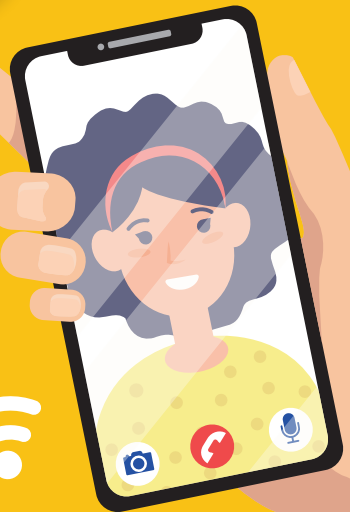


Social Media

ใช้อย่างไรไม่ให้
“ปวดหัว”



@



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : Social Media ใช้อย่างไรไม่ให้ปวดหัว

ISBN : 978-974-296-968-4

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 26,595 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด





โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





ในสังคมโลกปัจจุบัน สื่อโซเชียลมีเดีย ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการใช้ชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นหรือคนรุ่นใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่จะผูกติดกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์เกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสาร รับข่าวสาร ความบันเทิง หรือการซื้อขายสินค้าและบริการในชีวิตประจำวัน การทำธุรกรรม หรืออาจเรียกได้ว่าใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในสังคมออนไลน์ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถที่จะใช้สื่อโซเชียลมีเดีย ได้อย่างปลอดภัย ถูกต้อง และเหมาะสม

“Social Media ใช้ยังไรไม่ให้ปวดหัว” เล่มนี้ โครงการ TO BE NUMBER ONE รวบรวม ทักษะความฉลาดทางดิจิทัล ตัวอย่างและแนวทางการแก้ไขปัญหาการใช้สื่อโซเชียลมีเดียที่พบบ่อย สำหรับสมาชิกและเครือข่าย TO BE NUMBER ONE นำไปใช้ประโยชน์ และรู้เท่าทันการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมออนไลน์ได้อย่างมีความสุขโดยไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน

กรมสุขภาพจิต





หน้า

คำนำ	3
สารบัญ	4
วัยรุ่นกับ Social Media	6
ความฉลาดทางดิจิทัล	12
ผลจาก Social Media ที่พบบ่อย และแนวทางแก้ไข	20
• การกลั่นแกล้ง รังแก	
• การคุกคาม/สวนลามทางเพศออนไลน์	
• Fake News	
• ผลกระทบจากการเสพติดระยะยาว	
• การแบ่งเวลาหน้าจอ (Time Management)	
- ผลกระทบจากการติดสมาร์ตโฟน	
- การใช้หน้าจอและการพักผ่อนที่เพียงพอ	
• การขโมยข้อมูลส่วนตัวบนโลกอินเทอร์เน็ต	
เคล็ดลับการใช้สื่อ Social Media	38
รายการอ้างอิง	44
คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้	46
ในโครงการ TO BE NUMBER ONE	
คณะผู้เรียบเรียง	48



ວັຍຮຸ່ນກັບ Social Media



วัยรุ่นกับ Social Media

ปัจจุบันสื่อโซเชียลมีเดีย เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของหลาย ๆ คน ทำให้การติดต่อสื่อสารมีความสะดวก รวดเร็ว และประหยัด แม้จะอยู่ไกลหรือใกล้กันก็ตาม เทคโนโลยีสามารถพัฒนาให้ติดต่อสื่อสารกันอย่าง ไร้ขีดจำกัด ได้พูดคุยแบบเห็นหน้า ทำให้รู้สึกเหมือนอยู่ใกล้กัน เพียงแค่มีอินเทอร์เน็ตและสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อกัน ไม่มีข้อจำกัดเรื่องระยะทางอีกต่อไป โทรศัพท์มือถือกลายเป็นอวัยวะที่ 33 ของมนุษย์ ที่ขาดไม่ได้เลยไม่รู้ตัว การทำธุรกรรมทางการเงิน ดูภาพยนตร์ เล่นเกม พูดคุยกับเพื่อน หรือบุคคลที่ไม่รู้จัก เพียงแค่ใช้ปลายนิ้วคลิก ทุกคนก็เข้าถึงโซเชียลมีเดียได้ ทำให้เราเสพติดจนกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวันไปแล้ว

สำหรับวัยรุ่นอย่างพวกเรา ถ้าจะอธิบายตามหลักจิตวิทยา คงต้องพูดถึงหลักทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น (The Eight Stages of Psychosocial Development) ของ Erik Erikson ที่กล่าวว่า อายุของกลุ่มวัยรุ่นจะมีช่วงของการพัฒนาการจัดอยู่ในระดับขั้นที่ 5 คือ ขั้นของการค้นหาความเป็นอัตลักษณ์ กับ ความสับสนในบทบาท (Identity vs Role Confusion) ซึ่งขั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญในการสร้างภาพลักษณ์ที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของคนเรา เปรียบได้ว่าเป็น **Identity Crisis** คือถ้าผ่านช่วงนี้ไปได้อย่างเหมาะสม เข้าใจ และสามารถสร้างอัตลักษณ์ของตนเองได้ ก็จะส่งผลให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้บทบาทหน้าที่ รู้ว่าตนเองชอบ ตนเองถนัดอะไร และมองตัวเองในแง่ดี ๆ ในทางกลับกัน หากในช่วงนี้เกิดปัญหาหรือติดขัด ก็อาจส่งผลให้เป็นคนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สับสนในบทบาทหน้าที่ และความชอบของตน มองตัวเองในแง่ลบ และมีแนวโน้มที่จะทำอะไรต่าง ๆ เพื่อให้คนยอมรับ โดยไม่สนใจว่าจะถูกหรือผิด

เมื่อลองมองตามพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญที่สุดของวัยรุ่นคือการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพศเดียวกันหรือเพศตรงข้าม นอกจากนี้ยังต้องการเป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ แต่บางครั้งในโลกของความจริง วัยรุ่นบางคนอาจรู้สึกที่ตนเองไม่น่าสนใจ ไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่มีความสามารถ ทำให้รู้สึกที่ตนเองไม่เหมาะที่จะได้รับความรักและการยอมรับในโลกแห่งความจริง จึงแสวงหาสิ่งนั้นผ่านทางโลกออนไลน์ ที่เปรียบเสมือนโลกเสมือนจริง ผ่านการสร้างอัตลักษณ์หรือตัวตนใหม่ขึ้นมา โดยอาจจะเลือกสร้างตัวตนใหม่เลียนแบบ ดารา เน็ตไอดอล หรือคนที่ตนเองรู้สึกชื่นชอบ เพื่อให้ตนเองได้รู้สึกเป็นที่ยอมรับ ผ่านการกด Like การแสดงความคิดเห็นผ่าน Comment ชื่นชม ให้กำลังใจ หรือการกด Share ซึ่งถือว่าเป็น Social Support ที่สามารถพบเจอได้ง่าย ปัจจุบัน นอกจากการได้รับการยอมรับจากสังคม และ Social Support แล้ว พบว่า “การเป็นคนดัง มีชื่อเสียง มีคนรู้จัก” ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่วัยรุ่นต้องการมาก ในยุคปัจจุบันเช่นกัน



ผลกระทบจากการเลียนแบบและการสร้างตัวตน เพื่อให้คนอื่นยอมรับโดยขาดการไตร่ตรอง

จากการต้องการความรัก การยอมรับ ความสนใจ วัยรุ่นจึงต้องสร้างตัวตนใหม่ขึ้นมา ซึ่งส่วนใหญ่มักต่างจากตัวตนจริงๆ (Real Self) เป็นตัวตนใหม่ที่ตัวเองอยากเป็น อยากได้ แต่ไม่สามารถเป็นได้ในชีวิตประจำวัน (Ideal Self) เพื่อตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับ ซึ่งปัจจุบันมักพบใน Social media หรือโลกเสมือนจริง โดยพบว่าแต่ละคนมีวิธีการสร้างตัวตนใหม่ที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสังคม บริบท ค่านิยมและสถานการณ์ เทรนด์ ณ ตอนนั้น เช่น

♥ การสร้างตัวตนใหม่ด้วยการเลียนแบบพฤติกรรม หรือปัจจัยอื่นๆ จากบุคคลที่คนส่วนใหญ่ให้การยอมรับ

♥ การสร้างตัวตนใหม่ด้วยการเพิ่มเติมในสิ่งที่ตัวเองขาดหรือไม่สามารถทำได้ในโลกความจริง





การสร้างตัวตนใหม่ด้วยการทำอะไรที่แตกต่างจากบรรทัดฐานหรือสังคม เป็นต้น และการสร้างตัวตนใหม่ใน Social media หรือโลกเสมือนจริง มักสร้างในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

