



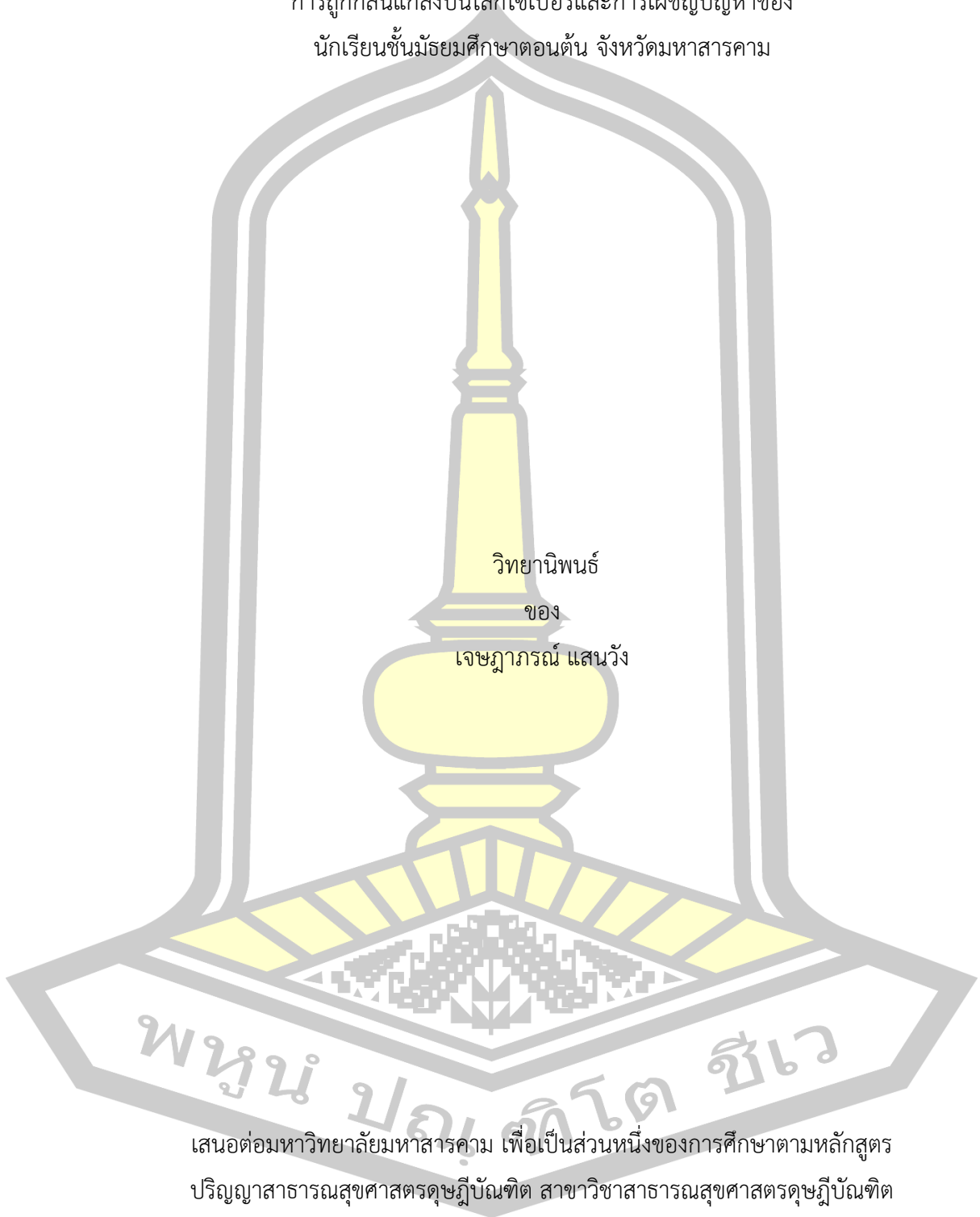
ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับ  
การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

วิทยานิพนธ์  
ของ  
เจษฎาภรณ์ แสนวัง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
พฤษภาคม 2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับ  
การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม



