

# การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ : ผลกระทบและการป้องกันในวัยรุ่น Cyber Bullying: Impacts and Preventions in Adolescents

สุภาวดี เจริญวานิช\*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต  
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

Supawadee Charoenwanit\*

Faculty of Nursing, Thammasat University, Rangsit Centre,  
Khlong Nueng, Khlong Luang, Pathum Thani 12120

## บทคัดย่อ

ปัจจุบันรูปแบบความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยมีมากมายหลายรูปแบบซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบทางสังคมที่เกิดขึ้น การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์เป็นรูปแบบความรุนแรงรูปแบบหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นแพร่หลายในสังคมไทยและสังคมโลก และถือเป็นอาวุธที่ร้ายแรงรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำลายความสุขและทำลายชีวิตของผู้อื่นได้โดยผู้ที่กระทำไม่ต้องออกแรง ซึ่งรูปแบบความรุนแรงรูปแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัยในสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น จากที่กล่าวมา การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ถือเป็นอาวุธที่ร้ายแรงรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นวัยรุ่นในฐานะกลุ่มคนที่สำคัญกลุ่มหนึ่งที่เป็นทั้งผู้รังแกและเป็นเหยื่อของการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ ควรต้องคำนึงถึงและทราบถึงวิธีการที่จะช่วยป้องกันและลดปัญหาการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ต่อไป

**คำสำคัญ :** การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต; การกลั่นแกล้ง; วัยรุ่น; ความหดหู่

## Abstract

Nowadays, there were a lot of violent forms that were altered by social pattern. Cyber bullying was one of violent patterns that occurred and increased generally both in Thailand and in worldwide. Moreover, cyber bullying was one of the most dangerous weapons that can be used to demolish a happiness and life of another person. Furthermore, cyber bullying was the pattern of violence that can happen with every people, especially in adolescent groups. From the foregoing, cyber-bullying was one of the most hazardous weapons. Hence, adolescents were one of the most major groups of people, who were both bully and victim, having to concern the methods that they can use to prevent and reduce the cyber-bullying problems.

**Keywords:** cyber bullying; bully; Adolescents; depression

## 1. บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและไร้ขีดจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอินเทอร์เน็ต ได้กลายเป็นช่องทางใหม่ในการสื่อสารที่แทรกซึมไปทุกมิติของคนในสังคม ทำให้คนในสังคมสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีสื่อออนไลน์กันเป็นจำนวนมากผ่านทาง การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน เช่น Tablet โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ตโฟน คอมพิวเตอร์ ทั้งแบบตั้งโต๊ะและแบบพกพา [1] ซึ่งอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่กล่าวมา ได้ถูกพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่หลาย ๆ อย่าง ได้ในเครื่องเดียวกัน ทั้งการถ่ายภาพ ถ่ายวีดิโอ การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต การแช็ต ผ่านระบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter หรือ Line ซึ่งทำให้คนในสังคมทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นสามารถสร้างเครือข่ายต่าง ๆ ทางสังคมออนไลน์ได้มากขึ้น [2] ด้วยสมบัติการทำงานที่เพียบพร้อมดังกล่าวของอุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่ ถือเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลเป็นที่ชื่นชอบ เพราะเป็นสิ่งที่ตอบสนองความต้องการในการใช้เพื่อสื่อสารของวัยรุ่นในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ดังนั้นอุปกรณ์เทคโนโลยีสื่อสารต่าง ๆ จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สร้างและแสดงอัตลักษณ์ตัวตน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน พัฒนาความสัมพันธ์ทางเพศตลอดจนใช้อุปกรณ์ดังกล่าวในการทำร้ายหรือรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์มากขึ้น [3]

## 2. อุบัติการณ์ของพฤติกรรมรังแกกัน

ความรุนแรงในสังคมที่เพิ่มสูงมากขึ้นในปัจจุบันที่เราได้เห็นกันอย่างแพร่หลาย จากภาพข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่เว้นแต่ละวันเป็นเครื่องยืนยันให้เห็น

