

## 5 พลังแห่งการร่วมแก้ปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียล

### ของเยาวชนไทยผ่านฐานคิดทางพุทธสันติวิธี\*\*

#### 5 Institutions for Solving Thai Youth's Cyberbullying based on Buddhist Peaceful Means

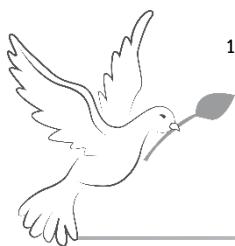
<sup>1</sup>พระอรรถชาติ อตฺถชาโต (เดชดำรง) และขันทอง วัฒนะประดิษฐ์

<sup>1</sup>Phra Atthachart Atthajāto (Detdamrong) and Khantong Wattanapradith

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

<sup>1</sup>Corresponding Author. Email: attanote@gmail.com



#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งสะท้อนพฤติกรรมการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทยและนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาโดยอาศัยความร่วมมือของสถาบันที่แวดล้อมเยาวชน 5 สถาบัน ได้แก่ บ้าน วัด โรงเรียน ชุมชน เครือข่ายสังคมออนไลน์ ร่วมผนึกกำลังป้องกันเยาวชนจากการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและร่วมปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโลกโซเชียล จากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าพฤติกรรมการรังแกผ่านโลกโซเชียลมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การใช้ภาพหรือข้อความภาษาที่รุนแรง การดูหมิ่นล้อเลียนจุดด้อยของผู้อื่นทั้งเรื่องรูปร่างหน้าตา ฐานะทางสังคมและความรู้ รวมถึงการทำให้สังคมรังเกียจ การบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม การตั้งกลุ่มออนไลน์นินทาผู้อื่น การล่อลวงถ่ายภาพอนาจารแล้วนำไปเผยแพร่ให้ได้รับความอับอาย ทำให้เหยื่อเกิดอาการซึมเศร้า ไม่อยากเข้าสังคม คิดฆ่าตัวตาย บางกรณีพบว่าเหยื่ออาจตอบโต้กลับหรือกลายเป็นผู้รังแกเสียเอง โดยพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น เมื่อวิเคราะห์ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา พบว่าสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ทิฐิมานะ การไม่เคารพในตนเอง ความตระหนี่ และการดูหมิ่นผู้อื่น ส่วนพุทธสันติวิธีที่ใช้ในการแก้ปัญหา คือ หลักพรหมวิหาร 4 บนพื้นฐานของศีลและกฎแห่งการกระทำ

**คำสำคัญ :** 5 พลัง; การรังแกผ่านโลกโซเชียล; พุทธสันติวิธี; เยาวชน

\* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยและได้ขยายประเด็นเนื้อหาจากบทความวิจัยเรื่อง “แนวทางการแก้ปัญหาการใช้เฟซบุ๊กที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนไทยด้วยพุทธสันติวิธี” ที่เคยตีพิมพ์ในเอกสารรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาจุฬาฯ สุรินทร์ ครั้งที่ 1 (Conference Proceedings)

\* Received April 20, 2020; Revised May 13, 2020; Accepted May 22, 2020



## Abstract

This academic article addresses the problems of cyberbullying in Thai youth and present the way to solve problems by the cooperation of 5 institutions around youth include Home (H) Temple (T) School (S) Community (C) and Online social network (O) to protect youth from cyberbullying and cultivate the right understanding of cyber world.

From the documentary studies and in-depth interviewing found that there are many forms of youth's cyberbullying such as using violence images or languages, blasphemy, mocking others' appearance or social status or knowledge, slander, blocking others from group, gossip others, there is a temptation to shoot pornography and post to public. These cyberbullying behaviors lead youth to self-harm or thinking of suicide. However, victims may respond in the same way or become person who bully others. When analyze these behaviors In Buddhism, found that cause of these behaviors occur from lust in their mind such as Greed, Anger, Delusion, Envy, Jealousy, Persistence, Lack of self-respect, Stingy and Insulting others. Buddhist Peaceful Means which can solve these problems are Brāhmavihāras based on right understanding of precept and law of action.

**Keywords:** 5 Institutions; Cyberbullying; Buddhist Peaceful Means; Youth;

## บทนำ

โลกโซเชียลเป็นโลกเสมือนจริงที่นับวันมีอิทธิพลต่อเยาวชนคนรุ่นใหม่เติบโตมาพร้อมกับสภาพแวดล้อมทางเทคโนโลยี และมีอิทธิพลต่อสังคมอย่างยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัสหรือ COVID-19 โดยรัฐบาลไทยออกนโยบายป้องกันการติดเชื้อด้วยมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) งดช่องทางการติดต่อสัมผัสกันโดยปิดสถานที่ราชการบางส่วน เช่น สถานศึกษา รวมถึงแหล่งให้บริการสังคมต่างๆ องค์กรต่างๆ ให้นักงานทำงานที่บ้าน (Thai government, 2020) ทำให้โลกโซเชียลเป็นช่องทางสำคัญในการติดต่อสื่อสารกัน ในขณะเดียวกันเยาวชนก็ใช้ช่องทางของโลกโซเชียลติดต่อสื่อสารกันมากยิ่งขึ้น ประโยชน์สำหรับเยาวชนคือ การเรียนรู้โลกกว้างไร้ขอบเขตและเปิดโอกาสให้เข้าถึงความรู้ ในทางตรงข้ามคือ ภัยที่เกิดจากการใช้โลกโซเชียลที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อพฤติกรรมและจิตใจของเยาวชน จากข้อมูลของ World Health Organization (2015) ระบุว่า เยาวชนทั่วโลกเฉลี่ย 200,000 คนต่อปี เสียชีวิตจากความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การฆาตกรรม การทำร้ายร่างกาย การคุกคามด้วยอาวุธ กลุ่มเยาวชนที่ใช้ความรุนแรง รวมไปถึงการกลั่นแกล้งรังแก (Bullying) เป็นพฤติกรรมการใช้ช่องทางผ่านโลกโซเชียลเพื่อทำร้ายจิตใจผู้อื่นที่เรียกว่า “การรังแกผ่านโลกโซเชียล (Cyberbullying)” ซึ่งเป็นการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์



การรังแกผ่านโลกโซเชียล เป็นความรุนแรงประเภทหนึ่งที่ไม่ได้กระทำต่อร่างกายโดยตรง แต่ก็มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกรังแกอย่างมาก เห็นได้จากข่าวการกระทำความรุนแรงผ่านโลกออนไลน์ระหว่างบุคคลสาธารณะ เช่น นักการเมือง ดารานักแสดง นักร้อง กับผู้ที่คอยวิพากษ์วิจารณ์บุคคลสาธารณะในทางเสียหายที่มักเรียกขานกันว่าเป็น “นักเลงคีย์บอร์ด” คือผู้ที่มักจับผิดผู้อื่นในทุกเรื่องแล้วนำมาวิพากษ์วิจารณ์ผ่านโลกออนไลน์ในด้านเสียหายทำให้กระทบจิตใจของผู้ถูกวิจารณ์อย่างรุนแรง เหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่รุนแรงของการรังแกผ่านโลกโซเชียลคือการทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิตของนักร้องดังชาวเกาหลี ตามข่าวว่าสาเหตุมาจากสถานการณ์ที่บีบคั้นจิตใจจากการที่อดีตแฟนนำภาพเปลือยและข่มขืนนำภาพดังกล่าวไปเผยแพร่ในสื่อสาธารณะ เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักในสังคมออนไลน์ มีความเห็นบุลลึจำนวนมากผ่านช่องทางโซเชียลต่างๆ จนรับความกดดันต่อไปไม่ไหวและตัดสินใจทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิตในที่สุด ปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลจึงเป็นภัยเงียบที่มีผลต่อจิตใจอย่างรุนแรงโดยที่เราไม่รู้ตัว

