

Cyberbullying: ถ้าวรร้าย อย่ารังแกฉัน

ทรงเกียรติ จรัสสันติจิต

คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

กรุงเทพมหานคร 10210

อีเมลล์: stjijt@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ส่วน คือ บทนำ สาเหตุการรังแกกันบนโลกไซเบอร์ และการจัดการปัญหาการรังแกกัน ในส่วนบทนำการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) คือการรังแกกันผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยผู้กระทำจะทำการสื่อสารส่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ไปยังผู้ถูกกระทำ ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ในแง่ความเป็นส่วนตัว (Right to privacy) ใช้รูปแบบการใส่ร้ายป้ายสี การใช้ถ้อยคำหยาบคายต่อผู้อื่น หรือการส่งต่อข้อมูลลับ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้อื่นเสียหาย ได้รับความรู้สึกเจ็บปวด ส่งผลกระทบทางจิตใจ จนนำไปสู่การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตาย

ส่วนสาเหตุการรังแกกันบนโลกไซเบอร์ เกิดขึ้นทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ กลุ่มเสี่ยงที่ตกเป็นเหยื่อ คือกลุ่มวัยรุ่น สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเพื่อน ไม่ชอบหน้า อิจฉากัน และใช้อุปกรณ์กลั่นแกล้งผ่านอุปกรณ์โทรศัพท์มือถือ และคอมพิวเตอร์ ด้วยการโพสต์ข้อความ ด่าทอ และโพสภาพอนาจารทางเพศ เพื่อทำให้คู่กรณีเกิดความอับอาย ความมั่นใจในตัวเองต่ำ (Low Self - Esteem) จนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

และส่วนการจัดการปัญหา เด็กมักจะเลือกแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง หรือเล่าให้เพื่อนฟัง แต่ไม่ปรึกษาผู้ปกครอง เพราะคิดว่าผู้ปกครองไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อีกทั้งผู้ปกครองส่วนมากยังไม่ตระหนักถึงภัยในโลกโซเชียล ดังนั้น ผู้ปกครองควรตระหนักถึงอันตรายบนโลกไซเบอร์ และทำหน้าที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ลูกด้วยการให้กำลังใจ และชี้แนะหาทางแก้ไข

ที่เหมาะสม โดยเฉพาะการยอมรับและเคารพในตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเอง และสอนให้รู้จัก
ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ไม่โพสต์ หรือแชร์ข้อความที่จะก่อให้เกิดความเกลียดชัง
ความรุนแรง และการกลั่นแกล้งรังแกอีกต่อไป

คำสำคัญ: โซเบอร์บูลลิอิง, การรังแกกันผ่านโลกโซเชียล, การรังแกกันผ่านสื่อออนไลน์

Cyberbullying: If you love me, don't bully me

Songkeat Jarutsantijit

The Faculty of Arts, Dhurakij Pundit University,

Bangkok, Thailand, 10210

Email: stijit@gmail.com

Abstract

The paper consists of three major contents: Introduction, the Causes of Cyberbullying and The Resolution of Cyberbullying. For the first part, Introduction: cyberbullying is an action of a person using the social media technology such as a computer to bully others. This may harm mentally and the right of privacy by posting the negative contents such as hate speeches, rumors, instant messages, emails, including sending a personal information of the victims. This can harm the victims' mentally that it would make them get frustrated, depressed or increase suicidal ideation.

Secondly, The Causes of Cyberbullying take place both in Thailand and other countries. Most of the Cyberbullying happens among "teenagers" because of the argument, anger or attitude differences that they need to embarrass the victims by posting the text via the phone as well as the computer through the media. The victims will get the low Self - Esteem that they might lock themselves in their room or would try attempt commit suicide.

Lastly, The Resolution of Cyberbullying. The victims most likely telling their problems with friends instead of consulting to the parents. They may think

parents cannot help them as they are not aware of the cyberbullying issues. Also, they need to improve their relationship with their teen, helping them to guide more suitable ways to solve the problem, especially raising their self - values and empathy. They can teach them not to cyberbullying others in anyways that would cause hate, harassment, or violence in the society.

Keywords: Cyberbullying

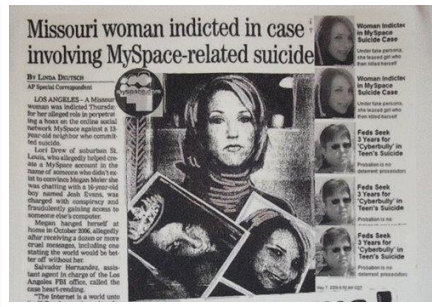
ปัจจุบันการสื่อสารโดยใช้สื่อออนไลน์ต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในระดั
การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนทั่วไป การรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ หรือทางสื่อออนไลน์
(Cyberbullying) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสื่อสังคมออนไลน์ (Social media) รวมทั้ง
โปรแกรมประยุกต์สำหรับการสนทนาต่าง ๆ โดยผู้กระทำการจะทำการสื่อสาร ด้วยการส่งข้อมูล
คอมพิวเตอร์ไปยังผู้ถูกรังแก อันส่งผลกระทบทางจิตใจและอารมณ์ในแง่ของความเป็นส่วนตัว
(Right to privacy) การกลั่นแกล้งรังแกทางอินเทอร์เน็ตโดยการส่งข้อความไปยังผู้ถูก
กลั่นแกล้ง จัดได้ว่าเป็นการรบกวนความเป็นส่วนตัว การก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญ
รวมทั้งการติดต่อซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง ด้วยเนื้อหาข้อมูลที่กระทบต่อจิตใจของผู้รับการติดต่อ
การกลั่นแกล้งรังแก นอกจากก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ สภาวะทางอารมณ์แล้ว ยังอาจส่งผล
ต่อพฤติกรรมอื่น ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตร่างกายด้วย เช่น นำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือ
การฆ่าตัวตายของผู้ถูกกลั่นแกล้ง (คณาธิป ทองรวีวงศ์, 2015)

