

สำนักงานกฎหมายไทยและกฎหมายระหว่างประเทศ



การสำรวจอันตรายทางสังคมจากอินเทอร์เน็ต EXPLORING THE SOCIAL DANGERS OF THE INTERNET

การทำความเข้าใจความเสี่ยงและปัญหา
UNDERSTANDING THE RISKS
AND CHALLENGES

Members of
THE ARBITRATION COURT
OF THE ASSOCIATION OF
EUROPEAN ATTORNEYS





INTRODUCTION

บทนำ

- OVERVIEW:

THE INTERNET'S DUAL IMPACT ON SOCIETY

ภาพรวม:

ผลกระทบสองด้านของอินเทอร์เน็ตต่อสังคม

- POSITIVE ASPECTS:

CONNECTIVITY, INFORMATION ACCESS

มุมมองเชิงบวก:

การเชื่อมต่อ การเข้าถึงข้อมูล

- NEGATIVE ASPECTS:

CYBERBULLYING, PRIVACY CONCERNS

มุมมองเชิงลบ:

การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต

ความกังวลเรื่องความเป็นส่วนตัว

OVERVIEW OF INTERNET DANGERS

ภาพรวมอันตรายจากอินเทอร์เน็ต

MAJOR DANGERS

อันตรายหลัก

•

CYBERBULLYING

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์

•

ONLINE PREDATORS

นักล่าออนไลน์

•

PRIVACY CONCERNS

ความกังวลเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัว

•

INTERNET ADDICTION

การติดอินเทอร์เน็ต

•

MISINFORMATION AND FAKE NEWS

ข้อมูลที่บิดเบือนและข่าวปลอม

•

SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH

โซเชียลมีเดียและสุขภาพจิต

OVERVIEW OF INTERNET DANGERS

ภาพรวมอันตรายจากอินเทอร์เน็ต

DESCRIPTION OF EACH DANGER:

คำอธิบายอันตรายจากอินเทอร์เน็ต

**CYBERBULLYING, ONLINE PREDATORS,
PRIVACY CONCERNS, INTERNET ADDICTION,
MISINFORMATION, SOCIAL MEDIA IMPACT
ON MENTAL HEALTH**

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ผู้ล่าออนไลน์ ความกังวลเกี่ยวกับความ
เป็นส่วนตัว การติดอินเทอร์เน็ต ข้อมูลที่บิดเบือน ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิต

INTERNET USAGE AND RISKS STATISTICS

การใช้อินเทอร์เน็ตและสถิติความเสี่ยง

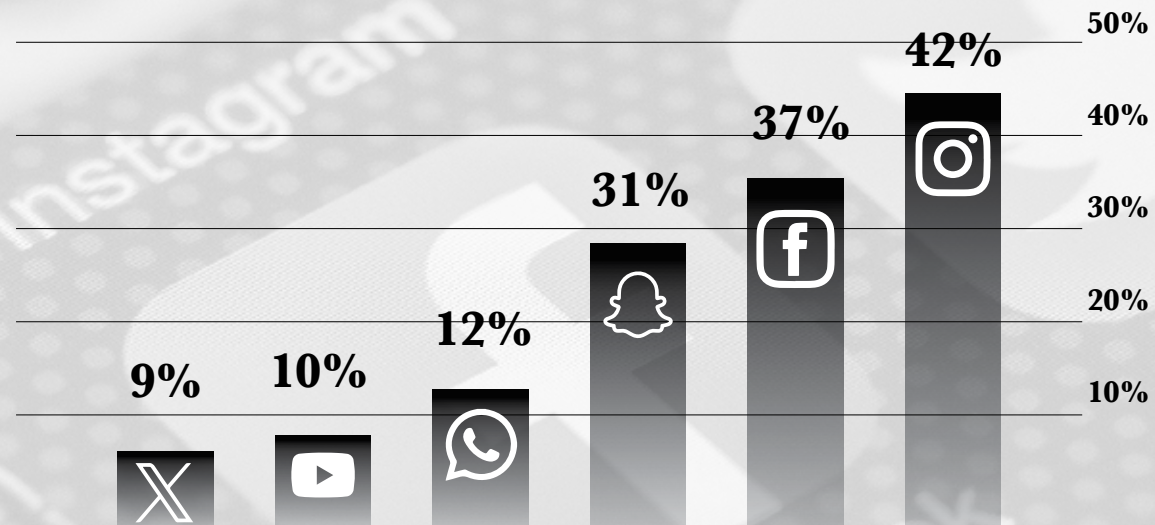
STATISTICS AND FACTS: INTERNET USAGE RATES, CYBERBULLYING STATISTICS, DATA BREACHES, ETC.

สถิติและข้อเท็จจริง:
อัตราการใช้อินเทอร์เน็ต สถิติการกลั่นแกล้งทางออนไลน์
การละเมิดข้อมูล ฯลฯ

INTERNET USAGE AND RISKS STATISTICS

การใช้อินเทอร์เน็ตและสถิติความเสี่ยง

WHERE ARE PEOPLE CYBERBULLIED ?



