

World Vision

มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
World Vision Foundation of Thailand

ถ้าเราร่วมมือกัน โลกก็เปลี่ยนได้

CYBER Bullying

กล้าเป็นคนดี
ในโลกออนไลน์

รู้ทัน รู้ป้องกัน

ไม่เจียบ ไม่ทวน
ต้องรายงาน

เจ็บได้
แต่ต้องข้ามผ่าน

โดย พรนภัส กลีบบัว และ ปณิชา อนงค์เลขา

CYBER Bullying

Copyright © 2025 by Pornnapat Klipbua and Panicha Anonglekha

Thai Language Copyright © 2025 by World Vision Foundation of Thailand

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นด้วยการสนับสนุนจาก มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
เพื่อช่วยให้ทุกคนได้เรียนรู้ เข้าใจ และร่วมกันพัฒนาชุมชนของเรา

สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามมิให้นำส่วนใดส่วนหนึ่งของสิ่งพิมพ์นี้ไปทำซ้ำ แจกจ่าย หรือส่งต่อในรูปแบบใด หรือโดยวิธีการใด
รวมถึงการถ่ายเอกสาร การบันทึกเสียง หรือวิธีการอิเล็กทรอนิกส์ หรือเครื่องกลอื่นๆ โดยไม่ได้รับอนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าจากผู้จัดพิมพ์ ยกเว้นในกรณีที่เกิดกฎหมายลิขสิทธิ์ไทยอนุญาต หากต้องการ
ขออนุญาต กรุณาติดต่อ pornnapatklipbua@gmail หรือ katelekha@gmail.com

เรื่องราว ชื่อ ตัวละคร และเหตุการณ์ทั้งหมดในสิ่งพิมพ์นี้เป็นเรื่องสมมติ ไม่ได้มีเจตนาให้เกี่ยวข้องกับ
หรือสื่อถึงบุคคล สถานที่ อาคาร หรือผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่มีอยู่จริง ทั้งที่ยังมีชีวิตหรือเสียชีวิตแล้ว

ออกแบบปก : ปณิชา อนงค์เลขา

ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ : พรนภัส กลีบบัว และ ปณิชา อนงค์เลขา

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2025

ที่ปรึกษา

คุณอมรพจี อุปมัย
Saw Sai Nawng Hkio
คุณวินัย สิทธิบุญกุลชัย

Child Protection & Advocacy Advisor มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
Local Level Advocacy Coordinator มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
Programs & Advocacy Coordinator มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

สนับสนุนจัดพิมพ์
DF Digital Printing

WORLD VISION



มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรคริสเตียนสาธารณกุศล เพื่อการพัฒนาและการรณรงค์เพื่อสร้างคามยุติธรรมในสังคม ดำเนินพันธกิจเพื่อช่วยเหลือเด็ก ผ่านการทำงานร่วมกับครอบครัวและชุมชนเพื่อเอาชนะปัญหาความยากจนและความไม่ยุติธรรมในสังคม

เรามุ่งมั่นดำเนินพันธกิจเพื่อประโยชน์ของเด็กและชุมชนที่เปราะบาง ยากไร้ที่สุด โดยไม่มีการแบ่งแยกเพศ เชื้อชาติ ภาษา และศาสนา

เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

ภายในปี 2030 เด็กสี่ล้านคน โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ใน
ภาวะเปราะบางที่สุด ได้รับและมีความอยู่ดีมีสุข
อย่างยั่งยืนในครอบครัวและชุมชน

พันธกิจและคุณธรรมหลักของมูลนิธิศุภนิมิตฯ

มูลนิธิศุภนิมิตฯ เป็นองค์กรคริสเตียนร่วมพันธกิจ ซึ่งมีเจตจำนงที่จะดำเนินตามแบบอย่างของ องค์พระเยซูคริสต์ องค์พระผู้เป็นเจ้า และพระผู้ช่วย ให้รอดของเรา ในการทำงานร่วมกับคนยากไร้และ ด้อยโอกาส ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงชีวิต แสวงหาความยุติธรรม และการเป็นพยานถึง ข่าวประเสริฐแห่งแผ่นดินของพระเจ้า

เพื่อความหวัง ความสุข
และความยุติธรรม
ของเด็กทุกคน

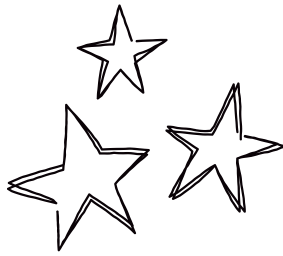
ในเดือนตุลาคม 2024 ทีมผู้เขียนของเราได้พบกับมูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทยในงานประชุมหนังสือของกลุ่ม Brightly Beaming (กลุ่มเขียนเยาวชน) หลังจากได้พูดคุยกันเกี่ยวกับปัญหาที่วัยรุ่นต้องเผชิญ และพลังของการเขียนที่สามารถปกป้องผู้คนได้ ไอเดียของหนังสือเล่มนี้ ก็ได้ถือกำเนิดขึ้น

พวกเราต้องการสร้างหนังสือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างมั่นใจ และมีพลังในการทำให้โลกออนไลน์ปลอดภัยขึ้น

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่คู่มือ แต่เป็นเพื่อนร่วมทาง เป็นเสียงที่คอยเตือนผู้อ่านทุกคนว่า “คุณไม่ได้อยู่คนเดียว” และ “คุณคือคนสำคัญที่กำลังเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ให้ดีขึ้น ด้วยการลุกขึ้นสู้กับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์”



PAM'S INTRODUCTION



ตอนอายุ 15 ปี แพนเพิ่งเริ่มเล่น Instagram เป็นครั้งแรก 🥰 ซึ่งก็ถือว่าช้ากว่าเพื่อน ๆ หลายปีเลย
แพนเคยกลัวการใช้โซเชียลมีเดียมาก กลัวว่าคนจะตัดสินจากหน้าตา เสียง หรือสิ่งที่แพนโพสต์
เลยทำให้แพนพลาดเรื่องราวที่ทุกคนพูดถึงไปนาน และพูดตรง ๆ เลยนะ...แพนก็รู้สึกเสียดาย

แพนกลัวการกลั่นแกล้งและคำพูดรุนแรงบนโลกออนไลน์มาก จนลืมไปว่า...มันก็เป็นพื้นที่ที่สามารถ
เก็บความทรงจำดี ๆ ได้เหมือนกัน

แพนคิดว่า...ทุกคนควรมีสิทธิ์เลือกว่าจะใช้โซเชียลมีเดียหรือไม่ และจะใช้อย่างไร โดยไม่ต้องตัดสินใจ
จากความกลัว

เพราะเราในฐานะวัยรุ่น และว่าที่ผู้นำในอนาคต พวกเรามีหน้าที่ทำให้โซเชียลมีเดียเป็นพื้นที่ที่เก็บช่วงเวลา
สนุก ๆ ของการเติบโต

**ขอบคุณที่เลือกอ่านหนังสือเล่มนี้ ที่เขียนโดยวัยรุ่น...เพื่อวัยรุ่น
หวังว่าคุณจะสนุกกับหนังสือเล่มนี้เหมือนที่แพนกับเคตสนุกกับการสร้างมันขึ้นมา!**

- Pam ❤️



KATE'S INTRODUCTION



พูดกันตรง ๆ เลยนะ — โลกอินเทอร์เน็ตมันใหญ่มาก และมันก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปแล้ว สำหรับเคา มันรู้สึกเหมือนเป็น “บ้านหลังที่สอง” ไม่ว่าจะใช้หาข้อมูลไว้ต่อาทิในห้องเรียน เลื่อนดู LinkedIn เพื่อหาแรงบันดาลใจ หรือการไถ่ดู TikTok เวลาที่ใจว่าวุ่น แต่แต่ละแพลตฟอร์มก็มีบทบาทต่างกัน ในชีวิตของเคา

แต่แพลตฟอร์มที่อยู่กับเคาจริง ๆ คือ YouTube ตลอด 4 ปี เคาใช้เสียงของตัวเองเล่าเรื่อง ทำหนังสือ รีวิวตัวตบ เคาได้ค้นพบสิ่งที่ชอบ ได้เปิดโอกาสทางธุรกิจ และพาเคาไปไกลถึงการได้ทำสารคดี YouTube กลายเป็นพื้นที่ที่เคาได้ค้นพบ “ความหมาย” ของตัวเอง แต่ก็เชื่อว่าทุกประสบการณ์ออนไลน์ จะดีเสมอไป...

