

THE ROLE OF PSYCHIATRIC NURSES AND PRACTICES IN PREVENTING CYBERBULLYING AMONG ADOLESCENTS

*Suhathai Tosangwarn, Ph.D.**

Abstract

Cyberbullying is a significant issue that is related to various mental health problems, especially depression. Victims of cyberbullying are at a high risk of suicidal ideation. Cyberbullying is common during adolescence, therefore early prevention and management are crucial. This academic article aims to summarize the role of psychiatric nurses and practices in preventing cyberbullying among adolescents by using empirical evidence in order to prevent mental health problems, particularly depression, in adolescents. The content of the paper includes the problem of cyberbullying among adolescents, the causes of cyberbullying behavior, the impact of cyberbullying on adolescents, adolescent's coping strategies when faced with cyberbullying, and the role of psychiatric nurses and practices in preventing cyberbullying among adolescents. This knowledge will improve psychiatric nurses with the understanding, prevention strategies, and appropriate care for adolescents experiencing cyberbullying.

Keywords: cyber-bullying, role of psychiatric nurses, adolescent

**Corresponding author: Assistant Professor, Boromarajonnani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, e-mail: suhathai@knc.ac.th*

Received: 20 March 2024, Revised: 20 May 2025, Accepted: 24 May 2025

บทบาทพยาบาลจิตเวชและแนวปฏิบัติในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

สุหทัย โตสังวาลย์, Ph.D.*

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เป็นปัญหาสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาทางสุขภาพจิตที่หลากหลาย โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า เหตุที่ถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความเสี่ยงสูงในการคิดฆ่าตัวตาย การถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์พบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่น ดังนั้นการมีแนวทางปฏิบัติสำหรับป้องกันและจัดการปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับบทบาทพยาบาลจิตเวชและแนวปฏิบัติในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่นโดยใช้ข้อมูลจากหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อป้องกันผลกระทบทางด้านลบที่เกิดขึ้น โดยนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ สถานการณ์ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ สาเหตุของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ผลกระทบของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การเผชิญปัญหาของวัยรุ่นเมื่อถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และบทบาทพยาบาลจิตเวชและแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น องค์ความรู้ดังกล่าวจะทำให้พยาบาลจิตเวชมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และสามารถให้การดูแลวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์, บทบาทพยาบาลจิตเวช, วัยรุ่น

*ผู้ประสานงานบทความ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก,
e-mail: suhathai@knc.ac.th

วันที่รับ: 20 มีนาคม 2567, วันที่แก้ไข: 20 พฤษภาคม 2568, วันที่ตอบรับ: 24 พฤษภาคม 2568

บทนำ

วัยรุ่นมีแนวโน้มเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ 13 ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นนำไปสู่การเจ็บป่วยและความพิการ ปัญหาที่พบได้บ่อยประกอบด้วย ภาวะวิตกกังวล ปัญหาด้านพฤติกรรม และภาวะซึมเศร้า (World Health Organization, 2024) นอกจากนี้พบว่าปัญหาดังกล่าวนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของวัยรุ่นอีกด้วย สำหรับการศึกษาวิจัยในประเทศไทยพบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มของการเกิดภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้น โดยผลการศึกษาพบความชุกของภาวะซึมเศร้าอยู่ระหว่างร้อยละ 25.30 ถึง ร้อยละ 53.50 (พิชชา รวยจินดา และคณะ, 2562; วงเดือน ปันดี, 2558; อัญมณี มณีนิล และคณะ, 2565) อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ต้องเผชิญกับปัญหาที่สำคัญและหลากหลาย เช่น การปรับตัวทางอารมณ์และสังคม ความต้องการความเป็นอิสระ และต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2567)

ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นอาจเกี่ยวเนื่องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่น เช่น ความรู้สึกเปิดเผยเชื่อมั่น เป็นอิสระ และมีความคิดเป็นของตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นสูง ยึดมั่นในอุดมการณ์ของตนเองมากจนเกินไป (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2567) เมื่อเกิดความล้มเหลว จึงอาจเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา นอกจากนี้พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์อาจส่งผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การกลั่นแกล้งกันในทุกรูปแบบทั้งในโรงเรียนและในรูปแบบออนไลน์ อาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า

การวิจัยที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า (วาสนา คำดี และคณะ, 2564)

การใช้สื่อออนไลน์ของวัยรุ่นในปัจจุบันแพร่หลายอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะหลังจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 การจัดการเรียนการสอนมีการใช้เทคโนโลยีประกอบการเรียนรู้เพิ่มเติมทั้งในและนอกห้องเรียน ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นมีการใช้งานผ่านระบบอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยประมาณ 7.65 ชั่วโมงต่อวัน โดยพบว่าส่วนใหญ่ใช้โทรศัพท์มือถือในการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้กันส่วนใหญ่คือ เฟซบุ๊ก (Facebook) และ ยูทูบ (YouTube) (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) การใช้สื่อออนไลน์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มากยิ่งขึ้นและส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ที่ถูกรังแกจนได้รับความเสียหาย (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2561) โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายนับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ซึ่งหากได้รับการกลั่นแกล้งจากผู้อื่นเป็นเวลานานและบ่อยครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้าได้

สถานการณ์ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นการทำร้ายกันทางความรู้สึก

