

อย่า  
ตกหลุม  
โซเชียล  
มีเดีย



# อย่า ตกหลุม โซเชียล มีเดีย



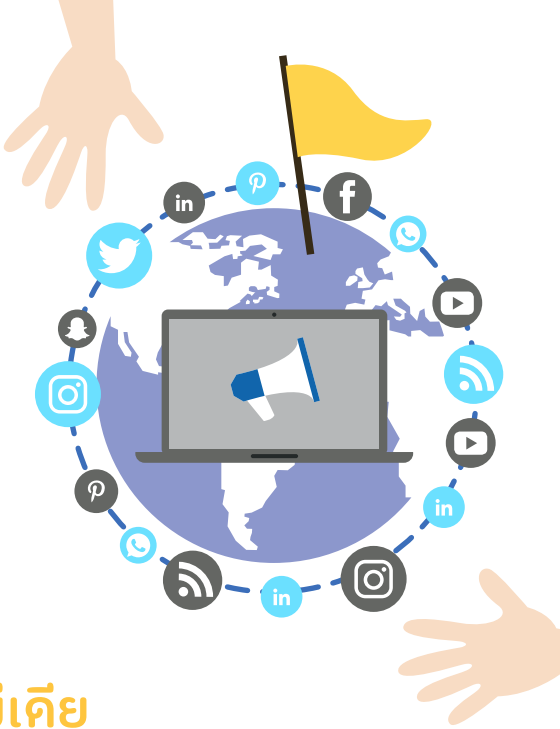
ตั้งแต่สมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทในชีวิตมนุษย์  
การใช้โซเชียลมีเดียก็กลายเป็นกิจกรรมทุก 5 นาทีของคนเรา  
เราเป็นผู้สร้างสื่อมากกว่าผู้รับสื่อเสียแล้ว  
เพราะด้วยความที่เข้าถึงง่ายและทุกคนมีพื้นที่ส่วนตัว  
จนบางครั้งเราอาจเผลอลืมตัวไปว่า  
เราใช้โซเชียลมีเดียได้ถูกต้องแล้วหรือยัง  
มาเช็กให้ชัวร์ว่าที่ผ่านมาเราใช้สื่อถูกทางหรือไม่  
พร้อมกับรู้เท่าทันตัวเองก่อนจะตกหลุมโซเชียลมีเดีย  
มาร่วมใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์  
เพื่อสร้างสังคมที่ดีร่วมกัน

# รู้เท่าทันตัวเอง และรู้เท่าทันสื่อ

การรู้เท่าทันตัวเองในแง่นี้หมายถึง การรู้เท่าทันอำนาจของตัวเองบนโลกโซเชียลว่าเราทุกคนอยู่ในฐานะทั้งผู้ใช้สื่อ ผู้อ่าน ผู้ฟัง หากเราเอาความรู้ ความจริง เจตนาดี และความหวังดีมาลงบนโซเชียลมีเดีย สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น อันตรายน้อยลง ความเสี่ยงก็จะน้อยลงตาม

# รู้เท่าทันตัวเอง ก่อนตกหลุมโซเชียลมีเดีย

การใช้โซเชียลที่ดีที่สุดไม่ใช่การศึกษาจากคนอื่น แต่เป็นการเริ่มพิจารณาที่ตัวเองว่าตอนนี้ตัวเราเข้าใจติกาการใช้โซเชียลมีเดียมากน้อยแค่ไหนใน 5 มิติเหล่านี้



## มิติพื้นที่

โซเชียลมีเดียไม่ใช่พื้นที่ส่วนตัว

เราต้องเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียคือ พื้นที่ส่วนตัวบนพื้นที่สาธารณะ เหมือนเรากำลังนั่งอยู่ในร้านกาแฟซึ่งอยู่ในห้างสรรพสินค้าอีกที เราแคว้มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนตัว แต่ทว่าความจริงก็มีคนอื่นที่นั่งข้างๆ และอาจกำลังมองเราอยู่ ต้องเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียเป็นเพียงพื้นที่ที่มีคนสร้างขึ้นมาให้เราใช้ และเราก็แคว้รู้สึกว่าเป็นเจ้าของมันเท่านั้น เพราะฉะนั้นแล้วสิ่งที่เราโพสต์ย่อมมีคนเห็นเสมอ

