

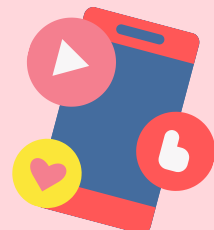
ทำอย่างไรให้ลูกหลานปลอดภัยจากการใช้ “สื่อสังคมออนไลน์” Online



นางสาวไทรพร ชิวโศภิษฐ์
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า สื่อสังคมออนไลน์ หรือโซเชียล มีเดีย (Social Media) กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของเรา ในปัจจุบัน เพราะช่วยให้เราสามารถเชื่อมต่อสื่อสารกับโลก แบ่งปันข้อมูล เป็นแหล่งข้อมูลทางการศึกษาและเป็นพื้นที่ ในการแสดงตัวตนของเรา หรือแม้กระทั่งเป็นพื้นที่ส่วนตัว ในการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเองต่อสังคม อย่างไรก็ตาม ในทางกลับกันก็อาจเป็นอีกหนทางที่ทำให้เด็กและเยาวชนตกเป็นเหยื่อ หรือเป็นช่องทางที่ทำให้เด็กและเยาวชนใช้ สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ผิดจนส่งผลให้กลายเป็นผู้กระทำความผิดได้

ผลการศึกษาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนให้ข้อมูลที่ทำให้เราเข้าใจ ในมิติต่างๆที่เกี่ยวข้องมากขึ้นนั่นคือ ผลการศึกษาของ Common Sense Media ซึ่งเป็นองค์กร ไม่แสวงหาผลกำไรในสหรัฐฯ ได้สำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเด็ก เยาวชน และ วัยรุ่นทั่วสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กเหล่านี้ใช้เวลาบนหน้าจอและสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นโดยมีจำนวน ชั่วโมงออนไลน์ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 หรือในช่วงกว่า 2 ปี ที่ผ่านมา นั่นคือ การใช้หน้าจอโดยรวมในหมู่เด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้น 17 % ในช่วงระหว่างปี 2019 – 2021 และโดยเฉลี่ยแล้วการใช้หน้าจอในแต่ละวันเพิ่มขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น (อายุ 8 – 12 ปี) เป็น 5 ชั่วโมง 33 นาที จากเดิม 4 ชั่วโมง 44 นาที และในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13 – 18 ปี เพิ่มขึ้น เป็น 8 ชั่วโมง 39 นาทีจากเดิม 7 ชั่วโมง 22 นาที(1) และจากการสำรวจ สถานการณ์เด็กกับ ภัยออนไลน์ ประจำปี 2563 ของกรมกิจการเด็กและเยาวชนร่วมกับมูลนิธิริอี้นเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย พบว่า ลักษณะของเนื้อหาข้อมูลที่ผิดกฎหมาย/เป็นอันตรายของเว็บไซต์ ที่เด็กเข้าถึงมากที่สุด 4 อันดับแรก คือ ความรุนแรง 49% การพนัน 22% สื่อลามกอนาจาร 20% และสารเสพติด 16% ส่วนพฤติกรรมเสี่ยงภัยออนไลน์ 6 อันดับแรกของเด็ก ประกอบด้วย การซื้อสินค้าจากร้านค้าออนไลน์ ที่ไม่รู้จัก 44% รับคนแปลกหน้าเป็นเพื่อน 39% ใส่วิดีโอส่วนตัวบนสื่อโซเชียลมีเดีย 26% แชรข้อมูล ข่าวสารโดยไม่ได้ตรวจสอบและนำข้อมูล/ภาพ/เสียงมาใช้โดยไม่ได้อনুญาติหรืออ้างอิงแหล่งที่มา 24% เท่ากัน และเข้าถึงสื่อลามกอนาจารออนไลน์ 14%(2)