♥ โพสต์รูปที่ผ่านการแต่งรูป ให้เป็นไปตามเทรนด์ เป็นไปตามพินัยนิยมหรือคนดังในสังคมตอนนั้น เช่น ปรับตาให้โต ปรับผิวให้สว่างใส ปรับความสูง ถ่ายรูปแนว Sexy ตามดาราที่กำลังดัง ฯลฯ

♥ โพสต์เป็นข้อความที่อาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริง อาจเป็นการแต่งเรื่อง สร้าง Fake news หรือเป็นเรื่องจริงแต่แต่งเสริมเพิ่มเติมใช้คำแรงๆ ที่ดึงดูดใจ ดังที่เราเห็นในข่าวบ่อย ๆ เช่น บอกว่าตนเองมีความสามารถพิเศษ บอกว่าตนเองโดนทำร้าย ต้องการความช่วยเหลือ ฯลฯ

♥ โพสต์ข้อความ รูปภาพ หรือสื่อมีเดียต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาแตกต่างจากบรรทัดฐานหรือสังคม เช่น การกลั่นคนอื่น การทำอะไรที่ผิดกฎระเบียบ ฯลฯ

โดยปกติแล้วคนเรามักมีตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) กับตัวตนในชีวิตจริง (Real Self) ที่ไม่ค่อยตรงกัน จึงทำให้คนเกิดการพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ดังนั้นการที่เรามีตัวตนในชีวิตจริง (Real Self) บนโลกออฟไลน์ แตกต่างเพียงเล็กน้อยกับตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) บนโลกออนไลน์นั้นอาจจะไม่ใช่ปัญหา แต่มันจะเป็นปัญหา ถ้าตัวตนทั้ง 2 แบบที่กล่าวมานั้นแตกต่างกันมากเกินไป เพราะมันจะเกิดความขัดแย้งจนมีแนวโน้มเป็นปัญหาในด้านอื่น ๆ ต่อไป

ดังนั้น สื่อ Social media จึงมีอิทธิพลในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นปัจจุบัน แต่ทุกอย่างบนโลกใบนี้ล้วนมีสองด้านเสมอ ดังนั้น เราจึงต้องเตรียมความพร้อมในการใช้สื่อ อย่างมีสติ และรู้เท่าทัน เพื่อให้ใช้ สื่อ Social media หรือ ใช้ชีวิตบนโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย และมีความสุข โดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น



**ความฉลาด
ทางดิจิทัล**

'ความฉลาดทางดิจิทัล' (Digital Intelligence: DQ)

ทักษะสำคัญ เพื่อใช้ชีวิต บนโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย



แม้การใช้สื่อดิจิทัลจะยังมีความเสี่ยง แต่เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเรียนรู้ที่จะใช้อย่างเกิดประโยชน์ รู้จักใช้ให้เป็น ใช้ให้ดี จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งทักษะที่จะทำให้เราใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด เรียกว่า 'ความฉลาดทางดิจิทัล' (Digital Intelligence: DQ) ซึ่งก็คือ....

ความสามารถทางสังคม อารมณ์ และการรับรู้ ที่จะทำให้นักคนหนึ่งสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตดิจิทัลได้ ความฉลาดทางดิจิทัลครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทศนคติและค่านิยมที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์ หรือพูดง่ายๆ ว่า คือ ทักษะการใช้สื่อและการเข้าสังคมในโลกออนไลน์ ซึ่งประกอบด้วย

ลักษณะเฉพาะของพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizen Identity)



คือ การที่ผู้ใช้สื่อดิจิทัลสร้างภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ของตนเองในแง่บวก ทั้งความคิดความรู้สึก และการกระทำ โดยมีวิจารณ์ญาณในการรับส่งข่าวสารและแสดงความคิดเห็น มีความเห็นอกเห็นใจผู้ร่วมใช้งานในสังคมออนไลน์ และรู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำ ไม่กระทำการที่ผิดกฎหมายและจริยธรรมในโลกออนไลน์ เช่น การละเมิดลิขสิทธิ์ การกลั่นแกล้งหรือการใช้วาจาที่สร้างความเกลียดชังผู้อื่นทางสื่อออนไลน์

การบริหารจัดการเวลาบนโลกดิจิทัล (Screen Time Management)



เป็นความสามารถควบคุมตนเอง และจัดสรรเวลาในการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลและเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงสื่อสังคม (Social Media) และเกมออนไลน์ (Online Games) ด้วยความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถบริหารเวลาที่ใช้ได้อย่างเหมาะสม และสามารถควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์ และโลกความเป็นจริง อีกทั้งตระหนักถึงอันตราย และสุขภาพจากการใช้เวลาหน้าจอานานเกินไป และผลเสียของการเสพติดสื่อดิจิทัล



การจัดการการกลั่นแกล้งบนไซเบอร์ (Cyberbullying Management)



เป็นความสามารถในการป้องกันตนเอง การมีภูมิคุ้มกันในการรับมือ และจัดการกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตได้อย่างชาญฉลาด เพราะบางครั้งอินเทอร์เน็ตก็เป็นเครื่องมือหรือช่องทางที่ก่อให้เกิดการคุกคาม ล่อลวงและการกลั่นแกล้งบนโลกอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ โดยกลุ่มเป้าหมายมักจะเป็นกลุ่มเด็กจนถึงวัยรุ่น การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คล้ายกันกับการกลั่นแกล้งในรูปแบบอื่น หากแต่การกลั่นแกล้งประเภทนี้จะกระทำผ่านสื่อออนไลน์หรือสื่อดิจิทัล เช่น การส่งข้อความทางโทรศัพท์ ผู้กลั่นแกล้งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมชั้น คนรู้จักในสื่อสังคมออนไลน์ หรืออาจจะเป็นคนแปลกหน้าก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ผู้ที่กระทำจะรู้จักผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยรูปแบบของการกลั่นแกล้งมักจะเป็นการว่าร้าย ใส่ความ ชูทำร้าย หรือใช้ถ้อยคำหยาบคาย การคุกคามทางเพศผ่านสื่อออนไลน์ การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การแบล็กเมล์ การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ



การจัดการข้อมูลส่วนตัวให้ปลอดภัยบนโลกไซเบอร์ (Cybersecurity Management)

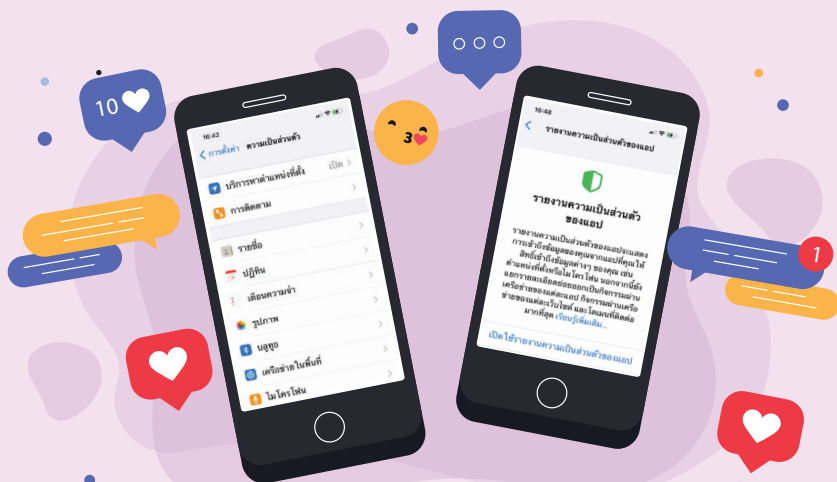


คือการมีทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ รู้จักปกป้องข้อมูลส่วนตัวไม่ให้เสียหาย สูญหาย หรือถูกนำข้อมูลไปใช้จากผู้ไม่หวังดีในโลกไซเบอร์

การจัดการความเป็นส่วนตัว (Privacy Management)



เป็นความสามารถในการจัดการกับความเป็นส่วนตัวของตนเองและของผู้อื่น การใช้ข้อมูลออนไลน์ร่วมกัน การแบ่งปันผ่านสื่อดิจิทัล ซึ่งรวมถึงการรู้จักป้องกันข้อมูลส่วนบุคคลของตนเอง เช่น การแชร์ข้อมูลต่าง ๆ โดยต้องมีความสามารถในการป้องกันข้อมูลตนเองได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงปกปิดการสืบค้นข้อมูลต่างๆ ในเว็บไซต์ เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวในโลกออนไลน์ในกรณีที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่น



