

การรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์

ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

ลักขณา ชอบเสียง พย.ม.^{1*}, เชาวลิต ศรีเสริม พย.ม.¹, พรธิรา บุญฉวี พย.บ.¹,

จุฑามาศ ทองประสาน นศ.², ณัฐพงษ์ ศรีชาติ นศ.²

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับและมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกรังแก ส่งผลให้ได้รับความทุกข์และความเจ็บปวดทางจิตใจ การวิจัยเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลซึ่งกำลังศึกษาอยู่ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 250 คน ที่มีอายุระหว่าง 17 - 25 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ค่าความเที่ยงการรับรู้เท่ากับ 0.86 และการจัดการตนเองเท่ากับ 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 138 คน (ร้อยละ 55.2) เคยถูกกลั่นแกล้งผ่านสังคมออนไลน์ การกลั่นแกล้งที่พบมากที่สุด คือ การโพสต์ข้อความทำให้เสียชื่อเสียง (ร้อยละ 24.6) โดนบล็อกหรือลบออกจากกลุ่ม (ร้อยละ 23.2) และเผยแพร่วิดีโอ รูปภาพที่น่าอับอาย (ร้อยละ 14.7) ตามลำดับ และพบว่าการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$, S.D. = 0.55) โดยมีการรับรู้ทางสิ่งแวดล้อมมากที่สุด ($\bar{X} = 2.74$, S.D. = 0.88) รองลงมาเป็นการรับรู้ทางกาย ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 0.58) และการรับรู้ทางจิต ($\bar{X} = 2.63$, S.D. = 0.63) ตามลำดับ สำหรับการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.84) โดยเป็นการควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์มากที่สุด ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.80) รองลงมาคือการควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที่ ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.88) ตามลำดับ ผลการศึกษาสามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลในลำดับต่อไป

คำสำคัญ : การถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ การรับรู้ การจัดการตนเอง

¹อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

²นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

*Corresponding e-mail: chlakhana@hotmail.com

วันที่รับ (received) 16 มิ.ย. 2563 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 23 เม.ย. 2564 วันที่ตอบรับ (accepted) 28 เม.ย. 2564

Perception and Self-Management for Online Social Media Bullying of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing

Sunpasitthiprasong

Lakhana Chopsiang M.N.S.¹, Chaowalit Srisoem M.N.S.¹, Porntira Boonchawee B.N.S.¹,
Jutamat Thongprasan N.S.², Nattapong Srichat N.S.²

Abstract

The research instrument was a self-administrative questionnaire with three parts; demographics, perception and self-management when being bullied via online social media. This questionnaire had been validated by experts with a recognition accuracy of 0.86 and self-management equal to 0.99. The data were analyzed by statistical principles; frequency, percentage, mean, and standard deviation. The results shown that 138 people (55.2%) had been bullied on online social media. The most frequent characteristic of online bullying included posting the disputable messages (24.6%), being blocked or deleted from groups (23.2%), and distributing the shameful photos or video clips (14.7%), respectively. Regarding the self-perception on the online social media bullying was moderate ($\bar{X} = 2.68$, S.D. = 0.55). The highest level of self-perception was the perception of environment ($\bar{X} = 2.74$, S.D. = 0.88), physical perception ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = 0.58), and mental perception was at the lowest level ($\bar{X} = 2.63$, S.D. = 0.63), respectively. Regarding the self-management when being bullied on online social media, the average point was at a high level ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.84), which controlling the emotional response was at a high level ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.80), followed by controlling of the functional response ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = 0.88), respectively. The results from the study provided the information that can be adapted and serve as a guideline to solve problems of the online social media bullying among the nursing students and further research.