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก World Health Organization (WHO, 2019) ได้กล่าวถึงอัตราการฆ่าตัวตายของประชากรของประเทศต่างๆ ซึ่งพบว่า ประเทศไทยนั้นอยู่ในอันดับที่ 32 (World population review, 2019) การฆ่าตัวตายยังเป็นสาเหตุการตายอันดับ 2 ในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-29 ปี การฆ่าตัวตายมีภาวะเชื่อมโยงกับความผิดปกติทางจิต โดยเฉพาะภาวะโรคซึมเศร้า และการอยู่ในอาการมีเมามาตี้มแอลกอฮอล์ในช่วงที่มีความทุกข์จากปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง หรือมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังสำหรับผู้ป่วยบางคน อาการซึมเศร้าเกิดจากการโดนรังแกผ่านโลกโซเชียลจนไม่สามารถหาทางออกได้ ไม่รู้ว่าจะแก้ไขปัญหาคาไรโดนรังแกอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นเยาวชน ซึ่งยังมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่ำ ยิ่งทำให้มีความเสี่ยงที่จะหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย ดังจะเห็นได้จากกรณีของปุยฝ้าย (นามสมมุติ) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ถูกสวมรอยเฟซบุ๊กส่วนตัวพร้อมโพสต์ข้อความได้ภาพส่วนตัวในเชิงล้อแหลมทางเพศและระบุเบอร์ติดต่อ หลังจากนั้นเธอก็ถูกเพื่อนล้อและกลั่นแกล้ง แม้แต่อาจารย์ก็ไล่ไม่ให้เธอเข้าห้องเรียน เมื่อถูกกลั่นแกล้งหนักขึ้นทำให้เธอเริ่มแยกตัวจากสังคม คิดว่าตนเองไร้ค่า รู้สึกผิดที่นำปัญหามาให้พ่อแม่ จึงพยายามฆ่าตัวตายด้วยการกรีดข้อมือ แต่โชคดีที่เพื่อนมาช่วยไว้ทัน (Unicef Thailand, 2016)

เรื่องราวเหล่านี้เป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึงภัยอันตรายของการรังแกผ่านโลกโซเชียลได้อย่างแจ่มแจ้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของศิวพร ปกป้องและวิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ (Pokpong & Musikpan, 2010) การรังแกผ่านโลกโซเชียลในประเทศไทยมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น จากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ.2553 พบว่าเยาวชนไทยร้อยละ 43.1 หรือเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง 2,500 รายทั่วประเทศเคยถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล และจากข้อมูลการสำรวจเบื้องต้นในปี พ.ศ. 2560 ของ ชาญวิทย์ พรนภดล (Pornnoppadol, 2017) ซึ่งเป็นการศึกษาการรังแกผ่านโลกโซเชียลร่วมกันของ 14 ประเทศทั่วโลก พบว่าเยาวชนไทยร้อยละ 45 เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล และอยู่ในอันดับ 5 จาก 14 ประเทศ ซึ่งมากกว่าสหรัฐอเมริกา ยุโรป และญี่ปุ่นถึง 4 เท่า หลักฐานดังกล่าวสะท้อนว่าเยาวชนไทยในยุคปัจจุบันเผชิญปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นและจำเป็นต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน ผู้เขียนจึงสนใจที่จะสะท้อนปัญหาและสาเหตุของการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทย เพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาผ่านพลังความ



ร่วมมือของบ้าน วัด โรงเรียน ชุมชน และเครือข่ายสังคมออนไลน์โดยใช้หลักพุทธสันติวิธีเป็นฐานคิดสำคัญในการนำเสนอ

## ประเภทของการรังแกผ่านโลกโซเชียลและผลกระทบที่เกิดขึ้น

การรังแกผ่านโลกโซเชียลเกิดขึ้นได้ง่ายดายมากเพราะเกือบทุกคนมีสมาร์ทโฟนที่สามารถใช้พิมพ์หรือสร้างข้อมูลในรูปแบบต่างๆ เพื่อรังแกผู้อื่นได้ เช่น บางคนรู้สึกสนุกก็พิมพ์ล้อเล่นกับเพื่อน แต่บางคนรู้สึกโกรธก็อาจใช้วิธีกลั่นแกล้งโดยเผยแพร่รูปของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต และคนส่วนใหญ่ก็มักจะพิมพ์ข้อความตามอารมณ์ที่ขาดสติยั้งคิด Kowalski; Limber & Agatston, (2008) ได้จัดประเภทของการรังแกผ่านโลกโซเชียล 8 ประเภทและปองกมล สุรัตน์ นำเสนอเป็น 9 ประเภท ได้แก่ 1) การโจมตีกันด้วยข้อความที่รุนแรงหรือหยาดคาย 2) การก่อกวนคุกคาม 3) การเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวหรือความลับผู้อื่น 4) การเผยแพร่ข้อมูลเท็จทำให้ผู้อื่นเสียหาย 5) การสวมรอยตัวตนผู้อื่นเพื่อไปสร้างความเสียหาย 6) การติดตามข่มขู่ผู้อื่นซ้ำๆ อย่างจริงจังและรุนแรง 7) การลบ บล็อก ขัดขวางผู้อื่นจากกลุ่มสังคมออนไลน์ 8) การทำร้ายร่างกายผู้อื่นแล้วเผยแพร่สาธารณะ 9) การเผยแพร่ภาพอนาจารสู่โลกออนไลน์ อนึ่ง อาจมีการรังแกผ่านโลกโซเชียลในรูปแบบใหม่เพิ่มขึ้นตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี (Pongphol, 2018) สำหรับการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า มีหลายแบบ ได้แก่ การล่อลวงให้ถ่ายภาพโป๊แล้วนำไปเผยแพร่ การล้อเรื่องรูปร่างหน้าตา การแบ่งกลุ่มออนไลน์ตามฐานะ การบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่มและการตั้งกลุ่มเพื่อนินทาผู้อื่น

### ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการรังแกผ่านโลกโซเชียล: ก่อเกิดโรคพิษทางใจในเยาวชน

จากการทบทวนวรรณกรรมของปองกมล สุรัตน์ (Surat, 2018) และการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลได้รับผลกระทบคือ กระทบกับความรู้สึกภายในใจจนทำให้เกิดความเครียด เศร้า หวาดระแวง อับอาย ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ เจ็บปวด ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ถูกเกลียดชัง ถูกดูหมิ่นจากสังคมรอบข้าง เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ทำให้เป็นคนหนีปัญหา เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนคิดฆ่าตัวตาย ทำให้มีปัญหาด้านการเรียน ขาดความเชื่อมั่นและความเคารพในตนเอง ไม่ไว้วางใจคนรอบข้างและไม่ยอมรับกติกาของสังคม

