



## การกลั่นแกล้งทางสังคมของวัยรุ่น: บทบาทพยาบาลในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ Social bullying among Adolescents in the Society: Nurse's Roles in Resilience Quotient

ยวดี แตรประสิทธิ์<sup>1\*</sup>

Yuwadee Traprasit

ศิริลักษณ์ ปัญญา<sup>2</sup>

Siriluck Panya

สมสุข ภาณุรัตน์<sup>3</sup>

Somsuk Panurat

Corresponding author E-mail: yuwadee@nursepolice.go.th

(Received: July 5, 2023; Revised: August 16, 2023; Accepted: August 20, 2023)

### บทคัดย่อ

ปัจจุบันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางสังคมยังเป็นประเด็นปัญหาที่ไม่ควรถูกมองไป โดยเฉพาะการกลั่นแกล้งในกลุ่มวัยรุ่น ในยุคที่สังคมกำลังเข้าสู่ยุคดิจิทัลทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงเครื่องมือสื่อสารและช่องทางสื่อสารแบบออนไลน์ได้ง่ายขึ้น การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมที่มีปัญหาอยู่ก่อนแล้วก็ยังคงอยู่และยังเพิ่มวิธีการกลั่นแกล้งในรูปแบบออนไลน์ขึ้นมาด้วย จะเห็นได้ว่าการกลั่นแกล้งเหล่านี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ถูกรังแกและผู้กระทำทั้งทางตรงและทางอ้อม อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อจิตใจถึงวัยผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่าแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งทางสังคมในวัยรุ่น นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจ โดยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับวัยรุ่นโดยต้องเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ครอบครัวและโรงเรียนจะต้องให้ความสนใจ เข้าใจ ปลูกฝังความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ตั้งสติเพื่อเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้พยาบาลยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตโดยจะต้องทำงานประสานกับโรงเรียนและครอบครัว ในการช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้วัยรุ่น

**คำสำคัญ:** ภูมิคุ้มกันทางใจ การกลั่นแกล้งทางสังคม วัยรุ่น

<sup>1\*</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพฯ

Assistant Professor, Police Lieutenant Colonel, Police Nursing College, Bangkok.

<sup>2</sup> หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี  
Mental Health and Psychiatric Nursing Division, Faculty of Nursing Ratchathani University Udonthani campus, Udonthani Province.

<sup>3</sup> รองศาสตราจารย์ พลตรีตำรวจตรีหญิง วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพฯ

Associate Professor, Police Major General, Police Nursing College, Bangkok.

## Abstract

Social bullying behavior still exists today and should not be taken lightly. Social bullying behavior still exists today and should not be taken lightly. In the society enters the digital age, bullying among adolescents is becoming more common because of the increased accessibility of online communication tools and channels. The original problematic bullying is still there and has also grown into online bullying. Bullying affects both the victim and the perpetrator in both direct and indirect ways, as can be observed. Also impacted is adulthood.

It can be seen that the prevention and solution of social bullying is very necessary for the Resilience quotient by mental immunity for adolescents. It must be developed from childhood by families and schools. Must be attentive, understanding and instilling an awareness of one's self-worth, being mindful to face problems appropriately. Nurses play an important role in promoting and preventing mental health problems by working in coordination with schools and families. in helping build mental immunity for adolescents

**Keywords:** Resilience quotient, Social bullying, Adolescents in the Society

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อีกทั้งมีกระบวนการคิดที่ซับซ้อนขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมต้องการการยอมรับจากสังคมมากขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นเป็นเพียงช่วงเวลาแห่งการเติบโตเท่านั้น แต่ยังเป็นช่วงของการรับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลาอาจส่งผลทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจและอารมณ์ได้ง่าย (Thomas et al., 2015) โดยเฉพาะการได้รับแรงกดดันจากเพื่อน การถูกทำให้เสียหน้า หรือแกล้งให้สูญเสียความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างตั้งใจ การถูกปล่อยข่าวลือให้เสียหาย หรือการทำให้เกิดความอับอายในที่สาธารณะไม่ว่าจะเป็นในแบบสังคมปกติทั่วไปหรือในโลกออนไลน์ ซึ่งเมื่อวัยรุ่นถูกรังแกและถูกกลั่นแกล้งทางสังคม ก็จะนำมาสู่ผลกระทบทางด้านร่างกายและต่อสภาพจิตใจจนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ประสิทธิภาพการเรียนลดน้อยลง สูญเสียความมั่นใจ ชีวิตไม่มีความสุข และอาจนำไปถึงการฆ่าตัวตายอีกด้วย (Vicente, 2016) นอกจากนี้การกลั่นแกล้ง หรือที่เรียกกันว่า การบูลลี่ (Bully) ไม่เพียงแต่จะกระทบกับสภาพจิตใจของผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งเท่านั้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวยังส่งผลต่อผู้ที่ทำการกลั่นแกล้งด้วย เช่น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และอาจร้ายแรงถึงขั้นก่อเหตุอาชญากรรมขึ้นได้ในอนาคต (Ang, 2015) จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกันของวัยรุ่นยังเป็นประเด็นปัญหาที่ถูกละเลยและมองว่าเป็นเรื่องสนุกผ่านการล้อเล่นและหยอกล้อกันในกลุ่ม แต่ในความเป็นจริงแล้วนี่คือภัยเงียบในสังคมยุค 4.0 เพราะในยุคนี้เป็นยุคที่ทุกคนสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้อย่างทั่วถึงและง่ายตายทำให้เกิดไซเบอร์บูลลี่ (cyberbully) หรือการกลั่นแกล้งกันผ่านทางสื่อออนไลน์ ทั้งการข่มขู่ วิวาทษ์วิจารณ์ การคุกคามทางเพศ โดยในโลกออนไลน์นั้นข่าวสารต่าง ๆ สามารถแพร่หลายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้คนที่กระทำการบูลลี่ผู้อื่นบางคนยังสามารถไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงจึงทำให้ไม่สามารถหาตัวคนบูลลี่ได้ง่ายๆ ทำให้เกิดผลทางใจที่ฝังลึกและรุนแรงต่อผู้ถูกรังแกได้ (Beran et al., 2015) อาจกล่าวได้ว่าปัญหาการกลั่นแกล้งทางสังคมนั้น ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้นการจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวจะต้องเริ่มจากการใส่ใจปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น และร่วมกันเสริมสร้าง



