั้งสถานที่โดยที่เจ้าของไม่เต็มใจ การเผยแพร่ภาพผู้ป่วยขณะรักษา รวมถึงการเผยแพร่รูปภาพ หรือข้อมูลส่วนตัวของเด็กอาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเด็กจากผู้แสวงหาผลประโยชน์ หรือสร้างความกระทบกระเทือนจิตใจให้กับเด็ก ซึ่งอาจเข้าข่ายการละเมิดสิทธิตาม พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 หรือการเปิดโพสต์เป็นสาธารณะ ลงรูปตลอดเวลา โพสต์รูปที่มีลักษณะหมิ่นเหม่ อาจเป็นสิ่งที่ทำให้ภัยออนไลน์จากการถูกติดตามจากผู้ไม่หวังดีเข้าถึงตัวเด็ก ๆ ได้มากขึ้น

เมื่อได้เปิดประตูเข้าไปแล้ว เราและเด็ก ๆ ของเราก็เป็นผู้หนึ่งที่ทิ้งรอยเท้าไว้ในโลกดิจิทัลอย่างแน่นอน รอยเท้าที่ไม่อาจลบเลือนได้ เตือนตัวเองและย้ำกับเด็กเสมอ ๆ ในการทิ้งรอยเท้าไว้ ให้เป็นร่องรอยที่จะไม่กลับมาทำร้ายตัวเราเอง





## การสะกดรอยตามบน โลกออนไลน์ (Cyberstalking)

การสะกดรอยตามบนโลกออนไลน์ (Cyberstalking) คือ ภัยคุกคามรูปแบบหนึ่ง เกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ หลายแรงจูงใจของผู้กระทำที่เรียกว่า Stalker ซึ่งเป็นได้ทั้งคนที่เรารู้จัก คนที่เราเคยรู้จัก หรือแม้กระทั่งคนแปลกหน้า เป็นผู้เฝ้ามอง ติดตาม สอดส่องพฤติกรรมทางออนไลน์ของเรา โดยที่เราไม่รู้ตัว การเฝ้าติดตามแอบดูนี้ ทำให้เรารู้สึกไม่ปลอดภัยในโลกออนไลน์และบางกรณีส่งผลมาถึงชีวิตจริงได้ด้วย แรงจูงใจในการสะกดรอยตามนี้แบ่งออกได้เป็น 5 แบบ คือ

### 1. ถูกปฏิเสธ (The Rejected Stalker)

อาจเป็นคนที่เราเคยรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์ด้วย เช่น คนรักเก่าติดตามมาเพื่อขอคืนดี หรือต้องการแก้แค้นเพราะถูกปฏิเสธ มีแนวโน้มที่จะสร้างความอันตรายให้ถึงกับชีวิตได้เพราะความโกรธ

### 2. ต้องการความรัก (The Intimacy-seeking Stalker)

อาจเป็นได้ทั้งคนที่เรารู้จัก หรือคนแปลกหน้าก็ได้ มีอาการหลงใหล จึงเฝ้าหาวิธีเข้าหา เพื่อติดตามชีวิตส่วนตัว ทำให้รู้สึกใกล้ชิด พยายามเข้าใกล้เพื่อสร้างความประทับใจ

### 3. ขาดทักษะทางสังคม (The Incompetent Stalker)

เป็นกลุ่มที่ไม่อันตราย แค่เข้าสังคมไม่เก่ง ขี้อาย ต้องการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นเท่านั้น ใช้วิธีการติดตามเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

### 4. ความแค้นใจ (The Resentful Stalker)

มีแรงจูงใจมาจากความแค้นและต้องการทำให้รู้สึกหวาดกลัว เช่น การส่งข้อความมาข่มขู่ หรือสะกดรอยตามให้รู้สึกไม่ปลอดภัย

### 5. เป็นนักล่า (The Predatory Stalker)

เป็นกลุ่มที่อันตรายและมีความผิดปกติทางจิต มีอาการทางจิตร่วมด้วย มีพฤติกรรมสืบเรื่องราว คอยติดตาม เพื่อวางแผนการกระทำไม่ดี หรือลวงละเมิดทางเพศ





ภัยจากการสะกดรอยตามเริ่มต้นได้ง่ายบนโลกออนไลน์เพราะรอยเท้าดิจิทัลที่ถูกทิ้งไว้ และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในโลกแห่งความเป็นจริงได้ การติดตามข้อมูลทำได้ซับซ้อนและละเอียดขึ้นจนบางครั้งเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่ากำลังโดนติดตามอยู่หรือเปล่า ทั้งจากแอปพลิเคชันบางตัวที่ขอเข้าข้อมูลส่วนตัวของเราเมื่อต้องใช้งาน จากมัลแวร์ (Malware) จากไวรัสคอมพิวเตอร์ และกลลวงทางไซเบอร์ หรือแม้แต่การแอบติดตั้งอุปกรณ์เพื่อติดตามหรือดักฟังจากร้านซ่อมอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่เราใช้บริการ รวมถึงการโพสต์ข้อความ ลงรูป ธรรมดา ๆ ของเราเองก็ตาม ก็สามารถติดตามได้ถ้าเราไม่ไตร่ตรองให้ดีก่อน



ดังนั้น เราจึงควรใส่ใจทำให้เป็นเรื่องสำคัญและอย่าเตือนในการรักษาข้อมูลส่วนตัวทั้งของเราและเด็ก ๆ ให้ปลอดภัย โดยให้คิดอยู่เสมอว่า

- ไม่โพสต์ทุกอย่างลงในสื่อโซเชียล เพราะจะทำให้ติดตามได้ง่าย ถ้าใช้อัพเดทชีวิตประจำวัน หรือบอกเล่าไลฟ์สไตล์ให้เพื่อนหรือคนรู้จัก ควรปิดการแชร์สถานที่ที่เราไปหรือใช้ชีวิตอยู่โดยเฉพาะที่บ้าน รวมถึงไม่โพสต์ข้อความที่อาจทำให้เราไม่ปลอดภัย เช่น คีนี้อยู่บ้านคนเดียว กำลังจะออกไปที่นี้อีก 15 นาทีเจอกัน การโพสต์รูปที่ไม่เหมาะสม (รูปโป๊ เปลือย เปิดเผยเนื้อหนังมากเกินไป)
- ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในบัญชีออนไลน์ทั้งหมด จำกัดการแชร์เฉพาะคนที่ไว้ใจได้เท่านั้น ตั้งค่าโปรไฟล์แบบส่วนตัว ป้องกันไม่ให้คนที่ไม่รู้จักเห็นภาพหรือการโพสต์ของเรา ไม่รับแอดคนที่เราไม่รู้จัก

- เมื่อใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะหรือแม้แต่คอมพิวเตอร์ส่วนตัวก็ตาม ควรระมัดระวังเรื่องมัลแวร์และไวรัสต่างๆ เพราะจะทำให้ข้อมูลที่เรใส่เข้าไปถูกติดตามโดยไม่รู้ตัว ซึ่งแฮคเกอร์ (Hacker) ใช้เพื่อเข้าถึงข้อมูลสำคัญนำไปสู่อาชญากรรมทางคอมพิวเตอร์ได้
- Log out ออกจากระบบทุกครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ ล็อคหน้าจอทุกครั้งที่เราไม่อยู่หน้าคอมพิวเตอร์ หรือตั้งรหัสเพื่อเข้าถึงหน้าจอที่ใช้งาน
- ตั้งรหัสผ่านที่ซับซ้อนและคาดเดายากทั้งบัญชีออนไลน์ต่างๆ รวมถึงคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือที่ใช้
- ลงโปรแกรมป้องกันไวรัสหรือมัลแวร์ที่เชื่อถือได้ เพื่อตรวจจับไวรัสหรือมัลแวร์ที่ไม่ปลอดภัย

และถ้าเกิดว่าเด็ก ๆ หรือแม้แต่ตัวเราเองถูกคุกคามจาก Cyberstalker ควรทำอย่างไร?