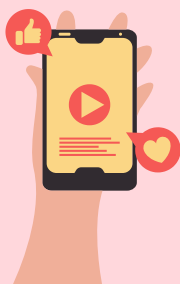
สื่อสังคมออนไลน์อาจทำหน้าที่เป็นทั้งประโยชน์หรือโทษได้ จากการศึกษาของชุดกรณีศึกษา ที่ทำการศึกษาอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นระยะเวลานานต่อวันจะมีแรงดึงดูดให้กระทำผิดสูง และทำให้มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงสูงตามไปด้วย(3) ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษา Facebook Account ของเด็กและเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกและอบรม จำนวน ๒๓ Account พบว่า เด็กและเยาวชน มีการติดตาม Facebook Fan page ที่มีรูปแบบเนื้อหาเกี่ยวกับการแต่งรถ/รถซึ่งมากที่สุด รองลงมา คือ เกี่ยวกับเพศ เกี่ยวกับการพนันออนไลน์ ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความชื่นชอบส่วนบุคคลและเมื่อพิจารณาจากกลุ่มเพื่อนบน Facebook ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพื่อนของกลุ่มตัวอย่างจะมีความชื่นชอบรูปแบบการติดตาม Facebook Fan page ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการใช้สื่อสังคมออนไลน์ดังกล่าวเป็นไปตามความชื่นชอบของตนเอง และความชื่นชอบของกลุ่มเพื่อน(4)

★ ดังนั้น หากรวบรวมผลกระทบที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน สามารถสรุปได้ 6 ประเด็นสำคัญ ได้แก่

1.การเล่นอย่างไม่มีเวลา : เด็กและเยาวชนอยู่ในวัยที่กำลังอยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากรู้ และสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาก หากสนใจในสื่อสังคมออนไลน์ก็จะหมกมุ่นกับสิ่งนั้น จนตัดการสื่อสารของตัวเองกับโลกภายนอกไปหมด การเล่นมากเกินไปแบบนี้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ทำให้ไม่ได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ที่ควรจะทำตามวัย เช่น การออกกำลังกาย ทำงานบ้าน พุดคุยหรือทำกิจกรรมกับครอบครัว(5)(6)

2.การกลั่นแกล้งกันบนอินเทอร์เน็ต หรือ Cyberbullying : สื่อสังคมออนไลน์สามารถใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการกลั่นแกล้งกันบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิด บ่มขู่ หรือทำให้อับอายต่อบุคคลทางออนไลน์ การกลั่นแกล้งกันบนอินเทอร์เน็ตสามารถส่งผลกระทบจิตใจและอารมณ์อย่างร้ายแรงต่อเด็กและเยาวชน และอาจนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งข้อมูลจากชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทยเผยว่า จากการสำรวจเด็กในกรุงเทพฯและปริมณฑล พบว่า มีเด็กประมาณ 48% ที่อยู่ในวงจร Cyberbullying โดยอาจเป็นทั้งผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ หรือเป็นเพียงผู้ที่พบเห็นการรังแกกันผ่านโลกโซเชียล และเด็กส่วนใหญ่อยู่ในชั้นมัธยมต้น(7)

3.แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนทางออนไลน์ หรือ Online peer pressure: สื่อสังคมออนไลน์สามารถสร้างสภาพแวดล้อมของแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้ ซึ่งเด็กและเยาวชนจะรู้สึกว่าการถูกบังคับให้มีส่วนร่วมในพฤติกรรมเสี่ยงหรือสิ่งที่ไม่ดีเพื่อให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน หรือเพื่อนจะให้การยอมรับได้อาจรวมถึงการมีส่วนร่วมในการกระทำที่ผิดกฎหมาย การใช้ยาหรือสารเสพติด หรือพฤติกรรมเสี่ยงในหลากหลายรูปแบบ บางครั้งเด็กและเยาวชนอาจแสดงพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้อื่น เพียงแค่ต้องการเป็น “เพื่อนที่ดี” เท่านั้น(8)





