

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

ปัจจุบันเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงหลายประการ ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตราย มีดังนี้

**๑. การมั่วสุม**

ปัจจุบันมีเยาวชนไทยจำนวนมากไม่น้อยนิยมรวมตัวกันมั่วสุมทำกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของตน ซึ่งจะขอกกล่าวถึงการมั่วสุมที่กำลังเป็นปัญหาอย่างมาก ดังนี้

๑.๑ การมั่วสุมในที่สาธารณะ ปัจจุบันเรามักจะพบวัยรุ่นหรือเยาวชนไทยมีพฤติกรรมกรรมการมั่วสุมในที่สาธารณะเป็นจำนวนมาก เช่น ราวสะพาน ปั่นน้ำมัน เป็นต้น ซึ่งบางรายอาจมีการแสดงออกด้านความรักที่เปิดเผยมากเกินไป ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาได้

ผลกระทบของการมั่วสุมในที่สาธารณะ

๑. เสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมต่างๆ เช่น ลักขโมย การถูกทำร้าย การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น

๒. อาจนำไปสู่วงจรการขายสารเสพติดได้ เพราะเพื่อนในกลุ่มอาจชักชวนให้เสพสารเสพติด

๓. มีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวไม่ดี เพราะมักจะให้ความสนใจกับเพื่อนมากกว่าครอบครัว

๔. อาจก่อเหตุทะเลาะวิวาทขึ้นมาได้ สร้างความเดือดร้อนความรำคาญให้กับผู้อื่น

๑.๒ การมั่วสุมเสพยาเสพติด ปัจจุบันมีการรณรงค์ป้องกันและปราบปรามสารเสพติดอย่างต่อเนื่องแต่ก็มีเยาวชนจำนวนมากไม่ยั้งที่ตกเป็นทาสของสารเสพติดเนื่องมาจากอยู่ในสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการใช้ เสพยาเสพติด ความอยากรู้อยากลอง เป็นต้น

ผลกระทบของการมั่วสุมเสพยาเสพติด

๑. สุขภาพร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันต่ำ จึงเจ็บป่วยได้ง่าย

๒. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้เกิดโรคเอดส์ได้

๓. ทำให้ขาดสติ และนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรืออุบัติเหตุ

๔. อารมณ์และจิตใจไม่ปกติ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล และอาจคลุ้มคลั่งทำร้ายผู้อื่น

๕. ก่อให้เกิดอาชญากรรม เช่น การลักขโมย การทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

๑.๓ การมั่วสุมเล่นการพนัน ตัวอย่างเช่น การเล่นพนันฟุตบอล ซึ่งระบาดในกลุ่มวัยรุ่นได้ง่าย เพราะฟุตบอลเป็นกีฬาที่วัยรุ่นชื่นชอบ เข้ากลุ่มเพื่อนได้ง่าย เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบัน การพนันออนไลน์รูปแบบต่างๆ ที่บางครั้งมาในรูปแบบของเกมที่กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น บางคนคิดว่าเล่นเพื่อความสนุกสนาน แต่ในที่สุดก็จะถลำลึกลงไป และอาจก่อให้เกิดผลกระทบที่ร้ายแรงตามมา

ผลกระทบของการมั่วสุมเล่นการพนัน

๑. ผลการเรียนตกต่ำ ไม่มีสมาธิในการเรียน สมาชิกจะไปจดจ่อกับการหาข้อมูลมาเล่นการพนันให้ชนะ

๒. สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง จนอาจนำไปสู่การเป็นผู้ขายสารเสพติดหรือค้าประเวณี เพื่อนำเงินมาใช้หนี้พนัน

๓. ทำให้เกิดคดีอาชญากรรม เช่น ปล้น จี้ ลักขโมย วิ่งราวฉ้อโกง เป็นต้น

๔. หากเป็นหนี้ อาจถูกทำร้ายร่างกายเนื่องจากไม่สามารถใช้หนี้ได้ตามกำหนดเวลา ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตนเอง และคนในครอบครัว