อิสระที่อินเทอร์เน็ตให้มา ก็มาพร้อมกับด้านมืด การกลั่นแกล้ง แบนล็กเมล ภาพลามกที่ถูกตัดต่อ ไปจนถึงการถูกแฮ็กบัญชีและใช้ชื่อของเราไปเผยแพร่ข้อมูลเท็จ นั่นแหละ...คือเหตุผลที่เคาเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อส่งเสียง เพื่อช่วยเหลือ และเพื่อปกป้อง

**ถ้าคุณเคยเจ็บปวดจากความโหดร้ายบนโลกออนไลน์
หรือแค่พยายามใช้เน็ตโดยไม่เสียความสงบใจไป
หนังสือเล่มนี้...เขียนขึ้นมาเพื่อคุณ
หวังว่าคุณจะสนุกกับสิ่งที่เราตั้งใจสร้างขึ้นมานะคะ!**

— Kate ★





สารบัญ

01

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์คืออะไร?

- การกลั่นแกล้งทางออนไลน์คืออะไร?
- อะไรบ้างนะ...ที่เรียกว่าการกลั่นแกล้งทางออนไลน์?
- แล้วทำไมพวกเราวัยรุ่นถึงต้องสนใจเรื่องนี้ด้วยล่ะ?
- ตัวเลขน่ารู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์



02 เราจะหยุดการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ได้อย่างไร?

ในบทนี้ เราจะพูดถึงกลยุทธ์ง่าย ๆ ที่ช่วยให้วัยรุ่นอย่างเราป้องกันการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ได้ตั้งแต่เนิ่นๆ

เนื้อหาจะครอบคลุมหัวข้อสำคัญ เช่น

- อะไรคือแรงจูงใจที่ทำให้บางคนกลั่นแกล้งคนอื่นบนโลกออนไลน์?
- ลองมองจากมุมมองของคนที่ถูกกลั่นแกล้ง...และคนที่เป็ฝ่ายกลั่นแกล้ง
- วิธีคิดตามหลัก PLACE ที่ช่วยให้เราคิดก่อนโพสต์ว่าโพสต์นั้นรับผิดชอบต่อสังคมหรือไม่?

สารบัญ

03

วิธีรายงานเมื่อถูก กลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

ในบทนี้ เราจะพูดถึงความสำคัญของการ “ไม่เงียบ” เมื่อเจอกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพราะการแจ้งเหตุไม่ใช่แค่การปกป้องตัวเอง แต่ยังช่วยปกป้องคนอื่น ๆ ด้วย



หัวข้อที่เราจะพูดถึง ได้แก่

- ขั้นตอนเบื้องต้นในการแจ้งเหตุ/การรายงาน
- กฎหมายไทยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์
- กระบวนการทำงานของหน่วยงานรัฐ
- เราจะขอความช่วยเหลือจากที่ไหนได้บ้าง?



04

ฟื้นใจจากการถูกกลั่นแกล้ง ออนไลน์

ช่วยให้วัยรุ่นที่เคยถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ได้เรียนรู้วิธีฟื้นใจจากความเจ็บปวดทั้งทางอารมณ์และจิตใจ พร้อมค้นหาพลังในตัวเองอีกครั้ง

เนื้อหาครอบคลุมเรื่องสำคัญ เช่น

- วิธีรับมือและคนที่เราพึ่งพาได้
- การสร้างความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์คืออะไร?



การกลั่นแกล้งทางออนไลน์
คืออะไร?



ก่อนที่เราจะไปเรียนรู้วิธีป้องกันการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ เราต้องเข้าใจก่อนว่า

“การกลั่นแกล้งทางออนไลน์” คืออะไร?

ตามคำอธิบายของ **องค์การยูนิเซฟ (UNICEF)** การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ คือการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นผ่านเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น โซเชียลมีเดีย แอปแชต เกม หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งอาจมาในรูปแบบของข้อความรุนแรง การล้อเลียน การเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัว หรือการทำให้ผู้อื่นรู้สึกแค้นผ่านโลกออนไลน์



อะไรบ้างนะ...ที่เรียกว่าการกลั่นแกล้งทางออนไลน์?

เพื่อให้เข้าใจการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ให้ชัดเจนขึ้น เรามาดูตัวอย่างง่าย ๆ กันก่อนว่าอะไรบ้างที่ถือว่าเป็น **“การกลั่นแกล้งทางออนไลน์”**

- โพสต์เนื้อหาที่ทำร้ายจิตใจ เช่น รูปภาพ วิดีโอ หรือข้อความที่ทำให้คนอื่นรู้สึก แสบโดยไม่เปิดเผยตัวตน หรือโพสต์ผ่านบัญชีโซเชียลมีเดียใด ๆ
- ส่งข้อความข่มขู่ทางออนไลน์ เช่น การใช้คำพูดรุนแรงหรือคุกคามผ่านแชตหรือคอมเมนต์
- ปล่อยข่าวลือหรือข้อมูลเท็จเกี่ยวกับใครบางคนบนโซเชียลมีเดีย
- ใช้โซเชียลมีเดียเพื่อคุกคามทางเพศ เช่น การส่งข้อความหรือภาพที่ไม่เหมาะสม



แล้วทำไมพวกเราวัยรุ่น ถึงต้องสนใจเรื่องนี้ด้วยล่ะ?

การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ ทำร้ายคนจริงๆ
เป็นคนที่มีความรู้สึกเหมือนกับเรา

ในฐานะวัยรุ่น เรามีหน้าที่ช่วยกันปกป้องคนที่กำลัง
เจ็บปวด มาร่วมกันเปลี่ยนอินเทอร์เน็ตให้เป็น
พื้นที่ที่คำพูดช่วยกันสร้างแรงบันดาลใจ ไม่ใช่
ทำลายกันนะ



Fact check :

คุณรู้ไหมว่า 69% ของคนที่ทำ
การสำรวจ ยอมรับว่าตัวเองเคย
แสดงพฤติกรรมที่รุนแรงต่อผู้อื่น
บนโลกออนไลน์ แต่มีเพียง 15%
เท่านั้นที่ยอมรับว่าตัวเองกำลัง
กลั่นแกล้งทางออนไลน์
(Meyer)

Quick Exercise

อะไรบ้างนะที่ถือว่าเป็น
“การกลั่นแกล้งทางออนไลน์”

เพื่อนๆ โฟสטרูปของคุณ
ตอนไปเที่ยวทะเล โดยพวกเขา
ได้ขออนุญาตจากคุณก่อนแล้ว



มีข้อความส่งมาจาก
บัญชีที่ไม่ระบุชื่อว่า
“โอนเงินมาให้ฉัน 100,000 บาท
ไม่อย่างนั้น ฉันจะปล่อยรูป
ตอนคุณอาบน้ำ”



นี่ไม่ใช่การกลั่นแกล้ง
ทางออนไลน์

เพราะเพื่อนๆ ได้ขออนุญาต
จากคุณแล้ว และเนื้อหา
ก็ไม่ได้ล้อแหลมหรือ
ทำร้ายจิตใจ



นี่ถือว่าเป็นการกลั่นแกล้ง
ทางออนไลน์อย่างแน่นอน!

ผู้ที่กลั่นแกล้งได้ส่งข้อความข่มขู่
และยังมีลักษณะของการคุกคาม
ทางเพศด้วย!



เราจะหยุด
การกลั่นแกล้ง
ทางออนไลน์ได้ยังไง?



วิธีป้องกันการกลั่นแกล้งทางออนไลน์

ก่อนที่จะตอบโพสต์ที่ทำให้คุณอารมณ์ไม่ดี
เราอยากจะมีอะไรแรงๆ ใช่มั้ย?
...ลองหยุดคิดนิดนึงนะ — ถ้าเราได้เจอเขา
ตัวจริง เราจะพูดแบบนั้นออกไปไหม?

