



# การกลั่นแกล้ง บนโลกไซเบอร์

Cyberbullying





# การกลั่นแกล้ง บนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

ในปัจจุบัน สื่ออินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ดิจิทัลทำให้ความนิยมในการใช้สื่อออนไลน์มีมากขึ้น เด็กๆ และเยาวชนที่เติบโตมากับสื่อเหล่านี้ใช้เวลาส่วนใหญ่ของพวกเขาในโลกไซเบอร์ ผลสำรวจจากสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์พบว่า Gen Z คือ เยาวชนอายุต่ำกว่า 17 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุดถึง 7 ชม.ต่อวันในวันหยุด และเกือบ 6 ชั่วโมงต่อวัน ในวันเรียนหนังสือ อย่างไรก็ตาม เด็กๆ และเยาวชนควรได้รับการศึกษาและคำแนะนำให้รู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศและดิจิทัลให้มากขึ้น เพราะการสื่อสารในโลกไซเบอร์มีความแตกต่างจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตจริง การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี ไม่ว่าจะเป็นด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพ การจัดสรรเวลาหน้าจอ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในโลกออนไลน์

การรู้เท่าทันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญและใส่ใจไม่ว่าจะเป็น เด็กและเยาวชนที่ควรได้รับการปลูกฝังให้รู้จักป้องกันตัวเอง พ่อแม่และโรงเรียนควรจะเข้าใจในการให้คำปรึกษา และภาคเอกชนผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ต สื่อดิจิทัล และสื่อสังคมออนไลน์ ควรจะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องกฎหมายและระเบียบกติกากการใช้สื่อคอมพิวเตอร์และสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อสามารถจัดการปัญหาเบื้องต้นได้หากพบว่ามีกรกระทำดังกล่าวเกิดขึ้น มีรายงานสำรวจหลายชิ้นบ่งบอกว่า ตั้งแต่ปี 2010 เป็นต้นมา สถิติของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มีจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ

# การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คืออะไร

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คือ การกลั่นแกล้ง รังแก หรือคุกคามโดยเจตนาผ่านสื่อดิจิทัลหรือสื่อออนไลน์ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ต ผู้ที่กลั่นแกล้งจะส่งข้อความหรือรูปภาพผ่าน SMS, กล่องข้อความ และแอปพลิเคชัน หรือส่งผ่านออนไลน์ในโซเชียลมีเดีย, กระดานสนทนา หรือเกมออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถเปิดดู มีส่วนร่วมหรือแบ่งปันเนื้อหาได้ การกลั่นแกล้งลักษณะนี้มักกระทำซ้ำๆ ไปยังเหยื่อหรือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง โดยผู้รังแกจะเปิดเผย หรือปิดบังตัวตนก็ได้ วิธีการคือ ส่ง โพสต์ หรือแชร์ข้อมูลด้านลบ เป็นเท็จ หยาบคาย และทำร้ายจิตใจผู้อื่น บางกรณีการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อาจรวมถึงการแชร์ข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นโดยมีเจตนาเพื่อที่จะทำให้เจ้าตัวอับอายหรือทำลายชื่อเสียง บางครั้งการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เลยไปถึงระดับที่ผิดกฎหมายหรือเป็นอาชญากรรมได้ ประการสำคัญ การปฏิบัติต่อผู้อื่นโดยไม่เจตนา หรือไม่สุภาพ เพียงครั้งเดียว ไม่อาจถือว่าเป็นการกลั่นแกล้งได้ คุณลักษณะประการสำคัญของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คือ เป็นการกระทำที่จงใจ และกระทำต่อผู้ถูกกระทำซ้ำๆ หลายครั้ง ข้อมูลจาก Office of the eSafety Commissioner ของออสเตรเลีย พบว่า ในปี 2560 เด็กถึง 1 ใน 5 คน ได้รับผลกระทบจากกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

## ตัวอย่างของ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



ส่งข้อความข่มขู่หรือหยาบคาย  
ทางอีเมลหรือ SMS หรือ  
กล่องข้อความ



ใช้ข้อมูลให้ผู้อื่นเปิดเผยข้อมูล  
ส่วนตัวหรือความลับที่น่าอับอาย แล้ว  
นำไปเผยแพร่ต่อในสังคมออนไลน์



แอบเข้าใช้งานบัญชีสื่อออนไลน์  
ของผู้อื่น แล้วแกล้งโพสต์ข้อความ  
หรือรูปภาพที่น่าอับอาย  
ลงในสื่อออนไลน์



สร้างเว็บไซต์หรือเพจต่อต้าน  
หรือล้อเลียนเพื่อนที่ชั้นเรียน



สร้างแฟนเพจเพื่อเปรียบเทียบว่า  
ใครสวยสุด/หน้าตาแย่มากที่สุด  
ในโรงเรียน



โพสต์ข้อความหรือรูปภาพเพื่อ  
กลั่นแกล้งผ่านโซเชียลมีเดียอย่าง  
Facebook YouTube Twitter  
และ LINE

# การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งทางกายภาพ

การเข้าใจความเหมือนและความแตกต่างของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการกลั่นแกล้งทางกายภาพช่วยทำให้เข้าใจลักษณะของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