Social Media

ใช้อย่างไร ไม่ให้ปวดหัว

15

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)



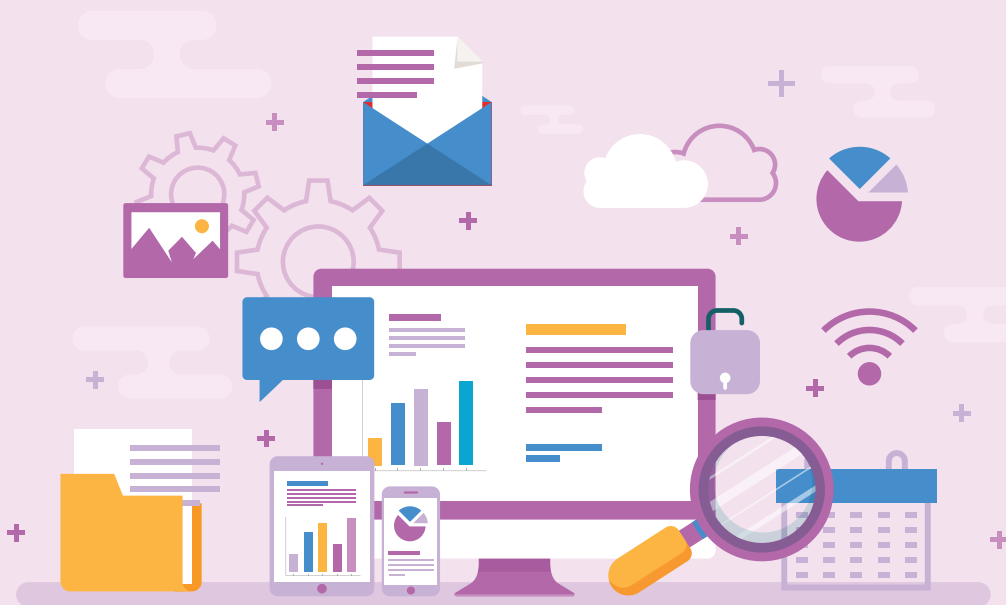
หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจของบุคคลว่าควรเชื่อ ไม่ควรเชื่อ ควรทำ หรือไม่ควรทำบนความคิดเชิงเหตุและผล มีความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาเป็นประโยชน์ และข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย ข้อมูลติดต่อทางออนไลน์ที่น่าตั้งข้อสงสัย และน่าเชื่อถือได้ ทราบว่าเนื้อหาใดมีประโยชน์ รู้เท่าทันสื่อ สามารถวิเคราะห์ และประเมิน ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายได้ เข้าใจรูปแบบการหลอกลวง ต่าง ๆ ในสื่อดิจิทัล เช่น ข่าวปลอม เว็บไซต์ปลอม ภาพตัดต่อ ข้อมูลเท็จ เป็นต้น



ร่องรอยทางดิจิทัล (Digital Footprints)



เป็นการเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ ข้อมูลร่องรอยทางดิจิทัล เช่น การลงทะเบียน อีเมล การโพสต์ข้อความหรือรูปภาพ ไฟล์งานต่าง ๆ เมื่อถูกส่งเข้าโลกอินเทอร์เน็ตแล้ว จะทิ้งร่องรอยข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานไว้ ให้ผู้อื่นสามารถติดตามได้ และจะเป็นข้อมูลที่ระบุตัวบุคคลได้อย่างง่ายดาย เพราะฉะนั้น ร่องรอยดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อเราในอนาคตหากมีผู้ไม่หวังดี ทำให้จำเป็นต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง



ความเห็นอกเห็นใจและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทางดิจิทัล หรือการเอาใจเขามาใส่ใจเราทางดิจิทัล (Digital Empathy)



เป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น การแสดงความเห็นใจ และการแสดงน้ำใจต่อผู้อื่นบนโลกดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อคนรอบข้าง ไม่ว่าพ่อแม่ ครู เพื่อนทั้งในโลกออนไลน์และในชีวิตจริง ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่นจากข้อมูลออนไลน์แต่เพียงอย่างเดียว รวมถึงเป็นกระบอกเสียงให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในโลกออนไลน์



หากเรามีทักษะและความสามารถทั้ง 8 ประการข้างต้น จะทำให้เรามีความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม และรู้เท่าทันเรียนรู้ที่จะใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด และปลอดภัย เพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมออนไลน์และในชีวิตจริง โดยไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน

**ผลกระทบจาก
Social Media
ที่พบบ่อย
และแนวทางแก้ไข**

ผลกระทบจาก Social Media ที่พบบ่อย และแนวทางแก้ไข

♥ **การกลั่นแกล้ง รังแก** หรือคุกคามโดยเจตนาผ่าน Social Media (Bullying) ส่ง โพสต์ หรือแชร์ข้อมูลด้านลบ เป็นเท็จ หยาบคาย และทำร้ายจิตใจผู้อื่น บางกรณีอาจรวมถึงการแชร์ข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นโดยมีเจตนาเพื่อให้เจ้าตัวอับอาย หรือทำลายชื่อเสียง แต่การปฏิบัติต่อผู้อื่นโดยไม่เจตนาหรือไม่สุภาพ เพียงครั้งเดียว ไม่อาจถือว่าเป็นการ Bullying ลักษณะสำคัญของการ Bullying คือ เป็นการกระทำที่จงใจ และกระทำต่อผู้ถูกระทำซ้ำๆ หลายครั้ง

ส่วนใหญ่การกลั่นแกล้ง รังแก คุกคาม ทาง Social Media หรือการติดต่อ พูดคุย กับคนในโลกไซเบอร์ มักเกิดจากการหลงลืมไปว่า กำลังติดต่อกับคนที่มีตัวตนอยู่จริง มีความรู้สึกจริง ทำให้ขาดความเห็นอกเห็นใจ หรือลืมเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งต่างจากการติดต่อสื่อสารกันแบบซึ่งหน้าในชีวิตจริง



ดังนั้น วิธีหนึ่งที่จะช่วยลด การกลั่นแกล้ง รังแก กัน ทาง Social Media คือ การสร้างการเห็นอกเห็นใจ การเข้าใจกัน และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ในโลก Social เช่น

- การยอมรับและเคารพความแตกต่าง
 - ด้านความคิด
 - ความหลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม
- เรียนรู้ที่จะแสดงความเห็นและแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ในแง่บวก
- ระมัดระวังการแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลต่าง ๆ รวมทั้งไม่วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นโดยใช้อารมณ์



การคุกคาม/ลวนลามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment)



คือ การใช้ภาษาในการสื่อถึงเรื่องเพศกับบุคคลอื่นและส่งผลทำให้บุคคลอื่นเกิดความรู้สึก เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น อึดอัด ไม่สบายใจ และรับรู้ได้ถึง การถูกละเมิด ถูกคุกคามผ่าน Social Media ไม่ว่าจะเป็นคำวิพากษ์วิจารณ์รูปร่าง คำหยอกล้อ คำตำหนิ หรือแม้แต่คำชม หากสื่อออกมาแล้วทำให้บุคคลที่ถูกพูดถึงไม่สบายใจ ก็ถือเป็นการคุกคามทางเพศเช่นเดียวกัน ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการถูกคุกคาม/ลวนลามทางเพศออนไลน์ (Cyber Sexual Harassment) นั้นคือ ความวิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า สูญเสียความมั่นใจ และอาจทำให้อับอายจนทำลายความรู้สึกชั้นลึกสุดของผู้ที่โดนได้ และจากสถิติพบว่า วัยรุ่นในช่วงอายุ 13 - 16 ปี มีอัตราการโดนคุกคามมากที่สุด และด้วยความที่ยังเป็นวัยรุ่น พึ่งผ่านวัยเด็กมาได้ไม่นาน ภูมิต้านทานทางใจยังมีไม่มากพอ จึงทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอาจส่งผลต่อจิตใจจนอาจทำให้เกิดเรื่องร้ายๆ หรือโศกนาฏกรรมตามมาได้

นอกจากพฤติกรรมนี้จะส่งผลต่อจิตใจผู้ถูกรบกวนแล้ว สำหรับผู้กระทำก็มีผลทางกฎหมายเข้าข่ายความผิดและจะถูกดำเนินคดีตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ว่าด้วยการกระทำความผิดทางคอมพิวเตอร์ 2560 ได้

