



สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย  
มหาวิทยาลัยมหิดล

**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



คู่มือ นสส. วัยเพชร รู้ทันสื่อ  
หาข้อมูลได้  
ใช้ข้อมูลเป็น  
มองเห็นประโยชน์  
และโทษของสื่อ

โครงการวิจัย สูงวัยไม่เสพล้ำอย่างสุ่มเสี่ยง  
สร้างนักสื่อสารสุขภาพที่รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ



## คณะผู้วิจัย

ดร.สิรินทร พิบูลภาณุวัฒน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิยา ดวงภูมิเมศ

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์



## โรงเรียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ

### ภาคเหนือ

โรงเรียนชราบาลุฒิวิทยาลัย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

### ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครสกลนคร อ.เมือง จ.สกลนคร

### ภาคกลาง

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลับพลาไชย อ.อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี

### ภาคใต้

รีสอร์ทผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช

### กรุงเทพมหานคร

โรงเรียนผู้สูงอายุเขตนานนาวา กรุงเทพมหานคร

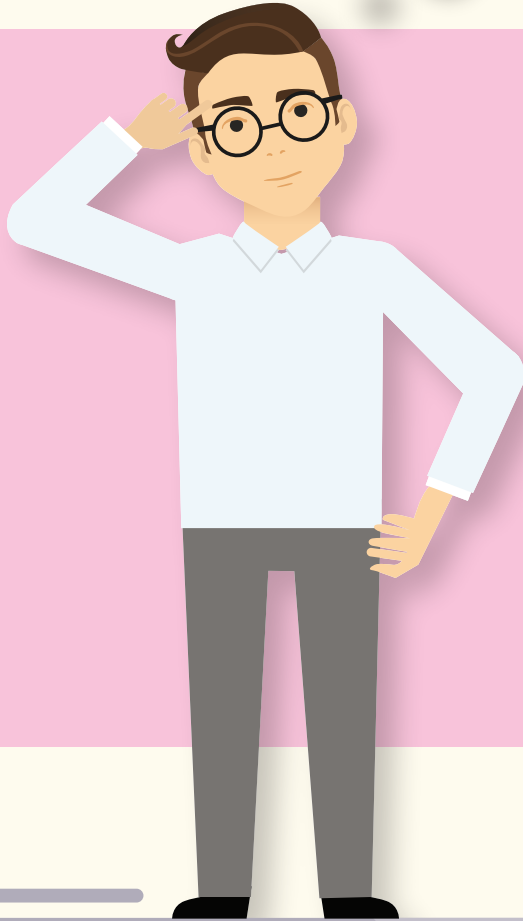


การรู้เท่าทันสื่อเป็นเรื่องจำเป็น  
สำหรับทุกคนในยุคปัจจุบัน

# วัยเพชร...รู้เท่าทันสื่อ

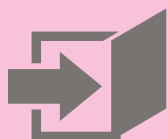
ทุกวันนี้มีข้อมูลข่าวสารมากมายที่ถูกส่งไปมา ทั้งจากสื่อที่เราคุ้นเคย เช่น สื่อบุคคล โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ และสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก อินสตาแกรม เป็นต้น ซึ่งข้อมูลข่าวสารเหล่านั้น มีทั้งจริงและปลอม ดังนั้น การรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งรวมถึงผู้สูงอายุ หรือ “วัยเพชร” เพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง หรือตกเป็นเหยื่อของข้อมูลปลอม

การรู้เท่าทันสื่อ



# ความสามารถในการรู้เท่าทันสื่อ

ประกอบด้วย



## • การเข้าถึงสื่อ

คือการใช้สื่อเพื่อเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้



## • การเข้าใจสื่อ

คือการใช้สื่อที่เข้าใจจุดประสงค์ของผู้ส่งสาร



## • การวิเคราะห์-ประเมิน

คือการใช้สื่อที่สามารถตัดสินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล และผลกระทบของข้อมูลได้



## • การใช้สื่ออย่างปลอดภัย

คือการใช้สื่อที่รู้ถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการใช้ และส่งต่อข้อมูล

ฟังให้รู้ ดูให้เข้าใจ





# ธรรมชาติของสื่อ

การที่เรารู้ธรรมชาติของสื่อ  
จะช่วยให้เรารู้เท่าทันสื่อ และ  
ใช้สื่อได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น