## การกลั่นแกล้ง (Bullying)

### ทางกายภาพ (Physical Term)

- เกิดขึ้นได้เมื่อคู่กรณีเผชิญหน้ากัน
- แหะแหย่หรือหลบหลีกได้
- มีผู้ร่วมรับรู้ในวงจำกัด
- ระบุตัวตนผู้กลั่นแกล้งได้
- รับรู้ถึงผลกระทบที่เหยื่อได้รับ
- แกล้งได้ในสถานที่กายภาพ

ผู้กลั่นแกล้งและเหยื่ออยู่ในพื้นที่และเวลาเดียวกัน

### โลกไซเบอร์ (Cyber Term)

- เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา
- แหะแหย่หรือหลบหลีกไม่ได้
- มีผู้ร่วมรับรู้ในวงกว้างผ่านโลกออนไลน์
- ผู้กลั่นแกล้งปกปิดตัวตนที่แท้จริง
- ผลกระทบที่เหยื่อได้รับไม่อาจรู้ได้
- ไม่ขอจำกัดเงื่อนไขเชิงพื้นที่

คนถูกกลั่นแกล้งเป็นเป้าหมายของการรังแกได้ง่าย

- เป็นการกระทำในเชิงก้าวร้าวรุนแรง
- เป็นการกระทำที่ทำซ้ำ ๆ หลายครั้ง
- มีความสัมพันธ์เชิงอำนาจ

# การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

## VS การกลั่นแกล้งทางกายภาพ

### ความเหมือน

1. เป็นการกระทำในเชิงก้าวร้าวรุนแรง โดยมีเจตนาทำร้ายผู้ถูกกระทำให้ผู้รู้สึกเจ็บปวด ซึ่งการกลั่นแกล้งทั้งสองแบบส่งผลให้ผู้ถูกกระทำโดดเดี่ยว กังวล และซึมเศร้า อันจะส่งผลไปยังพฤติกรรมอื่นๆ เช่น นอนไม่หลับ ไม่อยากทานอาหาร ไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด

2. เป็นการกระทำที่ทำซ้ำๆ หลายครั้ง ผู้กลั่นแกล้งจะคุกคามเหยื่อไม่ใช่เพียงครั้งเดียว

3. มีความสัมพันธ์เชิงอำนาจในการกระทำ ผู้กลั่นแกล้งมักจะคุกคามเหยื่อที่อ่อนแอ และปกป้องตัวเองไม่ได้ ดังนั้นผู้กลั่นแกล้งจึงมักไม่เกรงกลัวการตอบโต้หรือแก้แค้นจากเหยื่อ ผู้กลั่นแกล้งจะไม่กระทำงานนอกเสียจากว่า เขารู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจที่เหนือกว่า

### ความต่าง

1. **ตัวตนที่ถูกปกปิด** ผู้ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไม่สามารถล่วงรู้ตัวตนของผู้กลั่นแกล้งทำให้ผู้กลั่นแกล้งมักรู้สึกสบายใจในการกระทำ เนื่องด้วยลักษณะของสื่อใหม่ที่ทำให้ผู้รังแกสามารถปกปิดตัวตนได้ ดังนั้นผู้กลั่นแกล้งจึงมักไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ผ่านการสร้างชื่อบัญชีปลอมหรือการสวมรอยบัญชีผู้อื่น ซึ่งทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกไม่ปลอดภัย และกังวลเนื่องจากเหยื่อไม่รู้ว่าจะไว้วางใจใครได้

2. **ขอบเขตของการกลั่นแกล้ง** ในขณะที่การกลั่นแกล้งทางกายภาพเกิดขึ้นในสถานที่จำกัดเช่น ในสนามเด็กเล่น หรือในห้องเรียน ที่ผู้กลั่นแกล้งและเหยื่ออยู่ด้วยกัน หรือแค่บางช่วงเวลาของวัน แต่การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกที่ ทุกเวลา จึงทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งยากที่จะหลบเลี่ยงหรือซ่อนตัวได้ ยิ่งไปกว่านั้น การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ก็กระทำโดยผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่รู้ตัว ผู้กลั่นแกล้งสามารถโพสต์ข้อความหรือรูปภาพเพื่อสร้างความอับอายให้แก่เหยื่อลงบนโลกออนไลน์ ได้ตลอดเวลาที่เขาต้องการ

3. **ขอบเขตการรับรู้** การกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์นั้นสามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วจึง อาจมีผู้รับรู้เป็นจำนวนมาก ในขณะที่การกลั่นแกล้งทางกายภาพมีจำนวนผู้รับรู้จำกัด แต่การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มีจำนวนคนรับรู้ในระดับที่มากกว่า ในบางกรณีอาจมีถึงล้านคน การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จึงสร้างความอับอายให้แก่ผู้ถูกกระทำในระดับที่มากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น บ่อยครั้งที่ผู้รับรู้ไม่ได้มีบทบาทเพียงแค่การดูหรือชม แต่อาจจะมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งโดยการส่งต่อ หรือแชร์เรื่องที่อับอายนั้นไปสู่วงกว้างยิ่งขึ้นไปอีก

