



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

กลยุทธ์การป้องกันภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์

ไกรวิชญ์ บ้านสระ*, ปาลิกา แก้วเนย, ขวัญชีวา คุ่มญาติ, ณัฐพร นุ่นพรม, กนกวรรณ พิรณฤทธิ,

ธนัสสา โรจนตระกูล

คณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

E-mail: krivichnackky@gmail.com*

*ผู้ประสานงานหลัก

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะของภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ ผลกระทบที่เกิดขึ้น และเสนอแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโดยบูรณาการองค์ความรู้จากทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีดิจิทัล โดยใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร ตำรา ข่าวสาร บทความทางวิชาการรวมถึงการวิเคราะห์สังเคราะห์จากผู้เขียน เพื่อให้เห็นถึงแนวทางของปัจจัยเสี่ยง ผลกระทบและแนวโน้มของสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันทั้งทางตรงและทางอ้อมของประชาชนผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นประเด็นความท้าทายใหม่ของยุคดิจิทัลในโลกออนไลน์ในปัจจุบัน เพราะสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนสำคัญในชีวิตของผู้คนอย่างมากในการสื่อสารการเข้าถึงข้อมูล ความบันเทิง และโอกาสทางธุรกิจมากมาย ในขณะเดียวกันสื่อออนไลน์ก็ยังส่งผลกระทบเชิงลบทั้งทางจิตใจและสังคมอย่างแอบแฝง โดยเฉพาะกับเด็กและเยาวชน ทำให้อาจเผชิญกับภัยคุกคามทางไซเบอร์ การโดนรังแก ซึ่งภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้ สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันและต้องศึกษาให้รู้เท่าทันอยู่เสมอ ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ คือ ประชาชนจะได้ตระหนักรู้ถึงภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ในปัจจุบันให้สามารถปกป้องตนเองในโลกไซเบอร์ที่ไร้พรมแดนได้ พร้อมทั้งยังให้เกิดความปลอดภัยในทรัพย์สินและการดำเนินชีวิตมุ่งให้เกิดประโยชน์สูงสุดและผลที่ดีต่อสังคมโลก โดยอาศัยการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้สามารถรับรู้ เข้าใจและรับมือกับการคุกคามทางสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างเท่าทัน มีการเตรียมความพร้อมทั้งในระดับนโยบาย องค์กรและปัจเจกบุคคลเพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

คำสำคัญ: ภัยคุกคาม, สื่อสังคมออนไลน์, กลยุทธ์การป้องกัน



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

Strategies for Preventing Threats from Social Media

Krivich Bansra*, Palika Kaewnoei, Kwancheewa Khumyat, Nathaphorn Numprom,

Kanokwan Phironrit, Tanastha Rojanatrakul

Faculty of Social Sciences and Local Development, Pibulsongkram Rajabhat University

E-mail: krivichnackky@gmail.com*

*Corresponding author

Abstract

This article aims to study the characteristics of threats emerging from social media and their resulting impacts and propose strategies for prevention and resolution by integrating knowledge from behavioral science and digital technology. The research methodology involves document analysis, textbooks, news, academic articles, and the author's own synthesis. The study seeks to identify risk factors, the effects, and current trends of social media usage, particularly the direct and indirect implications for regular users in today's digital age. Social media has become a significant part of daily life, enabling communication, access to information, entertainment, and business opportunities. However, it also leads to negative psychological and social consequences that often manifest subtly, particularly among children and youth who may encounter cyber threats like online harassment or bullying. These threats are increasingly common in everyday life and demand continuous awareness and understanding. The findings of this study aim to raise public awareness of current online threats, empowering individuals to protect themselves in the borderless digital world. It also emphasizes the importance of safeguarding personal assets and enhancing the quality of life, ultimately contributing to the global good. The study underscores the need to strengthen human capacity to recognize, understand, and cope with diverse forms of online threats. It also advocates for preparedness at the policy, organizational, and individual levels to mitigate future impacts.

Keywords: Cyber Threats, Social Media, Prevention Strategies



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

บทนำ

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ (Social media หรือ Social Network) มีหลากหลายตามยุคสมัยของสังคมจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นความบันเทิง การศึกษาหาความรู้ การลงทุน การค้าต่างๆ ก็ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการขับเคลื่อนเกือบทั้งหมดทั้งระบบอินเทอร์เน็ตที่สามารถเข้าถึงได้โดยทั่วไป ด้วยสมาร์ตโฟน (Smart Phone), คอมพิวเตอร์ (Computer), แท็บเล็ต (Tablet), โน้ตบุ๊ก (Notebook) และอุปกรณ์อื่นๆ อีกมากมาย โดยมีแอปพลิเคชันต่างๆ ที่กำลังเข้ามา มีบทบาทสำคัญในวงกว้างต่อระบบการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Line, Twitter, Google, Instagram, YouTube, TikTok และบริการอื่นๆ ทำให้เราสามารถเชื่อมต่อความสัมพันธ์กันอย่างกว้างขวางไร้พรมแดนโดยไม่จำกัดเวลา สถานที่และอุปกรณ์ (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2562) ส่งผลให้การใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางการสื่อสารมีปริมาณเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้เป็นสื่อสังคมออนไลน์เป็นสื่อกระแสหลักในปัจจุบัน อาจเรียกได้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ได้ก้าวเข้ามาเปลี่ยนโลกแห่งการสื่อสารไปในเร็ววันนี้แล้ว สื่อสังคมออนไลน์มีคุณประโยชน์มากมายต่อชีวิตประจำวันเป็นแหล่งข้อมูลต่างๆ และทำให้สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการค้นคว้าหาข้อมูลการศึกษาข่าวสารที่รวดเร็ว สามารถแลกเปลี่ยนความรู้หรือสิ่งที่เราสนใจร่วมกันได้ ช่วยประหยัดเวลา สะดวกและรวดเร็ว แต่สิ่งเหล่านี้อาจมีผลกระทบ ความเสี่ยงและอันตรายที่แอบแฝงจากปัญหาการคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์อยู่ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตลงสื่อสังคมต่างๆ ทำลายชื่อเสียง อาชีพและชีวิตได้ การปล่อยข่าวเท็จเพื่อข่มขู่ โปสเตอร์หรือวิดีโอเพื่อประจาน การคุกคามสิทธิส่วนบุคคล ดังนั้น จึงต้องใช้ความระมัดระวังในการใช้งานเป็นอย่างมากอย่าให้ข้อมูลส่วนตัว ที่อยู่ กับบุคคลที่รู้จักผ่านอินเทอร์เน็ตเพราะอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการถูกละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลหรือร้ายแรงที่สุดอาจจะถูกหลอกลวงจนก่อให้เกิดผลเสียและอันตรายตามมาได้ (เมธาพันธ์ ประยงค์พันธ์และคณะ, 2563)