**แล้วแบบนี้เราจะทราบได้อย่างไรว่าพฤติกรรมไหน
ที่แสดงถึงการคุกคาม/ลวนลามทางเพศออนไลน์?**

การกระทำที่เข้าข่าย Cyber Sexual Harassment

- **การเหยียดเพศ** เป็นการแสดงข้อความ ความคิดเห็นในเชิงดูถูกเหยียดหยามในเพศสภาพหรือรสนิยมทางเพศของบุคคลอื่น โดยอาจใช้ข้อความที่ทำให้ดูตลก ขบขัน เช่น สายเลื่อง ขูดทอง หรือตึง เป็นต้น
- **การลวนลามทางเพศ** เป็นการแสดงข้อความ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศตรงๆ มีการพูดถึงอวัยวะเพศ ทั้งชายและหญิง มีการขอร้องกิจกรรมทางเพศกับบุคคลอื่น โดยไม่สนใจเรื่องเพศ อายุ หรือความสัมพันธ์ของตนกับผู้ถูกกระทำ เช่น ได้สักครั้งจะตั้งใจเรียน เป็นต้น
- **การข่มขู่ทางเพศ** เป็นการแสดงข้อความ ความคิดเห็นที่มีเนื้อหาข่มขู่ผู้อื่นทั้งที่รู้จัก และไม่รู้จักบนโลกออนไลน์ เป้าหมายคือเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นการติดตามชีวิตออนไลน์คนอื่นตลอดเวลา (Cyberstalking) หรือการนำรูปลับ รูปโป๊ของคนอื่นมาข่มขู่หรือแก้แค้น (Revenge Porn) ที่พบบ่อยๆ คือการนำรูป/ คลิปลับ-โป๊ ของอดีตคนรักมาข่มขู่ตอนเลิกกัน โดยไม่สนใจความรู้สึกของอีกฝ่าย



ข้อเตือนใจไม่ให้เกิด Cyber Sexual Harassment

- คนทุกคนไม่ว่าจะเพศ อายุ หรือเชื้อชาติไหน เขาไม่ใช่เหยื่อหรือที่ระบายอารมณ์ ความคิด หรือความรู้สึกทางเพศของเรา เราไม่สามารถพูดถึงเขาในแง่ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศในโลกออนไลน์ได้
- ลักษณะการแต่งตัว โลฟีสไตร์ที่เซ็กซี่ ไม่ได้หมายความว่าเขาสวมควรถูกคุกคามทางเพศ
- เราควรเคารพสิทธิส่วนตัวของคนอื่น ให้เหมือนกับที่เราต้องการให้คนอื่นเคารพเรา

จะอย่างไรเมื่อถูก Cyber Sexual Harassment

- **ตั้งสติ** พิจารณาดูว่าที่เราเจอมันคืออะไร เรารู้สึกยังไง
- **หยุดการโต้ตอบ** ไม่พูดคุยโต้ตอบต่อ เพราะอาจเป็นการยั่วยุทั้งต่อตนเองและฝ่ายตรงข้าม ทำให้สถานการณ์อาจจะแย่ลง หรืออาจเพิ่มอารมณ์ด้านลบของเรา
- **เก็บรวบรวมหลักฐาน** เพื่อเอาผิดกับคนที่ Cyber Sexual Harassment เราอาจจะใช้การถ่ายภาพหน้าจอ บันทึกข้อมูล และอาจส่งให้บุคคลที่ 3 ที่เราไว้วางใจให้ทราบว่าเราเจออะไร เพื่อหาทางแก้ไขและปกป้องตัวเอง

STOP!



นอกจากนี้ Cyber Sexual Harassment ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (Sexual behaviors) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความสนใจในเรื่องเพศและมักมีความตื่นตาตื่นใจมากเป็นพิเศษ และอีกทั้งยังต้องการความท้าทาย ความตื่นเต้น และความสนุกสนาน มีความอยากรู้อยากเห็น อยากลองในทุกเรื่องใหม่ๆ แต่ขณะเดียวกันก็ยังขาดทักษะการคิด การไตร่ตรอง ขาดทักษะควบคุมตนเอง จึงอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาเรื่องเพศอื่นๆ ตามมาได้ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ไม่พร้อม เป็นต้น จากการศึกษาในหมู่วัยรุ่นเอเชียพบว่า วัยรุ่นมากกว่า 84% เรียนรู้เรื่องเพศในด้านต่าง ๆ จาก Social Media ผ่านคลิปโป๊ สื่ออนาจาร เว็บไซต์ ฯลฯ วัยรุ่นส่วนใหญ่เคยส่งภาพเซลฟี่ (Selfie) หรือภาพอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ (เช่น ภาพนู้ด ภาพ Sexy หรือภาพที่แสดงออกเกี่ยวกับเรื่องเพศ ฯลฯ) ผ่านทางสื่อ Social Media นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่เรียนรู้เรื่องเพศจาก Social Media นั้น มีแนวโน้มมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยรุ่นที่ไม่เคยเรียนรู้เรื่องเพศทาง Social Media ประมาณ 5 เท่า นอกจากนี้ยังพบแนวโน้มการบีบบังคับให้มีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นด้วย



เฟคนิวส์ (Fake News)



คือ อะไร? ถ้าแปลตรงตัวง่ายๆ เฟคนิวส์ ก็คือข่าวปลอม ข่าวที่อาจจะไม่เป็นจริง หรือในบางครั้งก็อาจจะเป็นจริงแต่ไม่ทั้งหมด เป้าหมายของเฟคนิวส์คือการทำให้เกิดความเชื่ออะไรบางอย่างในหมู่คนจำนวนมาก แล้วหวังในประโยชน์ที่ได้จากความเชื่อนั้น เช่น การโจมตีฝ่ายตรงข้าม การสร้างความเกลียดชัง การโฆษณาเกินจริง เป็นต้น

ข้อสังเกตเฟคนิวส์ง่ายๆ

- มาจากเว็บไซต์ไม่คุ้นชื่อ URL แปลกๆ
- พาดหัวข่าวรุนแรง เร้าอารมณ์มากเกินไป หรือหัวข่าวไม่ไปทางเดียวกันกับเนื้อหาข่าว
- ไม่มีชื่อผู้เขียน
- ไม่บอกวันที่ หรือเป็นวันที่เก่าๆ
- ไม่สามารถคลิกลิงค์เพื่อย้อนไปหาแหล่งข่าวต้นสังกัดได้



เฟคนิวส์ (Fake News) มีหลากหลายแบบ เช่น

- **เฟคนิวส์ ตามเจตนาและความตั้งใจของผู้ส่ง**

- เฟคนิวส์ที่ผู้ส่งไม่ได้ตั้งใจ บอกไปด้วยความไม่รู้
- เฟคนิวส์แบบตั้งใจใส่ร้าย ยั่วยุ บั่นผู้อื่น มีเจตนาจะขึ้นนำความคิดและปิดบังความจริง

- เฟคนิวส์แบบสร้างความแตกแยก สร้างความเกลียดชัง อาจจะมีความจริงอยู่บ้างแต่นำมาใส่เสริมเพิ่มเติม เพิ่มความรู้สึกแตกแยก เกลียดชัง เช่น การล่าแม่มด การเหยียดต่างๆ เป็นต้น

- **เฟคนิวส์ ตามเนื้อหาที่ต้องการสื่อ เช่น**

- เฟคนิวส์แบบพาดหัว ยั่วให้คลิก หรือ คลิกเบท (Clickbait) มักใช้คำ/ภาพ ที่ดูน่าทึ่ง ทำให้เกิดข้อสงสัย ส่วนใหญ่มักใช้เพื่อการเพิ่มจำนวนคนเข้าชมเว็บไซต์ของตน

- เฟคนิวส์แบบโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) มักนำเสนอข่าวในแง่เดียว พูดถึงแต่ข้อดี พูดถึงแต่ประโยชน์ซ้ำๆ ในหลายๆช่องทาง ส่วนใหญ่ทำให้คนเชื่อและคล้อยตามอุดมการณ์ของคนสร้างข่าว

- เฟคนิวส์แบบแฝงการโฆษณา (Sponsored content, Native Advertising) มักใช้วิธีการแฝงตัวในเนื้อหาของเว็บไซต์นั้นๆ เนียนไปกับสิ่งที่นำเสนออยู่ นำเสนอไปพร้อมกับข้อมูลของสื่อ นั้นโดยแยกไม่ออก แต่จะมีการแจ้งเรื่องราวของโฆษณานั้นเล็กน้อย ส่วนใหญ่ทำเพื่อกระตุ้นยอดขาย ให้คนซื้อ

- เฟคนิวส์แบบล้อเลียนและเสียดสี (Satire and Hoax) มักใช้วิธีการดัดแปลงข้อมูลให้ดูตลก สร้างอารมณ์ขันเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์/ ข่าวในชีวิตจริง แบบอ้อมๆ