๑.๔ การมั่วสุมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ปัญหาเยาวชนติดเกมคอมพิวเตอร์ทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยมีเด็กจำนวนมากหนีโรงเรียนหรือขโมยเงินของพ่อแม่ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามร้านเกม หรือในอุปกรณ์สื่อสารของตนเอง ซึ่งบางแห่งก็มีสภาพเป็นแหล่งมั่วสุมอบายมุข มีการแอบจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ให้กับเยาวชนรวมทั้งมีเยาวชนจำนวนมากที่หมกมุ่นกับการเล่นเกมจนเสียการเรียน และไม่สนใจสังคมหรือผู้อื่น ส่งผลต่อลักษณะบุคลิกภาพ และกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา

#### ผลกระทบของการมั่วสุมเล่นเกมคอมพิวเตอร์

๑. มีปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ปวดตา แสบตา ปวดศีรษะ ปวดมือ ปวดไหล่ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

๒. ส่งผลให้เกิดความเครียด เพราะผู้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต้องหาวิธีการเอาชนะคู่แข่งให้ได้ จึงต้องครุ่นคิดหาเทคนิคในการต่อสู้ตลอดเวลา

๓. แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเลียนแบบความรุนแรงจากเกม

๔. นำไปสู่การกระทำความผิด เช่น ลักขโมย วิ่งราว จี้ ปล้น เป็นต้น และอาจนำไปสู่วงจรการขายสารเสพติด เพื่อเงินมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการมั่วสุม

๑. ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดจากการมั่วสุมเพื่อกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะได้ระมัดระวังตนเองไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

๒. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมมั่วสุม เพราะจะทำให้มีโอกาสถูกชักจูงไปร่วมมั่วสุมได้ง่าย

๓. ห้ามปรามเพื่อนที่ชวนไปมั่วสุมกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พร้อมเสนอแนวทางที่พึงปฏิบัติในกลุ่มเพื่อน เช่น จับกลุ่มกันเล่นดนตรี ท่องเที่ยว เล่นกีฬา ทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เป็นต้น

๔. เมื่อพบเห็นเพื่อนรวมกลุ่มกันมั่วสุมกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ควรรีบแจ้งให้ครูอาจารย์ทราบทันที

๕. เมื่อมีปัญหาหนักใจ ควรปรึกษาบิดามารดาหรือครูอาจารย์ ไม่ควรเก็บปัญหาไว้ขบคิดเพียงลำพัง รวมถึง

ไม่ควรคิดว่าการไปรวมกลุ่มมั่วสุมกับเพื่อนเพื่อเสพสารเสพติด เล่นพนัน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ จะเป็นหนทางแก้ปัญหา เพราะมีแต่จะทำให้เกิดปัญหาหนักขึ้นไปอีก

๖. อย่าใช้ข้ออ้างกับตนเองว่าแค่มั่วสุมเล่นๆ ไม่จริงจัง เพราะนานไปจะทำให้เกิดความเคยชิน และก็จะติดเป็นนิสัยถอนตัวได้ยาก

#### ๒. การก่อเหตุทะเลาะวิวาท

การก่อเหตุทะเลาะวิวาทในปัจจุบัน คือ คู่กรณีที่แบ่งเป็นฝ่ายเป็นพวก เพราะ การทะเลาะวิวาทในลักษณะนี้ มักจะได้รับการขยายความเป็นเรื่องของกลุ่มของฝ่าย ซึ่งส่งผลให้เยาวชนบางคนหรือบางกลุ่มที่มีพฤติกรรมรุนแรง มักจะมองผู้อื่นไม่ว่าใครก็ตามที่อยู่ในกลุ่มหรือฝ่ายตรงข้ามล้วนเป็นอริกับตนทั้งสิ้นความคิดเช่นนี้จะทำให้ผู้บริสุทธิ์ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องพลอยได้รับเคราะห์ถูกทำร้าย หรือบางคนก็ถึงกับเสียชีวิตไปด้วย

ผลกระทบของการก่อเหตุทะเลาะวิวาท

๑. อาจถูกลงโทษ หรือ ดำเนินคดีตามกฎหมายตั้งแต่อายุน้อย

๒. ส่งผลให้เป็นคนหวาดระแวง เพราะ คิดว่าผู้อื่นเป็นศัตรูกับตนอยู่ตลอดเวลา

๓. ไม่สามารถปรับตัวเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ และขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
๔. ส่งผลให้บุคคลรอบข้างพลอยได้รับผลกระทบไปด้วย เช่น บาดเจ็บ เสียชีวิต เป็นต้น