4. **การรายงาน** ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มักจะไม่บอกผู้ปกครองหรือครู เพราะกลัวการถูกตำหนิหรือลงโทษ หรือกลัวว่า พ่อแม่จะล่วงรู้ความลับส่วนตัวที่น่าอับอายของตัวเองที่ถูกส่งต่อทางโลกออนไลน์ ยิ่งไปกว่านั้น ในบางครั้ง ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งยังเกรงว่า ถ้าบอกผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องแล้วอุปกรณ์การสื่อสารของตนเอง เช่น คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์จะถูกกริบไป ในส่วนของการรายงานต่อผู้ให้บริการสื่อออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ตก็อาจใช้เวลาในการติดตามผล

# ประเภทของ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้น มีรูปแบบแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้แก่

1

**การแกล้งแหย่ (Trolling)** ผู้กลั่นแกล้งจะรังแกผู้อื่นด้วยการใช้ถ้อยคำดูถูกเหยียดหยามในห้องสนทนา หรือในสังคมออนไลน์ โดยมีเจตนาแหย่ให้เหยื่อตอบโต้กลับมาด้วยถ้อยคำรุนแรง

2

**การใส่ความ (Denigration/Dissing)** ผู้กลั่นแกล้งเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย อับอาย หรือกลายเป็นตัวตลก

3

**การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion)** ผู้กลั่นแกล้ง ลบ บล็อกผู้อื่นไม่ให้เข้ากลุ่มในสังคมออนไลน์ โดยสร้างความหมางเมินหรืออคติผ่านข้อความ หรือกิจกรรมกลุ่มออนไลน์ เพื่อกีดกันเหยื่อออกจากกลุ่ม

4

**การแพร่ความลับ (Outing)** ผู้กลั่นแกล้งล่วงรู้แล้วนำข้อมูลส่วนตัว หรือความลับของผู้อื่นไปเผยแพร่ในโลกออนไลน์ โดยมีเจตนาเพื่อให้เหยื่ออับอาย

5

**การล่อลวง (Trickery)** การใช้อุบายให้ผู้อื่นเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือความลับที่น่าอับอาย แล้วนำไปเผยแพร่ต่อในสังคมออนไลน์

6

**การแอบอ้างชื่อ หรือตัวตนของผู้อื่น (Impersonation/Fraping)** ผู้กลั่นแกล้งจะแอบเข้าใช้งานบัญชีสื่อออนไลน์ของผู้อื่น แล้วแกล้งโพสต์ข้อความหรือรูปภาพที่น่าอับอายลงในสื่อออนไลน์

7

**การสร้างบัญชีใช้งานปลอมเพื่อรังแกผู้อื่น (Fake profiles)** ผู้กลั่นแกล้งจะซ่อนตัวตนที่แท้จริงของตัวเองโดยการสร้างบัญชีสื่อสังคมออนไลน์ปลอมขึ้นมา แล้วส่งรูปภาพหรือข้อความเพื่อกลั่นแกล้งผู้อื่น

8

**การขโมยอัตลักษณ์ดิจิทัล (Catfish)** ผู้กลั่นแกล้งจะขโมยรูปภาพของผู้อื่น แล้วนำไปสร้างตัวตนใหม่ เพื่อหวังผลในการหลอกลวง

9

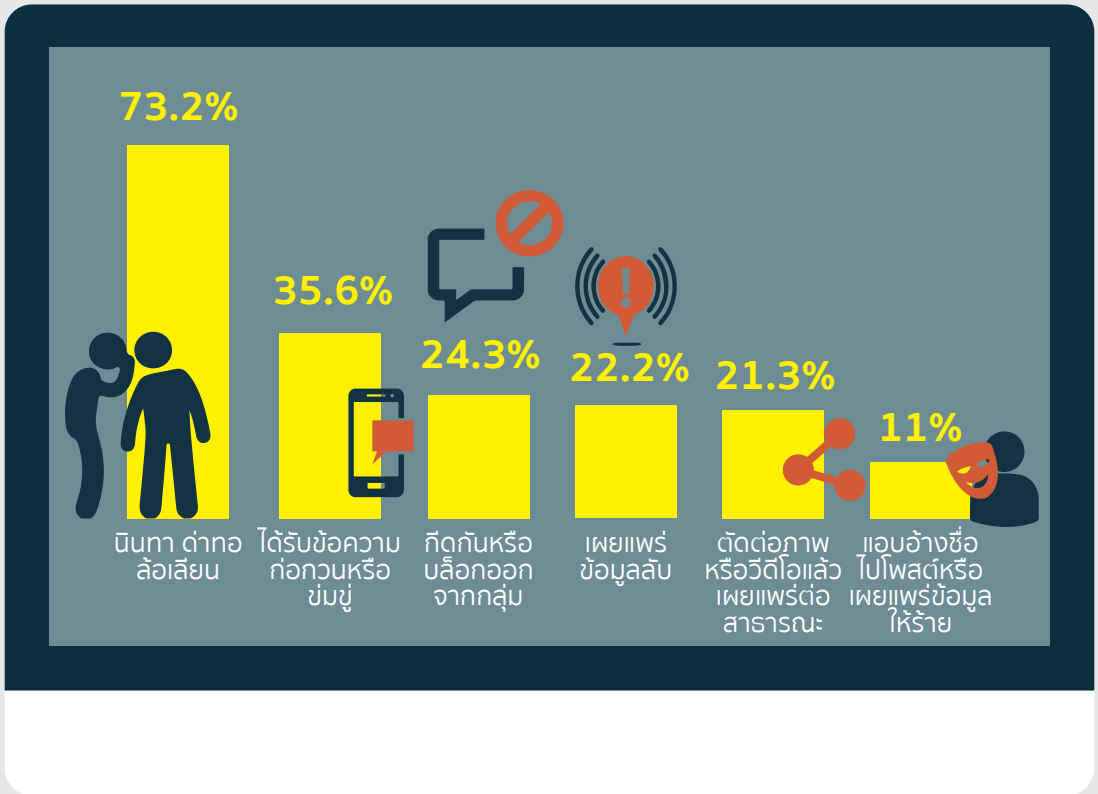
**การก่อกวน คุกคาม (Harassment)** ผู้กลั่นแกล้งจะคุกคามผู้อื่นซ้ำๆ หลายครั้ง โดยส่งข้อความเชิง คุกคาม หรือข่มขู่ให้หวาดกลัว