Keywords: bullying on social media, perception, self-management

¹Nursing Instructor, Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong

²Junior nursing students, Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong

*Corresponding e-mail: chlakhana@hotmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์เป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เนื่องจากการกระทำและการแสดงออกของพฤติกรรมทางลบที่เกิดจากความตั้งใจทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งนับว่าเป็นการกระทำที่มุ่งทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีอำนาจหรืออยู่เหนือกว่าผู้อื่น จากข้อมูลในหลายประเทศทั่วโลกที่ได้รวบรวมสถิติการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นมีความชุกประมาณร้อยละ 20–40¹⁻³ อาทิ ประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่ามีประมาณ ร้อยละ 36.5¹ ประเทศจีนพบการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 37.34⁴ และประเทศญี่ปุ่นพบร้อยละ 22.7⁵ สำหรับในประเทศไทยพบว่ามีกลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งผ่านสังคมออนไลน์และคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยคนที่ถูกกลั่นแกล้งส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่มีความแตกต่างจากคนอื่นทั้งในเรื่องรูปร่าง พฤติกรรม และเพศสภาพ ความต่างของสีผิว ข้อบกพร่องทางการเรียนหรือคนที่เรียนรู้ช้า เป็นต้น⁶

ปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้คนสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์และอินเทอร์เน็ตได้เป็นจำนวนมาก ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่เหมาะสม เกิดการกลั่นแกล้งผู้อื่นผ่านสังคมออนไลน์ โดยใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ในการกระทำผ่านเครือข่ายออนไลน์แบบต่างๆ ได้แก่ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม หรือ เครือข่ายทางสังคมออนไลน์อื่นๆ ในการโจมตี ขู่ทำร้าย หรือใช้ถ้อยหยาบคาย การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การนำความลับของอีกฝ่ายมาเปิดเผย การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกขายหน้าหรือท้อไม่ได้จนกลายเป็นปัญหาบานปลายที่นำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ได้⁷⁻⁸ สาเหตุหลักของการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ คือ การที่บุคคลเคยถูกกลั่นแกล้งแบบต่อหน้า (Bully) มาก่อนทั้งจากเพื่อนหรือจากครอบครัว ทำให้บุคคลนั้นๆ รู้สึกต้องการที่จะระบายความโกรธที่ตนเองได้รับออกไปให้ผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากต้องเผชิญกับประสบการณ์ร้ายๆ ในวัยเด็ก อาจนำไปสู่การกลั่นแกล้งผู้อื่นได้ ในบางครั้งการกลั่นแกล้งก็มาจากเหตุผลง่ายๆ เพียงเพราะว่าความแตกต่างจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น เชื้อชาติ เพศ สีผิว หรือ แม้แต่ความพิการ ซึ่งความแตกต่างนี้จะถูกหยิบยกมาล้อเลียน จนนำไปสู่การปฏิบัติกับเหยื่อแบบที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น⁹ หรือ จากเหตุการณ์ดังนี้ 1) ความขัดแย้งส่วนบุคคล การไม่ชอบหน้า เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการกลั่นแกล้งผ่านสังคมออนไลน์มากที่สุด 2) ความสนุกคึกคะนอง เกิดจากการเล่นสนุกระหว่างกลุ่มเพื่อน เพราะคิดว่าพฤติกรรมเหล่านั้นคือการเล่นสนุกของตนเท่านั้น และ 3) การล่อลวงเพื่อผลประโยชน์ โดยพบการล่อลวงจากคนแปลกหน้าเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว¹⁰ จากการศึกษาผลกระทบจากการกลั่นแกล้งออนไลน์ พบว่า ผู้ถูกกลั่นแกล้งส่วนใหญ่จะได้รับผลกระทบต่องิตใจ เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง เป็นส่วนหนึ่งที่หนึ่งที่ทำให้ฆ่าตัวตาย เพราะถูกทำร้ายร่างกายในโลกจริงซ้ำ ๆ เป็นหลัก¹¹ ซึ่งเป็นผลจากการถูกใส่ร้ายป้ายสี สร้างข่าวลือ ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ภาพลักษณ์เสียหาย ถูกคนรอบข้างหรือคนในสังคมเกลียดชัง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อนิสัยและบุคลิกภาพ เช่น การแยกตัวออกจากสังคมและใช้การหนีปัญหาเป็นทางออก¹² นอกจากนี้ยังพบว่า การกลั่นแกล้งออนไลน์ส่งผลกระทบต่อการเรียน โดยทำให้เยาวชนมีผลการเรียนตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน โดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองถูกจับจ้องจากเพื่อนในโรงเรียน และเสียสมาธิในการเรียน¹³⁻¹⁴