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการก่อเหตุทะเลาะวิวาท

๑. รู้จักสังเกตสภาพแวดล้อมหากพบสถานการณ์ที่ผิดปกติที่อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ควรควบคุมสติให้ดีและหาทางหลีกเลี่ยงออกจากเหตุการณ์นั้นทันที
๒. หลีกเลี่ยงพื้นที่ล่อแหลมที่เสี่ยงต่อการเกิดการทะเลาะวิวาท
๓. หลีกเลี่ยงการนั่งบริเวณด้านหลังของรถโดยสาร เพราะกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบรวมกลุ่มอยู่บริเวณดังกล่าว
๔. การเข้าไปอยู่ในบริเวณที่มีผู้คนจำนวนมากและไปเป็นกลุ่ม เช่น ไปชมคอนเสิร์ต ไปชมกีฬา เป็นต้น ต้องไม่กระทำสิ่งใดที่สื่อออกไปในทำนองขี้ขลาด ทั้งคำพูด ลีลาท่าทาง เพราะอาจทำให้เกิดการชกต่อยทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย
๕. เมื่อพบเห็นเพื่อนรวมกลุ่มกันเพื่อจะก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ควรรีบแจ้งให้ครูอาจารย์ในสถานศึกษาทราบทันที

๓. การเข้าไปยังแหล่งอบายมุข

แหล่งอบายมุขมีอยู่เป็นจำนวนมากโดยเฉพาะผับ (Pub) บาร์(Bar) สถานอาบอบนวด สถานบันเทิง ซึ่งหลายแห่งก็ไม่เข้มงวด อีกทั้งยังจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาจมีการลักลอบจำหน่ายสารเสพติดด้วย จึงเป็นเหตุนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆตามมา

ผลกระทบของการเข้าไปยังแหล่งอบายมุข

๑. สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากอากาศภายในสถานที่เหล่านี้มักเต็มไปด้วยควันบุหรี่ ซึ่งส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ และอาจทำให้สูญเสียระบบการได้ยิน เพราะมีการเปิดเพลงเสียงดังมากจนต้องตะโกนคุยกัน
๒. สิ้นเปลืองเงินทอง และเป็นเหตุทำให้เป็นหนี้สินต่างๆ
๓. เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด การถูกล่วงละเมิดทางเพศการมีเพศสัมพันธ์ และการทะเลาะวิวาท ซึ่งเป็นผลมาจากอาการมึนเมาจนครองสติไม่อยู่

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าไปยังแหล่งอบายมุข

๑. ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับแหล่งอบายมุข เพื่อจะได้รู้ว่าบริเวณใดเป็นแหล่งอบายมุข มีภัยอะไรที่แอบแฝงในสถานที่นั้นๆจะได้รู้เท่าทันเมื่อมีผู้มาชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้อง
๒. ใช้ทักษะปฏิเสธไม่ว่าใครก็ตามมาชักชวนให้เข้าไปเที่ยวยังแหล่งอบายมุข โดยเฉพาะข้ออ้างที่มักนำมาใช้ว่าเพื่อเป็นประสบการณ์
๓. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่มึนไปเที่ยวตามแหล่งอบายมุข เพราะจะถูกชักจูงเข้าไปใช้บริการได้ง่าย
๔. เมื่อพบเห็นเพื่อนเข้าไปใช้บริการแหล่งอบายมุข ควรรีบแจ้งให้ครูอาจารย์ทราบทันที
๕. ปรับเปลี่ยนความคิดที่ว่าแหล่งอบายมุขเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ความจริงแล้วเป็นสถานที่ที่ทำให้เราเสียเงิน เสียสุขภาพ ชักนำให้เราก้าวไปสู่ทางแห่งความเสื่อม
๖. ตระหนักอยู่เสมอว่า แหล่งอบายมุขเป็นสถานที่โคจร คือ เป็นสถานที่ที่ไม่ควรเข้าไปและช่วงเวลาที่เปิดให้บริการนั้น เป็นเวลาที่ผู้เรียนใช้ทำการบ้าน อ่านหนังสือ และเข้านอนแต่หัวค่ำ เพื่อเตรียมพร้อมกับการเรียนในวันถัดไป