ทั้งนี้ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี 2554 ระบุว่าคนไทยเริ่มใช้เทคโนโลยีตั้งแต่อายุ 6 ปี ขึ้นไป โดยเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ 51 และร้อยละ 42 ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม ที่น่าสนใจคือ เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตผ่าน

คอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน ครองแชมป์อันดับหนึ่งของเอเชีย โดยเสพติดทั้งอินเทอร์เน็ต และสังคมออนไลน์ เช่น ฟันออนไลน์ ติดเว็บลามก และจากการวิจัยเยาวชนที่ติดอินเทอร์เน็ตจะมีขนาดสมองส่วนหน้าเล็ก และมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทของสมองส่วนหน้าลดลง ขาดทักษะการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น (เสมธิการ, 2557) ดังนั้น กลุ่มเยาวชนจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาการรังแกกันมากที่สุด

โศกนาฏกรรมบนโลกไซเบอร์

ในปี 2006 เมแกน เมเยอร์ (Megan Meier) นักเรียนหญิงชาวอเมริกันวัย 13 ปี อาศัยอยู่ในเมืองโอฟัลลอน (O'Fallon) รัฐมิสซูรี เธอมีปมด้อยกับรูปร่างท้วมจนขาดความมั่นใจ และไม่มีเพื่อน เธอมักเข้าไปเล่น Myspace เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่ให้บริการแชร์ภาพและข้อมูลส่วนตัว และพบกับ จอร์ช อีแวนส์ (Josh Evans) ชายหนุ่มวัย 19 ปี มาขอแอตเป็นเพื่อนเธอ ทั้งคู่แชทกันจนเกิดสนิทสนม เธอเริ่มหลงรักเขา วันหนึ่งจอร์ชได้โพสต์ข้อความหยาบคาย ประณามเธอว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี และสาปแช่งให้ตกนรก และอีกหลายข้อความที่ปฏิเสธความรักของเธออย่างไม่มีสาเหตุ ข้อความในโลกออนไลน์แพร่สะพัดไปยังกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนโดยไม่รู้ต้นตอ เมแกนโดนล้อทุกวัน จนเธอตัดสินใจผูกคอตายในตู้เสื้อผ้าในห้องนอน ก่อนวันครบรอบวันเกิดปีที่ 14 เพียง 3 สัปดาห์ แต่เหตุการณ์กลับพลิกผันเมื่อตำรวจสืบสวน พบว่า แท้จริงแล้ว จอร์ช อีแวนส์ ไม่มีตัวตน (พีเป้, 2559) แต่กลับเป็นเพียงบุคคลสมมติที่ถูกปลอมขึ้นโดย ลอรี ดรูว์ (Lori Drew) แม่ของซาร่าห์ ดรูว์ เพื่อนของเมแกน ที่ต้องการล้างแค้นให้กับลูกสาวของเธอที่เคยโดนเมแกนปฏิบัติไม่ดีมาก่อน (กฤษฎาแสงเจริญทรัพย์, 2016)



ภาพข่าวหนังสือพิมพ์รายงานข่าว เมแกน เมเยอร์

โศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้น กลายเป็นอุทาหรณ์ให้แก่เยาวชนในประเทศสหรัฐอเมริกา จะต้องมีการออกมารณรงค์เพื่อยับยั้งไม่ให้มีการกลั่นแกล้งกันในโซเชียลมีเดียอย่างจริงจัง ไม่เพียงการรังแกกันจะเกิดขึ้นแต่ในสหรัฐเท่านั้น แต่ยังมีเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันเกิดขึ้นไปทั่วโลก จากการสำรวจของสำนักข่าวรอยเตอร์ (Reuters) พบสถิติที่น่าสนใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ต โดยมีการสำรวจผู้ปกครองใน 24 ประเทศ ซึ่งพบว่า ผู้ปกครองกว่าร้อยละ 12 ยอมรับว่าลูกของตนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 24 ของผู้ปกครองกล่าวว่ารู้จักเด็กในชุมชนที่อาศัยอยู่ ซึ่งเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับ Cyberbullying ยิ่งกว่านั้นร้อยละ 60 กล่าวว่าลูก ๆ ของตนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการข่มขู่ การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต ผ่านเว็บไซต์โซเชียลเน็ตเวิร์ค เช่น เฟสบุ๊ก เป็นต้น

ในต่างประเทศนั้น การกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ตเป็นประเด็นที่สำคัญ เนื่องจากมีสถิติเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ตสูง ในปี พ.ศ. 2554 เว็บไซต์ศูนย์ศึกษาและวิจัยพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ต (Cyberbullying Research Center) ระบุว่ามิจำนวนนักเรียนที่เคยถูกกลั่นแกล้งกันทางอินเทอร์เน็ตกว่าร้อยละ 20 โดยประเด็นในการถูกกลั่นแกล้งมากที่สุด ได้แก่ การโพสต์ข้อความที่ทำร้ายจิตใจร้อยละ 13 การถูกปล่อยข่าวลือหรือเรื่องเสียหายร้อยละ 12 เมื่อถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต เด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงจะรู้สึกโกรธมากที่สุด รองลงมาคือรู้สึกเสียใจ และอับอาย ตามลำดับ