SOCIAL MEDIA PLATFORMS

INTERNET USAGE AND RISKS STATISTICS

การใช้อินเทอร์เน็ตและสถิติความเสี่ยง

Any Harassment

41%

Offensive Name-Calling

35%

Purposeful Embarrassment

26%

Any form of Severe Harassment

27%

Physical Threats

18%

Saxual Harassment

12%

Stalking

13%

Sustained Harassment

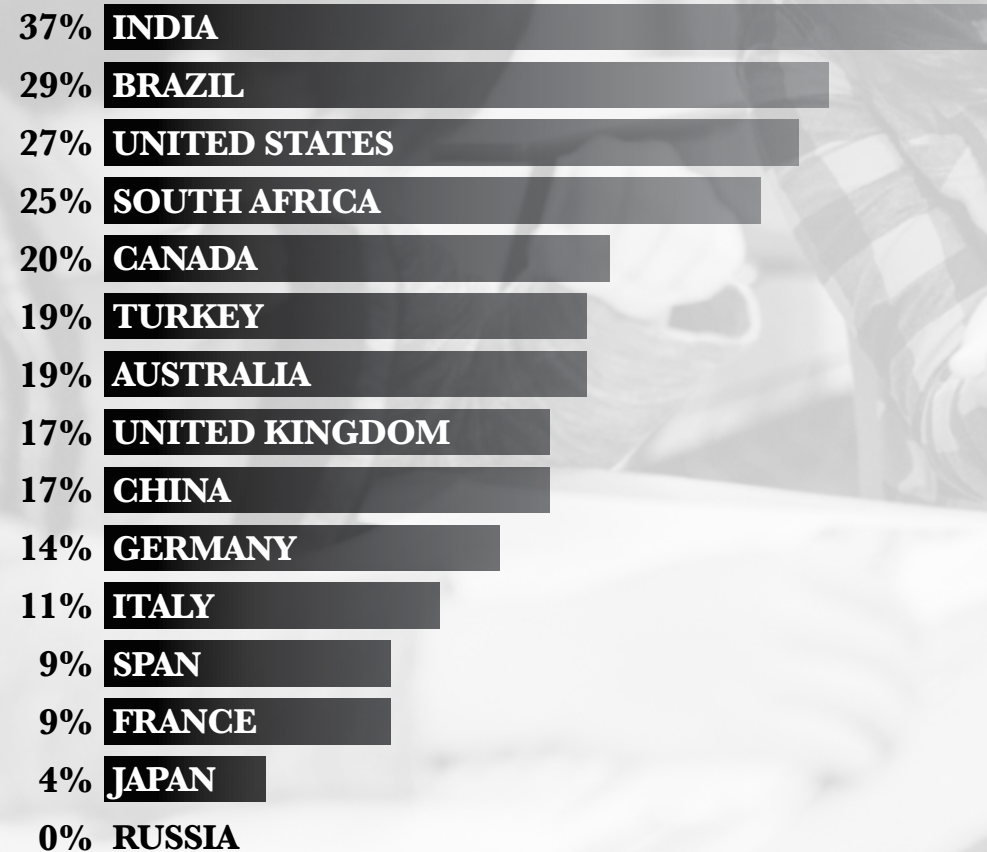
12%

INTERNET USAGE AND RISKS STATISTICS

การใช้อินเทอร์เน็ตและสถิติความเสี่ยง

WHERE CYBERBULLYING IS MOST PREVALENT

Share of parents who say their child experienced cyberbullying (2018)



CYBERBULLYING

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์

DEFINITION AND TYPES OF CYBERBULLYING

ข้อกำหนดและประเภทของการกลั่นแกล้งทางออนไลน์



EXAMPLES OF CYBERBULLYING INCIDENTS

ตัวอย่างของเหตุการณ์การกลั่นแกล้งทางออนไลน์

SPECIFIC INCIDENTS AND THEIR IMPACT

เหตุการณ์เฉพาะและผลกระทบ



EXAMPLES OF CYBERBULLYING INCIDENTS

ตัวอย่างของเหตุการณ์การกลั่นแกล้งทางออนไลน์

In December 2007, Tina Meier founded the nonprofit Megan Meier Foundation. The nonprofit was named in honour of Tina's 13yearold daughter who hanged herself in a bedroom closet in October 2006. Megan struggled with attention deficit disorder and depression in addition to issues with her weight. About five weeks before her death, a 16yearold boy named Josh Evans asked Megan to be friends on the social networking website MySpace. The two began communicating online regularly, although they never met in person or spoke on the phone. "Megan had a lifelong struggle with weight and selfesteem," Tina said on the Foundation website. "And now she finally had a boy who she thought really thought she was pretty."

เมื่อเดือนธันวาคม 2550 ที่นา ไมเออร์ได้ก่อตั้งองค์กรไม่แสวงหากำไรชื่อ Megan Meier Foundation องค์กรไม่แสวงหากำไรแห่งนี้ได้รับการตั้งชื่อเพื่อเป็นเกียรติแก่ลูกสาววัย 13 ปีของทีนาที่ผูกคอตายในตู้เสื้อผ้าในห้องนอนเมื่อเดือนตุลาคม 2549 เมแกนต้องต่อสู้กับโรคสมาธิสั้นและภาวะซึมเศร้านอกเหนือจากปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวของเธอ ประมาณห้าสัปดาห์ก่อนที่เธอจะเสียชีวิต เด็กชายวัย 16 ปีชื่อ Josh Evans ได้ขอให้เมแกนเป็นเพื่อนในเว็บไซต์โซเชียลเน็ตเวิร์ก MySpace ทั้งสองเริ่มติดต่อกันทางออนไลน์เป็นประจำ แม้ว่าไม่เคยพบหน้ากันหรือพูดคุยทางโทรศัพท์ก็ตาม "เมแกนต้องต่อสู้กับน้ำหนักและความนับถือตนเองมาตลอดชีวิต" ที่นากล่าวบนเว็บไซต์ของมูลนิธิ "และตอนนี้เธอมีลูกชายในที่สุดซึ่งเธอคิดว่าเธอสวยจริงๆ"

In mid October, Josh began saying he didn't want to be friends anymore, and the messages became more cruel on October 16, 2006, when Josh concluded by telling Megan, "The world would be a better place without you." The cyberbullying escalated when additional classmates and friends on MySpace began writing disturbing messages and bulletins. Tina said on the Foundation website that it was about 20 minutes after Megan went to her room after leaving the computer that the mother found her daughter had hanged herself in her bedroom closet. Megan died the following day, three weeks before what would have been her 14th birthday.