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มุ่งสร้างและพัฒนาบุคลากรทั้งด้านการพยาบาล ด้านการสาธารณสุข และด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาระบบสุขภาพของประเทศ¹⁵ สถานการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลในปัจจุบันถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยสื่อสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือที่ส่งผลทั้งด้านบวกและ

ด้านลบ สามารถแบ่งปันข้อมูลต่างๆ ทั้งเรื่องวิชาการและเรื่องส่วนตัว ช่วยให้การเรียนรู้น่าสนใจ เข้าถึงข้อมูลได้ทุกคน ในทางตรงกันข้ามหากมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม ใช้ในการกลั่นแกล้งกันในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล อาจส่งผลกระทบต่อนักศึกษาพยาบาลที่อาจจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ขาดการคิดไตร่ตรองที่รอบคอบ อันจะนำไปสู่การกระทำที่ไม่เหมาะสมตามมาได้ ทางคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการป้องกันต่อการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์
2. เพื่อศึกษาการจัดการตนเองเมื่อถูกการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาล ศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ในกลุ่มประชากรนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 677 คน โดยสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 250 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. 2563

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีของคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers)¹⁶ เกี่ยวกับการรับรู้คือ ทฤษฎีตัวตนของบุคคลโดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ คือ ตัวตนที่ตนมองเห็น (Self-Concept) ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real Self) และ ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ตามแนวคิดนี้เน้นที่การรับรู้ตัวตนทั้งภายในและภายนอกอย่างสอดคล้องกับการรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง โดยสิ่งที่บุคคลควรพิจารณาเป็นลำดับต้นๆ 3 เรื่อง คือ เรื่องของตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย ลักษณะทางกายและลักษณะทางจิต และเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่สังคม วัฒนธรรม รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ดังนั้นการรับรู้การกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลตามแนวคิดทฤษฎีนี้จึงประกอบไปด้วยการรับรู้ทางกาย การรับรู้ทางจิต และการรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการควบคุมตนเอง (Self-regulation theory) ของ ลีเวนทาล และจอห์นสัน (Leventhal & Johnson)¹⁷ ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีการควบคุมตนเองไว้ว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่คุกคามหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ บุคคลจะมีการควบคุมตนเองโดยการปรับตัวใน 2 แนวทาง คือ การควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที่ (Regulation of functional responses) และ การควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์ (Regulation of emotional responses) ดังนั้น จากทฤษฎีนี้สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์จะมีการรับรู้ว่าถูกกลั่นแกล้งและตอบสนองต่อพฤติกรรมนั้นใน 2 แนวทาง คือ การควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที่และการควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไป

ตามแต่ละบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาตัวแปรการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งผ่านสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลตามลักษณะตัวแปรดังที่ได้กล่าวข้างต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จำนวน 677 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการการคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรของ Cochran ได้จำนวน 250 คน จากนั้นหาสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปีและทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ตามจำนวนและมีคุณสมบัติตามที่กำหนด

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ เลขที่ 3/2563 ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและจรรยาบรรณในการทำวิจัยให้ทราบก่อนตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งข้อมูลทั้งหมดของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการพิทักษ์สิทธิด้วยการเก็บไว้ในที่ปลอดภัยโดยไม่มีการเปิดเผยแก่ผู้อื่นทราบ การนำเสนอผลวิจัยจะดำเนินการในภาพรวมและนำมาใช้ในการศึกษาเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและกรอบแนวคิดในการวิจัย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ถามเกี่ยวกับลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา รูปแบบของการใช้สื่อออนไลน์ ช่วงระยะเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์ ระยะเวลาการใช้สื่อ จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ มีจำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วยข้อความเชิงบวก จำนวน 2 ข้อ และข้อความเชิงลบจำนวน 13 ข้อ ข้อคำถามแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การรับรู้ทางกายเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ จำนวน 4 ข้อ 2) การรับรู้ทางจิตเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ จำนวน 5 ข้อและ 3) การรับรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 3 การจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ มีจำนวน 14 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวกจำนวน 9 ข้อ และข้อความเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ ข้อคำถามแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) การควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที่ จำนวน 7 ข้อ และ 2) การควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์ จำนวน 7 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน ส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนเป็นแบบ Rating scale 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยให้ค่าคะแนนเป็น 5 4 3 2 1 ในข้อคำถามเชิงบวก และให้ค่าคะแนน เป็น 1 2 3 4 5 ในข้อคำถามเชิงลบ