4.การเข้าถึงเนื้อหาหรือข้อมูลที่เป็นอันตราย : เด็กและเยาวชนอาจพบเนื้อหาในสื่อสังคมออนไลน์ที่มีลักษณะไม่เหมาะสม หรือมีความรุนแรง ซึ่งอาจทำให้เด็กและเยาวชนเห็นว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมตามปกติ แม้กระทั่งการกระทำเรื่องที่ผิดก็เห็นเป็นเรื่องปกติ ซึ่งการรับสื่อแบบนี้อาจมีผลต่อทัศนคติหรือพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน จนทำให้เด็กและเยาวชนกระทำผิดได้จากการคุ้นชินกับการเห็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม

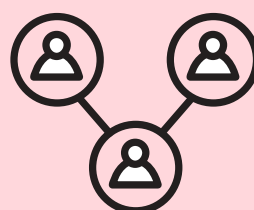
5.เป็นหนทางในการเบี่ยงเบนการกระทำผิด : สื่อสังคมออนไลน์สามารถเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิด การลักลอบทำสิ่งผิดกฎหมาย มีเว็บไซต์มากมายที่เป็นช่องทางแห่งอบายมุขและการทำธุรกิจที่ผิดกฎหมาย เช่น การค้าประเวณี การขายยาเสพติด การพนันออนไลน์ ซึ่งหากเด็กและเยาวชนเข้าไปดูหรือไปชมเว็บไซต์เหล่านี้ก็อาจถูกชักชวนให้เข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งไม่ดีเหล่านี้ได้(6)

6.ขาดความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย : เด็กและเยาวชนอาจแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลโดยไม่เจตนาหรือมีส่วนร่วมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีความเสี่ยง ซึ่งอาจทำให้เด็กและเยาวชนเสี่ยงต่อการถูกแสวงประโยชน์หรือตกเป็นเหยื่อ ซึ่งอาจรวมถึงการแบ่งปันข้อมูลที่มีความละเอียดอ่อน หรือการพบปะกับคนแปลกหน้าที่พบเจอติดต่อด้วยทางสื่อสังคมออนไลน์



อะไรคือสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถทำได้บ้าง เพื่อปกป้องลูกหลานจากภัยที่มาถึงสื่อสังคมออนไลน์

ไดอานา เกรเบอร์ ผู้ก่อตั้ง Cyberwise ซึ่งเป็นเว็บไซต์ข้อมูลสำหรับคนทั่วไป ที่ต้องการช่วยเหลือเด็กวัยรุ่น ในการใช้งานเทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และผู้เขียนหนังสือเรื่อง “Raising Humans in a Digital World” ได้ยกตัวอย่างแบบฝึกหัดหนึ่งที่เอาไว้ให้กับนักเรียนที่มีความรู้ด้านดิจิทัล และผู้ปกครองสามารถลองทำเองที่บ้านได้ คือ การขอให้เด็กๆ วิเคราะห์ว่าพวกเขาใช้เวลาอย่างไรในหนึ่งวัน จากนั้นก็ขอให้เด็กเหล่านั้นเขียนสิ่งที่อยากทำ 25 อย่าง หากว่าไม่สามารถโฟกัส คอมพิวเตอร์หรือโทรทัศน์ ก่อนแนะนำให้พวกเขาใช้เวลาพัก 24 ชั่วโมง จากนั้นให้ไปทำงาน ในสิ่งที่ต้องทำในช่วงเวลานั้นให้สำเร็จ “เชื่อหรือไม่ พวกเขาจะกลับมาในสัปดาห์ถัดมาและพูดว่า “คุณรู้อะไรไหม มันรู้สึกดีเป็นบ้าเลยที่ได้พักหน้าจอ” เกรเบอร์กล่าว พร้อมตั้งข้อสังเกตจากการสำรวจของ Common Sense Media ฉบับล่าสุดที่พบว่า มีวัยรุ่นเพียง 34 % เท่านั้นที่ระบุว่าตนเองชอบใช้สื่อสังคมออนไลน์มากๆ ดังนั้น ก็เท่ากับเด็กวัยรุ่นเกินครึ่งที่ค่อนข้างตระหนักถึงการใช้งานมากเกินไป และคิดจะหาทางพักเบรกจากการใช้งานบ้างแล้ว(1) แต่ทางที่ดีพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิดก็ต้องเข้าใจ และใส่ใจในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนด้วย ดังนั้น ลองมาดูกันว่า มีเคล็ดลับอย่างไรบ้างที่จะช่วยลดและลูกหลานของเราให้ห่างไกลจากผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์