#### ๔. การแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

ในพื้นที่แถบชานเมืองของกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงจังหวัดใหญ่ๆ หลายจังหวัดในช่วงเวลาตีก็ มักจะมีกลุ่มวัยรุ่นนำรถจักรยานยนต์ที่ทำการดัดแปลงสภาพ โดยปรับแต่งเครื่องยนต์ ดัดแปลงท่อ และอื่นๆ มาซึ่งประลองความเร็วกัน โดยใช้ถนนหลวงเป็นสนามแข่งท่ามกลางการสัญจรไปมาของประชาชนทั่วไปและบางครั้งถึงขั้นปิดถนน ซึ่งสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้กับประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แข่งเป็นอย่างมาก ปัจจุบันทางราชการได้เข้มงวดกับการปราบปรามอย่างจริงจัง และดำเนินคดีตามกฎหมาย

ผลกระทบของการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

๑. ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต ทั้งผู้ขับขี่ และผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นอาจโดนเฉี่ยวชนได้

๒. สูญเสียการได้ยิน เพราะต้องทนทุกข์ทรมานกับเสียงของรถจักรยานยนต์ที่แผดเสียงดังแสบแก้วหูเกินกว่า ๘๕ เดซิเบล

๓. ถูกดำเนินคดีตามกฎหมาย และเสียอนาคต

๔. ครอบครัวได้รับความเดือดร้อน หากผู้ขับขี่จักรยานยนต์บนท้องถนนถูกจับกุม พ่อแม่ ผู้ปกครองก็จะมีคามวิตด้วย เพราะ ถือว่าเป็นการปล่อยปละละเลย

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

๑. ไม่แข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตทั้งผู้ขับขี่เองและประชาชนทั่วไป

๒. ไม่เข้าไปดูการแข่งขันเพราะอาจได้รับอุบัติเหตุร้ายแรงจากการถูกรถจักรยานยนต์พุ่งชนด้วยความเร็วสูง

๓. เมื่อพบเห็นกลุ่มนักแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน ให้หยุดพาดหน้า ไม่ขับขี่ร่วมขบวนหรือขับขี่ส่วนทางไปและรีบออกจากบริเวณนั้นทันทีรวมถึงรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจให้รับทราบ

๔. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมนิยมการแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน เพราะอาจถูกชักจูงให้ไปร่วมกระทำการดังกล่าวได้ง่าย หรือหากมีเพื่อนมาชักชวน เราจะต้องปฏิเสธไปอย่างสุภาพ และไม่ต้องให้ความสนใจกับคำพูดในทำนองที่ว่า เป็นการแสดงออกของลูกผู้ชาย เพราะลูกผู้ชายตัวจริงจะต้องช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ทำให้บุคคลหรือสังคมเดือดร้อน

#### ๕. ภัยจากฝูงชน

ข้อมูลข่าวสารและการโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่ฉับไไปในโลกปัจจุบัน ทำให้การจัดงานบางอย่างดึงดูดผู้คนที่สนใจเข้ามาชมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะงานมหกรรมใหญ่ๆ จะมีผู้คนเบียดเสียดกันเข้ามาชมงาน ซึ่งหลายครั้งก็กลายเป็นโศกนาฏกรรม เช่น เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ในเทศกาลดนตรีไลฟ์ พาเหรด (Love Parade Techno Music) เมืองดุยส์บวร์ก (Duisburg) ประเทศเยอรมนีมีผู้ชมจำนวนมากแย่งกันวิ่งเข้าไปในอุโมงค์แล้วเกิดเบียดเสียดเหยียบผู้ที่ล้มลงไปกับพื้น ทำให้มีผู้เสียชีวิต ๑๔ คน บาดเจ็บ ๓๔๒ คน เป็นต้น

ผลกระทบของภัยจากฝูงชน

๑. ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น ถูกกระแทก ถูกผลัก เป็นต้น หรือผู้ที่ล้มลงอาจถูกเหยียบจนเสียชีวิตได้

๒. อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท และอาจส่งผลให้มีการใช้ความรุนแรงได้ เช่น การใช้กำลังชกต่อย การใช้อาวุธ เป็นต้น

๓. เกิดการเจ็บป่วยได้ เพราะความแออัดของผู้คนอาจทำให้เป็นลม หมดสติ และเกิดการขาดอากาศหายใจได้

แนวปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงภัยจากฝูงชน

๑. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในพื้นที่แออัด เพราะอาจเกิดการเบียดเสียด ยื้อแย่งสิ่งของ ผลักดัน ถูกกระแทก จนล้ม และถูกเหยียบได้