โดยเหวี่ยงส่วนใหญ่มักจะเป็นเด็กที่มีความมั่นใจในตัวเองต่ำ (Low Self - Esteem) รายงานความร่วมมือเครือข่ายผู้สื่อข่าวจากสำนักข่าว AP และสถานีโทรทัศน์สำหรับวัยรุ่น MTV ระบุว่าเหวี่ยงจากการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตที่อยู่ในวัยมัธยมนั้น จะมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูง และการถูกกลั่นแกล้งโดยการส่งรูปภาพลามกอนาจาร หรือข้อความเกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นปัจจัยสำคัญในการคิดฆ่าตัวตายของเยาวชนมากกว่าการถูกกลั่นแกล้งในรูปแบบอื่น (การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต, 2016)

ถอดบทเรียนสู่ประเทศไทย

การกลั่นแกล้งกันทางไซเบอร์ หรือการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) มีความหมายในลักษณะเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว หรือการกระทำที่เป็นอันตราย (Harm-doing) ที่ตั้งใจกระทำโดยเป็นการกระทำซ้ำ ๆ มีเจตนาทำให้เกิดความเสียหายในช่วงเวลาหนึ่ง ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผ่านเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นลักษณะของความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน ความหมายของการรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์จึงมีมิติที่สำคัญในเรื่องความตั้งใจ ความอันตราย การกระทำซ้ำ ๆ และความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน ผลกระทบของการรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์ต่อวัยรุ่น ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าโศก ความอับอาย การเสียสมาธิในการเรียนส่งผลให้การเรียนลดลง และเกิดความหวาดกลัวในความปลอดภัยและการใช้ชีวิต ก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า การรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยการใช้อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ชนิดอื่น ๆ ในการกระทำพฤติกรรมใด ๆ เพื่อต้องการสร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น โดยครอบคลุมถึง การล่วงละเมิด การก่อกวน การข่มขู่ การดูถูกดูหมิ่น ทำให้เสียชื่อเสียง การประจาน การด่าทอ การสวมรอยแอบอ้าง เป็นต้น รูปแบบความรุนแรงดังกล่าวเกิดขึ้นกับวัยรุ่นในระหว่างที่อยู่โรงเรียน หลังเลิกเรียน ที่บ้าน และในทุก ๆ ที่ที่อาจไม่คาดคิด โดยเฉพาะในสื่อโซเชียลมีเดียอย่าง



เฟสบุ๊ก (Facebook)



ทวิตเตอร์ (twitter)



อินสตาร์แกรม (Instagram)



และ วีแชท (WeChat) เป็นต้น

1. การโจมตีตากันผ่านอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ ได้แก่ การดักทอ หรือ พดจาส่อเสียด การนินทาผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ หรือมีสายโทรศัพท์นินนามโทรมาด่า เพื่อความสะใจ

2. การคุกคามทางเพศออนไลน์ ได้แก่ การพูด หรือบีบบังคับให้มีการแสดงกิจกรรมทางเพศผ่านกล้องหรือเว็บแคม และส่งรูปภาพหรือวิดีโอในลักษณะโป๊ เปลือย โดยที่ผู้รับไม่ต้องการ

3. การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น ได้แก่ การขโมยรหัสผ่านบัญชีของผู้อื่นมาใช้ แอบอ้างชื่อของผู้อื่นเพื่อให้ร้าย ด่าทอ หรือกระทำการประสงคร้าย รวมถึงสวมรอยในเครือข่าย

สังคมของผู้อื่นเพื่อสร้างความเสียหายในรูปแบบต่างๆ

4. การแบล็คเมลกัน ได้แก่ การนำข้อมูลส่วนตัวความลับของผู้อื่นในรูปแบบข้อความ ภาพหรือวิดีโอไปเผยแพร่ การใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น เช่น การนำภาพเพื่อนแบบหลุด ๆ ไปแสดงความคิดเห็นอย่างสนุกสนานหรือตัดต่อรูปภาพแล้วใส่ข้อความที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

5. การหลอกลวงออนไลน์ ได้แก่ การโฆษณาหลอกลวงให้หลงเชื่อ เพื่อจำหน่ายสินค้าลอกเลียนแบบ หลอกลวงให้มีการโอนเงินในลักษณะต่าง ๆ รวมถึงการหลอกลวงด้วยการนัดเจอกันในขณะที่อีกฝ่ายไม่ยินยอม

6. การสร้างกลุ่มเพื่อโจมตีบุคคลที่ตัวเองไม่ชอบ ได้แก่ การสร้างกลุ่มในเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อโจมตีเพื่อนที่ตนเองไม่ชอบ หรือบุคคลมีชื่อเสียงที่ตนไม่ชอบอย่าง เช่น ดารานักแสดง หรือนักการเมือง เป็นต้น

ในแง่ของผลกระทบจากการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ พบว่า ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ที่ถูกรังแกมากกว่าการรังแกในพื้นที่จริง เนื่องจากพื้นที่บนโลกไซเบอร์จะแพร่กระจายในวงกว้าง จึงทำให้มีผู้คนรับรู้ถึงเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นจำนวนมาก อีกทั้งข้อมูลที่กระจายออกไปจะยังคงอยู่ในโลกไซเบอร์ไปตลอด ผลกระทบจากการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์จึงส่งผลใน 2 ระดับ ได้แก่ หนึ่ง ระดับบุคคลด้านของอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ เนื่องจากการถูกรังแกจะทำให้เยาวชนรู้สึกแค้น รำคาญ และเสียใจ จนนำไปสู่ผลกระทบในมิติสุขภาพ ก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หดหู่ และไม่สบายใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว ทำให้อนอนไม่หลับ คิดมาก และในกรณีที่ร้ายแรงมาก ๆ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ซึ่งการรังแกกันไม่ว่าจะเป็นโลกทางกายภาพ หรือโลกไซเบอร์มีผลกระทบที่ร้ายแรง โดยบางครั้งถึงขั้นเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย เนื่องจาก ผู้ถูกรังแกจะเกิดความเครียดจากการถูกรังแก ซึ่งจากข่าวสารในต่างประเทศมีให้เห็นหลายกรณี เช่น ในประเทศญี่ปุ่น นักเรียนอายุ 18 ปี ตัดสินใจกระโดดตึกฆ่าตัวตายในโรงเรียน หลังจากที่เพื่อนร่วมชั้นนำภาพเปลือยไปเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์พร้อมข่มขู่เรียกเงินจำนวนหนึ่ง หรืออีกกรณีหนึ่ง นักเรียนอเมริกันอายุ 15 ปี ฆ่าตัวตายเพราะถูกนักเรียนหญิงรุ่นพี่คุกคามผ่านข้อความสั้น และผ่านเฟซบุ๊ก เพราะไม่พอใจเรื่องชู้สาว เป็นต้น (ปองกมล สุรัตน์, 2553)