1. รวบรวมหลักฐานให้ได้มากที่สุด เช่น ภาพถ่ายที่ถูกแบล็กเมล ข้อความแชท หน้าบัญชีคนร้าย ข้อมูลต่าง ๆ ของคนร้าย
2. เปลี่ยนอีเมลและรหัสผ่านบัญชีออนไลน์ทั้งหมด
3. แจ้ง Help Center ของผู้ให้บริการ เช่น เฟซบุ๊ก อิน스타그램 ว่าข้อมูลรั่วไหล หรือถูกขโมยข้อมูล
4. อย่าตอบโต้หรือนัดพบกับ Cyberstalker เป็นอันขาด
5. รีบแจ้งผู้ปกครอง ครู เพื่อติดต่อสถานีตำรวจทันที



## การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

ปัญหาการกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่อย่างเราไม่ควรละเลยอย่างยิ่ง จากสถิติของกรมสุขภาพจิตปี พ.ศ. 2561 พบว่าเด็กไทยมีการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนสูงถึง 40% ซึ่งสูงเป็นอันดับสองของโลกรองจากญี่ปุ่น โดยมีสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือ และทวีความรุนแรงของการกลั่นแกล้งให้บานปลายได้

ไม่เพียงแต่บ้านเราเท่านั้นที่เผชิญกับเรื่องนี้ แต่เป็นเรื่องที่พ่อแม่ทั่วโลกต้องหันมาสนใจ เราจะเห็นข่าวเกี่ยวกับความรุนแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น บางครั้งเกิดการสูญเสียที่นำความสะเทือนใจกับผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือแม้แต่ผู้ที่ได้รับทราบข่าวผ่านสื่อต่าง ๆ และมักจะลงเอยด้วยคำว่า “ถ้ารู้แบบนี้”

รูปแบบการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ทำได้ตั้งแต่

- การว่าร้าย ใส่ความ ใช้ถ้อยคำหยาบคาย ช่มชู้ สร้างข่าวลือ
- การคุกคามทางเพศ ล้อเลียนเรื่องรสนิยมทางเพศ หรือแม้แต่ล้อเลียนเรื่องรูปลักษณะหน้าตา
- การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่นสร้างบัญชีปลอมขึ้นมาคุยด้วย เพื่อหลอกเอาข้อมูลหรือทำให้เสียหาย
- การสร้างกลุ่มในสื่อโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ
- การโพสต์รูปหรือวิดีโอที่กระทบกระเทือนจิตใจ

“โลกไซเบอร์ทำให้การกลั่นแกล้งกัน รุนแรง และ ส่งผลกระทบต่อจิตใจให้กับเด็ก ๆ ได้ มากกว่าการกลั่นแกล้งทั่วไป”

เพราะโลกออนไลน์เปิดทางให้ผู้กระทำไม่ต้องเปิดเผยตัวตน หากที่มาต้นตอไม่ได้ทำซ้ำได้เรื่อย ๆ แชรต์ต่อ ๆ กันไปได้อย่างรวดเร็ว เกิดขึ้นได้ไม่เลือกที่หรือเวลา เกิดขึ้นได้ 24 ชม. เปิดมาเมื่อไหร่ก็เจอ ทำได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า และไม่มีวันจบสิ้น





เด็ก ๆ ที่ตกอยู่ในสถานการณ์การกลั่นแกล้งกันนี้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

### 1. ผู้กระทำ (Bullies)

ความรู้สึกของการมีอำนาจเป็นแรงกระตุ้นสำคัญของผู้กระทำ จึงมีแนวโน้มของพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าว เข้าใจว่าการใช้อำนาจจะทำให้ตัวเองได้ในสิ่งที่ต้องการ รู้สึกมีอำนาจเป็นหัวหน้ากลุ่มเมื่อเห็นผู้อื่นอ่อนแอกว่าตัวเอง ขาดความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น

\*ถ้าเด็ก ๆ เป็นผู้กระทำเสียเอง สิ่งที่พ่อแม่อย่างเราควรทำ คือ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง รับฟังสาเหตุที่แท้จริง กระตุ้นหากิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างความเห็นอกเห็นใจคนอื่นให้เขาทำ (เช่น งานอาสาสมัคร) เป็นตัวอย่างที่ดีของการไม่ใช้อำนาจแต่ใช้ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจเป็นหลักเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ให้เหมาะสมและไม่เป็นปัญหาในอนาคตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

### 2. ผู้ที่เลือกยืนดูเฉย ๆ (Bystanders)

ในระหว่างที่สถานการณ์การกลั่นแกล้งนั้นดำเนินไป เด็กส่วนใหญ่มองเห็นการกระทำของทั้งสองฝ่ายและเลือกที่จะอยู่เฉย ๆ เพราะไม่อยากให้ตัวเองถูกกระทำ ยอมรับการกลั่นแกล้งไปโดยปริยาย และมีแนวโน้มว่าจะเลือกอยู่ฝ่ายของผู้กระทำถ้าสถานการณ์บังคับให้ต้องเลือก หรือเริ่มรู้สึกสนุกไปด้วย

\*ถ้าเด็ก ๆ เป็นผู้ที่เลือกจะอยู่เฉย ๆ เราควรสร้างความเข้าใจกับเขาว่าเขามีพลัง และกล้าหาญพอที่จะช่วยให้เพื่อนรอดพ้นจากการกลั่นแกล้งได้ โดยเข้าไปช่วยแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม

### 3. ผู้ถูกกระทำ (Victims)

มักจะเป็นเด็กที่ขาดทักษะการเข้าสังคม ไม่มั่นใจในตัวเอง เด็กที่ดูแตกต่างจากคนอื่น (ทั้งในด้านกายภาพ เช่น ตัวเล็ก เป็นเด็กใหม่ เป็นเพศที่สาม หรือแม้แต่เด็กที่โดดเด่นกว่าคนอื่น ๆ) หรือเกิดจากความหวาดกลัวแล้วยอมรับการกระทำเมื่อโดนกลั่นแกล้ง ไม่กล้าที่จะบอกว่า “หยุด” เมื่อถูกกลั่นแกล้ง หรืออีกแบบคือได้กลับด้วยความรุนแรงแต่ก็ไม่ทำให้วงจรการกลั่นแกล้งหยุดลง