การแปลผล ระดับการรับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์และการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ใช้คะแนนเฉลี่ยเป็นเกณฑ์การแบ่ง 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนระหว่าง 4.51 – 5.00 หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนระหว่าง 3.51 – 4.50 หมายถึง อยู่ในระดับมาก

คะแนนระหว่าง 2.51 – 3.5 หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนระหว่าง 1.51 – 2.50 หมายถึง อยู่ในระดับน้อย

คะแนนระหว่าง 1.00 – 1.50 หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกกักกันแกล้งบนสังคมออนไลน์ คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและได้มีการตรวจสอบคุณภาพก่อนนำไปใช้จริง โดยได้รับการประเมินเพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ซึ่งประกอบไปด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช 2 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 1 คน และการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ภายหลังจากที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีบริบทและคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับการถูกรังแกบนสังคมออนไลน์ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และการจัดการเมื่อถูกรังแกบนสังคมออนไลน์ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.99 ซึ่งการได้ค่าความเชื่อมั่นที่สูงนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบเครื่องมือและคำถามอีกครั้งแล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลช่วงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 หลังได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้น ชี้แจงการวิจัย ภายหลังจากได้รับการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจึงเริ่มดำเนินการวิจัยโดยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามผ่านทาง Google form โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 250 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 96) อายุเฉลี่ย 20.75 ปี สื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ได้แก่ Facebook (ร้อยละ 91.2) ช่วงระยะเวลาที่ใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด คือ 18.00 - 21.00 น. (ร้อยละ 30.8) โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาในการใช้สื่อออนไลน์เฉลี่ยมากกว่า 4 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 51.6)

2. การรับรู้เกี่ยวกับการถูกกักกันแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เกี่ยวกับการถูกกักกันแกล้งบนสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยแบ่งตามการรับรู้ทางกาย ทางจิต และทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ มีการรับรู้ทางสิ่งแวดล้อมมากที่สุด รองลงมา คือ การรับรู้ทางกาย และการรับรู้ทางจิต ตามลำดับ

ตารางที่ 1 การรับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ (n=250)

การรับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการรับรู้ทางกายเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์	2.67	0.58	ปานกลาง
ด้านการรับรู้ทางจิตเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์	2.63	0.63	ปานกลาง
ด้านการรับรู้ทางด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์	2.74	0.88	ปานกลาง
รวม	2.68	0.55	ปานกลาง

3. จำนวนและรูปแบบการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ โดยรูปแบบที่ถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์มากที่สุด คือ การโพสต์ข้อความต่าง ๆ ที่ทำให้เสียชื่อเสียง ร่องลงมาคือ การโดนบล็อกหรือลบออกจากกลุ่ม การเผยแพร่คลิปวิดีโอ รูปภาพ ที่เป็นความน่าอัปยศ ตามลำดับ ในส่วนของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลที่เกิดขึ้นน้อยที่สุดคือ การล่อลวงผ่านสังคมออนไลน์ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่เคยถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ และรูปแบบที่เคยถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ (n=250)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคยมีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์		
ไม่เคย	112	44.8
เคย	138	55.2
รูปแบบเคยถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์		
1. การคุกคามกันผ่านสังคมออนไลน์	23	10.3
2. การปลอมตัวในสังคมออนไลน์	23	10.3
3. การโพสต์ข้อความต่าง ๆ ที่ทำให้เสียชื่อเสียง	55	24.6
4. การส่งข้อมูลที่ล่อแหลมหรือรูปภาพอนาจาร	31	13.8
5. การเผยแพร่คลิป วิดีโอ รูปภาพ ที่เป็นความน่าอัปยศ	33	14.7
6. การโดนบล็อกหรือลบออกจากกลุ่ม	52	23.2
7. การล่อลวงผ่านสังคมออนไลน์	7	3.1

4. การจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การจัดการตนเองด้านการควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ด้านการควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที่อยู่ในระดับมาก และ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้แอลกอฮอล์ในการแก้ไขปัญหา การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคนที่กลั่นแกล้ง และ อาจจะลาออกจากสถานศึกษา ตามลำดับ ข้อที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำสุดสำหรับการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ คือ การบล็อกหรือปิดช่องทางในการเข้าถึงข้อมูล การพยายามลืมปัญหาและคิดถึงเรื่องอื่นแทน ตั้งสติให้รู้ตัวว่ากำลังเจอกับการรังแก ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ (n = 138)

การจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที่	3.95	0.88	มาก
1. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะทำร้ายร่างกายคนที่กลั่นแกล้งเพื่อตอบโต้กลับไม่ให้มารังแกอีกต่อไป	3.98	1.24	มาก
2. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะโดดเรียน ไม่เข้าเรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรม เก็บตัวในห้อง เพื่อหนีปัญหา	3.97	1.23	มาก
3. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านอาจจะลาออกจากสถานศึกษา	4.10	1.11	มาก
4. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะใช้แอลกอฮอล์ในการแก้ไข้ปัญหา	4.28	1.11	มาก
5. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคนที่กลั่นแกล้ง	4.24	1.19	มาก
6. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะปรึกษาเพื่อนที่ไว้ใจมากที่สุด	3.43	1.27	ปานกลาง
7. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ปรึกษาคนในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง	3.65	1.16	ปานกลาง
การควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์	4.07	0.8	มาก
8. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะตั้งสติให้รู้ตัวว่ากำลังเจอกับการรังแก	3.38	1.20	ปานกลาง
9. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะใช้วิธีการหยุดหรือเลิกเล่นเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น ๆ ไปเลย เพื่อหลบหลีกเพราะไม่อยากพบเจอกับปัญหา	3.77	0.95	มาก
10. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะใช้วิธีการลบหรือบล็อกคนๆ นั้นไปเลย	2.82	1.11	ปานกลาง
11. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะปล่อยไปถือว่าเป็นการขัดใจเวรกรรม	3.50	1.19	ปานกลาง
12. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้เมื่อมีปัญหา	3.61	1.13	ปานกลาง
13. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะพยายามลืมปัญหาและคิดถึงเรื่องอื่นแทน	3.37	0.97	ปานกลาง
14. เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะหากิจกรรมอื่นทำเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นเช่น ดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เดินซื้อของ สวดมนต์ทำสมาธิ หรือทำงานอดิเรก	4.01	0.98	มาก
รวม	4.01	0.84	มาก

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง โดยในด้านการรับรู้ทางกายพบว่าข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ คิดว่าการถูกกลั่นแกล้งด้านภาพลักษณ์บนสังคมออนไลน์ส่งผลให้ท่านมีความตระหนักในการดูแลภาพลักษณ์ของตนเองมากยิ่งขึ้น รองลงมา คือ คิดว่าการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพทางร่างกาย และคิดว่ารูปลักษณ์ภายนอกมีผลกระทบต่อการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ เช่น สีผิว รูปร่าง การแต่งกายตามลำดับ และข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดในด้านนี้คือ การถูกกลั่นแกล้งด้านภาพลักษณ์ รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ บุคลิกภาพ เชื้อชาติ บนสังคมออนไลน์ส่งผลให้สูญเสียความมั่นใจในตนเอง แสดงให้เห็นว่าในด้านการรับรู้ทางร่างกายนั้นนักศึกษาพยาบาลให้ความสำคัญกับการดูแลภาพลักษณ์ของตนเอง และใส่ใจในเรื่องสุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bleidorn และคณะ¹⁸ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเพศหญิงมักให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์รูปร่าง หน้าตา มากกว่า