สอง ระดับของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่งผลให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกอับอาย ทำให้คนในสังคมเข้าใจตัวเองผิด และดูไม่ดีในสายตาของคนอื่น ในบางกรณีจะทำให้รู้สึกอับอาย

ในการก่อให้เกิดความกังวลใจ ทั้งนี้ สาเหตุมักจะมาจากการล้อเลียนปมด้อยด้านร่างกาย การแต่งกาย ความอิจฉาที่เห็นเพื่อนได้รับในสิ่งที่ดีกว่าตนเอง การเกิดความเหลื่อมล้ำต่ำสูง ในกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้ไม่ได้รับความเป็นธรรม การขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดจากการแสดงความคิดเห็นที่ต่างกัน จนส่งผลให้เกิดการโต้เถียงกัน เป็นต้น (สมชาย ธีญานกุล, 2526)

ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มเยาวชนเลือกที่จะให้ความหมายของการถูกรังแกระหว่างเพื่อนไปในทางเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นตามลักษณะของช่วงวัยรุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ผศ.ดร.วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ (Digital age, 2559) จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ Cyberbullying ในประเทศไทย พ.ศ. 2559 จากกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุ 12 - 24 ปีทั่วประเทศ จำนวน 2,500 คน



39 %



28 %



824

ภาพประกอบข้อมูลผลการวิจัยสถานการณ์ Cyberbullying

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 39 มองว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นผ่านโลกโซเชียลเป็นเรื่องสนุก อีกร้อยละ 28 พบว่า การกลั่นแกล้งเป็นพฤติกรรมปกติ ถือว่าเป็นข้อมูลที่ตกใจว่า เยาวชนปัจจุบันเพิกเฉยต่อการเคารพสิทธิขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ มองว่าการการกลั่นแกล้งเป็นสิทธิที่ตนเองสามารถกระทำต่อผู้อื่นได้ โดยเป็นพฤติกรรมที่ยอมรับกันได้ ไม่เคารพตนเองและผู้อื่น และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 824 คน เคยถูกกลั่นแกล้งจากผู้อื่นบนโลกโซเชียล โดยเฉพาะการด่าทอกันด้วยข้อความหยาบคาย ตัดต่อภาพสร้างข้อมูลเท็จ และใช้เพื่อกีดกันเพื่อนให้ออกไปจากกลุ่ม จึงเป็นเรื่องที่น่ากังวลถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้น กลบกลายเป็นความเคยชินจนกลายเป็นเรื่องปกติ ซึ่งเหยื่อที่ถูกทำร้ายส่วนใหญ่ มักมีแนวโน้มในการนับถือตัวเองน้อยลง ซึ่งอาจจะส่งผลให้กลายเป็นคนที่มีกตัญญูตนเอง ไม่นับถือตนเอง และมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง กลายเป็นคนที่มีปมด้อย ไม่มีความสุข สุขภาพจิตไม่ดี ซึ่งการยอมรับรู้จักตนเองของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นแก่นของบุคลิกภาพ (สมชาย ธีญานกุล, 2526)

ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องควรพยายามส่งเสริมวัยรุ่นให้เกิดความรู้สึกและรับรู้ตนเองในทางที่ถูกโดยธรรมชาติของวัยรุ่น เช่น การส่งเสริมให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองในด้านความสามารถ กระตุ้นเตือนให้มีอิสระในการค้นพบตัวเอง และชี้แจงให้เข้าใจเรื่องพัฒนาการของตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และเพื่อนต่างเพศ รวมไปถึงการปฏิบัติตนในสังคม ก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นจากการโดนรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์

การจัดการปัญหาการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชน

ปุยฝ้าย (นามสมมติ) นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ถูกเพื่อนในห้องอิจฉา เหตุเพราะเธอเรียนดี จนถูกกลั่นแกล้งสร้างเพงเพลสบุคคลปลอม ลงรูปภาพพร้อมเบอร์โทรศัพท์ติดต่อ และมีคำบรรยายส่อไปในทางขายบริการทางเพศ ทำให้เธอถูกรังแกจากเพื่อน และคุณครู ปุยฝ้ายกลายเป็นเด็กเก็บตัวเงียบ ผลการเรียนตกต่ำ พ่อแม่ทำแต่งงาน เพิกเฉยต่อพฤติกรรมของลูก มีแต่เพื่อนสนิทที่รู้ปัญหา ปุยฝ้ายคิดว่าตนเองไร้ค่าจึงตัดสินใจใช้มีดกรีดข้อมือตัวเอง แต่โชคดีที่เพื่อนเธอช่วยเอาไว้ได้ทัน