\*ถ้าเด็ก ๆ เป็นผู้ถูกกระทำ ผลกระทบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเขาจะไม่แสดงออกมาอย่างชัดเจน เราควรที่จะสังเกตและใส่ใจเมื่อเห็นว่าเขามีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หวาดระแวง ตกใจง่าย ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง อยู่กับหน้าจอมากผิดปกติ เมื่อได้ยินคนอื่นพูดถึงเรื่องการกลั่นแกล้งแล้วจะรู้สึกเครียดขึ้น

ภัยจากกลั่นแกล้งกันทางไซเบอร์เป็นปัญหาหลักในโลกออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและสังคม เป็นวัยที่มีพลังสร้างสรรค์สูง ถ้าเขาถูกทำให้หยุดชะงักลงด้วยความรู้สึกแปลกแยก ความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นที่ต้องการ อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า เป็นความรู้สึกที่ส่งผลกระทบรุนแรงต่อจิตใจโดยตรง

“ การเพิกเฉยเรื่องนี้เพียงลำพัง อาจทำให้เกิดบาดแผลในระยะยาว และ ยากเกินจะเยียวยา ”



การรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

- **Stop**

หยุดการตอบโต้ ปิดเครื่องมือสื่อสาร ออกจากสังคมออนไลน์

- **Block**

ปิดการสื่อสารกับผู้กลั่นแกล้ง บล็อกรายชื่อผู้ติดต่อ

- **Tell**

บอกผู้ปกครอง หรือ ครูที่ไว้ใจได้

- **Report**

แจ้งไปยังผู้ให้บริการสื่อออนไลน์นั้นเพื่อลบภาพหรือข้อความที่โดนกลั่นแกล้งนั้นออก

- **Copy**

บันทึกหลักฐานการกลั่นแกล้งต่างๆ

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างเขาเสมอเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์นี้ อย่ามองเป็นเพียงแค่เรื่องเด็กทะเลาะกัน ให้เขาเห็นคุณค่าและข้อดีของตัวเอง ภูมิใจุมกันที่เราได้ช่วยกันสร้างให้กับเขาผ่านความรักความอบอุ่นและความเข้าใจตั้งแต่ยังเด็กก็เพื่อว่าเมื่อถึงคราวที่เขาต้องเจอเหตุการณ์แบบนี้ จะช่วยให้เขาเข้มแข็งพอที่จะผ่านไปได้ ยกตัวอย่างของคนที่เคยผ่านเหตุการณ์แบบเดียวกันเพื่อให้เห็นว่าไม่ใช่แค่เขาคนเดียวที่กำลังเจอเหตุการณ์นี้อยู่ แต่มีคนที่เคยเจอและผ่านมาได้โดยที่มีความสุขมากกว่าเดิม เช่น กรณีของ Ed Sheeran ศิลปินชื่อดังสัญชาติอังกฤษ

Ed Sheeran เป็นนักร้องหนุ่มผมแดงชาวอังกฤษ มากความสามารถ และนิสัยติดดินเป็นกันเอง ทำให้เขากลายเป็นขวัญใจของคนทั่วโลกได้ไม่ยาก แต่ถึงอย่างนั้นด้วยรูปลักษณะของเขากลับเป็นเป้าโจมตีของคนบางพวกในโลกไซเบอร์ เพียงแค่เขามีรูปร่างเล็กและถูกเรียกว่า Ginger (คำที่ใช้เหยียดบุคคลที่มีผมแดงซึ่งดูแตกต่างจากคนอื่นในวัฒนธรรมตะวันตก) ทั้งยังไม่คู่ควรกับการเป็นป๊อปไอดอล

สมัยเรียน Ed เคยเสียน้ำตาเป็นประจำเมื่อถูกล้อเลียนด้วยคำว่า Ginger เขาไม่ใช่หนุ่มหล่อ หน้าตาดี หรือเป็นนักกีฬาที่เท่ แต่เมื่อค้นพบพรสวรรค์ด้านดนตรีในตัวเอง และมุ่งมั่นกับมันอย่างเต็มที่ทำให้เขาก้าวขึ้นมาเป็นนักร้องขวัญใจของคนทั่วโลกในวันนี้ แต่ Ed ก็ยังไม่พ้นโดน Cyberbully ด้วยการเหยียดหยันต่าง ๆ นานา ถึงแม้บางข้อความจะล้อเลียนเพื่อความขบขันกันเองก็ตาม โดยเฉพาะตอนที่เขาเป็นนักแสดงรับเชิญใน Game of Thrones คนพวกนี้ก็โจมตีเขาผ่านทวิตเตอร์ เรื่องรูปร่างของเขาไม่หยุดหย่อน แต่สิ่งที่ทำให้ Ed รู้สึกแย่มากขึ้นเรื่อย ๆ คือตอนโดนเรียกว่า “วงพิภพหัวแดง” ในเทศกาลดนตรี Glastonbury และกล่าวหาว่าเขาใช้วิธีการลิปซิงค์ในการร้อง ถึงแม้ Ed จะตอบโต้ผ่านโซเชียลมีเดียว่าเขาเล่นเองในทุกคอนเสิร์ตก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถหยุดการโจมตีกล่าวหาเหล่านี้ได้เลย

"ผมเข้าไปในโซเชียลมีเดียและมันก็เต็มไปด้วยข้อความร้ายกาจ ทวิตเตอร์เป็นศูนย์กลางของการว่าร้ายกัน แค่ความเห็นแย่ ๆ อันเดียวก็ทำวันดี ๆ ของคุณพังลงไปได้ผมจึงไม่ใช่มันแล้ว ผมต้องคิดจนปวดหัวว่าทำไมคนพวกนี้ถึงไม่ชอบผมมากมายขนาดนั้น"





Lady Gaga ในฐานะผู้ที่เห็นเหตุการณ์เลือกที่จะลุกขึ้นมาปกป้อง Ed ผ่านทวิตเตอร์ เมื่อมีการโจมตีว่า Ed กล่าวหาประชดประชันเธอเกี่ยวกับโชว์ของ Superbowl ซึ่ง Lady Gaga กล่าวในทวิตเตอร์ส่วนตัวของเธอว่า

"เขาช่างเป็นศิลปินที่มากล้นไปด้วยความสามารถ ฉันปลื้ม Ed เขาควรค่าที่จะได้รับความรัก และความเคารพเหมือนกับมนุษย์ทุกคน ฉันหวังว่าชาวเน็ตจะคิดบวกและเต็มใจไปด้วยความรัก ช่วยกันสร้างชุมชนออนไลน์ที่มีน้ำจิตน้ำใจ สร้างพลังสนับสนุนกัน ไม่ใช่เอาแต่ส่งความเกลียดชัง และร้ายกาจ ไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะว่าร้ายศิลปินเพียงเพราะพวกเขาขึ้นอยู่บนจุดสูงสุด พยายามที่จะมีเมตตากันให้มากกว่านี้หน่อยสิจะทุกคน นี่สิควรจะเป็นหน้าที่สำคัญของความเป็นคน"