ภูมิคุ้มกันทางใจให้กับวัยรุ่นในยุค 4.0 ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วย ให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง (Davies, 2012)

#### วัยรุ่นในสังคมยุค 4.0

วัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความท้าทายหลากหลายอย่าง ทั้งในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ฮอรโมน สังคมและอารมณ์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นนั้นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ที่จะเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องปรับตัวในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันทางด้านวิชาการ อีกทั้งการมองหาเส้นทางชีวิตของตัวเองในวัยผู้ใหญ่ ในวัยนี้พวกเขาจะพยายามแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเอง (Erikson, 1963) และเปิดเผยถึงสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่น บางครั้งก็จะนึกถึงแต่ตัวเองแบบเด็ก ๆ แต่ก็เรียนรู้ที่จะนึกถึงจิตใจของผู้อื่น เช่นเดียวกัน มีความสงสัยใคร่รู้ตลอดเวลา มีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอย่างชัดเจนรุนแรง มีความรู้สึกกังวลกับรูปร่างหน้าตา ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเพื่อที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มองเห็นคุณค่าของตนเอง (Unicef, 2017) จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น คือ วัยรุ่นนั้นจะต้องรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองนั้นได้รับการยอมรับจากคนรอบตัว เช่น ผู้ใหญ่ที่รู้จัก และคนในครอบครัว ดังนั้นการถูกกีดกันออกจากกลุ่ม การถูกกลั่นแกล้งทางสังคมนั้นส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านการสร้างอัตลักษณ์และตัวตนอันเป็นพัฒนาการสำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นอย่างมาก (Smith et al., 2008) อีกทั้งในปัจจุบันเป็นยุคที่เทคโนโลยีมีบทบาทในสังคมเป็นอย่างมาก ส่งผลให้มีอิทธิพลต่อเด็กๆ และวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง จากการสำรวจของ We Are Social ผ่านรายงาน Digital 2021 Global Overview Report พบว่า ประเทศไทยผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากถึง 69.5% เมื่อเทียบกับประชากรทั้งประเทศและเป็นสัดส่วนที่สูงกว่า ค่าเฉลี่ยโลกที่มีผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 59.5% นอกจากนี้คนไทยใช้เวลาบนโลกอินเทอร์เน็ตวันละมากถึง 8.44 ชั่วโมง ถือว่าสูงติดอันดับโลก (Eukeik, 2021) และประชากรส่วนใหญ่ที่ใช้เวลาบนโลกออนไลน์ก็จะมีอายุระหว่าง 13-17 ปี (Sanit, 2022) จากการสำรวจของสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่นราชนครินทร์ 2021 พบว่า ปัจจุบันมีเด็กไทยติดสื่อสังคมออนไลน์แล้วมากกว่า 2.7 ล้านคน ประเทศไทยติดอันดับ 1 ของการเล่นเกมออนไลน์ ทั้งทางโทรศัพท์ และทางอินเทอร์เน็ต การพูดคุยทาง LINE, TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Google+, YouTube ตามลำดับ ทั้งนี้การใช้สังคมออนไลน์ของวัยรุ่นมีทั้ง 2 ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านบวก คือ 1) มีค่านิยมในการศึกษาและใฝ่รู้ 2) ค่านิยมเรื่องความกตัญญูกตเวที 3) ค่านิยมเรื่องการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีจิตอาสา 4) ค่านิยมการรักสุขภาพ 5) ค่านิยมการพึ่งพาตนเองและความขยันหมั่นเพียร แต่ในทางกลับกัน ด้านลบ คือ 1) ค่านิยมความฟุ่มเฟือย 2) ค่านิยมการใช้ภาษาที่ผิดเพี้ยน 3) ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและค่านิยมอยู่ก่อนแต่ง 4) ค่านิยมการไม่รักเดียวใจเดียว 5) ค่านิยมการบริโภคนิยม 6) ค่านิยมเรื่องของแพชั่นการแต่งตัว 7) ค่านิยมความเป็นอิสระ เสรี ไม่อยู่ในกฎเกณฑ์ 8) ค่านิยมชอบเสี่ยงโชค ซึ่งบางครั้งการใช้สื่อสังคมออนไลน์ส่งผลให้เกิดค่านิยมและพฤติกรรมการเล่นแบบ รวมทั้งการตามกระแสในทางที่ผิด ขาดความเป็นตัวของตัวเอง เพราะกลัวว่าตนเองจะตกกระแส ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

## การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying)

การกลั่นแกล้งทางสังคม (Social Bullying) เป็นพฤติกรรมที่มีเจตนาและความตั้งใจกระทำทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจหรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น (Department of Mental Health, 2021) เกิดจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคมกดดันและทำให้บุคคลแยกออกจากกลุ่ม เป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจจากการกระทำดังกล่าว บางครั้งอาจกลั่นแกล้งโดยใช้คำพูดซึ่งเป็นการพูดเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด ไม่ว่าจะเป็นการขู่ เย้าแหย่ เยาะเย้ย ชมชู้ การพูดจาดูถูก เสียดสีกันในกลุ่มเพื่อน หรือการวิจารณ์ด้วยคำพูดในลักษณะข่าวดัง คำนินทา และการพูดจาโกหกบิดเบือนและกระจายข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ปัญหาการกลั่นแกล้งนั้นทวีความรุนแรงมากขึ้นเนื่องจากสังคมปัจจุบันกำลังเข้าสู่ยุคดิจิทัล วัยรุ่นสามารถเข้าถึงเครื่องมือสื่อสารและช่องทางสื่อสารแบบออนไลน์ได้ง่ายขึ้น ทำให้การกลั่นแกล้งทางสังคมนั้นไม่เพียงแต่เกิดขึ้นระหว่างการเผชิญหน้ากันเท่านั้น ยังมีการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) อีกด้วย ซึ่งการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์นั้นเป็นการกลั่นแกล้งเป็นประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่และเป็นประเด็นปัญหาสำคัญในสังคมอย่างมากเช่นกัน การกลั่นแกล้งประเภทนี้สร้างปัญหาต่อจิตใจเพราะไม่สามารถหลบหนีการกลั่นแกล้งด้วยการเลี่ยงการเผชิญหน้าได้ อีกทั้งผู้ตกเป็นเหยื่อจะตระหนักถึงการมีอยู่ของข้อความเหล่านั้นตลอดเวลาแม้ตนเองจะไม่ได้ดูก็ก็ตาม และสิ่งใดก็ตามที่อยู่บนอินเทอร์เน็ตจะคงอยู่ตลอดไป การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) มักทำผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่เปิดพื้นที่ให้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยโดยใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นหลัก ลักษณะที่พบได้บ่อยแก่ การโจมตี ขู่ทำร้าย หรือใช้ถ้อยคำหยาบคาย การคุกคามทางเพศแบบออนไลน์ การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การนำความลับของอีกฝ่ายมาเปิดเผย การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ เพื่อให้อีกฝ่ายขายหน้าหรือทอนไม่ได้และนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย (Huang et al., 2019) ทั้งนี้จากข้อมูลในปี 2561 ของกรมสุขภาพจิต พบว่าเด็กนักเรียนโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนถึง 600,000 คน เมื่อคิดเป็นอัตราส่วนแล้วเท่ากับประมาณ 40% และกลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผ่านโลกโซเชียลและคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เราจะพบว่าการกลั่นแกล้งทางสังคมนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา โดยเฉพาะวัยรุ่นนั้นสถานที่ที่มักพบการกลั่นแกล้ง คือ โรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลักเลิกเรียน หรือระหว่างอยู่ร่วมกันที่โรงเรียน แต่ในยุคปัจจุบันแม้จะกลับบ้านแล้วแต่สื่อสังคมออนไลน์ (social media) ก็เป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่น่าพาเอาการกลั่นแกล้งติดตามตัวเด็กวัยรุ่นมาด้วย หลายครั้งที่การกลั่นแกล้งนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมได้อีกด้วย และผู้ตกเป็นเหยื่อส่วนมากมักจะเป็นเด็กอายุ 12 - 18 ปี จากข้อมูลการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ในปี พ.ศ. 2563 พบว่า ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เป็นอันดับ 1 ที่พบการกลั่นแกล้งผ่านอินเทอร์เน็ตและประเทศไทยเองก็ติดอันดับ 2 ของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น (Yuvabadhana Foundation, 2019) จะเห็นได้ว่าเรื่องการกลั่นแกล้งทางสังคมเป็นเรื่องสำคัญของประเทศที่ต้องได้รับความสนใจ ใส่ใจในปัญหาและร่วมหาวิธีการการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน จากการสำรวจกลุ่มเด็กอายุ 10 - 15 ปี ใน 15 โรงเรียน พบว่าร้อยละ 91.79 เคยถูกกลั่นแกล้งและวิธีการที่ใช้มากที่สุด คือ การตบหัว ถูกล้อชื่อพ่อชื่อแม่ และถูกเหยียดหยาม และอื่นๆ เช่น ล้อปมด้อย พูดจาเสียดสี (Department of Mental Health, 2021)