รู้ทันไม่หลงเชื่อข่าว Fake news แยกแยะอย่างไรให้ปลอดภัย

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าจริงๆแล้ว ประเภทของข่าวปลอมอาจไม่ได้แบ่งแยกกันชัดเจน แต่มันสามารถคาบเกี่ยวกันได้หมด ซึ่งเรามีหน้าที่ต้องสังเกตและรู้ทันเพื่อไม่ให้มันเป็นเครื่องมือทำให้เราเกิดความขัดแย้ง ความยุ่งยาก และความวุ่นวายในชีวิต โดยวิธีการคือ เราต้องหาแหล่งข้อมูลข่าวที่น่าเชื่อถือ เพราะข่าวที่มาจากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ นั้น จะเป็นข่าวที่ผ่านการรวบรวมข้อมูล ค้นคว้า ตรวจสอบ คิด-วิเคราะห์ ตามข้อเท็จจริงแล้วนั่นเอง

จะรู้ได้อย่างไรว่าแหล่งข่าวไหนน่าเชื่อถือ

- แหล่งข่าว Official ที่เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบ มีความเชี่ยวชาญ โดยเฉพาะ

- แหล่งข่าว Official มีเว็บไซต์อย่างเป็นทางการ สามารถตรวจสอบได้ และได้รับการยอมรับในระดับสาธารณะ

- มีรายละเอียดข้อมูลของผู้เขียนและมีแหล่งอ้างอิงชัดเจน รายละเอียดตรงกับความเป็นจริง และสามารถตรวจสอบได้

นอกจากหาแหล่งข่าวแล้ว ยังมีวิธีอื่นๆในการเช็คข่าวให้ชัวร์ก่อนแชร์ต่อด้วย ดังนี้

- ตรวจสอบวันที่
- พิจารณาเนื้อหา ข้อความ และรูปภาพในข่าวว่าไปในทางเดียวกันหรือไม่

- ตรวจสอบข้อมูลสนับสนุน หรือหาข้อเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นๆ
- เปรียบเทียบกับข่าวจากที่อื่นๆ
- ไม่เชื่อคติในการอ่าน

โดยทั่วไปทุกคนอาจจะเคยได้ยินกับคำพูดที่ว่า “ความจำสั้น” กับ “ความจำยาว หรือ ความจำดี” แต่ทราบหรือไม่ว่า ความจำมนุษย์เรานั้น มีการแบ่งแยกประเภทอยู่ด้วย โดยความจำจะอยู่เป็นประเภทใหญ่ ๆ 3 ประเภทด้วยกัน แต่ทั้งนี้จะขอยกมาประเภทเดียว ซึ่งคือ “ความจำระยะยาว”

ความจำระยะยาวเปรียบเสมือนคลังเก็บสินค้าหรือโกดังขนาดใหญ่ โดยข้อมูลความทรงจำต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตจะถูกเก็บไว้ยังสถานที่แห่งนี้ โดยปกติเรามักจะจำไม่ได้ แต่เมื่อเกิดการระลึกถึง ความทรงจำที่เก็บอยู่ในพื้นที่นี้ก็จะถูกดึงออกมาให้เราจำได้ แต่เชื่อว่าทุกข้อมูลความทรงจำทุกอย่างจะถูกเก็บไว้ เพราะจะถูกเก็บไว้ได้ก็จะต้องเกิดจากการรับข้อมูลเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เช่น การอ่านหนังสือสอบซ้ำไปมาเป็นระยะเวลานาน หรือการฟังเพลงเดิมซ้ำ ๆ ไปมาจนร้องได้โดยไม่ต้องดูเนื้อเพลง เป็นต้น



แล้วหากเรามีการเสพติดหน้าจอเพื่อรับข้อมูลข่าวสาร เป็นระยะเวลานานจะส่งผลอย่างไรบ้าง ?

ความจำระยะยาวจะส่งผลต่อความคิด การตีความ ความเข้าใจ อารมณ์และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หากมีการเสพสื่อที่แสดงถึงความรุนแรงเป็นระยะเวลานานก็อาจส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมรุนแรงตามสื่อที่เราได้เสพเข้าไป แต่ทั้งนี้อาจต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ร่วมอีก อาทิ ครอบครัวหรือเพื่อนนั้นว่ามีบุคลิกภาพและนิสัยอย่างไร เนื่องจากบุคคลรอบข้างนั้นล้วนเป็นรูปแบบในการเรียนรู้พฤติกรรมหรือทำให้เกิดการเลียนแบบวิธีแก้ปัญหาทั้งสิ้น



การแบ่งเวลากับหน้าจอ (Time Management)



ในทศวรรษที่ผ่านมา การใช้เวลาหน้าจอดิจิทัล (Screen Time) เพิ่มขึ้นอย่างมาก มีข้อมูลสำรวจจาก Google พบว่าเราหยิบมือถือขึ้นมาดูเฉลี่ยถึง 150 ครั้งต่อวัน ซึ่งมาจากสิ่งอำนวยความสะดวกที่มากขึ้นในอุปกรณ์ดิจิทัล อาทิ การเงินการธนาคาร แผนที่ เกมส์ หรือกระทั่งสื่อที่ให้ความบันเทิงต่าง ๆ เป็นสาเหตุให้คนทั่วไปมีแนวโน้มต่อการใช้เวลากับหน้าจอที่มากยิ่งขึ้น

สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพล ระบุว่า ปัจจุบันพบวัยรุ่นไทยกว่า 40% ใช้เวลากับหน้าจอมากกว่าการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยแล้วมีพฤติกรรมการใช้เวลากับหน้าจอดังนี้

- คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ต 8 ชั่วโมง 49 นาที
- โทรศัพท์มือถือ 4 ชั่วโมง 14 นาที
- เข้าสังคมออนไลน์ 2 ชั่วโมง 48 นาที
- ดูโทรทัศน์ 2 ชั่วโมง 26 นาที

ก่อนจะจัดการว่าวันหนึ่งเราควรมีเวลาการใช้หน้าจอเป็นระยะเวลาเท่าไรนั้น เราจะต้องมาทราบกันก่อนว่าปัญหาจากการใช้เวลาหน้าจอมาก ๆ เป็นระยะเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบหรือสร้างปัญหาให้กับเราในด้านอะไรบ้าง และจะมีผลอย่างไรหากเราปล่อยปละละเลยไม่รักษาอาการเหล่านั้น



Social Media

ใช้อย่างไร ไม่ให้ปวดหัว

31

ผลกระทบจากการติดสมาร์ทโฟน ทางร่างกาย

การติดสมาร์ทโฟนหรือหน้าจอมากเกินไปจนความจำเป็น สามารถส่งผลกระทบทางร่างกายได้ด้วยเช่นกัน ตลอดจนอาจก่อให้เกิดอาการและโรคภัยไข้เจ็บในระยะยาวได้ โดยที่เราไม่อาจได้ทันคิดจนกระทั่งสายเกินไป ทำให้เสียเวลาในการใช้ชีวิตเพราะต้องมาโรงพยาบาล หรือกระทั่งเสียค่าใช้จ่ายในการพบแพทย์ โดยอาการทางกายที่มักพบจากการติดหน้าจอมีดังนี้

- **อาการตาแห้ง ตาพร่ามัว** เพราะการมองหน้าจอเปรียบเสมือนกับการมองหลอดไฟที่ให้ความสว่างอยู่ ดังนั้นแล้วเมื่อมีการมองเป็นระยะเวลายาวนานจะส่งผลต่อดวงตาของเรา

- **อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือตามข้อต่อของร่างกาย** เกิดจากการก้ม เงย กด และเกร็งตามจุดข้อต่าง ๆ เป็นเวลายาวนาน ส่งผลให้เกิดอาการเมื่อยล้าและปวดตามบริเวณข้อหรือกล้ามเนื้อที่มีการเกร็ง

- **อาการอ่อนล้า** เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ จากการอดหลับอดนอน เนื่องมาจากการติดหน้าจอที่ทำลึกลับหรือเล่นอยู่จนล่วงเลยเวลาในการนอน

- **โรคกระเพาะ** มาจากการติดหน้าจออย่างหนัก ไม่อาจละสายตาจากหน้าจอได้ จึงส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตในเรื่องของเวลาการทานอาหารที่ไม่ตรงต่อเวลา หรืออาจไม่ได้กินเลยทั้งวัน จนทำให้มีอาการปวดท้อง และเมื่อเกิดพฤติกรรมการทานอาหารที่ไม่ตรงเวลาเป็นเวลานาน ก็อาจพัฒนาเป็นโรคกระเพาะได้