วิธีรับมือกับปัญหา Cyberbully ของ Ed ในฐานะผู้ถูกรกระทำ คือ เลิกอ่านข้อความทั้งหมด และหันมาอ่านหนังสือแทน เขาตระหนักว่าตัวเองสามารถพูดคุยกับคนที่มีตัวตนในโลกความจริงได้ โดยที่คนเหล่านั้นไม่ได้ใช้ถ้อยคำรุนแรงแตกดันเหมือนกับใน Internet

Lady Gaga และ Ed Sheeran และอีกหลายๆ คน ที่แม้เป็นคนดังระดับโลกก็ยังคงเจอกับปัญหา Cyberbully และสิ่งที่ Lady Gaga พูดกับแฟนในทวิตเตอร์นั้น ไม่เพียงแค่แก้ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งกันเท่านั้น แต่เป็นการสรุปได้อย่างงดงามถึงความสำคัญในการเคารพให้คุณค่า และการเห็นอกเห็นใจกันที่ทุกคนบนโลกใบนี้มีสิทธิ์ได้รับอย่างเท่าเทียมในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง





## ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในโลกดิจิทัล (Digital Empathy)

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในโลกดิจิทัล (Digital Empathy) คือ ความสามารถในการคาดเดาความรู้สึกและมุมมองของคนที่เราติดต่อสื่อสารกันทางออนไลน์

โดยปกติในชีวิตจริง เราสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของอีกฝั่งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้จากการสังเกตภาษากาย แววตา สีหน้า น้ำเสียงและลักษณะการพูด แต่ในโลกออนไลน์การสื่อสารถูกลดทอนลงด้วยเทคโนโลยีที่ส่วนใหญ่สื่อสารกันผ่านตัวอักษรบนหน้าจอโดย ไม่เห็นสีหน้า แววตา ท่าทาง หรือน้ำเสียง ทำให้การรับรู้และคาดเดาความรู้สึกนึกคิด หรืออารมณ์ของอีกฝ่ายทำได้ยาก และอาจเกิดการเข้าใจผิดได้ง่าย

“ยิ่งไปกว่านั้นอาจทำให้เราลืมไปว่า  
อีกฝ่ายนั้นมีเลือดเนื้อ มีตัวตนจริง ๆ”

เพราะเวลาติดต่อกัน เราเห็นเพียงแค่อักษรและรูปโปรไฟล์ มารยาททางอินเทอร์เน็ต หรือความเห็นอกเห็นใจจึงถูกละเลยไป (เปรียบเทียบกับชีวิตจริงเราไม่กล้าที่จะใช้คำพูดแรง ๆ กับคนที่อยู่ตรงหน้า แต่กลับทำได้ง่ายกว่าเมื่อแชทกันหรือคอมเมนต์)

เด็กที่อยู่หน้าจอมากเกินไปจะขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทำให้ระดับของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นลดน้อยลงไปด้วย เพราะเขาไม่ได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับความรู้สึกต่าง ๆ ในโลกของความเป็นจริงเลย มีเพียงเขากับเทคโนโลยีและหน้าจอเท่านั้น

การสร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในโลกดิจิทัลให้เกิดขึ้นได้ จะช่วยให้พื้นที่บนโลกออนไลน์น่าอยู่มากขึ้น ไม่ต่างจากโลกข้างนอกจอที่ประกอบไปด้วยผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ ต่างศาสนา ต่างเพศต่างวัย มีความคิดเห็น มุมมองและทัศนคติที่หลากหลาย การเคารพมุมมอง และรับรู้ความรู้สึกของเขาต่อสถานการณ์ที่เขากำลังเผชิญอยู่ด้วยความเห็นอกเห็นใจ แสดงความเอื้อเฟื้อเมื่อพวกเขามีปัญหาเริ่มต้นได้ไม่ยากเพียงแค่ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา”







## มารยาทในการใช้สื่อดิจิทัล (Digital Etiquette)

การอยู่ร่วมกันบนพื้นที่กว้างใหญ่ในโลกดิจิทัลนี้ ไม่แตกต่างกับโลกในชีวิตจริงที่ต้องอาศัยกฎหมายเพื่อปกป้องความปลอดภัย และอาศัยมารยาทเพื่อให้อภัยกัน

มารยาทในการใช้สื่อดิจิทัลหลายอย่างเป็นเหมือนมารยาททางสังคมโดยทั่วไป เช่น การให้เกียรติกัน แสดงความสุภาพหรือให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเมื่อเขาต้องการ ไม่ละเลยที่จะให้ความเคารพผู้อื่น และให้ความสำคัญกับครอบครัว การเคารพสิทธิซึ่งกันและกันภายใต้สังคมประชาธิปไตย รักษาความเป็นส่วนตัวทั้งของตัวเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะพิมพ์แสดงความคิดเห็น โพสต์ข้อความ แชร์รูป หรือเข้าใช้งานอะไรก็ตามในโลกดิจิทัล ต้องคิดถึงรอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprint) ที่เราจะทิ้งร่องรอยไว้เสมอ

การขาดมารยาทในการใช้สื่อดิจิทัลอาจนำไปสู่ความเสียหายที่รุนแรง ที่สามารถแพร่กระจาย แชร์ต่อได้อย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้าง แถมยังหาตัวผู้กระทำไม่เจอเพราะไม่ต้องเห็นหน้ากัน ไม่ว่าจะเป็นการใช้คำพูดแสดงความเกลียดชังทางออนไลน์ (Online Hate Speech) การกลั่นแกล้งกันทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การสวมรอยบัญชีใช้งานผู้อื่น (Impersonation) และการโจรกรรมไซเบอร์ (Hacking)



# “มารยาทอาจจะไม่ใช่ข้อกำหนดที่มีบทลงโทษ แต่ช่วยให้สังคมบนโลกออนไลน์ น่าอยู่ สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการใช้งานที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์อย่างแท้จริง”

การที่เราสอนเด็ก ๆ ถึงมารยาทการใช้งานดิจิทัลตั้งแต่วัยที่เขาเริ่มใช้งานเป็น จะช่วยให้เขานำไปปรับใช้ได้ทั้งในโลกออนไลน์และโลกจริง ๆ เมื่อโตขึ้น

Sheri Gordon ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กได้แนะนำหลักการ 5 ข้อของมารยาททางอินเทอร์เน็ต เพื่อให้เราปรับใช้กับเด็ก ๆ ได้เข้าใจง่ายขึ้น

## 1. ปฏิบัติกับผู้อื่นเหมือนที่เราต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราไม่ต้องการสิ่งไหน คนอื่นก็ไม่ต้องการเช่นเดียวกัน สิ่งใดที่เราไม่ทำในโลกจริง สิ่งนั้นก็最好不要ทำในโลกออนไลน์ด้วย เช่น การบุกรุกข้อมูลของคนอื่น การส่งคำร้องขอ (Request) เล่นเกมให้เพื่อนมากเกินไป การแอบแฝงโฆษณาอย่างการฝากร้านในช่องคอมเมนต์ของดารา (คงไม่มีใครอยากให้มีการเตือนตั้งแต่วันโดยเป็นการเตือนที่ไม่เกี่ยวกับเราเลย)