## ผลกระทบจากการถูกลั่นแกล้งทางสังคม

การกลั่นแกล้งทางสังคมจะทำให้ผู้ตกเป็นเหยื่อได้รับผลกระทบในด้านต่างๆ ดังนี้ คือ

1. ด้านจิตใจ การถูกลั่นแกล้งนั้นส่งผลให้ผู้ที่ถูกกระทำเกิดความรู้สึกเสียใจ รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกด้อยค่า ขาดความมั่นใจรวมถึงการถูกทำร้ายจิตใจนำไปสู่ความเครียด วิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว และมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย รู้สึกถึงชีวิตที่ดีได้น้อยกว่าปกติ (Kumar & Goldstein, 2020) ซึ่งเหยื่อของการกลั่นแกล้งนั้นมักมีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่ขี้อาย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคง มีอารมณ์แปรปรวน และตกเป็นเหยื่อได้ง่าย จากการศึกษาในกลุ่มเยาวชนอายุ 18-25 ปี ที่มารับบริการคลินิกสุขภาพจิตและจิตเวชในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 322 ราย พบว่ากว่าร้อยละ 84.20 เคยถูกรังแก และยังพบว่าการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลมีเดียมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายอีกด้วย (Chainwong et al., 2020) อย่างไรก็ตามแม้ไม่สามารถยืนยันได้ว่าการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นมีสาเหตุโดยตรงจากการถูกลั่นแกล้ง เนื่องจากปัจจัยที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายนั้นมีมากมาย เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสุขภาพจิตโดยกำเนิด แต่สามารถกล่าวได้ว่าการกลั่นแกล้งนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย

2. ด้านร่างกาย จะเห็นได้ว่าผลจากการกลั่นแกล้งกันเมื่อเข้าสู่ระดับที่รุนแรงขึ้น โดยเริ่มมีกดขี่ข่มเหง ผู้ที่อ่อนแอกว่า มีการทำร้ายร่างกายสู่การทะเลาะวิวาท ทั้งการเตะ ต่อย ตบ ตี ซึ่งแน่นอนว่าผู้ถูกลั่นแกล้งนั้นต้องได้รับบาดเจ็บทางด้านร่างกาย ในบางกรณีอาจถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อการนอนหลับ มีอาการปวดท้องเรื้อรัง ปวดหัวเรื้อรัง การรับประทานอาหารที่ผิดปกติ และการสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ นอกจากนี้แล้วอาการดังกล่าวยังส่งผลต่อเนื่องไปจนมีปัญหาสุขภาพในระยะยาวที่เป็นผลมาจากการตอบสนองของร่างกายต่อภาวะเครียดเรื้อรัง (Smith et al., 2008) และจะส่งผลกระทบไปถึงวัยผู้ใหญ่

3. ด้านสังคม การถูกรังแกมีผลกระทบทางด้านสังคมต่อผู้ถูกรังแกโดยผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งมักถูกเพื่อนในกลุ่มกีดกันออกจากกลุ่ม โดยส่วนใหญ่ลักษณะของผู้ถูกรังแกจะเป็นผู้ที่มีปัญหาทางด้านสติปัญญา หรือเป็นเพศทางเลือก จึงทำให้นำไปสู่การโดนขังให้อยู่คนเดียว ไม่มีใครคบหา จนทำให้เกิดปัญหาการเข้าสังคม ไม่กล้าพูดจากับใคร ถูกคนรอบข้างหรือคนในวงสังคมเกลียดชัง ในบางกรณีที่มีการกลั่นแกล้งกันหนักๆ เช่น การนำความลับของผู้ถูกรังแกไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นรับรู้ การทำลายชื่อเสียงและภาพลักษณ์เสียหาย ถูกคนรอบข้างเกลียดชัง ถูกดูแคลน การทำให้อับอายในที่สาธารณะ ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้ถูกลั่นแกล้งไม่มีจุดยืนทางสังคม นำพาให้เกิดภาวะซึมเศร้าและอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ หรือในทางกลับกันอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตที่ไม่ถึงซึ่งนำไปสู่เหตุการณ์น่าสะเทือนขวัญในสังคมได้ คือ เหตุการณ์กราดยิงภายในโรงเรียนประถมศึกษา ในเมืองเมืองยูวาลเด รัฐเทกซัส จนเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิต 21 ศพ และบาดเจ็บ 15 คน จนสุดท้ายเจ้าหน้าที่ต้องวิสามัญฆาตกรรมผู้ก่อเหตุ และที่มาของการก่อเหตุสะเทือนขวัญก็เกิดจากการถูกล้อเลียนถูกบูลลี่มาตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพูดติดอ่าง รสนิยมทางเพศ ถูกเหยียดหยามเรื่องฐานะทางบ้าน การที่ถูกเสียดสี ล้อเลียน ทำให้เขากลายเป็นคนเก็บกดจนสร้างความกดดันกระทั่งเกิดโศกนาฏกรรม การสังหารหมู่ และมีอีกหลากหลายเหตุการณ์ที่ผู้กระทำผิดหรือผู้ก่อเหตุ จะเป็นบุคคลที่เคยได้รับบาดเจ็บทางใจและความเจ็บปวดจากการถูกลั่นแกล้งจนทำให้เป็นฉนวนเริ่มต้นของการใช้ความรุนแรงและท้ายที่สุดอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายและฆ่าผู้อื่นให้ตายได้