ก่อนที่จะโพสต์อะไร
ลองคิดนิดนึง
— โพสต์นี้ดีต่อใจไหมนะ?
(ดูเคล็ดลับที่หน้า 17 ได้เลย!)

ถ้าเจอข้อความแปลกๆ
จากคนที่ไม่รู้จัก หรือ
ไม่ได้คิดว่าจะมีใครส่งมา
— อย่าเพิ่งเปิดนะ!

ไถยมุงออนไลน์ (Bystander)

บางคนเห็นเพื่อนโดนกลั่นแกล้ง
ทางออนไลน์ แต่ไม่ทำอะไรเลย —
แค่เลื่อนผ่านเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
แบบนี้เรียกว่า 'ไถยมุงออนไลน์' นะ!

ถ้าเห็นใครถูกแกล้ง
อย่าเงียบ! อย่าเป็นแค่
ไถยมุงออนไลน์ —
ลุกขึ้นมาช่วยกันเถอะ!

การกลั่นแกล้งออนไลน์ไม่ใช่
เรื่องไกลตัว ลองชวน **เพื่อน**
หรือ **คนในบ้าน** พูดคุยถึง
เรื่องนี้ บางทีเราจะได้ทั้งวิธี
รับมือและความช่วยเหลือด้วย

เราต้องการคนกล้า-ผู้ช่วยเหลือ ผู้ช่วยเหลือ (Upstander)

คือผู้ที่เห็นเหตุการณ์แล้วไม่อยู่เฉย
แต่เลือกที่จะช่วยคนที่ถูกกลั่นแกล้ง
... คนแบบนี้มักจะให้กำลังใจ
คนที่ถูกกลั่นแกล้ง ช่วยพูดแทน
หรือบอกผู้ใหญ่มาช่วยจัดการ

อย่าปล่อยให้ใครก็ได้เห็น
ทุกอย่างในไทม์ไลน์ของเรา —
ตั้งค่าให้เฉพาะเพื่อนเท่านั้น
จะปลอดภัยกว่า!

ชวนกันลุกขึ้นมาสร้างความ
เข้าใจเรื่องการกลั่นแกล้ง
ออนไลน์ ลองรวมพลังกับ
เพื่อนๆ ลุกขึ้นมาจัดแคมเปญ
หรือกิจกรรมรณรงค์กันดูสิ!

แรงจูงใจของการกลับแกล้งทางออนไลน์

🔍 แรงกดดันจากสังคมรอบตัว



ในช่วงวัยรุ่น หลายคนอยากเข้ากับกลุ่มเพื่อนให้ได้ แต่ถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่ดี ชอบแกล้งคนอื่น ซึ่งอาจกดดันให้เราโพสต์ “มุกแรงๆ” หรือข้อความแกล้งคนอื่น ทั้งที่เรารู้ว่ามันไม่ถูก

จะป้องกันได้อย่างไร?

- ✓ เลือกอยู่กับคนที่ไม่บังคับ หรือกดดัน ให้เราต้องฝืนใจทำสิ่งที่รู้ว่าไม่ถูกต้อง

● ● ● RESEARCH

ปี 2025 งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์โดบา สเปน พบว่า “หลายคนที่ไม่แกล้งคนอื่นในโลกออนไลน์ แม้จะรู้ว่าไม่ถูกแต่ก็ยังทำ เพราะโดนเพื่อนกดดัน หรืออยากเข้ากับกลุ่ม” - (Llorent et al.).

🔍 เพราะล่องหน



● ● ● RESEARCH

งานวิจัยปี 2021 โดยกฤษฎา แสงเจริญทรัพย์ และวิรัชกานท์ รุจิรักดี จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า “คนที่มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตัวเองสูง มักไม่ค่อยกลับแกล้งคนอื่นในโลกออนไลน์ เพราะพวกเขาไม่ซ่อนตัวอยู่หลังบัญชีลับ และกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองโพสต์”

บางคนเลือกที่จะกลับแกล้งคนอื่นผ่านหน้าจอ เพราะรู้สึกว่า “ไม่ต้องรับผิดชอบ” เนื่องจากไม่มีใครรู้ว่าเขาเป็นใคร หรือใช้บัญชีลับที่ไม่เปิดเผยตัวตน เลยคิดว่าทำอะไรก็ได้โดยไม่ต้องเจอผลกระทบจริงๆ

จะป้องกันได้อย่างไร?

- ✓ อย่าเสียเวลาไปกดคนอื่นให้ต่ำลง แค่อัปเดตพัฒนาตัวเองก็เท่สุด ๆ แล้ว

🔍 การแก้แค้น



บางคนที่เคยโดนกลั่นแกล้งมาก่อน อาจเลือกที่จะกลับแกล้งคนอื่นกลับ เพราะรู้สึกเจ็บ และไม่รู้จักจัดการกับความรู้สึกนั้น ยังไง เลยเอาความเจ็บปวดที่เคยเจอไปโยนใส่คนอื่นแทน

จะป้องกันได้อย่างไร?

- ✓ ถ้าเคยมีใครทำให้เราเจ็บ อย่าเอาความเจ็บนั้นไปโยนใส่คนอื่นเลยนะ มาหยุดวงจรนี้ไปด้วยกัน ❤️

● ● ● RESEARCH

งานวิจัยในปี 2014 โดยคุณหมอมอริส ฟิเบิลส์ พบว่า “เด็กจำนวนไม่น้อยที่กลายเป็นผู้กลั่นแกล้งทางออนไลน์ เคยเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งมาก่อน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการเป็นเหยื่อและการกลายเป็นผู้กระทำในภายหลัง”

ลองมองจากมุมมองของคนที่ถูกกลั่นแกล้ง

การเข้าใจมุมมองของ **คนที่เคยถูกกลั่นแกล้ง** เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้เราเห็นใจ และเข้าใจความเจ็บปวดที่บางคนต้องเผชิญ เมื่อโดนกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์

ผลกระทบที่คนที่ถูกกลั่นแกล้งออนไลน์อาจเจอ

- การถูกแยกออกจากสังคม** → ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และยากที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานจากความไว้วางใจ
- ภาวะซึมเศร้า** → บางคนอาจหันไปพึ่งยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกแย่
- ความมั่นใจในตัวเองต่ำ** → รู้สึกไม่เก่ง ไม่ดีพอ โดยเฉพาะในเรื่องการเรียน หรือกิจกรรมในโรงเรียน

สถิติชวนฉงน!

41%

ของเด็กที่ตกเป็นผู้เสียหายจากการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ มีอาการวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งทำให้รู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องอยู่กับคนอื่น - (Meyer)

93%

ของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์รายงานว่า พวกเขาได้รับผลกระทบด้านลบจากเหตุการณ์นั้น - (Nixon)

คนที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้งล่ะ เค้าคิดยังไง!

หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมบางคนถึงทำร้ายคนอื่นในโลกออนไลน์ การกลั่นแกล้งไม่ใช่เรื่องที่ยอมรับได้ แต่เบื้องหลังพฤติกรรมเหล่านี้มักเกิดจากความเจ็บปวดหรือความไม่มั่นใจในตัวเอง ความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงและป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ในอนาคตรึ้นอีก

สถิติชวนฉงน!

1.73

คนที่กลั่นแกล้งคนอื่นมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไปถึง 1.73 เท่า - (Ye et al.)

32%

ของคนที่ถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ มักมีพฤติกรรมใช้สารเสพติด หรือแอลกอฮอล์เป็นประจำ - (Campbell et al.)

Exercise

ข้อความต่อไปนี้ “ถูก” หรือ “ผิด”

1. คนที่กลั่นแกล้งทางออนไลน์มักทำสิ่งที่ขัดกับความเชื่อเรื่องความถูกต้องของตัวเอง หรือพูดง่าย ๆ ว่า “รู้ว่าไม่ดีแหละ แต่ก็ยังทำ”
2. การมี “เกราะล่องหน” ช่วยให้เราเรียนรู้สึกมั่นใจและเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น
3. หลายคนที่เคยกลั่นแกล้งคนอื่นทางออนไลน์ เคยถูกกลั่นแกล้งมาก่อน

เขียนคำตอบของคุณ

- 1.
- 2.
- 3.