ผลกระทบจากภัยคุกคามบนสื่อสังคมออนไลน์

ภัยคุกคามบนสื่อสังคมออนไลน์ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดดิจิทัล (Digital Stress) ซึ่งเป็นภาวะความเครียดที่เกิดจากการใช้งานเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัล โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนและผู้ใช้งานทั่วไปที่เผชิญกับการคุกคาม การกลั่นแกล้ง หรือการโจมตีทางออนไลน์ ซึ่งสามารถจำแนกผลกระทบตามองค์ประกอบของ Digital Stress Model ได้ดังนี้ (George, M. J., & Odgers, C. L., 2015)

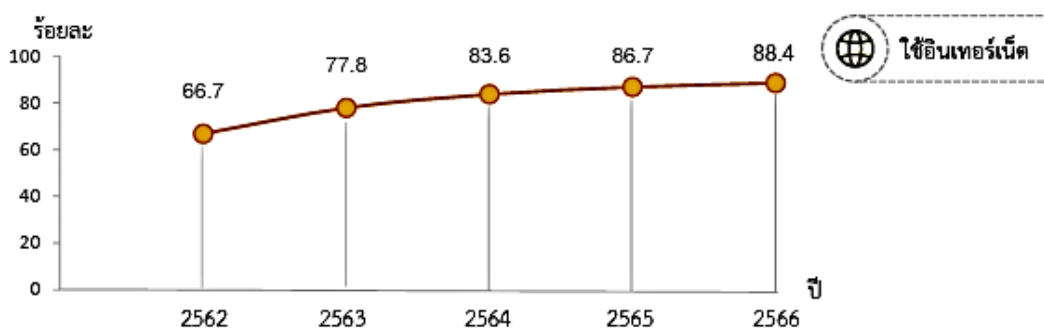
1. ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ สอดคล้องกับองค์ประกอบของ *Digital Stress Model* ในมิติของ Emotional Strain และ Social Overload โดยเหยื่อเกิดความรู้สึกอับอาย ขาดความมั่นใจ โกรธ และวิตกกังวล ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อแรงกดดันที่เกิดจากการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือถูกโจมตีในที่สาธารณะบนแพลตฟอร์มออนไลน์ และเกิดความหวาดระแวงจากการคุกคามซ้ำ ๆ ทำให้ผู้ใช้เกิดความเครียดเรื้อรังและความไม่มั่นคงทางอารมณ์ กรณีรุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า หรือความคิดฆ่าตัวตาย
2. ผลกระทบด้านร่างกาย เชื่อมโยงกับผลของ Cognitive Load และ Sleep Disruption เกิดความเครียดและความไม่สบายใจสะสมจากการถูกคุกคาม ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง บางรายอาจพึ่งพาสารเคมี เช่น ยาคลายเครียด หรือสารเสพติด เพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดจากสื่อดิจิทัล (อมรรัตน์ แดงสาย, 2566)
3. ผลกระทบทางพฤติกรรมและสังคม สอดคล้องกับองค์ประกอบ Disrupted Social Interactions เกิดความตึงเครียดจากการคุกคามส่งผลให้เหยื่อหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ไม่กล้าแสดงตัวตนหรือแสดงความคิดเห็นในที่สาธารณะ รวมถึงการลดลงของความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน ความขัดแย้งและการตัดขาดจากกิจกรรมทางสังคมสะท้อนภาวะความเครียดที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตในระยะยาว (วสันตพรพร อมรไพศาลและคณะ, 2566)



เมื่อเผชิญกับภัยคุกคามบนสื่อสังคมออนไลน์ ทั้งในด้านจิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมทางสังคม ยิ่งต้องเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการมีกลยุทธ์ มาตรการป้องกัน ดูแลสุขภาพจิต และส่งเสริมการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัยและมีภูมิคุ้มกัน (Weinstein, E., & Selman, R. L., 2016) จะเห็นว่าผลกระทบและภัยคุกคามที่มีสาเหตุจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (The impact of using social networks) ก่อให้เกิดหรือเยาวชนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป พฤติกรรมที่เปลี่ยนจะส่งผลทางด้านลบในการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลทางด้านอุปนิสัยในระยะยาวในการเข้าสังคมและไม่สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้พฤติกรรมที่เปลี่ยนบางกรณีอาจส่งผลต่อสภาพจิตใจตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าถึงแก่ชีวิตได้ (อมรรัตน์ แดงสาย, 2566)

สำหรับจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย โดยข้อมูลล่าสุดของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2562-2566 ผลการสำรวจประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป พบว่า มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น โดยผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 66.7 ในปี 2562 เป็นร้อยละ 88.4 ในปี 2566 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) ใช้งานอินเทอร์เน็ตเกือบทุกวันเป็นจำนวน 5-7 วัน/สัปดาห์ ใช้งานอินเทอร์เน็ตบนที่พกพาเป็นหลัก รองลงมาเป็นที่ทำงาน อันดับ 3 คือ ร้านอาหารและคาเฟ่ มีค่าใช้จ่ายในการใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อเดือน อยู่ในช่วง 201-400 บาท นิยมใช้งานและเชื่อมต่อผ่านอุปกรณ์ เช่น สมาร์ทโฟน (Smart Phone), คอมพิวเตอร์ (Computer) และแท็บเล็ต (Tablet) ตามลำดับ ซึ่งจากผลสำรวจนี้ชี้ให้เห็นว่า “คนไทยมีแนวโน้มในการใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากขึ้น” ซึ่งอาจกลายเป็นปัญหา คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มวัยรุ่นที่ขาดการตระหนักรู้ อาจก่อให้เกิดปัญหาที่สำคัญในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม วัยรุ่นจำนวนมากใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลเป็นระยะเวลานาน เนื่องจากสื่อเหล่านี้มีความสามารถในการสร้างความเพลิดเพลิน เข้าถึงได้ง่าย และสะดวกต่อการพกพาไปยังสถานที่ต่างๆ ปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้เกิดการบริโภคสื่อในลักษณะที่ขาดการกลั่นกรอง ส่งผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยตรง การเสพสื่ออย่างต่อเนื่องโดยปราศจากการไตร่ตรอง อาจนำไปสู่พฤติกรรมลอกเลียนแบบเนื้อหาที่ปรากฏในสื่อ โดยเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นแบบอย่างที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์แปรปรวน และขาดความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ถูกหรือผิด นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อด้านการศึกษา ทำให้สมาธิสั้น ขาดความสนใจในการเรียนรู้ ผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสมจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงในระดับบุคคลเท่านั้น หากแต่ยังลุกลามไปสู่ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม และอาจพัฒนาเป็นภัยคุกคามในระยะยาวที่ยากต่อการควบคุมและแก้ไขได้ (อมรรัตน์ แดงสาย, 2566)

ร้อยละของประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไปที่ใช้อินเทอร์เน็ต ปี 2562 – 2566



ภาพที่ 1 แผนภาพแสดงประชาชนอายุ 6 ปี ที่ใช้อินเทอร์เน็ต (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567)

การสำรวจผู้ประสบภัยจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ปี 2566 เมื่อพิจารณาประชาชนอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่มีการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยประสบภัยจากการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล ร้อยละ 50.3 และเคยประสบภัยจากการใช้อุปกรณ์

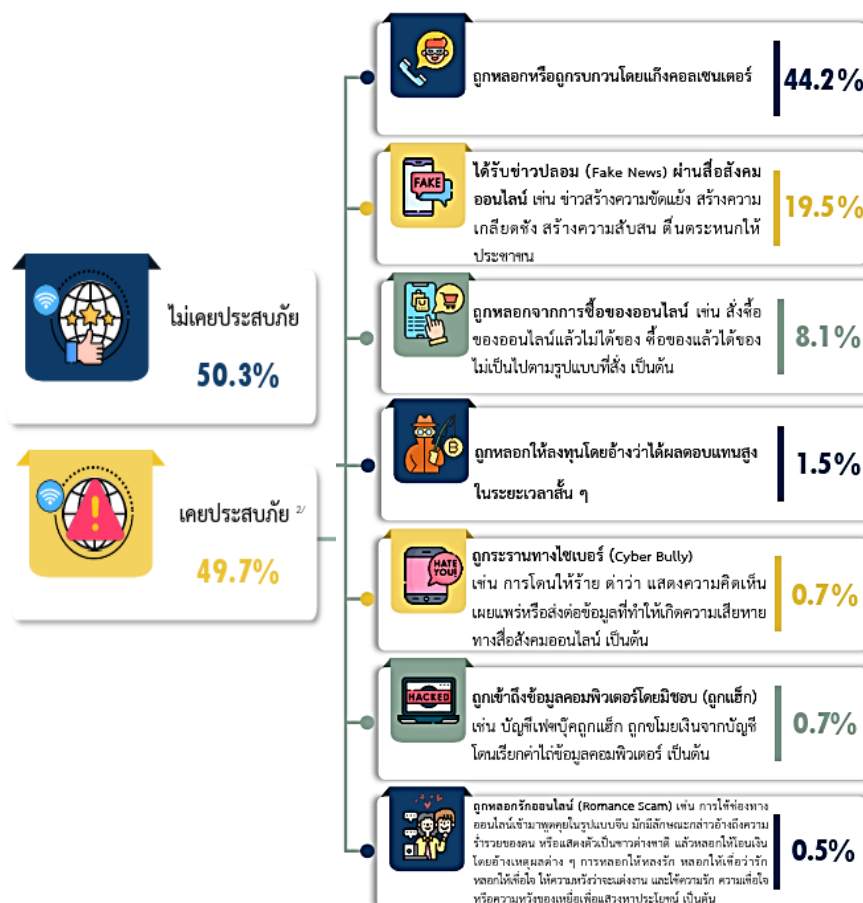


วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

ดิจิทัล ร้อยละ 49.7 ซึ่งประชาชนที่เคยประสบภัยส่วนใหญ่ถูกหลอกหรือถูกรบกวนโดยแก๊งคอลเซ็นเตอร์ มากที่สุด ร้อยละ 44.2 รองลงมาคือ ได้รับข่าวปลอม (Fake News) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ข่าวสร้างความขัดแย้ง สร้างความเกลียดชัง สร้างความสับสน ตื่นตระหนกให้ประชาชน ร้อยละ 19.5 และถูกหลอกจากการซื้อของออนไลน์ เช่น สั่งซื้อของออนไลน์แล้วไม่ได้ของ ซื้อของแล้วได้ของไม่เป็นไปตามรูปแบบที่สั่ง เป็นต้น ร้อยละ 8.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) โดยจะเห็นได้ว่ามีลักษณะของภัยคุกคามจากการใช้สื่อออนไลน์หลากหลายรูปแบบ



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงประชาชนอายุ 50 ปีขึ้นไปผู้ประสบภัยจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ปี 2566 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567)

ลักษณะของภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์

1. การกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ (Cyber bullying) คือ การโจมตี ขู่ทำร้ายหรือใช้ถ้อยคำหยาบคายผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น การโพสต์คำทอ พุดจาสื่อเสียหรือขู่ทำร้ายผู้ถูกกระทำผ่านการสนทนาแชทหรือการโพสต์ข้อความอย่างโจ่งแจ้งในโซเชียลมีเดียที่มีเจตนาทำให้เกิดความเสียหายทางจิตใจหรือความเป็นอยู่ของผู้ถูกกระทำ
2. การคุกคามทางเพศแบบออนไลน์ (Cyber Grooming) คือ การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อพุดจาคุกคามทางเพศ หรือการบังคับให้ผู้ถูกกระทำแสดงกิจกรรมทางเพศผ่านกล้อง การส่งภาพหรือวิดีโอโป๊เปลือยโดยที่ผู้รับไม่ต้องการ หรือการแฉหรือดัดต่อภาพโป๊เปลือยแล้วนำไปโพสต์ในโซเชียลมีเดียเพื่อสร้างความอับอายให้แก่ผู้ถูกกระทำ การกระทำเหล่านี้ล้วนเป็นการละเมิดสิทธิและทำลายจิตใจของเหยื่อ



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

3. การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น (Cyber Impersonation) คือ การกระทำที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมีการเปิดเผยรหัสผ่านของโซเชียลมีเดียให้ผู้อื่นทราบ เช่น การขอให้เพื่อนสมัครบัญชี Facebook หรือ Line ให้แทน โดยในกรณีนี้ ผู้ที่ได้รับข้อมูลอาจใช้โซเชียลของผู้เสียหายในการโพสต์ข้อความหยาบคาย ใส่ร้ายผู้อื่น หรือโพสต์เนื้อหาที่ไม่เหมาะสม เช่น รูปภาพหรือคลิปวิดีโอลามก ซึ่งจะสร้างความเสียหายทั้งต่อชื่อเสียงและภาพลักษณ์ของผู้ถูกแอบอ้าง

4. การแบล็กเมล์ (Cyber Sextortion) คือ การนำความลับหรือภาพลับของผู้อื่นมาเปิดเผยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยมีการแชร์ข้อมูลหรือภาพเหล่านั้นอย่างกว้างขวาง หรือการใส่ร้ายป้ายสี เช่น การตัดต่อรูปภาพให้น่าเกลียด หรือการแอบถ่ายภาพส่วนตัวที่น่าอายมาโพสต์เพื่อประจาน และแสดงความคิดเห็นอย่างไม่เหมาะสมจนเกินเลย ทำให้เกิดความเสียหายต่อชื่อเสียงและจิตใจของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ

5. การหลอกลวง (Scams) มีหลายรูปแบบ เช่น การหลอกลวงให้หลงเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง การล่อลวงให้ออกมาพบเจอเพื่อกระทำการฉ้อโกง หรือการหลอกลวงให้ผู้เสียหายโอนเงินผ่านวิธีการต่างๆ ที่หลากหลาย ทั้งนี้ทุกประเภทของการหลอกลวงต่างมีเป้าหมายในการเอาผลประโยชน์จากเหยื่อโดยการใช้กลวิธีที่หลอกลวงและฉวยโอกาส

6. การสร้างกลุ่มในโซเชียลมีเดีย (Online Harassment Groups) เพื่อโจมตีบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะ เป็นพฤติกรรมที่เห็นได้บ่อยในปัจจุบัน เช่น การตั้งเพจแอนด์เพื่อโจมตีบุคคลนั้นๆ โดยมีการจับผิดทุกอิริยาบถของบุคคลเป้าหมายแล้วนำมาอภิปรายเพื่อสร้างความเสียหาย ทั้งยังอาจมีการโน้มน้าวให้ผู้อื่นรู้สึกรังเกียจและกีดกันบุคคลนั้นจากสังคมหรือกลุ่มที่เขาหรือเธออยู่ การกระทำเช่นนี้มีผลกระทบทั้งในด้านจิตใจและสังคมของบุคคลที่ตกเป็นเป้าหมาย (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2566)

7. ข่าวปลอม (Fake News) เป็นการแพร่กระจายผ่านสื่อออนไลน์ได้กลายเป็นปัญหาสำคัญในยุคปัจจุบัน ด้วยความสะดวกและรวดเร็วของอินเทอร์เน็ต ผู้คนสามารถเข้าถึงและเผยแพร่ข่าวสารได้หลากหลายช่องทาง โดยขาดการตรวจสอบข้อเท็จจริงอย่างรอบคอบ ช่องว่างนี้เปิดโอกาสให้ผู้ไม่หวังดีใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการโน้มน้าว ชักจูง หรือโฆษณาชวนเชื่อด้วยการผลิตเนื้อหาที่มุ่งโจมตีฝ่ายตรงข้าม สร้างความเกลียดชัง และปลุกปั่นความแตกแยกในสังคม เนื้อหาข่าวปลอมอาจครอบคลุมตั้งแต่ข้อมูลสุขภาพที่ผิดพลาด ไปจนถึงประเด็นทางการเมืองหรืออุดมการณ์ที่อ่อนไหว ทำให้ผู้รับข่าวสารเกิดความเข้าใจผิด หรือมีทัศนคติบิดเบือน โดยเฉพาะเมื่อผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมากส่งต่อข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบแหล่งที่มา ส่งผลให้ข่าวปลอมแพร่กระจายอย่างรวดเร็วและกว้างขวางในสังคม (สุดแดน ศรีตมา, 2567)

8. การแสดงความคิดเห็นส่วนบุคคลที่ไม่เหมาะสม (Improper personal opinion) บนสื่อสังคมออนไลน์มักเกิดจากการรับข้อมูลข่าวสารที่ผิดพลาดหรือไม่ถูกต้อง ส่งผลให้ผู้ใช้งานขาดวิจารณญาณในการกลั่นกรองและประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา ก่อนแสดงความคิดเห็น การแสดงออกบนแพลตฟอร์มออนไลน์อย่างเสรีและไร้ขอบเขต โดยปราศจากจิตสำนึกในความรับผิดชอบ อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้อื่นและสังคมโดยรวม ปัจจุบัน ผู้คนให้ความนิยมในการใช้สื่อสังคมออนไลน์หลากหลายรูปแบบ เช่น YouTube, Twitter, Facebook, Instagram และ TikTok ซึ่งเอื้อต่อการแสดงออกอย่างเปิดเผยในหลากหลายมุมมอง ความต้องการเป็นที่ยอมรับหรือได้รับความสนใจในสังคมออนไลน์จึงกลายเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ส่งผลต่อรูปแบบและเนื้อหาของการแสดงความคิดเห็น ซึ่งบางครั้งอาจละเมิดขอบเขตความเหมาะสมโดยไม่รู้ตัว (สุดแดน ศรีตมา, 2567)