การกลั่นแกล้งทางสังคมจะทำให้ผู้กระทำหรือ ผู้รังแก (bully) ก็จะได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมที่ทำลงไปเช่นกัน กลุ่มผู้รังแกผู้อื่น จะพบว่าในกลุ่มนี้จะมีปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรม โดยมีอาการวิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า (Bonanno, & Hymel, 2023) มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายและมีปัญหาสุขภาพจิต มีพฤติกรรม

การดื่มสุราและใช้สารเสพติด (Yen et al., 2014) และพบว่าผู้ที่รังแกผู้อื่นส่วนใหญ่ ร้อยละ 66 เป็นเพศผู้ชาย และจะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว หรือ กลั่นแกล้งผู้อื่น เพียงเพราะ ตัวเองนั้นมีปัญหาแล้วพยายามที่จะทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อกลบเรื่องราวที่ตัวเองเผชิญมา จึงทำให้เกิดการแสดงออกพฤติกรรมที่ก้าวร้าว พฤติกรรมกลั่นแกล้งผู้อื่น จากการศึกษาระยะยาวพบว่าบุคคลที่เป็นผู้รังแก ผู้อื่นในช่วงเด็กและวัยรุ่นจะส่งผลให้มีพฤติกรรมเกร่ ก้าวร้าว รุนแรงและมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมในวัยผู้ใหญ่ (Statista., 2021)

#### การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในสังคมยุค 4.0

การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience Quotient) คือ การเสริมสร้างให้เกิดพลังสุขภาพจิตในการฟื้นฟูจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต แต่บุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นวิกฤตได้อย่างเข้มแข็ง แม้ว่าจะมีแรงกดดันจากปัจจัยภายนอกมากระทบ แต่ก็ไม่ทำให้เสียสมดุลทางสุขภาพจิตสามารถกลับมาดำรงชีวิตประจำวันได้ตามปกติอย่างรวดเร็ว (Tumssen, 2551) อีกทั้งบางครั้งยังสามารถใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป สำหรับวัยรุ่นแล้วสังคมรอบตัวมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่าการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจจึงมีความสำคัญมากและควรเริ่มสร้างตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นเสมือนกับการฉีดวัคซีนป้องกันในวัยเด็ก เพื่อที่บุคคลจะได้มีภูมิคุ้มกันทางใจเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจนั้น จะต้องอาศัยความร่วมมือกันทั้งระหว่างผู้ที่ทำงานกับเด็ก ทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข บุคลากรทางด้านการศึกษา และครอบครัว

ครอบครัวสำคัญที่สุดต่อการเสริมสร้างทัศนคติทางใจในกลุ่มเด็กและเยาวชน เนื่องจากครอบครัว คือ จุดเริ่มต้นของการหล่อหลอมพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กให้เติบโตขึ้นมาเป็นคนลักษณะแบบใดแบบหนึ่ง (American Psychological Association, 2022) ดังนั้นการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) แก่วัยรุ่นจึงมีความจำเป็นและควรเริ่มสร้างตั้งแต่วัยเด็ก โดยครอบครัวต้องให้ความรักให้เวลา และให้การเลี้ยงดูอย่างเข้าใจ ให้คำปรึกษา รับฟังความเห็นของบุตรหลานอย่างเปิดใจ และร่วมมือกันหาทางออกที่เหมาะสมด้วยเหตุผล จะต้องทำให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) พิจารณาว่าตนเองนั้นมีข้อดี มีความสามารถที่มีความสร้างสรรค์ และเป็นความสามารถที่จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมในแบบของตน มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Colino et al., 2021) อีกทั้งครอบครัวควรส่งเสริมให้วัยรุ่นมีสติ ซึ่งเมื่อวัยรุ่นกระทำเช่นนั้นได้ จะทำให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันต่อภาวะวิกฤต หรือเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตรวมถึงการถูกกลั่นแกล้งทางสังคมด้วย (Navachewinmai et al., 2023)

ปัจจุบันเยาวชนไทยอยู่ท่ามกลางกระแสสังคมในยุคประเทศไทย 4.0 การที่เยาวชนใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าสังคมในชีวิตจริง แสดงให้เห็นว่าพื้นที่ในสังคมออนไลน์เกือบเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจากการศึกษาของ Pronpadon (2020) ที่พบว่าเยาวชนไทยอายุระหว่าง 12-16 ปี ร้อยละ 55.90 มีคนที่ไม่รู้จักมาก่อนเป็นเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 6.40 เคยแชท หรือนัดพบกับคนแปลกหน้า ดังนั้นจะเห็นได้ว่ารูปแบบของการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่สังคมออนไลน์มีมากขึ้น เนื่องจากข้อมูลสามารถกระจายออกเป็นวงกว้าง จึงมีผู้นิยมใช้พื้นที่สังคมออนไลน์ในการกลั่นแกล้ง คุกคาม ช่มชู้ วิพากษ์วิจารณ์ ดุหมิ่น ให้บุคคลได้รับความทุกข์ทรมาน จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพประเด็นการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ด้วยการจัดสนทนากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 50 คน ในช่วงเดือน ส.ค. 2562 พบว่า การกลั่นแกล้งทางออนไลน์มีอยู่ทั้งหมด 7 รูปแบบ ได้แก่ 1. การก่อกวน ช่มชู้คุกคาม 2. การให้ร้ายใส่ความ การแกล้งแหย่ 3. การเผยแพร่ความลับ 4. การกีดกันออกจากกลุ่ม 5. การแอบอ้างชื่อ การสร้างบัญชี