เมื่อถูกกลั่นแกล้งหนักขึ้น ปุยฝ้ายตัดสินใจปรึกษาพ่อที่เป็นตำรวจ โดยแคปหน้าจอไว้เป็นหลักฐาน และสืบหาจากโดเมนพื้นฐานว่าใครดูแลเพงปลอมนี้ โดยสงสัยเพื่อนในห้องเรียนที่ทราบเบอร์โทรศัพท์ของเธอ จากนั้นนารหัสไอดีไปเทียบกับรหัสเพงบุคคลของเพื่อนจนทราบตัวผู้ที่กลั่นแกล้ง จากนั้นเธอตัดสินใจพูดในห้องเรียนว่า รู้ตัวคนแกล้ง มีหลักฐานครบจะแจ้งความ ผลปรากฏวันรุ่งขึ้นเพงปลอมถูกลบทิ้ง ท้ายสุดแม้เรื่องราวของเธอไม่สามารถลบออกจากความทรงจำของทุกคนได้ แต่ปุยฝ้ายมีความสุขขึ้น เธอพยายามเปลี่ยนตัวเองเริ่มคุยกับเพื่อน และตัดสินใจเข้าค่าย ‘ดิจิทัล ดิทัอกซ์’ ที่จัดโดย รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ภายในเวลา 7 วันสามารถเปลี่ยนจากเด็กที่ไม่กล้าเข้าสังคม ให้เปิดตัวเองเข้าหาเพื่อนใหม่ เธอพบว่ายังมีคนอื่นที่มีปัญหาเหมือนกันอยู่ ทุกวันนี้ปุยฝ้ายใช้ชีวิตในโรงเรียนเดิมอย่างมีความสุข (จส.100, 2559)

จากเหตุการณ์ของปุยฝ้าย เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งในการรับมือกับสถานการณ์การถูกรังแกด้วยวิธีการปรึกษาผู้ใหญ่ แต่ยังมีเยาวชนอีกมากที่เลือกจะรับมือกับการกลั่นแกล้ง

ด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไป โดย ณัฐริชต์ สามเมาะ และคณะ (2014) นำเสนอแนวทางการรับมือการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ 4 รูปแบบ ได้แก่

รูปแบบที่ 1 การจัดการกับตนเอง เยาวชนรับรู้ว่าการใช้สื่อออนไลน์ในปัจจุบันจำเป็นต้องมีสติ และดุลยพินิจอย่างมาก ต้องไม่ส่งต่อความรุนแรงเพื่อไม่ให้ตนเองตกเป็นเครื่องมือในการทำร้ายกัน และวิธีการยอมรับกับปัญหามีลักษณะทำใจยอมรับ ปลอยให้เจียบ เพิกเฉยต่อเหตุการณ์ โดยมองว่าเมื่อเวลาผ่านไปเรื่องราวจะเจียบหายไปเอง

รูปแบบที่ 2 การจัดการกับเทคโนโลยี ในกรณีเกิดเหตุการณ์ขึ้น เยาวชนมักจะเลือกจัดการด้วยตนเอง เช่น เลือกที่ลบข้อความคำหยาบคาย หรือบล็อกข้อความในสื่อสังคมออนไลน์ เอาตัวเองออกมาด้วยการหยุดเล่น และมีการรายงานไปยังผู้ดูแลระบบ เพื่อให้จัดการลบข้อความหรือลบบัญชีผู้ใช้

รูปแบบที่ 3 การจัดการกับผู้รังแก เป็นหนึ่งในวิธีการที่เยาวชนเลือกตอบโต้กลับ เพราะมองว่าตนเองไม่ควรเป็นฝ่ายถูกกระทำเพียงฝ่ายเดียว หากเราเจียบแสดงว่าเรายอมรับ จึงต้องปกป้องสิทธิโดยการชี้แจงและอธิบายข้อเท็จจริง แต่ในหลายกรณีเลือกจะแก้แค้นกลับในรูปแบบเดียวกับที่โดนรังแก ซึ่งวิธีการนี้ไม่เป็นการแก้ไขปัญหาที่ดี เพราะยังคงผลิตซ้ำการรังแกอย่างไม่จบสิ้น

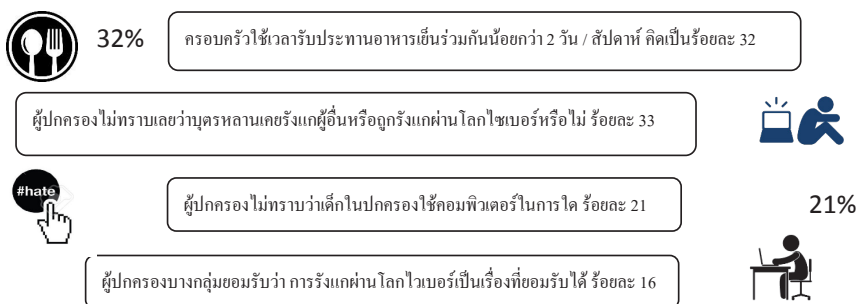
รูปแบบที่ 4 การจัดการโดยการปรึกษาเพื่อน กลุ่มเยาวชนมักจะเลือกปรึกษาเพื่อนในวัยเดียวกัน เมื่อเกิดปัญหาการถูกรังแก เพราะทำให้รู้สึกสบายใจและพูดภาษาเดียวกัน มากกว่าการปรึกษาผู้ปกครอง เพราะมองว่าผู้ใหญ่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาลำนี้ให้พวกเขาได้ แต่ก็มีที่เยาวชนเลือกที่จะปรึกษาพ่อแม่ ทั้งนี้ ก็ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน

จากรูปแบบการจัดการกับปัญหาจากการรังแกกันในโลกไซเบอร์ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของอมรทิพย์ อมรภิบาล (2559) พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่เลือกที่จะจัดการปัญหาดังกล่าวนี้ด้วยตนเอง โดยจะไม่ปรึกษาผู้ปกครอง มีการนำไปปรึกษานักคนที่สาม ได้แก่ เพื่อนหรือคนวัยใกล้เคียงกันมากกว่าที่จะคุยกับผู้ใหญ่ โดยให้เหตุผลว่าวัยใกล้เคียงกันน่าจะเข้าใจกันมากกว่า และไม่ปรึกษาอาจารย์ หรือหน่วยงานของสถาบันฯ เนื่องจากเห็นว่าไม่มีระบบการให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การพูดคุยกับเพื่อนกลับทำให้สุขภาพจิตเสียมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากเพื่อนไม่สามารถให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือกันในทางที่ถูกต้อง การให้ความรู้หรือ

ดังนั้น จึงต้องสร้างค่านิยมให้แก่เยาวชนว่า ครอบครัวถือว่าเป็นปัจจัยหลักในการช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาลำดับแรก เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักถึงคุณค่าของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในครอบครัว แต่ทว่าในความเป็นจริงจะมีผู้ปกครองสักกี่รายที่จะรู้ความหมายของการถูกข่มเหงรังแกกันผ่านโลกโซเชียลว่าเป็นการกระทำที่รุนแรงที่จะส่งผลเสียต่อจิตใจของกลุ่มเยาวชน

จากผลการวิจัย “การจัดการพฤติกรรมกรรมการชมเห่งรังแกผ่านโลกโซเชียลด้วย
การมีส่วนร่วมของครอบครัว” ที่ได้สำรวจกลุ่มผู้ปกครองช่วงวัย 37 - 63 ปี ในเขตบึงกุ่ม
จอมทอง คลองเตย และจตุจักร ในกรุงเทพมหานคร พบว่า (ไทยรัฐออนไลน์ : 2555)



ภาพประกอบข้อมูลการวิจัยพฤติกรรมชมแห่งรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในกรุงเทพมหานคร
Cyberbullying ในประเทศไทย

สิ่งที่น่าตกใจที่สรุปจากผลการวิจัย จะพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นเรื่องการรังแกกันผ่านโลกโซเชียลเป็นเรื่องไกลตัว เนื่องจากเชื่อมั่นในและไว้วางใจในตัวลูกว่าไม่เคยเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องการรังแก อีกทั้ง ผู้ปกครองเองยังไม่ทราบว่าการส่งข้อความผ่านข้อความในแอปพลิเคชันสนทนา ถูกเหยียดหยาม และข่มขู่บ่อย ๆ หรือการถูกโทรศัพท์เข้ามารบกวนโดยไม่พุดสาย ไม่จัดว่าเป็นความรุนแรงในโลกโซเชียล ทั้งนี้ ก็เพราะผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่เติบโตมาโดยสื่อดั้งเดิม ยังไม่คุ้นชินกับการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต จึงไม่ได้ตระหนักถึงอันตราย

อีกทั้งผู้ปกครองก็ไม่ได้เป็นตัวเลือกในการช่วยแก้ไขปัญหาคือดีในมุมมองของเด็ก เพราะผู้ปกครองไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือตนเองได้ และกลัวว่าผู้ปกครองจะมาควบคุมหรือตามการใช้สื่อของพวกเขา และกลุ่มพ่อแม่ส่วนใหญ่ที่ไม่มีความรู้ด้านเทคโนโลยีเท่าทันลูกมากนัก ไม่ทราบว่าควรจัดการกับปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลอย่างไร พ่อแม่บางราย ยังยินดีให้ลูกใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการต่อรองให้เยาวชนอยู่ติดบ้าน เพราะหวังว่าจะป้องกันปัญหาในสังคมภายนอกได้ ทำให้มองข้ามปัญหาในโลกโซเชียลไป ดังนั้นเพื่อนจึงเป็นคนใกล้ชิดกลุ่มแรกที่เยาวชนเลือกจะปรึกษา เมื่อเกิดปัญหาและเยาวชนส่วนใหญ่ก็มักจะเลือกที่จัดการปัญหาเหล่านี้ด้วยตนเอง เพราะมองว่าเป็นเรื่องปกติ

ผู้ปกครองยุคใหม่จึงควรจะต้องตระหนักถึงอันตรายบนโลกโซเชียล หน้าที่ของพ่อแม่คือการช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้กับลูก ดังนั้น ในการป้องกันพ่อแม่ควรจะให้โอกาสได้พุดคุยกับ รับรู้ปัญหาอย่างเข้าอกเข้าใจ สร้างความสัมพันธ์ง่าย ๆ ผ่านทางการรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน หรือควรจะมีทักษะในการสังเกตสัญญาณที่อาจบ่งบอกว่ากำลังมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2557) ได้แก่

1. หมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ต อาจติดเครือข่ายสังคมออนไลน์ ติดเกม ติดการพนัน หรือติดเว็บลามก ส่งผลให้การเรียน และการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ ลดลง
2. ควบคุมเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตไม่ได้
3. หากถูกบังคับให้หยุดเล่นหรือเลิก จะแสดงอาการหงุดหงิดไม่พอใจ บางคนถึงขั้นกระสับกระส่ายหรือก้าวร้าว

4. การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์สุขภาพ เช่น การนอนหลับ
5. อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เก็บตัว แยกตัว ดูเหมือนมีความลับหลบ ๆ ซ่อน ๆ ซึมเศร้า ต่อด้าน ก้าวร้าวเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว

อีกทั้งควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันภัยจากการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้ (ดีแทค, 2016)

