

การเอาใจเขามาใส่ใจเราทางดิจิทัล

Digital Empathy Cyberbullying Management

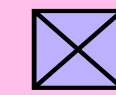
การจัดการการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

วัตถุประสงค์

การเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถจัดการกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้
2. ผู้เรียนตระหนักถึงการสื่อสารผ่านช่องทางดิจิทัลบนพื้นฐานการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

เนื้อหา



Topics Covered

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)
2. แนวทางการใส่ใจผู้อื่นบนโลกดิจิทัล
3. การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
4. รูปแบบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
5. การรับมือการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์



QUESTION!

ทำไมเราถึงต้องใส่ใจผู้อื่นบนโลกดิจิทัล
ทั้งๆ ที่ไม่ได้รู้จักเป็นการส่วนตัว?



Social Media

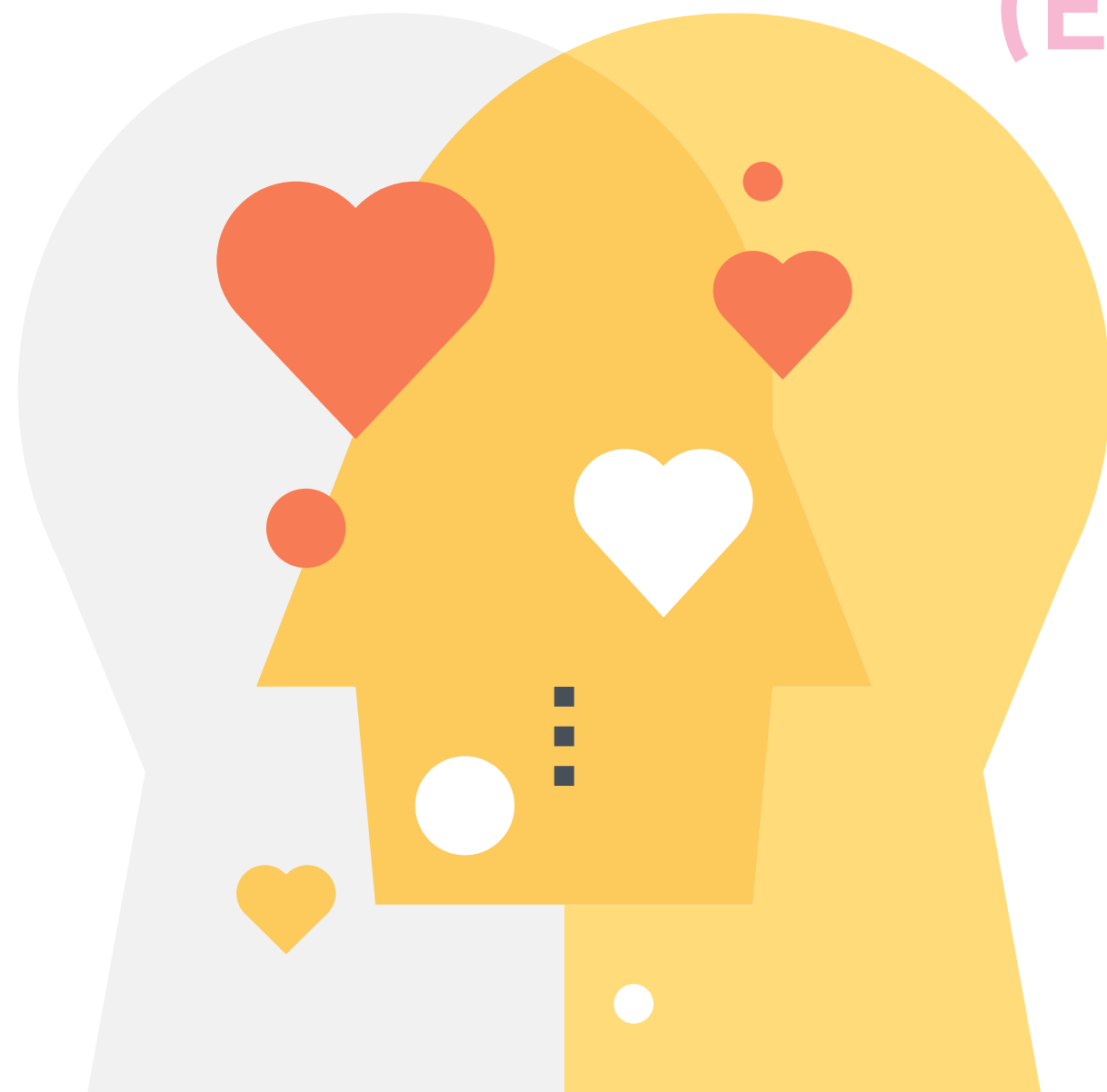
สร้างภาวะนิรนาม



ทำให้ผู้คนบนโลกออนไลน์นี้มีความ
เห็นใจกันลดน้อยลง ส่งผลให้โลกออนไลน์นี้ไม่
น่าอยู่ เพราะทุกคนต่างแสดงความคิดเห็น
ของตนเอง โดยไม่ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา

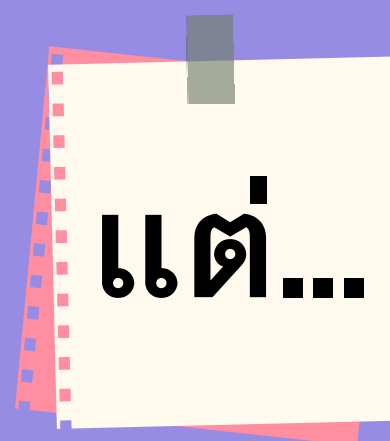
(Empathy) คืออะไร?



การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นเหมือนการไปยืนในจุดที่คนๆ นั้นกำลังเผชิญสถานการณ์บางอย่างอยู่ และเข้าใจว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร



เราเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น



การใช้อินเทอร์เน็ตและสื่อดิจิทัลทำให้ยากที่จะฟังเสียง
หัวใจคนอื่น เพราะเราไม่เห็นใบหน้าและการแสดงออก



ดังนั้น

ต้องใส่ใจถ้อยคำเวลาเราอ่านข้อความออนไลน์

ถ้าทุกคนเข้าใจความรู้สึกกัน ทุกคนก็จะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน
ขอให้นึกถึงเสมอว่า





คติของคนเก่งดิจิทัล

คือ...

เวลาที่เห็นคนอื่นทำผิดอย่าเพิ่ง
รีบไปตัดสิน หรือ ตำหนิเขา

การตัดสินคนอื่นโดยที่ยังไม่เข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นทำได้ง่ายในโลกดิจิทัล ซึ่งบางที
เราอาจได้รับข้อมูลผิด ๆ หรือลำเอียง

“ จงปฏิบัติต่อผู้อื่น
อย่างที่เราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา ”

ความจริง คือ เราอาจ
ไม่ถูกต้องเสมอไป

แนวทาง

การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น บนโลกดิจิทัล

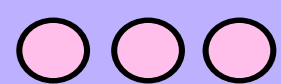
ปฏิบัติต่อผู้อื่น
เหมือนที่อยากให้ผู้อื่น
ปฏิบัติต่อเรา