เพศชาย ซึ่งการรับรู้ตนเองว่ามีภาพลักษณ์ที่ดีจะส่งผลให้มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกมีคุณค่าตลอดจนการมีสุขภาพจิตที่ดี ในด้านการรับรู้ทางจิตพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า จะไม่ทำตัวเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญหาโดยไม่โพสต์ทำร้ายใครหรือแกล้งใครบนสังคมออนไลน์ รองลงมาคือรับรู้ว่าการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์จะมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง และคิดว่าการเผยแพร่คลิปวิดีโอ รูปภาพเป็นความน่าอับอาย และข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดด้านการรับรู้ทางจิต คือ ท่านคิดว่าการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการรับรู้ในทางที่มองว่าพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์เป็นเรื่องที่ไม่ดี และจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา และเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ทำให้กระบวนการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ เข้าใจหลักกฎหมาย และมีการใช้เหตุผลที่ดี มีการรับรู้ว่าการกลั่นแกล้งกันบนสังคมออนไลน์ เป็นพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต สอดคล้องกับการศึกษาของ วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ และคณะ¹⁹ ที่ศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมปลายและนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษาส่วนมากมองว่าพฤติกรรมกลั่นแกล้งกันทางโลกออนไลน์เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง และไม่ควรกระทำ ส่วนการรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ส่งผลให้มีปัญหากับคนในครอบครัว รองลงมาคือ คิดว่าการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ส่งผลให้ท่านไม่กล้าออกไปเผชิญกับสังคมภายนอก และคิดว่าการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ส่งผลให้ท่านไม่สามารถพูดคุยกับคนในสังคมได้อย่างปกติ นั้นแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ในด้านสิ่งแวดล้อมนักศึกษาให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคมรอบข้างเป็นอย่างมาก โดยมองว่าการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกปลอดภัยต่อสังคมภายนอก และส่งผลให้ไม่กล้าพูดคุยกับคนในสังคมได้อย่างปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ortega และคณะ²⁰ ที่บอกว่าการกลั่นแกล้งกันทางโลกออนไลน์เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย วิตกกังวล และหวาดระแวงต่อสังคม นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่คิดว่าการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลาย แต่จากการศึกษาครั้งนี้มีนักศึกษามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 55.2) ที่รับรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ นั้นแสดงว่านักศึกษาบางส่วนยังประเมิณปัญหาการกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์น้อยกว่าที่เป็นจริงในขณะที่จริงแล้วพฤติกรรมปัญหานี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง²¹ ดังนั้น การติดตามให้ข้อมูลและทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เป็นจริงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักให้เกิดแก่นักศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกันบนสังคมออนไลน์

การจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความสามารถการจัดการตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักศึกษาจัดการตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ได้มากที่สุด รองลงมาคือด้านการควบคุมการตอบสนองด้านหน้าที โดยการจัดการตนเองในด้านการควบคุมการตอบสนองด้านหน้าทีพบว่าวิธีการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับการถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ คือ จะใช้แอลกอฮอล์ในการแก้ไขปัญหา จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับคนที่กลั่นแกล้ง และอาจจะลาออกจากสถานศึกษาตามลำดับ ในขณะที่วิธีการแก้ปัญหาที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ท่านจะปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนมากจะรู้ว่าคนที่กลั่นแกล้งคือใคร จึงใช้วิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า และการใช้แอลกอฮอล์เป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hinduja, Patchin²²⁻²³ ที่ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นที่เผชิญกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการ

มีพฤติกรรมเสี่ยงหลายอย่าง เช่น การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด รวมทั้งพฤติกรรมทำร้ายตนเอง และความก้าวร้าวในลักษณะอื่น ๆ ทั้งนี้อาจมาจากการที่นักศึกษายังอยู่ในช่วงที่เป็นวัยรุ่น ยังมีประสบการณ์ การเผชิญปัญหาชีวิตไม่มากนัก และกระบวนการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ อาจยังขาดวิจารณญาณที่ดี จึงอาจมีการใช้เครื่องมือที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อระบายความเครียด และลืมความทุกข์ใจชั่วเวลาหนึ่ง²⁴⁻²⁵ นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาบางส่วนอาจใช้การลาออกจากสถานศึกษาเพื่อเป็นทางออกของปัญหา ในขณะที่การปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจกลับเป็นวิธีการที่มีคะแนนน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ยังขาดทักษะการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม และมีความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาที่ไม่ดี จึงขาดความเชื่อมั่น และไว้วางใจระหว่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐธา วินิจนัยภาค²⁴ ที่ชี้ให้เห็นว่าเมื่อถูกกลั่นแกล้ง ออนไลน์ นักศึกษามักจะปรึกษาเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจเป็นอันดับแรก และบล็อกหรือตัดคนที่กลั่นแกล้งออกไป จากสื่อสังคมออนไลน์ของตนเอง²⁵⁻²⁶

สำหรับการจัดการตนเองด้านการควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์จะหากิจกรรมอื่นทำเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น รองลงมาคือ จะใช้วิธีการ หยุดหรือเลิกเล่นเครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น ๆ ไปเลย และจะระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้เมื่อมีปัญหา ส่วนวิธีการที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์จะใช้วิธีการลบ หรือบล็อก คน ๆ นั้นไปเลย สอดคล้องกับการศึกษาของ Schenk, Fremouw²⁶ พบว่า นักศึกษาส่วนหนึ่งเมื่อถูก กลั่นแกล้งผ่านโลกออนไลน์ จะพยายามหาบุคคลที่ไว้วางใจได้ในการระบายความรู้สึก บางส่วนใช้วิธีการ หิน หรือหลีกเลี่ยงจากสภาพปัญหานั้น โดยการไม่เข้าใช้สื่อสังคมนั้นอีก ทั้งนี้ อาจมาจากการที่นักศึกษามองว่า การใช้สื่อเป็นช่องทางให้เกิดปัญหาถูกกลั่นแกล้ง จึงเลือกที่จะหลีกเลี่ยงหรือหยุดใช้สื่อเพื่อลดโอกาสที่จะเผชิญ กับการกลั่นแกล้ง อย่างไรก็ตาม ยังมีการศึกษาที่พบว่าผู้ถูกกลั่นแกล้งผ่านโลกออนไลน์บางส่วนมีการใช้วิธีการ โต้ตอบกลับ และกระทำพฤติกรรมลักษณะเดียวกับที่ถูกกระทำ ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่อเนื่อง และเป็นปัญหาที่ยาวนานจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้²⁵ ดังนั้น การให้ความช่วยเหลือและให้ความรู้วิธีการ จัดการปัญหาพฤติกรรมกลั่นแกล้งกัน การรู้เท่าทันสื่อและใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางสร้างสรรค์ เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ตลอดจนป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่านักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลมีประสบการณ์การรับรู้และการจัดการ เกี่ยวกับกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ เช่นเดียวกับในประชาชนกลุ่มอื่น ๆ ดังนั้นพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกัน บนสังคมออนไลน์จึงเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคมไทย สังคมควรตระหนักและให้ความกบปัญหานี้ ตลอดจน มีการส่งเสริมทักษะการจัดการปัญหาการกลั่นแกล้งกันบนสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันและรับมือ กับสถานการณ์เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ผลกระทบที่เกิดจาก พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ในประชาชนกลุ่มต่าง ๆ รวมทั้งแนวทางการป้องกันและจัดการ อย่างเหมาะสมเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ที่สนับสนุนงบประมาณในการศึกษาวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. Patchin JW. Summary of our research (2007-2019) [Internet]. 2019 [cited 2020 Apr 5]. Available from: <https://cyberbullying.org/summary-of-our-cyberbullying-research>
2. Dehue F, Bolman C, Vollink T. Cyberbullying: youngsters' experiences and parental perception. *Cyber Psychology & Behavior* 2008;11:217-23.
3. Tokunaga RS. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior* 2010;26:277-87. doi:10.1016/j.chb.2009.11.014
4. Zhou Z, Tang H, Tian Y, Wei H, Zhang F, Morrison CM. Cyberbullying and its risk factors among Chinese high school students. *School psychology international* 2013;34:630-47. doi: 10.1177/0143034313479692
5. Udris R. Cyberbullying in Japan: An Exploratory Study. *IJCSE* 2015;8:59-80. doi: 10.7903/ijcse.1382
6. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ไทยอันดับ 2 เด็กรังแกกันในโรงเรียนพบเหยื่อปีละ 6 แสนคน [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>
7. เชาวลิท ศรีเสริม, โปริยทิพย์ สันตะพันธ์, อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี. พฤติกรรมรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ : ผลกระทบ การป้องกัน และบทบาทพยาบาลจิตเวช. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา* 2562;20:15-27.
8. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. อย่าปล่อยให้เด็กถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28079>
9. โพสต์ทูเดย์. Stop Bullyingหยุดการกลั่นแกล้ง ยุติความรุนแรงในสังคม [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.posttoday.com/life/work-life-balance/603557>
10. ปองกมล สุรัตน์. การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ในมิติสังคมวัฒนธรรม: กรณีศึกษาเยาวชนไทยเจนเอเรชั่นZ [ปริญญานิพนธ์หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2561.
11. Guo SA. Meta-analysis of the predictors of cyberbullying perpetration and victimization. *Psychol Sch* 2016;53: 432-53. doi: 10.1002/pits.21914
12. Rivituso J. Cyberbullying victimization among college students: An interpretive phenomenological analysis. *JISE* 2014;25:71- 5.
13. Weber NL, Pelfrey Jr WV. Cyberbullying: Causes, Consequences, and Coping Strategies. El Paso, TX: LFB Scholarly; 2014.