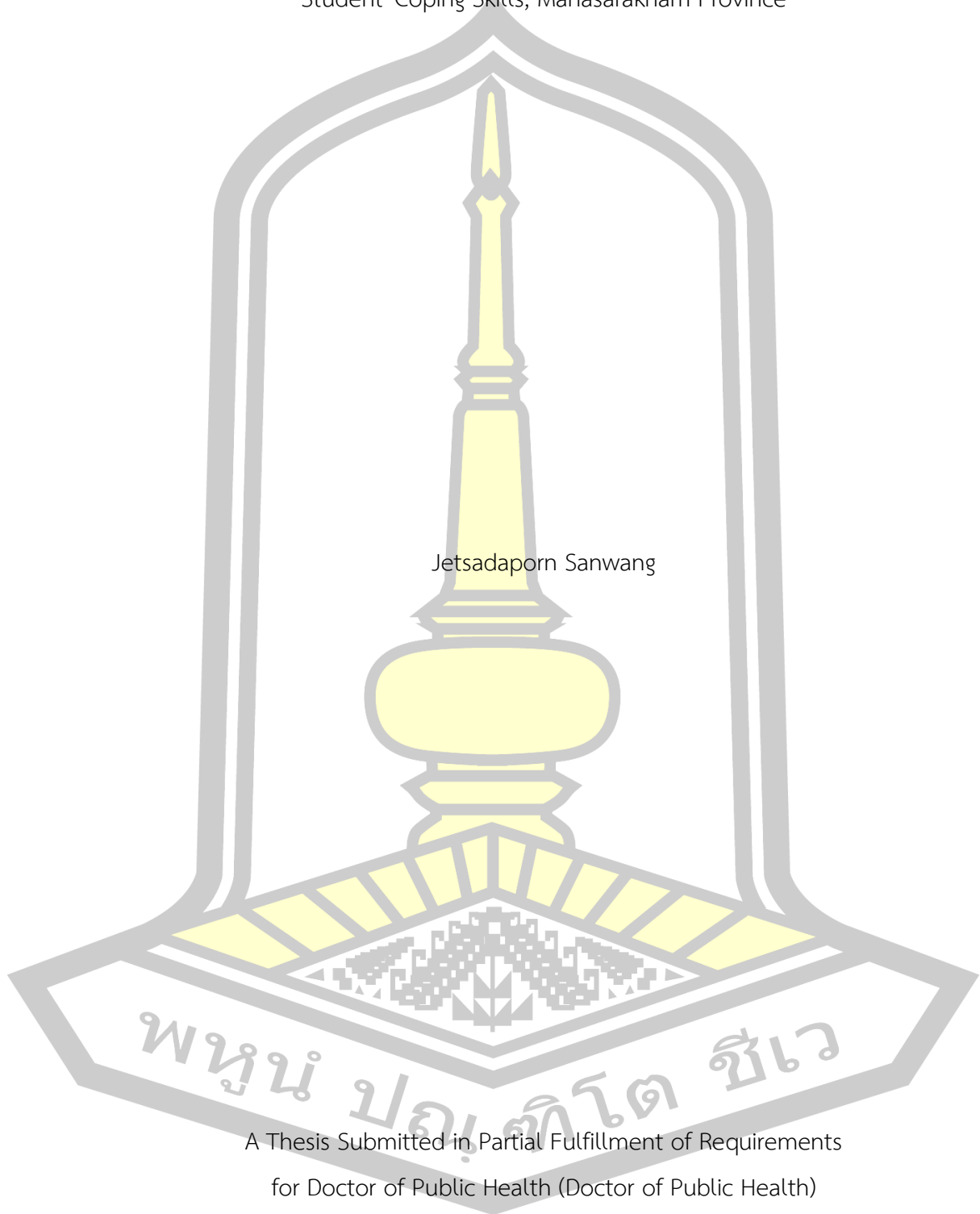
พูน ปอติโต ชีเว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต

พฤษภาคม 2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The Effectiveness of Cyberbullying Awareness Program on Junior High School  
Student' Coping Skills, Maharakham Province



Jetsadaporn Sanwang

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements  
for Doctor of Public Health (Doctor of Public Health)

May 2025

Copyright of Maharakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง  
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา  
สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร. ศศิธร ธนะภพ )

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รศ. ดร. สุณิรัตน์ ยิ่งยืน )

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผศ. ดร. เขมิกา สมบัติโยธา )

กรรมการ

(รศ. ดร. สุมัทนา กลางคาร )

กรรมการ

(ผศ. ดร. สุรศักดิ์ เทียบฤทธิ์ )

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(ผศ. ดร. ผดุงศิษฐ์ ชำนาญปริรักษ์ )

มหาวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญา สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต ของมหาวิทยาลัย  
มหาสารคาม

(รศ. ดร. สุมัทนา กลางคาร )

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

(ผศ. ดร. พลเดช เขาวรัตน์ )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

<b>ชื่อเรื่อง</b>	ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม		
<b>ผู้วิจัย</b>	เจษฎาภรณ์ แสนวัง		
<b>อาจารย์ที่ปรึกษา</b>	รองศาสตราจารย์ ดร. สุณิรัตน์ ยั้งยืน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เขมิกา สมบัติโยธา		
<b>ปริญญา</b>	สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต	<b>สาขาวิชา</b>	สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต
<b>มหาวิทยาลัย</b>	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	<b>ปีที่พิมพ์</b>	2568

### บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) เป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แม้ว่าประเด็นดังกล่าวจะได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในระดับนานาชาติ แต่อย่างไรก็ตาม ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ยังคงมีอยู่อย่างจำกัด โดยการศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม โดยดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณ และการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเชิงปริมาณมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,143 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ ได้ดำเนินการศึกษารูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ส่วนระยะที่ 2 เป็นการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trials: CRTs) เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จำนวน 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 43 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning

Theory) ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม 12 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ Multiple logistic regression, Chi-square, Mann Whitney U Test, Cochran's Q test

ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมการศึกษาเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 38) เพศชาย (ร้อยละ 33.0) และ LGBT (ร้อยละ 29.0) ซึ่งมามีค่ามัธยฐานอายุเท่ากับ 13 ปี มีระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในระดับสูง (ร้อยละ 50.7) ด้านผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ได้แก่ นักเรียนที่มีเพศภาวะ LGBTQ (adjusted OR = 5.50, 95%CI = 3.49-8.67, P<0.001) มีระดับความเข้มแข็งทางใจระดับน้อย (adjusted OR = 1.88, 95%CI = 1.15-3.05, P=0.011) และมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และผู้ปกครองระดับต่ำ (adjusted OR = 1.94, 95%CI = 1.32-2.85, P<0.001), (adjusted OR = 1.87, 95%CI = 1.43-2.76, P=0.041), (adjusted OR = 2.78, 95%CI = 1.34-5.64, P=0.005) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต (adjusted OR = 5.53, 95%CI = 3.63-8.42, P<0.001) มีแนวโน้มสูงต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในระดับสูงเช่นเดียวกัน สำหรับปัจจัยสิ่งแวดล้อม พบว่า นักเรียนรายงานว่าในโรงเรียนไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียน (adjusted OR = 1.85, 95%CI = 1.34-2.65, P=0.003) และนักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียน (adjusted OR = 1.76, 95%CI = 1.78-5.59, P=0.001) มีแนวโน้มถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในระดับสูงขึ้น

ผลการศึกษาในระยะที่ 2 พบว่า ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะก่อนดำเนินกิจกรรม ระยะที่ 2-3 ระยะดำเนินกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งใช้เวลา 8 สัปดาห์ และระยะที่ 4 ระยะติดตามผล ซึ่งรวมระยะเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ และประเมินผลของโปรแกรมหลังสิ้นสุดกิจกรรมในระยะติดตามผล (สัปดาห์ที่ 12) ซึ่งหลังการติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่ลดลง มีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P<0.05)

สรุปผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และโปรแกรม

การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ลดลง และทำให้นักเรียนมีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดการถูกกลั่นแกล้ง การเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการพัฒนาทักษะในการเผชิญกับปัญหา ถือเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการป้องกันและลดผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ภายในโรงเรียน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทพื้นที่ใกล้เคียงกันได้

คำสำคัญ : การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์, การติดอินเทอร์เน็ต, ความตระหนักรู้, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, การเผชิญปัญหา, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



<b>TITLE</b>	The Effectiveness of Cyberbullying Awareness Program on Junior High School Student' Coping Skills, Maharakham Province		
<b>AUTHOR</b>	Jetsadaporn Sanwang		
<b>ADVISORS</b>	Associate Professor Suneerat Yaugyuen , Ph.D. Assistant Professor Kemika Sombateyotha , Ph.D.		
<b>DEGREE</b>	Doctor of Public Health	<b>MAJOR</b>	Doctor of Public Health
<b>UNIVERSITY</b>	Maharakham University	<b>YEAR</b>	2025

### ABSTRACT

Cyberbullying is a public health concern influencing the health, well-being, and academic achievement of adolescents, especially junior high school students. In Thailand, research into cyberbullying is limited, and efforts to ascertain its associated factors among Thai junior high school students are scarce. This mixed-methods research design aimed to assess the effectiveness of the cyberbullying awareness program on junior high school students' coping skills in Maharakham province. We divided this study into two phases. In the first phase, we integrated both quantitative and qualitative studies. The quantitative study aimed to examine factors associated with cyberbullying victimization behaviors. The sample was 1,143 junior high school students, selected using stratified random sampling. Moreover, the qualitative study was used to explore the patterns, impacts, and preventive measures of cyberbullying.

Additionally, in the second phase, we aimed to develop and evaluate the effectiveness of the cyberbullying awareness program on junior high school students' coping skills using a cluster randomized controlled trial (CRTs) design. The sample was 86 junior high school students who had experienced cyberbullying, who were divided into experimental and control groups, each consisting of 43 students. The eligible participants were selected through multi-stage sampling. The data were collected using questionnaires, and the cyberbullying awareness program on junior high school students' coping skills, which was developed based on the Social Cognitive Learning

Theory, was implemented in the intervention group that lasted for 12 weeks. The frequency, percentage, mean, standard deviation, median, interquartile range, multiple logistic regression, chi-square test, Mann-Whitney U test, and Cochran's Q test were performed for all data analyses with the SPSS program.

In the first phase, the results revealed that the participants were female (38%), male (33.0%), and LGBT (29.0%), Most of them (50.7%) had a higher level of cyberbullying victimization (CV). The individual factors associated with the higher level of CV include the students who are LGBTQ (adjusted OR = 5.50, 95% CI = 3.49-8.67,  $P < 0.001$ ), and had a lower (adjusted OR = 1.88, 95% CI = 1.15-3.05,  $P = 0.011$ ) were more likely to report a higher level of CV. Furthermore, students had lower levels of interactions with peers (adjusted OR = 1.94, 95% CI = 1.32-2.85,  $P < 0.001$ ), teachers (adjusted OR = 1.87, 95% CI = 1.43-2.76,  $P = 0.041$ ), and parents (adjusted OR = 2.78, 95% CI = 1.34-5.64,  $P = 0.005$ ) with greater CV.

In addition, behavioral factors showed that students who were pathological internet users (adjusted OR = 5.53, 95% CI = 3.63-8.42,  $P < 0.001$ ). In terms of environmental factors, attending schools without cyberbullying reporting systems (adjusted OR = 1.85, 95% CI = 1.34-2.65,  $P=0.003$ ), and not having received information on preventing cyberbullying at school (adjusted OR = 1.76, 95% CI = 1.78-5.59,  $P=0.001$ ) were significantly associated with increasing CV.