โพสต์ข้อความที่ดี
สร้างสรรค์
และเป็นความจริง

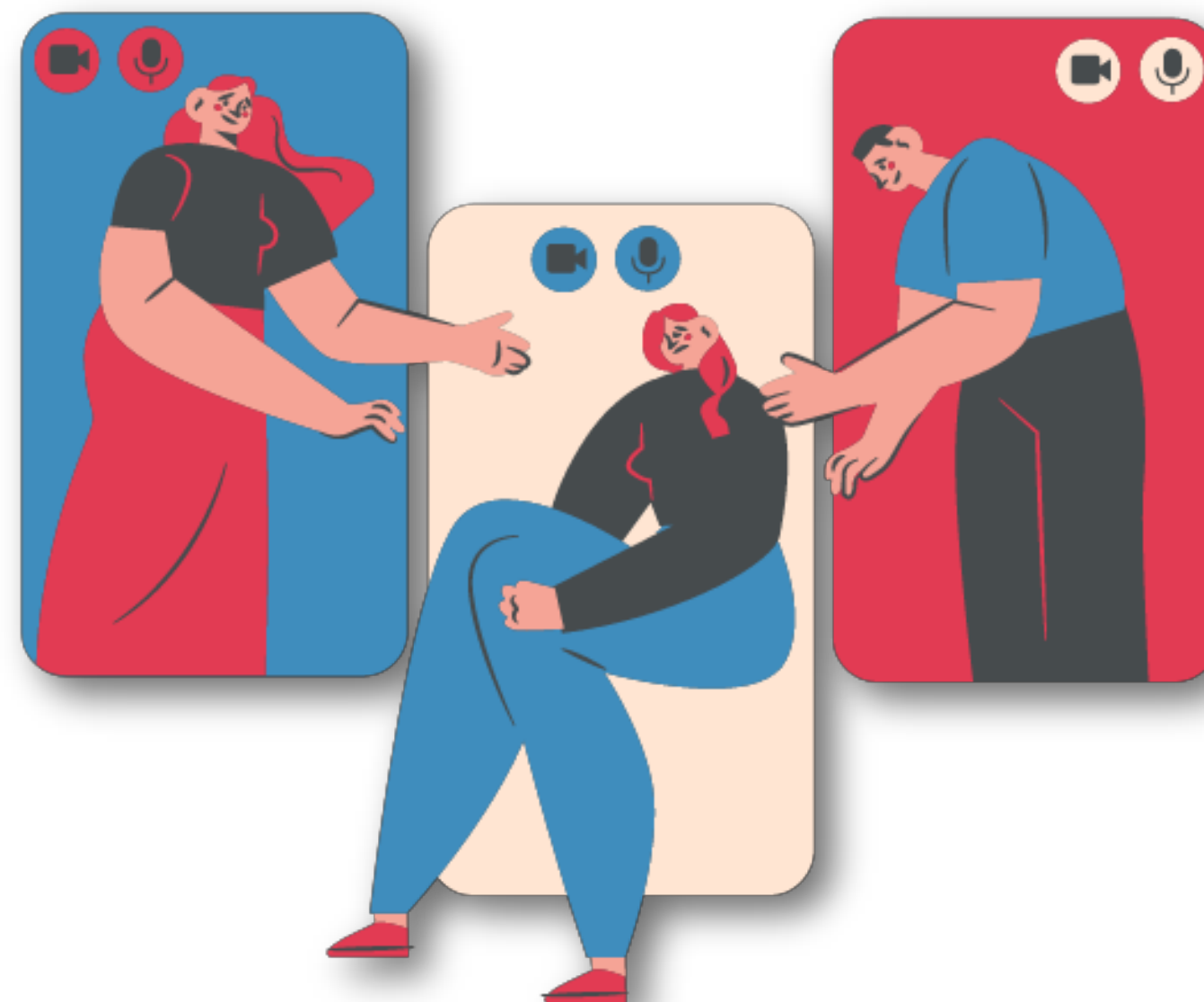
ตระหนักว่าโลกออนไลน์
มีผู้คนที่คิดต่างมากมาย
หลายแบบ

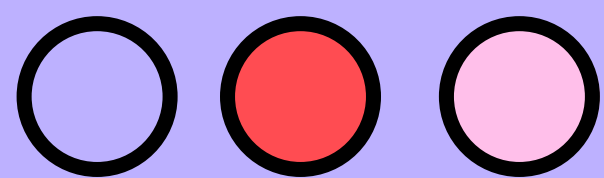
อย่าให้
ความคิดเห็นของเรา
ตัดสินคนอื่น

ควรพูดคุยด้วยความ
จริงใจ



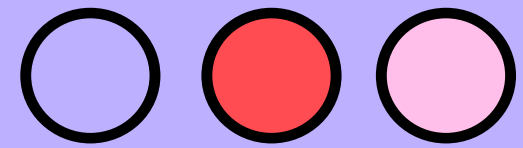
เราควรสร้าง **ทักษะการใส่ใจ (Empathy)** บนโลกออนไลน์
ฝึกทำความเข้าใจความรู้สึก
ของผู้อื่น ก่อนที่จะตัดสินหรือ
แสดงความเห็นอะไรบนโลก
ออนไลน์เพื่อให้สังคมออนไลน์
เป็นสังคมที่อยู่ร่วมกันอย่างดี
และมีความสุข