ในช่วงกลางเดือนตุลาคม จอชเริ่มพูดว่าเขาไม่อยากเป็นเพื่อนกับเมแกนอีกต่อไป และข้อความเหล่านั้นก็โหดร้ายขึ้นในวันที่ 16 ตุลาคม 2549 เมื่อจอชสรุปโดยบอกกับเมแกนว่า "โลกนี้จะเป็สถานที่ที่ดีขึ้นหากไม่มีเธอ" การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อเพื่อนร่วมชั้นและเพื่อน ๆ ใน MySpace เริ่มเขียนข้อความและจดหมายข่าวที่สร้างความรำคาญ ที่นากล่าวบนเว็บไซต์ของมูลนิธิว่าหลังจากที่เมแกนกลับไปห้องของเธอหลังจากออกจากคอมพิวเตอร์ประมาณ 20 นาที แม่ของเมแกนก็พบว่าลูกสาวของเธอผูกคอตายในตู้เสื้อผ้าในห้องนอนของเธอ เมแกนเสียชีวิตในวันถัดมา สามสัปดาห์ก่อนวันเกิดปีที่ 14 ของเธอ

EXAMPLES OF CYBERBULLYING INCIDENTS

ตัวอย่างของเหตุการณ์การกลั่นแกล้งทางออนไลน์

Aftermath: According to the Associated Press, it was later that fall when a neighbor informed Megan's parents that Josh was not a real person. Instead, the account was created by another neighbor, Lori Drew, her 18-year-old temporary employee Ashley Grills, and Drew's teenage daughter, who used to be friends with Megan. One year later, the case began receiving national attention. While the county prosecutor declined to file any criminal charges in the case, federal prosecutors charged her with one count of conspiracy and three violations of the Computer Fraud and Abuse Act for accessing protected computers without authorization. A federal grand jury indicted Drew on all four counts

in 2008, but U.S. District Judge George Wu acquitted Drew in August 2009 and vacated the conviction.

In addition to the Megan Meier Foundation, Tina also worked closely to help Missouri legislature pass Senate Bill 818, unofficially known as "Megan's Law" in August 2008. In April 2009, U.S. Representative Linda Sánchez of California introduced the "Megan Meier Cyber bullying Prevention Act," which aimed to end the harassment of a cyberbully seriously – but unfortunately it was not enacted.

ผลที่ตามมา: ตามรายงานของ Associated Press ในเวลาต่อมาในฤดูใบไม้ร่วงนั้น เพื่อนบ้านได้แจ้งพ่อแม่ของเมแกนว่าจอชไม่ใช่บุคคลจริง แต่บัญชีดังกล่าวกลับถูกสร้างขึ้นโดยเพื่อนบ้านอีกคนหนึ่ง คือ ลอรี ดรูว์ พนักงานชั่วคราววัย 18 ปีของเธอ แอชลีย์ กริลส์ และลูกสาววัยรุ่นของดรูว์ ซึ่งเคยเป็นเพื่อนกับเมแกน หนึ่งปีต่อมา คดีนี้เริ่มได้รับความสนใจทั่วประเทศแม้ว่าอัยการของมลรัฐจะปฏิเสธที่จะยื่นฟ้องคดีอาญาใดๆ ในคดีนี้ แต่อัยการของรัฐบาลกลางได้ตั้งข้อกล่าวหาเธอในข้อกล่าวหาสมคบคิดหนึ่งกระทงและละเมิดกฎหมายการฉ้อโกงและการละเมิดคอมพิวเตอร์สามกระทงในข้อหาเข้าถึงคอมพิวเตอร์ที่ได้รับการคุ้มครองโดยไม่ได้รับอนุญาต คณะลูกขุนใหญ่ของรัฐบาลกลางได้ฟ้องดรูว์ในทั้งสี่กระทงในปี 2551 แต่ผู้พิพากษาศาลแขวงสหรัฐ จอร์จ วู ได้ตัดสินให้ดรูว์พ้นผิด

ในเดือนสิงหาคม 2552 และยกฟ้อง

นอกจากมูลนิธิ Megan Meier แล้ว ที่นี่ยังทำงานอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยให้สภานิติบัญญัติของรัฐมิสซูรีผ่านร่างกฎหมายวุฒิสภามายเลข 818 ซึ่งเรียกกันโดยไม่เป็นทางการว่า "กฎหมายของเมแกน" ในเดือนสิงหาคม 2551 ในเดือนเมษายน 2552 ลินดา ซานเชซ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรสหรัฐฯ จากรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้แนะนำ "พระราชบัญญัติป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของเมแกน ไมเออร์" ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยุติการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างจริงจัง แต่โชคไม่ดีที่พระราชบัญญัตินี้ไม่ได้ผ่านการพิจารณา