## มิติเวลา

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าใช้  
โซเชียลมีเดียมากเกินไป

การรู้เท่าทันตัวเองในมิติเวลา หมายถึงคุณ  
รู้ว่าใช้เวลากับโซเชียลมีเดียมากเกินไป หรือ  
รู้ว่าเวลาใดควรหยุดเพื่อไปใส่ใจกับกิจกรรม  
อื่นๆ บ้าง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วอาจจะกลายเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ต ติดเกม ติดแชต  
เสพติดการทำอะไรเร็วๆ จนกลายเป็นโรค  
กลัวตกข่าว (Fear Of Missing Out) และเอา  
ความเร็วมานเป็นปัจจัยหนึ่งของความถูกต้อง  
สิ่งที่น่ากลัวก็คือ **“หลุมพรางความเร็ว/ช้า”**  
คือการรีบกดแชร์ หรือกดไลก์ข่าวสารโดยที่  
ไม่ได้ตรวจสอบแหล่งที่มาว่าน่าเชื่อถือหรือ



ไม่ ทำให้ตกเป็นเหยื่อของการปล่อยข่าวลือ ที่  
ไม่มีมูลความจริง



## มิติตัวตน

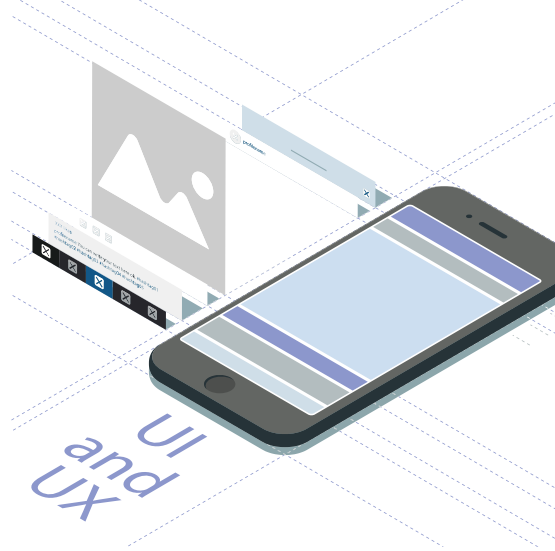
ตัวตนในโซเชียลมีเดีย  
เป็นตัวตนในชีวิตจริง?

แน่ใจหรือไม่ว่าภาพลักษณ์ที่คุณแสดงออกใน  
โซเชียลเป็นตัวตนของคุณจริงๆ มันแย่งแย่งๆ  
หากคุณพยายามสร้างตัวตนที่เกินจริงใน  
โซเชียลมีเดีย ทั้งที่ตัวตนที่แท้จริงของคุณ  
ไม่ใช่คนแบบนั้น เนื่องจากคุณอยากทำให้  
คนอื่นๆ ที่คุณไม่รู้จักแต่เป็นเพื่อนในโซเชียล  
มีเดียชื่นชอบ เพราะมันจะนำมาซึ่งความเข้าใจ  
ผิด รวมถึงความสับสนในเชิงจิตวิทยาต่อตัว  
คุณเองด้วย และนั่นคือการหลอกตัวเอง

## มิตีความเป็นจริง

### เสพติดความจริงเสมือน

อย่าคิดว่าความจริงในโลกออนไลน์นั้น คือความจริงที่คุณมีชีวิตอยู่ เพราะความจริงในโลกออนไลน์เป็นเพียงแค่ความจริงเสมือนอย่างหนึ่ง อย่าลืมนะว่าในโลกออนไลน์สามารถทำภาพจำลอง ตัดต่อภาพ หรือแต่งภาพเพื่อพาคุณเข้าสู่จินตนาการที่เหลือเชื่อได้ รวมถึงสื่อสมัยนี้ สามารถทำให้ความจริงมีหลายชั้นซับซ้อน เป็นความจริงที่เสมือนจริงทับซ้อนกันก็มี หรืออาจเป็นเพียงความลวงก็มี เราารู้ได้ยากว่าเราอยู่ในความจริงแบบไหน