## สาเหตุของการรังแกผ่านโลกโซเชียล

มองในมิติทางวิชาการ พฤติกรรมการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนเกิดจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ต้องการความยอมรับ การไม่ยอมรับความแตกต่างนำไปสู่ความขัดแย้ง และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง

**1. การต้องการการยอมรับ การมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่มากพอ:** จากการทบทวนวรรณกรรมของอภิชา แดงจำรูญ (Dangchamroon, 2020) และการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า การต้องการการยอมรับ การมีความภาคภูมิใจในตนเองไม่มากพอเป็นสาเหตุหนึ่งในการรังแกกันผ่านชีวิตจริงและโลกโซเชียล เนื่องจากการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความสามารถ มีความดี มีความเก่ง มีคุณค่า มีคุณประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น



ล้วนต้องใช้การสั่งสม บ่มเพาะ หล่อหลอม และขัดเกลาจากบุคคลใกล้ชิดและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นเมื่อเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมแรงจูงใจภายใน อีกทั้งไม่ได้รับโอกาสและวิธีการที่เหมาะสมในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง จึงมักใช้การเยียวยาจิตใจตนเอง (Self) ด้วยวิธีลัดที่ง่าย สะดวกและรวดเร็วที่สุด ด้วยการหาข้อบกพร่องของผู้อื่น(เพื่อให้รู้สึกว่าคุณเองนั้นเก่ง ตนเองนั้นดี ตนเองนั้นมีความสามารถหรือเหนือกว่าผู้อื่น) วิธีการเหล่านี้สะท้อนถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองและการรับรู้ตนเองด้านลบ การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การไม่ภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกด้อยกว่าจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การไม่สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่นได้ เป็นต้น สอดคล้องกับ ดวงกมล โพธิ์แก้ว (Pokaew, 2020) ที่กล่าวว่าสาเหตุคือมาจากการต้องการความสมดุลทางจิตใจของผู้รังแก การมองว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่นทั้งๆที่ไม่มีอะไรจริงๆ และบางคนอาจมีปัญหาคอขวดในวัยเด็กซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง

**2. การไม่ยอมรับความแตกต่างอาจนำมาซึ่งความขัดแย้ง:** อภิชา แดงจำรูญ (Dangchamroon, 2020) จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าการไม่ยอมรับความแตกต่างอาจนำมาซึ่งความขัดแย้ง กล่าวคือ มุมมองที่เรามีต่อ “ความแตกต่างนั้น” มักนำมาสู่ความรู้สึกด้านลบ ในขณะที่เดียวกันมุมมองที่เรามีต่อ “ความเหมือน” นั้นมักนำไปสู่ความรู้สึกด้านบวก การยอมรับความแตกต่างจึงเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ถนัดนักโดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน หากรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่นมากเกินไปยิ่งเกิดช่องว่างระหว่างกัน (ความแตกต่างทางกายภาพ รูปร่างหน้าตา ฐานะทางสังคม ฯลฯ) อันอาจนำไปสู่การล้อเลียน ความรู้สึกไม่ชอบหน้า การแสดงความรังเกียจ การใช้ถ้อยคำที่รุนแรง การใช้อิทธิพลกลุ่มข่มขู่ การคุกคามในโซเชียลมีเดีย เป็นต้น สอดคล้องกับ กัลยกร ผ่องวานิช (Foongwanich, 2020) ที่กล่าวว่า ความกดดันจากเพื่อนในโรงเรียนและความแตกต่างระหว่างเยาวชนในด้านต่างๆ ส่งผลถึงพฤติกรรมการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชน

**3. การถูกล้อเลียน การถูกรังแกในชีวิตประจำวันนำไปสู่พฤติกรรมย้อนกลับ:** ทั้งนี้ก่อนที่เยาวชนจะรังแกกันผ่านโลกโซเชียลมักจะเริ่มต้นมาจากพฤติกรรมรังแกกันในชีวิตประจำวัน เช่น การรังแกกันในโรงเรียน การรังแกกันในละแวกบ้าน แล้วค่อยๆ ต่อเนื่องมาเป็นการรังแกผ่านโลกโซเชียล เมื่อทำซ้ำๆจนเป็นนิสัยก็จะทำให้ไม่มีความยับยั้งชั่งใจในโลกออนไลน์อีกต่อไป เยาวชนผู้นั้นจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่พร้อมจะ ‘รังแกทุกคนที่อยากรังแก’ ดังที่ดวงกมล โพธิ์แก้ว (Pokaew, 2020) กล่าวว่า การล้อชื่อพ่อแม่ของเยาวชนเป็นจุดเริ่มต้นของการบ่มเพาะนิสัยการรังแกผู้อื่นทางวาจา ผู้ล้อก่อนจะรู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจเหนือกว่าคนอื่นในขณะที่เหยื่อไม่ใช่คำตอบโต้ไม่ได้ แต่ไม่มีนิสัยในการทำสิ่งเหล่านั้น แต่น่าแปลกกว่า คนล้อก็ที่ยังล้อต่อไปเรื่อยๆ ด้วยความได้ใจ ดังนั้น เมื่อมีสื่อโซเชียล เยาวชนก็จะล้อเลียนกันผ่านโลกโซเชียลแทน ก่อให้เกิดพฤติกรรมล้อเลียนตามแบบผู้อื่น ดังนั้น หากเห็นเพื่อนรังแกกันผ่านโลกโซเชียลก็อาจเข้าร่วมผสมโรงรังแกด้วย โดยไม่รู้ว่าจะส่งผลต่อจิตใจของเหยื่อขนาดไหน (Phra Phakphum Tikkapānyo, 2020)

**4. ฮอว์โมนที่เปลี่ยนแปลง:** การเปลี่ยนแปลงฮอว์โมนในวัยรุ่นทำให้มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ กอปรกับการไม่ได้รับความอบอุ่นจากครอบครัว ทำให้ขาดทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่น (Tripathi, 2020) นอกจากนี้ธรรมชาติและการพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลต่อการกระทำรุนแรงทางโซเชียล เมื่อมีเหตุการณ์ความขัดแย้ง ไม่ชอบหน้า ก็จะทำให้รังแกกัน ฮอว์โมนวัยรุ่นยังกระตุ้นให้ชอบความสนุกคึกคะนอง โดยที่ผู้รังแกคิดว่าพฤติกรรมเหล่านั้นแค่เป็นการเล่นสนุก (Foongwanich, 2020)



5. ความไม่เข้าใจระหว่างพื้นที่ส่วนตัวกับพื้นที่สาธารณะ: ในมุมมองผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อออนไลน์ มองว่า การไม่แยกแยะความเหลื่อมกันระหว่างความเป็นส่วนตัวกับความเป็นพื้นที่สาธารณะ เวลาเยาวชนเขียนอะไรไปก็อาจจะไม่รู้ขอบเขตชัดเจนในการสื่อสาร จึงไม่ระมัดระวังในการเขียน เด็กมองว่าเฟซบุ๊กคือพื้นที่ของเขา อย่างเต็มที่ในการที่จะพูดอะไรให้โลกรู้ การอยากจะมีสิทธินี้มาก ก็ทำให้เค้าทำสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ออกไป (Saejew, 2020)

