

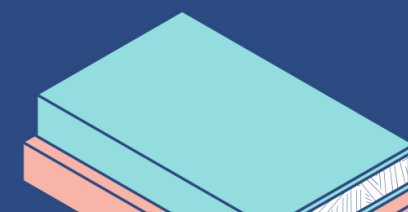
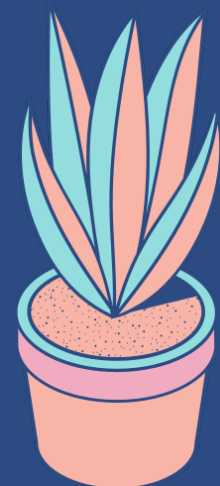


ปริญญาครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาบัณฑิต (ค.อ.ม.)
สาขาวิชา เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ



อาจารย์ธนาวิทย์ สีหาราช

แผนกวิชาไฟฟ้า วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี





ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.อ.ม.)

สาขาวิชา คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ

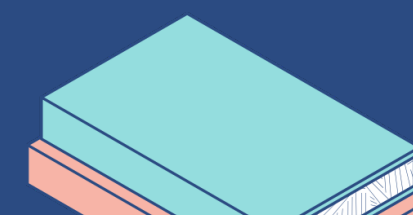
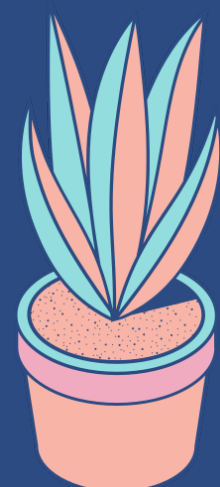
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



อาจารย์วรัท วรรณเกษมสุข

แผนกวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุตรธานี



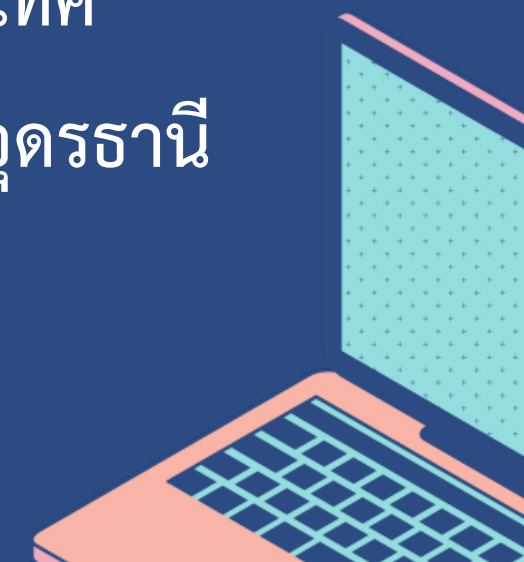
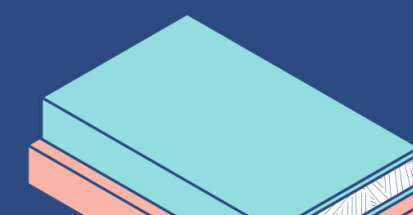
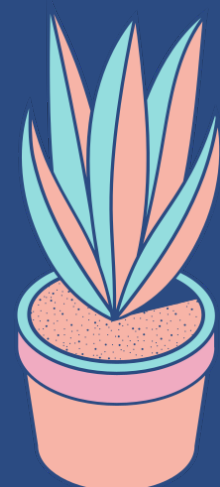


ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.อ.ม.)
สาขาวิชา คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



อาจารย์มานิชญ์ แก้วก่า

แผนกวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี





บทที่ 2 ความฉลาด ทางดิจิทัล

หัวข้อ

- เอกลักษณ์ะ พลเมืองดิจิทัล (DIGITAL CITIZEN IDENTITY)
- การบริหารจัดการ เวลาบนโลกดิจิทัล (SCREEN TIME MANAGEMENT)
- ทักษะความเข้าใจ ในเทคโนโลยีดิจิทัล
- ความฉลาด ทางด้านอารมณ์บน โลกดิจิทัล
- การเพิ่มความ ฉลาดทางดิจิทัล

