

**ผลกระทบทางจิตใจและการรับมือของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์:
กรณีศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคกลาง***

ปะการัง ศรีมี วท.ด.** นาเดียร์ หนูหนู วท.บ.*** อีระศักดิ์ คณองมาก วท.บ.***
ภิญญา แสงรัตนทองคำ วท.บ.*** สาริน หลีเฮง วท.บ.*** ปิยนุช ยอดสมสวย ปร.ด.****

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจกำลังเป็นปัญหาทั่วโลก การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้กับนักศึกษา

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ด้วยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น ตามสัดส่วนคณะ จำนวน 396 คน การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสถิติด้วยสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ในด้านการนิทาที่ใช้คำหยาบคายตำหนิมากที่สุด (ร้อยละ 40) และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในรูปแบบการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวไปเผยแพร่ มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และหลังถูกกลั่นแกล้งด้านการนิทา การหมิ่นประมาทและการลบหรือบล็อก มีความสัมพันธ์กับการรับมือแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ส่วนด้านการนิทา การหมิ่นประมาท และการแอบอ้างชื่อ มีความสัมพันธ์กับการรับมือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การรับมือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

เลขที่จริยธรรมการวิจัย PTHP2018-005 ผ่านการตรวจไม่คัดลอกผลงาน พิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

วันที่รับบทความ 30 มิถุนายน 2568 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 29 สิงหาคม 2568 วันที่ตอบรับบทความ 7 กันยายน 2568

*งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับการสนับสนุนจากทุนอุดหนุนการวิจัยประจำปี 2562 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**อาจารย์ ภาควิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

***นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พ.ศ. 2558-2561)

****อาจารย์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้ประพันธ์บรรณกิจ

อีเมล piyanuchy@g.swu.ac.th

Psychological impact and coping strategies of first-year students who are cyberbullied: A case study of a university in the central region

Pakarang Srimee D.Sc.** Nadia Noonud B.Sc.*** Theerasak Kanongmak B.Sc.***
Pinya Sangrattanatongkum B.Sc.*** Sarin Leeheng B.Sc.*** Piyanuch Yodsomsuay Ph.D.****

Abstract

Cyberbullying is a global issue that has psychological effects. This study aimed to examine the relationship between types of cyberbullying and levels of self-esteem, as well as the relationship between types of cyberbullying and coping strategies among cyberbullying victims. The findings may provide valuable insights for formulating effective interventions to prevent and address cyberbullying behaviors among university students.

Data were collected using a questionnaire from 396 first-year university students enrolled in the 2018 academic year, selected through stratified random sampling based on their faculties. Data analysis included frequency, percentage, and statistical correlation were analyzed using the Chi-square test.

The findings revealed that the most common form of cyberbullying experienced by first-year students was gossip involving the use of offensive language (40%). A statistically significant relationship was found between cyberbullying in the form of disclosure of personal secrets and self-esteem levels ($p\text{-value} < 0.05$). Additionally, experiences of gossip, defamation, and being blocked or deleted were significantly associated with emotion-focused coping strategies ($p\text{-value} < 0.05$). Furthermore, gossip, defamation, standard deviation and identity impersonation were significantly related to problem-focused coping strategies ($p\text{-value} < 0.05$).

keyword: cyberbullying; coping strategies; self-esteem

Ethical approval: PTHP2018-005, Plagiarism checked, 3 Reviewers.

Received 30 June 2025, Revised 29 August 2025, Accepted 7 September 2025

*This research was supported by the 2019 Research Grant from the Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University.

**Lecturer, Department of Health Promotion, Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University

***Student in Bachelor of Science, Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University (2015–2018)

****Lecturer, Division of Health Promotion, Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University,
Corresponding author, E-mail: piyanuchy@g.swu.ac.th