ระดับใด ดังนั้นอย่าชะล่าใจว่าสิ่งที่คุณเสพในโลกออนไลน์นั้นคือความจริงในชีวิตจริงทั้งหมด



## มิตีสังคม

### สิ่งที่โพสต์ออกไปมีผลตามมาเสมอ

เราทุกคนเป็นผู้ที่สามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมได้ทั้งหมด ทุกคนหันมาพูดเรื่องของตัวเองมากขึ้น ไม่มีใครสนใจจะฟังเรื่องของคนอื่น และสร้างคอนเทนต์ของตัวเอง ทั้งความโกรธ อยากรวด อิจฉา ความรุนแรงและอคติต่างๆ ถูกโพสต์ลงโซเชียลมีเดียทุกวัน

การรู้เท่าทันตัวเองในมิตีสังคม คือการที่คุณต้องแค่สังคครอบข้างให้มากขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น นั่นคือ ให้ตระหนักเสมอว่า คำชม คำตำ ข่าวลือ หรือความจริงเกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สื่อของเราทุกคน

# แนวทางการใช้ โซเชียลมีเดีย ที่เหมาะสม



Do!



เริ่มตั้งคำถามในการใช้สื่อโซเชียลกับตัวเอง  
ก่อนว่าตัวเองใช้ได้ถูกต้องแล้วหรือยัง แต่ถ้า  
หากยังคิดไม่ออก แนวทางเหล่านี้จะช่วยได้

## ไม่โพสต์เนื้อหาที่พาตัวเองเดือดร้อน

คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าตัวเองมีภูมิคุ้มกัน  
เพียงพอ หรือระมัดระวังเพียงพอและไม่น่า  
จะได้รับผลกระทบ แต่ความจริงแล้วอาจ  
ไม่เป็นอย่างที่คิด เช่น การเขียนวิพากษ์

วิจารณ์คนอื่นด้วยภาษาไม่สุภาพ โดยไม่  
ตระหนักว่าสิ่งที่เขียนจะย้อนกลับมาทำร้าย  
ตัวเองภายหลัง

## มีศีลธรรมและจริยธรรมในการโพสต์

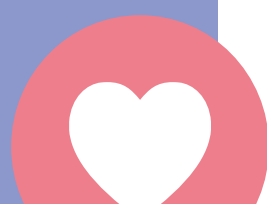
การใช้โซเชียลมีเดียต้องอยู่ภายใต้กรอบ  
ศีลธรรมอันดีงาม และควรต้องคำนึงถึงผล  
กระทบต่อสังคม การนำเสนอเรื่องบางเรื่อง  
เช่น ศาสนา การเมือง เพศ เชื้อชาติ ฯลฯ

จำเป็นต้องคำนึงถึงความดีงามให้มาก เพราะ  
เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องมีความเที่ยงตรง  
ปราศจากอคติในการโพสต์เนื้อหาเหล่านั้น

## ปรุงแต่งแต่พอดี

บางคนมีทักษะพิเศษในการใช้สื่อ เช่น วิธีการ  
ตัดต่อภาพ ตัดคลิปวิดีโอ ตัดเสียง เมื่อจำเป็น  
ต้องทำก็ควรต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ไม่

ปรุงแต่งเนื้อหามากเกินไปจนทำให้คนที่เห็น  
เกิดความเข้าใจผิด เช่น ไม่ตัดต่อหน้าบุคคล  
อื่นหากไม่ได้รับอนุญาตก่อน