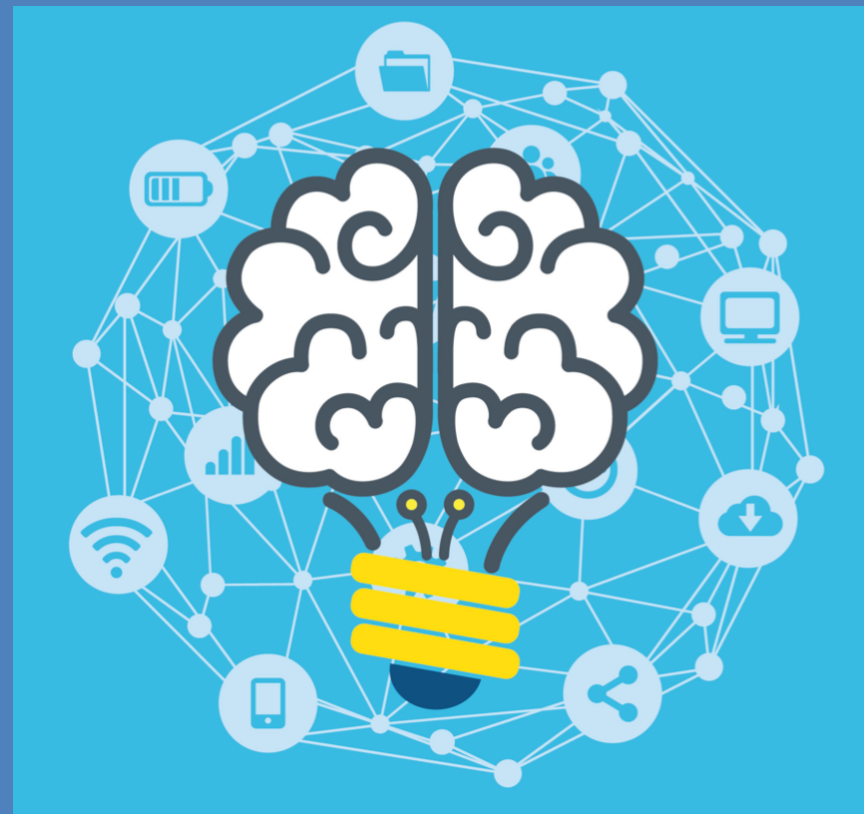
ความฉลาด ทางดิจิทัล

(DQ Digital Intelligence)



ความฉลาด ทางดิจิทัล

(DQ DIGITAL INTELLIGENCE)



ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ: DIGITAL INTELLIGENCE)

คืออะไร



ความฉลาดทางดิจิทัล

(DQ: DIGITAL INTELLIGENCE QUOTIENT)

คือ กลุ่มความสามารถทางสังคม อารมณ์ และการรับรู้ ที่จะทำให้คนคนหนึ่ง
สามารถเผชิญ กับ ความท้าทายของชีวิต ดิจิทัล และสามารถ ปรับ ตัวให้เข้ากับ
ชีวิต ดิจิทัลได้ ความฉลาดทางดิจิทัลครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทัศนคติและค่านิยมที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในฐานะสมาชิกของโลกออนไลน์ **กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ**
ทักษะการใช้สื่อและ การเข้าสังคมในโลกออนไลน์



“ทำไมต้องเพิ่มทักษะ
ความฉลาดทางดิจิทัล”





ในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ยังผูกติดกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์เกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการรับข่าวสาร ความบันเทิง หรือการซื้อขายสินค้าและบริการ และการทำธุรกรรมการเงิน

ในอดีต ตัวชี้วัดอย่าง IQ ได้ถูกนำมาใช้พัฒนาระดับทักษะทางสติปัญญาของมนุษย์ ในขณะที่ EQ ได้นำมาศึกษาเพื่อพัฒนาระดับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ แต่ด้วยบริบททางสังคมที่เปลี่ยนไป ปัจจุบันทักษะความฉลาดทางปัญญาและทางอารมณ์ ไม่เพียงพอต่อสิ่งที่เยาวชนต้องเผชิญในโลกไซเบอร์



ในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ยังผูกติดกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์เกือบตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการรับข่าวสาร ความบันเทิง หรือการซื้อขายสินค้าและบริการ และการทำธุรกรรมการเงิน

ในอดีต ตัวชี้วัดอย่าง IQ ได้ถูกนำมาใช้พัฒนาระดับทักษะทางสติปัญญาของมนุษย์ ในขณะที่ EQ ได้นำมาศึกษาเพื่อพัฒนาระดับทักษะความฉลาดทางอารมณ์ แต่ด้วยบริบททางสังคมที่เปลี่ยนไป ปัจจุบันทักษะความฉลาดทางปัญญาและทางอารมณ์ ไม่เพียงพอต่อสิ่งที่เยาวชนต้องเผชิญในโลกไซเบอร์



ความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) คืออะไร



ความเป็นพลเมืองดิจิทัล คือ พลเมืองผู้ใช้งานสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ที่
เข้าใจบรรทัดฐานของ การปฏิบัติตัวให้เหมาะสมและมีความรับผิดชอบในการใช้
เทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสื่อสาร ในยุคดิจิทัลเป็นการสื่อสารที่ไร้พรมแดน
สมาชิกของโลกออนไลน์คือ ทุกคนที่ใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต บนโลกใบนี้ ผู้ใช้สื่อสังคม
ออนไลน์มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ อายุ ภาษา และวัฒนธรรม

พลเมือง ดิจิทัลจึงต้องเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบ มีจริยธรรม เห็นอกเห็นใจ
และเคารพผู้อื่น มีส่วนร่วม และมุ่งมั่นเป็นธรรมในสังคม การเป็นพลเมืองในยุค
ดิจิทัลนั้น มีทักษะที่สำคัญ 8 ประการ



การเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัลนั้น มีทักษะที่สำคัญ 8 ประการ



1. ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity)

สามารถสร้างและบริหารจัดการอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ได้อย่างดีทั้งในโลกออนไลน์และโลกความจริง
อัตลักษณ์ที่ดีคือ การที่ผู้ใช้สื่อดิจิทัลสร้างภาพลักษณ์ในโลกออนไลน์ของตนเองในแง่บวก ทั้งความคิด
ความรู้สึก และการกระทำ โดยมีวิจารณญาณในการรับส่งข่าวสารและแสดงความคิดเห็น มีความเห็นอก
เห็นใจผู้ร่วมใช้งานในสังคมออนไลน์ และรู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำ ไม่กระทำการที่ผิดกฎหมาย
และจริยธรรมในโลกออนไลน์ เช่น การละเมิดลิขสิทธิ์ การกลั่นแกล้งหรือการใช้อาวุธที่สร้างความ
เกลียดชังผู้อื่นทางสื่อออนไลน์

การเรียนรู้ พัฒนา/ การสื่อสาร กับผู้อื่น



1. Digital Communication
เมื่อสื่อสารในโลกไซเบอร์
ควรมีวิจารณญาณที่
เหมาะสม คิดก่อนโพสต์



2. Digital Literacy ใช้สื่อ
ดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้
และติดตามการเปลี่ยนแปลง
ของเทคโนโลยีให้ทันอยู่เสมอ



3. Digital Commerce
เมื่อทำการซื้อขายออนไลน์
ควรมีความรับผิดชอบและ
ปกป้องข้อมูลของผู้ซื้อ

การนับถือ ตนเอง/ นับถือผู้อื่น



4. Digital Access
สนับสนุนการเข้าถึง
สื่อดิจิทัลและสิทธิที่
เท่าเทียมทางดิจิทัล



5. Digital Etiquette ปฏิบัติ
ต่อผู้อื่นในสังคมออนไลน์ด้วย
ความเคารพและไม่กลั่น
แกล้งคุกคามทางไซเบอร์



6. Digital Law ไม่ละเมิด
สิทธิหรือฉกฉวยอัตลักษณ์
ทรัพย์สินหรืองานอื่นใดของ
ผู้อื่นที่เผยแพร่ในรูปแบบดิจิทัล

การป้องกัน ตนเอง/ ป้องกันผู้อื่น



7. Digital Rights and Responsibilities มีอิสระในการแสดงออก แต่ต้องรับผิดชอบทุกการกระทำ



8. Digital Health and Wellness ดูแลตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจให้ห่างไกลความเสี่ยงของโรคภัยที่เกิดจากเทคโนโลยี