#เช็กลิสต์คำแนะนำดี ๆ จากฉัน

ลองเขียนรายการคำแนะนำที่คุณอยากบอกเพื่อน ๆ เพื่อช่วยป้องกันการกลั่นแกล้งทางออนไลน์

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Exercise

สถานการณ์สมมติ #1



คุณถูกเชิญเข้าร่วมกลุ่มแชตส่วนตัวกับเพื่อน ๆ มีคนในกลุ่มสร้างบัญชีปลอมขึ้นมาเพื่อติดตามและสอดส่องชีวิตของเพื่อนคนหนึ่ง แล้วหำข้อมูลมาเปิดโปง

ตอนนี้ชื่อของคุณถูกแท็กในกลุ่ม และทุกคนคาดหวังให้คุณร่วมมือด้วย

คุณจะทำอย่างไร?

- ☐ เข้าร่วมกับคนอื่น เพื่อไม่ให้ตัวเองตกเป็นเป้าหมายต่อไป
- ☐ ออกจากกลุ่มแชตนั้น แล้วบอกครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
- ☐ เงียบไว้ ไม่พูดอะไร แต่ก็รู้สึกไม่สบายใจ



บอกเหตุผลว่าทำไมคุณถึงตัดสินใจแบบนี้

บอกเหตุผลว่าทำไมคุณถึงตัดสินใจแบบนี้

สถานการณ์สมมติ #2



คุณมีเพื่อนคนหนึ่งที่คุณแอบรู้สึกอิจฉาอยู่บ้าง วันหนึ่งเขาโพสต์ภาพที่ดูน่าอายของตัวเองลงใน Instagram แล้วมีคนเข้ามาคอมเมนต์แย่ ๆ ใส่เขา

คุณจะทำอย่างไร?

- ☐ เขียนคอมเมนต์แย่ ๆ ใส่เขาด้วย
- ☐ พยายามช่วยเขา



🔍 บทบาทสมมติจากเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นจริง



- สถานการณ์สมมติ: เพื่อนของคุณกำลังจะโพสต์คลิปที่ทำให้เพื่อนร่วมชั้นอีกคนดูน่าอายลงใน Instagram
- เขาคิดว่ามันเป็น “แค่เรื่องขำ ๆ” และไม่เห็นว่าเป็นเรื่องผิด
- สิ่งที่ต้องทำ:
 - ให้คนหนึ่งรับบทเป็น “เพื่อนที่กำลังจะโพสต์คลิป” อีกคนรับบทเป็น “คนกล้า-ผู้ช่วยเหลือ” และต้องพยายามพูดโน้มน้าวให้เพื่อนไม่โพสต์คลิปนั้น โดยมีเวลาเพียงแค่ 30 วินาทีในการพูดเท่านั้น
- เมื่อพูดจบแล้ว ลองสลับบทบาทกันดู แล้วพูดใหม่อีกครั้ง

พื้นที่สำหรับเขียนไอเดียของคุณ

สิ่งที่ควรคิดก่อนจะพูดกับเพื่อนสำหรับ “คนกล้า-ผู้ช่วยเหลือ”

• เป็น “กระจุกแห่งความเข้าใจ”

ลองพูดช่วยให้เพื่อนเห็นใจคนอื่น โดยบอกว่า...
ถ้าโพสต์คลิปนี้จริงๆ อาจทำให้เพื่อนคนนั้นเสียใจมาก หรือรู้สึกแย่กับตัวเอง และเพื่อนที่โพสต์ก็อาจโดนลงโทษ เช่น ถูกครูเรียกพบ หรือถูกพักการเรียน

• เป็น “คนเตือนเรื่องผลที่ตามมา”

บอกเพื่อนว่า ถ้าเขาเลือกแกล้งคนอื่นอาจเกิดผลเสียตามมา เช่น เสียชื่อเสียง ถูกครูหรือโรงเรียนลงโทษ หรือจะทำให้คนอื่นไม่อยากคบด้วย

ทำไมกิจกรรมนี้ถึงสำคัญ?

การโพสต์อะไรบางอย่างอาจใช้เวลาแค่ 3 วินาที แต่การกล้าพูดเพื่อหยุดสิ่งไม่ดี แม้แค่ 30 วินาที อาจช่วยให้เพื่อนคนหนึ่งไม่ต้องเจ็บปวดไปอีกหลายวัน หลายสัปดาห์ หรือแม้แต่หลายเดือน

การทบทวนความคิด

สำหรับคนที่อาจจะเป็นผู้กลั่นแกล้งทางออนไลน์ (ผู้ที่กำลังจะโพสต์คลิป)

- สิ่งที่คุณพูด ทำให้เราลังเลที่จะโพสต์ไหม?
- สุดท้ายแล้ว...เรายังจะโพสต์อยู่ไหม?
- ทำไมถึงเลือกแบบนี้?

สำหรับคนกล้า-ผู้ช่วยเหลือ

- สิ่งที่เราพูด มีอะไรที่ดูเหมือนจะส่งผลกระทบมากที่สุด?
- ตอนที่เรากล้าพูดออกมา เรารู้สึกยังไง?

PLACE - วิธีคิดเพื่อโพสต์อย่างรับผิดชอบ คิดก่อนคลิก!

ก่อนจะโพสต์อะไรลงโซเชียล ลองถามตัวเองก่อนว่า...โพสต์นี้ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”?

วิธีคิดตามหลัก PLACE จะช่วยให้เราคิดอย่างรอบคอบ
และโพสต์อย่างเคารพผู้อื่น มีความรับผิดชอบ และเหมาะสม



P = Pictures – รูปภาพที่โพสต์ต้องเหมาะสม!

ก่อนจะโพสต์ให้ลองถามตัวเองว่า... ภาพที่จะโพสต์นี้ ถ้าายเห็นจะ **ขำ** หรือจะ **ตกใจ**

ข้อควรจำ : รูปภาพที่ดี คือรูปที่ทุกคนเห็นแล้วรู้สึกสบายใจ ไม่ละเมิดสิทธิใคร
และไม่ทำให้ใครรู้สึกอึดอัด



L = Language – ใช้คำพูดให้สุภาพและเคารพผู้อื่น!

ก่อนจะโพสต์ให้ลองถามตัวเองว่า... คำพูดในโพสต์นี้สุภาพไหม?

ข้อควรจำ : คิดถึงความรู้สึกของคนอ่านเสมอ เพราะคำพูดของเราสามารถ
สร้างพลังบวก...หรือทำร้ายใจคนได้เช่นกัน



A = Ask Permission – ขออนุญาตก่อนโพสต์!

ก่อนจะโพสต์ลองถามตัวเองว่า... ในโพสต์เรากล่าวถึงหรือมีภาพของบุคคลอื่นหรือไม่?
ถามให้แน่ใจว่าเขาโอเคกับการโพสต์ไหม?

ข้อควรจำ : ถ้าเขาบอกว่า “ไม่อยากให้โพสต์” ต้องเคารพการตัดสินใจของเขา



C = Constructive – โพสต์ต้องมีจุดหมายและสร้างสรรค์!

ลองถามตัวเองว่า... สิ่งที่เรา กำลังจะโพสต์หรือแชร์มีประโยชน์หรือสร้างสรรค์หรือไม่?

ข้อควรจำ : ในฐานะเยาวชน เราควรใช้โซเชียลมีเดียเพื่อสร้างสิ่งที่มีคุณค่า
ไม่ใช่แค่โพสต์ไปเรื่อย ๆ



E = Eye Inspection – เช็คความรู้สึกตัวเองก่อนโพสต์!

ลองถามตัวเองว่า... เรา รู้สึกไม่สบายใจกับสิ่งที่กำลังจะโพสต์นี้หรือเปล่า?

ข้อควรจำ : ถ้ารู้สึกไม่สบายใจตั้งแต่ยังไม่กด Enter อาจจะเป็นสัญญาณว่า
“ไม่ควรโพสต์” ฟังเสียงหัวใจของตัวเอง แล้วเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเราและคนอื่น

exercise

โพสต์แรกของฉัน!