ว่าการรังแกกันของวัยรุ่นมีมากขึ้นและรุนแรงมากขึ้น และแผ่กระจายเป็นวงกว้างอย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถยืนยันได้จากผลการศึกษาวัยต่าง ๆ มากมาย เช่น ผลการสำรวจพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียน 40 ประเทศทั่วโลกของ Craig และคณะ ในปี ค.ศ 2009 [4] พบว่ามีพฤติกรรมรังแกกันร้อยละ 8.6-45.2 ในเด็กชาย และร้อยละ 4.8-35.8 ในเด็กหญิง โดยในกลุ่มเด็กนักเรียนอายุระหว่าง 11-15 ปี เป็นช่วงวัยที่พบพฤติกรรมรังแกกันมากที่สุด สำหรับอุบัติการณ์ของพฤติกรรมรังแกกันในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กนักเรียนร้อยละ 29.9 มีประสบการณ์พฤติกรรมการรังแกกัน โดยเป็นผู้รังแกผู้อื่นร้อยละ 13 ผู้ถูกรังแกร้อยละ 10.6 และเป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและผู้ถูกรังแกร้อยละ 6.3 [5] ส่วนการศึกษาอุบัติการณ์ของพฤติกรรมรังแกกันในประเทศไทย มีผู้ศึกษาในหลายกลุ่ม เช่น การศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 3,047 คน สุ่มจากนักเรียนทุกภาคทั่วประเทศ พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างเคยมีประสบการณ์ถูกรังแกร้อยละ 40 [6] การศึกษาอุบัติการณ์ของพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 410 คน พบว่ามีพฤติกรรมรังแกกันร้อยละ 23.4 โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและถูกรังแกร้อยละ 58.3 กลุ่มผู้ถูกรังแกร้อยละ 23.4 กลุ่มผู้รังแกผู้อื่นร้อยละ 6.1 และผู้ที่ไม่เคยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรังแกกัน มีร้อยละ 12.2 [7] จากการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-4 อายุ 13-15 ปี จำนวน 2,758 คน สุ่มจากกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศไทย พบว่ามีผู้ถูกรังแกร้อยละ 27.8 [8] การศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในเขตจังหวัดปัตตานี จำนวน 1,440 คน พบว่ามีผู้รังแกผู้อื่นร้อยละ 32.9 [9] และ

จากการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 388 คน พบว่า มีผู้ถูกรังแกร้อยละ 55 และผู้รังแกผู้อื่นร้อยละ 53 [10] จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมรังแกกันเป็นปัญหาที่พบแพร่หลายในวัยรุ่นมากขึ้นทั้งในและต่างประเทศ

### 3. พฤติกรรมการรังแกกันในวัยรุ่น (bullying in adolescent)

พฤติกรรมรังแกกันเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าว โดยที่ผู้รังแกมีเจตนาที่จะทำร้ายผู้ถูกรังแก มักจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ โดยที่ผู้รังแกจะมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก [5] พฤติกรรมรังแกกันมีหลายรูปแบบ ครอบคลุมถึง (1) การรังแกโดยวาจา โดยใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจ เหยียดหยามหรือล้อเลียน (2) การรังแกกันโดยทำร้ายร่างกาย เช่น การชก ตะ ตบ ตี พูบ ชวน ผลักแรง ๆ ทำร้ายร่างกายด้วยวิธีอื่น ๆ ชังไว้ในห้องหรือจำกัดการเคลื่อนไหว (3) การเพิกเฉย ละเลย ไม่สนใจจดตยสิ้นเชิง หรือกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มเพื่อน (4) การปล่อยข่าวลือที่ทำให้เสียหาย หรือสร้างเรื่องโกหกที่ทำให้คนอื่นไม่ชอบ (5) การคุกคามทางเพศ และ (6) การรังแกกันผ่านไซเบอร์ [11]

การรังแกกันของเด็กและวัยรุ่นที่เรารับรู้กันมานานและยังพบเห็นกันอยู่ในปัจจุบันก็คือการรังแกกันด้านกายภาพหรือการทำร้ายกันตัวต่อตัว หรือทำร้ายกันซึ่งหน้า เช่น พี่ตัวโตรังแกน้องตัวเล็ก การชกต่อยระหว่างเด็ก ๆ ด้วยกัน โดยจะเป็นการทำร้ายที่มองเห็นได้ชัดเจน ว่าใครเป็นผู้กระทำหรือใครตกเป็นเหยื่อ แต่ปัจจุบันเมื่อความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราทำให้เกิดการใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด เพื่อปลดปล่อยความรุนแรงรูปแบบใหม่ที่เรียกว่าการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ (cyber-bullying) ที่ไม่ว่าใครก็สามารถเป็นผู้กระทำความรุนแรงได้