หรือจิตใจ เช่น การโพสต์ข้อความ ภาพ หรือคลิปวิดีโอเพื่อคำทอ ส่อเสียด ประจาน แฉ โจมตี ข่มขู่ หรือใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย ทำให้เหยื่อเกิดความอับอาย เสียใจ หรือเสื่อมเสียชื่อเสียง การตอบโต้กันไปมาด้วยความคิด ความเชื่อ หรือความเห็นของตัวเอง และเป็นการกระทำซ้ำๆ การกลั่นแกล้งดังกล่าวสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ในทุกที่ ทุกเวลาโดยไม่ต้องระบุตัวตน และสามารถทำผ่านเครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือ แท็บเล็ต (สุกิสรา จิตต์สม, 2564) ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์สามารถจำแนกออกได้ 2 กรณี คือ การกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งผู้อื่นบนโลกออนไลน์นั้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และบางครั้งอาจไม่จำเป็นต้องระบุตัวตน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจนำมาซึ่งพฤติกรรมความรุนแรง หรือ การทำร้ายร่างกายผู้อื่นได้ (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) ลักษณะของการกลั่นแกล้งที่พบได้บ่อย ได้แก่ ล้อเลียนชื่อ ตั้งฉายา เพิกเฉย ไม่สนใจ และนำรูปภาพไปตัดต่อให้ดูตลก วาบหวิว หรือ นำอายุเป็นต้น (เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563) นอกจากนี้ยังพบว่าการนินทาว่าร้าย รวมถึงการล้อเลียนด้วยรูปภาพ พบว่ามีการกลั่นแกล้งมากที่สุด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกอับอาย หรือ ถูกเกลียดชัง (วีรวิทย์ เลิศรัตน์ ชำรงกุล, 2564) ผลการศึกษาที่ผ่านมา พบกรณีของการนำข้อมูลไปเผยแพร่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสีย เช่น

เชิงขายบริการทางเพศ การล้อเลียน ข่มขู่ หรือคุกคาม และนำมาสู่การทำร้ายร่างกาย (ชัชฎาภรณ์ พรหมนอก และคณะ, 2562)

2. การถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ลักษณะการถูกกลั่นแกล้งที่พบได้บ่อย ได้แก่ ถูกล้อเลียนชื่อ ถูกตั้งฉายา ถูกเพิกเฉย ถูกไม่สนใจ ถูกไม่ให้เกียรติ และถูกเหยียดหยาม เป็นต้น (เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563) นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นถูกกลั่นแกล้ง คือ การถูกนินทา หรือ ถูกคำทอผ่านทางออนไลน์ โดยใช้ห้องสนทนา เว็บไซต์ หรือ โทรศัพท์มือถือ (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) การที่วัยรุ่นมีโอกาสนในการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้บ่อย มักเกิดจากความรอบรู้ในการใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน ด้วยค่านิยมที่ต้องการยอดไลค์สูง ๆ (วีรวิทย์ เลิศรัตน์ ชำรงกุล, 2564) ทำให้บางครั้งภายหลังจากการขัดแย้ง หรือ ข้อพิพาท ในการสนทนาออนไลน์อาจมีความเสี่ยงสูงจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้นอกจากนี้พบว่า การลืมออกจากระบบภายหลังจากการใช้งานสื่อออนไลน์ และถูกสวมรอยในการใช้งานแทนเป็นปัญหาหลักที่นำมาสู่การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (ชัชฎาภรณ์ พรหมนอก และคณะ, 2562)

สาเหตุของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

สาเหตุของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่นเกิดมาจากหลายปัจจัยที่มี

ผลต่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่ออนไลน์

ปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิดและอารมณ์ของวัยรุ่น เช่น การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง และการมองโลกในแง่ร้าย (Ranjith et al., 2023) ซึ่งอาจมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการและการควบคุมอารมณ์ การต้องการยอมรับ และความอยากรู้อยากเห็น (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2567) ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มักมีปัญหาเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่แปรปรวน ไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อมีสิ่งที่มากระทบทางด้านจิตใจหรือทางร่างกาย เช่น เมื่อรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หรือ โมโหหิว เป็นเหตุให้แสดงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้ (ฉันทนา ปาเดตา และนภาพร ภูเพ็ชร, 2562) นอกจากนี้ยังพบว่า ความตึกคะนอง ความสนุกและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้บุคคลอื่น ๆ ในพื้นที่ออนไลน์ เกิดความสนใจและมีการแสดงออกด้วยการกดไลค์ (ฉันทนา ปาเดตา และนภาพร ภูเพ็ชร, 2562) ซึ่งวัยรุ่นอาจไม่คิดว่าผลจากการกระทำนั้นอาจทำให้บุคคลอื่นได้รับความเดือดร้อน

ปัจจัยด้านครอบครัว

ผลการศึกษาพบว่าครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น ความผูกพันต่อครอบครัวจะเป็นปัจจัยที่สามารถป้องกันการเกิดพฤติกรรมการ

กลั่นแกล้งได้ โดยครอบครัวที่สมาชิกมีความผูกพันต่อกันสูง มีความสัมพันธ์กับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ต่ำ (Zhao, 2023) นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ผ่านมาสนับสนุนว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว เช่น ความมั่นคงของครอบครัว ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและเพื่อน พบว่าเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญกับการมีพฤติกรรมรุนแรงและการเป็นเหยื่อในการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Iorga et al., 2022) นอกจากนี้ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การได้รับการเลี้ยงดูแบบตามใจ และการปล่อยปละละเลยจากครอบครัว ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยวัยรุ่นเกิดความคับข้องใจ และต้องแสดงความคิดเห็นผ่านทางช่องทางออนไลน์ (ฉันทนา ปาเดตา และนภาพร ภูเพ็ชร, 2562) ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ครอบครัวมีความสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