ลองจินตนาการว่าเพิ่งเปิดบัญชีโซเชียลมีเดียใหม่ และอยากโพสต์อะไรดี ๆ สักอย่าง
ใช้วิธีคิดตามหลัก PLACE เพื่อช่วยตัดสินใจว่าโพสต์นั้นเหมาะสมและสร้างสรรค์หรือไม่?

ตัวอย่าง

แพม เพิ่งสมัครบัญชีโซเชียลมีเดีย และกำลังคิดว่าจะโพสต์อะไรดี

เธอคิดว่าเป็นไอดีที่ดีที่จะโพสต์เกี่ยวกับวันที่เธอกับ **เคท** ไปปล่อยเต่าคืนสู่ธรรมชาติ...



P

รูปนี้เหมาะสมแน่นอน ถ้าคุณยายเห็น
รับรองว่าจะต้องยิ้มแน่ๆ เพราะคุณยาย
ก็รักสัตว์ป่าเหมือนกัน!

L

ภาษาที่ใช้ในโพสต์นี้เป็นมิตร
และให้กำลังใจ เช่นคำว่า 'เพื่อนสุดเจ๋ง!'

า

ฉันได้ขออนุญาต **เคท** ก่อนใช้
รูปของเธอในโพสต์แล้ว!

ค

ฉันโพสต์สิ่งนี้เพื่อช่วยสร้างความ
เข้าใจ และแสดงให้เห็นว่าเยาวชน
อย่างพวกเรา ก็สามารถสร้าง
การเปลี่ยนแปลงได้!

e

ฉันรู้สึกดีมากกับโพสต์นี้ และพร้อม
กดเผยแพร่แล้ว!



exercise

โพสต์แรกของฉัน!

ลองจินตนาการว่าเพิ่งเปิดบัญชีโซเชียลมีเดียใหม่ และอยากโพสต์อะไรดี ๆ สักอย่าง
ใช้วิธีคิดตามหลัก PLACE เพื่อช่วยตัดสินใจว่าโพสต์นั้นเหมาะสมและสร้างสรรค์หรือไม่?



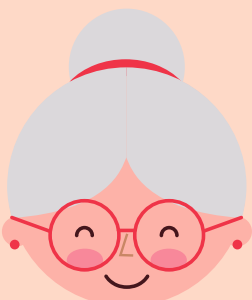
P

L

a

c

e



จะโพสต์อะไร
ขอให้เป็นอย่างดี ๆ!
ยายคอยดูอยู่นะจ๊ะ





วิธีการงาน เมื่อถูกกลั่นแกล้ง บนโลกออนไลน์



ทำไมการแจ้งเหตุถึงเป็นเรื่องสำคัญ?

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ก็เหมือนไฟ !!!

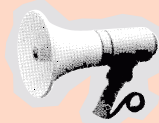
“

ยิ่งปล่อยให้ไฟลุกไหม้เท่าไร
ความเสียหายก็ยิ่งมากขึ้น —
ไม่ใช่แค่บ่นหน้าจอ
แต่รวมถึงชีวิตจริงของคนด้วย

”



แต่ข่าวดีก็คือ



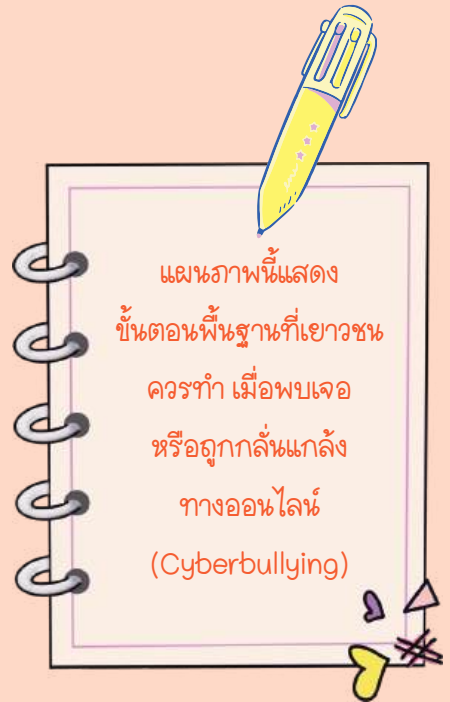
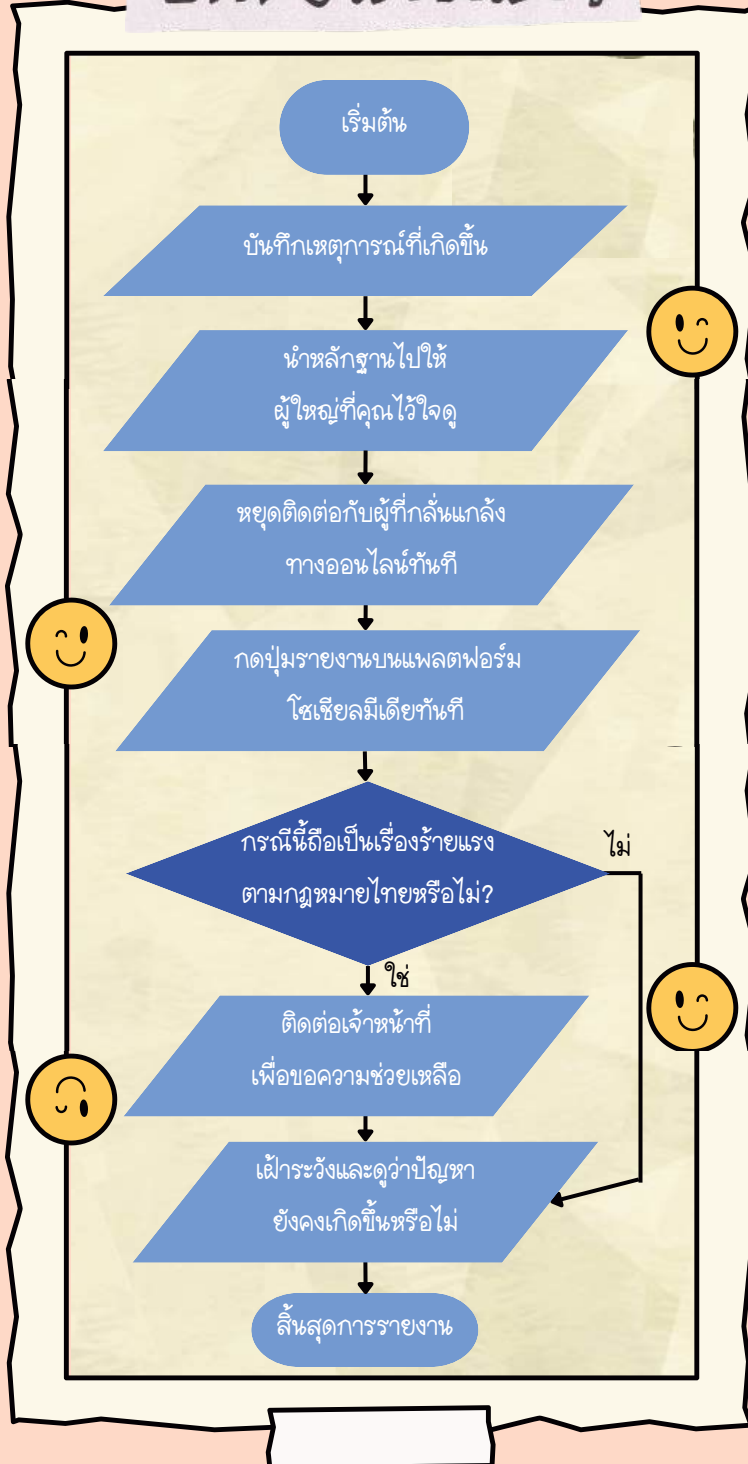
คุณสามารถช่วยหยุดมันได้
ปุ่ม ‘รายงาน’ ก็เหมือน
ถังดับเพลิงของคุณ ที่ใช้จัดการกับ
การกลั่นแกล้งทางออนไลน์



ยิ่งคุณรายงานเร็วเท่าไร
ความรุนแรงก็จะหยุดได้เร็วเท่านั้น

ขั้นตอนพื้นฐานในการรายงาน

IMPORTANT!