9. การถูกติดตามคุกคามออนไลน์ (Cyber Stalking) การที่เด็กถูกติดตามเคลื่อนไหวบนโซเชียล เช่น Facebook หรือ Instagram ถูกติดต่อสื่อสารที่ทำให้รู้สึกหวาดกลัว คุกคาม ไม่ปลอดภัยหรือไม่สบายใจ



10. เล่นพนันออนไลน์ การพนันออนไลน์มาในรูปแบบที่เด็กและเยาวชนเข้าถึงง่าย เช่น พนันบอล พนันในเกมสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลุ้นรับของรางวัล ทำให้เด็กคุ้นชินกับการพนันและการเสี่ยงโชค

11. เสพติดเกมและอินเทอร์เน็ต การที่เด็กหมกหมุ่นเล่นวิดีโอเกมมากเกินไปโดยปราศจากการกำกับดูแลของผู้ปกครอง ก่อปัญหาสุขภาพจิต สูญเสียค่าใช้จ่าย หันเหจากเป้าหมายด้านการเรียน และอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ การใช้เวลาออนไลน์มากเกินไปจนกระทบกับหน้าที่การงาน สุขภาพ การเข้าสังคม หงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้เล่นเหลวในการลดเวลาออนไลน์ คือ เสพติดอินเทอร์เน็ต

12. ใช้สื่อโดยอายุยังไม่ถึงเกณฑ์ การที่พ่อแม่ให้เด็กใช้สื่อออนไลน์เร็วเกินไป ขาดการดูแลชี้แนะ อาจทำให้เกิดผลเสีย เช่น เด็กต่ำกว่า 2 ขวบ ขน สมาธิสั้น ก้าวร้าว นอนไม่หลับ พัฒนาการล่าช้า เด็กอายุไม่ถึง 13 ปี ยังขาดวิจยารณญาณในการแยกแยะข่าวสารข้อมูลการเลือกคบเพื่อนออนไลน์ อาจเชื่อข่าวปลอมข้อมูลเท็จ อาจถูกล่อลวง (อริยญา ปฐมสกุล, 2566)

สำหรับประเทศไทยมีเพียงกฎหมายอาญามาตรา 392 สำหรับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyber-bullying) ด้วยวิธีการส่งข้อความที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับผลกระทบกระเทือนต่อสภาพจิตใจ เช่น ก่อให้เกิดความเศร้า ความเสียใจ ความรู้สึกเหมือนมีปมด้อย ความหดหู่ ความรู้สึกเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้กับมาตรา 392 ของกฎหมายอาญา ได้บัญญัติไว้ว่า ผู้ใดทำให้ผู้อื่นเกิดความกลัวหรือความตกใจ โดยการขู่เข็ญต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ ซึ่งกฎหมายเหล่านี้สามารถนำมาปรับใช้ลงโทษผู้กระทำความผิดหากแต่บทลงโทษนั้นไม่รุนแรงพอที่จะยับยั้งหรือปราบปรามผู้กระทำความผิด (เมธาพันธ์ ประยงค์พันธ์และคณะ, 2563) มาตรา 293 ความว่า ผู้ใดช่วยหรือยุยงเด็กอายุไม่เกินสิบหกปีหรือผู้ซึ่งไม่สามารถเข้าใจว่าการกระทำของตนมีสภาพหรือสาระสำคัญอย่างไร หรือไม่สามารถบังคับการกระทำของตนได้ ถ้าการฆ่าตัวตายเองนั้นได้เกิดขึ้นหรือได้มีการพยายามฆ่าตนเองต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ มาตรา 397 ความว่า ผู้ใดในที่สาธารณะสถานหรือต่อหน้าธารกำนัล กระทำด้วยประการใดอันเป็นการรังแก หรือข่มเหงผู้อื่น หรือกระทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย หรือเดือดร้อนรำคาญต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือนหรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ (อมรรัตน์ แดงสาย, 2566) และยังมีพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2560 และพระราชบัญญัติว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 ซึ่งเป็นกฎหมายที่มีอัตราโทษสูง การนำส่งข้อมูลต่างๆ ผ่านคอมพิวเตอร์ เช่น ข้อมูลด้านข้อความ ข้อมูลภาพ ที่ส่งผลกระทบกระเทือนต่อสภาพจิตใจของบุคคลที่กระทำ เช่น การทำให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า จนกลายเป็นปมด้อย มีความรู้สึกหดหู่ เกิดอาการซึมเศร้า ความเสียใจ เป็นต้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ต้องศึกษาแนวทางและกลยุทธ์ของการป้องกันภัยคุกคามทางสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเตรียมรับมือกับความรุนแรงและการขยายวงกว้างขึ้น ซึ่งเป็นภัยใกล้ตัว ให้มีแนวทางการป้องกันและเพิ่มความระมัดระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์แก่ผู้ใช้งานให้มากที่สุด

แนวทางการรู้ทันภัยสื่อสังคมออนไลน์

1. สร้างข้อตกลงกับลูก พูดคุยสร้างข้อตกลงร่วมกัน ผู้ปกครองควรมีการพูดคุยเกี่ยวกับโลกออนไลน์ที่มีทั้งคนดีและคนไม่ดีปะปนอยู่ ฉะนั้นเมื่อลูกอยู่บนโลกออนไลน์ควรมีข้อตกลงร่วมกันก่อนว่า ไม่ควรไว้วางใจให้ความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในโลกออนไลน์ หรือถึงขนาดออกไปเจอกันเพียงลำพัง โดยยกตัวอย่างอุทาหรณ์ที่เคยเกิดขึ้น เพื่อเป็นการเตือนและให้ข้อคิดเพื่อเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น