บทนำ

ในยุคดิจิทัลปัจจุบัน เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์กลายเป็นกิจกรรมที่พบได้ทั่วไป โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา อย่างไรก็ตาม การใช้งานดังกล่าวได้นำมาซึ่งปัญหาสังคมรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า “การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์” (cyberbullying) ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมการคุกคาม รังแก หรือทำร้ายผู้อื่นผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ เช่น การโพสต์ข้อความล้อเลียน การเผยแพร่ข้อมูลเท็จ หรือการส่งข้อความที่ไม่เหมาะสม การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของผู้ถูกรังแก¹⁻² จากการศึกษาของ Whittaker และคณะ พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีในสหรัฐอเมริกา ร้อยละ 55 เคยพบเห็นการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์อย่างน้อยหนึ่งครั้งภายในปีที่ผ่านมา โดยผู้กระทำส่วนใหญ่เป็นเพื่อน ร้อยละ 50 และนักเรียนคนอื่นในสถาบันเดียวกัน ร้อยละ 54.3³ ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Calvete และคณะ ในประเทศสเปน ที่รายงานว่าอัตราความชุกของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง⁴

ในประเทศไทย รายงานของ UNICEF ระบุว่าร้อยละ 80 ของเยาวชนไทยเคยประสบกับภัยคุกคามทางออนไลน์ และร้อยละ 43.1 เคยถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ซึ่งถือเป็นอัตราที่สูงที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้⁵ ทั้งนี้ งานวิจัยหลายฉบับ พบว่ากลุ่มผู้ถูกรังแกและผู้กระทำมักมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่ากลุ่มทั่วไป⁶ ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่ากลุ่มวัยรุ่นอายุ 15–24 ปี มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มวัยอื่น โดยใช้เวลาวางถึงร้อยละ 94.3 กับกิจกรรมบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งเนื้อหาที่บริโภคส่วนใหญ่มุ่งเน้นด้านความบันเทิง ความตื่นเต้น และบางครั้งเชื่อมโยงกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ⁷ การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (cyberbullying) เป็นพฤติกรรมที่สร้างความเสียหายอย่างมากต่อบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน การกระทำดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจในทันที แต่ยังทิ้งร่องรอยความเจ็บปวดที่ยาวนานต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของผู้ถูกรังแกอีกด้วย การถูกวิพากษ์วิจารณ์ การคุกคาม หรือการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่เหมาะสมผ่านช่องทางออนไลน์ สามารถบั่นทอนความมั่นใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองอย่างรุนแรง ทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกโดดเดี่ยว อับอาย และไร้ค่า การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีผลต่อสภาพทางอารมณ์และจิตใจ เนื่องมาจากคุณลักษณะที่แตกต่างของการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ซึ่งไม่ได้จบลงเพียงครั้งเดียวแต่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องและเป็นวงกว้าง โดยข่าวสารสามารถแพร่กระจายไปได้อย่างรวดเร็ว⁸ ผลกระทบจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มักจะนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการรับมือ (coping strategies) ที่แตกต่างกัน ซึ่งโดยทั่วไปสามารถแบ่งออกได้เป็นสองลักษณะหลัก ได้แก่ การรับมือแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping) และการรับมือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping) การรับมือแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจในการเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ตัวอย่าง เช่น การเพิกเฉยต่อข้อความ การถอนตัวจากสังคมออนไลน์ การพึ่งพาสารเสพติด หรือการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความโกรธหรือความเศร้า เพื่อบรรเทาความรู้สึกเจ็บปวด แม้ว่ากลยุทธ์เหล่านี้อาจช่วยลดความรู้สึกไม่สบายใจได้ชั่วคราว แต่ก็ไม่ได้แก้ปัญหาคาใจที่ต้นเหตุ และอาจส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งลดลง หากสถานการณ์ไม่คลี่คลาย ในทางตรงกันข้าม การรับมือแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มุ่งเน้นไปที่การหาสาเหตุและวิธีการแก้ไขสถานการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยตรง ตัวอย่างเช่น การบล็อกผู้กระทำ การรายงานพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อผู้ดูแลแพลตฟอร์ม การปรึกษา

ผู้ใหญ่หรือผู้เชี่ยวชาญ หรือการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัว⁹ กลยุทธ์เหล่านี้มักจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่าในระยะยาว เนื่องจากช่วยให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์มากขึ้น และส่งเสริมให้เกิดการฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีขึ้น¹⁰