10

**การคุกคามข่มขู่ อย่างจริงจัง และรุนแรงผ่านสื่อดิจิทัล (Cyberstalking)** ผู้กลั่นแกล้งข่มขู่ว่าจะทำให้เหยื่อเสียชื่อเสียง หรือจะทำร้ายร่างกาย รวมถึงการที่ผู้ใหญ่ส่งข้อความติดต่อเยาวชนผ่านสื่อออนไลน์เพื่อหวังที่จะทำอนาจาร

# ผลการสำรวจเรื่อง

“การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้าง  
ความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญ  
ปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์”







## สาเหตุของปัญหา การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

- 1 ความเป็นนิรนามของพื้นที่ไซเบอร์ ซึ่งมีลักษณะที่ปลอมแปลงตัวตนได้ โดยไม่รู้ว่าเป็นใครทำ
- 2 พื้นที่ไซเบอร์เป็นพื้นที่สำหรับระบายความรู้สึก เยาวชนใช้พื้นที่นี้ในการระบายอารมณ์จนก่อให้เกิดการทำร้ายผู้อื่น
- 3 ความง่ายและสะดวกในการรังแกกัน เพียงแค่พิมพ์ข้อความก็ทำร้ายกันได้แล้ว
- 4 พื้นที่ไซเบอร์สามารถเรียกร้องความสนใจจากผู้คนได้มาก
- 5 การรังแกกันในพื้นที่ไซเบอร์เป็นผลมาจากการกระทำในชีวิตจริง เช่น การหมั่นไส้ส่วนบุคคล จึงใช้พื้นที่ออนไลน์ในการแก้แค้น



Like



Comment



Share

# ผลกระทบที่เกิดจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

การกลั่นแกล้งไม่ว่าจะในโลกแห่งความจริงหรือบนโลกไซเบอร์ล้วนมีผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อผู้ถูกกระทำ หากแต่ว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มีผลทางสภาพทางอารมณ์และจิตใจมากกว่าที่หลายคนคาดคิด อันเนื่องมาจากคุณลักษณะที่แตกต่างของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ไม่ได้จบลงแค่ครั้งเดียว แต่เกิดขึ้นซ้ำๆ กันในลักษณะที่ต่อเนื่องและเป็นวงกว้าง ข่าวสารแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ยกตัวอย่างเช่น หากผู้กลั่นแกล้งโพสต์รูปหรือความลับส่วนตัวที่น่าอับอายของเหยื่อลงในสื่อสังคมออนไลน์ที่เปิดสาธารณะ ถึงแม้ว่าผู้กลั่นแกล้งจะกระทำการเพียงครั้งเดียว แต่คนอื่นๆ สามารถทำการแชร์ซ้ำๆ หรือเซฟข้อความหรือรูปภาพจากหน้าจอนำไปโพสต์ใหม่ได้อีกเรื่อยๆ ถึงแม้ลิงก์ต้นทางจะดับไปแล้วก็ตาม นอกจากนี้ คนอื่นๆ ยังโพสต์ความเห็นในแง่ลบลงในช่องทางสาธารณะที่คนอื่นจะมาอ่านหรือตอบกลับได้เรื่อยๆ ซึ่งทำให้ความอับอายและความเจ็บปวดเกิดขึ้นกับผู้ถูกกลั่นแกล้งซ้ำไปซ้ำมา การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จึงมีความเชื่อมโยงกับชีวิตจริง ซึ่งหากปล่อยให้ปัญหาดังกล่าวลุกลาม อาจก่อให้เกิดผลกระทบในแง่ต่างๆ ผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มี 2 ด้านหลัก คือ

## 1. ผลกระทบในระดับบุคคล

โดยจะส่งผลกระทบต่อด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้รู้สึกแค้น เกิดความเครียดและอาจหาทางออกโดยการฆ่าตัวตาย

เกิดจากถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผ่านการแชร์ยังข้อความหรือรูปภาพที่นำมากลั่นแกล้งถูกทำให้เห็นมากเท่าไร ยิ่งเพิ่มความรู้สึกเจ็บปวดและอับอาย