- ไม่ตอบสนอง หากมีใครมากลั่นแกล้งเรา หากเราไปแสดงปฏิกิริยาใด ๆ นั้นหมายถึงเราได้ทำในสิ่งที่เขาต้องการ
- ไม่แก้แค้น ด้วยการแสดงพฤติกรรมเช่นเดียวกับผู้ที่กลั่นแกล้งเพื่อโต้ตอบ
- เก็บหลักฐาน หากรู้ตัวว่ากำลังถูกคุกคาม
- พุดคุยกับผู้ใหญ่ที่เชื่อใจได้
- หลีกเลี่ยงการคุกคามด้วยการบล็อกบัญชีรายชื่อเมื่อมีคอมเม้นท์ใด ๆ ที่ถือเป็นการละเมิดสิทธิและก่อให้เกิดความเสียหาย
- พลเมืองดิจิทัลที่ดี แม้จะไม่ชอบใครก็ไม่ควรพาดพิงหรือเอ่ยถึงให้เขาเกิดความเสียหาย
- ไม่เป็นที่กลั่นแกล้งคนอื่นเสียเอง
- เป็นมิตรสหายที่ดี ไม่ใช่เป็นเพียงผู้ยืนดูก่อนจะแชร์จะโพสต์อะไรก็ตามให้ดูว่าสิ่งเหล่านั้นมีผลกระทบต่อใครหรือไม่

ดังนั้น ผู้ปกครองยุคใหม่ จำเป็นต้องคอยหมั่นสังเกตพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์เน็ตและคอยหาเวลาว่าง เพื่อสื่อสารกับใช้การสื่อสารอาจมีการใช้วิธีทางพูดคุยด้วยวิธี สุนทรียสนทนา (Bohm Dialogue) เป็นการเน้นการฟังเรื่องราวและปัญหาอย่างลึกซึ้ง (deep listening) และไม่พยายามพูดแทรก ขัดจังหวะ เพื่อแสดงความคิดเห็นในเชิงให้ความคิดเห็น ตัดสินในสิ่งที่ลูกกำลังเล่า แต่ให้ตั้งใจฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตรกับลูก เพราะระหว่างที่ลูกเล่านั้น ในจิตใจของเขาจะเกิดการถูกปลดปล่อยเป็นอิสระ (deliberation) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจที่จะเล่าทั้งนี้ เพราะการขัดจังหวะ และชี้แนะวิธีการแก้ไขในระหว่างนั้น จะทำให้ลูกไม่กล้าเปิดเผย อีกทั้งยังอาจเป็นการเริ่มต้นของปัญหาใหม่ ๆ ขึ้นมา (ภุณิศ :2550)

บทส่งท้าย

แม้อินเทอร์เน็ตถูกสร้างขึ้นมาแบบเปิด ให้ผู้ใช้งานทุกคนสามารถเป็นผู้สร้างเนื้อหาข้อมูล เป็นผู้เผยแพร่ข้อมูล ในขณะเดียวกันก็เป็นผู้รับข้อมูล เป็นผู้อ่านข้อมูล เป็นผู้แสดงความคิดเห็น ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ข้อความ แสดงความคิดเห็น หรือรูปภาพ ก็จะมีคนมาแสดงความคิดเห็น ดังนั้น อินเทอร์เน็ตจึงเอื้อให้เกิดการส่งผ่านข้อมูล ความรู้ ความคิด ทักษะ มุมมอง ข้อมูลทั้งด้านบวกและลบ อย่างรวดเร็ว โดยไม่มีหน่วยงานใดตรวจเซ็นเซอร์ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันต่อการรู้ทันการใช้โซเชียลมีเดีย ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเยาวชน และพ่อแม่ในยุคนี้นี้ ในการใช้งานทุกครั้งควรจะมีสติ ไตร่ตรองในทุกสิ่งที่ต้องการโพสต์ เพราะเมื่อใดที่ข้อมูลหรือรูปภาพถูกเผยแพร่ลงในโลกโซเชียลแล้ว ย่อมหมายความว่าข้อความของเราจะไม่เป็นความลับอีกต่อไป

ดังนั้น การหยุดการกลั่นแกล้งรังแกกันทางโลกไซเบอร์ คือการเริ่มต้นจากตัวของเรา ด้วยการแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ไม่โพสต์ หรือแชร์ข้อความที่จะก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความรุนแรง และการกลั่นแกล้งรังแกอีกต่อไป เพราะเมื่อใดที่เราโพสต์ หรือแชร์ข้อความเหล่านั้น ก็เปรียบดังการที่เราได้แพร่กระจายเชื้อร้ายอย่างไม่มีวันจบสิ้นในใจของผู้คน ดังที่ โมนิกา ลูวิสกี (Monica Lewinsky) หญิงสาวที่เคยมีเรื่องอื้อฉาวกับประธานาธิบดี บิล คลินตัน ผู้มีประสบการณ์จากการตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกกันทางโลกไซเบอร์ Cyberbullying ได้กล่าวไว้ว่า (School of Changemakers., 2559)

“การเปลี่ยนแปลงเริ่มจากอะไรบางอย่างที่เรียบง่ายในโลกออนไลน์ เราขาดแคลนเมตตา และเกิดสภาวะปราศจากความเห็นอกเห็นใจ ฉันเคยเจอวันที่มีดมนสุด ๆ ในชีวิต แต่ความเมตตาและเห็นอกเห็นใจจากครอบครัว เพื่อน มีอาชีพที่ให้คำปรึกษาฉัน หรือแม้แต่คนแปลกหน้าช่วยฉันไว้ ความเห็นอกเห็นใจแม้จากคนเพียงคนเดียว ก็สร้างความแตกต่างได้ แม้จะมีจำนวนน้อย แต่ยั่งยืนหยดคงเส้นคงวาอย่างต่อเนื่อง ความเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดขึ้นได้ ในโลกออนไลน์ เราช่วยบ่มเพาะอิทธิพลของเสียงส่วนน้อย และเป็นผู้ที่ลุกขึ้นสู้ การเป็นผู้ลุกขึ้นสู้ คือ แทนที่จะยืนมองดูอย่างไม่รู้สึกรู้สม เราสามารถโพสต์ความเห็นเชิงบวกให้ใครสักคน หรือรายงานเมื่อพบการกลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์ เชื่อฉันเถอะค่ะ ความเห็นที่เมตตาช่วยลดภาวะทางลบได้”