ACTIVITY

สื่อสารอย่างสร้างสรรค์



ACTIVITY: สื่อสารอย่างสร้างสรรค์

สื่อสาร
สร้างสรรค์

Date: _____
Lesson: _____

Name: _____ ID No. _____

สรุปสาระสำคัญ

บริบทภาษาที่ปรากฏในคลิปเป็นภาษาเชิงสร้างสรรค์อย่างน้อย 5 ประโยค

ถ้าผู้เรียนประสบกับเหตุการณ์ในคลิปจะลดผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือมีแนวทางแก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้นได้อย่างไร?

GenEd



- (1) สรุปสาระสำคัญ
- (2) ให้ปรับภาษาที่ปรากฏในคลิปเป็นภาษาเชิงสร้างสรรค์อย่างน้อย 5 ประโยค
- (3) ถ้าผู้เรียนประสบกับเหตุการณ์ในคลิปจะลดผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือมีแนวทางแก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้นได้อย่างไร?

สิ่งที่ไม่ควรทำในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

✕

ไม่ควรส่งต่อ
ข้อความที่รู้อยู่
แล้วว่าไม่ดี




WTF?! หากเพื่อนไม่สนิท
ไม่ควรพูดแซว

ไม่ใช่คำหยาบ




✕

หากมีใครแสดง
ความคิดเห็นถึง
เรา ควรคิดให้ดี
ก่อนตอบกลับ



ไม่โพสต์ข้อความ
และรูปภาพที่ส่งผล
กระทบต่อผู้อื่น



Before you....



T H I N K

Is it *true*?

เรื่องจริง

T **H** I N K

Is it *helpful?*

มีประโยชน์

TH  NK

Is it *inspiring*?

สร้างแรงบันดาลใจ

THINK

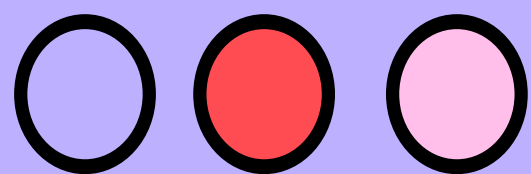
Is it *necessary*?

มีความสำคัญจำเป็น

THINK

Is it *kind*?

สุภาพ

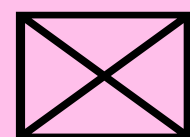


หยุดทำร้ายกัน บนโลกออนไลน์



Cyberbullying

ความหมายของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์



การกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์โดยผู้กระทำนั้น สื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์กับสถานการณ์ผ่านโลกออนไลน์ เช่น วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินถูกผิด เลือกข้าง โดยละเลยต่อความรู้สึก หรือสร้างความเดือดร้อนและผลกระทบต่อบุคคลที่ปรากฏในสถานการณ์นั้น

ลักษณะบ่งชี้การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์



มีลักษณะแตกต่างจากการกลั่นแกล้งแบบเก่า เพราะทุกคนอยู่ในโลกอินเทอร์เน็ต ยากที่จะป้องกันหรือหยุดยั้ง

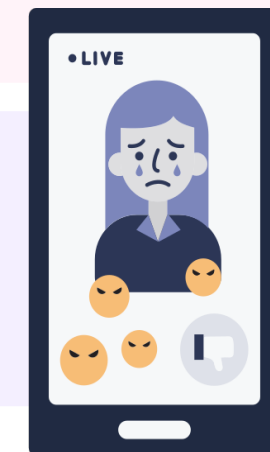
หลายๆครั้งมักมาในรูปของ "มุกตลก" และอ้างว่า "หยอกเล่น"

คนกลั่นแกล้งอาจเป็นคนใกล้ชิด ตรวจสอบว่าใครเป็นเหยื่อได้ลำบาก



บางครั้งการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เลยไปถึงระดับที่ผิดกฎหมายหรือเป็นอาชญากรรมได้
คุณลักษณะสำคัญของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ คือ เป็นการกระทำที่จงใจและกระทำต่อผู้ถูกกระทำซ้ำๆหลายหลายครั้ง