การวิจัยในครั้งนี้ มุ่งเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบทางจิตใจและวิธีการรับมือของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในบริบทของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคกลาง แม้ว่าจะเป็นการศึกษามาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว แต่ปรากฏการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ยังคงเป็นปัญหาสำคัญในสังคมร่วมสมัย⁷⁻⁸ ชี้ให้เห็นว่าลักษณะของปัญหาและผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกกลั่นแกล้ง มิได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาใหม่ ซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันและการปรับตัวเข้าสู่ชีวิตมหาวิทยาลัย การอ้างอิงข้อมูลเชิงประจักษ์จากช่วงเวลาดังกล่าว จึงยังคงมีคุณค่าทางวิชาการทั้งในแง่ของการสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มเชิงพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงที่ต่อเนื่องมาในสังคมไทย และยังสามารถใช้เป็นฐานข้อมูล เพื่อการเปรียบเทียบกับสถานการณ์ในปัจจุบัน อันจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาแนวทางป้องกันและช่วยเหลือผู้ตกเป็นเหยื่อได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับพลวัตของสังคมออนไลน์ที่ยังคงดำเนินต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือที่มุ่งจัดการกับอารมณ์และมุ่งจัดการกับปัญหาของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

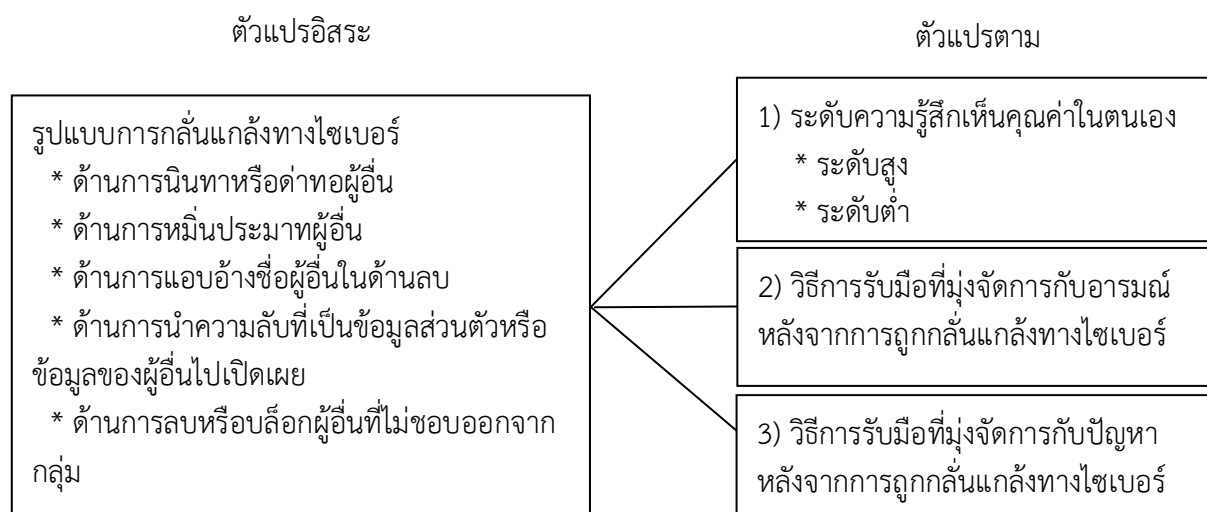
สมมติฐานการวิจัย

1. รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีความสัมพันธ์กับการรับมือที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์
3. รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีความสัมพันธ์กับการรับมือที่มุ่งจัดการกับปัญหาของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งแบ่งพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ออกเป็น 5 รูปแบบ⁹ ได้แก่ 1) ด้านการนินทาหรือด่าทอผู้อื่น 2) ด้านการหมิ่นประมาทผู้อื่น 3) ด้านการแอบอ้างชื่อผู้อื่นในด้านลบ 4) ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย และ 5) ด้านการลบหรือบล็อกผู้อื่นที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับแนวคิดการเห็นคุณค่า

ในตนเองแบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับสูง และ 2) ระดับต่ำ ส่วนการรับมือกับปัญหาแบ่งเป็น 2 ลักษณะ¹¹ ได้แก่ 1) การรับมือแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ และ 2) การรับมือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามเชิงปฏิบัติการ

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หมายถึง การรังแกหรือคุกคามผ่านอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน เป็นต้น โดยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลาง ผ่านทางช่องทางต่าง ๆ เช่น อีเมล เว็บไซต์ เว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นต้น การทำให้เหยื่อรู้สึกตึงเครียด วิตกกังวล หรือเสื่อมเสียชื่อเสียง จากการกระทำต่าง ๆ เช่น การนินทา ด่าทอ ล้อเลียน ข่มขู่ คุกคาม ใส่ร้าย ส่งข้อความก่อกวนนำข้อมูลไปเผยแพร่ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม และสร้างข่าวลือให้เกิดความเกลียดชังต่อผู้ถูกระทำผ่านพื้นที่ไซเบอร์ เป็นต้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลประเมินความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความสามารถเข้าใจตนเอง ถ้าที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่ หรือเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

การรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หมายถึง การรับมือกับสถานการณ์การถูกรังแก หรือแนวทางการแก้ปัญหาเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้วยวิธีการเผชิญปัญหาที่มี 2 รูปแบบ คือ มุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้ง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยภาคกลาง แห่งหนึ่ง มีนักศึกษาทั้งหมด จำนวน 3,545 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 356 คน การคำนวณกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงใช้สูตรคำนวณของ ทาโร ยามาเน¹²

จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ

- n แทน ขนาดตัวอย่าง
- N แทน ขนาดประชากร
- e แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

กำหนดให้ e แทน 0.05

ระดับความเชื่อมั่น 95% สัดส่วนความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05
(ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดซึ่งเป็นค่าที่นิยมใช้)

จากการใช้สูตร สามารถคำนวณได้ดังนี้

แทนค่า

$$n = \frac{(3,545)}{1 + (3,545) (0.05)^2}$$

$$n = 355.77$$

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (n) เท่ากับ 356 คน

ผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 (การกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนตามหลักการของ ทาโร ยามาเน) เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างหรือแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จะเท่ากับ 396 คน โดยมีการสุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (proportionate stratified random sampling) โดยแบ่งชั้นตามคณะของนักศึกษา ซึ่งมีทั้งหมด 10 คณะ ได้แก่ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจเพื่อสังคม พลศึกษา วิศวกรรมศาสตร์ แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ กายภาพบำบัด เกษตรศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ และเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 3,545 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างรวม 396 คน และจัดสรรจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละคณะตามสัดส่วนของประชากรในคณะนั้น ตัวอย่าง เช่น คณะมนุษยศาสตร์ มีนักศึกษา 804 คน (ร้อยละ 22.68) จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 90 คน และคณะสังคมศาสตร์และบริหารธุรกิจเพื่อสังคมมีนักศึกษา 1,059 คน (ร้อยละ 29.87) จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 118 คน เป็นต้น และใช้วิธีการคัดเลือกตามสะดวก (convenience sampling)

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ

1. ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และเคยถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
2. มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
3. ยินดีสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครออกจากโครงการ

1. ผู้ให้ข้อมูลมีประวัติในการรักษาปัญหาทางจิตใจได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์
2. ผู้ที่ให้ข้อมูลในแบบสอบถามไม่สมบูรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ สถานภาพครอบครัว ประเภทของสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก และระยะเวลาในการใช้สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก

2. แบบสอบถามรูปแบบพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ พัฒนาจากแบบสอบถามของธัญกร ตุดเกื้อ¹³ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยข้อคำถามแบ่งตามรูปแบบพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งเป็น 5 รูปแบบ ได้แก่ ด้านการนินทาหรือด่าทอผู้อื่น ด้านการหมิ่นประมาทผู้อื่น ด้านการแอบอ้างชื่อผู้อื่นในด้านลบ ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย ด้านการลบหรือบล็อกผู้อื่นที่ไม่ชอบออกจากกลุ่ม และมีระดับการปฏิบัติเป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับการปฏิบัติ ดังนี้ เป็นประจำ (10 ครั้งขึ้นไป) บ่อยครั้ง (7-9 ครั้ง) บางครั้ง (4-6 ครั้ง) นาน ๆ ครั้ง (1-3 ครั้ง) และไม่เคย

3. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง¹⁴ มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ ประเมินเป็น 4 ระดับ แบ่งเป็นข้อความทางบวก จำนวน 5 ข้อ (การให้คะแนนจากเห็นด้วยอย่างยิ่งถึงไม่เห็นด้วย อย่างยิ่งเป็น 3, 2, 1, 0) และข้อความทางลบ จำนวน 5 ข้อ (การให้คะแนนจากเห็นด้วยอย่างยิ่งถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งเป็น 0, 1, 2, 3) ระดับคะแนนรวมตั้งแต่ 0-30 คะแนน การแปลผลตามเกณฑ์ ดังนี้ คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 15 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง คะแนนน้อยกว่า 15 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