## เข้าใจเนื้อหาแบบไม่ตัดสินตัวคนโพสต์

เข้าใจว่าตัวตนของเราในบางครั้งอาจไม่ใช่ตัวตนในโลกโซเชียล แต่ต้องสวมบทบาทนั้นเพื่อสะท้อนมุมมองที่เป็นประโยชน์หรือเพื่อความบันเทิง เช่น วิจารณ์นิยาย

ชายรักชาย ไม่ได้หมายความว่าเขาจะเป็นคนเบี่ยงเบนทางเพศตามที่เขาเขียน แต่เป็นเพียงแค้จินตนาการของเขาเท่านั้น

## แชร์อย่างมีสติ

เช่น แชร์ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีสรรพคุณรักษาโรคเรื้อรังโดยที่ไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริงว่า ไม่มีอาหารเสริมชนิดใดที่สามารถรักษา

โรคเรื้อรังได้ ทั้งนี้ต้องรู้จักตั้งคำถามในสิ่งที่สื่อไม่ได้แจ้งให้ทราบด้วย

## สร้างความนิยมอย่างสร้างสรรค์

ไม่จำเป็นต้องทำให้คนนิยมชมชอบด้วยคลิปวิดีโอไปเปลือย หรือทำเด่นไม่เหมาะสม หากจุดประสงค์ของคุณคืออยากสร้างชื่อเสียงให้ตัวเองเพื่ออะไรบางอย่าง ควรสร้างความนิยม

ในทางที่ถูกต้อง เช่น โชว์ความสามารถพิเศษ เล่นดนตรี ร้องเพลง รีวิวอย่างตรงไปตรงมา ไม่โกหก ตั้งอยู่บนความจริงใจ

## สนุกกับเนื้อหา ไม่จึดติดเกินไป

การรู้เท่าทันตัวเองไม่ได้หมายความว่าต้องคอยระวังหรือจึดติดตลอดเวลาจนจะโพสต์จะแชร์อะไรไม่ได้เลย เพียงแต่ต้องใช้โซเชียล

อย่างมีสติ คือ การไม่แชร์ทันทีโดยที่ยังไม่ได้อ่านรายละเอียดและไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล



เป็นเรื่องจำเป็นอย่างมากที่ผู้ใช้สื่อต้องฉลาดแยกให้ออกว่าอันไหนคือเนื้อหาและอันตรายแฝง เพราะคงไม่ดีแน่หากเราหลงเชื่ออะไรผิดๆ เพราะผลที่ตามมาอาจเป็นภัยต่อชีวิตและคนรอบข้าง และนี่ก็คือตัวอย่างภัยจากโซเชียลที่คนมักพลาดทำ

# ตัวอย่าง ภัยโซเชียล ที่คนมักพลาดทำ

## โฆษณาแฝง :

- ในละครหรือหนังมักวางสินค้าให้เห็นชัดเจน
- ให้ตัวละครหยิบสินค้าบ่อยๆ และพูดถึงคุณสมบัติของสินค้า
- มักมาพร้อมคำว่าสนับสนุนโดย หรือขอขอบคุณแล้วตามด้วยชื่อสินค้า



## อาหารเสริมอันตราย :

- ต้องมีเลขที่อนุญาตโฆษณา ขอ...../.....
- ต้องไม่โฆษณาสรรพคุณเรื่องการรักษาโรคและสรรพคุณของเครื่องสำอาง เช่น สามารถป้องกันโรคได้ ทำให้ผิวขาว ลดริ้วรอย ฯลฯ
- ต้องไม่โฆษณาว่าได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น อ้างคุณประโยชน์โดยบุคคลอื่น
- อาหารเสริมไม่ใช่ยา ดังนั้นไม่สามารถรักษาโรคได้



## โปรไฟล์ปลอม :

- รูปโปรไฟล์สวย-หล่อมาก
- ไม่มีเพื่อนมาก ไม่มีคนอื่น ๆ คอมเมนต์หรือพูดคุยผ่านโซเชียลเลย
- ไม่มีรูปที่ถูกแท็กมาจากเพื่อนคนอื่น ไม่มีกิจกรรมอื่นๆ ที่บอกถึงการใช้ชีวิตประจำวัน
- ชื่อโปรไฟล์กับชื่อ URL มักสวนทางกันอย่างชัดเจน