อับอายและรู้สึกถูกล่วงล้ำ

โกรธและอยากแก้แค้น

อาจจะเริ่มจินตนาการถึงการแก้แค้นคนที่มากลั่นแกล้ง และนั่นเป็นสัญญาณอันตรายของวงจรการกลั่นแกล้ง

ไม่ปลอดภัย



กังวลและซึมเศร้า

ตกอยู่ในภาวะเครียดกังวลและซึมเศร้า เพราะว่าการกลั่นแกล้งนั้นได้กัดกร่อนความเชื่อมั่นและการนับถือตัวเอง และอาจทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางกายตามมา

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สามารถถูกล้ำเข้ามาในที่ปลอดภัยที่สุดผ่านคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ได้ตลอดเวลา ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ยังไม่สามารถระบุตัวตนผู้กระทำได้ยิ่งเพิ่มความหวาดกลัว

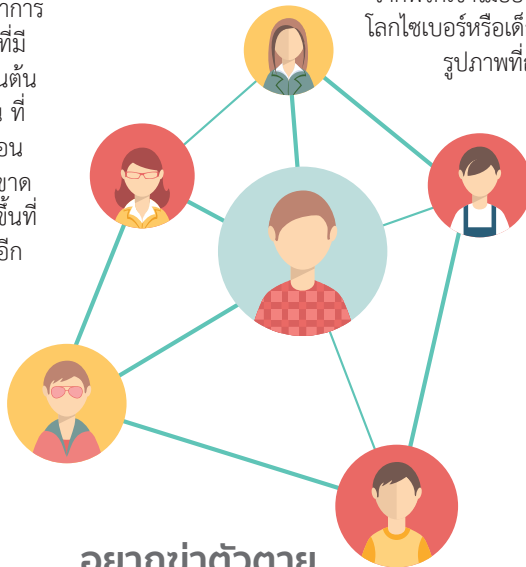
## 2. ระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ทำให้เหยื่อไม่ตีในสายตาคนอื่น และอาจทำให้พวกเขาไม่กล้าออกไปเจอผู้คน

### โดดเดี่ยวและแยกตัวออกจาก

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อาจส่งผลทำให้เด็กแยกตัวออกจากเพื่อน และคนที่รู้จัก ซึ่งส่งผลเสียต่อพัฒนาการในวัยนี้ เนื่องจากเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะเด็กนักเรียนชั้น ม.ต้น ที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และเริ่มออกจากพ่อแม่ เมื่อขาดเพื่อนเสียแล้ว เด็กก็มีโอกาสมากขึ้นที่จะโดนคนอื่นกลั่นแกล้งมากขึ้นอีก

### ไม่อยากไปโรงเรียน

เด็กที่ถูกกลั่นแกล้งมีแนวโน้มที่จะหยุดเรียนมากกว่าเด็กปกติ การที่เด็กไม่อยากไปโรงเรียนอาจมีสาเหตุมาจากพวกเขาไม่อยากเจอหน้าคนที่แกล้งพวกเขาในโลกไซเบอร์หรือเด็กรู้สึกอับอายเพราะข้อความและรูปภาพที่ถูกส่งต่อในโลกออนไลน์



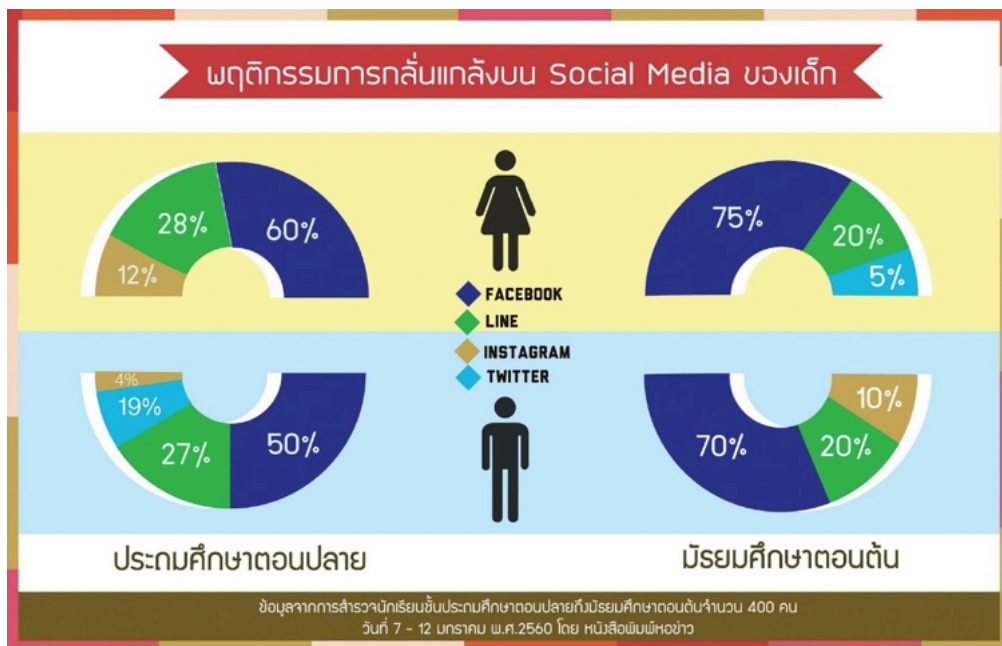
### อยากฆ่าตัวตาย

การถูกรังแกซ้ำๆ และต่อเนื่องจากการโพสต์และแชร์ข้อความหรือรูปภาพในสังคมออนไลน์ทำให้เด็กรู้สึกสิ้นหวัง หากไม่สามารถจัดการกับความทุกข์ได้ เด็กจะรู้สึกว่าหนทางเดียวที่จะหลุดพ้นจากความเจ็บปวดนี้คือ การฆ่าตัวตาย

# การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มักเกิดขึ้นที่ไหน

ในประเทศไทย สื่อสังคมออนไลน์คือช่องทางที่เหยื่อได้รับการกลั่นแกล้งมากที่สุด ข้อมูลจากหนังสือพิมพ์  
หอข่าว พบว่ามีการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ผ่าน Facebook มากที่สุด รองลงมาคือ Line, Instagram  
และ Twitter โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ในชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เป็นเพศหญิง พบในเฟซบุ๊ก 60% ไลน์ 28% และ อินสตาแกรม 12%
- ชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เป็นเพศชาย พบในเฟซบุ๊ก 50% ไลน์ 27% ทวิตเตอร์ 19% และอินสตาแกรม 4%
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นเพศหญิง พบในเฟซบุ๊ก 75% ไลน์ 20% และทวิตเตอร์ 5%
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นเพศชาย พบในเฟซบุ๊ก 70% ไลน์ 20% และอินสตาแกรม 10%



# ทำไมต้องให้ความสำคัญต่อ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

**มีความชุกของการกลั่นแกล้งที่มากขึ้น** การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ทำได้ง่าย และไม่ต้องใช้ทักษะและเวลามาก การกลั่นแกล้งรูปแบบใหม่จึงมีความแตกต่างจากเดิม ผู้กลั่นแกล้งสามารถส่งข้อความหรือรูปภาพผ่านสื่อดิจิทัลในสถานที่ใดก็ได้ในเวลาใดก็ได้ ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้การติดต่อภาพถ่ายทำได้ง่ายและมีความสมจริงมากขึ้น การที่ผู้กลั่นแกล้งสามารถปกปิดตัวตน ยิ่งทำให้ไม่ต้องเกรงกลัวการตอบโต้หรือสถานภาพในชีวิตจริงของคู่กรณี

**ยากแก่การป้องกัน** การที่ผู้กลั่นแกล้งและเหยื่อไม่ต้องอยู่ในสถานที่หรือเวลาเดียวกัน ทั้งผู้กลั่นแกล้งยังปกปิดตัวตนที่แท้จริง การกระทำจึงไม่ต้องเลือกเวลาหรือสถานที่ เหยื่อไม่สามารถหลบเลี่ยงการกลั่นแกล้งได้ แม้แต่ที่ปลอดภัยที่สุด เช่น ในบ้านหรือในห้องนอนก็ถูกคุกคามได้ นอกจากนี้ การไม่ต้องเผชิญหน้ากันระหว่างคู่กรณี ทำให้การกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ยากแก่การป้องกัน เพราะผู้กลั่นแกล้งอาจจะมากจากส่วนไหนของมุมโลกก็ได้

**มีผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้และเติบโต** การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีผลกระทบต่อความรู้สึกและสภาพจิตใจของเด็ก ทำให้รู้สึกอับอาย เครียดและกังวลใจ ทำให้ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ มีสมาธิสั้นและขาดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เด็กๆ อาจจะไม่อยากไปโรงเรียนและขาดเพื่อน ทำให้มีผลต่อการเรียนรู้และเติบโต

**เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้าถึงได้ง่าย** สมาชิกในครอบครัวเกือบทุกคนรวมทั้งเด็กมีอุปกรณ์ดิจิทัลและสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่าย การติดต่อภาพถ่ายทำได้ง่ายและเหมือนจริงขึ้น ทำให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสอาจตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มากขึ้น

**การให้ความรู้ความเข้าใจช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา** ปัญหาส่วนหนึ่งของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คือ การขาดความรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล เด็กๆ ขาดทักษะในการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ และไม่รู้จักป้องกันภัยคุกคามจากโลกไซเบอร์ ผู้ปกครองและโรงเรียนจึงควรมีบทบาทสนับสนุนให้เด็กสามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อพฤติกรรมในทางลบ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเมื่อใช้สื่อออนไลน์ มีวิจารณญาณไตร่ตรองข้อเท็จจริง มีทักษะรู้เท่าทันสื่อ และมีทักษะความฉลาดทางดิจิทัล (DQ: Digital Intelligence) เพื่อที่จะบริหารจัดการป้องกันตัวเองไม่ว่าจากการเป็นผู้กระทำหรือเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