ปัจจัยด้านสังคม

ปัจจัยทางด้านสังคมหลายประการมีความเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า เพื่อนมีบทบาทที่สำคัญในการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น เช่น การสนับสนุนจากเพื่อน และการข่มขู่ที่วัยรุ่นได้รับจากเพื่อน สามารถส่งเสริมหรือยับยั้งการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้ (Rębisz, et al., 2023) อาจเนื่องมาจากช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก เพราะเชื่อว่าเพื่อนสามารถเข้าใจตนเองได้มากกว่าบุคคลอื่น ดังนั้นจึงทำให้เพื่อนมีอิทธิพลกับความคิดของวัยรุ่นค่อนข้างมาก นอกจากนี้

สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยพบว่าบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีโอกาสน้อยในการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Kyrrestad et al., 2023) นอกจากนี้ผลการศึกษาโดยการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์อาจเป็นผลที่เกิดอย่างต่อเนื่องมาจากการกระทำในพื้นที่จริง โดยจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากการกระทำในสถานการณ์จริง แล้วมาขยายความขัดแย้งในโลกออนไลน์ (ฉันทนา ปาแดา และ นภาพร ภูเพ็ชร, 2562) ปัจจัยทางสังคมเหล่านี้ยังถึงความสำคัญสาเหตุในการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ดังนั้นการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาคควรหาวิธีการแก้ไขและป้องกันโดยมุ่งจัดการที่ปัญหาด้านสังคมด้วยจึงจะเหมาะสม

ปัจจัยเกี่ยวกับโลกออนไลน์

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกปลอดภัยและขาดความรู้ความเข้าใจในการแสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับกฎหมายที่บังคับใช้ในประเทศไทย ที่ยังไม่มีบทบัญญัติเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์โดยตรง ทำให้วัยรุ่นสามารถกระทำการกลั่นแกล้ง โดยใช้ความเป็นนิรนามของพื้นที่ออนไลน์ โดยผู้กระทำไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ซึ่งส่งผลให้สามารถถูกรานคนอื่นได้ โดยที่ไม่มีผู้ใดรู้ว่าใครเป็นคนกระทำ (ฉันทนา ปาแดา และ นภาพร ภูเพ็ชร, 2562) นอกจากนี้ยังพบว่า พื้นที่ออนไลน์ในปัจจุบันได้รับการตรวจสอบน้อย ทำให้เหมาะ

สำหรับการระบายความรู้สึก วัยรุ่นมักใช้เพื่อเข้าไประบายอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่สามารถทำได้ในโลกของความเป็นจริง นอกจากนี้ยังพบว่า พื้นที่ออนไลน์จะมีความง่ายและสะดวกในการกลั่นแกล้งกัน โดยวัยรุ่นจะมองว่าพื้นที่ออนไลน์ทำให้พวกเขาสามารถใช้คำพูดในลักษณะการดูถูกเหยียดหยามผู้อื่นได้ง่าย นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่าทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น ความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีสติและถูกต้อง และการสื่อสารข้อมูลระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารได้อย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Rebisz et al., 2023) นอกจากนี้พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานเกินไปและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างรีบเร่ง เช่น การตอบข้อความอย่างรวดเร็วโดยไม่คิดไตร่ตรอง เป็นความเสี่ยงต่อการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น (Mills et al., 2023)

สาเหตุของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยที่หลากหลายประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม และปัจจัยเกี่ยวกับโลกออนไลน์ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีส่วนในการส่งผลให้เกิดการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การเข้าใจปัจจัยเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

และวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีความเกี่ยวข้องกับแนวโน้มของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และอาจมีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (อัญมณี มณีนิล และคณะ, 2565; เกวลีชัยสุวรรณรักษ์ และพลิสรา ธรรมโชติ, 2563) นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ที่ตกต่ำลง (Albikawi, 2023; Yosep et al., 2023) การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง และพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นอีกด้วย (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) นอกจากนี้ผลกระทบทางด้านสภาพจิตใจ ยังส่งผลกระทบต่อในด้านร่างกายและสังคม พยาบาลจึงควรมีความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

1. ด้านร่างกาย พบว่า ผลกระทบทางด้านร่างกายเกิดโดยอ้อม ซึ่งเกิดจากผลกระทบทางด้านจิตใจ รวมถึงสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่แย่ลง ส่งผลให้ร่างกายแย่ลง เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มวนท้อง เหน็ดเหนื่อยจากการอดนอน อ่อนเพลีย และสุขภาพไม่แข็งแรง (ธัญกร ดุคเกื้อ และคณะ, 2562) ผลการศึกษาเชิงคุณภาพที่ผ่านมามีพบว่าในเด็กที่ถูกสวมรอยใช้สื่อออนไลน์ ให้ข้อมูลว่าการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ส่งผลให้เกิดผลกระทบด้านร่างกาย “กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และฝันร้าย” (ชัชฎาภรณ์ พรหมนอก และคณะ, 2562) ผลกระทบที่เกิดขึ้นดังกล่าวทำให้เกิดสุขภาพร่างกายอาจอ่อนแอลง จนบางครั้งทำให้วัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อมีปัญหาทางสุขภาพด้านร่างกายต่าง ๆ ตามมา