1. ปล่อยให้การเล่นอินเทอร์เน็ตของลูก เป็นเวลาของครอบครัวด้วย คือการไม่ปล่อยให้ลูกเล่นอินเทอร์เน็ตเพียงลำพัง ควรอยู่ใกล้ๆคอยแนะนำเว็บไซต์หรือเนื้อหาที่เหมาะสม ถือว่าเป็นการคอยสังเกตลูกไปในตัว ซึ่งเด็กจะรู้สึกอุ่นใจ กล้าพูด กล้าซักถามกับพ่อแม่มากขึ้น กลายเป็นการสร้างเวลาของครอบครัวไปด้วย



2. สร้างวินัยและกำหนดขอบเขตเวลาการเล่นอินเทอร์เน็ต การกำหนดระยะเวลาในการเล่นของลูก เช่น บอกให้ลูกทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงจะให้เล่นอินเทอร์เน็ต 1 ชั่วโมง เป็นต้น ถือว่าเป็นการสอนให้ลูกมีความรับผิดชอบไปในตัว เมื่อทำได้ จะได้เล่นอินเทอร์เน็ตเป็นรางวัล นอกจากนี้การกำหนดเวลา จะช่วยไม่ให้ลูกติดเล่นอินเทอร์เน็ตจนลืมหน้าที่ของตัวเองไปด้วย

3. อย่าให้ลูกอยู่ในโลกออนไลน์จนลืมโลกแห่งความเป็นจริง เพราะการสื่อสารบนโลกจริงสำคัญกว่าโลกออนไลน์มาก พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องอธิบายให้ลูกรู้ว่าโลกออนไลน์ มีประโยชน์และโทษอย่างไร เพื่อให้ลูกสามารถ วิเคราะห์ แยกแยะ และรู้ว่าโลกออนไลน์ไม่ได้สวยงามเสมอไป

4. อย่าแชทหรือคุยกับคนแปลกหน้า ไม่ว่าจะโลกความจริง หรือโลกออนไลน์ สำหรับเด็กแล้วคนแปลกหน้า ไม่ควรไว้วางใจ อธิบายลูกให้รู้จักระมัดระวังภัยประเภทนี้ ย้ำกับลูกเสมอห้ามบอกชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทร หรือชื่อโรงเรียน และคอยระวังอย่าให้มีการแอบนัดเจออีกฝ่ายหลังจากแชทพูดคุยกัน

5. พ่อแม่ควรเรียนรู้เรื่องอินเทอร์เน็ตบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้วิธีใช้งานเบื้องต้น เพื่อสามารถสื่อสารกับลูกได้ เช่น การส่งอีเมล การเปิดแอปพลิเคชัน การดาวน์โหลด การดูข้อมูลทางเว็บเพจ การใช้แพลตฟอร์มต่างๆ เช่น Facebook เป็นต้น

6. สอนลูกให้รู้จักการใช้งานด้านอื่นๆที่เป็นประโยชน์ ควรสอนลูกถึงการใช้งานอื่นๆ หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางบวก เช่น การเรียนเขียนโค้ดออนไลน์ การฟัง podcasts สำหรับฝึกภาษาอังกฤษ เป็นต้น