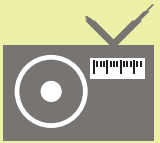
ประเภทของสื่อ





## สื่อโทรทัศน์

เป็นภาพเคลื่อนไหว ใช้นักแสดงหน้าตาดี  
และยังมีการใช้เสียงที่เร้าใจ



## สื่อวิทยุ

เสียงที่คุ้นเคยจากการเปิดฟังเป็นประจำ  
ทำให้รู้สึกคล้อยตามได้ง่าย



## สื่อสังคมออนไลน์

ข่าวสารที่เราได้รับจากกลุ่มเพื่อน หรือคนที่เราเชื่อถือ  
อาจเป็นเรื่องไม่จริงก็ได้

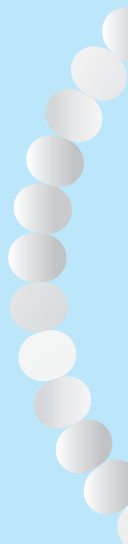


## สื่อบุคคล

เป็นสื่อที่เข้าถึงตัวเรา และใช้ประโยชน์จากความเกรงใจ  
และความซื่อสัตย์ของเรา

# คาถารู้ทันสื่อ

คาถารู้ทันสื่อเป็นคาถากำกับตัวเองให้รู้เท่าทัน  
ช่วยให้รอดจากการเป็นเหยื่อของข้อมูลปลอม



คือการยับยั้งตนเอง  
อย่าด่วนเชื่อ  
อย่าด่วนซื้อ



คือการคิดถึงความจำเป็น  
ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด  
และคิดถึงผลกระทบที่ตามมา



ประจำเตือนใจ



คือการหาข้อมูลเพิ่มเติม  
จากการถามเพื่อน  
คนที่มีความรู้เรื่องนั้นๆ  
หรือจากสื่ออื่นๆ  
อย่าเชื่อข้อมูลจากสื่อ  
เพียงแหล่งเดียว



เมื่อคิดทบทวนและถามหา  
ข้อมูลเพิ่มเติมแล้ว  
จึงตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำ



**นสส. วัลย์เพชร**

**ประกาศ่าเตือนใจ**  
ของคู่กายนสส. วัลย์เพชร

# นสส. วัยเพชร

วัยเพชร เป็นวัยที่มีเวลาเปิดรับข่าวสารจากสื่อต่างๆ การสร้างให้คนวัยเพชรเป็นนักสื่อสารสุขภาพหรือ นสส. จึงเป็นการส่งเสริมให้คนวัยเพชรได้ช่วยคนอื่นให้รู้เท่าทันสื่อ

นสส. ทำอะไร

นสส. มีหน้าที่เผยแพร่ความรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อและข้อมูลอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ให้แก่คนในชุมชน

สื่อสาร  
ครบถ้วน ถูกต้อง



## นสส. ทำงานอย่างไร

นสส. เป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในการสื่อสาร

นสส. จึงต้องรู้จักและเข้าใจองค์ประกอบการสื่อสาร

เป็นอย่างดี ได้แก่ 



# สื่อสาร ด้วยวิธีที่เหมาะสม



## ผู้ส่งข้อมูล

คือ *ตัวนสส. วิทยุ* เพรชเอง ต้องเข้าใจข้อมูลที่จะส่ง และแน่ใจว่าข้อมูลนั้นเป็นประโยชน์จริง ซึ่งต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัว เช่น ความจำ เทคนิควิธีถ่ายทอดข้อมูลได้ครบถ้วน เป็นต้น



## ข้อมูล

คือเรื่องที*นสส.*จะนำไปสื่อสารหรือเผยแพร่ ต้องชัดเจน เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน



นสส. วัยเพชร เราทำได้



สื่อ



คือการทำงาน *นสส.* สามารถเลือกใช้สื่อได้เหมาะสมกับผู้รับ เช่น คุณกันแบบเห็นหน้า มีแผ่นพับ รูปภาพ ตัวอย่าง แสดงให้เห็น เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจชัดเจนขึ้น



ผู้รับข้อมูล

*นสส.* ต้องดูความพร้อมของผู้รับ ว่าต้องการรู้หรือถูกบังคับ หรือฟังเพราะความเกรงใจ และผู้รับสามารถรับข้อมูลด้วยวิธีใด รับฟังเป็นกลุ่มใหญ่ หรือพูดคุยตัวต่อตัว



สภาพแวดล้อม

*นสส.* ต้องวิเคราะห์ถึงสิ่งทีรบกวนทำให้การสื่อสารไม่ราบรื่น เช่น สถานที่เป็นอย่างไรมีเสียงรบกวนไหม มีเวลาจำกัดหรือไม่ อากาศร้อนหรือเย็นเกินไปหรือไม่



## นสส. วัยเพชร

สามารถเปิดดูคู่มือนี้ได้ทุกครั้งที่  
ต้องทำหน้าที่ นักสื่อสารสุขภาวะ