STATISTICS ON CYBERBULLYING

สถิติการกลั่นแกล้งทางออนไลน์

PREVALENCE AND DEMOGRAPHIC DATA

ความแพร่หลายและข้อมูลประชากร

EFFECTS ON VICTIMS

ผลกระทบต่อเหยื่อ

MENTAL HEALTH, SOCIAL ISOLATION, AND OTHER EFFECTS

ผลกระทบต่อสุขภาพจิต
การแยกตัวจากสังคม และผลกระทบอื่นๆ



EFFECTS ON VICTIMS

ผลกระทบต่อเหยื่อ

PSYCHOLOGICAL EFFECTS

Low Self-Esteem
Isolation and Withdrawal
Harmful Habits

MENTAL EFFECTS

Anxiety
Loss of Concentration
Self-Harm
Suicidal Thoughts

PHYSICAL EFFECTS

Headaches
Stomach Aches
Sleeping Problems

EMOTIONAL EFFECTS

Depression
Shame
Guilt
Embarrassment

PREVENTIVE MEASURES AND SUPPORT SYSTEMS

ระบบสนับสนุนและมาตรการการป้อง

HOW TO PREVENT AND SUPPORT VICTIMS OF CYBERBULLYING

วิธีการป้องกันและสนับสนุนเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางออนไลน์



ONLINE PREDATORS

นักล่าออนไลน์

DEFINITION OF ONLINE PREDATORS

ความหมายของนักล่าออนไลน์

TACTICS USED TO LURE VICTIMS

ยุทธวิธีที่ใช้ในการล่อลวงเหยื่อ

COMMON TACTICS AND STRATEGIES USED BY PREDATORS

วิธีการและกลยุทธ์ทั่วไปที่ใช้โดยผู้ล่า



**We should meet in person.
Where do you live ?**



**I don't think that is a good
idea, i d'ont know you.**

REAL-LIFE EXAMPLES AND CASE STUDIES

ตัวอย่างเหตุการณ์จริงและกรณีศึกษา

SPECIFIC CASES AND THEIR OUTCOMES

กรณีเฉพาะและผลลัพธ์

Mother of teen killed by online predator turns pain into legacy



By Belinda Grant Geary • News and Features Editor | 12:35am Mar 25, 2017



WARNING SIGNS TO LOOK FOR

สัญญาณเตือนในการสังเกต

BEHAVIORAL SIGNS AND RED FLAGS

สัญญาณเตือนพฤติกรรมและสัญญาณเตือนอันตราย



WARNING SIGNS TO LOOK FOR

สัญญาณเตือนในการสังเกต



**Receiving text, calls, or gifts
from people you don't know**



**Closing or switching their
screen when you are near**



Having porn on their computer

TIPS FOR STAYING SAFE ONLINE

แนวทางเพื่อความปลอดภัยทางออนไลน์



Keeping their personal
information private.



Not chatting with
strangers.