- **โรคอ้วน** มาจากการติดหน้าจออย่างหนักเช่นเดียวกัน แต่ในกลุ่มนี้ยังคงมีการกินอาหารและขนมขบเคี้ยว แต่ขาดในเรื่องของการขยับตัวเคลื่อนไหว ทำให้ไม่มีการใช้พลังงานภายในร่างกาย สิ่งทีกินเข้าไปจึงถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน ทั้งนี้อาจก่อให้เกิดกลุ่มโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดัน และโรคหัวใจ เป็นต้น

ทางจิตใจ

นอกจากโรคทางกายแล้ว การเสพติดหน้าจอเพื่อรับสารเป็นระยะเวลาที่ยาวนานยังสามารถพัฒนาเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตใจได้ด้วยเช่นกัน การที่เราให้เวลากับหน้าจอที่มากจนเกินไปนั้นจะลดเวลาที่เราจะได้มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือกระทั่งเพื่อนๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาด้านอารมณ์และสังคม ทำให้บุคคลนั้นขาดการเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นหรืออาจมีการเลียนแบบจากตัวแบบที่ไม่ถูกไม่ควรจากสื่อโดยขาดการแนะนำและอาจมีผลในแง่ลบต่อการพัฒนาสมองร่วมด้วย

- **ปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึมเศร้า** เมื่อชีวิตของเรามีการติดหน้าจอมากขึ้น จะทำให้คนนั้นออกไปใช้ชีวิตกับโลกความจริงลดน้อยลง ส่งผลให้ขาดทักษะในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งนี้จึงไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีปัญหาต่อการวางตัวและการเข้าสังคม ขาดความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ปัญหาด้านการสื่อสารอย่างการพูด โดยผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกอาจทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวนจากความเครียดสะสมหรือแม้กระทั่งอาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและการที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว

- **สมาธิสั้นลง** เนื่องจากหน้าจอเป็นสิ่งเร้าที่มีภาพเคลื่อนไหวตลอดเวลา ทำให้คนเราไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิในระดับที่มากต่อการจดจ่อสิ่งเร้าในหน้าจอ จึงส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมาธิลดต่ำลง

- **โรคติดมือถือ (โนโมโฟเบีย)** เป็นผลจากการที่สมองตอบสนองกับการเล่นสมาร์ตโฟนแล้วมีการกระตุ้นให้สมองเกิดความสุข ดังนั้นความสุขนี้เองทำให้เกิดโรคติดสมาร์ตโฟน เพราะบุคคลนั้นจะมีความคิดและความรู้สึกอยากเล่นมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อที่ตนเองจะได้มีความสุข จึงทำให้ไม่สามารถขาดสมาร์ตโฟนได้ โดยอาการของโนโมโฟเบียมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาการติดสารเสพติดหรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ เป็นต้น

การใช้หน้าจอและการพักผ่อนที่เพียงพอ

องค์การอนามัยโลกได้มีคำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแล รวมไปถึงเด็กและวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้เวลาต่อหน้าจอที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้กระทบต่อการดำเนินชีวิต สัมพันธภาพในครอบครัว การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาการทางร่างกายและโรคที่ไม่ติดต่อต่าง ๆ โดยมีการจัดความเหมาะสมต่อการใช้น้ำจอดังนี้

- **เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 1 ปี** ไม่ควรที่จะใช้เวลาอยู่กับหน้าจอ
- **เด็กที่มีอายุระหว่าง 2-4 ปี** ควรกำหนดเวลาที่อยู่น้ำจอประมาณวันละ 1 ชั่วโมง หรือน้อยกว่า
- **เด็กตั้งแต่ 6 ขวบขึ้นไป** ควรกำหนดกฎร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและเด็ก ในเรื่องการใช้เวลากับหน้าจอ (screen time) โดยควรอยู่ในระดับที่ไม่กระทบต่อการพักผ่อน การออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านสุขภาพโดยรวม

ดังนั้นแล้วควรเน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์กันภายในครอบครัวให้มากยิ่งขึ้น หรืออาจหากิจกรรมข้างนอกแทนการใช้เวลากับหน้าจอ โดยผู้ปกครองเลือกเกมที่มีการใช้สมอง และสมาธิ คิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วมขณะที่เด็กกำลังเล่นด้วย เพื่อเป็นการสร้างทักษะการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์การทำงานเป็นทีมหรือกลุ่ม



ในเรื่องของการนอนนั้น โดยปกติคนเรามีชั่วโมงการนอนที่แตกต่างกันตามช่วงอายุ โดยจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมสำหรับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอในแต่ละวัยเป็นดังนี้

- **เด็กแรกเกิด** ควรได้รับการนอนหลับ 14-17 ชั่วโมงต่อวัน
- **อายุ 1 ปี** ควรได้รับการนอนหลับ 14 ชั่วโมงต่อวัน
- **อายุ 2 ปี** ควรได้รับการนอนหลับ 12-14 ชั่วโมงต่อวัน
- **อายุ 3 - 5 ปี** ควรได้รับการนอนหลับ 10-13 ชั่วโมงต่อวัน
- **อายุ 6 - 13 ปี** ควรได้รับการนอนหลับ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน
- **อายุ 14 -17 ปี** ควรได้รับการนอนหลับ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน
- **ผู้ใหญ่** ควรได้รับการนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน
- **ผู้สูงอายุ** จะมีระยะเวลาการนอนที่สั้นลงกว่าวัยอื่น

นอกจากนี้ การไม่จ้องมองดูหน้าจอก่อนเวลานอนหลับจะช่วยให้ นอนหลับได้ดีขึ้น พักผ่อนเพียงพอ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับสมองได้ เช่น ปัญหาการใช้เหตุผลและคิดแก้ปัญหา สมาธิ และการจดจ่อที่ลดลง หรือกระทั่งประสิทธิภาพการเรียนรู้ต่ำที่ลดลง เป็นต้น



การขโมยข้อมูลส่วนตัวบนโลกอินเทอร์เน็ต



ถึงแม้ว่าการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ จะทำให้ชีวิตเราง่ายขึ้น จัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้รวดเร็วและสะดวก แต่การติดต่อสื่อสารผ่านทาง ดิจิทัล ก็ทำให้บุคคลอื่น สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเราง่ายขึ้นเช่นกัน ดังนั้นการขโมยข้อมูลส่วนตัวบนโลกอินเทอร์เน็ต จึงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและเป็นอันตรายต่อเรามาก

การปกป้องข้อมูลความส่วนตัวในโลกออนไลน์ เช่น

1. ไม่ควรตั้งรหัสผ่านของบัญชีใช้งานที่ง่ายเกินไป
2. ตั้งรหัสผ่านหน้าจอสมาร์ทโฟน
3. แชร์ข้อมูลส่วนตัวในสื่อโซเชียลมีเดียอย่างระมัดระวัง
4. ใส่ใจกับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ระมัดระวังในการเปิดเผยชื่อ

และที่ตั้งของเรา และปฏิเสธแอปที่พยายามจะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเรา

5. อย่าใช้ Wifi สาธารณะเมื่อต้องกรอก

ข้อมูลส่วนตัว เช่น ออนไลน์ช้อปปิ้ง หรือ

ธุรกรรมธนาคาร หรือการลงทะเบียน

ในสื่อสังคมออนไลน์

6. รู้เท่าทันภัยคุกคาม

ทางอินเทอร์เน็ต



**เคล็ดลับ
การใช้สื่อ Social Media
อย่างมีความสุข**

เคล็ดลับ



HAPPY



LOVE



การใช้สื่อ Social Media อย่างมีความสุข

1. กำหนดระยะเวลาให้น้อย

สื่อ Social Media แย่งเวลาจากเรา และคนอื่น ๆ รอบตัวเราอย่างมาก หลายครั้งที่เราเองก็ไม่ได้รู้ตัว พอรู้ตัวอีกที หมดเวลากับเรื่องไร้สาระ หรือหาประโยชน์ไม่ได้ไป 1 วันแล้ว หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นสิ่งเสพติดที่เราเลิกไม่ได้ จึงควรเสพติดพอดี

2. กำหนดช่วงเวลาดูสื่อ เวลาเดิม เป็นประจำ

ความสม่ำเสมอมีความสำคัญอย่างยิ่ง การกำหนดช่วงเวลาเดิมเป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดอาการติดสื่อ Social Media ได้ เช่น ช่วยลดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด เป็นต้น การกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้เรารู้สึกคาดเดาได้ และไม่รู้สึกรำคาญจากการขาดสื่อโซเชียล