4. แบบสอบถามวิธีการรับมือกับปัญหาหลังจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ พัฒนาตามแนวคิด ทฤษฎีวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman¹¹ จำนวน 10 ข้อ แบบตัวเลือก แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะมุ่งจัดการกับอารมณ์ จำนวน 5 ข้อ และลักษณะมุ่งจัดการกับปัญหา จำนวน 5 ข้อ การให้คะแนนแบ่งเป็นระดับการปฏิบัติในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา แบ่งเป็น 2 ระดับการปฏิบัติ ดังนี้ แบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก ได้แก่ ปฏิบัติ = 1 คะแนน, ไม่ = 0 คะแนน ดังนั้น การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไม่นำใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข และผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ จากนั้นหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item-objective congruence index: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ว่าค่า IOC ต้องมากกว่า 0.50 จึงถือว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ ผลการตรวจสอบพบว่า ค่า IOC ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.67–1.00

2. การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมและบริบทที่คล้ายกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าดังต่อไปนี้ ส่วนที่ 2 รูปแบบพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เท่ากับ 0.81 ส่วนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าเท่ากับ 0.87 และส่วนที่ 4 วิธีการรับมือกับปัญหาหลังจากการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีค่าเท่ากับ 0.96 ก่อนนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้แบบสอบถามดำเนินการเก็บข้อมูล ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2561 ถึงธันวาคม 2561 รวมเป็นเวลา 2 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนาเพื่อแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ระดับเห็นคุณค่าในตนเอง และวิธีการรับมือหลังถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยนำเสนอในรูปแบบค่าความถี่ และค่าร้อยละ

2. สถิติเชิงอนุมาน การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือกับปัญหาเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยใช้สถิติไคสแควร์ (chi-square test: χ^2 test) และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เอกสารรับรองเลขที่ PTHP2018-005 ณ วันที่ 20 สิงหาคม 2561 ก่อนที่จะเริ่มทำการศึกษาวิจัยในอาสาสมัคร

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 396 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 73.5) อายุเฉลี่ย 18.9 ปี SD = สถานภาพครอบครัวอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 74.2) ประเภทของสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์กที่ใช้มากที่สุด คือ อินสตาแกรม (Instagram) (ร้อยละ 87.6) รองลงมา คือ ไลน์ (Line) (ร้อยละ 76.3) และยูทูบ (YouTube) (ร้อยละ 59.6) วัตถุประสงค์ในการใช้สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก มากที่สุด คือ เพื่ออัปเดตข้อมูลข่าวสาร (ร้อยละ 73.0) รองลงมา คือ เพื่อพูดคุย (ร้อยละ 55.8) และดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุออนไลน์ (ร้อยละ 40.4) ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กเฉลี่ยต่อวันมากกว่า 5 ชั่วโมง (ร้อยละ 45.5)

2. รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา พบว่ารูปแบบการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้านการนินทา ด้วยการใช้ถ้อยคำหยาบคายมากที่สุด (ร้อยละ 40) ด้านการลบหรือบล็อก ด้วยการถูกลบออกจากความเป็นเพื่อนหรือถูกลบออกจากกลุ่ม (ร้อยละ 22) ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวไป

เปิดเผยโดยไม่ได้รับอนุญาต (ร้อยละ 15.5) ด้านการหมิ่นประมาท ด้วยการถูกใส่ร้ายให้บุคคลที่สามเกลียดชัง (ร้อยละ 13.7) และด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (ร้อยละ 8.8)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเผยแพร่ มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการนินทาต่อผู้อื่น ด้านการหมิ่นประมาท ด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบ และด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่ม ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 (n = 396)

รูปแบบพฤติกรรม การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง				p-value
	เห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง		เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ด้านการนินทาบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	313	79.0	26	6.6	0.375
2. ด้านการหมิ่นประมาทผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	172	43.4	17	4.3	0.152
3. ด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	104	26.3	11	2.8	0.187
4. ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผยผ่านทางสังคมออนไลน์	135	34.1	18	4.6	0.007*
5. ด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	152	38.4	16	4.0	0.107