## 2. โฟสต์แต่ข้อความที่ดีและเป็นจริง

สิ่งใดไม่กล้าพูดต่อหน้า สิ่งนั้นย่อมไม่ควรพูดในโลกออนไลน์เช่นกัน ไม่ใช่คำหยาบคาย ข้อความเสียดสี ประชดประชัน ล้อเลียนให้เขาอับอาย หรือแม้กระทั่งส่งภาพลามกอนาจารให้ผู้อื่น ไม่ส่งข่าวปลอม ข้อมูลปลอมเพราะอาจมีผลทางกฎหมาย ที่ส่งผลตามมหาตัวเราหรือครอบครัว โรงเรียนและที่ทำงานได้

## 3. คิดก่อนเผยแพร่

ตรวจสอบข้อความซ้ำอีกครั้งเสมอก่อนส่ง ไม่ต้องรีบร้อนที่จะส่ง หลีกเลี่ยงการโพสต์สเตตัสที่หยาบคายหรือคร่ำครวญมากเกินไป อย่าลืมว่าเรามีรอยเท้าดิจิทัลติดอยู่กับเราเสมอ

## 4. รักษาข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนและผู้อื่น

เพื่อนคือคนที่เราไว้ใจและแบ่งปันเรื่องราวในชีวิตต่อกัน การแชร์ภาพเรื่องราวของเพื่อนโดยที่เจ้าตัวไม่อนุญาต หรือไม่เหมาะสม เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความอับอายแล้วอาจเข้าข่ายผิดกฎหมายได้ด้วย

## 5. หลีกเลี่ยงการตอบโต้โดยใช้อารมณ์บนโลกโซเชียล

อารมณ์โกรธเพียงชั่วครู่อาจทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปได้ในพริบตา เพราะถ้าข้อความที่เราโพสต์ออกไปด้วยอารมณ์นั้นแม้แต่วันเดียว ก็สามารถมีผู้บันทึกเก็บไว้ได้ ที่อาจส่งผลเสียตามมาอย่างไม่คาดคิด รวมถึงหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาเสียดสี ยุแหยงหรืออยู่ในสงครามแห่งความเห็นต่าง ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ แต่เป็นไปเพราะความสะใจเพียงอย่างเดียว ภายใต้แนวทางประชาธิปไตยเราแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างได้ และต้องยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นได้ด้วยเช่นกัน





## การรักษาความปลอดภัยของ ตนเองในโลกดิจิทัล (Digital Security)

ภัยออนไลน์ในปัจจุบันมีมากมายหลากหลาย เปลี่ยนกลลวงสารพัดรูปแบบ อาจเป็นได้ตั้งแต่ การขโมยเงินในบัญชีออนไลน์ การหลอกขายของจากโฆษณา แอปแฝง การถูกสะกดรอยตาม การโดนสวมรอยเพื่อไปหลอกหลวงผู้อื่นต่อไป จนถึง การเข้าถึงข้อมูลความมั่นคงของชาติ เป็นอาชญากรรมทางไซเบอร์ ซึ่งทั้งหมดเกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานแทบทั้งสิ้น

เราจึงควรทำความเข้าใจกลไกการทำงาน และระบบป้องกันต่าง ๆ (Securitization) ของอุปกรณ์ดิจิทัลที่พาเราไปสู่ความเสี่ยงต่อการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในฐานะผู้บริโภคด้วย เช่น การให้ข้อมูลก่อนการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันฟรีต่าง ๆ (ควรทำความเข้าใจการใช้งานแอปพลิเคชันนั้นก่อน) และใช้เทคโนโลยีโดยรู้จักวิธีป้องกันตัวเองจากผู้ไม่หวังดี เช่น การตั้งรหัสผ่านที่รัดกุม ไม่ง่ายเกินไป ไม่จดรหัสผ่านในที่ที่เห็นง่าย ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ไปจนถึงการติดตั้งโปรแกรมป้องกันไวรัสที่เชื่อถือได้ (Virus Protection) ทำการสำรองข้อมูล (Backup Data) และติดตั้งระบบป้องกันอุปกรณ์ดิจิทัล (Surge Control) และหลีกเลี่ยงการให้ผู้อื่นยืมอุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อเชื่อมต่อ

ถ้าเราไม่เรียนรู้และจัดการให้ดี อุปกรณ์ดิจิทัลที่เราใช้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต นี้จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ภัยออนไลน์เข้าถึงตัวเราได้ง่ายขึ้น เราและเด็ก ๆ จึงควรเรียนรู้ที่จะจัดการการรักษาความปลอดภัยของตัวเองในโลกดิจิทัล (Digital Security Management) เพื่อ

### 1. รักษาความเป็นส่วนตัวและความลับ

ถ้าไม่รักษาอุปกรณ์ดิจิทัลให้ปลอดภัยข้อมูลส่วนตัว หรือความลับต่าง ๆ อาจรั่วไหล หรือถูกโจรกรรมได้ ควรมีการตั้งรหัสผ่านเพื่อใช้งานอุปกรณ์และเป็นรหัสที่ไม่ง่ายเกินไป

### 2. ป้องกันการขโมยอัตลักษณ์

การเพิ่มขึ้นตามความสะดวกสบายของธุรกรรมออนไลน์ต่าง ๆ เมื่อมีการใช้จ่ายผ่านแอปพลิเคชันของธนาคารมากขึ้น ถ้าไม่รักษาความปลอดภัยให้รัดกุม มีจรรยาบรรณอาจลวงข้อมูลบัตรเครดิต หรือข้อมูลบุคคลที่เป็นความลับ ไปสวมรอยทำธุรกรรมได้ เช่น ไปซื้อสินค้า กู้ยืมเงิน หรือรับผลประโยชน์ต่าง ๆ

### 3. ป้องกันการโจรกรรมข้อมูล

ข้อมูลส่วนใหญ่ในปัจจุบันถูกเก็บไว้ในรูปแบบของดิจิทัล ไม่ว่าจะเอกสาร ภาพถ่าย คลิปวิดีโอ ข้อมูลเหล่านี้อาจถูกโจรกรรมเพื่อนำไปขายต่อ แบล็คเมลล์ หรือเรียกค่าไถ่ได้

### 4. ป้องกันความเสียหายของข้อมูลและอุปกรณ์

ภัยคุกคามทางไซเบอร์ใช้โปรแกรมที่ไม่ประสงค์ดี เช่น Malware หรือ ไวรัสต่าง ๆ ทำให้ข้อมูลและระบบปฏิบัติการต่าง ๆ ของเราเสียหาย