กล่าวได้ว่า ในเชิงวิชาการมองสาเหตุของการรังแกผ่านโลกโซเชียลเป็นเรื่องของพฤติกรรมสภาพแวดล้อม จิตใต้สำนึก และระดับฮอโมนที่เปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยภายในคือ ทักษะจิตใจ ของเยาวชนเอง และปัจจัยภายนอก คือ เรื่องสภาพแวดล้อม ความต้องการการยอมรับจากสังคม

### พุทธสันติวิธี: สาเหตุและมุมมองในการแก้ปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทย

ในทางพระพุทธศาสนา การค้นหาสาเหตุของปัญหาเริ่มจากสาเหตุจากภายในได้แก่ กิเลสที่อยู่ในใจ ซึ่งในกรณีของการรังแกผ่านโลกโซเชียล กิเลสที่คอยกระตุ้นให้มีการรังแกกันได้แก่ ความโลภ ทำให้ล่อลวงผู้อื่นผ่านโลกโซเชียลเพื่อทำอนาจารแล้วเผยแพร่ข้อมูลสู่สาธารณะ ความโกรธ ความขัดเคืองใจ ความพยาบาท ซึ่งทำให้พิมพ์ข้อความที่หยาบคายหรือข่มขู่ ทำร้ายผู้อื่น รวมถึงการติดตามข่มขู่ซ้ำๆ และความหลง ทำให้เข้าใจผิดว่าการรังแกผู้อื่นเป็นเรื่องที่สนุก ไม่ว่าจะเป็นการล้อเลียนหรือการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นผ่านสื่อออนไลน์เป็นสิทธิที่จะทำอะไรกับผู้อื่นก็ได้ ซึ่งแท้ที่จริงเป็นความสนุกบนความทุกข์ของผู้อื่น

ใน “มหาโควินทสูตร” (Thai Tripitakas: 10/320/248) ได้กล่าวถึงมหาโควินทพราหมณ์ที่สอบถามสงฆ์ภิกษุมรณถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่ไม่สามารถไปพรหมโลกได้ สงฆ์ภิกษุมรณตรัสตอบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมดังนี้คือ โกรธ (ความโกรธ), โมสวัชชะ (การพูดเท็จ), นิกติ (การโกง), โทพละ (การประทุษร้ายมิตร), กทรียตา (ความตระหนี่), อติมานะ (ความดูหมิ่น), อสุยา (ความริษยา), อิจฉา (ความปรารถนา), วิจิจฉา (ความลังเลสงสัย), พรเหฐนา (การเบียดเบียนผู้อื่น), โลภะ (ความอยากได้), โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) จะเห็นได้ว่าสาเหตุของพฤติกรรมกรังแกผ่านโลกโซเชียล มีความสอดคล้องกับสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถไปเกิดในพรหมโลกที่ปรากฏในมหาโควินทสูตร หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง พฤติกรรมกรังแกผ่านโลกโซเชียลในทางพระพุทธศาสนา คือพฤติกรรมที่เต็มไปด้วยความเบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่งผลกระทบต่อวิถีแห่งการเข้าถึงความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นหลักธรรมที่เหมาะสมในการแก้ไขคือหลักปฏิบัติที่ทำให้มีสภาวะใจเกาะเกี่ยวกับพรหมโลก อันได้แก่ พรหมวิหารธรรม

พุทธสันติวิธี เป็นชุดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้แก้ปัญหาความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีอยู่หลายชุดหมวดธรรม สำหรับบทความนี้ผู้เขียนนำเสนอหลักพรหมวิหาร 4 ที่มาในมหาโควินทสูตร (Thai Tripitakas: 10/327/256) ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา และการรักษาพื้นฐานกฎแห่งการกระทำที่ดั่งาม ศีล5 ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เป็นฐานใจที่สำคัญทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข โดยผู้เขียนได้นำการวิเคราะห์สาเหตุปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลในกรอบประเภทของการรังแกผ่านโลกโซเชียลของ Kowalski Limber & Agatston, (2008) ที่ขยายความโดยปองกมล สุรัตน์ ดังนี้





ตารางแสดงแนวทางการใช้พุทธสันติวิธีเพื่อแก้ปัญหาการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทย

| ปัญหา                                                    | สาเหตุ                                                                                       | หลักพุทธสันติวิธี                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. การโจมตีกันด้วยข้อความที่รุนแรงหรือหยาบคาย            | - ความโกรธ ความหงุดหงิด (โกธะ)                                                               | - เมตตา หมายถึง ความมีเมตตาจิต ไม่คิดร้ายผู้อื่น ไม่โจมตีใคร                                                            |
| การตั้งกลุ่มเพื่อนินทาผู้อื่น                            | - ขาดความเคารพตนเอง                                                                          | - ความเคารพตนเอง มองข้อดีของตนเอง                                                                                       |
| 2. การก่อกวนคุกคาม                                       | - ความคิดประทุษร้าย (โทสะ)                                                                   | - กรุณา หมายถึง การมีจิตเอ็นดู สงสารผู้อื่น คิดช่วยเหลือให้พ้นจากความอ่อนด้อยกว่า ไม่เอาเปรียบหรือเบียดเบียนซ้ำเติม     |
| 3. การเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวหรือความลับผู้อื่น             | - ความอิจฉาริษยา ไม่อยากเห็นใครดีกว่า                                                        | - ศีลภาวนาแห่งกรรม รักษาศีล (ข้อ 1)                                                                                     |
|                                                          | - การประทุษร้ายมิตร (โทพละ) ไม่ซื่อสัตย์ต่อการรักษาความลับของผู้อื่น                         | - มุทิตา หมายถึง ความพลอยยินดี มีสุขที่เห็นคนอื่นได้รับความช่วยเหลือ ไม่คิดอิจฉาริษยา                                   |
| 4. การเผยแพร่ข้อมูลเท็จทำให้ผู้อื่นเสียหาย               | - ความหลง (โมหะ)                                                                             | - ศีลภาวนาแห่งกรรม รักษาศีล (ข้อ 4)                                                                                     |
|                                                          | - บางครั้งคิดว่าทำเพื่อล้อเล่นหรือแฉวกัน เพื่อนไม่น่าจะโกรธหรือเสียใจ                        | - ผิกสติ สมาธิในชีวิตประจำวัน เพื่อให้จิตใจผ่องใส ไม่เห็นผิดเป็นชอบ รักษาศีล (ข้อ 5)                                    |
| 5. การสวมรอยตัวตนผู้อื่นเพื่อไปสร้างความเสียหาย          | - ความโลภ อยากได้ในทางมิชอบ                                                                  | - ศีลภาวนาแห่งกรรม รักษาศีล (ข้อ 2)                                                                                     |
|                                                          | - ความโกรธ ความหงุดหงิด (โกธะ)                                                               | - เมตตา หมายถึง เห็นใจและเข้าใจว่าถ้าเราเป็นผู้ถูกกระทำบ้างก็คงเสียใจเช่นกัน                                            |
| 6. การติดตามข่มขู่ผู้อื่นซ้ำๆ อย่างจริงจังและรุนแรง      | - พยาบาท                                                                                     | - เมตตา ให้อภัยทั้งตนเองและเหยื่อ                                                                                       |
| 7. การลบ บล็อก ขัดขวางผู้อื่นจากกลุ่มสังคมออนไลน์        | - ทิฏฐิ มานะ เช่น การเปรียบเทียบตนเองว่า เหนือกว่าหรือด้อยกว่าผู้อื่น                        | - กรุณา ไม่ตามรังควานเบียดเบียน                                                                                         |
| การแบ่งกลุ่มออนไลน์ตามฐานะ และการบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม | - ความตระหนี่ (ภทริยตา) หมายถึง ความหวงแหนกลุ่มเพื่อนแล้วกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มเพื่อนของตน | - มุทิตา ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข                                                                                     |
|                                                          |                                                                                              | - อุเบกขา หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง ช่วยด้วยใจเป็นธรรม ไม่ลำเอียงเข้าข้างคนที่ตนเองรัก ตนเองกลัว และไม่กีดกันคนที่ไม่ชอบ |