14. สรานนท์ อินทนนท์, พลินี เสริมสินศิริ. การศึกษาวิธีการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ UTCC Academic Day ครั้งที่ 2; 8 มิถุนายน 2561; มหาวิทยาลัยศิลปากร. กรุงเทพมหานคร; 2561. หน้า 1396-406.
15. ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติสถาบันพระบรมราชชนก 2562 [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 5 เม.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2562/A/043/T_0040.PDF
16. สุขภาพจิต. ทฤษฎีตัวตนของโรเจอร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 6 เม.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: http://inee06.blogspot.com/2016/01/blog-post_61.html?m=1
17. วลัยยา ธรรมพินิจวัฒน์. ทฤษฎีการควบคุมตนเอง: แนวคิดและการประยุกต์ใช้ในการพยาบาล เด็กและครอบครัว. วารสารสภาการพยาบาล 2553;25:23-33.
18. Bleidorn W, Arslan RC, Denissen JJA, Rentfrow PJ, Gebauer JE, Potter J, et al. Age and gender differences in self-Esteem; A cross-cultural window. J Pers Soc Psychol 2016;111:396-410. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/pspp00000784>
19. วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, สุจินดา ย่องจัน และสาลิณี จันทรเจริญ. โครงการสำรวจประชนชาติ พฤติกรรมการข่มเหงรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียน เขตกรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ต]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 22 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.wport.org/survey/detail/9>
20. Ortega R, Elipe P, Mora-Merchán JA, Genta ML, Brighi A, & Guarini A. The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: An European cross-national study. Aggress Behav 2012;385:342-56.
21. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 23 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries22.html>
22. Hinduja S, Patchin JW. Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. Deviant Behavior 2008;29:129-56.
23. Hinduja S, Patchin JW. Bullying, cyberbullying, and suicide. Archives of Suicide Research 2010;14:206-21.
24. ณัฐฐา วินิจนัยภาค. ทักษะคิดของเด็กและเยาวชนไทยต่อพฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึง เมื่อ 22 เม.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.nidapoll.nida.ac.th>
25. วัฒนาวดี ศรีวัฒนพงศ์, พิมพกา ธานินพงศ์. สื่ออิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ตที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรังแกกันของนักเรียนในโรงเรียน เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารการสื่อสารและการจัดการ นิต้า 2558;1:128-44.
26. Schenk AM, Fremouw WJ. Prevalence, psychological impact and coping of cyberbully victims among college students. Journal of School Violence 2012;11:21-37.