In the second phase, we developed the cyberbullying awareness program on junior high school students' coping skills based on Social Cognitive Learning Theory, which was divided into four phases. The first phase was pre-intervention, the second and third phases were an 8-week intervention period, and the fourth phase was a follow-up period at 12 weeks. After intervention, the results demonstrated that the experimental groups had significantly decreased in cyberbullying victimization behaviors and increased in cyberbullying awareness, psychological resilience, and coping skills compared to the control group ( $P<0.05$ ).

In conclusion, these findings indicated that personal, behavioral, and environmental factors are significantly associated with CV, and the cyberbullying awareness program on junior high school students' coping skills was effective in reducing CV and improving students' awareness, resilience, and coping skills. Therefore, implementing practical intervention activities that focus on behavioral modification, increasing awareness, strengthening resilience, and developing coping skills is recommended as a preventive approach to mitigate cyberbullying in schools. This intervention model may also be applicable to similar educational settings.

Keyword : cyberbullying victimization, internet addiction, awareness, resilience, Junior high school student



## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุณีรัตน์ ยิ่งยืน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึง ความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์ขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย รวมถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ครู บุคลากร และนักเรียน ในโรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดมหาสารคามที่ให้ความอนุเคราะห์รวบรวมข้อมูลวิจัยและ อนุเคราะห์พื้นที่ในการดำเนินวิจัย และขอขอบพระคุณคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ให้ทุนสนับสนุนส่วนหนึ่งในการทำวิจัย จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัย ฉบับนี้จะมีประโยชน์อยู่ไม่น้อย จึงขอมอบส่วนดี ทั้งหมดนี้ให้แก่เหล่าคณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ประ สติธิประสาทวิชาจนทำให้ผลงานวิจัยเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจใน

งานวิจัยนี้ ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่มีส่วนในการสนับสนุนในการดำเนินงานวิจัยนี้ และขอมอบ

ความกตัญญูทเวทิตาคคุณ แต่บิดา มารดา คุณตา และผู้มีพระคุณทุกท่าน สุดท้ายขอบคุณตัว ข้าพเจ้าเองที่อดทน เข้มแข็ง ฝ่าฟันอุปสรรค เรียนรู้แก้ไขจนมาถึงวันนี้

สำหรับข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น ผู้วิจัยขอน้อมรับผิดชอบผู้เดียว และยินดีที่จะ รับฟังคำแนะนำ จากทุกท่านที่ได้เข้ามาศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนางานวิจัยต่อไป