2. ห้ามเปิดเผยเอกสารสำคัญแก่ผู้อื่น เอกสารสำคัญเป็นสิ่งที่ต้องไม่เปิดเผยให้ใครรู้ เช่น เลขบัญชี สำเนาบัตรประชาชน หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำธุรกรรมทางการเงินใดๆ เด็ดขาด เพราะทำให้คนอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลสำคัญของเราได้ เดียวนี้มีการหลอกลวงขึ้นสูงทางอินเทอร์เน็ตในรูปแบบของการปลอมแปลงอีเมล หรือข้อความที่สร้างขึ้นเพื่อหลอกให้



เหยื่อเปิดเผยข้อมูลทางการเงินหรือ ข้อมูลส่วนตัวต่างๆ อาทิ ข้อมูลหมายเลขบัตรเครดิต หมายเลขประจำ ตัวผู้รหัสผ่าน ซึ่งมีเหยื่อหลงกลจำนวนมาก

3. ห้ามกรอกข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ ถ้ามีข้อความหรือมีรหัสอะไรที่ไม่รู้ที่มา แล้วระบุให้เรากรอรายละเอียด ต้องไม่กรอกเด็ดขาด รวมไปถึงการไม่เข้าไปกดข้อความใดๆ ที่ไม่รู้ หรือแค่สงสัยก็ห้ามให้ลูกกดเข้าไปเด็ดขาด เพราะเคยมีกรณีที่เด็กกดปุ่ม OK ไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่ามีอันคืออะไร สุดท้ายก็มีปมมาเก็บที่บ้านในหลักเงินหลายหมื่นบาท หรืออาจเป็นไวรัสก็ได้

4. ห้ามกดลิงก์แปลก บนโลกออนไลน์ไม่มีของฟรี ปัจจุบันมีข้อความประเภท ลดราคาสินค้าทั้งร้าน กดเข้าไปเพื่อรับสินค้าฟรี ลดแลกแจกแถม หรือ ข้อความใดๆ อีกมากมายที่ถูกส่งมากระตุ้นต่อมอยากรู้ อยากเห็น อยากได้ของเด็กให้กดเข้าไป ซึ่งในความเป็นจริงของฟรีหรือของถูกที่ว่ามันต้องแลกมากับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ เช่น ข้อมูล หรือสุดท้ายก็ต้องจ่ายเงินอยู่ดี

5. ห้ามโอนเงินให้บุคคลแปลกหน้าเด็ดขาด รูปแบบการสร้างเพื่อนในยุคนี้ อาจไม่รู้จักกันแต่ก็เป็นเพื่อนกันได้ และส่วนใหญ่ก็อยากได้เพื่อนจำนวนมากๆ ด้วย ซึ่งก็อาจเป็นภัยได้ถ้ารู้ไม่เท่าทัน และไม่ควรหลงเชื่อใครง่ายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการโอนเงิน ยกตัวอย่างข่าวที่มีการโดนโกงผ่านโลกออนไลน์อยู่ทุกวันก็ได้

6. ห้ามลืมลงชื่อออกทุกครั้งที่เราเข้าสู่โลกออนไลน์ เมื่อต้องใช้เครื่องมือที่ไม่ใช่ของตัวเอง อย่าลืมออกจากระบบทุกครั้งหลังการใช้งาน เพราะคนอื่นอาจใช้อีเมลของเราสวมรอยไปกระทำความผิดได้ (อริญญา ปฐมสกุล, 2566)

ทั้งนี้ วิธีรู้ทันภัยสื่อสังคมออนไลน์ ถือเป็นแนวทางเชิงพฤติกรรมที่สำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้ใช้งาน โดยเน้นการให้ความรู้ ทักษะการตั้งคำถาม การวิเคราะห์สถานการณ์ และการตัดสินใจอย่างมีสติ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ควบคู่กับกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาสื่อสังคม เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาอย่างรอบด้าน มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน

กลยุทธ์การรับมือปัญหาสื่อสังคมออนไลน์

บริบทสภาพปัญหาในยุคปัจจุบันที่สื่อสังคมออนไลน์ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางและมีทั้งทางด้านที่เป็นประโยชน์และในด้านการเป็นภัยต่อความสังคม จึงนำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการพิจารณาแก้ไขปัญหา ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 การใช้ทฤษฎีการวางเงื่อนไขด้วยการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ของ B.F.Skinner พบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดและปรับเปลี่ยนได้จากสิ่งแวดล้อมโดยรอบ การใช้ความรู้จากหลักการวางเงื่อนไขสามารถส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม พฤติกรรมของมนุษย์จะมีแนวโน้มปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมนั้น การกำหนดและควบคุมสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบจึงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ในทางที่เหมาะสมและปลอดภัย (สุดแดน ศรีตมา, 2567)

กลยุทธ์ที่ 2 การกำหนดความอัจฉริยะทางเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Intelligence) ตามมาตรฐานของ IEEE 3527.1TM ซึ่งได้เผยแพร่แนวคิดและวิธีปฏิบัติในระดับนานาชาติ ระบุว่า ความสามารถในการเป็นพลเมืองดิจิทัลเป็นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีและการดำรงชีวิตในโลกดิจิทัล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่ประชาชนส่วนใหญ่เติบโตมากับสมาร์ทโฟน (Smart phone) และสื่อสังคมออนไลน์อื่นๆ จึงมีความเสี่ยงในการใช้งานเทคโนโลยีในทางที่ผิด เช่น การใช้งานมากเกินไป (Technology Addiction) การกลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์ และการขาดทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ความจำเป็นในการพัฒนาทักษะทางเทคโนโลยีสามารถแบ่งออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

ตารางที่ 1 การพัฒนาทักษะทางเทคโนโลยี (สุดแดน ศรีดามา, 2567)