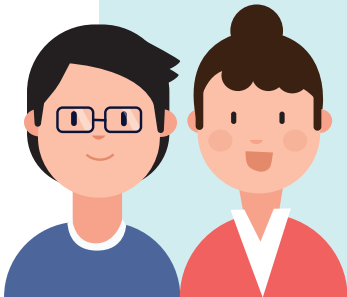
# ผู้มีบทบาทในการช่วยเหลือเด็ก จากกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากผลการสำรวจพบว่าเด็กและเยาวชนไทยยังมีทักษะในการจัดการกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับที่ต่ำอยู่ และเมื่อถูกกลั่นแกล้งมักจะเข้าปรึกษาเพื่อนมากกว่าแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ ดังนั้นทุกภาคส่วนควรมีบทบาทในการหยุดยั้งและป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ดังนี้

## บทบาทของพ่อแม่

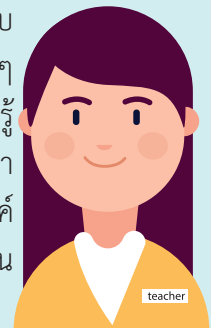
พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมและแนะนำเนื้อหาและวิธีการใช้สื่อบนโลกออนไลน์ให้เด็ก เพื่อที่เด็กจะได้ไม่ซึมซับความรุนแรงหรือมีโอกาสถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ สัมพันธภาพระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กเป็นส่วนหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญ หากทำให้เด็กรู้สึกสนิทใจมีอะไรบอกได้เสมอ เด็กย่อมมี

ความเชื่อใจและกล้าบอก การพูดคุยกับลูกจะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจว่าเด็กใช้สื่อออนไลน์อย่างไร สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ พ่อแม่ควรให้ลูกเชื่อใจว่า หากถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เด็กจะไม่ถูกตำหนิ และจะได้รับคำปรึกษาและความช่วยเหลือที่ดี จากการวิจัยพบว่าเยาวชนไทยมักไม่บอกพ่อแม่เพราะกลัวการถูกจำกัดสิทธิในการใช้อุปกรณ์สื่อสารและอินเทอร์เน็ต และกลัวว่าผู้ใหญ่จะแนะนำว่าไม่ต้องสนใจเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น



## บทบาทของครู

ถึงแม้ว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะไม่ได้เกิดขึ้นในโรงเรียนโดยตรง แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในโรงเรียนได้เช่น เครียดกังวล สมาธิสั้น ไม่สูงส่งกับเพื่อนหรือไม่อยากไปโรงเรียน ยิ่งไปกว่านั้นการรับรู้การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์โดยปราศจากความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจทำให้เด็กเห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดาจนอาจซึมซับความรุนแรงมาใช้ในชีวิตจริงได้ ครูและโรงเรียนควรมีส่วนร่วมในลักษณะต่างๆ เช่น คอยสังเกตพฤติกรรมที่ผิดปกติของเด็ก จัดการอบรมหรือสอนเรื่องการใช้เทคโนโลยีและการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยสอดแทรกในเนื้อหาของรายวิชาหรือหลักสูตร เพื่อป้องกันไม่ให้เยาวชนใช้อุปกรณ์สื่อสารในทางที่ไม่สร้างสรรค์ ครูแนะแนวควรมีบทบาทในด้านการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเมื่อนักเรียนถูกกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์ และคอยประสานระหว่างบ้านกับโรงเรียน



## บทบาทของภาคส่วนต่างๆ



ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสังคมทุกภาคส่วนควรสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับสังคมด้านการรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล และทักษะในการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ รวมถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น พ.ร.บ.การกระทำความผิดทางคอมพิวเตอร์ มีการรณรงค์หรือสร้างแคมเปญให้ความรู้เรื่องนี้อย่างจริงจัง ทั้งแก่ ผู้ปกครองโรงเรียน แอดมินเพจในสังคมออนไลน์ สื่อมวลชน และ แก่เยาวชน เด็กควรรู้ว่าการการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คืออะไร ควรใช้เทคโนโลยีและสื่ออย่างไรควรป้องกันตัวเองจากภัยบนโลกไซเบอร์อย่างไร

## บทบาทของเด็ก

เด็กๆ อาจจะเป็นได้ทั้งเหยื่อและเป็นผู้ที่กลั่นแกล้งเสียเอง เมื่อเกิดปัญหาการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ พบว่าเด็กมักเลือกที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยด้านวิธีการ 4 วิธี



การจัดการกับ  
ความคิดของ  
ตัวเอง โดยการ  
มีสติและเจียบเฉย  
จนเรื่องหายไปเอง



การจัดการกับ  
เทคโนโลยี  
โดยการลบ  
ข้อความทิ้ง  
หยุดเล่น หรือ  
รายงานระบบ



การจัดการกับ  
ผู้ที่รังแก คือ  
การรังแกกลับ



การจัดการโดย  
ปรึกษาเพื่อน  
เพื่อให้ได้กำลังใจ  
ทำให้สบายใจขึ้น

# ควรทำอย่างไร เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

เยาวชนควรได้รับการฝึกทักษะเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์อย่างถูกต้อง ทักษะอย่าง ความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) หรือทักษะการรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล (MIDL) ซึ่งจะช่วยให้ เด็กได้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์ เช่น การรักษาข้อมูลความเป็นส่วนตัว การเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่นในสังคมออนไลน์ การรับมือภัยคุกคามบนโลกไซเบอร์ และการจัดการการกลั่นแกล้งบนโลก ไซเบอร์ได้