### 4. การรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ (cyber bullying)

การรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ หมายถึง การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยรูปแบบการรังแกกันมีทั้งการใส่ร้ายป้ายสี การใช้ถ้อยคำหยาบคายต่อผู้อื่น หรือการส่งต่อข้อมูลลับเพื่อทำให้ผู้อื่นเสียหายผ่านทางอินเทอร์เน็ต ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความ (text message) คลิปวิดีโอ (video-clip) จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) ทาง website หรือทาง application ต่าง ๆ และทำให้ฝ่ายที่ถูกกระทำรู้สึกเจ็บปวดหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ การรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์เป็นความรุนแรงที่อาจจะทราบหรือไม่ทราบว่าใครเป็นผู้กระทำ ซึ่งผู้กระทำสามารถทำความรุนแรงกับใครก็ได้ เมื่อไรก็ได้ และผู้กระทำก็สามารถจะดักข้อมูลความรุนแรงนั้นได้อย่างต่อเนื่องผ่านระบบสื่อออนไลน์ในปัจจุบัน [12-15]

ปัจจุบันการใช้พื้นที่ไซเบอร์ในการกระทำในลักษณะของการรังแกหรือคุกคามผู้อื่นโดยมีเจตนาที่จะสร้างความทุกข์ความตึงเครียดของอารมณ์หรือการทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นนั้นมีปริมาณมากขึ้นทั่วโลก ซึ่งการกระทำในลักษณะดังกล่าวเรียกว่าการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ปรากฏการณ์การเกิดการรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์จากทั่วทุกมุมโลกกลายเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ทุกฝ่ายต้องเข้าไปจัดการดูแล เพราะปัญหาดังกล่าวได้คร่าชีวิตเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกไปแล้วมากมาย จากการสำรวจขนาดปัญหาดังกล่าวในระดับโลก พบความชุกของการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์มากถึงร้อยละ 20-40 [16,17] และจากการศึกษาของ The National Children's Bureau เปิดเผยว่าเด็กและวัยรุ่นในช่วงอายุ 10-19 ปี ในประเทศอังกฤษจำนวน 1 ใน 5 คน ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ และพบว่าเพศหญิง

จะตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงมากกว่าเพศชาย และจากการศึกษาของ The Chinese university of Hong Kong พบว่า 1 ใน 3 ของนักเรียนเคยเป็นเหยื่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ส่วนในประเทศไทยจากการศึกษาของ วิมลทิพย์ และคณะ [18] ได้สำรวจพฤติกรรมการชมแห่งรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าร้อยละ 43.9 ของกลุ่มตัวอย่างยอมรับว่าเคยถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ซึ่งการรังแกที่ถูกกระทำบ่อยที่สุด คือ การถูกนินทา การตำหนิผ่านพื้นที่ไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ และจากการศึกษาของ พิมพ์วัลย์ และคณะ [3] ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย พบว่าวัยรุ่นหญิงเคยถูกรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ร้อยละ 45.4 ซึ่งแบ่งเป็นการรังแกในลักษณะการโจมตีข่มขู่ออนไลน์ร้อยละ 41.4 ถูกคุกคามทางเพศออนไลน์ร้อยละ 5.3 และถูกบันทึกและเผยแพร่ข้อมูลออนไลน์ในลักษณะให้ร้ายร้อยละ 16.3

ข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์มีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นทั่วทุกมุมโลก และที่เลวร้ายไปกว่านั้น คือ ในสายตาของเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากมองว่าการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะทำได้ [18]

## 5. ผลกระทบของพฤติกรรมรังแกกันต่อปัญหาการเรียน ภาวะสุขภาพ ภาวะซึมเศร้าต่อวัยรุ่นกลุ่มต่าง ๆ

พฤติกรรมรังแกกันในวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่นตามมาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน สุขภาพ และจิตใจรวมถึงปัญหาทางพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้รังแกผู้อื่น (bully) กลุ่มผู้ถูกรังแก (victim) หรือแม้แต่กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและผู้ถูกรังแก (bully-victim) ล้วนแล้วแต่ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมรังแกกันทั้งสิ้น