| ปัญหา                                            | สาเหตุ                                                     | หลักพุทธสันติวิธี                                      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 8. การทำร้ายร่างกายผู้อื่น<br>แล้วเผยแพร่สาธารณะ | - การประทุษร้าย (โทสะ)                                     | - เมตตา หมายถึง เห็นใจและเอาใจเขามาใส่ใจเรา            |
| การล้อเรื่องรูปร่างหน้าตา                        | - ความดูหมิ่นผู้อื่นด้วยการแพร่ภาพที่ไม่ดีไม่งาม (อติมานะ) | - ความเคารพ เห็นคุณค่า ความดีงามทั้งของตนเองและผู้อื่น |
| 9. การเผยแพร่ภาพอนาจาร<br>สู่โลกออนไลน์          | - การประทุษร้าย (โทสะ)                                     | - กรุณา เห็นใจผู้อื่น                                  |
| การล่อลวงให้ถ่ายภาพโป๊                           | - อายากล่องละเมิดทางเพศ                                    | - ศีลภาวนาแห่งกรรม รักษาศีล(ข้อ 3)                     |
| แล้วนำไปเผยแพร่                                  | - ความอิจฉาริษยา                                           | - มุทิตา ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีกว่าตน                  |

ทั้งนี้ การปลูกฝังหลักพุทธสันติวิธีเพื่อป้องกันปัญหาการรังแกในโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทย จำเป็นต้องอาศัยสังคมแวดล้อมเยาวชนร่วมเสริมสร้างและปลูกฝังสันติวิธีให้เกิดขึ้น เพราะสภาพแวดล้อมทางสังคมจะช่วยนำพาเยาวชนที่กำลังหลงผิด กระทำการโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการศึกษาโครงสร้างทางสังคมพบว่า มีเยาวชนที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่สูงถึงร้อยละ 28.7 ของเยาวชนทั้งหมด (Unicef, 2016) เมื่อเยาวชนกลุ่มนี้ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์บ่อยๆ แล้วไม่มีใครคอยให้คำปรึกษา ไม่มีคนยื่นมือมาช่วยเหลือ เขาย่อมรู้สึกโดดเดี่ยว เคว้งคว้าง หาทิศทางออกไม่เจอ จนบางครั้งอยากฆ่าตัวตายเพื่อให้หนีจากความรู้สึกดังกล่าว หากยังปล่อยให้เกิดเหตุการณ์นี้ไปเรื่อยๆ อาจทำให้เยาวชนปิดกั้นตัวเอง มีพฤติกรรมแปลกแยก ไม่แยแสสังคม เพราะเขารู้สึกว่าโลกนี้ไม่มีใครที่รักเขา ไม่มีใครที่ไวใจได้ ทุกคนรอบข้างมีแต่จะรังแกและซ้ำเติมให้เจ็บช้ำมากขึ้น เยาวชนกลุ่มนี้จึงกลัวที่จะทำสิ่งที่ฝ่าฝืนกฎหมาย ผิดศีลธรรม และย้อนกลับมาเป็นผู้รังแกผู้อื่นผ่านโลกไซเบอร์ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น สิ่งที่มีความสำคัญต่อเยาวชนอย่างยิ่งคือผู้คนที่อยู่แวดล้อมซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทิศ 6 ที่มาในสังคาลสูตร (Thai Tripitakas: 11/242-243/199) ได้แก่ พระสงฆ์, พ่อแม่, ครู, เพื่อน, บุตร ภรรยาสามี และลูกน้องบริวาร ซึ่งสำหรับเยาวชนจะมีบุคคลแวดล้อม 4 ประเภท ได้แก่ พระสงฆ์, พ่อแม่, ครู และเพื่อน และที่มีความสำคัญอีกกลุ่มหนึ่งก็คือ ชุมชนที่เยาวชนอาศัยอยู่ ซึ่งคำว่าชุมชนในปัจจุบันยังมีชุมชนของเครือข่ายสังคมออนไลน์อีกด้วย บุคคลเหล่านี้เป็นบุคคลสำคัญที่จะคอยดูแล รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันมากพอที่จะเผชิญกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ได้





## 5 พลังแห่งการร่วมแก้ปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนไทยผ่านฐานคิดทางพุทธสันติวิธี

ผู้เขียนนำเสนอ 5 พลังแห่งการร่วมแก้ปัญหาการรังแกในโลกโซเชียลของเยาวชนไทยตามสิ่งแวดล้อมเยาวชน 5 สถาบัน ได้แก่ บ้าน (Home) วัด (Temple) โรงเรียน (School) ชุมชน (Community) และเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online social network) ซึ่งมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการช่วยดูแล แนะนำ ให้เข้าใจถูกในเรื่องโลกและชีวิต สอนหลักพุทธวิธีเรื่องพรหมวิหารแก่เยาวชน เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและมีจิตใจที่หนักแน่นเพียงพอที่จะรับมือกับการรังแกผ่านโลกโซเชียลได้ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นความรับผิดชอบที่ต้องร่วมกันป้องกันเยาวชนจากภัยการรังแกผ่านโลกโซเชียล

### 1. การป้องกันการรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยพระภิกษุสงฆ์ (Temple)

ตั้งแต่อดีต วัดเป็นศูนย์รวมใจของคนในชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านศีลธรรม พระภิกษุสงฆ์ผู้อยู่ในฐานะครูสอนศีลธรรมจึงควรมีส่วนร่วมในการอบรมสั่งสอน ให้อะไรดี ความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องความรุนแรงทั้งในโลกจริงและโลกโซเชียลผ่านมิติของศีลธรรมและกฎแห่งกรรม หากรังแกผู้อื่นอย่างไรสิ่งนั้นจะย้อนกลับมาหาผู้กระทำแน่นอน ฝึกให้เอาใจเขามาใส่ใจเราและปลูกฝังหลักพรหมวิหาร 4 เช่น เมื่อโกรธใครจนอยากจะทำเขาผ่านโลกโซเชียลให้ใช้หลักเมตตา เมื่ออยากจะทำร้ายใครผ่านโลกโซเชียลให้ใช้หลักกรุณา เมื่อรู้สึกอิจฉาริษยาใครให้ใช้หลักมุทิตา เมื่ออยากกีดกันผู้อื่นให้ออกจากกลุ่มให้ใช้หลักอุเบกขา เป็นต้น