*Statistically significant at $p < 0.05$

4. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการนินทา ด้านการหมิ่นประมาท และด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่ม มีความสัมพันธ์กับการรับมือแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ลักษณะมุ่งจัดการกับอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 (n=396)

รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	การรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์				p-value
	ลักษณะมุ่งจัดการกับอารมณ์				
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ด้านการนิเทศบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	4	1.2	335	98.8	0.000*
2. ด้านการหมิ่นประมาทผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	11	5.8	178	94.2	0.000*
3. ด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบ ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	12	10.4	103	89.6	0.094
4. ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวไปเปิดเผยผ่านทางสังคมออนไลน์	21	13.7	132	86.3	0.530
5. ด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	35	20.8	133	79.2	0.007*

*Significant < 0.05

จากการศึกษา พบว่ารูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการนิเทศ ด้านการหมิ่นประมาทและด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบ มีความสัมพันธ์กับการรับมือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ลักษณะมุ่งจัดการกับปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 (n=396)

รูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์	การรับมือของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์				p-value
	ลักษณะมุ่งจัดการกับปัญหา				
	ไม่เคยปฏิบัติ		ปฏิบัติ		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ด้านการนิเทศบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	13	3.8	326	96.2	0.000*
2. ด้านการหมิ่นประมาทผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	12	6.3	177	93.7	0.000*
3. ด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์	13	11.3	102	88.7	0.040*
4. ด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวไปเปิดเผยผ่านทางสังคม	24	15.7	129	84.3	0.469
5. ด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	36	21.4	132	78.6	0.071

*Significant < 0.05

สรุป

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับมือในกลุ่มนักศึกษาไทย ผลการวิจัยได้ยืนยันความซับซ้อนของปรากฏการณ์นี้ โดยสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการนำความลับไปเปิดเผยเป็นรูปแบบเดียวที่มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นผลที่น่าสนใจและแตกต่างจากรูปแบบอื่น ๆ ในขณะที่ยกเลิกการหนี การหมิ่นประมาท การแอบอ้างชื่อ และการลบหรือบล็อก ไม่แสดงความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ และมุ่งจัดการกับปัญหาของผู้ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการหนี ด้านการหมิ่นประมาท และด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มมีความสัมพันธ์กับการรับมือแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ และรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้านการหนี ด้านการหมิ่นประมาทและด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบ มีความสัมพันธ์กับการรับมือแบบมุ่งจัดการกับปัญหา อย่างไรก็ตาม การถูกนำความลับไปเปิดเผย ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับมือทั้งสองรูปแบบ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าอาจต้องใช้กลยุทธ์ที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นในการรับมือ

ผลการวิจัย สนับสนุนกรอบแนวคิดที่แบ่งพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็น 5 รูปแบบ โดยแสดงให้เห็นว่าแต่ละรูปแบบมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับมือแตกต่างกัน ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และการรับมือของผู้ถูกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการรับมือกับปัญหา แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ มุ่งการจัดการอารมณ์และการมุ่งจัดการปัญหา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและต้องการการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในแต่ละมิติ และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดทางทฤษฎีที่ระบุว่ารูปแบบการกลั่นแกล้งที่แตกต่างกันจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกระทำ จึงเป็นข้อมูลสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาแนวทางการป้องกันบริบทของนักศึกษาในอนาคต

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561 ทั้งหมด 10 คณะ จำนวน 396 คน พบว่ารูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ในด้านการนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผยผ่านทางสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) สอดคล้องกับการศึกษาของธัญกร ตุดเกื้อและคณะ¹³ พบว่าบุคคลที่มีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกละอาย ปิดกั้นตนเอง มักจะแยกตัวออกจากสังคม และรู้สึกว่าการเปิดเผยมีปมด้อย เมื่อถูกนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัว หรือนำปมด้อยไปเปิดเผยหรือส่งต่อผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่ทำให้อับอาย เสื่อมเสียไปเปิดเผย และการมีผู้รับรู้ความลับจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์เป็นจำนวนมากเท่าไร ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งจะยิ่งรู้สึกแย่มากขึ้น จึงจะส่งผลทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ และสอดคล้องกับการศึกษาของธัญกร ตุดเกื้อ¹⁴ พบว่าปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยมากกว่าครึ่งหนึ่ง ยิ่งไปกว่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีและสุขภาพจิตของพวกเขา ทำให้มีสุขภาพทางสังคม