กลุ่มผู้รังแกผู้อื่น (bully) ในกลุ่มนี้จะมีปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยมีอาการวิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า [19,20] มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย [19,21] และมีปัญหาสุขภาพจิต [22] จากการศึกษาระยะยาวพบว่าการที่เป็นผู้รังแกผู้อื่นในช่วงเด็กและวัยรุ่นจะส่งผลให้มีพฤติกรรมเกเร พฤติกรรมรุนแรง และพฤติกรรมต่อต้านสังคมในวัยผู้ใหญ่

กลุ่มผู้ถูกรังแก (victim) พฤติกรรมรังแกกันจะส่งผลให้ผู้ถูกรังแกมีความรู้สึกกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียนผลการเรียนตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน [23] มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ [20,24] มีภาวะซึมเศร้า [19,20,25-27] มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย [19,21,25-30] มีปัญหาสุขภาพจิต [8,22,24,28] มีอาการสมาธิสั้น [20] และจากการศึกษาระยะยาวพบว่าการที่ถูกรังแกในวัยเด็กจะส่งผลให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตในวัยผู้ใหญ่ได้ [31] นอกจากนี้ปัญหาด้านจิตใจดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ถูกรังแกอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมตามมา เช่น มีปัญหาผลการเรียนตกต่ำ [7,20,27] มีพฤติกรรมรุนแรง ใช้สารเสพติด และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ [8,29,32]

กลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและผู้ถูกรังแก (bully-victim) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ากลุ่มนี้จัดเป็นกลุ่มที่มีปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรมมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ [33] โดยมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาพฤติกรรม ได้แก่ oppositional defiant disorder และ conduct disorder เป็นต้น มีอาการเจ็บป่วยทางกายโดยมีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic complaint) เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ [34] และถูกส่งให้เข้ารับการรักษาทางด้านจิตเวชมากที่สุด [35] ผลการศึกษาระยะยาวในประเทศอังกฤษพบว่าการที่มีประสบการณ์พฤติกรรมรังแกกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้รังแกผู้อื่น ผู้ถูกรังแก หรือเป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและผู้ถูกรังแกในช่วงประถมศึกษา สามารถทำนายการเกิดอาการทางจิต

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นได้ [36,37] นอกจากนี้ผลการศึกษาระยะยาวในประเทศฟินแลนด์ยังพบว่าการที่มีประสบการณ์พฤติกรรมรังแกกันในวัยเด็ก ทั้งที่เป็นผู้รังแกผู้อื่นและถูกรังแกจะมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในเวลาต่อมา [38]

ที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการมีประสบการณ์พฤติกรรมรังแกกันส่งผลกระทบต่อตามมาที่หลากหลาย มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้รังแกผู้อื่น (bully) กลุ่มผู้ถูกรังแก (victim) หรือกลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแกผู้อื่นและถูกรังแก (bully-victim) ก็ล้วนแล้วได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ทั้งสิ้น และจากปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น คงถึงเวลาแล้วที่เราทุกคน ทุกภาคส่วนในสังคมควรที่จะตระหนักและให้ความสำคัญกับปัญหาดังกล่าวและร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ทวีความรุนแรงมากขึ้น

## 6. การป้องกันการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์สำหรับวัยรุ่น

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยป้องกันปัญหาการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นได้นั้น คือ ตัวของวัยรุ่นเอง วัยรุ่นควรที่จะมีการเรียนรู้มารยาทของการใช้การสื่อสารผ่านทางพื้นที่ไซเบอร์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter, Line, Youtube, E-mail หรือพื้นที่ออนไลน์อื่น ๆ เพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งตัวผู้กระทำเองหรือผู้ถูกกระทำเอง หลังการลงรูป วิดีโอ หรือข้อความที่อาจไม่เหมาะสมทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ตาม โดยวัยรุ่นควรปฏิบัติดังนี้

### 6.1 สร้างความตระหนัก

วัยรุ่นต้องตระหนักถึงมารยาทในการสื่อสารกับบุคคลอื่นถึงแม้ว่าจะเป็นการสื่อสารผ่านกลุ่มที่เป็นกลุ่มเฉพาะบุคคล พึงตระหนักเสมอว่าจงปฏิบัติต่อบุคคลอื่นให้เหมือนกับที่เราอยากให้คนอื่นปฏิบัติกับ