### 2. การป้องกันการรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยพ่อแม่ (Home)

พ่อแม่ถือเป็นบุคคลที่เยาวชนเห็นมาตั้งแต่เกิด เป็นครูคนแรก เป็นต้นแบบของลูก หากพ่อแม่มีพฤติกรรมอย่างไรลูกก็มักจะอยากนำมาทำตาม ดังนั้น พ่อแม่จึงควรตระหนักและปฏิบัติตนให้เป็นต้นแบบที่ดี ควรแสดงออกถึงความรักที่มีต่อลูกอย่างสม่ำเสมอซึ่งจะช่วยเพิ่มความรู้สึกเคารพในตนเอง (Self Esteem) ให้กับลูกอันจะเป็นเสมือนเกราะแก้วคุ้มกันใจของลูกให้มีความเข้มแข็ง เมื่อจะต้องออกไปเผชิญโลกจริงและโลกโซเชียล เมื่อลูกโดนเพื่อนรังแกก็จะกล้าที่จะเข้าระบายนให้ทราบถึงปัญหาและขอคำปรึกษา ดังนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่พ่อแม่เห็นลูกกำลังใช้สื่อออนไลน์ ให้ถือว่าช่วงเวลานี้เป็นเวลาทองของพ่อแม่ที่จะใช้ในการสอนและฟังความคิดเห็นของลูกถึงเรื่องเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ คอยสังเกตว่าลูกใช้แอปพลิเคชันอะไรและอาจจะหาแอปพลิเคชันที่พ่อแม่สามารถใช้ร่วมกับลูกได้ เปิดใจรับฟังและสนุกไปกับการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับลูก ขณะเดียวกันก็ควรพูดคุยถึงอันตรายที่แอบแฝงมากับสื่อออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ด้วยคำพูดง่ายๆ ให้เหมาะกับช่วงวัยและลักษณะนิสัยของลูก สอนให้รู้เท่าทันโลกโซเชียลว่าปัจจุบันมีเหตุการณ์รังแกผ่านโลกโซเชียลอะไรเกิดขึ้นบ้าง พ่อแม่ก็ควรทำความเข้าใจและทำความรู้จักกับสื่อรูปแบบต่างๆ ที่กำลังเป็นที่นิยมในสังคมออนไลน์ที่สามารถใช้ในการรังแกกันผ่านโลกโซเชียล รวมถึงคอยสังเกตพฤติกรรมของลูกว่าหากเริ่มซึมเศร้า เสียใจ หนีตาไม่สู้ดีเมื่อใช้สมาร์ทโฟน ควรรีบเข้าไปสอบถามความรู้สึกของลูกเพื่อจะได้ป้องกันได้ทันเวลาที่

### 3. การป้องกันการรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยครูอาจารย์และเพื่อน (School)

เมื่อมีเด็กบางส่วนที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ครูคือพระคุณที่สามผู้คอยอบรมสั่งสอนเมื่อเยาวชนอยู่ที่โรงเรียน ครูควรจัดการเรียนรู้ให้เยาวชนตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่นโดยให้รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา แม้จะเป็นเรื่องล้อเล่นกับเพื่อนก็ไม่ควรทำหากเพื่อนรู้สึกไม่พอใจ และชวนเยาวชนทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น



กิจกรรมร่วมกันทำความสะอาดวัดเพื่อหล่อหลอมทำให้เกิดความรัก ความเข้าใจ ความสามัคคีในชั้นเรียน อีกทั้งให้เยาวชนทำกิจกรรมที่ตนเองทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) และให้เพื่อนๆร่วมชั้นเรียนได้ยกย่องความดีและความสามารถของเพื่อน (มุทิตา) เกิดบรรยากาศสังคมในชั้นเรียนที่มีแต่ความรักความเมตตา ความเอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ควบคู่ไปกับการสนุกสนานอย่างสร้างสรรค์ หรือกิจกรรมทูตสันติภาพที่ให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นทูตประสานความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่มีปัญหากันให้ปรับความเข้าใจกันด้วยความเมตตาต่อกัน รวมถึงการให้เยาวชนรู้และตระหนักถึงผลที่รุนแรงของการรังแกผ่านโลกโซเชียล สิ่งทีกล่าวน่าขำขันจะเป็นวัคซีนช่วยป้องกันไม่ให้เยาวชนรังแกผู้อื่นผ่านโลกโซเชียล

อนึ่ง เยาวชนต้องเจอสังคมเพื่อนกลุ่มใหญ่ที่มีความหลากหลายสูง จึงมักเกิดปัญหาการกระทบกระทั่งกันเป็นประจำ เพื่อป้องกันปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียล พ่อแม่ควรค้นหาเพื่อนของลูกซึ่งเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะ มีความฉลาดทางอารมณ์ แล้วขอให้ช่วยเป็นที่ปรึกษาให้กับลูก ส่วนครูก็ควรคัดเลือกนักเรียนที่มีวุฒิภาวะมาช่วยดูแลเพื่อนนักเรียนในด้านที่พอจะทำได้ เช่น ดิวหนังสือ ชวนทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

#### 4. การป้องกันการรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยชุมชน (Community)

ชุมชน หมายถึง สิ่งแวดล้อมโดยรวมๆ ของเยาวชน เช่น ญาติ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน พ่อค้า แม่ค้า เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ในสถานที่ราชการ พ่อค้าแม่ค้าในร้านค้า หอมพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนเช่นกัน เพราะเยาวชนจะใช้ชีวิตร่วมกับบุคคลเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน ซึมซับนิสัยต่างๆ เข้ามาสู่ตน ดังนั้น ผู้ที่อยู่แวดล้อมเยาวชน ควรตระหนักถึงบทบาทของความเป็นต้นแบบที่ดีให้กับเยาวชนเป็นผู้มีพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจ ปฏิบัติต่อเยาวชนด้วยความรักความเมตตาเหมือนเป็นบุตรหลาน เพื่อให้เยาวชนได้เห็นและซึมซับพฤติกรรมที่ถูกต้อง หากเห็นการรังแกกันของเยาวชน ไม่พียงนิ่งเฉยปัญหาไม่ใช่ ควรนำหลักพรหมวิหาร 4 เข้าไปช่วยคลี่คลายสถานการณ์เพื่อให้เกิดความสามัคคีในชุมชน