การรักษาความปลอดภัยในโลกออนไลน์ก็เพื่อให้เราและเด็ก ๆ ของเราเข้าใช้งานอินเทอร์เน็ตให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในแง่ความสะดวกสบาย ความรวดเร็ว เป็นแหล่งข้อมูลความรู้ขนาดใหญ่ เพื่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกี่ยวข้องกับภัยออนไลน์ให้น้อยที่สุด โดยตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของเทคโนโลยี และร่องรอยทางดิจิทัลที่เราทิ้งไว้ รักษาความเป็นส่วนตัวให้มากที่สุด เพื่อyakต่อการติดตาม ไม่หลงเชื่อข้อความชักชวนต่าง ๆ ระวังอยู่เสมอว่าโลกนี้ไม่มีอะไรได้มาฟรี ๆ เปรียบเทียบข่าวจริง-ข่าวลวง รวมถึงหาความรู้เกี่ยวกับภัยออนไลน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ



## 19 ✕

# พลเมืองดิจิทัล

อีกด้านหนึ่งของโลกดิจิทัลที่เราได้เข้าไปทำความรู้จักมาแล้วนั้น ไม่ได้มีเพียงแค่เราและเด็ก ๆ ของเราเท่านั้น แต่ยังประกอบไปด้วยผู้คนเป็นจำนวนมาก ทั้งยังมีความแตกต่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นวัย เพศ ศาสนา วัฒนธรรม เชื้อชาติ ทักษะคติ ความเชื่อ เขาและเราได้เชื่อมต่อเข้าสู่โลกดิจิทัลร่วมกันผ่านอุปกรณ์เล็ก ๆ อย่างมือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ขนาดเพียงไม่กี่นิ้ว แต่ทว่ากลับมีพลัง และได้เชื่อมโยงโลกแห่งความเป็นจริงให้คู่ขนานกันไปด้วยการกระทำอย่างหนึ่งในโลกออนไลน์ส่งผลอย่างหนึ่งถึงโลกแห่งความเป็นจริงเสมอ

แนวคิดความเป็นพลเมืองดิจิทัลจึงไม่แตกต่างจากแนวคิดในการเป็นพลเมืองของโลกใบนี้ นั่นก็คือการปฏิบัติต่อสังคมในโลกดิจิทัลผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ ให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข บนพื้นฐานของความรับผิดชอบ ต่อส่วนรวม การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คำนึงถึงสิทธิเสรีภาพ ทั้งของตัวเองและผู้อื่น เคารพความแตกต่างหลากหลายในมนุษยชาติ กล้าที่จะแสดงออกเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ในสังคมและอุทิศตนเพื่อส่วนรวมได้

ความเป็นพลเมืองดิจิทัลอาจฟังเป็นเรื่องไกลตัว แต่แท้ที่จริงแล้วเราสามารถร่วมกันสร้าง สิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้นได้จากตัวเองและถ่ายทอดไปยังเด็ก ๆ ของเราได้ตั้งแต่เริ่มใช้งานไม่ว่าจะเป็น การให้ความรู้เกี่ยวกับ การใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทัน เข้าถึงข้อมูลที่เหมาะสม วิเคราะห์ได้ แยกแยะเป็น





นำไปใช้อย่างสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร โดยเลือกใช้ช่องทางในการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม ตรงตามความต้องการ และคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดตามมา ให้ความรู้ในการทำธุรกรรมทางดิจิทัล ควรมีความเข้าใจพื้นฐานที่ดีในการใช้งาน ซื่อสัตย์แบบมีกติกา ฝึกให้เคารพผู้อื่น เพราะทุกคนมีสิทธิในการเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลโดยสมบูรณ์ มีความเท่าเทียมกันในการใช้งาน เราจึงควรมีมารยาทในการใช้สื่อดิจิทัล รู้จักกาลเทศะ และคำนึงถึงร่องรอยทางดิจิทัลที่จะถูกทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงจริยธรรมเกี่ยวกับการใช้สื่อและรู้จักกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น การส่งข่าวปลอม การว่าร้ายผู้อื่นด้วยถ้อยคำหยาบคาย อาจถูกฟ้องร้องได้ตามกฎหมาย พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2560

นอกจากนั้นเราควรฝึกให้รู้จักป้องกัน รู้จักสิทธิและความรับผิดชอบในโลกดิจิทัล เพื่อปกป้องสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น ทำกิจกรรมทางออนไลน์ด้วยความรับผิดชอบ รู้จักปกป้องความเป็นส่วนตัวของตัวเองและไม่ลบล้างความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น รักษาความปลอดภัยในโลกดิจิทัล โดยต้องรู้จักวิธีป้องกันตัวเองจากภัยออนไลน์ต่าง ๆ ไม่เปิดเผยข้อมูล ติดตั้งโปรแกรมป้องกันไวรัสที่เชื่อถือได้ และทำการสำรองข้อมูลอยู่เสมอ ควรเข้าใจการใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อลดความเสี่ยงในการรั่วไหลของข้อมูล เพราะอาชญากรรมไซเบอร์เกิดขึ้นและเปลี่ยนรูปแบบให้ซับซ้อนอยู่ตลอดเวลา คำนึงถึงสุขภาวะที่ดีในโลกดิจิทัล เลือกลงในสิ่งที่มีประโยชน์ จัดการและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นลบต่อกายและใจของตนเอง จัดสรรเวลาให้เหมาะสม รักษาสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลและโลกแห่งความจริง

“พลเมืองดิจิทัล จึงเปรียบเสมือนผู้คนบนโลกออนไลน์ที่อยู่ร่วมกัน ภายใต้กฎกติกา มารยาท สร้างการเปลี่ยนแปลง และกำหนดทิศทาง เพื่อให้สังคมบนโลกออนไลน์ที่เราได้เข้ามาใช้พื้นที่ร่วมกันนี้ เป็นสังคมที่น่าอยู่และสร้างสรรค์”





## แรงขับเคลื่อนอันแท้จริง จากมนุษย์

ไม่ว่าโลกดิจิทัลและโลกทางกายภาพจะหมุนไปข้างหน้ารวดเร็วเพียงไหน นวัตกรรมหรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ จะถูกพัฒนาให้อัจฉริยะมากขึ้นเพียงใด โลกกายภาพและโลกดิจิทัล ไม่อาจสวยงามและสร้างสรรค์ได้เลยถ้าขาดแรงขับเคลื่อนอันแท้จริงจากมนุษย์

แรงขับเคลื่อนจากมนุษย์ ไม่ใช่เพียงแค่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ถูกคิดค้นขึ้น ตั้งแต่หลอดไฟไปจนถึงกระสวยอวกาศ ไม่ใช่แค่ความรู้หรือความสามารถในการเข้าถึงอุปกรณ์ที่ทันสมัยอย่างสมาร์ทโฟนเท่านั้น แต่ด้วยสมองและสองมือและความรับผิดชอบร่วมกันของมนุษย์นี้เอง ที่ทำให้ทุกอย่างได้เกิดขึ้นและเชื่อมต่อเข้าหากัน การเชื่อมต่อที่ส่งผลถึงกันไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ

จากเรื่องโลกร้อนที่เคยเป็นเพียงเรื่องเชิงกายภาพที่ถกเถียงกันของนักวิทยาศาสตร์และนักสิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องเชิงนโยบายที่ไม่ได้ถูกสนใจอย่างแท้จริง จนเด็กผู้หญิงคนหนึ่งในสวีเดน อย่าง Greta Thunberg ได้หยุดโรงเรียนเพื่อประท้วงให้ผู้ใหญ่อย่างเราหันมาสนใจเรื่องโลกร้อนอย่างจริงจัง มากกว่าที่จะเป็นเพียงแค่นโยบายบนกระดาษ ความมุ่งมั่นของเธอถูกเผยแพร่ผ่านโซเชียลมีเดียต่าง ๆ จนทำให้การเรียกร้องนั้นเป็นผลในระดับการประชุมนานาชาติ เธอได้รับเลือกให้เป็นบุคคลแห่งปีของนิตยสารไทม์ในฐานะผู้ที่ก่อให้เกิดกระแส

ความสนใจด้านสิ่งแวดล้อม เธอเป็นแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ และผู้ใหญ่ทั่วโลก



มันทำให้เราเห็นพลังของสื่อสังคมออนไลน์ ในยุคดิจิทัล ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้อย่างรวดเร็วและเป็นวงกว้าง



การทำความเข้าใจโลกดิจิทัลและความเป็นพลเมืองดิจิทัล คงเป็นเพียงแค่แนวทางที่จะช่วยให้เราเห็นภาพของยุคสมัยแห่งสังคมออนไลน์ได้ชัดเจนขึ้นเท่านั้น หากขาดแรงขับเคลื่อนที่แท้จริงของโลกใบนี้ก็คือ ความเข้าใจ การเห็นคุณค่าและความร่วมมือร่วมใจกันของมนุษย์ ที่ส่งต่อให้กันได้จากคนหนึ่งไปยังอีกคน จากเราไปยังเด็ก ๆ ของเรา จากเด็ก ๆ ไปยังเพื่อน ๆ ของเขา ไปสู่โรงเรียน ไปสู่สังคม ไปสู่โลกที่สะท้อนกลับมาหาตัวเราในที่สุด





### กฎหมายพื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ข้อมูลในโลกดิจิทัล ที่ผู้ปกครองควรรู้

พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์) ฉบับล่าสุด ได้มีประกาศใช้เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2560 ซึ่งเป็นฉบับที่ 2 ที่เราควรรู้จักไว้บ้าง

#### 1. การเข้าถึงระบบ หรือข้อมูลของผู้อื่นโดยไม่ชอบ (มาตรา 5 - 8)

การเจาะเข้าไปถึงข้อมูลทางคอมพิวเตอร์ของผู้อื่น โดยที่เจ้าของไม่อนุญาต หรือ การปล่อยไวรัส มัลแวร์เข้าคอมพิวเตอร์ของผู้อื่น การเป็นแฮกเกอร์เพื่อขโมยข้อมูล

##### บทลงโทษ

- เข้าถึงระบบคอมพิวเตอร์ : จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
- เข้าถึงข้อมูลคอมพิวเตอร์ : จำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 4 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
- ล่วงรู้มาตรการป้องกันการเข้าถึงระบบคอมพิวเตอร์และนำไปเปิดเผย : จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
- ดักจับข้อมูลคอมพิวเตอร์ : จำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 4 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ

#### 2. แก้ไข ดัดแปลง หรือทำให้ข้อมูลผู้อื่นเสียหาย (มาตรา 9 - 10)

รวมถึงการทำให้ข้อมูลเสียหาย ทำลาย แก้ไข เปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมข้อมูลของผู้อื่นโดยมิชอบ หรือทำให้คอมพิวเตอร์ของผู้อื่นไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เช่น การทำลายระบบเว็บไซต์ของฝั่งตรงข้าม



### บทลงโทษ

- จำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ แต่ถ้าเข้าข่าย มาตรา 12 คือ กระทบต่อระบบข้อมูลด้านความมั่นคงโดยมิชอบ จะต้องได้รับโทษจำคุก 3 - 15 ปี ปรับ 6 หมื่น - 3 แสนบาท และถ้าเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นต้องมีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี ปรับ 2 แสนบาท ถ้าเป็นเหตุให้บุคคลอื่นถึงแก่ความตาย ต้องจำคุก 5 - 20 ปี และ ปรับ 1 - 2 แสนบาท

### 3. ส่งข้อมูลหรืออีเมลก่อนผู้อื่น หรือ ส่งอีเมลสแปม (มาตรา 11)

ถ้าส่งโดยปกปิดหรือปลอมแปลงแหล่งที่มา ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท และถ้าส่งโดยไม่เปิดโอกาสให้ปฏิเสธตอบรับได้โดยงาน ต้องได้รับโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 4 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ

### 4. เข้าถึงระบบ หรือ ข้อมูลด้านความมั่นคงโดยมิชอบ (มาตรา 12)

การเข้าถึงระบบหรือข้อมูลทางด้านความมั่นคงโดยมิชอบ หรือ การโพสต์ข้อความในโลกออนไลน์ที่เข้าข่ายข้อมูลเท็จที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อความมั่นคงของประเทศ ความปลอดภัยสาธารณะ หรือทำให้ประชาชนเกิดอาการตื่นตระหนกและลวงรู้ถึงมาตรการการป้องกันการเข้าถึงระบบคอมพิวเตอร์ และนำไปเปิดเผย

### บทลงโทษ

- กรณีไม่เกิดความเสียหาย : จำคุก 1 - 7 ปี ปรับ 2 หมื่น - 1.4 แสนบาท
- กรณีเกิดความเสียหาย : จำคุก 1 - 10 ปี ปรับ 2 หมื่น - 2 แสนบาท
- กรณีเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย : จำคุก 5 - 20 ปี ปรับ 1 แสน - 4 แสนบาท

### 5. จำหน่ายหรือเผยแพร่ชุดคำสั่งเพื่อนำไปใช้กระทำความผิด (มาตรา 13)

### บทลงโทษ

- กรณีทำเพื่อเป็นเครื่องมือในการกระทำความผิดทางคอมพิวเตอร์ตามมาตรา 5 - 11 (หรือ ข้อ 1 - 3 ที่กล่าวมา) จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท ทั้งจำทั้งปรับ หากมีผู้จำหน่าย หรือเผยแพร่ต้องรับผิดชอบร่วมด้วย
- กรณีทำเป็นเครื่องมือในการกระทำความผิดทางคอมพิวเตอร์มาตรา 12 ต้องจำคุกไม่เกิน 2 ปี ปรับไม่เกิน 4 หมื่นบาท ทั้งจำทั้งปรับ หากมีผู้นำไปใช้กระทำความผิด ผู้จำหน่าย หรือ เผยแพร่ต้องรับผิดชอบด้วย

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

มาตรา 14 นี้ ระบุโทษการนำข้อมูลที่ผิด พ.ร.บ. เข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ แบ่งออกเป็น 5 ข้อความผิด คือ