7. สังเกตหรือตรวจสอบพฤติกรรมการใช้งานผ่านบัญชีที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองสร้างให้ เพื่อให้การเล่นอินเทอร์เน็ตของลูก อยู่ในสายตาของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ควรสร้างบัญชีโซเชียลของเด็โดยใช้อีเมลของพ่อแม่หรือผู้ปกครองในการสมัคร (Google Family Link) หากพบเห็นการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ผิดปกติจะได้ติดเตือนได้ทัน แต่อย่างไรก็ตามควรเคารพกฎระเบียบ การให้บริการบางอย่าง เช่น บอแม่มือการให้บริการแก่ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปเท่านั้น ซึ่งหากเป็นกรณีดังกล่าว ควรแนะนำให้เด็กๆ อดทนรอจนอายุถึงเกณฑ์ก่อน และอธิบายให้เข้าใจว่าเหตุผลอะไร การให้บริการเว็บไซต์ดังกล่าวถึงไม่เหมาะกับเด็กและเยาวชน



8. พยายามสังเกตพฤติกรรมของลูกหลาน เพราะการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปมีผลกระทบโดยตรงกับพฤติกรรม อาจทำให้ลูก มีความก้าวร้าว ฉุนเฉียว เห็นแก่ตัว หรือขาดความอดทน พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องไม่ลังเลที่จะพูดคุยหรือสอบถาม หากพบแนวโน้มพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ดี





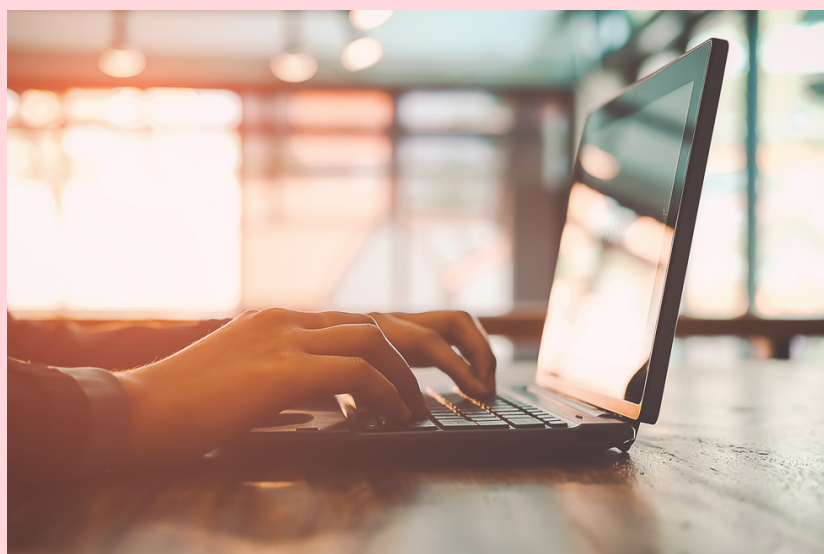
9. หมั่นตรวจสอบประวัติการท่องเว็บของเด็กของคุณ เพื่อป้องกันให้ลูกหลานห่างจากเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในเว็บไซท์บางประเภท รวมทั้งคอยให้คำแนะนำและตั้งเตือนอย่างสม่ำเสมอ หรือตั้งค่า “การควบคุมโดยผู้ปกครอง” (Parental Control) อย่างลึ้มดูไฟล์ประวัติการท่องเว็บไซท์ที่ถูกลบไปแล้วด้วย และขอเหตุผลจากลูกด้วยว่าทำไมถึงลบประวัติฯ ออกไป

10. พ่อแม่ หรือผู้ปกครองควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก หากต้องการสอนลูกเกี่ยวกับภัยโลกออนไลน์ เช่น ไม่ดูเว็บไซท์ที่ไม่เหมาะสม ไม่แชทกับคนแปลกหน้า ไม่เปิดไฟล์ที่แนบมากับจดหมายของคนที่ไม่รู้จัก ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