9. Digital Security รู้จักปกป้องข้อมูลส่วนตัวจากผู้ไม่หวังดีในโลกไซเบอร์ และรู้จักการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลและอุปกรณ์ดิจิทัล



2. ทักษะการคิดวิเคราะห์มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking)

สามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาเป็นประโยชน์ และข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย ข้อมูลติดต่อทางออนไลน์ที่น่าตั้งข้อสงสัยและน่าเชื่อถือได้ เมื่อใช้อินเทอร์เน็ต จะรู้ว่าเนื้อหาอะไร เป็นสาระ มีประโยชน์ รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ สามารถวิเคราะห์และประเมิน ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายได้ เข้าใจรูปแบบการหลอกลวงต่างๆ ในโลกไซเบอร์ เช่น ข่าวปลอม เว็บปลอม ภาพตัดต่อ เป็นต้น

การคิดวิเคราะห์มีวิจาร์ณญาณที่ดี มีองค์ประกอบดังนี้

1. ความรู้ สามารถ
อธิบายและจดจำข้อมูลได้

2. ความเข้าใจ สามารถ
จัดระเบียบและเลือกข้อเท็จจริง
และความคิดออกมาใช้ได้

3. การประยุกต์ สามารถนำ
ข้อเท็จจริงและกฎข้อบังคับนำ
มาสร้างความคิดใหม่ๆ ได้

4. การวิเคราะห์ สามารถแยก
ความคิดและเรื่องต่างๆออกมา
เป็นข้อย่อยๆ ได้

5. การสังเคราะห์ สามารถ
นำความคิดย่อยๆ มารวม
เป็นแนวคิดใหญ่ๆ ได้

6. การประเมิน สามารถพัฒนา
ความคิดเห็น และจัดลำดับ
ความสำคัญได้





3. ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกไซเบอร์ (Cybersecurity Management)

สามารถป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็ง และป้องกันการโจรกรรมข้อมูล หรือการโจมตีออนไลน์ได้ มีทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ การรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกไซเบอร์คือ การปกป้องอุปกรณ์ดิจิทัลข้อมูลที่จัดเก็บและข้อมูลส่วนตัวไม่ให้เสียหาย สูญหาย หรือถูกโจรกรรมจากผู้ไม่หวังดีในโลกไซเบอร์ การรักษาความปลอดภัยทางดิจิทัลมีความสำคัญดังนี้



1. เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวและความลับ หากไม่รักษาความปลอดภัยให้กับอุปกรณ์ดิจิทัล ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลที่เป็นความลับอาจจะรั่วไหลหรือถูกโจรกรรมได้

2. เพื่อป้องกันการขโมยอัตลักษณ์ การขโมยอัตลักษณ์เริ่มมีจำนวนที่มากขึ้นในยุคข้อมูลข่าวสาร เนื่องจากการทำธุรกรรมทางออนไลน์มากยิ่งขึ้น ผู้คนเริ่มทำการชำระค่าสินค้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต และทำธุรกรรมกับธนาคารทางออนไลน์ หากไม่มีการรักษาความปลอดภัยที่เพียงพอ มีโอกาสสูงที่จะล้วงข้อมูลเกี่ยวกับบัตรเครดิตและข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานไปสวมรอยทำธุรกรรมได้ เช่น ไปซื้อสินค้า กู้ยืมเงิน หรือสวมรอยรับผลประโยชน์และสวัสดิการ

3. เพื่อป้องกันการโจรกรรมข้อมูล เนื่องจากข้อมูลต่างๆ มักเก็บรักษาในรูปของดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นเอกสารภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอ ข้อมูลเหล่านี้อาจจะถูกโจรกรรมเพื่อนำไปขายต่อ แบล็คเมลล์ หรือเรียกค่าไถ่