การรังแกทางไซเบอร์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นต่อบุคคลที่รู้จักกันเป็นการส่วนตัว คนไม่รู้จักกัน หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง



"ไม่ว่าใครก็สามารถตกเป็นเหยื่อและเป็นผู้กระทำได้โดยไม่รู้ตัว"



ญาติที่ชวนลูกหลานเรื่องการเบี่ยงเบนทางเพศ

ครูที่ประจานความผิดของเด็กนักเรียน

เพื่อนสนิทที่จะล้อเลียนเรื่องเดิม ๆ

เราเคยแซวเรื่องรูปร่างหน้าตา สีผิว ของเพื่อนไหม?

เคยเอาชื่อพ่อชื่อแม่ของเพื่อนมาล้อเลียนไหม?

"การบูลลี่จึงเกี่ยวพันกับอำนาจ... โดยเฉพาะในสังคมไทยที่ยึดความอาวุโสเป็นหลัก
หลายครั้งคนที่มีอายุมากกว่าใช้ความอาวุโสแสดงอำนาจเหนือกว่าคนที่มีอายุน้อยกว่า"

ในกลุ่มนี้จะมีปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยมีอาการวิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และมีปัญหาสุขภาพจิต



กลุ่มผู้รังแกผู้อื่น (Bully)

พฤติกรรมรังแกกันจะ ส่งผลให้ผู้ถูกรังแกมีความรู้สึกกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่อ อยู่ในโรงเรียนผลการเรียนตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน

กลุ่มผู้ถูกรังแก (Victim)



**กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกและ
ถูกรังแก
(Bully-Victim)**

กลุ่มนี้จัดเป็น กลุ่มที่มีปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาพฤติกรรมมีอาการเจ็บป่วยทางกายโดยมี สาเหตุมาจากจิตใจ ถูกส่งให้เข้ารับการ รักษาทางด้านจิตเวชมากที่สุด

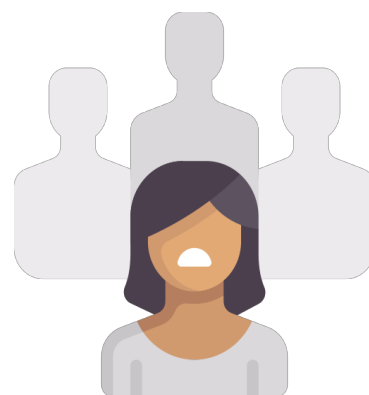
รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์



การแกล้งเหย่
(Trolling)



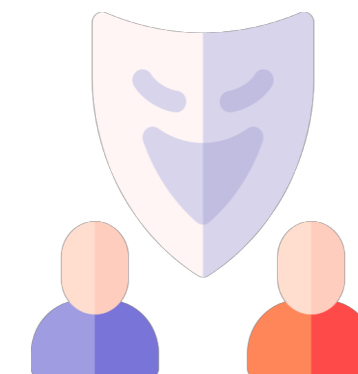
การใส่ความ
(Denigration/Dissing)



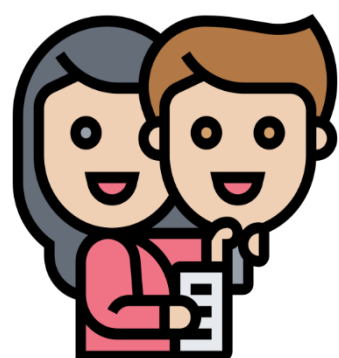
การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม
(Exclusion)



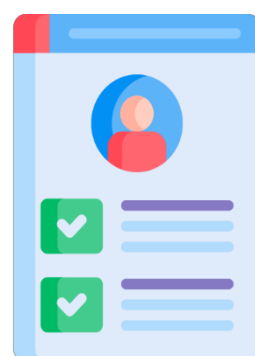
การแพร่ความลับ
(Outing)



การล่อลวง
(Trickery)



การแอบอ้างชื่อ
(Impersonation)