เกษฎาภรณ์ แสนวัง

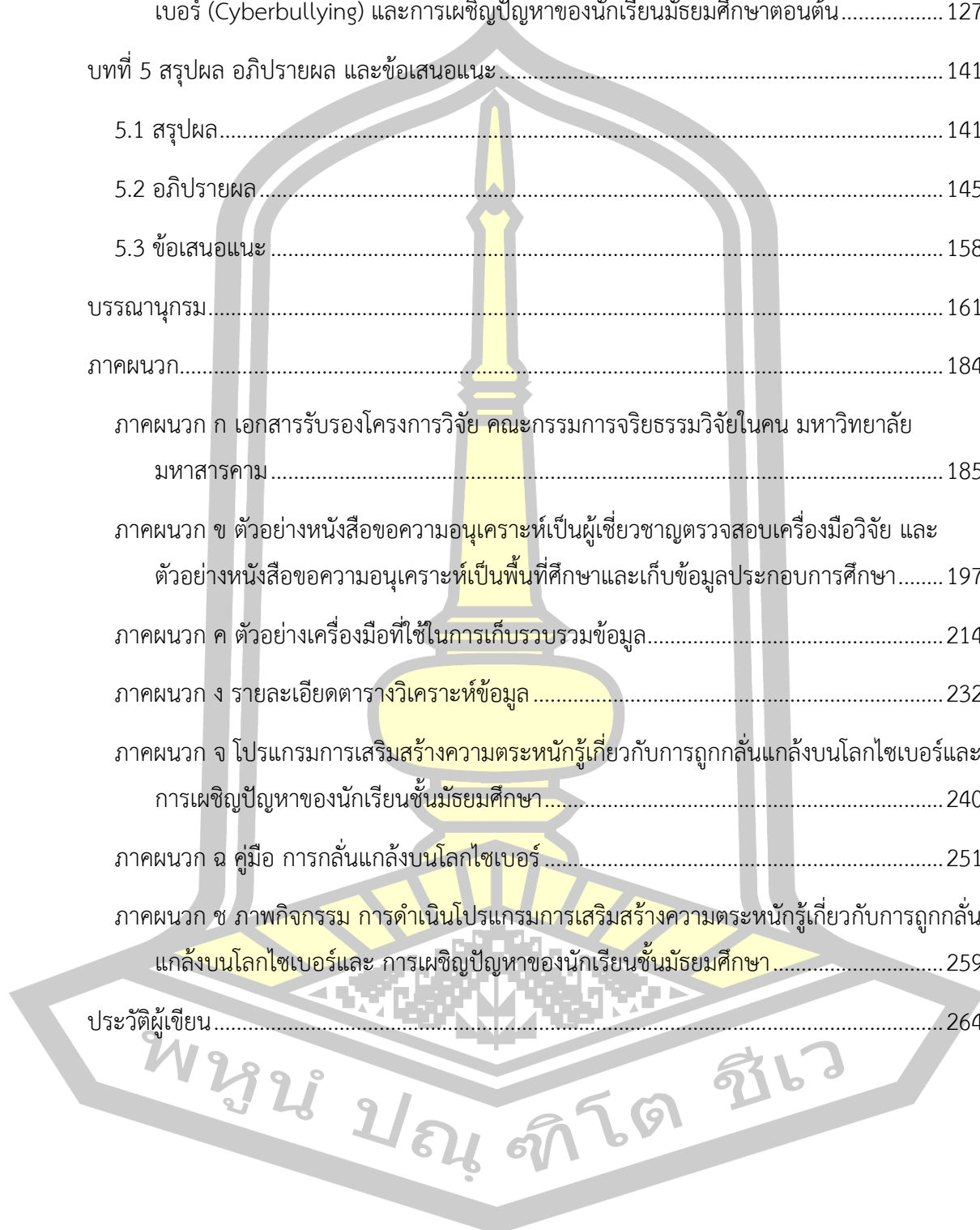
พนุน ปณ ทิโต ชีเว

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
กิตติกรรมประกาศ.....	ญ
สารบัญ.....	ฎ
สารบัญตาราง.....	ต
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 หลักการและเหตุผล.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	9
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	9
1.4 สมมติฐานของการวิจัย.....	9
1.5 ความสำคัญของการวิจัย.....	10
1.6 ขอบเขตของการวิจัย.....	10
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	12
บทที่ 2 ปรัชญาเอกสารข้อมูล.....	15
2.1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	16
2.2 สถานการณ์พฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์.....	19
2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์.....	23
2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมความตระหนักรู้.....	32
2.4 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะการเผชิญปัญหา.....	34
2.5 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory).....	37

2.6 การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) .....	44
2.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ .....	50
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ .....	54
2.8 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	62
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ.....	63
3.1 การวิจัยระยะที่ 1.....	63
3.1.1 รูปแบบวิจัย .....	63
3.1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	63
3.1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ระยะที่ 1 .....	68
3.1.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ระยะที่ 1 .....	75
3.1.5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การวิจัยระยะที่ 1 .....	77
3.1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยระยะที่ 1 .....	78
3.2 การวิจัยระยะที่ 2.....	79
3.2.1 รูปแบบวิจัย .....	79
3.2.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	82
3.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2.....	87
3.2.4 การสร้างเครื่องมือวิจัย.....	90
3.2.5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2 .....	91
3.2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล ระยะที่ 2.....	94
3.2.7 จริยธรรมการวิจัย .....	95
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	97
4.1 ผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	97
4.3 การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น .....	120

4.4 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	127
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	141
5.1 สรุปผล.....	141
5.2 อภิปรายผล.....	145
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	158
บรรณานุกรม.....	161
ภาคผนวก.....	184
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองโครงการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.....	185
ภาคผนวก ข ตัวอย่างหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และตัวอย่างหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นพื้นที่ศึกษาและเก็บข้อมูลประกอบการศึกษา.....	197
ภาคผนวก ค ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	214
ภาคผนวก ง รายละเอียดตารางวิเคราะห์ข้อมูล.....	232
ภาคผนวก จ โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา.....	240
ภาคผนวก ฉ คู่มือ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์.....	251
ภาคผนวก ช ภาพกิจกรรม การดำเนินโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และ การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา.....	259
ประวัติผู้เขียน.....	264



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ขนาดตัวอย่างของแต่ละโรงเรียนตามจำนวนที่กำหนดจังหวัดมหาสารคาม (n= 1,143 คน)	65
ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภาพรวม (n=1,143).....	98
ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภาพรวม (n=1,143).	98
ตาราง 4 จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) (n=1,143).....	99
ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคุณครู และผู้ปกครอง (n=1,143)	101
ตาราง 6 จำนวน ร้อยละความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale) (n=1,143) .....	101
ตาราง 7 จำนวน ร้อยละ ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต (n=1,143).....	102
ตาราง 8 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต (n=1,143).....	102
ตาราง 9 จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) (n=1,143)...	103
ตาราง 10 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n=1,143).....	104
ตาราง 11 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	109
ตาราง 12 แสดงผลการตรวจสอบร่างโปรแกรม คู่มือและสื่อการสอนประกอบการบรรยาย .....	123
ตาราง 13 การเปรียบเทียบโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	125
ตาราง 14 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	128
ตาราง 15 เปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้ง ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=86) .....	132
ตาราง 16 เปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหา	

การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week) (n=86) ..... 135

ตาราง 17 เปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้ เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week) (n=86) ..... 138



## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ขั้นตอนและกระบวนการเกิดความตระหนักรู้.....	32
ภาพที่ 2 การมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกันระหว่างพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อม .....	38
ภาพที่ 3 การเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ .....	40
ภาพที่ 4 การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory).....	43
ภาพที่ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	62
ภาพที่ 6 การสุ่มระยะที่ 1 การสุ่มแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) .....	67
ภาพที่ 7 แผนผังการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	81
ภาพที่ 8 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2 .....	86
ภาพที่ 9 The Consort Flowchart .....	86