นอกจากการรายงานตามแผนภาพแล้ว สิ่งสำคัญที่เขวชนควรรู้คือ อะไรบ้างที่ถือว่า “รุนแรง” หรือ “มีโทษตามกฎหมาย” เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ รวมถึงกฎหมายสำคัญ ซึ่งเขวชนควรรู้เพื่อปกป้องตนเองและรู้สิทธิของตนเมื่อเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

กฎหมายสำคัญที่ควรรู้



ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 328 การหมิ่นประมาทโดยการโฆษณา

- การหมิ่นประมาทผู้อื่นโดยการเผยแพร่ภาพ เอกสาร หรือการออกอากาศ
- ผู้ที่กระทำความผิดอาจถูกลงโทษด้วยการปรับสูงสุดถึง 200,000 บาท และ/หรือจำคุกไม่เกิน 2 ปี

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 326 การหมิ่นประมาท

- การหมิ่นประมาทผู้อื่น อาจถูกปรับเป็นเงินสูงสุดถึง 20,000 บาท และ/หรือถูกจำคุกไม่เกิน 1 ปี

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 392 การข่มขู่

- ผู้ที่ข่มขู่ผู้อื่นจนเกิดความกลัว อาจถูกปรับเป็นเงินสูงสุดถึง 10,000 บาท และ/หรือถูกจำคุกไม่เกิน 1 เดือน

ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397 การกลั่นแกล้งหรือแสดงกิริยาไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ

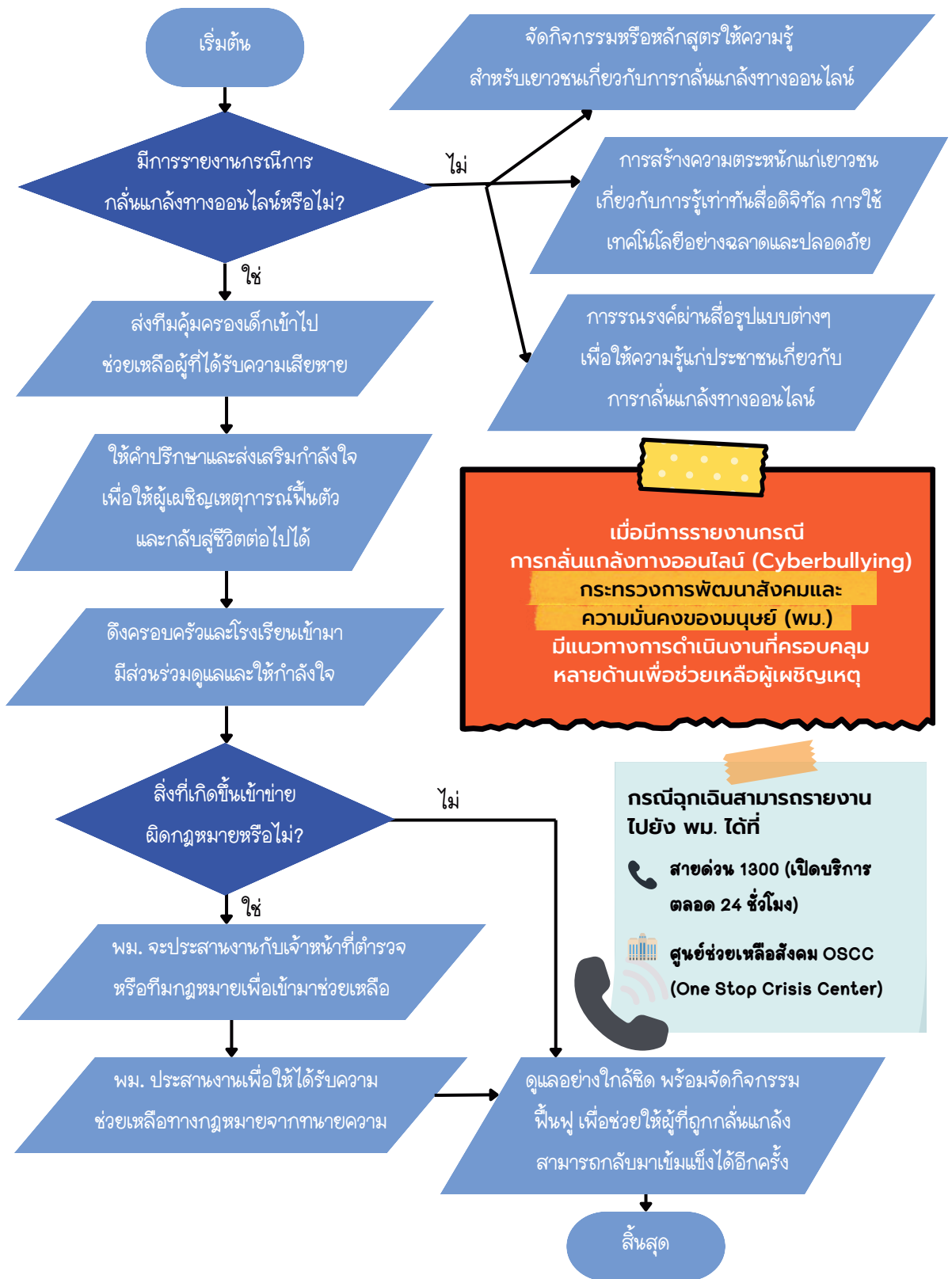
- การกลั่นแกล้ง ข่มขู่ หรือทำให้ผู้อื่นอับอายในที่สาธารณะ อาจถูกลงโทษด้วยการปรับสูงสุดถึง 5,000 บาท และ/หรือจำคุกไม่เกิน 1 เดือน

หมิ่นประมาทคืออะไร?

การหมิ่นประมาท คือ การทำให้ชื่อเสียงของผู้อื่นเสียหาย โดยการกล่าวอ้างสิ่งที่ไม่เป็นความจริงเกี่ยวกับเขา



กระบวนการทำงานของหน่วยงานรัฐ เมื่อได้รับการรายงานการกลั่นแกล้งทางออนไลน์



หน่วยงานที่สามารถขอความช่วยเหลือหรือแจ้งเหตุได้

การกลั่นแกล้ง คุกคาม หรือ แสดงความเกลียดชังทางออนไลน์ !!

มูลนิธิ CyberSmile

มูลนิธิ CyberSmile มีจุดเด่นในการให้การสนับสนุนด้านอารมณ์ สำหรับผู้ที่รู้สึกเครียดหรือเสียใจ และเป็นแหล่งข้อมูลและคำแนะนำ เพื่อรับมือกับสถานการณ์



กรมกิจการเด็กและเยาวชน (ดย.) –

กระทรวง พม. ดูแลและคุ้มครองเด็ก
ในภาวะเสี่ยงจากการละเมิด
การกลั่นแกล้ง และความรุนแรง



1212 – ศูนย์ช่วยเหลือและจัดการ

ปัญหาออนไลน์ ให้ความช่วยเหลือ
เกี่ยวกับความปลอดภัย การหลอกลวงและ
การฉ้อโกงทางออนไลน์



ภาพไม่เหมาะสม การข่มขู่ การข่มขู่กรรโชกทางเพศ



Take it Down ช่วยเด็กและเยาวชน “เข้าถึง-
ควบคุม-ยับยั้ง-แจ้งลบ” การแชร์ภาพส่วนตัว
ของตนที่ไม่ได้รับการยินยอมบนโลกออนไลน์
(<https://takeitdown.ncmec.org/th/>)

Take It Down

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

หากพบว่าแพลตฟอร์มออนไลน์ไม่ดำเนินการใด ๆ
ต่อเนื้อหาที่เป็นอันตราย เช่น การกลั่นแกล้งหรือคุกคาม
ทางออนไลน์ สามารถแจ้งเหตุไปยังกระทรวงดิจิทัลฯ ได้



1441 สายด่วนตำรวจไซเบอร์

หากถูกข่มขู่ หรือมีผู้พยายามเผยแพร่ภาพ
หรือข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ได้รับอนุญาต