ลำดับ	หัวข้อหลัก	คำอธิบาย
1	Digital Citizen Identity	การเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ คือการให้ความรู้เกี่ยวกับการมีตัวตนในโลกดิจิทัลและการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมทั้งในโลกออนไลน์และในชีวิตจริง
2	Screen Time Management	การควบคุมการใช้งานอุปกรณ์เทคโนโลยีให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการใช้สื่อออนไลน์อย่างรับผิดชอบ
3	Cyberbullying Management	การรับมือกับปัญหาการกลั่นแกล้งในโลกไซเบอร์อย่างมีประสิทธิภาพ
4	Cybersecurity Management	การเข้าใจและดูแลความปลอดภัยของข้อมูลในโลกไซเบอร์ เช่น การสร้างรหัสผ่านที่แข็งแกร่ง
5	Privacy Management	ความเข้าใจในเรื่องความเป็นส่วนตัว (Privacy) ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการจัดการข้อมูลส่วนตัว
6	Critical Thinking	การพัฒนาความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และแยกแยะข้อมูลในสื่อออนไลน์ว่าเป็นข้อมูลจริงหรือปลอม รวมถึงการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล
7	Digital Footprints	การตระหนักถึงสิ่งที่เผยแพร่บนโลกดิจิทัล ซึ่งอาจถูกค้นพบและส่งผลกระทบต่อชีวิตในโลกจริง ดังนั้นจึงต้องบริหารจัดการตัวตนในโลกดิจิทัลด้วยความรับผิดชอบ
8	Digital Empathy	การแสดงความเห็นอกเห็นใจในสื่อออนไลน์เพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีในโลกดิจิทัล

กลยุทธ์ที่ 3 กลยุทธ์การป้องกันภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ (SAFE CARE MODAL) การป้องกันภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งเป็นโมเดลที่เกิดจากการประยุกต์แนวคิดต่างๆ โดยจะแบ่งการป้องกันภัยจากสื่อสังคมออนไลน์ออกเป็น 2 ส่วนหลัก ควบคุมทั้งก่อนเกิดเหตุ ระหว่างเกิดเหตุ และหลังเกิดเหตุ ได้แก่

1. SAFE โดยเน้นการป้องกันภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ (Prevention)

S - Secure Systems เป็นระบบสร้างความปลอดภัยเชิงโครงสร้าง โดยเป็นระบบรักษาความปลอดภัย เช่น การตั้งรหัสผ่านที่รัดกุม การใช้ระบบป้องกันไวรัส การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อป้องกันการถูกแฮ็กหรือข้อมูลรั่วไหล

A - Alert Awareness สร้างความตระหนักรู้ต่อยก โดยการสร้างความเข้าใจให้ผู้ใช้งานรู้เท่าทันภัยคุกคาม เช่น รู้จักสังเกตสิ่งหลอกลวง หรือการรู้จักข่าวปลอม เพื่อให้สามารถรับมือหรือหลีกเลี่ยงได้ทันเวลา

F - Filter Threats การใช้เครื่องมือหรือวิธีการกรองภัย เช่น ใช้ซอฟต์แวร์กรองอีเมลหลอกลวง การตั้งค่าการมองเห็นโพสต์ในสื่อสังคม การเลือกติดตามเพจหรือแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

E - Educate Regularly มีการให้ความรู้และทักษะสม่ำเสมอในเรื่องภัยไซเบอร์อย่างต่อเนื่อง เช่น การจัดอบรม สื่อประชาสัมพันธ์ หรือบทเรียนออนไลน์ เพื่อเพิ่มทักษะให้ผู้ใช้งานอยู่เสมอในโลกออนไลน์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

2. CARE มีระบบการช่วยเหลือที่รวดเร็ว หากเกิดภัยคุกคามทางสื่อสังคมออนไลน์เกิดขึ้น (Support & Recovery)

C - Connect with Support เชื่อมต่อเครือข่ายช่วยเหลือ มีระบบเครือข่ายที่สามารถให้การสนับสนุนเมื่อเกิดภัย เช่น การติดต่อหน่วยงานที่ดูแลเรื่องภัยไซเบอร์ หรือศูนย์ช่วยเหลือเหยื่อออนไลน์



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

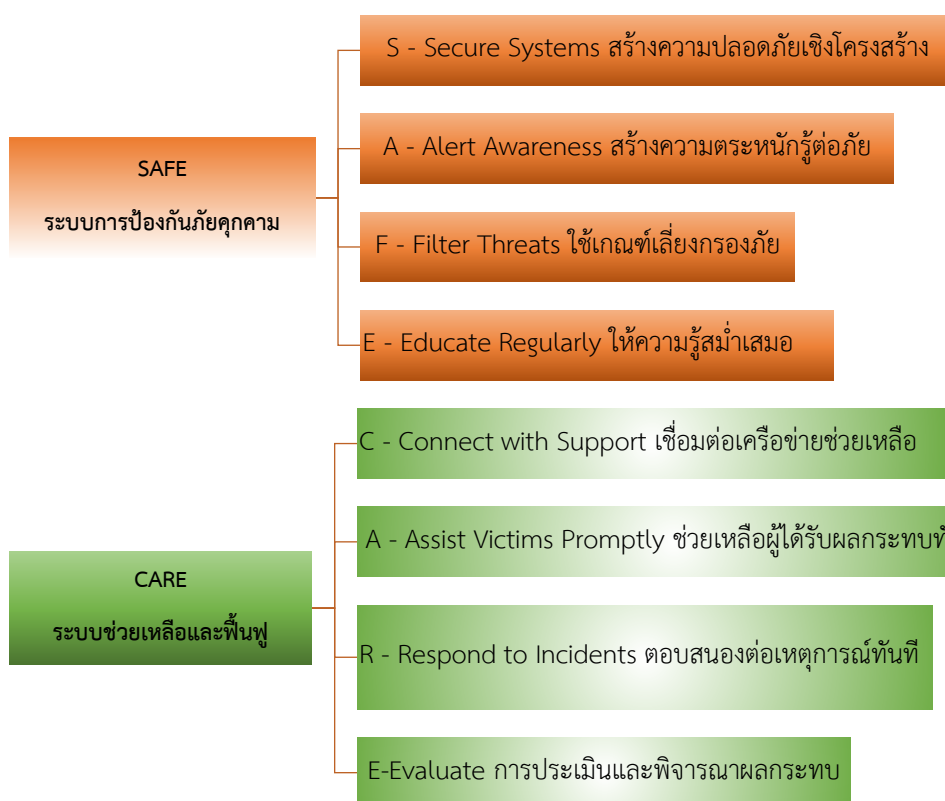
ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

A - Assist Victims Promptly ช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบทันที การให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบ เช่น การรีเซ็ตบัญชีที่ถูกแฮ็ก การแนะนำแนวทางฟื้นฟูความปลอดภัยหรือการให้คำปรึกษาทางจิตใจ