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและไร้ขีดจำกัด การใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นประโยชน์ในเรื่องของการศึกษาและการทำงาน เช่น การเรียนผ่านระบบออนไลน์ การประชุมทางไกลผ่านวิดีโอเพื่อนำเสนองาน (Video Conference) สามารถเชื่อมโยงข้อมูลไปยังเว็บไซต์อื่นๆ ในระบบเครือข่ายอื่นๆ ได้ และเป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็ว ทำให้คนในสังคมทุกเพศทุกวัยสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้สื่อดิจิทัลเพื่อการศึกษา การสื่อสารและเพื่อความบันเทิง (Onner J, 2010; Joshi SV et al., 2019; Hülür and Macdonald, 2020) สำหรับประเทศไทยได้มีการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนพบว่ากลุ่มอายุ 12-17 ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มอื่น จากร้อยละ 85.90 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 91.4 ในปี 2561 และร้อยละ 99.2 ในปีพ.ศ.2567 และคาดว่ากรอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นจะมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) ซึ่งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้พัฒนาให้ทำหน้าที่ได้หลากหลายในเครื่องเดียวกัน เช่น การถ่ายภาพ วิดีโอ การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เครือข่ายการโต้ตอบผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ด้วยช่องทางการสื่อสารนี้จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นได้สร้างและแสดงอัตลักษณ์ตัวตน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน (Bottino SM et al., 2015; Biolcati R et al., 2021; Shafiee-Kandjani AR et al., 2020) แต่อย่างไรก็ตามถ้าใช้ในทางที่ผิดอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ซึ่งการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์หมายถึง การกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มขู่ผู้อื่นบนโลกอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์หรือพิมพ์ด่าว่ากล่าวตู่ร้ายหรือการตัดต่อภาพหรือคลิป วิดีโอ ที่สื่อถึงการเจตนาล้อเลียน การบล็อกหรือกีดกันผู้อื่น รวมถึงการสวมรอยเป็นผู้อื่นบนโลกออนไลน์ การกระทำความผิดทางกฎหมายที่มีเจตนาทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย อับอาย และทำให้ส่งผลด้านลบต่อสภาพจิตใจ (Extremera N et al., 2018)

จากการศึกษาสถาบันสถิติศาสตร์ (UIS) ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) พบว่า วัยรุ่น 1 ใน 3 ทั่วโลก เคยมีประสบการณ์การถูกล้อเลียนบนโลกไซเบอร์ (Kongsaksrisakul, 2018) เช่นเดียวกับการศึกษาหลายประเทศที่พบการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น อาทิ สหรัฐอเมริกา ร้อยละ 35 โปแลนด์ ร้อยละ 52 เบลเยียม ร้อยละ 34.3 เป็นต้น (Cyberbullying Research Center, 2015) สำหรับการศึกษาในประเทศไทยจากการ

สำรวจสถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ในกลุ่มอายุ 12-18 ปี ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2563 และครั้งที่ 4 พ.ศ. 2565 พบว่ามีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbully) เพิ่มจากร้อยละ 15 เป็นร้อยละ 26 (ศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์, 2565) สอดคล้องกับการสำรวจ ปีพ.ศ.2566 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทยมีการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์พบ ร้อยละ 32 (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2566) นอกจากนี้ สอดคล้องกับผลการสำรวจการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับนานาชาติ พบว่า ในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อยู่ในอันดับสองรองจากประเทศญี่ปุ่น (Department of Mental Health, 2021) และจากการสำรวจการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปี 2560 ของ 14 ประเทศทั่วโลก พบว่าเยาวชนไทยร้อยละ 45 เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อย่างน้อย 1 ครั้ง และอยู่ในอันดับ 5 จาก 14 ประเทศ ซึ่งมากกว่าสหรัฐอเมริกา ยุโรป และ ญี่ปุ่นถึง 4 เท่า จนปัจจุบันมีการพัฒนาการถึงขั้นตราเป็นกฎหมาย และมีการประมาณการว่าประเทศไทย มีระดับของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจัดเป็นอันดับ 5 ของโลก (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2560) อีกทั้งจากการรายงาน Child Online Safety Index ที่จัดทำโดย DQ Institute อันเป็นสถาบันที่เกิดจากความร่วมมือระหว่าง Nanyang Technological University (NTU) ร่วมกับ World Economic Forum ในการทำการศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence Quotient: DQ) พบว่า ประเทศไทยมีความปลอดภัยในระดับต่ำที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่นอีก 30 ประเทศทั่วโลก โดยรายงานดังกล่าวยังได้ชี้ให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนเสี่ยงต่ออันตรายที่เกิดขึ้นบนพื้นที่ไซเบอร์ กล่าวโดยเฉพาะ ในเรื่องของการถูกกลั่นแกล้งรังแกบนพื้นที่ไซเบอร์ (DQ Institute, 2020) โดยพบว่าการกลั่นแกล้งในเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นพบได้มากและมีความรุนแรงที่สุด หลังจากนั้น ช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายจะมีแนวโน้มที่ลดลง (CESE, 2017) โดยค่าเฉลี่ยของประเทศสมาชิกขององค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD-Organization for Economic Cooperation and development) พบความแตกต่างระหว่างนักเรียนสองกลุ่มนี้อยู่ที่ ร้อยละ 8 สำหรับประเทศไทยพบความแตกต่างอยู่ที่ ร้อยละ 10 โดยส่วนใหญ่บุคคลที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้นล้วนแต่ไม่ทราบที่มาของบุคคลที่เป็นผู้กระทำ ทั้งที่ส่วนใหญ่แล้วผู้กระทำคือเพื่อนที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน หรือร่วมห้องกัน จึงทำให้เหยื่อไม่สามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์หรือจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จากผลการศึกษาดังกล่าวทั้งในประเทศและต่างประเทศกำลังจะแสดงให้เห็นได้ว่าวัยรุ่นในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyber Bullying) มากขึ้นเป็นลำดับอย่างรวดเร็ว