๒. ควรระมัดระวังอย่าเข้าไปอยู่ในบริเวณพื้นที่อับ เช่น ดิดริ้ว กำแพง อุโมงค์ เป็นต้น เพราะอาจถูกดันบีบอัดหนีออกไปทางไหนไม่ได้ ควรหาทางออกมาอยู่ในพื้นที่โล่งกว้าง

๓. เมื่อมีเสียงดัง อย่าตื่นตกใจ ควรตั้งสติให้ดี ประเมินเหตุการณ์ให้รอบคอบก่อนว่าควรทำอย่างไร

๔. เมื่ออยู่ท่ามกลางฝูงชน ไม่ควรวิ่งเพราะอาจหกล้มแล้วถูกคนอื่นเหยียบซ้ำ ควรเดินอย่างระมัดระวังหากเห็นคนอื่นล้มอยู่ให้รีบดึงให้ลุกขึ้นโดยเร็ว

๕. การร้องเรียกขอความช่วยเหลือ ควรตะโกนเสียงดังๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้ยิน เพราะในสถานที่ที่มีฝูงชนพลุกพล่าน มักจะมีเสียงดัง หากพูดหรือตะโกนเสียงเบา จะทำให้ไม่มีใครได้ยิน

## ๖. พฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์

พฤติกรรมเสี่ยงบนโลกออนไลน์นั้น สามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ทั้งนี้ผู้ใช้โซเชียลมีเดีย หรือติดต่อธุรกรรมต่างๆ ในระบบออนไลน์จึงควรระมัดระวัง และมีความรู้ทั้งเรื่องการใช้งานและตัวบทกฎหมาย เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หรืออาจเป็นผู้กระทำความผิดนั้นเองโดยที่ตนไม่รู้ตัว หรือต้องตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพนั่นเอง

**๑๐ สถานการณ์วิกฤตภัยออนไลน์ต่อเด็กและเยาวชน** ที่หน่วยงานรัฐและภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรสร้างมาตรการระวัง ป้องกันภัย และรับมือ (จากรายงานสรุปสถานการณ์สื่อออนไลน์กับเด็กและเยาวชนไทย ๒๕๖๐)

๑. ปัญหาการเล่นเกม เด็กติดเกม และอีสปอร์ต ที่กำลังกลายเป็นตัวแปรสำคัญในการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม และเป็นทั้งโอกาสที่จะเปลี่ยนเด็กให้เป็นคนเล่นเกมทำเงินรางวัล หรืออาจเสี่ยงนำไปสู่ปัญหาการสร้างความหวัง ความฝันที่จะเล่นเกมมืออาชีพ แต่อาจจะติดเกมมากขึ้นหากรัฐและพ่อแม่ไม่เข้ามาใส่ใจดูแล

๒. ปัญหาการครอบครองสื่อโดยที่อายุยังไม่ถึงเกณฑ์ เนื่องจากค้นพบว่าประเทศไทยไม่มีการกำกับช่วงวัยและอายุที่เหมาะสม ทั้งในเชิงกฎหมายและนโยบายรัฐ สถานศึกษา แต่ในเชิงการแพทย์ไทยเริ่มมีคำแนะนำเรื่องหน้าจอที่วัยเหมาะสมคือ อายุต่ำกว่า ๒ ขวบห้ามเข้าถึงหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดแล้ว

๓. การใช้สื่อออนไลน์กับการพนันออนไลน์ พบว่า ปัจจุบันช่องทางเว็บไซต์และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ มีจำนวนมากที่เป็นสื่อเพื่อการพนันที่ปรากฏทั้งในลักษณะของเว็บพนันบอลโดยตรง หรือการพนันผ่านรูปแบบคาสิโนออนไลน์ หรือแอบแฝงมาในลักษณะของเกมออนไลน์ และยังไม่มียกกฎหมายกำกับควบคุมโดยตรง อีกทั้งเว็บไซต์เหล่านี้ยังโฆษณาผ่านสื่อเพื่อเผยแพร่ ล่อลวงให้เด็กเข้าไปเล่นลองมากขึ้น