4. เพื่อป้องกันความเสียหายของข้อมูลและอุปกรณ์ ภัยคุกคามทางไซเบอร์อาจส่งผลเสียต่อข้อมูลและอุปกรณ์ดิจิทัลได้ ผู้ไม่หวังดีบางรายอาจมุ่งหวังให้เกิดอันตรายต่อข้อมูลและอุปกรณ์ที่เก็บรักษามากกว่าที่จะโจรกรรมข้อมูลนั้น ภัยคุกคามอย่างไวรัสคอมพิวเตอร์ โทรจัน และมัลแวร์สร้างความเสียหายร้ายแรงให้กับคอมพิวเตอร์หรือระบบปฏิบัติการได้



4. ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management)

มีดุลพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว รู้จักปกป้องข้อมูลความส่วนตัวในโลกออนไลน์โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์เพื่อป้องกันความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ต เช่น มัลแวร์ ไวรัสคอมพิวเตอร์ และกลลวงทางไซเบอร์



1. ไม่ควรตั้งรหัสผ่านของบัญชีใช้งานที่ง่ายเกินไป

2. ตั้งรหัสผ่านหน้าจอสมาร์ทโฟนอยู่เสมอ



3. แชร์ข้อมูลส่วนตัวในสื่อโซเชียลมีเดียอย่างระมัดระวัง

4. ใส่ใจกับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว ระวังการเปิดเผยชื่อและที่ตั้งของเรา และปฏิเสธแอปที่พยายามจะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเรา



5. อย่าใช้ไวไฟสาธารณะเมื่อต้องกรอกข้อมูลส่วนตัว เช่น ออนไลน์ช้อปปิ้งหรือธุรกรรมธนาคาร หรือการลงทะเบียนในสื่อสังคมออนไลน์