R - Respond to Incidents ตอบสนองต่อเหตุการณ์ ดำเนินการจัดการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การรายงานบัญชีปลอม การลบข้อมูลที่เผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต หรือการดำเนินคดีทางกฎหมายหากจำเป็น

E - Evaluate การประเมินและพิจารณาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่เสมอ เพื่อให้การใช้งานมีประสิทธิภาพและปลอดภัย



ภาพที่ 3 แสดงโมเดลเกี่ยวกับการป้องกันภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ (สันติ ศิริธีราเจริญ, 2567)

ซึ่งจากกลยุทธ์การรับมือปัญหาจากสื่อสังคมออนไลน์ทั้ง 3 กลยุทธ์นี้ ได้พัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิเคราะห์สังเคราะห์จากข้อมูลเชิงเอกสาร ซึ่งประกอบด้วยแหล่งข้อมูลหลากหลาย เช่น งานวิจัยทางวิชาการ บทความรวมถึงแนวคิดทางจิตวิทยา เทคโนโลยี และการศึกษาในยุคดิจิทัล โดยใช้แนวทางการวิเคราะห์แบบสังเคราะห์แนวคิด (Conceptual Synthesis) ของผู้เขียน เพื่อให้ได้มาซึ่งชุดกลยุทธ์ที่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ร่วมสมัยได้อย่างเหมาะสม และได้มีการกลั่นกรองโดยพิจารณาทั้งด้านเชิงทฤษฎีและความเป็นไปได้เชิงปฏิบัติ เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในบริบทสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนทั่วไป เยาวชน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยทางไซเบอร์



ข้อเสนอแนะ

1. เสริมสร้างการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) ผู้ใช้สื่อสังคมควรฝึกการตั้งคำถาม วิเคราะห์ และตรวจสอบข้อมูลก่อนแชร์หรือแสดงความคิดเห็น เพื่อป้องกันการเผยแพร่ข้อมูลเท็จ และควรสื่อสารอย่างเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง การใช้สติและความรับผิดชอบในการสื่อสารจะช่วยลดความขัดแย้ง และส่งเสริมสื่อสังคมออนไลน์ที่มีคุณภาพ
2. จำกัดเวลาใช้งานอย่างมีสติ เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีควรกำหนดเวลาใช้งานสื่อสังคมอย่างมีวินัย เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ หลีกเลี่ยงการใช้งานก่อนนอน และส่งเสริมกิจกรรมออฟไลน์ พร้อมฝึกสติให้รู้เท่าทันการใช้งาน เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของสื่อสังคมออนไลน์ที่
3. ใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์และมีจริยธรรม ควรใช้สื่อออนไลน์เพื่อเผยแพร่สิ่งดีๆ และสร้างกิจกรรมเพื่อสังคม โดยคำนึงถึงจริยธรรม เคารพสิทธิผู้อื่น ไม่ละเมิดผลงาน และสื่อสารอย่างรับผิดชอบ เพื่อสร้างสังคมออนไลน์ที่เข้าใจและเกื้อกูลกัน
4. ภาครัฐควรกำหนดหลักสูตร Digital Literacy อย่างเข้มข้น และมีการร่วมมือกันของหลายภาคส่วน โดยมีภาคเอกชน โรงเรียน คุณครูและผู้ปกครอง เข้ามามีส่วนร่วม

สรุปผลและข้อเสนอเชิงนโยบาย

ภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์ยังคงเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติไปจนถึงระดับบุคคล และมีแนวโน้มทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คนและองค์กรต่างๆ แม้จะมีข้อดีในการอำนวยความสะดวก แต่ก็แฝงไปด้วยอันตรายและความเสี่ยง การรับมือกับภัยเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้สามารถรับรู้ เข้าใจ และรับมือกับการคุกคามทางสื่อสังคมออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างเท่าทัน โดยต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งในระดับนโยบาย องค์กร และปัจเจกบุคคล เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2562). *สื่อสังคมออนไลน์เปลี่ยนโลก และอาจเปลี่ยนชีวิตคุณ* [อินเทอร์เน็ต]. เชียงใหม่: Suandok Variety. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2568, จาก <https://w2.med.cmu.ac.th/suandok-variety/it/1313/>
- เมธาพันธ์ ประยงค์พันธ์, และคณะ. (2563). *กลยุทธ์การป้องกันภัยคุกคามจากสื่อสังคมออนไลน์*. นครราชสีมา: สำนักวิชาการสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- วสันตพรพรช อมรไพศาล, และคณะ. (2566). พฤติกรรมและผลกระทบจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 9(2), February 2023. 18-32.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2566). *Cyberbullying ภัยบนโลกออนไลน์* [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2568, จาก https://www.ops.go.th/th/content_page/item/1356-cyberbullying
- สุดแดน ศรีตามา. (2567). *แนวทางการป้องกันการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อรองรับภัยคุกคามรูปแบบใหม่ของกองทัพบก*. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยการทัพบก.



วารสารรัฐประศาสนศาสตร์และการจัดการสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2568

Received: 09/05/2025, Revised: 06/07/2025, Accepted: 11/07/2025

- สันติ ศิริธีราเจริญ. (2567). *ภัยคุกคามบนโลกออนไลน์* [อินเทอร์เน็ต]. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2568, จาก <https://www.oscc.consulting/media/289>
- อริญญา ปฐมสกุล. (2566). *ภัยสื่อสังคมออนไลน์ใกล้ตัวกว่าที่คิด รู้เท่าทันและวิธีป้องกันก่อนจะสายเกินไป*. กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.
- อมรรัตน์ แดงสาย. (2566). *พฤติกรรมการใช้โซเชียลมีเดียในยุคนิวเจนิตัลของวัยรุ่น เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่ส่งผลต่อการเกิดภัยคุกคามความรุนแรงทางสังคม*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Weinstein, E., & Selman, R. L. (2016). *Digital stress: Adolescents' personal accounts*. *Journal of Adolescent Research*, 31(5), 537–569.
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). *Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851.