- โฟสต์ข้อมูลปลอม ทูจริต หลอกกลวง เช่น ข่าวปลอม โฆษณา ธุรกิจแชร์ลูกโซ่ การหลอกกลวงเอาเงินโดยไม่มี การส่งมอบของ
- โฟสต์ข้อมูลความผิดเกี่ยวกับความมั่นคงปลอดภัย
- โฟสต์ข้อมูลความผิดเกี่ยวกับความมั่นคง ก่อการร้าย
- โฟสต์ข้อมูลลามกที่ประชาชนเข้าถึงได้
- เผยแพร่ ส่งต่อข้อมูลที่รู้แล้วว่าผิด

### บทลงโทษ

- หากเป็นการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อประชาชน ต้องได้รับโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท ทั้งจำทั้งปรับ และหากเป็นกรณีที่เป็นการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ต้องได้รับโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 6 แสนบาท ทั้งจำทั้งปรับ



7. ให้ความร่วมมือ ยินยอม รู้เห็นเป็นใจกับผู้ร่วมกระทำผิด (มาตรา 15)

เปรียบเทียบให้เห็นภาพ คือ เพจที่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นแล้วมีความคิดเห็นที่มีเนื้อหาผิดกฎหมาย โดยแอดมินไม่ลบออก ถือเป็นความผิด แต่ถ้าแอดมินเพจตรวจสอบ และลบออกแล้วจะถือว่าพ้นความผิด

#### บทลงโทษ

- ถ้าไม่ยอมลบข้อความนั้นออก จะถือว่าเป็นผู้กระทำความผิดตามมาตรา 14 ต้องได้รับโทษเช่นเดียวกับผู้โพสต์ แต่ถ้าแอดมินพิสูจน์ได้ว่าได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการแจ้งเตือนแล้วไม่ต้องรับโทษ

8. ตัดต่อ เติม หรือ ดัดแปลงภาพ (มาตรา 16)

แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ

- การโพสต์ภาพของผู้อื่นที่เกิดจากการสร้าง ตัดต่อ หรือดัดแปลงที่น่าจะทำให้เสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง เช่น การเอาภาพดารารูปไปตัดต่อทำให้เกิดความเข้าใจผิดหรือเสียหาย
- การโพสต์ภาพผู้เสียชีวิต หากเป็นการโพสต์ที่ทำให้ครอบครัวผู้เสียชีวิตเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่นเกลียดชัง หรือได้รับความอับอาย

#### บทลงโทษ

- หากทำผิดตามนี้ ต้องได้รับโทษจำคุก 3 ปี ปรับไม่เกิน 2 แสนบาท

## คำสำคัญที่พบในบทต่าง ๆ (Keyword Takeaway)

### บทที่ 2

หน้าจอทางเลือก (Alternative Media on Screen) (หน้า 2)

ผู้เลือกหรือสร้างเนื้อหาได้เอง (User Generated Content) (หน้า 2)

### บทที่ 4

บันทึกเก็บไว้ได้ (Scalability) (หน้า 7)

ทำซ้ำโดยหาต้นตอไม่เจอ (Replicability) (หน้า 7)

ไม่ปรากฏตัวของผู้กระทำ (Invisible Audience) (หน้า 7)

สืบค้นได้เสมอ (Searchability) (หน้า 7)

มีความถาวรเป็นส่วนประกอบที่ทำให้ข้อมูลนั้นคงอยู่ยาวนาน (Persistence) (หน้า 7)

### บทที่ 5

ความไม่สมดุลทางดิจิทัล (Digital Imbalance) (หน้า 8)

นักสำรวจ (หน้า 8)

ผู้มีส่วนร่วมทางสังคม (หน้า 8)

ผู้บูรณาการการเรียนรู้ (หน้า 8)

### บทที่ 6

ดิจิทัลอิมมิแกรนท์ (Digital Immigrants) (หน้า 10)

### บทที่ 7

ดิจิทัลเนทีฟ (Digital Natives) (หน้า 13)

ทำงานหลายอย่างได้พร้อมกัน (Multitasking) (หน้า 13)

การเคลื่อนไหวในรูปแบบของเกมส์ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ (Kinesthetic) (หน้า 13)



## บทที่ 12

การรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital Literacy) (หน้า 25)

ใช้เป็นและเข้าถึง (Access) (หน้า 25)

วิเคราะห์ได้ ประเมินเป็น (Analyze and Evaluate) (หน้า 25)

สร้างสรรค์เนื้อหา (Create) (หน้า 25)

การประยุกต์ใช้และสร้างการเปลี่ยนแปลง (Reflect and Act) (หน้า 25)

## บทที่ 13

รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprint) (หน้า 28)

รอยเท้าดิจิทัลที่ผู้ใช้ตั้งใจทิ้งไว้ (Active Digital Footprint) (หน้า 28)

รอยเท้าดิจิทัลที่ผู้ใช้ไม่ตั้งใจทิ้งไว้ (Passive Digital Footprint) (หน้า 29)

IP Address (หน้า 29)

Search History (หน้า 29)

GPS (หน้า 29)

## บทที่ 14

การสะกดรอยตามบนโลกออนไลน์ (Cyberstalking) (หน้า 32)

Stalker (หน้า 32)

ไวรัส (หน้า 34)

มัลแวร์ (หน้า 34)

กลลวงทางไซเบอร์ (หน้า 34)

## บทที่ 15

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) (หน้า 36)

ผู้กระทำ (Bullies) (หน้า 38)

ผู้เลือกที่จะอยู่เฉยๆ (Bystanders) (หน้า 38)

ผู้ถูกกระทำ (Victims) (หน้า 39)

## บทที่ 16

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในโลกดิจิทัล (Digital Empathy) (หน้า 44)

## บทที่ 17

มารยาทในการใช้สื่อดิจิทัล (Digital Etiquette) (หน้า 47)

ความเกลียดชังทางออนไลน์ (Online Hate Speech) (หน้า 47)

การสวมรอยบัญชีใช้งานผู้อื่น (Impersonation) (หน้า 47)

## บทที่ 18

การรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกดิจิทัล (Digital Security) (หน้า 50)

กลไกการทำงานและระบบป้องกันต่างๆ ของอุปกรณ์ดิจิทัล (Digital Securitization) (หน้า 50)

โปรแกรมป้องกันไวรัส (Virus Protection) (หน้า 50)

ทำการสำรองข้อมูล (Backups Data) (หน้า 50)

ติดตั้งระบบป้องกันอุปกรณ์ดิจิทัล (Surge Control or Our Equipment) (หน้า 50)

จัดการการรักษาความปลอดภัยของตัวเองในโลกดิจิทัล (Digital Security Management) (หน้า 51)





### **กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์**

เลขที่ 388 อาคารเอส.พี. (ไอบีเอ็ม) อาคารบี ชั้น 6  
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท  
กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 02 273 0116-8

โทรสาร. 02 273 0119

อีเมล : [contact@thaimediafund.or.th](mailto:contact@thaimediafund.or.th)

website : [www.thaimediafund.or.th](http://www.thaimediafund.or.th)