ปลอม 6. การขโมยอัตลักษณ์ 7. การล่อลวง (Pronpadon, 2020) จะเห็นได้ว่าเมื่อการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นในโลกออนไลน์ ผู้ถูกกลั่นแกล้งอาจรู้สึกเหมือนถูกโจมตีอยู่ในทุกที่ตลอดเวลา ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา ทั้งนี้หากพบว่าเยาวชนที่อยู่ภายใต้การดูแลต้องเผชิญหน้ากับการถูกกลั่นแกล้งทางสังคมไม่ว่าจะต่อหน้าหรือในสื่อออนไลน์ ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรปลูกฝังให้เด็กตอบสนองอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และต้องมีสติ จะช่วยทำให้คุณกลับมาความรู้สึกตัวและไม่ได้ตอบอะไรออกไปด้วยความรุนแรงหรือจะส่งผลเสียหายตามมา หรือตอบโต้ในทิศทางที่คนกลั่นแกล้งจะพอใจ
2. ควรเดินหนี หรือออกไปจากสถานการณ์ ทั้งในสังคมปกติและสังคมออนไลน์ ควรจะแสดงออกเหมือนกับเป็นคนแปลกหน้าด้วยภาษากายที่บ่งบอกว่าไม่สนใจ หรือเพิกเฉยไม่ใส่ใจต่อสถานการณ์ หันเหความสนใจกับงานหรือสิ่งอื่นๆแทน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของตัวเอง
3. สามารถกระทำการบันทึกหลักฐานด้วยภาพถ่ายหรือด้วยวิดีโอ เพื่อเป็นหลักฐานในการส่งต่อไปให้ผู้ดูแล หรือผู้ที่มีความสามารถในการช่วยเหลือจากการถูกกลั่นแกล้งได้ การบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นจะช่วยทำให้บุคคลคนอื่นเห็นและให้การช่วยเหลือได้
4. ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem) เป็นสิ่งสำคัญเพราะว่าคนที่ทำการกลั่นแกล้งต้องการให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึก ไม่พอใจ โกรธ เสียใจ หรือหมดพลัง ดังนั้นหากไม่สามารถทำให้เป็นแบบนั้นได้ก็จะหยุดไปเอง
5. ควรระลึกไว้เสมอว่าการโดนกลั่นแกล้งนั้นไม่ใช่เพราะด้อยคุณค่ากว่าคนอื่น ๆ หรือมีบางอย่างผิดปกติ แต่เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้เหมือนภาวะวิกฤติทั่วไปที่เกิดขึ้นกับทุกคน
6. ใช้การเขียนระบาย Expressive writing ในการเขียนเพื่อระบายตัวเองจะช่วยระบายความรู้สึก ความเจ็บปวด ความรู้สึกถูกกระทำจะค่อยๆบรรเทาลงได้
7. ปรึกษาปัญหาพูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ อย่าเก็บทุกอย่างไว้กับตัวเอง หากกลุ่มเพื่อนที่ให้พลังงานและสนับสนุนกันและกันเช่น supportive group จะทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
8. การสะท้อนตนเอง (self-reflection) คือ การกลับมาสังเกตตนเอง วิเคราะห์ตนเอง โดยอาจประยุกต์เข้ากับหลายสิ่งเช่น พฤติกรรมที่ตนเองได้ทำ ความรู้สึกที่ตนเองมี จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้
9. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หากได้รับผลกระทบรุนแรงจากการถูกกลั่นแกล้ง โดยอาจจะเกิดภาวะซึมเศร้า มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำปรึกษา ทำการรักษาอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

### การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในบทบาทพยาบาลจิตเวช

ปัจจุบันปัญหาการกลั่นแกล้งนั้นส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในสังคมไทยยุค 4.0 และยังเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งพยาบาลจิตเวชนั้นมียุทธศาสตร์ที่จะมุ่งเน้นในการส่งเสริมและป้องกันการเจ็บป่วยทางจิต โดยให้ความช่วยเหลือบุคคลทุกช่วงวัย และดูแลครอบครัวในการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยจะต้องทำงานประสานกับโรงเรียนและครอบครัวของเด็กและวัยรุ่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาการกลั่นแกล้ง การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในบทบาทพยาบาลจิตเวช ผู้เขียนได้สรุปจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ เกี่ยวข้อง พบว่าพยาบาลควรจะดำเนินการ ดังนี้