๔. การกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์และการตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศออนไลน์ โดยเฉพาะการรังแกผ่านการถ่ายคลิปเพื่อประจานและเผยแพร่ แชร์ ปรากฏผ่านการรายงานข่าวของสื่อมวลชนสม่ำเสมอ โดยส่งต่อในระดับโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่น่ากังวลคือยังไม่มีผลการสำรวจทั่วประเทศ ปัญหานี้กลายเป็นเรื่องที่ยังไม่มีใครสำรวจ วิจัยและป้องกันอย่างจริงจัง แตกต่างกับของต่างประเทศที่เรื่องนี้นำไปสู่มาตรการทางกฎหมายและนโยบายของโรงเรียนและความตระหนักรู้ของครูและพ่อแม่ผู้ปกครอง

๕. การถูกล่อลวงออกไปพบคนแปลกหน้าจากสื่อสังคมออนไลน์ ผลการสำรวจในประเทศยังพบน้อยในเชิงสถิติวิจัย แต่โดยในเชิงพฤติกรรมทางสังคม เคยมีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าปัญหานี้กลายเป็นพฤติกรรมต้น ๆ ที่เด็กไม่ทราบว่าอันตรายและนำไปสู่การข่มขืน ถ่ายภาพบันทึกและการแบล็กเมลกลับ ซึ่งเกิดขึ้นมาก แต่ไม่มีการเก็บสถิติบันทึกที่ชัดเจน เนื่องจากมักเป็นกรณีที่ผู้เสียหาย หรือครอบครัวไม่ต้องการให้เป็นข่าว
  ๖. การใช้สื่อในทางเสริมสร้างอัตลักษณ์ออนไลน์ สร้างภาพและเลียนแบบพฤติกรรม ค่านิยมที่ผิด
  ๗. การหลงผิดเปิดเผยข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนสื่อออนไลน์
  ๘. การขาดการส่งเสริม สร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ต่อตัวเด็กและเยาวชนและครอบครัว
  ๙. การขาดกฎหมายปกป้องคุ้มครองเด็กจากสื่อออนไลน์
  ๑๐. การขาดหน่วยงานกำกับดูแล ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่บูรณาการและเท่าทันสถานการณ์โดยเฉพาะ
- อ่านต่อที่ <http://news.thaipbs.or.th/content/๒๖๙๒๔๔>

**๑๐ พฤติกรรมเสี่ยงติดคุกกับกฎหมายบนโลกออนไลน์** ที่กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยีรวบรวมไว้เผยแพร่แก่ประชาชนเพื่อให้ประชาชนผู้ใช้โซเชียลมีเดียพึงระมัดระวัง มีดังนี้

๑. Upload รูปลามกอนาจารทั้งหลายทั้งปวงในสากลโลก ไม่ว่าจะรูปตัวเองหรือรูปคนอื่น/ คุณเน้นๆได้ถึงห้าปี หรือปรับได้ถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๒. ตั้งตัวเป็นเจ้าของข่าวลือ ที่ชอบปล่อยข่าวให้บ้านเมืองเกิดความซุมนุ่นวายนาย/ มีโอกาสได้ไปนอนคิดทบทวนพฤติกรรมตัวเองอย่างเจียบๆ ในคุกได้ถึงห้าปี หรือปรับถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๓. ใช้วิทย์ายุทธเฉพาะตัว ตัดต่อภาพคนโน้นคนนี้ ไม่ว่าจะป็นภาพนิ่งภาพวิดีโอ แล้วนำมาเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต ทำให้เจ้าของภาพเสียหาย อับอาย / ถูกฟ้องขึ้นมาอาจต้องไปสงบสติอารมณ์ในคุกได้ถึงสามปี หรือเจอปรับไม่เกินหกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๔. แอบ Save ข้อมูลของคนอื่น แล้วเอาไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์กับตัวเอง เพื่อการหากำไร เพื่อนำไปใช้กลั่นแกล้ง/ ถ้าถูกจับได้มีหวังถูกดำเนินคดีข้อหาสิทธิ์ทรัพย์ รวมทั้งตามกฎหมายลิขสิทธิ์ และพรบ. คอมพิวเตอร์แน่นอน
๕. ใส่ร้ายป้ายสีคนอื่น กุเรื่องต่างๆนานา ให้คนอื่นเสียหาย อับอาย ขาดหน้า / จำคุก ๕ ปี หรือปรับได้ถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๖. มีความอยากรู้อยากเห็นสูง เรื่องชาวบ้านคืองานของเรา ชอบแอบเอา ID หรือ Password ผู้อื่นไปแอบดูข้อมูลต่างๆ นานา ของบุคคลอื่น / เจอฟ้องเรียกค่าเสียหาย มีสิทธิ์เจอทั้งคุกทั้งปรับแลกกับความอยากรู้อยากเห็นกันไปเลย
๗. เห็นไฟล์งานของคนอื่นไม่ได้ มักมีอบอนไปลบ เพิ่มเติม หรือแก้ไขเนื้อหาใน File นั้น จะด้วยเหตุผลอะไรก็ตามแต่ แต่สุดท้ายเกิดความเสียหายแก่เจ้าของไฟล์นั้น / จำคุก ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับแน่นอน
๘. ส่งอีเมลลูกโซ่โดยไม่บอกที่มา ประเทว่าถ้าไม่ทำตาม ไม่ส่งต่อ ชีวิตท่านจะต้องตกทุกข์ได้ยากไปชั่วกาลปาวสาน การส่งอีเมลโฆษณาขายของต่างๆ นานา ที่ผู้รับไม่ต้องการ สร้างความน่าเบื่อหน่าย สุดแสนรำคาญแก่ผู้ได้รับ / นอกจากจะถูกสาปแช่งจากผู้รับแล้ว ถ้าถูกจับได้เสียค่าปรับ ๑๐๐,๐๐๐ บาท