Never sending explicit
photos online

TIPS FOR STAYING SAFE ONLINE

แนวทางเพื่อความปลอดภัยทางออนไลน์

MONITOR THEIR ONLINE ACTIVITY



**Limit the access of
younger children**



**Supervise teen
online activity**

DATA PRIVACY ISSUES

ปัญหาความเป็นส่วนตัวของข้อมูล

OVERVIEW OF DATA PRIVACY ISSUES

ภาพรวมปัญหาความเป็นส่วนตัวของข้อมูล



CONSEQUENCES OF DATA BREACHES

ผลที่ตามมาจากการละเมิดข้อมูล

IMPACT ON INDIVIDUALS AND ORGANIZATIONS

ผลกระทบต่อบุคคลและองค์กร

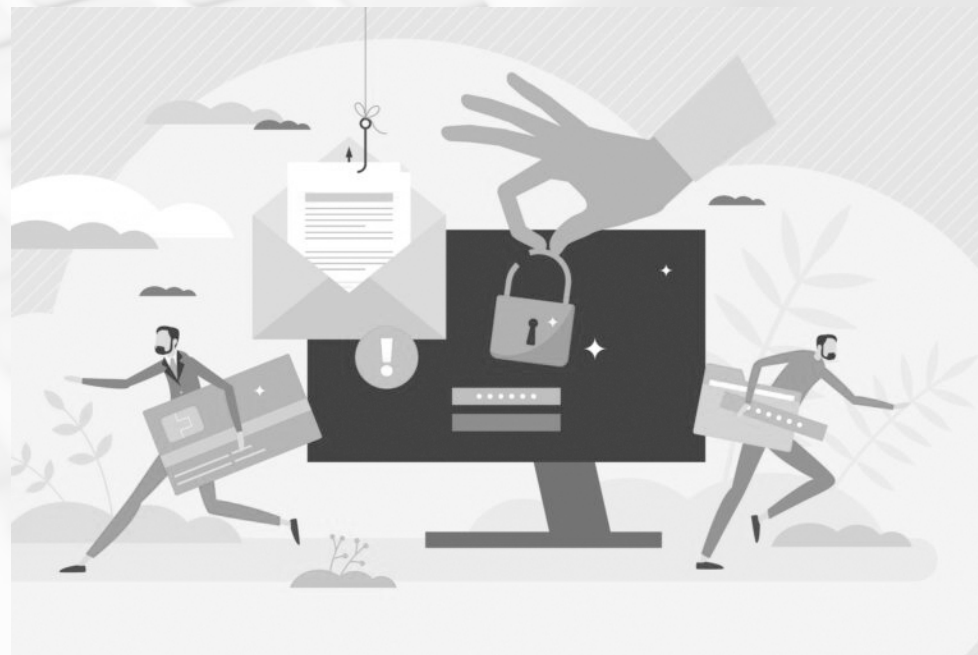


MISUSE OF PERSONAL INFORMATION

การใช้ข้อมูลส่วนตัวโดยมิชอบ

HOW PERSONAL DATA IS EXPLOITED

ข้อมูลส่วนบุคคลถูกเอาไปใช้ประโยชน์และเอารัดเอาเปรียบอย่างไร



MISUSE OF PERSONAL INFORMATION

การใช้ข้อมูลส่วนตัวโดยมิชอบ

HOW PERSONAL DATA IS EXPLOITED

ข้อมูลส่วนบุคคลถูกเอาไปใช้ประโยชน์และเอารัดเอาเปรียบอย่างไร



EXAMPLES OF PRIVACY BREACHES

ตัวอย่างการละเมิดความเป็นส่วนตัว

REAL-LIFE INCIDENTS AND THEIR IMPACT

เหตุการณ์จริงและผลกระทบ

How a Data Breach Occurs



PROTECTING PERSONAL DATA ONLINE

การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลออนไลน์

TIPS AND BEST PRACTICES FOR DATA PROTECTION

แนวทางและการปฏิบัติที่ดีที่สุดในการปกป้องข้อมูล



Data Security Best Practices

 1. UMS:IT managed device	 2. *Update or isolate!	 3. *Antivirus	 4. Multi-Factor Authentication	 5. Awareness & Training	 6. Device encryption
 7. Strong passwords; no reusing passwords	 8. Data backup plan	 9. Physically secure workspace	 10. Remote Access or Restricted VPN	 11. Avoid unknown or public sources	 12. Travel security

**Unmanaged device*

PROTECTING PERSONAL DATA ONLINE

การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลทางออนไลน์

TIPS AND BEST PRACTICES FOR DATA PROTECTION

เคล็ดลับและแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับการปกป้องข้อมูล



Use Incognito Mode When Browsing



Limit Personal Information You Share on Social media



Deactivate Ad Personalization



Use Strong Passwords



Use a Virtual Private Network (VPN)



Use Encrypted Apps to Protect Your Messages

PROTECTING PERSONAL DATA ONLINE

การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลทางออนไลน์

TIPS AND BEST PRACTICES FOR DATA PROTECTION

เคล็ดลับและแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับการปกป้องข้อมูล



INTERNET ADDICTION

การติดอินเทอร์เน็ต

DEFINITION AND TYPES OF INTERNET ADDICTION

ความหมายและประเภทของการติดอินเทอร์เน็ต

SYMPTOMS AND BEHAVIORAL CHANGES

อาการและการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม

SIGNS AND SYMPTOMS OF ADDICTION

สัญญาณและอาการของการเสพติด



IMPACT ON DAILY LIFE AND RELATIONSHIPS

ผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์

EFFECTS ON PERSONAL AND SOCIAL LIFE

ผลกระทบต่อชีวิตส่วนตัวและสังคม

Lack of time spent with friends and family

Excessive time spent on social media

Skipping social events

Reduction in exercise and other activities

Loss of interest in former hobbies

Poor grades of work performance

Anxiety when phone is forgotten

Strong attachment to smartphone

Emotional withdrawal

EXAMPLES AND CASE STUDIES

ตัวอย่างและกรณีศึกษา

REAL-LIFE STORIES OF INTERNET ADDICTION

เรื่องราวในชีวิตจริงของการติดอินเทอร์เน็ต

A woman in Florida has lost custody of her children after a judge ruled that she was addicted to the internet. Judge Jerry Lockett awarded primary custody of Pam Albridge's two children, aged seven and eight, to her husband.... Witnesses testified that after the couple

separated, Mrs. Albridge moved the computer into her bedroom, put a lock on the door and began spending most of her time online. (The Guardian, 24 November 1997.)

ผู้หญิงคนหนึ่งในฟลอริดาสูญเสียสิทธิในการดูแลบุตรของเธอหลังจากที่ผู้พิพากษาคัดสินว่าเธอติดอินเทอร์เน็ต ผู้พิพากษาเจอร์รี ลอคเก็ตต์มอบสิทธิในการปกครองบุตรทั้งสองคนของแพม อัลบริดจ์ซึ่งอายุ 7 ขวบและ 8 ขวบให้กับสามีของเธอ

เป็นผู้ดูแล... พยานคนหนึ่งกล่าวว่าหลังจากที่ทั้งคู่แยกทางกัน นางอัลบริดจ์ก็ได้ย้ายคอมพิวเตอร์ไปที่ห้องนอนของเธอ ล็อกประตู และเริ่มใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการออนไลน์ (The Guard, 24 พฤศจิกายน 1997)