เราทั้งการสื่อสารในโลกของความเป็นจริงและการสื่อสารผ่านโลกไซเบอร์

### 6.2 คิดก่อนโพสต์

ไม่ว่าจะโพสต์ข้อความใด ๆ ก็ตาม เช่น รูปภาพ วิดีโอ หรือข้อความต่าง ๆ ให้คิดถึงผลกระทบทั้งผลดี และผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาก่อนทุกครั้ง เพราะเมื่อโพสต์ลงไปในพื้นที่ไซเบอร์แล้ว ข้อความ รูปภาพ หรือวิดีโอดังกล่าวอาจย้อนกลับมาทำร้ายทั้งตัวผู้โพสต์เองและผู้ที่ถูกโพสต์ถึงซ้ำแล้วซ้ำอีกจนอาจก่อให้เกิดบาดแผลลึกทางจิตใจของทั้งตัวผู้โพสต์เองและผู้ที่ถูกโพสต์ถึงเอง แผลทางกายเมื่อเกิดขึ้นอาจจะง่ายที่จะรักษาให้เหมือนเดิม แต่แผลทางใจเมื่อเกิดขึ้นแล้วมันอยากนักที่จะรักษา และยิ่งถ้ามีผู้นำโพสต์ดังกล่าวที่เคยทำร้ายจิตใจผู้อื่นมาโพสต์ซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ยิ่งเป็นการกริดย้าไปที่แผลทางใจของผู้นั้นอย่างไม่วันจบสิ้น

### 6.3 ให้ความสำคัญกับภาษาที่ใช้

การติดต่อสื่อสารกันผ่านสื่อสังคมออนไลน์นั้นทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารจะได้เห็นเพียงแต่ข้อความหรือรูปภาพที่ใช้ในการสื่อสารกัน แต่ขาดความเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้ส่งสารว่าในข้อความหนึ่ง ๆ ผู้ส่งสารต้องการสื่อสารให้ผู้รับสารทราบนั้นจริง ๆ แล้วผู้ส่งสารต้องการสื่อสารอะไร บ่อยครั้งที่เราต้องทะเลาะกันเพราะการสื่อสารผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้นก่อนที่จะโพสต์สิ่งใดก็ตาม หรือต้องการจะสื่อสารสิ่งใดก็ตามควรให้ความสำคัญถึงภาษาที่จะใช้เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ไม่สามารถเห็นหน้า หรือเห็นความรู้สึกของกันและกันได้

### 6.4 ข้อมูลส่วนตัวควรเป็นเรื่องส่วนตัว

การโพสต์ข้อมูลที่มีความเป็นส่วนตัวผิดที่ผิดเวลาสามารถนำมาซึ่งปัญหาที่ร้ายแรงต่อตัวผู้โพสต์เองได้ จะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือข่าว

ตามสังคมออนไลน์หลายครั้งที่การโพสต์ข้อมูลส่วนตัวของวัยรุ่นเองนำมาซึ่งปัญหาที่ร้ายแรงกับตัววัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการถูกนำข้อมูลไปแอบอ้างในการกระทำความผิดต่าง ๆ เพราะฉะนั้นวัยรุ่นต้องพึงตระหนักไว้ว่าเมื่อไรก็ตามที่โพสต์ข้อมูลบางอย่างที่มีความเป็นส่วนตัวในสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter, Line และอื่น ๆ เป็นการจำกัดความเป็นส่วนตัวของตัววัยรุ่นเองมากขึ้นเท่านั้น

### 6.5 จำกัดเวลา

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่วัยรุ่นควรทำ คือ การจำกัดเวลาในการใช้พื้นที่โซเชียล หรือการสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ วัยรุ่นควรพยายามจำกัดเวลาหรือลดเวลาในการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ และเพิ่มเวลาในการสื่อสารซึ่งกันและกันในโลกของความเป็นจริง เช่น การทำกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การออกกำลังกาย หรือการไปทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนหรือครอบครัว แทนการใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ หรือกำลังรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง วัยรุ่นไม่ควรระบายอารมณ์ของตนเองผ่านทางพื้นที่โซเชียลในทันที แต่ควรหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสื่อสังคมออนไลน์ทำ เพื่อช่วยเพิ่มเวลาในการคิด และไตร่ตรองก่อนที่จะโพสต์ข้อความ รูปภาพ วิดีโอ หรือข้อมูลอะไรต่าง ๆ ที่อาจย้อนกลับมาทำร้ายทั้งตนเองและคนอื่นได้ในภายหลัง