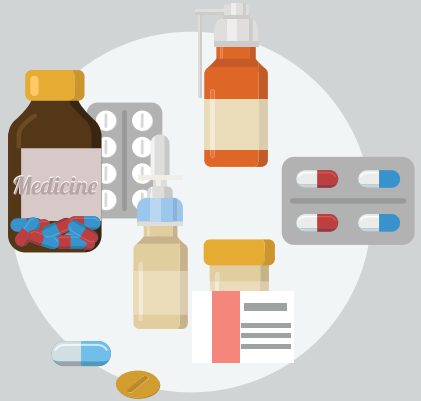
## เครื่องสำอางปลอม :

- หากได้ยินคำว่าเกรดมีเรอร์แปลว่านั่นไม่ใช่ของจริง
- การโฆษณาควรจะต้องไม่มีเลขที่โฆษณาเนื่องจากกฎหมายอนุญาตให้โฆษณาเครื่องสำอางได้โดยไม่ต้องขออนุญาตก่อน
- เครื่องสำอางมีผลเพียงแค่ทำความสะอาดหรือเพื่อความสวยงามภายนอกเท่านั้น ไม่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย



## ยาอันตราย :

- ผลิตภัณฑ์ยาที่ได้คุณภาพจะต้องไม่แสดงสรรพคุณที่สามารถรักษาโรคเรื้อรังร้ายแรงได้ เช่น เบาหวาน มะเร็ง อัมพาต หรือโรคที่เกี่ยวข้องสมองและหัวใจ
- ต้องมีเลขที่อนุญาตโฆษณา  
ขท...../.....
- ต้องไม่ถูกรับรองสรรพคุณโดยดาราหรือคนมีชื่อเสียงซึ่งไม่ได้เป็นแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ



## แชร์เรื่องลวง :

- “การเจาะเลือดที่นิ้วสามารถรักษาโรคเส้นเลือดในสมองแตกได้” ความจริงวิธีดังกล่าวเป็นการปฐมพยาบาลที่ผิด ที่ถูกคือควรนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที
- “แถบสีบนกันหลอดยาสีฟันเป็นตัวบอกว่ายาสีฟันทำมาจากอะไร” ซึ่งเป็นเรื่องลวงเพราะแถบบนกันหลอดยาสีฟันเป็นเพียงแถบสีเพื่อให้เครื่องตัดหลอดกำหนดตำแหน่งที่จะตัดเท่านั้น



# Tips ใช้โซเชียลมีเดีย อย่างสร้างสรรค์

นอกจากต้องรู้เท่าทันตัวเองในการใช้สื่อแล้ว ควรต้องรู้จักใช้ช่องทางนี้ให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ด้วย นี่คือตัวอย่างการสร้างสรรค์สื่อให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและต่อสังคมรอบข้าง

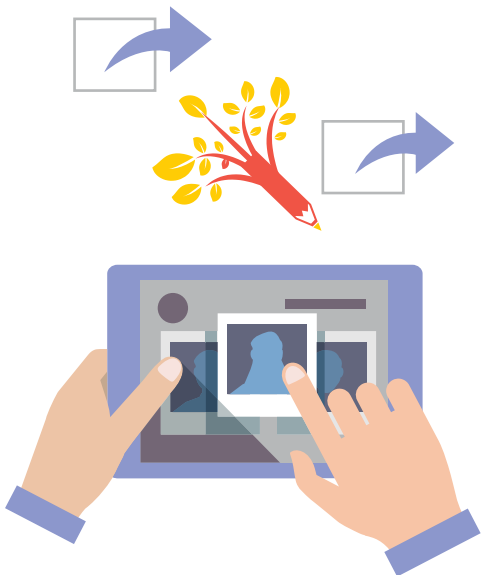
ลดระยะทาง  
ให้ใกล้ชิดกัน  
มากขึ้น

เช่น การใช้ไลน์ในการติดต่อสื่อสาร การพูดคุยกันข้ามประเทศแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย สะดวก รวดเร็ว ประหยัดได้ทั้งเงินและเวลา ทำให้ได้ใกล้ชิดกับครอบครัวและคนรัก อีกทั้งยังสร้างกลุ่มทำงาน ติดต่อทางธุรกิจเพื่อนัดหมายได้สะดวกมากขึ้น