MANAGING AND REDUCING SCREEN TIME

การจัดการและการใช้เวลาลดลงบนหน้าจอ

STRATEGIES FOR CONTROLLING INTERNET USE

กลยุทธ์ในการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต



SPREAD OF MISINFORMATION

การแพร่กระจายของข้อมูลที่บิดเบือน

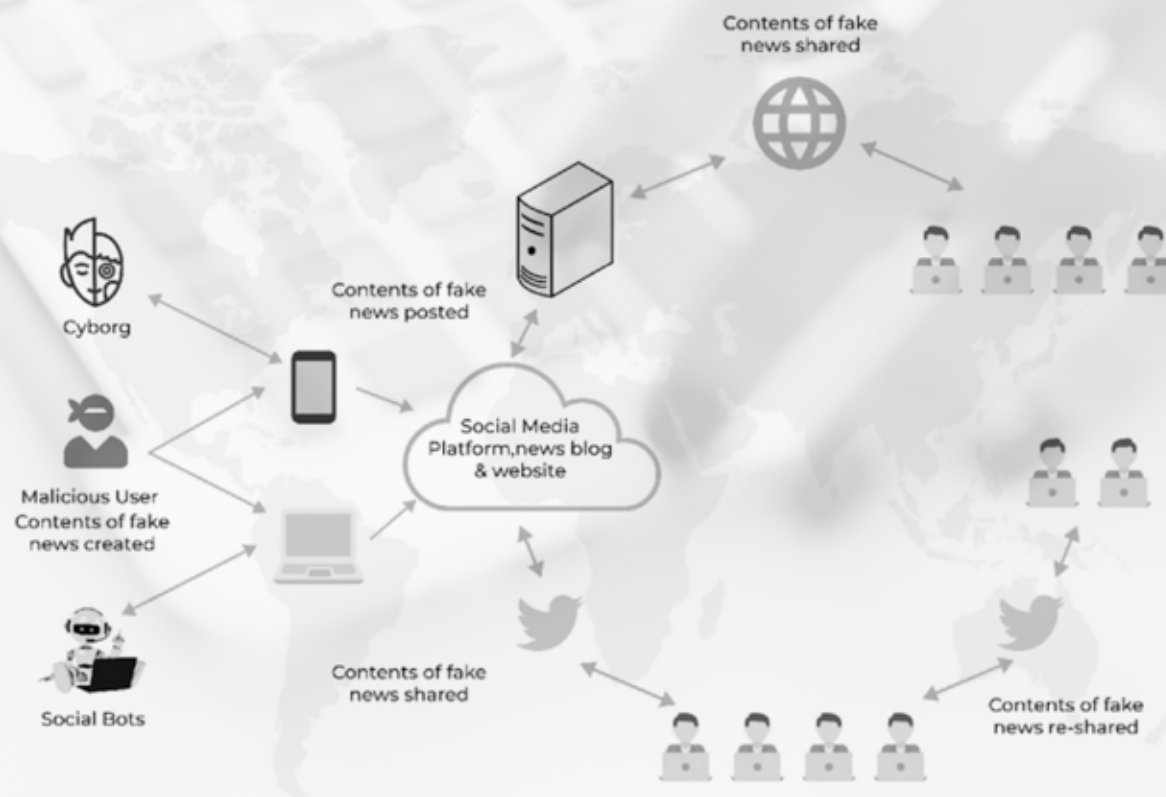


SPREAD OF MISINFORMATION

การแพร่กระจายของข้อมูลที่บิดเบือน

HOW MISINFORMATION SPREADS ONLINE

การแพร่กระจายของข้อมูลที่บิดเบือน

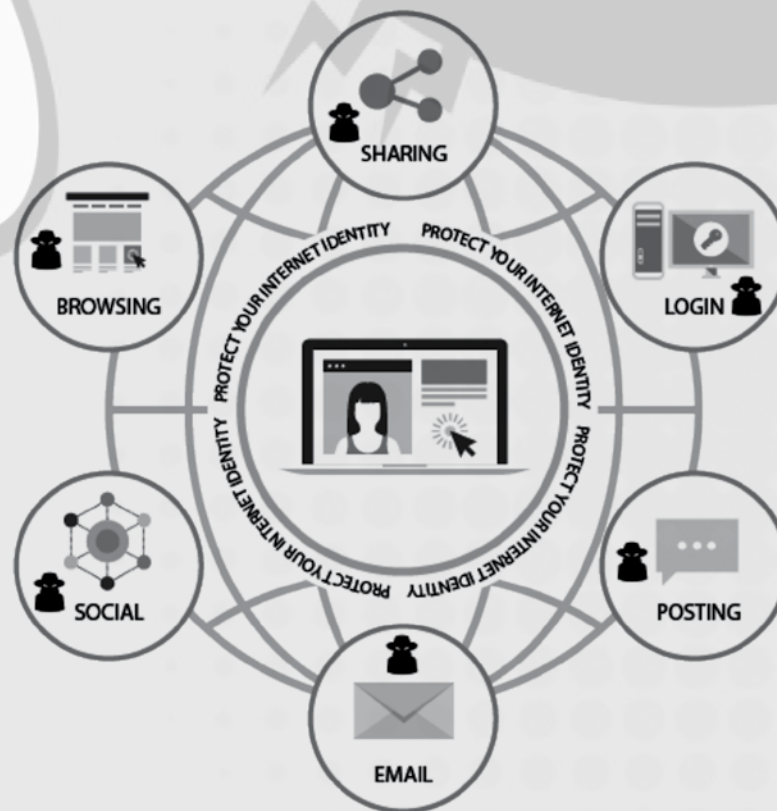


SPREAD OF MISINFORMATION

การแพร่กระจายของข้อมูลที่บิดเบือน

HOW MISINFORMATION SPREADS ONLINE

การแพร่กระจายของข้อมูลที่บิดเบือน



EFFECTS ON PUBLIC OPINION AND BEHAVIOR

ผลกระทบต่อความคิดเห็นและพฤติกรรมของประชาชน

IMPACT ON SOCIETY AND INDIVIDUAL BELIEFS

ผลกระทบต่อสังคมและความเชื่อของแต่ละบุคคล

EXAMPLES OF MISINFORMATION

ตัวอย่างของข้อมูลที่ผิด

NOTABLE INSTANCES OF FAKE NEWS

ตัวอย่างที่โดดเด่นของข่าวปลอม

 เนื้อหาที่แต่งขึ้นมาใหม่ (Fabricated Content) เป็นข้อมูลใหม่ 100% ที่อาจไม่มีแหล่งข้อมูลอื่นมาสนับสนุน	 เนื้อหาที่มีการดัดแปลง (Manipulated Content) ข้อมูลหรือภาพจริงถูกนำมาดัดแปลงเพื่อหลอกลวง ชี้นำให้เกิดความเข้าใจผิด และอาจถูกใช้เป็นเครื่องมือในการมุ่งร้ายชักจูงได้
 ข้อมูลที่มีบริบทผิด (False Context) คอนเทนต์ที่ถูกนำมาเผยแพร่ซ้ำจากบริบทเดิม เช่น นำภาพจากเหตุการณ์หนึ่งมาใช้อีกเหตุการณ์หนึ่ง ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้	 ข้อมูลที่มีเนื้อหาแอบอ้าง (Imposter Content) การแอบอ้างเป็นสื่ออื่น ๆ และเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่องค์กรไม่ได้เป็นคนทำ ทำให้อาจส่งผลกระทบต่อองค์กรได้

EXAMPLES OF MISINFORMATION

ตัวอย่างของข้อมูลที่ผิด

NOTABLE INSTANCES OF FAKE NEWS

ตัวอย่างที่โดดเด่นของข่าวปลอม



IDENTIFYING CREDIBLE SOURCES

การระบุแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ

HOW TO DISCERN RELIABLE INFORMATION

วิธีการแยกข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้



IDENTIFYING CREDIBLE SOURCES

การระบุแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ

HOW TO DISCERN RELIABLE INFORMATION

วิธีการแยกข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้



ROLE OF MEDIA LITERACY

บทบาทของการรู้เท่าทันสื่อ

IMPORTANCE OF MEDIA LITERACY IN COMBATING MISINFORMATION

ความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อในการต่อสู้กับข้อมูลที่บิดเบือน

1. การเปิดรับสื่อ

แยกความคิดและอารมณ์ออกจากกันเพื่อหาข้อเท็จจริง

2. การวิเคราะห์สื่อ

แยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอเพื่อหาวัตถุประสงค์

3. การเข้าใจสื่อ

คือการตีความ ทำความเข้าใจสิ่งที่สื่อนำเสนอ ซึ่งส่วนนี้จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลเพราะประสบการณ์ การรับรู้ต่างกัน การตีความจึงอาจไม่เหมือนกัน