การปกป้องคุ้มครอง



มูลนิธิเพื่อยุติการแสวงหาประโยชน์

ทางเพศจากเด็ก หากพบเห็นการกระทำ
ที่ไม่เหมาะสมต่อเด็กบนโลกออนไลน์
เช่น การล่อลวง การแสวงหาผลประโยชน์
จากเด็ก เป็นองค์ระดับสากลที่ทำงานเพื่อ
ปกป้องเด็กจากการถูกแสวงหาผลประโยชน์
ทางเพศและการละเมิดสิทธิบนโลกออนไลน์



มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

แจ้งเหตุเกี่ยวกับ การล่วงละเมิดเด็ก
การทอดทิ้ง และการแสวงหาผลประโยชน์
จากเด็ก ทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์



สายด่วน 1387 – มูลนิธิสายเด็ก

ให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือแก่เด็กและ
เยาวชนที่ประสบปัญหาทุกประเภท รวมถึง
การกลั่นแกล้งทางออนไลน์



การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต



สายด่วนสุขภาพจิต 1323

กรมสุขภาพจิต – กระทรวงสาธารณสุข

ให้คำปรึกษาและส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช
เด็กและวัยรุ่น ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



สายด่วน 1300 – ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

บริการ 24 ชั่วโมง เพื่อช่วยเหลือประชาชน
ทุกกลุ่ม รวมถึงเด็กและเยาวชนที่ต้องการ
คำปรึกษาและการดูแลด้านจิตใจ



มีทุกข์ พบปัญหา
โทรหา 1300
สายด่วน พม.

exercise

ในกิจกรรมนี้ เราจะมีคำถามแบบหลายตัวเลือกให้ลองตอบ เพื่อดูว่าคุณรู้ไหมว่าควรทำอย่างไร

ถ้าเจอหรือโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

ลองเลือกคำตอบที่คิดว่าใช้ที่สุดสำหรับแต่ละข้อเลยนะ!

1. ถ้าคุณโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

สิ่งแรกที่คุณควรทำคืออะไร?

- A) บล็อกคนที่แกล้งแล้วพยายามลืม ๆ ไป
- B) บอกผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ครู หรือผู้ดูแล
- C) ตอบกลับคนที่แกล้งเราผ่านออนไลน์แบบตรง ๆ
- D) เก็บข้อความไว้คนเดียว ไม่บอกใคร

2. ถ้าเพื่อนของเรากำลังโดนกลั่นแกล้ง

บนโลกออนไลน์ เราควรทำอย่างไรดี?

- A) ไม่ต้องสนใจ เพราะไม่ใช่เรื่องของเรา
- B) บอกเพื่อนให้บล็อกคนที่แกล้ง
- C) ชวนเพื่อนไปบอกผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ
- D) แพร่เรื่องนี้ให้คนอื่นรู้เยอะ ๆ จะได้ช่วยกัน

3. ถ้าเราโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

แล้วมีการขู่ทำร้ายร่างกาย เราควรทำอย่างไร?

- A) ขู่กลับไปให้เขากลัวเหมือนกัน
- B) รีบแจ้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องอาชญากรรมทางไซเบอร์ หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทันที
- C) บอกให้คนที่แกล้งหยุด แล้วก็ไม่สนใจต่อ
- D) ปลอมยให้เรื่องมันเงียบไปเอง เดียวก็หาย

4. เราควรแคปหน้าจอหรือเก็บหลักฐานของ

การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ไว้เมื่อไหร่?

- A) หลังจากที่ถูกแกล้งมานานเป็นอาทิตย์แล้ว
- B) ทันทีที่เห็นข้อความที่เป็นอันตรายหรือไม่เหมาะสม
- C) หลังจากเรื่องจบไปแล้ว
- D) ไม่ต้องเก็บไว้ เพราะอาจทำให้เรื่องแย่ลง

5. ถ้าเราโดนกลั่นแกล้งทางออนไลน์ แล้วมันเกิดขึ้นในโรงเรียน

เราควรรายงานให้ใครรู้?

- A) ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู หรือครูแนะแนว
- B) เพื่อนที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้
- C) คนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ต
- D) คนที่แกล้งเราโดยตรง



You got this !!!



answers

ในกิจกรรมนี้ เราจะมีคำถามแบบหลายตัวเลือกให้ลองตอบ เพื่อดูว่าคุณรู้ไหมว่าควรทำอย่างไร
ถ้าเจอหรือโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)
ลองเลือกคำตอบที่คิดว่าใช้ที่สุดสำหรับแต่ละข้อเลยนะ!

1. ถ้าคุณโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์
สิ่งแรกที่คุณควรทำคืออะไร?

- A) บล็อกคนที่แกล้งแล้วพยายามลืม ๆ ไป
- B) บอกผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ครู หรือผู้ดูแล
- C) ตอบกลับคนที่แกล้งเราผ่านออนไลน์แบบตรง ๆ
- D) เก็บข้อความไว้คนเดียว ไม่บอกใคร

2. ถ้าเพื่อนของเรากำลังโดนกลั่นแกล้ง
บนโลกออนไลน์ เราควรทำอย่างไรดี?

- A) ไม่ต้องสนใจ เพราะไม่ใช่เรื่องของเรา
- B) บอกเพื่อนให้บล็อกคนที่แกล้ง
- C) ชวนเพื่อนไปบอกผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ
หรือคนที่สามารถช่วยได้
- D) แพร่เรื่องนี้ให้คนอื่นรู้เยอะ ๆ จะได้ช่วยกัน

3. ถ้าเราโดนกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์
แล้วมีการขู่ทำร้ายร่างกาย เราควรทำอย่างไร?

- A) ขู่กลับไปให้เขากลัวเหมือนกัน
- B) รีบแจ้งหน่วยงานที่ดูแลเรื่องอาชญากรรม
ทางไซเบอร์ หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทันที
- C) บอกให้คนที่แกล้งหยุด แล้วก็ไม่สนใจต่อ
- D) ปลอมยให้เรื่องมันเงียบไปเอง เดียวก็หาย

4. เราควรแคปหน้าจอหรือเก็บหลักฐานของ
การกลั่นแกล้งทางออนไลน์ไว้เมื่อไหร่?

- A) หลังจากที่ถูกแกล้งมานานเป็นอาทิตย์แล้ว
- B) ทันทีที่เห็นข้อความที่เป็นอันตรายหรือไม่เหมาะสม
- C) หลังจากเรื่องจบไปแล้ว
- D) ไม่ต้องเก็บไว้ เพราะอาจทำให้เรื่องแย่ลง

5. ถ้าเราโดนกลั่นแกล้งทางออนไลน์ แล้วมันเกิดขึ้นในโรงเรียน
เราควรรายงานให้ใครรู้?

- A) ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู หรือครูแนะแนว
- B) เพื่อนที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้
- C) คนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ต
- D) คนที่แกล้งเราโดยตรง



You got this !!!





ฟื้นใจจากการ
ถูกกลั่นแกล้ง
ออนไลน์



🔍 ฟังใจจากการถูกกลั่นแกล้งออนไลน์



ฟังใจจากการถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ หมายถึงอะไร?



การฟังใจจากการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ หมายถึงการที่เราสามารถปล่อยวางความเจ็บปวดที่เกิดจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้

ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะใช้เวลาไม่เท่ากันในการฟังใจ แต่สิ่งสำคัญคือเราควรพยายามลุกขึ้นมาให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ เพราะสิ่งที่คนแกล้งทำกับเรา **เป็นความผิดของเขา ไม่ใช่ของเรา**

← → ↺ 🔍 <https://tipssss>

กิจกรรมดี ๆ ที่ช่วยฟังใจจากการโดนกลั่นแกล้งทางออนไลน์

- พูดคุยกับผู้ใหญ่หรือเพื่อนที่ไว้ใจ
- ลบหรือบล็อกช่องทางการติดต่อกับคนที่แกล้งเรา
- ฝึกพูดกับตัวเองในแง่บวก (Positive Affirmations) เช่น “ฉันมีคุณค่า” “ฉันไม่ผิด” การพูดแบบนี้ทุกวันจะช่วยให้เรามั่นใจและรักตัวเองมากขึ้น

ทำไมการฟังใจจากการกลั่นแกล้งออนไลน์ถึงสำคัญ?