บรรณานุกรม

- กฤษฎา แสงเจริญทรัพย์. (2016). **Cyberbullying: การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และ**
โศกนาฏกรรมของเมแกน ไมเออร์. เข้าถึงวันที่ 22 พฤศจิกายน 2559.
เว็บไซต์ <http://thainetizen.org/2016/cyberbullying-megan-meier-krisda/>
- การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต (Cyberbullying). (2016). **ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี**.
เข้าถึงวันที่ 22 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ http://5711011802036.msci.dusit.ac.th/?page_id=226
- คณาธิป ทองรวีวงศ์. (2015). **มาตรการทางกฎหมายในการคุ้มครองสิทธิบุคคลจากการ**
กลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ซึ่งนำไปสู่การฆ่าตัวตาย: ศึกษากรณีกฎหมาย
ความปลอดภัยไซเบอร์ (Cyber - safety Act) ของรัฐ Nova Scotia. เอกสาร
หลังการประชุมวิชาการระดับชาติ (E - Proceedings). เข้าถึงวันที่ 23 พฤศจิกายน
2559. เว็บไซต์ [http://www.artslc.nida.ac.th/2015/images/proceedings/](http://www.artslc.nida.ac.th/2015/images/proceedings/บทความรวมเล่ม%20ARTS-LC.pdf)
[บทความรวมเล่ม%20ARTS-LC.pdf](http://www.artslc.nida.ac.th/2015/images/proceedings/บทความรวมเล่ม%20ARTS-LC.pdf)
- จส.100. (2559). **6 เหตุการณ์สะเทือนใจ ! จากภัย Cyberbullying**. เข้าถึงวันที่ 23
พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ [http://www.js100.com/th/site/post_share/](http://www.js100.com/th/site/post_share/view/25700)
[view/25700](http://www.js100.com/th/site/post_share/view/25700)
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2557). **คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง**
การใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ. บริษัทมีเดียโซน พรินติ้ง จำกัด.
ณัฐรัชต์ สาเมาะ. (2556). **การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์**. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข. มหาวิทยาลัย
มหิดล.
- ณัฐรัชต์ สาเมาะ และคณะ. (2014). **การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์**.
Journal of Behavioral Science for Development Vol. 6 No. 1 January
- ดีแทค. (2016). **วิธีพ้นภัยจาก Cyber-bully. ดีแทคร่วมรณรงค์ Stop Cyberbullying**
หยุดดู หยุดแชร์ หยุดรังแกบนโลกออนไลน์. เข้าถึงวันที่ 25 พฤศจิกายน 2559.
เว็บไซต์ <http://www.dtac.co.th/pressroom/news/stop-cyber-bullying.html>

- ทีนเทศ. 2559. วัยรุ่นเกือบครึ่งที่นอนป่วยในแผนกฉุกเฉิน มีสาเหตุจากถูกรังแกบนโลกไซเบอร์. เข้าถึงวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559. <http://www.matichon.co.th/news/101113>.
- ไทยรัฐออนไลน์. (2555). “ถูกรังแกออนไลน์” ภัยไซเบอร์ของเด็ก ที่ครอบครัวต้องจับตา. เข้าถึงวันที่ 24 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <http://www.thairath.co.th/content/257112>.
- พีเป้. (2559). 3 เรื่องจริงของวัยรุ่นที่ถูกรังแก (รวมหัตถ์) บนโลกออนไลน์ และสุดท้ายจบชีวิต. เข้าถึงวันที่ 22 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <https://www.dek-d.com/studyabroad/40430/>.
- ภูนิศา. (2550). สุนทรียสนทนา. เข้าถึงวันที่ 25 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <http://www.palungjit.com/board/showthread.php?t=8907>
- วัฒนาวิทย์ ศรีวัฒนพงศ์ และพิมพ์ภา ธาณินพงศ์. (2015). สื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตที่มีต่อพฤติกรรมมารังแกของนักเรียนในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. Journal Communication and Management NIDA Volume 1 Number 2 (May – August 2015). เข้าถึงวันที่ 25 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <http://gscm.nida.ac.th/gscmconference/images/Journal/Vol.2/7.pdf>
- สมชาย ธีธัญกุล. (2526). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์พิษณุโลก.
- สมาธิการ. (2557). เยาวชนไทย กับ สื่อออนไลน์ รู้เท่าทัน ก่อนสายเกินไป. เข้าถึงวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <http://www.thainhf.org/icgp/autopagev4/files/F2MxIAzThu123119.pdf>.
- อมรทิพย์ อมราภิบาล. (2559). เหยื่อการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในกลุ่มเยาวชน: ปัจจัยเสี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการปรึกษามุคคคที่สาม. เข้าถึงวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <http://rmcs.buu.ac.th/jn/14-1/005.pdf>
- Digital age. (2559). เปิดปม Cyberbullying ปัญหาเด็กยุคโซเชียล. เข้าถึงวันที่ 24 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <http://www.digitalagemag.com/เปิดปม-cyberbullying-ปัญหาเด็กยุคโซเชียล>.

- it24hrs. (2016). **Social Media ในไทยจากงาน Thailand Zocial Awards 2016.** เข้าถึงวันที่ 26 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <https://www.it24hrs.com/2016/stat-social-media-thai-populations/>
- School of Changemakers. (2559). Cyberbullying ถึงเวลาหรือยัง? ที่จะหยุดรังแกกันบนโลกออนไลน์. เข้าถึงวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559. เว็บไซต์ <https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9979>.