นำเสนอผลงาน  
สร้างชื่อเสียง

หากมีผลงานที่ภูมิใจแล้วอยากแชร์ให้คนอื่นได้รู้ เช่น ผลงานวาดรูป ร้องเพลง หรือถ่ายภาพ สามารถนำเสนอผลงานลงโซเชียลมีเดียให้คนอื่น ๆ ทิชมได้ บางครั้งอาจมีคนแชร์ออกไป สร้างชื่อเสียงให้ภายหลัง เป็นช่องทางโปรโมตตัวเองอย่างง่ายได้ผลช่องทางหนึ่ง ซึ่งได้รับความนิยมในปัจจุบัน อย่างเช่นการสร้างเพจต่างๆ การสร้างแชนเนลยูทูป



## หาความรู้ได้ง่าย ไม่มีค่าใช้จ่าย

เช่น การโหลดอีบุ๊กหรือข้อสอบย้อนหลังมาอ่าน เพื่อเตรียมตัวสอบ การหาข้อมูลเพื่อทำธุรกิจ ไปจนถึงการเสพข่าวต่างประเทศเพื่อให้รู้ทันโลกแล้วนำมาพัฒนาความสามารถของตัวเอง



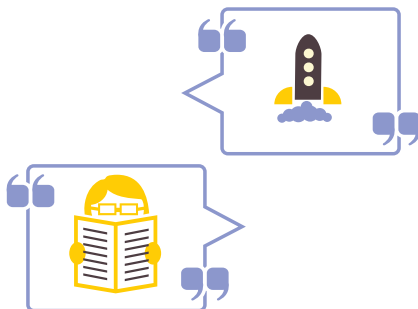
## ประชาสัมพันธ์เรื่องที่เป็นประโยชน์

หรือขอความช่วยเหลือในเรื่องเร่งด่วน เช่น ขอบริจาคเลือดให้กับคนในครอบครัวเมื่อต้องเข้ารับการผ่าตัดใหญ่ ขอรับบริจาคเพื่อช่วยเหลือคนหรือสัตว์ ตามหาญาติ ไปจนถึงประชาสัมพันธ์โครงการดีๆ เพื่อสังคม



## แลกเปลี่ยน ประสบการณ์

นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้มาแชร์กับคนอื่น หรืออ่านประสบการณ์ของคนอื่นที่ตัวเองสนใจ เช่น ประสบการณ์การไปเรียนต่อต่างประเทศ ประสบการณ์การฝึกงาน เทคนิคการทำข้อสอบ การฝึกเล่นดนตรีของคนดัง เป็นต้น



# อย่า ตกหลุม โซเชียล มีเดีย



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th) โทร. 02-343-1500 กด 3

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือรู้ทันสื่อ เขียนโดย ประเวศ วสีก, ประสงค์ เลิศรัตนวิสุทธิ์, วรัชญ์ ครุจิต และคณะ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ โดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
- เว็บไซต์สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) <http://www.childmedia.net/>
- ความรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัล <http://cclickthailand.com>
- ออย่าหลงเชื่อ จะตกเป็นเหยื่อโฆษณาเกินจริง โดย เว็บไซต์ กสทช. <http://bcp.nbtc.go.th/resource/detail/2156>
- นิตยสาร SOOK เล่มที่ 36 เรื่อง รู้ทันสื่อ ไซให้ป็นเซ็คใให้ช่วร์