2. ด้านจิตใจ พบว่า การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ส่งผลให้เกิดผลกระทบด้านจิตใจที่หลากหลาย เช่น ความรู้สึกคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความเครียด ความอับอาย รวมถึงภาวะซึมเศร้า (ฉันทนา ปาแดง และนภาพร ภูเพ็ชร, 2562) ซึ่งผลการศึกษาที่ผ่านมายืนยันถึงการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (วาสนา คำดี และคณะ, 2564; อัญมณี มณีนิล และคณะ, 2565) นอกจากนี้ปัญหาผลกระทบด้านจิตใจแล้ว การถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ยังอาจส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวอีกด้วย ดังผลการศึกษาที่ผ่านมามีพบว่า การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งอาจเกิดมาจากการแสดงออกเพื่อป้องกันตนเองของวัยรุ่นไม่ให้ฝ่ายถูกกระทำอย่างเดียว (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น (Squillace et al., 2023) การศึกษาที่ผ่านมามีพบว่า การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์และการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Schonfeld et al., 2023) ซึ่งอาจมีผลมาจากการถูกกระทำที่ยาวนาน จนส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่สามารถฟื้นฟูได้ และส่งผลต่อการทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตายได้ (Nguyen et al., 2023)

3. ด้านสังคม พบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและสังคม เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ในกรณีที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มอาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง แยกตัว

ออกจากสังคม และส่งผลกระทบทางด้านลบต่อผู้อื่นด้วย (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) ในวัยรุ่นบางคนอาจปฏิเสธการไปโรงเรียน (เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563) ดังนั้นการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีผลต่อเหยื่อในมิติของสัมพันธภาพในด้านลบ เช่น การเผยแพร่ข้อมูลความลับที่น่าอับอาย การใส่ร้ายป้ายสี สร้างข่าวลือปลุกระดมให้คนในสังคมเกิดความรุนแรงและความเกลียดชัง (ปองกมล สุรัตน์, 2561) ทำให้เหยื่อโดนบิบบให้อยู่คนเดียว ไม่มีใครต้องการคบหาหรือพูดคุย จากการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม โดยมักมีพฤติกรรมที่เก็บตัวมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อยลง อีกทั้งยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านบุคลิกภาพโดยมีบุคลิกภาพที่นิ่งเงียบมากขึ้น ไม่กล้าแสดงออกและขาดความมั่นใจในตนเอง (สุวิพร ไชโลธสาพร และคณะ, 2560) ผลกระทบเหล่านี้อาจส่งผลให้เหยื่อเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม กลายเป็นบุคคลที่ไม่สามารถเข้าสังคมร่วมกับบุคคลอื่นได้ และในวัยรุ่นบางส่วนอาจมีพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง หรือ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (ธัญกร ตุดเกื้อ และคณะ, 2562)

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ สูญเสียหน้าที่ในการใช้ชีวิตประจำวัน และสัมพันธภาพระหว่างคนในสังคม ดังนั้นหากวัยรุ่นมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นเผชิญปัญหาเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

การเผชิญปัญหาของวัยรุ่นเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

วัยรุ่นแต่ละคนมีแนวทางการเผชิญปัญหาที่หลากหลายและแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับมุมมองความคิดและประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ได้เป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเข้าหา การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง และการเผชิญปัญหาแบบหาแรงสนับสนุน

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเข้าหา เป็นการที่วัยรุ่นเผชิญปัญหาโดยตรง โดยมุ่งจัดการกับผู้ที่กลั่นแกล้งตนโดยตรง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหานี้วัยรุ่นจำเป็นต้องทราบตัวตนของผู้กลั่นแกล้ง โดยใช้วิธีแรก เป็นการเจรจา โดยวัยรุ่นจะทำการพูดคุยและเจรจาโดยตรงกับผู้ที่เป็นคนกลั่นแกล้งเพื่อหาแรงจูงใจของการกระทำและขอความร่วมมือหรือทำข้อตกลงที่อีกฝ่ายจะไม่ทำพฤติกรรมการกลั่นแกล้งอีก วิธีที่สอง คือ การตอบโต้ โดยการโพสต์ข้อความหรือสื่อที่เกี่ยวข้องกับอีกฝ่ายกลับไปทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อสื่อสารความรู้สึกด้านลบของตนกับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง (สุวิพร ไชโลธสาพร และคณะ, 2560) วิธีที่สาม เป็นการอธิบายเหตุผลหรือการโต้แย้งกลับไป โดยวัยรุ่นจะมีความคิดว่า ถ้าเรื่องใดไม่ใช่ความจริงก็ควรที่จะโต้แย้งกลับไป เพราะถ้าหากเจ็บก็จะหมายถึงการยอมรับว่าตนเป็นเช่นนั้น วิธีสุดท้าย คือ การจัดการกับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยแจ้งผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งตนคืน หรือแจ้งคนอื่นกลับ เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความคิดที่ว่า เราไม่ควรเป็นฝ่ายที่ต้องถูกกระทำเพียงฝ่ายเดียว คนอื่นทำได้

เราก็ต้องทำได้ (ณัฐรัชต์ สามะ และคณะ, 2557) ซึ่งวิธีการในการเผชิญปัญหาดังกล่าวอาจส่งผลให้เกิดข้อขัดแย้งหรือข้อพิพาทตามมาในกรณีที่มีการโดยปราศจากการควบคุมอารมณ์และมีเหตุผลที่เหมาะสม

2. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นการหลีกเลี่ยงในการเผชิญปัญหาโดยตรง ส่วนใหญ่มักจะเป็นการจัดการกับความรู้สึกของตนเองหรือการพาตนเองออกไปจากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิธีแรก คือ การอดทนทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและเจ็บปวดต่อเหตุการณ์โดยไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ผู้กลั่นแกล้ง เพื่อให้เรื่องราวที่เกิดขึ้นเงียบหายไปตามเวลา (ณัฐรัชต์ สามะ และคณะ, 2557) วิธีที่สอง คือ การลบหรือบดบังข้อความ สื่อ หรือบัญชีผู้ใช้ของบุคคลที่เป็นต้นเหตุของการกลั่นแกล้ง รวมไปถึงการหยุดเล่นสื่อสังคมออนไลน์ การลบบัญชีผู้ใช้ของตนเองออกไปสักระยะหนึ่งแล้วจึงกลับมาเล่นใหม่ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่กระทบต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของตน (ธัญยากร ตุดเกื้อ และคณะ, 2562) วิธีที่สาม คือ การหลีกเลี่ยงที่จะไม่เกี่ยวข้องกับผู้ที่กลั่นแกล้งตน รวมไปถึงการพาตนเองออกจากสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพื่อไม่กลายเป็นเหยื่ออีกครั้ง วิธีสุดท้าย คือ การเบี่ยงเบนความสนใจของตนไปยังสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อป้องกันและบรรเทาผลกระทบทางด้านจิตใจที่ได้รับ (สุวิพร ไฉไลสถาพร และคณะ, 2560)

3. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่วัยรุ่นนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นไปปรึกษากับ

บุคคลอื่น เช่น เพื่อนสนิท หรือครอบครัวเพื่อหาแนวทาง รับฟังคำแนะนำในการจัดการปัญหาของตน หรือเพื่อขอกำลังใจในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น วิธีแรก คือ การปรึกษากับเพื่อนสนิทของตนโดยการบอกเล่าปัญหาที่เกิดขึ้นให้ฟังและขอคำแนะนำในการเผชิญปัญหา การที่วัยรุ่นไม่เลือกปรึกษาครูหรือผู้ใหญ่อาจเนื่องมาจากความหวาดกลัวการถูกมองในด้านลบ และคิดว่าครูหรือผู้ใหญ่ไม่สามารถแก้ปัญหาในเรื่องดังกล่าวได้ (วิรัชญ์ เลิศรัตนธำรงกุล, 2564) วิธีที่สอง คือ การขอกำลังใจ วัยรุ่นจะขอกำลังใจในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นจากครอบครัวหรือเพื่อนสนิท ช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางด้านอารมณ์และความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (สุวิพร ไฉไลสถาพร และคณะ, 2560) อย่างไรก็ตามผลการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่า มีวัยรุ่นบางส่วนอาจใช้วิธีในการเผชิญปัญหาด้วยการแยกตัวออกจากสังคม และมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) ซึ่งผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับ ระดับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ และระดับความช่วยเหลือจากครอบครัวที่ต่ำอีกด้วย (เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563)

วัยรุ่นแต่ละคนมีแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหามากมายและแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เช่น การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเข้าหา โดยการพูดคุยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือ การรายงานให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทราบ ในขณะที่วัยรุ่นบางส่วนอาจ ใช้วิธีในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง โดยการเพิกเฉย หรือ

บล็อกการสนทนากับผู้ที่กลั่นแกล้ง และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การพูดคุยกับเพื่อน หรือ บุคคลในครอบครัว ซึ่งในแต่ละแนวทางของวิธีการแก้ไขปัญหามีข้อจำกัดและความเสี่ยงในการสร้างข้อขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นมาใหม่ได้ ดังนั้นพยาบาลจิตเวชควรมีบทบาทที่สำคัญในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้วัยรุ่นเพื่อจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

บทบาทพยาบาลจิตเวชและแนวปฏิบัติในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อหลากหลายโดยเฉพาะด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และอาจนำมาสู่การฆ่าตัวตาย พยาบาลจิตเวชมีบทบาทที่สำคัญในการป้องกันการเกิดการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ รวมถึงจัดการผลกระทบต่าง ๆ ซึ่งบทบาทที่สำคัญของพยาบาลจิตเวชแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ การป้องกันระดับปฐมภูมิ การป้องกันระดับทุติยภูมิ และการป้องกันระดับตติยภูมิ ซึ่งบทบาทดังกล่าวต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามมาตรฐานของวัฒนธรรม และสังคมด้วย

1. การป้องกันระดับปฐมภูมิ (Primary Prevention) เป็นการดำเนินการป้องกันในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมกลั่นแกล้งโดยการประเมินการคัดกรองพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พฤติกรรมก้าวร้าว และภาวะซึมเศร้า

ในวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง (วาสนา คำดี และคณะ, 2564) การสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการใช้สื่อออนไลน์ที่เหมาะสม ให้ความรู้เกี่ยวกับข้อกฎหมาย หรือ กฎเกณฑ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้น การให้ความรู้กับกลุ่มเสี่ยงให้สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม โดยจัดเข้าร่วมโปรแกรมที่ใช้ในการป้องกัน หรือ ลดการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น