โดยทั่วไปลักษณะของการการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyber Bullying) ได้แก่ 1) การนินทาหรือด่าทอผู้อื่น (Flaming) เช่น การโพสต์ข้อความด้วยการใช้ถ้อยคำหยาบคาย ด่า ว่ากล่าวผู้อื่น หรือล้อเลียนตั้งฉายา เป็นต้น 2) การคุกคาม (Harassment) เช่น การโพสต์ข้อความลวนลามทางเพศ การตัดต่อภาพของบุคคลอื่นในดวย้วยวนทางเพศ เป็นต้น 3) การปลอมเป็นผู้อื่น (Impersonation) เช่น การสร้างตัวตนเลียนแบบบุคคลขึ้นมาใหม่บนช่องทางออนไลน์ เพื่อที่จะใช้ตัวตนบนโลกออนไลน์ของบุคคลนั้นในการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม 4) การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น (Outing and trickery) เช่น การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัวผ่านช่องทางออนไลน์ 5) การตัดออกจากกลุ่ม (Exclusion) เช่น การไม่ตอบสนองต่อข้อความใดๆ ก็ตามที่บุคคลเป็นผู้ส่ง การลบบุคคลออกจากรายชื่อเพื่อน การไล่บุคคลออกจากกลุ่มบนแพลตฟอร์มออนไลน์ เป็นต้น (กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2562; สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2562; คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2566) ทั้งนี้การกระทำดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งได้รับความอับอายหรือได้รับความทุกข์ทรมาน อีกทั้งยังสามารถถูกกลั่นแกล้งได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ (Kwan I et al., 2020) ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกจึงมีความรุนแรง และมีแนวโน้มสูงมากขึ้น (Department of Mental Health, 2021) อย่างไรก็ตามยังพบว่าเยาวชนไทยบางกลุ่มคิดเห็นว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นเรื่องสนุกและปกติ (ณัฐรัชต์ สาเมาะ และคณะ, 2557) โดยทั้งนี้พฤติกรรมการกลั่นแกล้งถือว่าเป็นพฤติกรรมส่วนหนึ่งของพฤติกรรมก้าวร้าว (Earnshaw et al., 2018; Cho S and Lee J M, 2018) ซึ่งเป็นการกระทำในทางลบของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเกิดขึ้น (Yaowabut A et al., 2015) โดยการกระทำนี้ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่น เช่น 1) ผลกระทบด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักลดลงจากการเบื่ออาหาร หรือการกินอาหารที่มากเกินไป รวมถึงมีภาวะนอนไม่หลับ เป็นต้น 2) ผลกระทบด้านสังคม เช่น มีพฤติกรรมเก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม และลดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น (Samsudin N et al, 2024) 3) ผลกระทบด้านการศึกษา เช่น ไม่มีสมาธิในการเรียน รวมถึงการไม่กล้ามาเรียนเพราะเกิดความอับอาย ส่งผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลงอย่างต่อเนื่อง (อรอนงค์ เดชมณี อมรฤทัย ภูสนาม และชนพัฒน์ ช่วยครุฑ, 2563; Goyal, G et al., 2023) 4) ผลกระทบด้านจิตใจ เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ รู้สึกหดหู่ รู้สึกไร้ค่า วิดกกังวลและเหงา เกิดเป็นความเครียด เป็นต้น (Peker A, 2017; Albikawi ZF, 2023) ซึ่งอาการดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคซึมเศร้าและอาจก่อให้เกิดปัญหาการฆ่าตัวตายได้ (Ilionsky G, 2017; Ragusa A et al, 2024) โดยผลการสำรวจโรงเรียนระดับมัธยมใน 13 เขตสุขภาพ โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นฉบับภาษาไทย (Thai version of patient health questionnaire for adolescents; PHQ-A) พบว่าความชุกของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 17.5 (คะแนน PHQ-A  $\geq$  10) และสอดคล้องกับการศึกษาวัยรุ่นที่รับบริการคลินิกสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาลในเขตบริการสุขภาพที่ 7 สังกัดกระทรวงสาธารณสุขด้านการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

พบว่าวัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายร้อยละ 36.3 ในจำนวนนี้ร้อยละ 52.1 มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับที่รุนแรง (Panyawong W et al., 2020; ปริญญา ชะอินวงษ์ และคณะ, 2565) และ 5) ผลกระทบด้านความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) โดยเฉพาะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น (Navarro R et al., 2013) ซึ่งจากข้างต้นแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้รับผลกระทบในด้านต่างๆ มากมายตามมา