6. รู้เท่าทันภัยคุกคามทางอินเทอร์เน็ต

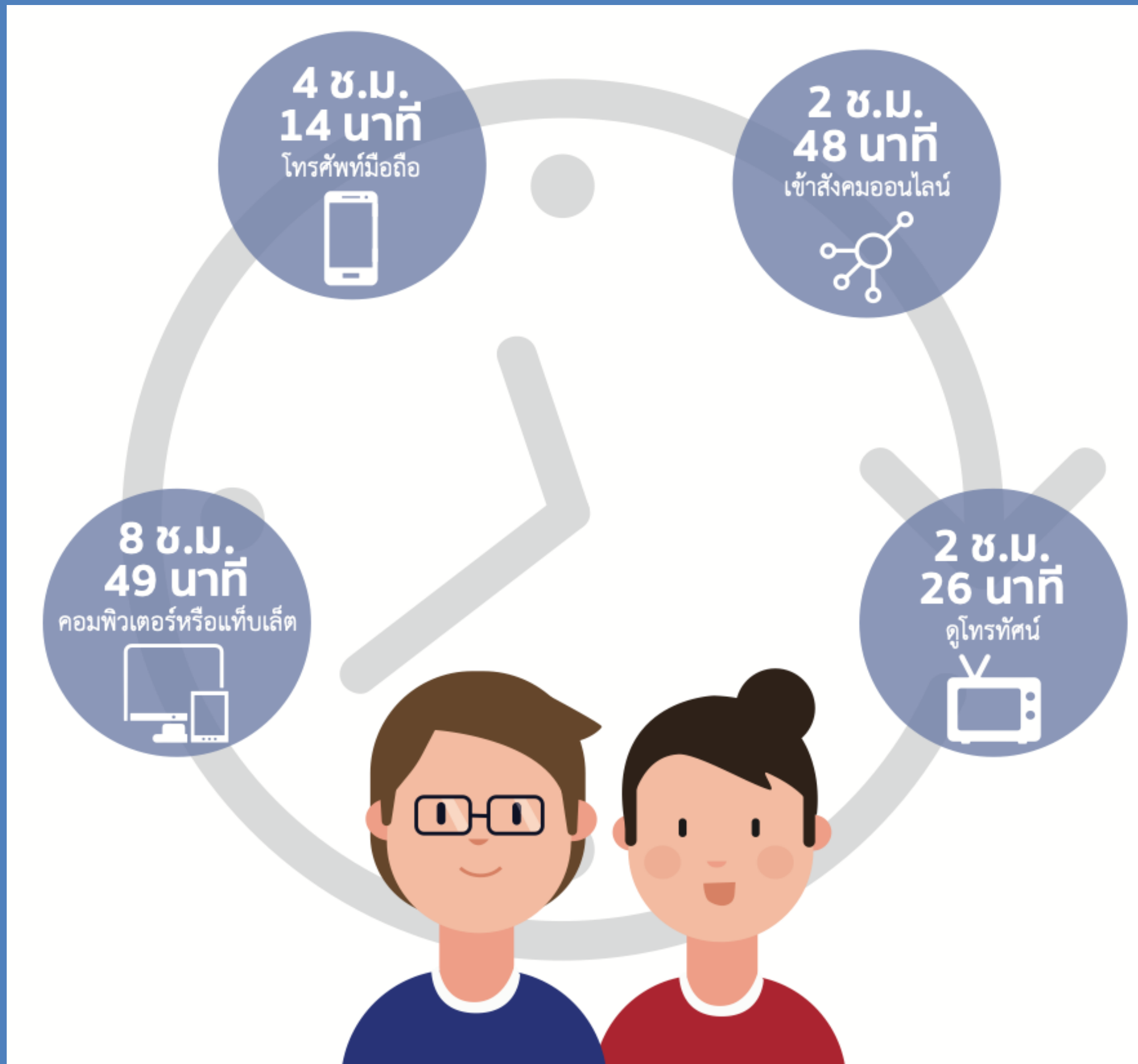




5. ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management)

สามารถในการบริหารเวลาที่ใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล รวมไปถึงการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์ และโลกภายนอก ตระหนักถึงอันตรายจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน และผลเสียของการเสพติดสื่อดิจิทัล

สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ระบุว่า วัยรุ่นไทยเกือบ 40 % อยากรใช้เวลาหน้าจอมากกว่าออกกำลังกาย และผลการสำรวจจาก *We are social* พบว่า ในแต่ละวัน คนไทยใช้เวลาหน้าจอ ดังนี้





6. ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ใช้งาน มีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints)

สามารถเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ

รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprints) คืออะไร

รอยเท้าดิจิทัลคือ คำที่ใช้เรียกร่องรอยการกระทำต่างๆ ที่ผู้ใช้งานทิ้งรอยเอาไว้ในโลกออนไลน์ โซเชียลมีเดีย เว็บไซต์หรือโปรแกรมสนทนา เช่นเดียวกับรอยเท้าของคนเดินทาง ข้อมูลดิจิทัล เช่น การลงทะเบียน อีเมล การโพสต์ข้อความหรือรูปภาพ เมื่อถูกส่งเข้าโลกไซเบอร์แล้วจะทิ้งร่องรอยข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานไว้ให้ผู้อื่นติดตามได้เสมอ แม้ผู้ใช้งานจะลบไปแล้ว ดังนั้น หากเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรม ก็อาจมีผลกระทบต่อชื่อเสียงและภาพลักษณ์ของผู้กระทำ กล่าวง่ายๆ รอยเท้าดิจิทัลคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกอินเทอร์เน็ตที่บอกเรื่องราวของเรา เช่น

รอยเท้าดิจิทัล (Digital Footprints)





7. ทักษะในการรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying Management)

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือหรือช่องทางเพื่อก่อให้เกิดการคุกคาม ล่อลวงและการกลั่นแกล้งบนโลกอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ โดยกลุ่มเป้าหมายมักจะเป็น กลุ่มเด็กจนถึงเด็กวัยรุ่น การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คล้ายกันกับการกลั่นแกล้งในรูปแบบอื่น หากแต่การกลั่นแกล้งประเภทนี้จะกระทำผ่านสื่อออนไลน์หรือสื่อดิจิทัล เช่น การส่งข้อความทาง โทรศัพท์ ผู้กลั่นแกล้งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมชั้น คนรู้จักในสื่อสังคมออนไลน์ หรืออาจจะเป็นคนแปลกหน้าก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ผู้ที่กระทำจะรู้จักผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง รูปแบบของการกลั่นแกล้งมักจะเป็น