## 7. การป้องกันการรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียลของวัยรุ่นสำหรับพ่อแม่

นอกจากตัววัยรุ่นเองแล้ว บุคคลที่สำคัญอีกบุคคลหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันวัยรุ่นจากปัญหาการรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียล คือ พ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่ต้องรู้เท่าทันปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นและทราบถึงวิธีการป้องกันปัญหาดังกล่าว โดยพ่อแม่ควรปฏิบัติดังนี้

### 7.1 เปิดโลกกว้างและรู้เท่าทันโลกออนไลน์

ไม่ว่าปัญหาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตสิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหา และสามารถป้องกันปัญหานั้นไม่ให้เกิดขึ้นคือ การที่เรารู้เท่าทันปัญหานั้น ๆ ปัญหาการรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียลก็เช่นกัน หากพ่อแม่ต้องการเป็นบุคคลที่จะช่วยให้ลูก ๆ สามารถรอดพ้นจากปัญหาดังกล่าวซึ่งมีมากในปัจจุบัน พ่อแม่ก็ต้องทำความเข้าใจและทำความรู้จักกับรูปแบบและช่องทางต่าง ๆ ที่กำลังเป็นที่นิยมในสังคมออนไลน์ที่สามารถใช้ในการรังแกกันผ่านพื้นที่โซเชียล ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Twitter, Line, Youtube, E-mail หรือพื้นที่ออนไลน์อื่น ๆ เพราะช่องทางต่าง ๆ เหล่านี้สามารถเป็นช่องทางที่ลูกของเราถูกทำร้าย หรือใช้ในการทำร้ายผู้อื่นได้ทั้งสิ้น และสิ่งสำคัญพ่อแม่ตระหนักกว่าปัญหาดังกล่าวอยู่ใกล้ตัวมาก และมันสามารถเกิดขึ้นกับลูกของเราเมื่อไรก็ได้ จึงต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ

### 7.2 หนักแน่นและเป็นตัวอย่างที่ดี

ต้นเหตุของการใช้สื่อสังคมออนไลน์แบบไม่มีข้อจำกัดก็มักจะมีมาจากครอบครัว ผลจากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่นทั้งในและต่างประเทศยืนยันได้ว่าพ่อแม่เป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เน็ตของลูก ดังนั้นสิ่งที่สำคัญสำหรับพ่อแม่อีกอย่างหนึ่งนอกจากการหารายได้เพื่อเลี้ยงดูบุตร คือ การเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้เครื่องมือสื่อสารออนไลน์ต่าง ๆ ควรมีการตั้งกฎกติกาการใช้เน็ตหรือเครื่องมือสื่อสารออนไลน์ภายในบ้านให้เป็นเวลา ที่สำคัญเมื่อพ่อแม่เป็นผู้สร้างกฎขึ้นมาแล้วก็ต้องรักษากฎกติกาให้เป็นอย่างดีและการสอนทั้งของพ่อและแม่ต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดและวัยรุ่นเกิดความสับสนในกฎกติกาที่สร้างขึ้นในบ้าน

### 7.3 เพิ่มการสื่อสารเพื่อป้องกันปัญหา

เมื่อไรก็ตามที่พ่อแม่เห็นลูกกำลังท่องโลกอินเทอร์เน็ตหรือมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ให้ถือว่าช่วงเวลานี้เป็นเวลาทองของพ่อแม่ที่จะใช้ในการสอนและฟังความคิดเห็นของลูกถึงเรื่องเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตในช่องทางต่าง ๆ ตั้งแต่เหตุผลของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือใช้เพื่อการสื่อสารระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน พ่อแม่ต้องเปิดใจรับฟัง และสนุกไปกับการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับลูก ขณะเดียวกันก็ควรพูดคุยถึงอันตรายต่าง ๆ ที่แอบแฝงมากับสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ด้วยคำพูดง่าย ๆ ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและลักษณะนิสัยของลูก

## 8. สรุป

ที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมายต่อวัยรุ่น ทั้งต่อตัวผู้รังแกผู้อื่นหรือผู้ที่ถูกผู้อื่นรังแก และแต่ละปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือการฆ่าตัวตาย เมื่อเกิดขึ้นแล้วถือว่าเป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยาก ดังนั้นการป้องกันจึงเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นกับวัยรุ่นได้ และนอกจากนี้กลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญที่สุดที่จะช่วยป้องกันปัญหาดังกล่าวได้คือตัววัยรุ่นเอง และพ่อแม่ ดังนั้นการที่วัยรุ่นและพ่อแม่ทราบถึงวิธีการที่จะช่วยป้องกันและลดอัตราการเกิดพฤติกรรมกรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ของตนเองได้ ก็จะเป็นการช่วยลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้อีกระดับหนึ่ง

## 9. รายการอ้างอิง

[1] Donner, J., 2010, Research approaches to mobile use in the developing world: A

review of the literature, *Inform. Soc.* 24: 140-159.