และจิตใจต่ำและเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิต โดยเฉพาะอาการวิตกกังวลและอาการทางจิต ส่วนรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้านการนินทา คำทอ ด้านการหมิ่นประมาทด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบ และด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่มบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการกระทำในลักษณะนี้ เยาวชนมองว่ามันไม่ใช่ปัญหา และไม่น่าจะส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรกระทำ อีกทั้งยังมองว่าเป็นเรื่องสนุกสนานตลกขบขัน และถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปในโลกออนไลน์ มีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดการรวมกลุ่ม รวมถึงเกิดความรู้สึกอยากมีพลังอำนาจเหนือกลุ่มอื่นหรือผู้อื่น จึงทำให้มีพฤติกรรมการรังแกและการตกเป็นเหยื่อการรังแกได้เพิ่มขึ้น¹⁵

ผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์กับการรับมือของผู้ถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยจำแนกลักษณะการรับมือ ออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะมุ่งจัดการกับอารมณ์ และลักษณะมุ่งจัดการกับปัญหา พบว่า การรับมือในลักษณะมุ่งจัดการกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการกลั่นแกล้งด้านการนินทา ด้านการหมิ่นประมาท และด้านการลบหรือบล็อกคนที่ไม่ชอบออกจากกลุ่ม โดยผู้ที่ถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ มีวิธีการรับมือกับปัญหาที่ใช้มากที่สุด ด้วยวิธีการเพิกเฉย สอดคล้องกับการศึกษาของสุวิพร ไฉไลสถาพร และคณะ¹⁶ กล่าวว่าวัยรุ่นเห็นว่าปัญหาไม่ได้อยู่กับตัวเราตลอดเวลา เพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกให้เหมาะสม โดยมีแนวทางในการรับมือ คือ การหลีกเลี่ยง โดยจะไม่แสดง ปฏิกริยาตอบสนองต่อการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หรือเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับผู้กลั่นแกล้ง แนวทางนี้แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ การนิ่งเงียบและการถอยห่าง ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้วิธีการหลีกเลี่ยง พบว่าตนเองได้รับความสนใจจากผู้กลั่นแกล้งน้อยลง ซึ่งส่งผลให้ตนเองตกเป็นเป้าของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์น้อยลง และยังได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจน้อยลงจากการหลีกเลี่ยงการข้องเกี่ยวกับผู้กลั่นแกล้ง สำหรับการรับมือในลักษณะมุ่งจัดการกับปัญหา พบว่ามีความสัมพันธ์กับรูปแบบการกลั่นแกล้งด้านการนินทา ด้านการหมิ่นประมาท และด้านการแอบอ้างชื่อในด้านลบ โดยผู้ที่ถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีวิธีการรับมือกับปัญหาที่ใช้มากที่สุด คือ วิธีการคัดกรองเพื่อนในสังคมออนไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาของธัญกร ตุดเกื้อ และคณะ¹³ พบว่าการกลั่นกรองเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์เป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับการป้องกันการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์จากบุคคลที่ไม่รู้จักเป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับการป้องกันการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์จากบุคคลที่รู้จัก โดยสอดคล้องกับการศึกษาของวิรัชญ์ เลิศรัตน์ธารงกุล¹⁷ ที่พบว่าพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการถูกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์ คือ การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่นำไปสู่การกลั่นแกล้งในรูปแบบต่าง ๆ

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ จึงทำให้ได้ข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักศึกษาได้ทราบสถานการณ์ของรูปแบบการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมทั้งทราบวิธีการรับมือกับปัญหาหลังจากการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้นักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ให้กับนักศึกษา และควรณรงค์การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่ถูกต้อง ใช้อย่างสร้างสรรค์ และเกิดประโยชน์ เช่น การให้ความรู้ การสร้างบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนในด้านการใช้สื่อ เป็นต้น รวมถึงครอบครัว ควรปลูกฝังให้เยาวชนยอมรับและเคารพตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. พัฒนาศักยภาพการเผชิญปัญหาทั้งในด้านอารมณ์และด้านปัญหา การควบคุมอารมณ์ การจัดการ