4. การประเมินค่า

ประเมินสิ่งที่สื่อเสนอมว่ามีคุณภาพและคุณค่าเพียงใด

5. การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

เลือกรับสื่อเป็น ส่งสารต่อได้ มีปฏิกิริยาตอบกลับสื่อได้ และนำสิ่งที่เกิดประโยชน์ไปวิเคราะห์

'การรู้เท่าทันสื่อ' จึงหมายถึง การที่ไม่หลงเชื่อเนื้อหาที่อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง แต่สามารถคิด วิเคราะห์ สงสัย และรู้จักตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นเป็นเรื่องจริงหรือไม่ ใครเป็นคนให้ข้อมูล เขาต้องการสื่ออะไร และหวังผลหรือมีอะไรแอบแฝงในการสื่อสาร

SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH

โซเชียลมีเดียและสุขภาพจิต

IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH

ผลกระทบของโซเชียลมีเดียและสุขภาพจิต



ANXIETY, DEPRESSION, AND LOW SELF-ESTEEM

ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความพึงพอใจในตนเองต่ำ

ISSUES RELATED TO SOCIAL MEDIA USE

ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการใช้โซเชียลมีเดีย



ROLE OF SOCIAL COMPARISON

บทบาทของการเปรียบเทียบทางสังคม

HOW SOCIAL COMPARISON AFFECTS USERS

การเปรียบเทียบทางสังคมส่งผลต่อผู้ใช้อย่างไร

Negative self talk

การพูดลบกับตัวเอง

Worry

กังวล

Jealousy

ความอิจฉา

Anxiety

ความวิตกกังวล

Reduced motivation

แรงจูงใจลดลง

POSITIVE USES OF SOCIAL MEDIA

การใช้โซเชียลมีเดียในเชิงบวก

USING SOCIAL MEDIA FOR MENTAL HEALTH SUPPORT

การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อรองรับสุขภาพจิต



HEALTHY SOCIAL MEDIA USE

การใช้โซเชียลมีเดียที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

STRATEGIES FOR MAINTAINING HEALTHY USAGE

กลยุทธ์ในการรักษาการใช้งานที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

Mental Health and Social Media

1 Set Limits:

Social media can be addictive and overwhelming, so it's important to set limits on how much time you spend on it.

2 Follow Positive Accounts:

Follow accounts that promote positivity, inspiration, and mental health.

3 Be Selective with Your Connections:

Follow people and pages that are aligned with your values, interests, and goals.

4 Don't Compare Yourself to Others:

Remember that people only post the highlights of their lives, and it may not be an accurate representation of their reality.

5 Take Breaks:

Disconnecting from social media can help you focus on yourself and improve your mental health.

6 Practice Self-Care:

Make time for self-care activities such as exercise, meditation, reading, or spending time with loved ones.