การว่าร้าย ใส่ความขู่ทำร้าย
หรือใช้ถ้อยคำหยาบคาย



การคุกคามทางเพศ
ผ่านสื่อออนไลน์



การแอบอ้าง
ตัวตนของผู้อื่น



การแบล็กเมล์



การหลอกลวง



การสร้างกลุ่มในโซเชียล
เพื่อโจมตีโดยเฉพาะ

ดังเช่น เคยมีกรณี เด็กผู้หญิง อายุ 11 ปี ไปเล่นอินเทอร์เน็ตที่ร้านแล้วลืมนอกจากบัญชีการใช้งาน เฟซบุ๊ก ทำให้มีคนสวมรอยใช้เฟซบุ๊กของเธอ ไปโพสต์ข้อมูลตามกลุ่มสนทนาที่ขายบริการทางเพศ มีเนื้อหาเชิงเชิญชวนว่า ‘สาววัยใสวัยประถมยังไม่เคยเสียสาว สนใจติดต่อผ่านอินบ็อกซ์เฟซบุ๊กนี้’ ด้วยความที่เธอไม่รู้เรื่อง พอมีคนแอดเฟรนด์มาก็รับเลย เนื่องจากไม่ได้คิดถึงอันตรายหรือภัยต่างๆ คิดแค่อยากมีเพื่อนเยอะๆ ต่อมาปรากฏว่าส่วนใหญ่จะเป็นผู้ชายส่งข้อความมาหา ซึ่งตอนแรกก็คุยดี ๆ ปกติธรรมดา สักพักก็ถามว่า อยู่ที่ไหน เคยรียัง ขอเบอร์โทรติดต่อหน่อยจะนัดขึ้นห้อง ทำให้ เธอกลัวมาก แต่โชคดีที่เธอมีสัมพันธภาพกับพ่อแม่ค่อนข้างดี จึงเล่าให้ผู้ปกครองฟังว่าเกิดอะไรขึ้น แม่ก็รับฟัง และ ช่วยกันรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์นี้

วิธีการจัดการเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



หยุด
(Stop)

หยุดการตอบโต้กับผู้กลั่นแกล้ง
Logout จากบัญชีสื่อสังคมออนไลน์
หรือปิดเครื่องมือสื่อสาร



บล็อก
(Block)

ปิดกั้นการสื่อสารกับ
ผู้กลั่นแกล้ง โดยการบล็อก
จากรายชื่อผู้ติดต่อ



แจ้งให้ทราบ
(Tell)

ถ้าผู้กลั่นแกล้งยังไม่หยุด
การกระทำอีก ควรรายงาน

- บอกผู้ปกครอง หรือ ครูที่ไว้ใจ
- รายงานไปยังผู้ให้บริการสื่อสังคมออนไลน์นั้นๆ ผู้กลั่นแกล้งอาจกระทำการละเมิดข้อตกลงการใช้งานสื่อออนไลน์
- บันทึกหลักฐานการกลั่นแกล้ง อีเมล หรือภาพที่บันทึกจากหน้าจอ



8. ทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy)

มีความเห็นอกเห็นใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ แม้จะเป็นการสื่อสารที่ไม่ได้เห็นหน้ากัน มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู เพื่อนทั้งในโลกออนไลน์และในชีวิตจริง ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่นจากข้อมูลออนไลน์แต่เพียงอย่างเดียว และจะเป็นกระบอกเสียงให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ



คิดก่อนจะโพสต์ลงสังคมออนไลน์ (Think Before You Post)

ใคร่ครวญก่อนที่จะโพสต์รูปหรือข้อความลงในสื่อออนไลน์ ไม่โพสต์ขณะกำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ สื่อสารกับผู้อื่นด้วยเจตนาดี ไม่ใช่วาจาที่สร้างความเกลียดชังทางออนไลน์ ไม่นำล้วงข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นผ่านสื่อดิจิทัล โดยอาจตั้งคำถามกับตัวเองก่อนโพสต์ว่า



(Think Before You Post)



“คำถาม ?”



“กิจกรรม งาน”