1. การประเมินปัญหาด้วยวิธีการรวบรวมข้อมูลจากทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง เพื่อค้นหาสาเหตุและแรงจูงใจในการกลั่นแกล้ง และสำคัญต้องประเมินความรู้สึกและอารมณ์ของผู้ถูกรกระทำ และให้ความรู้สอนการจัดการกับอารมณ์ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มจากการฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง โดยสำรวจตนเองในขณะนี้ ตอนนี้รู้สึกอย่างไรต่อการถูกกลั่นแกล้ง เช่น เสียใจ เสียความรู้สึก เศร้า โกรธ อับอาย และมีสติไม่ทำอะไรที่จะส่งผลเสีย ภายหลัง

ขั้นที่ 2 การฝึกควบคุมอารมณ์ ด้วยการเก็บอารมณ์ทางลบไว้ แล้วแสดงออกอารมณ์ทางที่เหมาะสม เช่น การบอกครูหรือผู้ดูแลให้ช่วยแก้ไขปัญหา การขอย้ายห้อง ย้ายที่ทำงาน หรือ เปลี่ยนอารมณ์ทางลบให้เป็นพลังบวก โดยหันไปทำกิจกรรมที่ชอบแทน เช่น การฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ออกกำลังกาย เขียนไดอารี่ ฯลฯ

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลายอารมณ์ ได้แก่ การเจริญสติ (Mild Fullness) หรือการผ่อนคลาย (Relaxation) ในรูปแบบต่างๆ

2. พยาบาลแนะนำการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยทำให้ผู้ถูกรกระทำตระหนักรู้ถึง ข้อดีและคุณลักษณะที่ดีของตนเอง ชี้ให้เห็นคุณค่าในสิ่งที่มีอยู่ของตนเอง อธิบายให้รู้ว่าทุกคนต่างมีข้อดีและข้อเสีย ลองตั้งเป้าหมายเล็กๆ หรือกิจกรรมใหม่แล้วลองทำให้สำเร็จ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทางใจเมื่อเราถูกกลั่นแกล้ง

3. พยาบาลควรประสานงานกับโรงเรียนและผู้ปกครองในการร่วมมือกันแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม พยาบาลอาจให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการกลั่นแกล้งนั้นนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงส่งผลกระทบต่อปัญหา ด้านสุขภาพจิตบุคลิกภาพ การใช้ยาเสพติดต่างๆ รวมไปถึงการทำร้ายตัวเองและผู้อื่นถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น พยาบาลจะแนะนำ ดังต่อไปนี้ คือ

#### ด้านผู้ปกครอง

1) พยายามสังเกตความผิดปกติของพฤติกรรมบุตรหลาน เช่น เจ็บ ซึม ความอยากอาหารลดลง ไม่อยากไปโรงเรียน หรือหากสงสัยว่าบุตรหลานเป็นผู้รังแกผู้อื่นก็จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว มีคำพูดหยาบคาย มีเงินและมีสิ่งของใหม่ๆ มากขึ้นผิดปกติ

2) ให้เวลาและพูดคุยกับบุตรหลานรับฟังเรื่องราวที่เล่าบอก ด้วยท่าทีใส่ใจ แสดงความเข้าใจใจจะเป็นอีกวิธีที่ทำให้บุตรหลานกล้าพูดคุยและบอกเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่ชมบุตรหลานมีความกล้าในการเล่าเรื่องยากๆ ให้ฟัง

3) สอนให้บุตรหลานรู้คุณค่าในตัวเองดูแลตัวเอง มีความมั่นใจ และไม่ใช้กำลังตอบโต้เมื่อโดนกลั่นแกล้ง ให้รีบปรึกษาครูหรือมาบอกให้ผู้ใหญ่รับรู้เสมอเมื่อถูกกลั่นแกล้ง หากสงสัยว่าบุตรหลานเป็นผู้รังแกผู้อื่นก็ควรชี้ให้เห็นผลกระทบที่จะตามมาและสอนให้บุตรหลานรู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ทำลงไป

4) พูดคุยกับพ่อแม่ของเด็กที่เป็นผู้กลั่นแกล้งเพื่อให้รับทราบปัญหาและหาแนวทางการจัดการ โดยอาจนัดพูดคุยที่โรงเรียนพร้อมกับครูประจำชั้น เพื่อหาวิธีรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นไปพร้อมกันทุกฝ่าย

#### ด้านโรงเรียน

1) ครูควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนเพื่อจะได้มองเห็นปัญหาการกลั่นแกล้งและให้การช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ครูจำเป็นที่จะต้องให้การช่วยเหลือทั้งฝ่ายที่ถูกกลั่นแกล้งและฝ่ายที่กลั่นแกล้ง เนื่องจากฝ่ายที่กลั่นแกล้งเองก็อาจจะมีปัญหาเบื้องหลังที่ทำให้เกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งเพื่อน





2) ครูจำเป็นต้องมีบทบาทเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียนในเรื่อง การเคารพและให้เกียรติคนอื่น การไม่ข่มเหงรังแกคนอื่นที่ด้อยกว่า และควรเข้าไปแทรกแซงทันทีที่เห็นนักเรียนมีพฤติกรรมข่มเหงรังแกเพื่อน