[2] พนิดา สายประดิษฐ์, 2552, ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยกับการให้บริการหลอมรวมสื่อ, แหล่งที่มา : <http://www.nectec.or.th>, 22 มกราคม 2558.

[3] พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, ราชวาทิ เอี่ยมศิลป์, สร้อยฟ้า โต้ะ พันธอนันต์, Timo Ojanen, รณภูมิ สัมคศิริการมย์, รูไวดิ สามาณะ, มุจลินท์ ชลรัตน์, Thomas Guadamuz, และอนุสรณ์ พยัคฆาคม, 2555, เพศภาวะ เพศวิถี และการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย, การประชุมวิชาการสังคมศาสตร์สุขภาพ ปี 2555, โรงแรมรอยัลริเวอร์, กรุงเทพฯ.

[4] Craig, W., Harel-Frisch, Y., Fogel-Grinvald, H., Dostaler, S., Hetland, J., Simons-Morton, B., Molcho, M., de Mato, M.G., Overpeck, M., Due, P. and Pickett, W., 2009, A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries, *Int. J. Public Health* 54: 216-224.

[5] Nansel, T.R., Overpeck, M., Pilla, R.S., Ruan, W.J., Simons-Morton, B. and Scheidt, P., 2001, Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment, *J. Am. Med. Assoc.* 285: 2094-2100.

[6] สมบัติ ตาปัญญา, 2549, รายงานการสำรวจปัญหาการรังแกกันของนักเรียน, โครงการส่งเสริมสนับสนุนและคุ้มครองสุขภาพและสิทธิมนุษยชนด้านเด็กเยาวชนและครอบครัว,

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กรุงเทพฯ.
- [7] ชูตินาด ศักรินทร์กุล และอลิสรา วัชรสินธุ, 2557, ความชุกของการข่มเหงรังแกและปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องในเด็กมัธยมต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ว.สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 59(3): 221-230.
- [8] Pengpid, S. and Peltzer, K., 2013, Bullying and its associated factors among school-aged adolescents in Thailand, *Sci. World J.*, Article ID 254083, 6 p.
- [9] Laeheem, K., Kuning, M., McNeil, N. and Besag, V.E., 2009, Bullying in Pattani primary schools in southern Thailand, *Child Care Health Develop.* 35: 178-183.
- [10] กอรัญบุญ ภาวะกุล และปราโมทย์ สุกนิชย์, 2554, การศึกษาพฤติกรรมรังแกข่มขู่ที่ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร, ว.สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 56(1): 35-44.
- [11] Olweus, D., 1993, *Bullying at School: Understanding Children's Worlds*, Blackwell Publishing, Oxford.
- [12] Raskauskas, J. and Stoltz, A.D., 2007, Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents, *Develop. Psychol.* 43: 564-575.
- [13] Berger, K., 2007, Update on school bullying at school: Science forgotten?, *Develop. Rev.* 27: 90-126.
- [14] Li, Q., 2007, Bullying in the new playground: Research into cyberbullying and cyber victimization, *Aust. J. Edu. Technol.* 23: 435-454.
- [15] David, C. and Hertz, M.F., 2007, Electronic Media, violence, and adolescents: An emerging public health problem, *J. Adolesc. Health* 41: S1-S5.
- [16] Tokunaga, R.S., 2010, Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization, *Comp. Human Behav.* 26: 277-287.
- [17] Dehue, F., Catherine, B. and Trijntje, 2008, Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception, *Cyber Psychol. Behav.* 11: 217-223.
- [18] วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ และปองกมล สุรัตน์, 2552, พฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร, ปัญญาสมาคมฯเพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.
- [19] Bonanno, R.A. and Hymel, S., 2013, Cyber bullying and internalizing difficulties: Above and beyond the impact of traditional forms of bullying, *J. Youth Adolesc.* 42: 685-697.
- [20] Yang, S., Stewart, R., Kim, J.M., Kim, S.W., Shin, I.S., Dewey, M.E., Maskey, S. and Yoon, J.S., 2013, Differences in predictors of traditional and cyber-bullying: A 2-year longitudinal study in Korean school children, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 22: 309-318.
- [21] Heikkila, H., Vaananen, J., Helminen, M.,