11. ตั้งค่า Search Engine จำกัดการเข้าถึงเนื้อหา หรือติดตั้งโปรแกรมบล็อกเว็บไซท์ที่ไม่เหมาะสม เช่น หากใช้ Google อย่างลึ้มเปิดการใช้งาน SafeSearch เพื่อปิดกั้นเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก หรือติดตั้งโปรแกรมอื่นๆ เช่น โปรแกรมจำกัดเวลาใช้งาน โปรแกรมตรวจสอบอีเมล โปรแกรมตรวจสอบการสนทนาในห้องแชท โปรแกรมและถ่ายภาพหน้าจอการใช้ของลูก เป็นต้น แต่ก็ควรชี้แจงให้ลูกรู้ก่อนว่าเราทำอย่างนี้ เพื่อความปลอดภัยของลูกเอง

12. หากพบปัญหารายแรงแรงผู้ให้บริการ และเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที หากลูกเกิดอันตรายหรือหายตัวไป จากการเล่นโซเชียล เช่น เลียนแบบพฤติกรรมรุนแรง แอบหนีออกจากแชทกับคนแปลกหน้า ฯลฯ ให้รีบแจ้งผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตที่เป็นสมาชิกอยู่ แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที(9)

ดังนั้น แม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะเป็นส่วนสำคัญในชีวิตคนเราในปัจจุบัน แต่สิ่งสำคัญคือการใช้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ซึ่งหากพ่อแม่หรือผู้ปกครองเข้าใจ ตระหนักถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ผิดที่อาจส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน และพยายามใช้ความใกล้ชิด ยอมรับ เข้าใจเรียนรู้ไปพร้อมกับลูกหลาน ก็จะเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยปกป้องให้เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นลูกหลานของเราปลอดภัยจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้



• LIVE

เอกสารอ้างอิง

- (1) กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2565) เผยผลศึกษาพบเด็กเล็กในสหรัษฎาใช้โซเชียลมีเดียมากขึ้น <https://www.eef.or.th/news-family-kids-social-media-safety-wellbeing>
- (2) กรมกิจการเด็กและเยาวชน ร่วมกับมูลนิธิอินเทอร์เน็ตเพื่อร่วมพัฒนาไทย การสำรวจสถานการณ์เด็กไทยกับวัยออนไลน์ 2563 พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม ๒๕๖๓ บริษัท เอ็กซ์แอล อิมเมจจิ่ง จำกัด (สำนักงานใหญ่)
- (3) ชุตินธรณ์ คำบาย.(2562). อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร.วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.ปีที่ 27, ฉบับที่ 2(กรกฎาคม-ธันวาคม)
- (4) กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (๒๕๖๔) รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการการพยากรณ์พฤติกรรมเสี่ยงกระทำผิดจากข้อมูลปฐมภูมิจำนวนมาก (Big Data) เพื่อมาตรการควบคุมการกระทำผิดซ้ำในกลุ่มเยาวชนในกระบวนการยุติธรรม
- (5) พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ที่กำลังกลายเป็นปัญหาที่น่าเป็นห่วงของวัยรุ่น (2019) <https://www.unmeeonline.org/พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์>
- (6) แพนง ชินพวงศ. (ม.ป.ป.). สาเหตุที่ไม่ควรให้ลูกติดสื่อออนไลน์. <http://csip.org/ebook/no22/page6.html/>
- (7) งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกแผนกจิตเวช ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี “Cyberbullying ภัยบนโลกออนไลน์ ทำร้ายวัยรุ่นได้ง่ายกว่าที่คิด” http://med.swb.ac.th/msmc/opd_psy/index.php/news-menu/168-2017-08-17-03-52-42
- (8) วัยรุ่นต้องเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม . (ม.ป.ป.). <https://madreshoy.com/th/presiones-sociales-que-afectan-los-adolescentes>
- (9) NT cyfence. (2019). แนะนำพ่อแม่ 12 วิธี ดูแลลูกในโลกออนไลน์. <https://www.cyfence.com/article/12-ways-to-safe-kid-online>