2. การป้องกันระดับทุติยภูมิ (secondary prevention) พยาบาลจิตเวชสามารถทำการค้นหากลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และให้ความช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตที่รุนแรง หรือให้ผ่านพ้นวิกฤติทางสุขภาพจิตได้อย่างทันท่วงที เช่น กลุ่มที่เสพติดการใช้อินเทอร์เน็ต กลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มที่เผชิญปัญหาไม่เหมาะสม และกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในสังคมออนไลน์ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการนอนหลับ ปัญหาการรับประทานอาหาร หรือ ปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด (Kim et al., 2020) กลุ่มเหล่านี้เป็นผู้ที่มีปัญหาที่ต้องได้รับการช่วยเหลือทางด้านจิตเวช เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิต และให้ความช่วยเหลือโดยเร็ว โดยพยาบาลมีบทบาทสำคัญในการให้คำปรึกษา ตลอดจนการค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหามา วิธีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม และร่วมกับสหสาขาวิชาชีพเพื่อให้การบำบัดเมื่อมีการเจ็บป่วยทางจิต

3. การป้องกันระดับตติยภูมิ (Tertiary prevention)

เป็นการติดตามผลการดูแลให้ความช่วยเหลือกลุ่มที่เคยมีพฤติกรรม ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนมุมมองความคิดเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยอาจหันมาสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม หรือการช่วยเหลือผู้ที่เคยถูกทำร้ายผ่านโลกออนไลน์ จนมีปัญหาสุขภาพจิตให้ได้รับการดูแลเยียวยา ผ่านพ้นวิกฤติและกลับสู่สังคมได้ ตลอดจนฟื้นฟูสภาพจิตใจของบุคคล ในระยะยาว และการดำเนินงานต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน เช่น ตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน สถานศึกษา บุคลากรทางการศึกษา กฎหมาย และสื่อทางสังคม โดยบุคลากรทางสุขภาพต้องดำเนินงานสอดคล้องกันทุกภาคส่วน (เชาวลิต ศรีเสริม และคณะ, 2562) พยาบาลจิตเวชมีแนวทางในการป้องกัน 3 ระดับ การดำเนินงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทางจิต โดยเฉพาะในกลุ่มที่กำลังเผชิญกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวมีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม จนอาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงได้ ดังนั้น เพื่อให้การป้องกันปัญหาเหล่านี้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด พยาบาลจิตเวชจึงควรให้ความสำคัญกับการป้องกันทั้ง 3 ระดับ นอกจากนี้ พยาบาลจิตเวชยังสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่นให้กับกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น เพื่อน ครู ครอบครัว สถานศึกษา และชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนมีส่วนในการจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างเหมาะสม

ตามแนวปฏิบัติดังนี้

1. สถานศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษา พยาบาลจิตเวชควรส่งเสริมและให้ความรู้กับผู้บริหารสถานศึกษา ในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ชัดเจน เข้มงวด และมีระเบียบวินัย ให้ทุกคนในโรงเรียนรับรู้และปฏิบัติตาม รวมถึงมีบทลงโทษสำหรับผู้ที่มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมการเคารพซึ่งกันและกัน (Hendry et al., 2023) นอกจากนี้ โรงเรียนควรมีช่องทางการรายงานการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ชัดเจน และสร้างความมั่นใจว่าผู้รายงาน จะได้รับการคุ้มครองและจะไม่เดือดร้อน การเปิดช่องทางรายงานทางออนไลน์จะช่วยให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยและเป็นเรื่องง่ายในการรายงานพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และควรมีมาตรการจัดการกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ชัดเจน ทันที และสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้รายงาน หรือ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง รู้สึกปลอดภัยและได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสถานศึกษาและผู้บริหารสถานศึกษา

2. ปัญหาด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น พยาบาลจิตเวชควรทำการคัดกรองปัญหาทางสุขภาพจิตของวัยรุ่นอยู่เป็นประจำ เพื่อการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ติดตามประเมินปัญหา และให้การช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที ซึ่งพบว่าพฤติกรรมดังกล่าว มีความเกี่ยวข้องกับ ภาวะซึมเศร้า ดังนั้นควรมีการติดตามและคัดกรองภาวะซึมเศร้าให้กับนักเรียน อย่างต่อเนื่องทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อติดตามประเมินปัญหา และให้การช่วยเหลือนักเรียนได้อย่าง

ทันตแพทย์ (อัญมณี มณีนิต และคณะ, 2565)

3. หลักสูตรหรือกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น พยาบาลจิตเวชควรมีบทบาทในการเสริมสร้างทักษะชีวิตพื้นฐานที่สำคัญเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น เช่น ทักษะทางสังคม ทักษะการจัดการอารมณ์ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการจัดการปัญหาเมื่อเกิดข้อขัดแย้งบนโลกออนไลน์ (Tosun & Akcay, 2022) เพื่อให้วัยรุ่นสามารถค้นหาจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง และใช้ทักษะดังกล่าวให้เป็นประโยชน์ส่งเสริมการสื่อสารและพฤติกรรมเชิงบวก รวมถึงสามารถจัดการปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม

4. การให้คำปรึกษา พยาบาลจิตเวชควรมีส่วนในการให้คำปรึกษาซึ่งสามารถทำได้ทั้งแบบเผชิญหน้าและการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ (Saroh et al., 2022) เพื่อที่จะร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา วิธีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม รวมทั้งร่วมกับสาขาวิชาชีพในการให้ข้อมูลและส่งเสริมการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่น เช่น การสอนให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมรังแกกันผ่านโลกโซเชียล การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการใช้สื่อออนไลน์ที่เหมาะสม การให้ความรู้เกี่ยวกับข้อกฎหมายหรือกฎเกณฑ์ในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ควรดำเนินงานเพื่อติดตามผล การดูแลให้ความช่วยเหลือกลุ่มที่เคยมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนความคิดหรือการช่วยเหลือผู้ที่เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ให้วัยรุ่นได้รับการดูแลเยียวยาผ่านพื้นที่วิกฤติและกลับ