มันสำคัญมากเชียรวแหละ

เพราะเราไม่ควรปล่อยให้คนที่แกล้งมาหยุดเราไม่ให้เป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด





ฟื้นใจจากการถูกกลั่นแกล้งออนไลน์



การกลั่นแกล้งทางออนไลน์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้แต่คนที่มีความสามารถมากๆ!
แต่สิ่งสำคัญคือ เราไม่ควรปล่อยให้คนที่กลั่นแกล้งมาหยุดเราไม่ให้เป็นตัวเราในแบบที่ดีที่สุด
ลองมาดูตัวอย่างจากชีวิตจริงของคนประสบความสำเร็จ และเคยผ่าน
การถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์มาก่อน ว่าพวกเขาฟื้นฟูใจและเอาชนะมันได้ยังไงกันบ้าง

ธนบูรณ์ เกษารัตน์

 **ธนบูรณ์ เกษารัตน์** เป็นนักฟุตบอลทีมชาติไทย
และเล่นให้กับสโมสรการท่าเรือ เขาเติบโตมาพร้อมกับความรักใน
กีฬาฟุตบอล และเมื่อพี่ชายของเขาเริ่มเล่นฟุตบอล
อย่างจริงจัง ธนบูรณ์ก็อยากเดินตามรอยพี่ชายของเขา!



แต่เมื่อธนบูรณ์อายุประมาณ 24-25 ปี เขาได้รับบาดเจ็บที่หัวเข่า
อย่างรุนแรง เขาต้องใช้เวลาในการทำกายภาพบำบัดเพื่อ
ฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง

และในช่วงนั้นเอง เขาเริ่มเจอกับคอมเมนต์แย่ ๆ
จากแฟนบอลบนโลกออนไลน์



Advice

แล้ว 'พีธบรูณ' พึงใจจากการกลั่นแกล้งทางออนไลน์อย่างไร?

1. มีคนคอยให้กำลังใจและสนับสนุน

พีธบรูณได้รับกำลังใจจากครอบครัวของเขา ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่ชาย หรือคนรัก ทุกคนคอยอยู่เคียงข้างเขาในช่วงเวลาที่ยากลำบาก 🗣️ คำพูดให้กำลังใจจากครอบครัวว่า
อย่ายอมแพ้... ลู๊ๆ เป็นประโยคที่ช่วยให้พีธบรูณมีแรงฮึดสู้ต่อ และไม่ยอมแพ้ต่อคำวิจารณ์หรืออุปสรรคที่เจอ

อย่ายอมแพ้
ลู๊ๆ

2. การเมินเฉยต่อคนที่กลั่นแกล้ง

เราควรฟังคำแนะนำที่ช่วยให้เราพัฒนาตัวเอง แต่เมินคำพูดแย่ๆ ที่ไม่มีประโยชน์ ถ้าเราได้รับคอมเมนต์ที่ช่วยให้เรารู้ว่าจะปรับปรุงหรือพัฒนาทักษะยังไง เราควรเปิดใจรับฟัง แต่ถ้าคนพูดแค่พูดให้เราารู้สึกแย่โดยไม่มีเจตนาจะช่วย ให้เราดีขึ้นเลย แบบนั้นเราควรเมินเฉย ไม่เก็บมาใส่ใจ

3. ที่เหลือก็แค่... ควบคุมอารมณ์

พีธบรูณบอกว่า... “ในฐานะวัยรุ่น เรามีพลังในการเลือกที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นยังไง และเราควรเลือกที่จะไม่ตอบกลับด้วยความคิดลบ”



คำพูดสร้างใจ Quotes

ใช้คำวิจารณ์เป็นแนวทาง
ในการพัฒนาตัวเอง
แต่ไม่ใช่ตัวตัดสินคุณค่าของเรา

เราคุมคำพูด
และความคิดคนอื่นไม่ได้
แต่เราคุมใจตัวเองได้
ว่าเราจะรับมือยังไง แล้วเดินต่อไป
แบบเท่าๆ ได้เสมอ

สำหรับน้องๆ โดยเฉพาะ
คนที่กำลังเผชิญกับ
การกลั่นแกล้ง หรือ
คำพูดที่ทำให้รู้สึกแย่
อย่าลืมว่า... ไม่ว่าน้องๆ
จะทำอะไรอยู่ ขอแค่
ทำด้วยใจรักและความ
ตั้งใจจริง นั่นคือ
สิ่งที่มีคุณค่าที่สุด



เคตระหว่างการสัมภาษณ์พี่ธนบูรณ์



ฟื้นฟูใจจากการถูกกลั่นแกล้งออนไลน์



พิธีนบุรณได้แบ่งปันคำแนะนำดี ๆ 3 ข้อในการรับมือกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์

ตอนนี้ถึงตาเราบ้างแล้ว! ลองคิดดูสิว่า ถ้าเป็นเรา
จะให้คำแนะนำอะไรกับเพื่อน ๆ ที่กำลังเผชิญเรื่องแบบนี้?



คำแนะนำของฉันในการฟื้นฟูใจ
จากการกลั่นแกล้งทางออนไลน์

1.

2.

3.

ติดรูปของคุณไว้ตรงนี้เลย!



คำคมเติมไฟของฉัน 🔥 ✨



“

”

Citation

- Cowie, Helen. "Cyberbullying and Its Impact on Young People's Emotional Health and Well-Being." *The Psychiatrist*, vol. 37, no. 5, 1 May 2013, pp. 167–170, www.cambridge.org/core/journals/the-psychiatrist/article/cyberbullying-and-its-impact-on-young-peoples-emotional-health-and-wellbeing/B7DB89A2035CF347E73D21EAF8D91214, <https://doi.org/10.1192/pb.bp.112.040840>. Accessed 5 Aug. 2025.
- Campbell et al, Do cyberbullies suffer too? Cyberbullies' perceptions of the harm they cause to others and to their own mental health. <https://eprints.qut.edu.au/219387/1/59983.pdf>
- Charisse L Nixon, Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4126576/>
- "Defamation (Sections 326-333) | Thailand Law Library." Thailand Law Library, 19 Mar. 2015, library.siam-legal.com/thai-law/criminal-code-defamation-sections-326-333/. Accessed 5 Aug. 2025.
- Krisda Saengcharoensap, and Veenunkarn Rujiprak. "Cyberbullying among University Students in Thailand." *Thammasat Review*, vol. 24, no. 2, 2021, pp. 41–58, sc01. tci-thaijo.org/index.php/tureview/article/view/239988. Accessed 5 Aug. 2025.
- Llorent, Vicente J, et al. "Bullying and Cyberbullying in Spain and Poland, and Their Relation to Social, Emotional and Moral Competencies." *School Mental Health*, vol. 13, no. 3, 27 Aug. 2021, pp. 535–547, link.springer.com/article/10.1007/s12310-021-09473-3, <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09473-3>. Accessed 5 Aug. 2025.
- Meyer, Jeff. "WebPurify Content Moderation." WebPurify™ Content Moderation Services, 9 Apr. 2023, www.webpurify.com/blog/cyberbullying-statistics/. Accessed 5 Aug. 2025.
- "Misdemeanors (Sections 390-398) | Thailand Law Library." Thailand Law Library, 19 Mar. 2015, library.siam-legal.com/thai-law/criminal-code-misdemeanors-sections-390-398/. Accessed 5 Aug. 2025.
- Peebles, Erin. "Cyberbullying: Hiding behind the Screen." *Paediatrics & Child Health*, vol. 19, no. 10, Dec. 2014, pp. 527–528, pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4276384/, <https://doi.org/10.1093/pch/19.10.527>. Accessed 5 Aug. 2025.
- Unicef, et al. Online Safety Manual CYCT. 10 Feb. 2025.
- Ye et al, Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04681-4>

Thank
you for
reading



มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

809 ซ.ศุภนิมิต ถ.ประชาอุทิศ แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กทม. 10310

โทร 02 022 9200 ถึง 2 | E-Mail: info@worldvision.or.th

www.worldvision.or.th