๙. ตั้งสำนักข่าวเป็นของตัวเอง เจออะไรทั้งใน Line, Facebook , Twitter เป็นขอกดแชร์ไว้ก่อน เรื่องจริงไม่จริงไม่เคยคิดเช็ค ซึ่งถ้าเกิดดันไปส่งต่อข้อความที่ไม่ชอบด้วยกฎหมาย รับโทษทั้งคนทำและคนส่งต่อ

๑๐. การโพสต์ข้อความใดๆที่เป็นการหมิ่นเบี่ยงสูง หรือทำเว็บไซต์หมิ่นสถาบันเบี่ยงสูงซึ่งเป็นที่เคารพของประชาชนชาวไทยให้ได้รับความเสื่อมเสียแห่งเกียรติยศอันมีผลกระทบต่อความมั่นคงภายในราชอาณาจักร /ถือเป็นการความผิดร้ายแรงทั้งกฎหมายอาญา และ พรบ.คอมพิวเตอร์ มีโทษจำคุกสูงสุดได้ถึงสิบห้าปี

- การเขียนข้อความค่า ประจาน ทำให้คนอื่นเสื่อมเสียชื่อเสียง โดยข้อมูลที่โพสต์นั้นปรากฏชื่อรูปภาพ หรือข้อมูลส่วนตัวที่ทำให้รู้ว่าคนที่ถูกพาดพิงนั้นเป็นใคร มีความผิดตามกฎหมายอาญา มาตรา ๓๒๘ มีโทษจำคุกสูงสุด ๒ ปี และปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท

### ๕ วิธีป้องกันไม่ให้ถูกโจรกรรมข้อมูลได้ง่าย

การสื่อสารทางออนไลน์แม้จะช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้น แต่ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน เพราะหากปล่อยให้ข้อมูลส่วนตัวตกไปอยู่กับผู้ไม่ประสงค์ดี ก็อาจทำให้ข้อมูลของเราไม่ปลอดภัย

๑. ไม่เชื่อ ไม่บอก ไม่กรอกข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญบนโลกออนไลน์
๒. ไม่ดาวน์โหลดแอปหรือโปรแกรมที่ไม่น่าเชื่อถือ
๓. ไม่ใช้ wifi สาธารณะทำธุรกรรมการเงิน เพราะเสี่ยงถูกล้วงข้อมูล
๔. ตั้งรหัสผ่านให้คาดเดายาก และเปลี่ยนเป็นระยะ เช่น ทุก ๓ หรือ ๖ เดือน
๕. ออกจากระบบทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน

### แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ประภาเพ็ญ สุวรรณสุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และดร.อนันต์ มลารัตน์. **คู่มือครู อจท.**

**ใช้ประกอบคู่มือหนังสือเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ :**

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย. (๒๕๖๕). **๕ วิธีป้องกันภัยคุกคามทางออนไลน์.**

<https://www.antifakenewscenter.com>

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (๒๕๖๑). **๑๐ สถานการณ์วิกฤตภัยออนไลน์ต่อเด็กและ**

**เยาวชน.** <https://www.facebook.com/ETDA.Thailand/posts/๑๙๕๘๓๐๐๐๙๔๑๘๓๕๕๗/>