สู่สังคมได้ ตลอดจนฟื้นฟูสภาพจิตใจของวัยรุ่นในระยะยาว

5. สถาบันครอบครัว ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การให้คำแนะนำ รับฟังและช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะครอบครัว จะทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดจากการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม (เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิสรา ธรรมโชติ, 2563) ดังนั้นพยาบาลจิตเวช ควรให้คำแนะนำกับผู้ปกครองของวัยรุ่น ในการให้กำลังใจลูก รับฟังปัญหาของลูกด้วยเหตุผลโดยไม่ใช้อารมณ์ และร่วมกันแก้ปัญหาให้กับวัยรุ่น (วีรวิชัย เลิศรัตน์ ชำรงกุล, 2564) ผลเสียจากการไม่ยอมรับฟัง และลงโทษวัยรุ่นโดยใช้อารมณ์อาจทำให้วัยรุ่นต้องหนีออกจากบ้าน หรือ ไม่สามารถศึกษาต่อได้ (ชัชฎาภรณ์ พรหมนอก และคณะ, 2562)

6. ความรอบรู้ในการใช้สื่อออนไลน์ พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้ ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (ภคมณัทน์ สาสะตานันท์, 2562) ซึ่งพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมเลียนแบบสื่อสังคมออนไลน์ ผลการศึกษาสนับสนุนว่า วัยรุ่นที่ใช้เวลามากในการใช้สื่อออนไลน์จะส่งผลทำให้มีปัญหาสุขภาพจิตที่มากขึ้น พฤติกรรมดังกล่าวอาจเกิดเนื่องจากการต้องการการยอมรับของสังคมและกลุ่มเพื่อน ทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบพฤติกรรม

ต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมของบุคคลในสื่อออนไลน์ ตามมาได้ (ภคฉนธ์ สาสะตานนท์, 2562) ดังนั้น พยาบาลจิตเวชควรสนับสนุนให้วัยรุ่นได้รับความรู้ที่เหมาะสมในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ เช่น การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว การรับเพื่อนใหม่ หรือ การโพสต์ข้อความต่าง ๆ ในสื่อสาธารณะ (วีรวิชญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล, 2564) นอกจากนี้เมื่อพบว่าตนเอง ถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ อาจทำการบล็อก หรือ หยุดเล่นเครือข่ายสังคมออนไลน์ และการหยุดได้ตอบ จะช่วยให้ตนเองไม่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง (ฉันทนา ปาเดตา และนภาพร ภูเพ็ชร, 2562) แนวปฏิบัติในการป้องกันการเกิดการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เป็นแนวทางที่พยาบาลจิตเวชสามารถนำไปใช้โดยการบูรณาการความรู้ดังกล่าวกับงานประจำ จะทำให้การป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทสรุป

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ผลการศึกษาที่ผ่านมาสนับสนุนว่า การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ส่งผลให้เกิดผลกระทบที่หลากหลาย เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม วัยรุ่นที่ประสบปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีแนวทางในการเผชิญกับปัญหาที่หลากหลาย ซึ่งการเผชิญปัญหาโดยแยกตัว การใช้สารเสพติด ไม่แสวงหาความช่วยเหลืออื่นจากสังคม ส่งผลลบกับวัยรุ่นและทำให้เกิดปัญหา

ทางด้านสุขภาพจิตตามมา เช่น ความเครียด วิตกกังวล และโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า พยาบาลจิตเวชมีบทบาทที่สำคัญที่จะสามารถป้องกันหรือจัดการกับปัญหานี้ได้ โดยมีการป้องกัน 3 ระดับ และประยุกต์แนวทางปฏิบัติในการจัดการปัญหา โดยอาศัยความร่วมมือกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

เอกสารอ้างอิง

- เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์, และพลิสรา ธรรมโชติ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ชมเหงะรังแกบนโลกโซเชียล. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 65*(2), 191-204.
- ฉันทนา ปาเดตา, และนภาพร ภูเพ็ชร. (2562). *การสังเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบ การป้องกันและการแก้ไขปัญหา การกลั่นแกล้งทางโซเชียลในกลุ่มวัยรุ่นไทย*. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 11 ประจำปี 2562 (หน้า 525-541). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล.
- ชัชฎาภรณ์ พรหมนอ, สุพร อิกนันทเวช, และวิมลทิพย์ มุสิกพันธ์. (2562). การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องพฤติกรรมการชมเหงะรังแกบนโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 33*(1), 20-39.
- เขาวลิต ศรีเสริม, ไพรัชพิศ สันตะพันธุ์, และอนงค์ลักษณ์ วงศ์ศรี. (2562). พฤติกรรมรังแกกันผ่านโลกโซเชียล : ผลกระทบการป้องกัน และบทบาทพยาบาลจิตเวช. *วารสารวิจัยและการพยาบาลสุขภาพ, 20*(3), 15-27.
- ณัฐรัชต์ สามะ, พิมพัทธ์ บุญมงคล, Timo T. Ojanen, รณภูมิ สามัคคีคารมย์, และ Thomas E. Guadamuz, (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่โซเชียล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 6*(1), 351-364.