1

จำไว้ว่าไม่ใช่ความผิด  
ของเรา อย่าตำหนิตัวเอง  
เมื่อถูกผู้อื่นกลั่นแกล้ง  
บนโลกไซเบอร์



2

อย่าคิดตอบโต้หรือแก้แค้น  
การตอบโต้จะทำให้เกิด  
ความรุนแรงมากยิ่งขึ้น



3

เก็บบันทึกหลักฐาน  
บันทึกหน้าจอหรือ  
ข้อความไว้เป็นหลักฐาน



4

บอกผู้กลั่นแกล้งให้หยุดการ  
กระทำ แสดงเจตนาให้ผู้กลั่น  
แกล้งทราบว่า เราไม่ยินดีที่จะ  
อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกลั่น



5

ขอความช่วยเหลือ  
ปรึกษาเพื่อนสนิทหรือ  
คนที่ไว้ใจ เพื่อเล่า  
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



6

ไม่บอกรหัสผ่านให้กับใคร  
เพื่อป้องกันการแอบอ้าง  
ตัวตน ไม่ควรบอก  
รหัสผ่านแก่ใคร



7

บล็อกผู้กลั่นแกล้ง เพื่อไม่ให้ถูก  
กระทำซ้ำๆ ควรบล็อกบุคคลที่  
ส่งข้อความกลั่นแกล้งและ  
รายงานผู้ให้บริการสื่อสังคม  
ออนไลน์



8

บอกผู้ปกครองหรือครู  
หากได้รับการข่มขู่คุกคาม  
ด้วยความรุนแรงควรแจ้ง  
ให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง  
จัดการ





# เอกสารอ้างอิง

จิตติพันธ์ ความคณิง, มฤชฎี แก้วจินดา. การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา สำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ [Online]. แหล่งที่มา [http://grad.vru.ac.th/pdf-journal/Journal%2010\\_2/4%20จิตติพันธ์%20ความคณิง%2040-52.pdf](http://grad.vru.ac.th/pdf-journal/Journal%2010_2/4%20จิตติพันธ์%20ความคณิง%2040-52.pdf) [22 ธันวาคม 2560]

นภาพรรณ อาษาเพชร. การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ความรุนแรงที่ต้องแก้ไข และนวัตกรรม การจัดการปัญหา [Online]. แหล่งที่มา <https://www.tci-thaijo.org/index.php/jcosci/article/view/94972/74203> [21 ธันวาคม 2560]

พลินี เสริมสินศิริ (2561). ข้อมูลและงานวิจัยเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์. สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน

Cyberbullying Information You Need To Know [Online]. แหล่งที่มา <http://www.amazinginfographics.com/cyberbullying-information-you-need-to-know/> [19 ธันวาคม 2560]

Cyberbullying Triples According to New McAfee “2014 Teens and the Screen study” [Online]. แหล่งที่มา <https://www.mcafee.com/us/about/news/2014/q2/20140603-01.aspx> [24 ธันวาคม 2560]

Dr. Mana. กลั่นแกล้งออนไลน์ว่อนอินเทอร์เน็ต จิตแพทย์แนะสอนรู้เท่าทันสื่อเด็กเล็ก [Online]. แหล่งที่มา <https://drmana.wordpress.com/2017/02/09/กลั่นแกล้งออนไลน์ว่อน/> [12 ธันวาคม 2560]

dtac Parent Guide คู่มือพ่อแม่ยุคดิจิทัล - Unicef [Online]. แหล่งที่มา [https://www.unicef.org/thailand/tha/Parent\\_Guide\\_Book\\_Full\\_version.pdf](https://www.unicef.org/thailand/tha/Parent_Guide_Book_Full_version.pdf) [24 ธันวาคม 2560]

ETDA เผยผลสำรวจพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตและมูลค่าอีคอมเมิร์ซ ไซเบอร์ความพร้อมไทยก้าวขึ้นเป็นเจ้าอีคอมเมิร์ซอาเซียน [Online]. แหล่งที่มา <https://www.eta.or.th/content/thailand-internet-user-profile-2017-and-value-of-e-commerce-survey-in-thailand-2017-press-conference.html> [14 ธันวาคม 2560]

# การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

---

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2561

จำนวนการพิมพ์ : 500 เล่ม

เขียนและเรียบเรียง : ดร.สรานนท์ อินทนนท์

บรรณาธิการ : เข็มพร วิรุณราพันธ์, ลักษมี คงลาภ

ฝ่ายศิลป์/ออกแบบรูปเล่ม : อรสมน ศานตวิวงศ์สกุล

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

6/5 ซอยอารีย์ 5 พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ 02-617-1919

E-mail : [childmedia2017@gmail.com](mailto:childmedia2017@gmail.com)

Website : [www.childmedia.net](http://www.childmedia.net)

พิมพ์ที่ : บริษัท นัชชาวัตน์ จำกัด

42/19 หมู่ 5 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130

โทรศัพท์ 02-193-2549 แฟกซ์ 02-193-2550

E-mail : [natchawat.print@gmail.com](mailto:natchawat.print@gmail.com)

Website : [www.natchawatprinting.com](http://www.natchawatprinting.com)