3) ครูควรจะสร้างบรรยากาศในห้องเรียนและโรงเรียนให้เกิดความปลอดภัย ให้อุ่นใจว่าถ้าถูกกลั่นแกล้ง จะสามารถไปพูดคุยกับครูได้ ครูควรมีการปลุกฝังให้นักเรียนรู้จักเห็นใจคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดในมุมมองของคนรอบข้าง อาจจะผ่านการเล่นเกม การจำลองสถานการณ์จริงให้เกิดขึ้นในห้องเรียนได้

## สรุป

การกลั่นแกล้งทางสังคมของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ก่อผลกระทบต่อบุคลิกภาพและคุณภาพชีวิต ยังส่งผลต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ท่ามกลางสังคมยุค 4.0 ทำให้การกลั่นแกล้งไม่จำกัดอยู่เฉพาะในสังคมปกติแต่ทุกวันนี้ยังมีการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการกลั่นแกล้งทวีความรุนแรงมากขึ้นเนื่องจากสามารถกระทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และกระทำได้ซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาอันยาวนานได้ อาจกล่าวได้ว่าปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นเป็นอย่างมาก ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจจึงมีความสำคัญในการจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางสังคม แม้แต่ภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายต่างๆ การมีความเข้มแข็งทางจิตใจจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นตั้งสติ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี เผชิญหน้ากับปัญหาและเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเสมือนเป็นการเตรียมความพร้อมกับการรับมือปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต และนอกจากตัวของวัยรุ่นเองแล้ว ครอบครัว บิดา มารดา และบุคคลใกล้ชิด เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากหากทราบถึงวิธีการหรือการสังเกตพฤติกรรมที่ผิดปกติ จะช่วยป้องกันและ การเกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางสังคมของวัยรุ่นได้อีกระดับหนึ่ง

## References

- American Psychological Association. (2022). *Bullying*. Retrieved May 15, 2023 from <https://www.apa.org/topics/bullying>
- Ang, R. P. (2015). Adolescent cyberbullying: A review of characteristics, prevention and intervention strategies. *Aggression and violent behavior, 25*, 35-42.
- Beran, T., Mishna, F., McInroy, L. B., & Shariff, S. (2015). Children's experiences of cyberbullying: A Canadian national study. *Children & Schools, 37*(4), 207-214.
- Bonanno, R. A., & Hymel, S. (2013). Cyber bullying and internalizing difficulties: Above and beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal of youth and adolescence, 42*, 685-697.
- Chainwong P., Skulphan S. & Thapinta D. (2020). Being Cyberbullied and suicide risk among youths. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health. 30*(3), 133-151.
- Colino S, Broadwell L & Schuman C. (2021). How to deal with bullies: A guide for parents. Retrieved August 16, 2023 from <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/bully-proof-your-child-how-to-deal-with-bullies/>

- Davies, K. E. (2012). *A typology of family functioning in a child and adolescent outpatient community mental health treatment facility* (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh).
- Department of Mental Health. (2021). *What is Bully, how many types and how to cope from being bullied*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30612>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, Norton.
- Eukeik. ee. (2021). *Internet User in Thailand 2021 How many internet users in Thailand compared to the world*. <https://marketeeronline.co/archives/208372>
- Huang, C. L., Yang, S. C., & Hsieh, L. S. (2019). The cyberbullying behavior of Taiwanese adolescents in an online gaming environment. *Children and Youth Services Review, 106*, 104461.
- Kumar, V. L., & Goldstein, M. A. (2020). Cyberbullying and adolescents. *Current pediatrics reports, 8*, 86-92.
- Leon Vicente, I. (2016). *Cybervictimization by cyberbullying: children at risk and children as risk. (dissertation). University of the Basque Country, Leioa, Spain.*
- Navachewinmai N., Thongnin P., Rungchareankiat D., Booncherdchoo N., & Maneera C. (2023). Self – Esteem of Early Adolescent for Coping with Cyber Bullying. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University, 13(1)*, 144-157.
- Sanit R. (2022). Marketers must know Kids now use social media the most. You tube leads the way TikTok is hot , Facebook is down <https://brandinside.asia/teen-and-social-media-survey-2022/>
- Statista. (2021). U.S. internet users who have experienced cyber bullying 2020. Retrieved May 15, 2023 form <https://www.statista.com/statistics/333942/us-internet-online-harassment-severity/>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry, 49(4)*, 376-385.
- Thomas, H. J., Connor, J. P., & Scott, J. G. (2015). Integrating traditional bullying and cyberbullying: challenges of definition and measurement in adolescents—a review. *Educational psychology review, 27*, 135-152.
- Tumsen T. (2551). Activity to enhance mental immunity for youth in the community. *Journal of Srithanya Hospital, 9(1)*, 83-86.
- Unicef. (2017). *Children in a digital world*. United Nations Children's Fund (UNICEF).
- Yen, C. F., Yang, P., Wang, P. W., Lin, H. C., Liu, T. L., Wu, Y. Y., & Tang, T. C. (2014). Association between school bullying levels/types and mental health problems among Taiwanese adolescents. *Comprehensive psychiatry, 55(3)*, 405-413.



---

Yuwabadhana Foundation. (2019). *Bully, Social Violence*. Bangkok: Yuwabadhana Foundation.  
Retrieved 2023 July from <https://www.yuwabadhana foundation.org/th87-bullying-%E0%B8%A7%>.