#### 5. การป้องกันการรังแกผ่านโลกโซเชียลโดยเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online social network)

เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online Social Network) หมายถึง โลกเสมือนในอินเทอร์เน็ตที่เยาวชนเข้าไปศึกษาเรียนรู้ ซึ่งถือว่าเป็นโลกใบใหม่ที่ส่งผลต่อนิสัยของของเยาวชนเป็นอย่างมาก ต้องยอมรับว่าเยาวชนในยุคนี้ใช้ชีวิตอยู่กับโลกโซเชียลมากกว่าโลกจริง และการได้รู้จักบุคคลแปลกหน้าและบางส่วนพัฒนาความสัมพันธ์เป็นเพื่อน กัลยาณมิตร ให้คำปรึกษา แนะนำ และมุมหนึ่งคือภัยที่แฝงสู่เยาวชน ดังนั้นหากสังคมออนไลน์ต่างสอดส่องเป็นกัลยาณมิตรต่อเยาวชน ย่อมจะช่วยเป็นแนวรั้วป้องกันพฤติกรรมการรังแกในโลกโซเชียลของเยาวชนได้อีกทางหนึ่ง ในส่วนของผู้ผลิตสื่อสังคมออนไลน์ (Online social media provider) ควรผลิตสื่อที่สร้างสรรค์สำหรับเยาวชน เช่น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วยความรักและเมตตาปรารถนาดีเพื่อปลูกฝังพรหมวิหาร 4 และร่วมป้องกันการรังแกผ่านโลกโซเชียลของเยาวชนด้วยการบล็อกผู้ที่รังแกผู้อื่นไม่ให้ใช้แอปพลิเคชันของตน ห้ามใช้คำที่ไม่สุภาพในแอปพลิเคชัน และเปิดโอกาสให้เยาวชนสามารถเลือกเมนูป้องกันตนเองได้หากโดนรังแกผ่านโลกโซเชียล ตัวอย่างที่น่าสนใจคือ บริษัทเฟซบุ๊กที่ตระหนักและให้ความสำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวโดยออกมาตรการและออกแบบเฟซบุ๊กที่เหมาะสมกับเยาวชน ดังนี้



1) Bullying Prevention Hub คือการให้คำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กรู้วิธีการในการแก้ปัญหา รวมถึงวิธีการสนทนากับเด็กเพื่อหาวิธีการหยุดการรังแก ซึ่งอาจช่วยได้บ้างในบางกรณี

2) Parent Portal คือการให้ความรู้พ่อแม่เกี่ยวกับวิธีการช่วยลูกในช่วงที่ลูกเข้าสู่โลกไซเบอร์ อาจจะไม่ได้เจาะจงในเรื่องการรังแก แต่เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการตระหนักถึงความเป็นส่วนตัวในโลกออนไลน์ การรายงานและการบล็อกผู้ที่ไม่ประสงค์ดี

3) New tools and features เป็นเครื่องมือป้องกันการรังแกผ่านโลกไซเบอร์และการคุกคามทางเพศ โดยหากผู้ใช้งานทำการบล็อกใครคนหนึ่งแล้วเขาก็ไปเปิดบัญชีใหม่ในเครื่องเดิม เฟซบุ๊กจะทำการบล็อกบัญชีผู้ใช้นั้นในทันที ที่เพิ่มมากกว่านั้นก็คือ ผู้ใช้งานสามารถลบหรือซ่อนความเห็นที่ไม่ดีที่ผู้อื่นลงไว้ในที่ต่างๆได้ อีกทั้งในอนาคตผู้ใช้อาจยังสามารถบล็อกคำพูดที่ไม่ดีไม่ให้ปรากฏบนหน้าเฟซบุ๊กของตนเองได้ด้วย

4) Community events คือการจัดประชุมร่วมกับผู้ปกครองของเยาวชนเพื่อแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์และหามาตรการร่วมกันในการปกป้องเยาวชนจากภัยดังกล่าว

5) ในปัจจุบันเฟซบุ๊กได้เพิ่มแอปพลิเคชันสำหรับเด็กที่เรียกว่า Facebook safety for kid ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กโดยจะให้พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้สมัครสมาชิกเฟซบุ๊กให้กับลูก และพ่อแม่ยังมีหน้าที่หาเพื่อนให้กับลูกโดยการส่งคำขอเป็นเพื่อนของลูกไปยังผู้ปกครองของเยาวชนอีกคนหนึ่ง ลูกของทั้ง 2 ฝ่ายจะได้เป็นเพื่อนกันในเฟซบุ๊กก็ต่อเมื่อผู้ปกครองทั้ง 2 ฝ่ายยินยอมเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถมีส่วนร่วมในการกลั่นกรองและดูแลการใช้เฟซบุ๊กของบุตรหลานให้เป็นไปในด้านที่พึงประสงค์

## สรุปผล

เยาวชนคือทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศชาติ แต่ปัจจุบันมีภัยรอบตัวเยาวชนที่พัฒนารูปแบบมากกว่าสมัยก่อนโดยเฉพาะภัยจากโลกไซเบอร์ แม้เยาวชนจะยังไม่ได้ร้องขอความช่วยเหลือโดยตรงแต่อาชญากรรมที่เกิดขึ้นกับเยาวชน หลายคนที่ถูกคุกคามด้วยความรุนแรงผ่านโลกไซเบอร์ถึงขั้นคิดและลงมือฆ่าตัวตายยอมเป็นสัญญาณเตือนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องรีบเข้าไปช่วยเหลือเยาวชนโดยด่วน ก่อนที่เยาวชนดีๆ จะกลายเป็นเหยื่อของภัยออนไลน์แล้วกลายสภาพเป็นผู้กระทำความรุนแรงต่อผู้อื่นเสียเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเยาวชนขาดผู้ดูแลที่เข้าใจธรรมชาติของวัยนี้ ถ้าได้ศึกษาเรื่องพัฒนาการของเยาวชนจะพบว่า เยาวชนจะมีฮอร์โมนทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงหลายตัว ทำให้มีพฤติกรรมซึ่งอาจจะก้าวร้าว ทำลาย ดังนั้น บุคคลที่แวดล้อมเยาวชนจึงควรเรียนรู้ธรรมชาติของเยาวชนแล้วใช้ความรักความเข้าใจในการปลูกฝังทัศนคติ และวินัยที่ดีในการดำเนินชีวิต รู้ว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ บุคคลดังกล่าวอยู่ใน 5 สถาบัน ได้แก่ วัด บ้าน โรงเรียน ชุมชน และเครือข่ายสังคมออนไลน์ แม้ว่าเยาวชนส่วนใหญ่อาจไม่ได้อยู่กับพ่อแม่เนื่องจากการเสียชีวิต หย่าร้าง หรือไปทำงานต่างจังหวัด แต่หากพวกเขาได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใดใน 5 สถาบันไม่ว่าจะเป็น พระสงฆ์ ครูอาจารย์ เพื่อนบ้าน หรืออย่างน้อยที่สุดคือได้รับความรักความเอาใจใส่จากใครคนใดคนหนึ่ง ในชุมชน ผู้เขียนเชื่อว่าเยาวชนผู้นั้นก็จะเติบโตขึ้นเป็นคนดีได้