สร้างบัญชีปลอม
(Fake Profile)



การขโมยอัตลักษณ์ดิจิทัล
(Catfish)

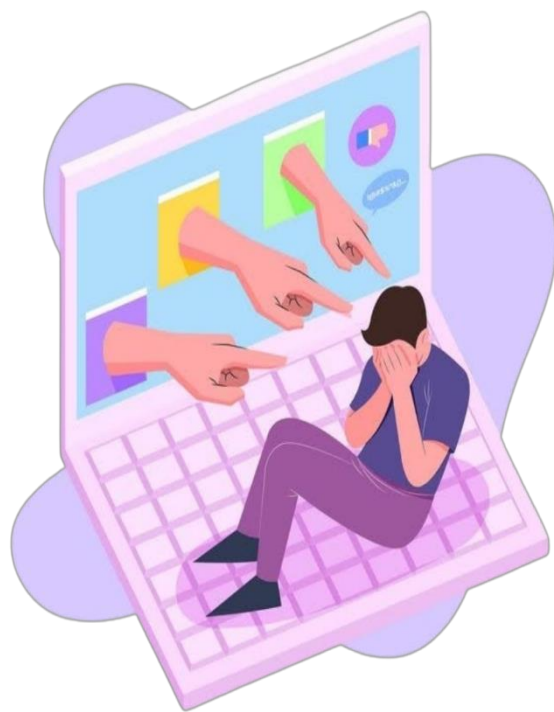


การก่อกวน คุกคาม
(Harassment)



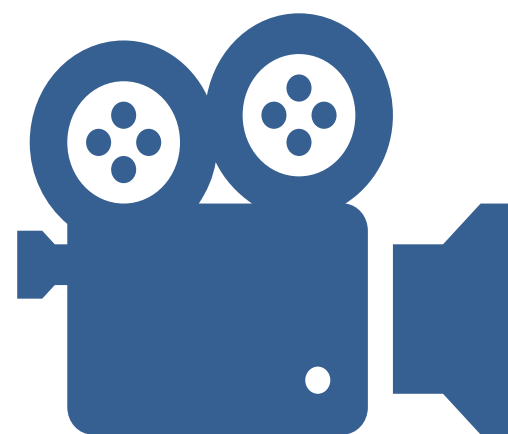
การคุกคามอย่างไม่จริงใจ
และรุนแรง
(Cyberstalking)

รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์



Flaming

การใช้ภาษาที่รุนแรงหรือหยาบคาย



Video recording of assaults

การทำร้ายร่างกายแล้วถ่ายภาพหรือวิดีโอ
ประจานออกสื่อออนไลน์



Sexting

การนำภาพหรือ วิดีโอเชิงอนาจาร
ไปเผยแพร่ ส่งต่อโดยไม่ได้รับอนุญาต

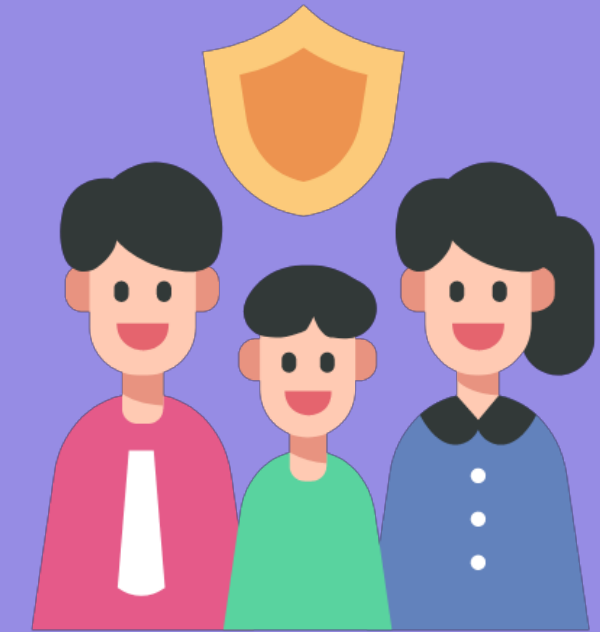
เราจะรับมืออย่างไรหากถูกกลั่นแกล้ง



Stop นิ่งเฉยไม่ตอบโต้
เพื่อไม่ให้เกิดการกระทำซ้ำ
หรือเพิ่มความรุนแรง



Block ปิดกั้นผู้รบกวน
ไม่ให้อาสามารถติดต่อ โพสต์
หรือรบกวนเราได้อีก



Tell 1 บอกพ่อแม่ ครู
หรือบุคคลที่ไว้ใจ เพื่อขอ
ความช่วยเหลือ

เราจะรับมืออย่างไรหากถูกกลั่นแกล้ง



Tell 2 หากผิดกฎหมาย
หรือถูกคุกคาม ให้เก็บ
หลักฐานไปดำเนินคดี

Remove ลบภาพหรือ
ข้อความระรานออก และแจ้ง
ระบบเพื่อขอความร่วมมือ

Be strong จงเข้มแข็ง
อดทน และให้คุณค่ากับ
ตัวเอง

เราจะรับมืออย่างไรหากถูกกลั่นแกล้ง

หากผู้กระทำนั้นไม่มีความสำคัญในชีวิต

เพียงหยุดความสัมพันธ์และออกมาจากตรงนั้น แม้จะยังเหลือรอยแผลในใจ เราจึงไม่ให้คำคำต่อว่าเหล่านั้น ยึดมั่นว่า 'เราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาว่าจริงๆ' มองหาคุณค่าในชีวิตของตัวเองทำให้ตนเองรู้สึกมั่นคงขึ้น

หากเป็นคนใกล้ชิดและไม่สามารถตัด

ความสัมพันธ์นั้นได้ เช่น เพื่อนสนิท เราควรสื่อสารกับเขาอย่างตรงไปตรงมาว่า เราไม่ชอบที่เขาพูดหรือกระทำอย่างนั้นสื่อสารด้วย "I message" เรา กำลังรู้สึกอะไรแทนที่จะเป็นการไปต่อว่าอีกฝ่ายจนทำให้รู้สึกไม่ดี

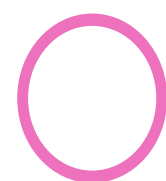
เราควรฝึกหา '**คุณค่าของตัวเอง**' ซึ่งวิธีการหาและคุณค่าของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน

ใช้ประโยค 'I Message' เช่น 'เรารู้สึกอายมากเลยที่โดนแซวแบบเมื่อกี้ คราวหน้าขอไม่พูดแบบนั้นอีกได้ไหม'





ASSIGNMENT 3



เกณฑ์การให้คะแนน



ใบงาน 3 “สื่อรณรงค์ (Awareness Campaign)”			
4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
ทักษะ GE-LO-11 คำนวณน้ำหนัก = 1			
การออกแบบสื่อมีความโดดเด่น ดึงดูดความสนใจ และสื่อสารเนื้อหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสื่อสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง	การออกแบบสื่อมีประสิทธิภาพในการสื่อสาร แต่อาจขาดจุดเด่นที่โดดเด่นพอ และสื่อสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ในระดับหนึ่ง แต่อาจไม่ทั่วถึง	การออกแบบสื่อยังไม่มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร ขาดความโดดเด่นไม่ดึงดูดความสนใจ และสื่อไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง	การออกแบบสื่อไม่มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร ไม่โดดเด่นและไม่ดึงดูดความสนใจ และสื่อไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้เลย
ทักษะ GE-LO-11 คำนวณน้ำหนัก = 1			
สื่อรณรงค์มีเนื้อหาที่ชัดเจน และน่าสนใจ มีความคิดสร้างสรรค์ แปลกใหม่ และเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	สื่อรณรงค์มีเนื้อหาชัดเจน แต่ขาดความน่าสนใจหรือความคิดสร้างสรรค์ และเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	สื่อรณรงค์มีเนื้อหาไม่ชัดเจน ขาดความน่าสนใจและขาดความคิดสร้างสรรค์ และมีเนื้อหาบางส่วนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	สื่อรณรงค์ ขาดความน่าสนใจและไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

CONCLUSION

สรุปบทเรียน