- Frojd, S., Marttunen, M. and Kaltisla-heino, R., 2013, Involvement in bullying and suicidal ideation in middle adolescence: A 2-year follow-up study, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 22: 95-102.
- [22] Yen, C.F., Yang, P., Wang, P.W., Lin, H.C., Liu, T.L., Wu, Y.Y. and Tang, T.C., 2014, Association between school bullying levels/types and mental health problems among Taiwanese adolescents. *Compr. Psychiatry* 55: 405-413.
- [23] Gofin, R. and Avitzour, M., 2012, Traditional versus internet bullying in junior high school students, *Mater. Child Health J.* 16: 1625-1635.
- [24] Cassidy, T., 2009, Bullying and victimization in school children: The role of social identity, problem-solving style, and family and school context, *Soc. Psychol. Edu.* 12: 63-76.
- [25] Messias, E., Kindrick, K. and Castro, J., 2014, School bullying, cyberbullying, or both: Correlates of teen suicidality in the 2011 CDC youth risk behavior survey, *Compr. Psychiatry* 55: 1063-1068.
- [26] Sampasa-Kanyinga, H., Roumeliotis, P. and Xu, H., 2014, Associations between cyberbullying and school bullying victimization and suicidal ideation, plans and attempts among Canadian school children, *PLoS One* 9(7): e102145.
- [27] Schneider, S.K., P'Donnell, L., Stueve, A. and Coulter, R., 2012, Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: A regional census of high school students, *Am. J. Public Health* 102: 171-177.
- [28] Bannink, R., Broeren, S., Jansen, L., Waart, F.G. and Raat, H., 2014, Cyber and traditional bullying victimization as a risk factor for mental health problems and suicidal ideation in adolescents, *PLoS One* 9(4): e94026.
- [29] Litwiller, B.J. and Brausch, A.M., 2013, Cyber bullying and physical bullying in adolescent suicide: The role of violent behavior and substance use, *J. Youth Adolesc.* 42: 675-684.
- [30] Undheim, A., 2013, Involvement in bullying as predictor of suicidal ideation among 12- to 15-year old Norwegian adolescents, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 22: 357-365.
- [31] van Dam, D.S., van der Ven, E., Velthorst, E., Selten, J.P., Morgan, C. and de Haan, L., 2012, Childhood bullying and the association with psychosis in non-clinical and clinical samples: A review and meta-analysis, *Psychol. Med.* 42: 2463-2474.
- [32] Zweig, J.M., Sayer, A., Crockett, L.J. and Vicary, J.R., 2002, Adolescent risk factors for sexual victimization: A longitudinal analysis of rural women, *J. Adolesc. Res.* 17: 586-603.
- [33] Skrzypiec, G., Slee, P.T., Askill-Williams, H. and Lawson, M.J., 2012, Associations

- between types of involvement in bullying, friendships and mental health status, *Emot. Behav. Diffic.* 17: 259-272.
- [34] Fekkes, M., Pijpers, F.I. and Verloove-Vanhorick, S.P., 2004, Bullying behavior and associations with psychosomatic complaints and depression in victims, *J. Pediatr.* 144: 17-22.
- [35] Kumpulainen, K., Rasanen, E. and Henttonen, I., 1999, Children involved in bullying: Psychological disturbance and the persistence of the involvement, *Child Abuse Neglect* 23: 1253-1262.
- [36] Wolke, D., Lereya, S.T., Fisher, H.L., Lewis, G. and Zammit, S., 2014, Bullying in elementary school and psychotic experiences at 18 years: A longitudinal, population-based cohort study, *Psychol. Med.* 44: 2199-2211.
- [37] Lehti, V., Sourander, A., Klomek, A., Niemela, S., Sillanmaki, L., Piha, J., Kumpulainen, K., Tamminen, T., Moilanen, I. and Almqvist, F., 2011, Childhood bullying as a predictor for becoming a teenage mother in Finland, *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 20: 49-55.