ชั้นยาก รุณเกื้อ, เกษตรชัย และหิม, และฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2562). การศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรม การรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาในสาม จังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 32(2), 161-165.

ปองกมล สุรัตน์. (2561). สาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกบนโลกไซเบอร์: กรณีศึกษาเยาวชนไทยผู้ถูกรังแก. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 4(1), 260-273.

พัชรา รวยจินดา, สุนท ฐศิริ, ดุสิต สุจิรารัตน์, และศุภชัย ปิติกุลตั้ง. (2562). *ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10 “Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward”. (หน้า 1-10). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ภกมณีนธ์ สาสะตานนท์. (2562). พฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์และพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อสังคมออนไลน์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการนิเทศ*, 6(1), 19-36.

วงเดือน บัณฑิต. (2558). ความสุขและปัจจัยของความซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย: ศึกษาเฉพาะนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 45(3), 298-309.

วาสนา คำดี, พัทสนา ทวีภูม, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์กับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในจังหวัดหนึ่ง เขตพื้นที่ภาคกลาง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(1), 77-90.

วิรัชญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล. (2564). การกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ความสุขวิธีการจัดการปัญหา และพฤติกรรมเสี่ยง. *วารสารวิชาการและวิจัยมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 11(1), 275-289.

ศรีประภา ชัยสินธพ. (21 กุมภาพันธ์ 2567). *สภาพจิตใจของวัยรุ่น*. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamentalgenealdocctor/06062014-0847>

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). *คู่มือปฏิบัติการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า สำหรับบุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรทางการศึกษา ตามแนวทางการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า*. บริษัท บิอนด์ พับลิชชิง จำกัด. สุกิศา จิตต์สม. (2564). *ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. BUUR คลังปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา. https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/61920060.pdf

สุวิพร ไชยโสถาพร, อังศรา ประเสริฐสิน, และแววตา เตชะทวิวรรณ. (2560). ประสบการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทย ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*, 7(2), 215-234.

อัญมณี มณีนิล, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, และภรภัทร เสงอุดมทรัพย์. (2565). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย*. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 38(1), 293-307.

Albikawi, Z. F. (2023). anxiety, depression, self-esteem, internet addiction and predictors of cyberbullying and cybervictimization among female nursing university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5).

Hendry, B. P., Hellsten, L.-a. M., McIntyre, L. J., & Smith, B. R. (2023). Recommendations for cyberbullying prevention and intervention: A Western Canadian perspective from key stakeholders. *Frontiers in Psychology*, 14, 1067484.

Iorga, M., Pop, L. M., Croitoru, I., Hanganu, E., & Anton-Păduraru, D.-T. (2022). Exploring the importance of gender, family affluence, parenting style and loneliness in cyberbullying victimization and aggression among Romanian adolescents. *Behavioral Sciences*, 12(11), 457.

Kim, J., Walsh, E., Pike, K., & Thompson, E. A. (2020). Cyberbullying and victimization and youth suicide risk: The buffering effects of school connectedness. *Journal of School Nursing*, 36(4), 251-257.

- Kyrrestad, H., Kaiser, S., & Fossum, S. (2023). Frequency of bullying and cyberbullying victimization and associated factors among Norwegian adolescents. *International Journal of Bullying Prevention*, 1-11.
- Mills, L., McLoughlin, L. T., Driver, C., Boyes, A., Sacks, D. D., Wood, A., Lagopoulos, J., & Hermens, D. F. (2023). Social connectedness and impulsivity as predictors of cyberbullying behaviors in early adolescence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 32(5), 726-744.
- Nguyen, T. H., Shah, G., Muzamil, M., Ikhile, O., Ayangunna, E., & Kaur, R. (2023). Association of in-school and electronic bullying with suicidality and feelings of hopelessness among adolescents in the United States. *Children*, 10(4), 755.
- Ranjith, P. J., Vranda, M. N., & Kishore, M. T. (2023). Predictors, prevalence, and patterns of cyberbullying among school-going children and adolescents. *Indian journal of psychiatry*, 65(7), 720-728.
- Rebisz, S., Jasińska-Maciąg, A., Grygiel, P., & Dolata, R. (2023). Psycho-social correlates of cyberbullying among Polish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 20(8), 5521.
- Saroh, F. E., Mahmudah, M., & Hasanah, H. (2022). Cyber Counseling Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja Di Youth Center Griya Muda. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(2), 83-100.
- Schonfeld, A., McNiel, D., Toyoshima, T., & Binder, R. (2023). Cyberbullying and adolescent suicide. *The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 51(1), 112-119.
- Squillace, J., Hozella, Z., Cappella, J., & Sepp, A. (2023). An exploration of SETA in cyber bullying to reduce social harm & juvenile suicide. 2023 IEEE World AI IoT Congress (AIIoT), Virtual Conference.
- Tosun, N., & Akcay, H. (2022). Cyberbullying/ cyber-victimization status, cyberbullying awareness, and combat strategies of administrators and teachers of pre-school education institutions. *International Journal of Technology in Education and Science*, 6(1), 44-73.
- World Health Organization. (10 October 2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yosep, I., Hikmat, R., & Mardhiyah, A. (2023). Nursing intervention for preventing cyberbullying and reducing its negative impact on students: a scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 261-273.
- Zhao, S. (2023). Chronic sleep reduction and cyberbullying among adolescents: the roles of low self-control and family cohesion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 32(9), 1237-1253.