ความเครียด และการคัดกรองเพื่อนหรือกลุ่มในสังคมออนไลน์ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงที่เหมาะสม

2. ศูนย์ให้คำปรึกษานักศึกษา หรือหน่วยบริการสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย ควรออกแบบและดำเนินกิจกรรมเฝ้าระวัง ให้ความรู้ และสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แก่นักศึกษา

3. นักวิจัยและผู้พัฒนาโปรแกรมด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ควรใช้ข้อมูลจากผลการวิจัยนี้เป็นฐานในการออกแบบและทดสอบโปรแกรมเสริมสร้างทักษะการปรับตัวและการรับมือกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. ด้านความครอบคลุมของกลุ่มตัวอย่าง จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากสถานศึกษาแห่งเดียว จึงเป็นข้อจำกัดในการสรุปอ้างอิงผลของงานวิจัย และไม่สามารถเป็นตัวแทนของสถานศึกษาอื่น ๆ ได้

2. เครื่องมือวิจัยเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใหม่ จึงอาจยังต้องการการทดสอบซ้ำในบริบทและกลุ่มตัวอย่างอื่น เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือและความตรงตามวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจาก “ทุนวิจัยงบประมาณเงินรายได้ คณะกายภาพบำบัด ประจำปีงบประมาณ 2562”

References

1. Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, Lattanner MR. Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychol Bull 2021;147(4):278-309. doi:10.1037/bul0000306.
2. Tokunaga RS. Following you home from school: a critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. Comput Human Behav 2010;26(3):277-87. doi:10.1016/j.chb.2009.11.014.
3. Whittaker E, Kowalski RM. Cyberbullying via social media. J Sch Violence 2015;14(1):11-29. doi:10.1080/15388220.2014.949377.
4. Calvete E, Orue I, Guadix MG. Cyberbullying in adolescents: modalities and psychological outcomes. Psychol Sch 2020;57(4):603-18. doi:10.1002/pits.22340.
5. UNICEF. Online violence against children in East Asia and the Pacific: a review of existing evidence [Internet]. Bangkok: UNICEF EAPRO; 2020 [cited 2025 Jun 28]. Available from: <https://www.unicef.org/eap/media/6226/file>
6. Patchin JW, Hinduja S. Cyberbullying and self-esteem: a review of the literature. J Sch Health 2022;92(3):212-8. doi:10.1111/josh.13130.

7. National Statistical Office. The 2023 household survey on the use of information and communication technology. Bangkok: Ministry of Digital Economy and Society; 2023. (in Thai)
8. Chainwong P, Skulphan S, Thapinta D. Being cyberbullied and suicide risk among youths. *J Psychiatr Nurs Ment Health* 2020;34(3):133-51. (in Thai)
9. Tudgeua T. Development of cyberbullying behavioral indicators among youth in Songkhla Province [undergraduate thesis]. Songkhla: Prince of Songkla University; 2014. (in Thai)
10. Siddiqui S, Schultze-Krumbholz A. Successful and emerging cyberbullying prevention programs: a narrative review of seventeen interventions applied worldwide. *Societies* 2023;13(9):212. doi:10.3390/soc13090212.
11. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
12. Yamane T. Statistics: an introductory analysis. 3rd ed. New York: Harper & Row; 1973.
13. Tudkuea T, Sabaiying M. Patterns, effects and coping with cyber bullying among students of a college in the southern part of Thailand. *J Behav Sci Dev* 2017;9(2):220–36. doi:10.14456/jbsd.2017.28. (in Thai)
14. Jamnongrit T. Cyberbullying, well-being, and mental health of freshmen of a university in Bangkok. *Chula Med J* 2022;66(4):405-9. doi:10.14456/clmj.2022.49. (in Thai)
15. Phaowiriya H, Boonnate N, Chaisena Dallas J, Suppaseemanont W. Cyberbullying behavior and cybervictimization among nursing students. *Nurs J* 2021;48(1):159–73. (in Thai)
16. Chailaisathaporn S, Prasertsin U, Techataweewan W. Experiences and guidelines of coping in young Thai victims of cyberbullying. *J Res Curriculum Dev.* 2017;7(2):215–34. (in Thai)
17. Lertratthamrongkul W. Cyberbullying among secondary school students: prevalence, problem-solving and risk behaviors. *NEU Acad Res J* 2021;11(1):275–89. (in Thai)