3. เลือกสื่อที่ต้องการดูที่มีประโยชน์ต่อชีวิต

สื่อปัจจุบันมีความหลากหลาย การรับรู้ข้อมูลมากเกินไป จะทำให้สมองถูกบรรจุไปด้วยข้อมูลขยะ ที่ไม่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต การประมวผลของสมองก็ช้าลง เพราะมีข้อมูลที่ไร้ประโยชน์เก็บไว้มากเกินไป จึงควรเลือกสื่อที่เหมาะสมมีประโยชน์ และเชื่อถือได้

4. โฟสต์ในแง่ดี และเป็นประโยชน์

ก่อนโพสต์ถามตัวเอง 2 คำถามว่า 1. สิ่งที่กำลังจะโพสต์เป็นประโยชน์ต่อตัวเราหรือไม่ 2. สิ่งที่กำลังจะโพสต์มีประโยชน์ต่อคนอื่นหรือไม่ ถ้าคำตอบคือ ใช่ ก็โพสต์เลย แต่ถ้ามันไม่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ก็หยุดไว้ก่อน อย่าโพสต์เลย

5. อย่าโพสต์เรื่องแย่ เพียงเพราะรู้สึกแย่

เรื่องแย่ ๆ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เล็กลงว่าจนหรือรวย สวยหรือชั่ว แต่การโพสต์เรื่องแย่ เพียงเพราะเรารู้สึกแย่ ไม่ใช่เรื่องดีเท่าไรนัก เพราะนอกจากทำให้ภาพลักษณ์ของเราดูไม่ดี ยังทำให้ผู้อื่นที่รับรู้รู้สึกแย่ไปด้วย หรืออาจจะมีบางคนที่รู้สึกดีกับเรื่องแย่ของเรา เพราะเขาพวกนั้นรู้สึกสมน้ำหน้าเราอยู่ การเปลี่ยนเรื่องแย่ในชีวิตให้เป็นบทเรียน มุมมองเรื่องนี้ให้บทเรียนอะไรกับชีวิตของเรา และแชร์แนวทางที่เราหาทางออกให้กับชีวิต เมื่อเจอเรื่องแย่ นั้น เรื่องราวของเราจะน่าสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างมาก แม้จะเจอเรื่องแย่ แต่ชีวิตเราไม่ได้แย่ วิธีนี้เป็นการนำเสนอตัวเองอย่างมีชั้นเชิงอีกด้วย

หากเรารู้สึกแย่ หรืออยากระบายอะไรบางอย่าง เมื่อหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมา แล้วอยากโพสต์อะไรบางอย่าง ให้หยุดตัวเองเอาไว้ก่อน รอสัก 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง เมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ให้ถามตัวเองว่า ยังอยากจะเขียนข้อความแบบเดิม ลงไปในสื่อโซเชียลนั้นหรือเปล่า แท้จริงแล้วเราต้องการสื่อสารกับใคร หากต้องการระบายความรู้สึก ส่งข้อความส่วนนี้ไปหาเพื่อน หรือคนที่ไว้ใจได้ เล่าเรื่อง หรือระบายความในใจให้เพื่อน น่าจะเป็นการดีกว่าโพสต์ให้ทุกคนได้อ่าน ซึ่งบางคนที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ต้องมารู้เรื่องแย่ ๆ ของเรา แต่ถ้ามั่นใจแล้วว่าการโพสต์จริง และไม่สร้างผลกระทบให้ตนเอง และผู้อื่น ก็โพสต์ข้อความนั้น และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราทำด้วยทุกครั้ง



6. กด LIKE แต่พองาม

บางคนอยากแสดงตัวตนให้คนอื่นรู้ “เฮ้ย ฉันอยู่ตรงนี้ ฉันมีตัวตน ฉันจะกด LIKE เธอทุกรูปเลย” การกด LIKE คนอื่นจำนวนมาก จนผิดปกติ ก็สื่อได้ว่า เราต้องการการมีตัวตน ต้องการความสนใจ ต้องการเป็นที่รัก



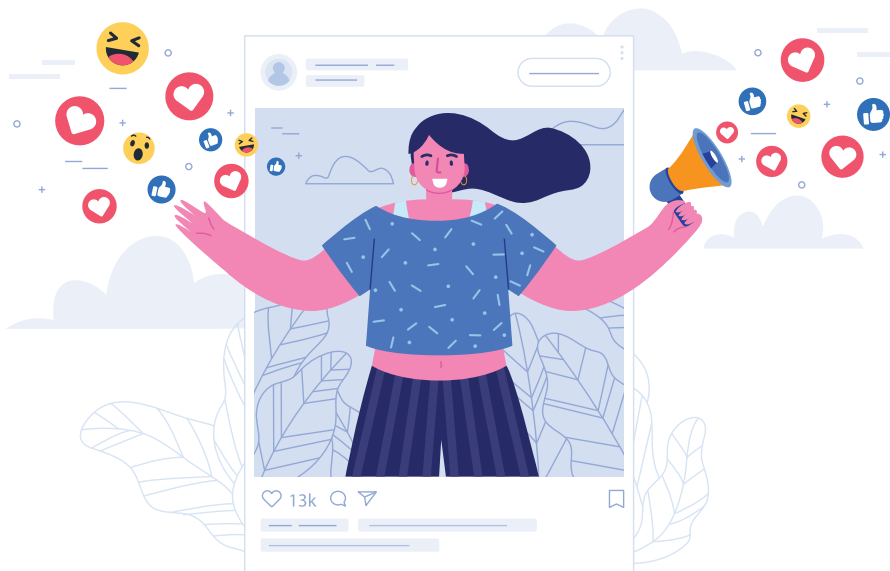
และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หรือในบางครั้งกด LIKE คนอื่น เพียงเพื่ออยากได้ LIKE กลับมาบ้าง เหมือนเป็นการแลกกัน ควรกด LIKE แต่พองาม เฉพาะสิ่งที่เราชื่นชอบมาก ๆ บางครั้งเรากด LIKE ทั้งที่เราไม่ได้ชอบข้อความนั้น เรากดเพื่อบอกให้เจ้าของข้อความรู้ว่า เราอ่านมันแล้ว เท่านั้นเอง หรืออาจมีนัยอื่นแอบแฝง เช่น ชอบคนที่โพสต์ข้อความนี้

7. อยากได้ LIKE แต่พอดี

ยอด LIKE เป็นแรงเสริมที่ทำให้บุคคลอยากได้ซ้ำอีกมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นเหมือนรางวัล ทำให้ระบบ “reward system” ทำงาน ซึ่งเป็นกลไกของสมองรูปแบบหนึ่ง จะส่งผลให้มีความสุข เมื่อได้สิ่งกระตุ้น และเกิดความต้องการได้รับสิ่งนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เราสามารถเสพติดยอด LIKE เหมือนยาเสพติด ถ้าเราไม่มีสติ หรือถอนตัวออกมา บางคนยอมลดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ลงเพียงเพราะว่าต้องการยอด LIKE จำนวนมาก ๆ ซึ่งเข้าใจผิดว่าหากได้รับจำนวนมาก หมายถึง การได้รับการยอมรับจากคนอื่น กลายเป็นคนดัง หรือไอดอล เช่น ยอมเปลี่ยนผ้าแลก LIKE ยอมทำเรื่องน่าอับอาย การโชว์สัดส่วน โชว์ความสุข เพราะพวกเขาเหล่านี้ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มั่นใจว่าตัวเองดีพอหรือยัง ไม่มั่นใจว่าตัวเองเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการหรือเปล่า จึงต้องการให้คนอื่นมายืนยันในสิ่งที่ตัวเองเป็น โดยการกด LIKE และวนเวียนแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนหาความสุขที่แท้จริงไม่เจอ เราต้องเชื่อมั่นในตัวเอง ยอมรับตัวเอง อย่าลดคุณค่าของตนเองเพียงเพราะรู้สึกดีจากการได้จำนวนตัวเลข LIKE จำนวนมาก

8. เห็นคุณค่าของตัวเอง

เมื่อเราเห็นคุณค่าในตัวเอง เราจะไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร จนทำให้เราไม่มีความสุข เพราะสื่อโซเชียลเป็นเพียงการติดต่อส่วนที่ดีที่สุดของชีวิตแต่ละคนให้เราได้เห็น จนบางทีรู้สึกอิจฉา แต่อย่าลืมว่า นั่นไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตเขา ความเป็นจริงชีวิตคนเรามีทั้งสุขและทุกข์ปนกันไป แต่ไม่มีใครบอกเราทั้งหมดเท่านั้นเอง การเปรียบเทียบนอกจากทำให้เราไม่มีความสุขแล้ว เรายังต้องการอะไรมากมาย เพื่อให้มีเท่ากับคนอื่น ดีให้เท่ากับคนอื่น ทั้งที่ความสุขของเรา กับความสุขของคนอื่น ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เราคิดไปเองว่าถ้าเราทำเหมือนคนอื่น เราจะมีความสุขเหมือนกัน แต่ในความเป็นจริงเรากลับพบว่า เราไม่ได้มีความสุขเลย ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน การวิ่งไล่ตามความสุขของคนอื่น ทำให้เราไม่มีความสุข จงภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความสุขในแบบของเราเอง



9. ให้ความสำคัญกับความสัมพันธที่อยูตรงหน้า มากกว่าคนในโซเชียล

ต้องยอมรับว่า ปัจจุบัน “สังคมก้มหน้า” มีมากขึ้นทุกวัน และเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มคน เราสามารถพบเห็นภาพนี้ได้ทั่วไป แม้ที่พาลูกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ถือโทรศัพท์ตอบลู่นูกค้าตลอดเวลา จนไม่มีเวลาสบตาลูกสามีทำงานยุ่งคยประชุมกับเพื่อนร่วมงานจนไม่มีเวลาจับมือกับภรรยา กลุ่มเพื่อนบนรถไฟฟ้าที่มาด้วยกัน ต่างคนต่างจ้องจอของใครของมัน คนที่แปลกหน้าตามห้างสรรพสินค้า ต่างดูโทรศัพท์มือถือ เห็นภาพเหล่านี้จนชินตา แต่กัไม่มีใครเปลี่ยน เพราะทุกคนให้เหตุผลว่า “จำเป็น” มนุษย์สื่อสาร จ้องตา จับมือ และมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง เทคโนโลยีกำลังกลืนกินพวกเราให้กลายเป็นเหมือนเครื่องจักรเข้าไปทุกวัน ใส่ใจคนตรงหน้าเรา จับมือภรรยามากขึ้น พูดคุย สบตามากขึ้น จ้องตาลูกให้มากกว่าจ้องจอ เพราะความสัมพันธ์ในชีวิตจริงจะดีกว่าโลกเหมือนจริงอย่างแน่นอน



10. หาเวลาทบทวนตัวเอง อยู่กับตัวเอง โดยไม่เข้าสื่อโซเชียล

กำหนดเวลา 1 วันต่อสัปดาห์ ที่เราจะสัญญากับตัวเองว่า จะไม่สนใจสื่อโซเชียลใด ๆ อาจกำหนดเป็นวันอาทิตย์ “วันลิมโพรศัพท์” เราจะไม่ถ่อมมัน ไม่มอแง และไม่มัวมันอยู่ในชีวิต 1 วัน และถามตัวเองว่า อยากใช้ชีวิตในการทำอะไร ถ้าชีวิตนี้ไม่มีโลกออนไลน์แล้ว หากกิจกรรมที่ชอบ ทำร่วมกับเพื่อน แฟน คนรัก ญาติ บุคคลในครอบครัว ใช้เวลานี้ทบทวนตัวเอง และสนุกกับชีวิตในโลกจริงอย่างเต็มที่ เพราะชีวิตเราคือของจริง ไม่ใช่สิ่งสมมติเหมือนในโลกออนไลน์



อินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ดิจิทัล ถึงแม้จะเพิ่มความสะดวกสบาย แต่ก็แฝงด้วยอันตรายเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น อันตรายต่อสุขภาพ การเสพติดเทคโนโลยี หากใช้งานสื่อดิจิทัลมากเกินไป หรือจะเป็นอันตรายจากมิจฉาชีพออนไลน์ การคุกคามทางไซเบอร์ และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ดังนั้น การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และมีทักษะความฉลาดทางดิจิทัล จะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ในสังคมออนไลน์ และในชีวิตจริงได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย และไม่ทำตัวเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน

รายการอ้างอิง

Anna Yohanna. (July - December 2020). The influence of social media on social interactions among students. *Indonesian Journal of Social Sciences Volume 12 No. 02*, 34-48 .

Aziz Douai; Philip J. Auter; Brad C. Wedlock and R. Brandon Rudyk. (ม.ป.ป.). The influence of social media in the early 21st Century: A meta-analysis of a decade of research (2001-2011). *Global Media Journal Arabian Edition Fall/Spring 2013-2014 Vol. 3*, 1-2.

Megan Landry; Monique Turner; Amity Vyas and Susan Wood. . (2017). *Social Media and Sexual Behavior Among Adolescents*. JMIR Public Health Surveill.

Rabia, Mahwish; Adnan, Samreen; Misbah, Nadia; Nawaz, Humma; Sialkot, Maida Gillani ad Amna Arshad. (2020). *Influence of Social Media on Youngsters, A Case Study in GC Women University*. Pakistan: Scientific Research Publishing.

Refti Listyani. (ม.ป.ป.). *Impacts of Social Media on Youth's Sexual and Social Behaviors*. 2017: Atlantis Press.

เฉลิมชัย กีกเกียรติกุล และธัญญนนทณัฐ ต่านไพบูลย์. (2561). Fake News : Problems and Challenge. *NBTC Journal*, 173–192.

ณัฏฐ์ ตันท์สุรัตน์. (2018). *เมื่อการคุกคามทางเพศออนไลน์เสมือนจริง*. ศิลปะนิพนธ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. สาขาวิชาทัศนศิลป์ (สื่อผสม).

เมธาพันธ์ ประยงค์พันธ์ และ สิริชัย ดีเลิศ. (ม.ป.ป.). *ผลกระทบของภัยคุกคามทางโลกออนไลน์ที่ส่งผลต่อผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์*.

วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: บิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

สรานนท์ อินทนนท์. (2563). *ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ Digital Intelligence)*. ปทุมธานี: บริษัท วอล์ค ออน คลาวด์ จำกัด.

สรานนท์ อินทนนท์. (2563). *ทักษะการเอาใจเขามาใส่ใจเราทางดิจิทัล (Digital empathy)*. ปทุมธานี: วอล์ค ออน คลาวด์.

ภัยเงียบบนโซเซียล “การลวนลามทางเพศบนโลกออนไลน์”. (ม.ป.ป.) เข้าถึงได้จาก <https://justicechannel.org/criminal/cyber-sexual-harassment>

10 เคล็ดลับใช้โซเชียลมีเดีย อย่างมีความสุข. (2018) | เข้าถึงได้จาก TrueID Creator: <https://intrend.trueid.net/bangkok/Ireton&Cherilyn>, Journalism, fake news & disinformation: handbook for journalism education and training.

คณะกรรมการพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติฉัตรดันธ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |

คณะกรรมการ

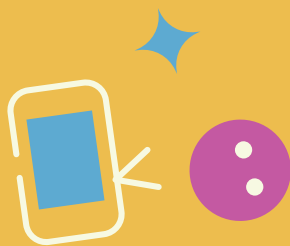
- | | |
|-----------------------------|---|
| 1) นายแพทย์วัชร พึ่งจันทร์ | ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | รองประธาน
ผู้ทรงเรารุติและผู้อำนวยการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวนันทาวดี วรสวัสดิ์ | รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4) นางสาวอมรากุล อินโชนนท์ | คณะกรรมการ
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 5) นางอรรณ ดวงจันทร์ | คณะกรรมการ
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |

- | | |
|---|----------|
| 6) นางธิดา จุลินทร | คณะทำงาน |
| ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | |
| 7) นางอรรพรรณ สุวรรณบุญย์ | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | |
| สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | |
| 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ | |
| กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | |
| 9) นางนฤภัค ฤธาทิพย์ | คณะทำงาน |
| นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ | |
| กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | |
| 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ | คณะทำงาน |
| นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | |
| 11) นายภพธร วุฒินทร | คณะทำงาน |
| นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | |
| 12) นางสาวสุมาลี หะสุวรรณ | คณะทำงาน |
| นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | |
| 13) นางพจณีย์ ดาราพิชัย | คณะทำงาน |
| นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | |
| 14) นายมานะ ป้องกัน | คณะทำงาน |
| นักวิเคราะห์นโยบายและแผน | |
| สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | |

- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธุ์วลี สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะผู้เรียบเรียง

1. นางสาวประภาศรี ปัญญาวิชชัย นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2. นางสาวเบญญารัตน์ จันทร์เปล่ง นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นายกฤตภาส ไทยวงษ์ นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาววิศรา มีจั่นเพชร นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
5. นางสาวรดา ศิริพานิช นักจิตวิทยา
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE





Social Media

ใช้อย่างไรไม่ให้

“ปวดหัว”



โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 8188
โทรสาร 0 2590 8157