ส่วนของสาเหตุที่เยาวชนรังแกกันผ่านโลกโซเชียลนั้น เมื่อได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านเยาวชนพบว่า เกิดจากสาเหตุภายในใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น กอปรกับปัญหาการเลี้ยงดูในวัยเด็ก ทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมรังแกกันในหลายรูปแบบ เมื่อศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกพบว่าตรงกับพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลไม่สามารถไปพรหมโลกได้ใน “มหาโควินทสูตร” เช่น ความตระหนี่ ความอิจฉาริษยา การประทุษร้ายมิตร เป็นต้น ส่วนกรณีการใช้สื่อออนไลน์ของเยาวชนนั้น ผู้วิจัยคิดว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเพราะโลกในยุคนี้ขับเคลื่อนด้วยเครือข่ายสังคมออนไลน์ ยิ่งเมื่อเกิดสถานการณ์โรคระบาดครั้งใหญ่คือ COVID-19 ยิ่งทำให้เห็นว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่ออารมณ์และนิสัยของเยาวชนอย่างยิ่ง ดังนั้น ประเด็นจึงอยู่ที่ว่าทำอะไรจึงจะปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการใช้สื่อออนไลน์ให้กับเยาวชน ฉีดวัคซีนแห่งความดีงามเข้าไปในใจของเยาวชนอย่างไร เพื่อให้เป็นภูมิคุ้มกันใจของเยาวชนให้สามารถต้านทานเชื้อโรคทางใจคือ ความโลภ ความโกรธและความหลง อีกทั้งผู้ผลิตสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Provider) จะตระหนักถึงการผลิตสื่อที่ดีและหาทางป้องกันเยาวชนจากสื่อที่ไม่ดีมากแค่ไหน

จากฐานคิดทางพุทธสันติวิธีพบว่าการแก้ปัญหาการรังแกผ่านโลกโซเชียลควรปลูกฝังให้เยาวชนมีวัคซีนทางใจ ได้แก่ หลักพรหมวิหาร 4 บนพื้นฐานของความเข้าใจเรื่องศีลและกฎแห่งการกระทำที่ดีในสังคม ซึ่งสามารถปลูกฝังให้กับเยาวชนได้โดยให้ดูต้นแบบที่ดี ที่มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา เช่น ศึกษาจากพุทธประวัติ เช่น ทศชาติชาดก เป็นต้น เมื่อเยาวชนมีอุปนิสัยตามหลักพรหมวิหาร 4 และศีล 5 แล้ว เขาย่อมไม่ยอมไปรังแกใครทั้งทางตรงและทางโลกโซเชียล

## References

- Center for COVID-19 Situation Administration [CCSA]. (2020). *COVID-19 TODAY*. Retrieved April 3, 2020, from <https://web.facebook.com/informationcovid19/>.
- Chalamvong, Y. (2017). *Challenges of Thai workers in the digital age*. National Institute for Thailand Development Research. Retrieved May 3, 2017, from <http://tdri.or.th/2015/01/thailaborinthedigitalage>.
- Charoenwanit, S. (2017). Cyber Bullying: Impacts and Preventions in Adolescents. *Journal of Science and Technology*, 25(4), 639-648.
- Dangchamroon, A. (2020). Teacher, Department of Curriculum and Instruction, Ramkhamhaeng, University. *Interview*. April, 13.
- Dangchamroon, A. (2020). *Life skill*. Bangkok: CU press.
- Department of Mental Health. (2017). *How to prevent children from cyberbullying*. Retrieved April 9, 2020, from <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28079>.
- Donegan, R. (2012). Bullying and Cyberbullying: History. Statistics, Law, Prevention and Analysis. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communication*, 3(1), 33-42.
- Foongwanich, K. (2020). graduate student, Faculty of Communication Arts,



- Chulalongkornmahavidyalaya University. *Interview*. April, 8.
- Gaffney, H. & Farrington, D. (2018). *International Perspectives on Cyber Bullying: Prevalence, Risk factors and Interventions*. University of Cambridge. London: Palgrave-Macmillan. 101-143.
- Kowalski, Limber, Agatston. (2017). *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*. Retrieved April 12, 2020, from <http://www.cyberbullyhelp.com>.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Manochanphen, N. (2019). *List of countries by suicide rate in 2019*. *The Standard*. Retrieved April 9, 2020, from <https://thestandard.co/list-of-countries-by-suicide-rate-2019>.
- Phra Atthachart Atthajāto. (2019). *The Guidelines for Problem Solving in Inappropriate Use of Facebook in Thai Youth by Buddhist Peaceful Means*. Thematic Paper Master of Arts (Peace Studies). Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Phakphum Tikkapānyo. (2020). Chief of Super Kids Club. *Interview*. April, 12.
- Phrabhavanaviriyakhun (Vi.). (2009). *Thai crisis recovery scripture*. Bangkok: Graphic Art Printing.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto). (1995). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok: SR printing mass product Co.Ltd.
- Phramaha Hansa Dhammahāso. (2011). *Buddhist Peaceful Means: Integration of principle and instrument for conflict management*. Bangkok: 21 Century.
- Pokaew D. (2020). graduate students, Faculty of Education: Mahachulalongkornrajavidyalaya, University. *Interview*. April, 8.
- Saejew P. (2020). Managing Director of B.T. Striker Digital Co.,Ltd. *Interview*. January, 5.
- Samoh, N. (2017). Youth Perceptions on Cyberbullying. *Journal of Behavioral Science for Development*, 6(1), 351-363.
- Stop Cyberbullying Thailand. (2015). *Stop Cyberbullying Thailand*. Retrieved April 5, 2020, from <https://www.facebook.com/stopcyberbullyingthailand/>.
- Suchartkulwit O. (2020). Academic department of Super Kids Club. *Interview*. April, 10.
- Surat, P. (2018). *Cyber Bullying in Socio-Cultural Dimensions: Case Study of Generation Z among Thai Youths*. Ph.D. Dissertation. Srinakharinwirot University.
- Tripathi S. (2011). *Youth Development and Adjustment*. Bangkok: Jiahua.
- Thai PBS. (2019). *"Pressure – Bullying" Wound of Idol to painful heart*. Retrieved April 9, 2020, from <https://news.thaipbs.or.th/content/286434>.



- Tudkuea, T. (2019). Patterns, Effects and Coping with Cyber Bullying among Students of a College in the Southern Part of Thailand. *Journal of Behavioral Science for Development*, 11(1), 91-106.
- Unicef. (2016). *youth and women circumstance in Thailand*. Retrieved April 9, 2020, from [http://doh.hpc.go.th/data/mch/MICS5\\_full\\_th.pdf](http://doh.hpc.go.th/data/mch/MICS5_full_th.pdf).
- United state government. (2017). *Digital Awareness for Parents*. Retrieved May 3, 2020, from <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/digital-awareness-for-parents>.
- United state government. (2017). *Tips for Teachers*. Retrieved May 3, 2020, from <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/tips-for-teachers>.
- Wikipedia. (2012). *Suicide of Amanda Todd*. Retrieved April 12, 2020, from [https://en.wikipedia.org/wiki/Suicide\\_of\\_Amanda\\_Todd](https://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_of_Amanda_Todd).
- World Health Organization. (2017). *Preventing youth violence: an overview of the evidence*. Retrieved April 9, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>.
- World Health Organization. (2019). *Violence against children*. Retrieved April 9, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>.
- World health Organization. (2015). *Youth Violence: The Health Sector Role in Prevention and Response*. Retrieved September 24, 2017, from [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/youth-violence-infographic-2015.pdf?ua=1](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/youth-violence-infographic-2015.pdf?ua=1).