SUMMARY OF SOCIAL DANGERS

การสรุปของอันตรายของโซเชียล

RECAP OF THE INTERNET DANGERS DISCUSSED

สรุปความอันตรายทางอินเทอร์เน็ตที่กล่าวถึง

In conclusion, it is imperative to educate young people, their parents, and educators about the potential dangers of internet use in Thailand. Measures must be taken to promote safe and responsible use of the Internet, including through educational programmes, appropriate regulations and psychosocial support for young people in difficulty.

บทสรุปเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ตของคนหนุ่มสาว (และคนสูงอายุ) ในประเทศไทย พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตก่อให้เกิดความเสี่ยงร้ายแรงหลายประการสำหรับประชากรกลุ่มนี้ โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญๆ ดังต่อไปนี้:

1. Exposure to inappropriate content: Thai youth are exposed to inappropriate content such as violence, pornography, and extremist content online, which can negatively impact their emotional and psychological development.

การรับชมเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม: เยาวชนไทยเผชิญกับเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรุนแรง สื่อลามก และเนื้อหาสุดโต่งทางออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจของพวกเขา

2. Cyberbullying and online harassment: Many young people experience cyberbullying and online harassment, which can lead to mental health issues such as anxiety, depression, and sometimes even suicidal thoughts.

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และการคุกคามออนไลน์: เยาวชนจำนวนมากประสบกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และการคุกคามออนไลน์ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และบางครั้งอาจถึงขั้นมีความคิดฆ่าตัวตาย

3. Internet addiction: Excessive internet use can lead to addiction in young people, disrupting their daily activities, social interactions, and academic performance.

การติดอินเทอร์เน็ต: การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปอาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตในหมู่วัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

SUMMARY OF SOCIAL DANGERS

การสรุปของอันตรายของโซเชียล

RECAP OF THE INTERNET DANGERS DISCUSSED

สรุปความอันตรายทางอินเทอร์เน็ตที่กล่าวถึง

4. Online safety risks: Young people are often unaware of risks to their online safety, such as sharing personal information, contacting strangers online, and internet fraud, exposing them to potential dangers.

ความเสี่ยงด้านความปลอดภัยออนไลน์: คนหนุ่มสาวมักไม่ทราบถึงความเสี่ยงต่อความปลอดภัยออนไลน์ เช่น การแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคล การติดต่อคนแปลกหน้าออนไลน์ และการฉ้อโกงทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งทำให้พวกเขาเผชิญกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

5. Impact on physical well-being: Excessive internet use can also have a negative impact on the physical well-being of young people, contributing to a sedentary lifestyle and health problems related to poor posture and eye strain.

ผลกระทบต่อความเป็นอยู่ทางกายภาพ: การใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ทางกายของคนหนุ่มสาวได้ ส่งผลให้มีวิถีชีวิตที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว และเกิดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการยืน เดิน หรือเดินไม่ถูกต้อง และสายตาเสีย

In conclusion, it is imperative to educate young people, their parents, and educators about the potential dangers of internet use in Thailand. Measures must be taken to promote safe and responsible use of the Internet, including through educational programmes, appropriate regulations and psychosocial support for young people in difficulty.

โดยสรุปแล้ว การให้ความรู้แก่เยาวชน ผู้ปกครอง และนักการศึกษาเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยถือเป็นสิ่งจำเป็น ต้องมีมาตรการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ ซึ่งรวมถึงผ่านโปรแกรมการศึกษา กฎระเบียบที่เหมาะสม และการสนับสนุนด้านจิตสังคมสำหรับเยาวชนที่ประสบปัญหา

IMPORTANCE OF AWARENESS AND EDUCATION

ความสำคัญของการตระหนักรู้และการศึกษา

WHY BEING INFORMED IS CRUCIAL?

เหตุใดการรับรู้จึงมีความสำคัญ



CALL TO ACTION

การกระตุ้นการตัดสินใจ

ENCOURAGEMENT: STEPS TO TAKE FOR SAFER INTERNET USE

แรงจูงใจ :
ขั้นตอนที่ต้องทำเพื่อเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

RESOURCES: LIST OF HELPFUL WEBSITES AND ORGANIZATIONS

แหล่งข้อมูล :
รายชื่อของเว็บไซต์และองค์กรที่เป็นประโยชน์

Q&A

ถาม-ตอบ

**OPEN FLOOR:
ENCOURAGE QUESTIONS AND DISCUSSIONS
FROM THE AUDIENCE**

เปิดพื้นที่ให้ผู้ชมถามคำถามและพูดคุย

REFERENCES

การอ้างอิง

**SOURCES: LIST OF REFERENCES AND SOURCES USED
IN THE PRESENTATION**

แหล่งที่มา: รายการอ้างอิงและแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการนำเสนอ

**ACKNOWLEDGMENTS: THANKS TO CONTRIBUTORS
AND SUPPORTERS**

กิตติกรรมประกาศ: ขอขอบคุณผู้ร่วมให้ข้อมูลและผู้สนับสนุน

WE SUPPORT...



www.thaiddhouse.com



Head Office Group

Haussmann Legal Co., Ltd.

234/79 Moo 15, Hin Lek Fai Subdistrict
Hua Hin District - Prachuap Khiri Khan
77110 - Thailand

Tax Number: 073 556 300 4892



contact@hlasia.legal



www.hlasiagroup.com



[@haussmannthai](https://line.me/tv/@haussmannthai)



Haussmann Loran Parichat & Partners
International Law Firm



Tel: +66 (0) 630 599 993 / +66 (0) 972 209 029

CHIANG MAI
@ Curve Mall



HUA HIN
Near Immigration



CHA AM
Back LOTUS



BANGKOK
Charan 1