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของวัยรุ่น ประกอบด้วยหลายปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านบุคคล (personal factors) 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factor) และ 3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (environmental risk factor) โดยปัจจัยด้านบุคคล (Personal Factors) เช่น เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูภายในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เพื่อน และคุณครู เป็นต้น โดยพบว่าวัยรุ่นผู้หญิงจะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากกว่าวัยรุ่นผู้ชาย (Sittichai, 2014; Tudkuea & Laeheem, 2018; Bevilacqua L et al., 2017; Cassiani-Miranda CA et al., 2021) และโดยเฉพาะกลุ่มเพศทางเลือกมีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เพิ่มสูงขึ้น (Bouris A et al., 2016; Bucchianeri MM et al., 2016; ปัญจรัตน์ ไล่สุวรรณชาติ และคณะ, 2565; Sokantat N et al., 2021) วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำมีแนวโน้มต่อการถูกกลั่นแกล้งได้เช่นเดียวกัน (Vitto C, 2018; Charoenwanit S, 2019; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563; Gohal G et al., 2023) ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวมีแนวโน้มที่วัยรุ่นจะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากกว่าครอบครัวที่มีผู้ปกครองดูแล 2 คนขึ้นไป ในขณะที่วัยรุ่นที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมครอบครัวต่ำจะมีแนวโน้มการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเพิ่มขึ้น (Tintori A et al, 2021; Noipom R et al., 2023; Arroyo-Uriarte, P et al., 2024) ที่สำคัญคือลักษณะการเลี้ยงดู พบว่าการเลี้ยงดูลูกแบบหวัดชื้น หรือ การบังคับจะทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเพิ่มขึ้น (Tudkuea, T. & Laeheem, K, 2018; Cassiani-Miranda CA et al., 2021) แต่ในทางกลับกันสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว จะทำให้แนวโน้มของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลลดลง (Pieschl S and Porsch T. 2017; Ngo A. T. et al., 2021) และการที่วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน รวมถึงคุณครู หรือแม่แต่ได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางสังคม สามารถป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้ (Sampasa-Kanyinga, H. et al., 2022; Zhou L et al., 2021; สุภิสรา จิตต์สม, 2564; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563) สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factor) เช่น พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต พฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต โดยพบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต มีแนวโน้มถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเพิ่มมากขึ้น (Suraseth C and Koraneekij P, 2024; Kunwar Set al., 2024; Lin L et al., 2020; Shariatpanahi G et al., 2021) เช่นเดียวกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต มี

แนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งเพิ่มขึ้น เช่น การแชทกับคนแปลกหน้า การมีเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จัก การไม่ลงชื่อออกหลังจากใช้งานในเครื่องสาธารณะ เป็นต้น (Yurdakul Y and AYHAN A.B, 2022; Santre S and Pumpaibool T, 2022; Kessy N., & Pessa, J. C., 2022; Jiang Q et al., 2023; Suraseth C and Koraneekij P, 2024) สำหรับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (environmental risk factor) พบว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นอกเมืองมีแนวโน้มต่อการถูกกลั่นแกล้งมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในเขตเมือง (Rodríguez-Álvarez et al., 2021; Cabrera, M.C. et al., 2022; Kunwar S et al., 2024) ในทางกลับกันหากสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนดี เช่น การมีระบบร้องเรียนด้านการถูกกลั่นแกล้ง คุณครูเอาใจใส่และพยายามหยุดการกลั่นแกล้ง ซึ่งสามารถป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ (Holfeld B and Leadbeater BJ, 2017; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563) จากข้างต้นแสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะกลุ่มเพศ สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ต และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนล้วนมีอิทธิพลต่อความเสี่ยงในการถูกกลั่นแกล้ง

อย่างไรก็ตามสำหรับวิธีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่นพบว่ามีหลายวิธีการ ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem – focused coping) เช่น การเข้าไปคุยแบบเผชิญหน้าเพื่อถามเหตุผล การหลีกเลี่ยงหรือเมินเฉย (Trompeter N et al., 2018; Heiman et al., 2019; Arató N et al., 2022) การขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อนสนิท และการขอคำแนะนำจากคุณครู แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่าวัยรุ่นบางส่วนที่ไม่กล้าบอกเนื่องจากกลัวว่าจะถูกจำกัดการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และคิดว่าผู้ปกครองไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้กับการถูกกลั่นแกล้ง ดังนั้นวัยรุ่นเหล่านี้จึงเลือกที่จะเก็บเป็นความลับแทน (Spears B A et al., 2015; Heiman et al., 2019) หรือใช้การจัดการด้านเทคนิค เช่น การจัดการความเป็นส่วนตัวของบัญชีตนเอง ซึ่งสามารถเพิ่มความปลอดภัยในบัญชีออนไลน์ การรายงานการกลั่นแกล้งผ่านผู้ดูแลเว็บไซต์ การบล็อกผู้กลั่นแกล้ง เป็นต้น แต่ก็ยังพบว่าบางครั้งผู้ดูแลเว็บไซต์ก็เพิกเฉยที่จะแก้ปัญหาหรือผู้กลั่นแกล้งสามารถสร้างบัญชีใหม่เพื่อกลั่นแกล้งซ้ำได้อีก 2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focused coping) เช่น การคิดเชิงบวกเมื่อต้องรับมือกับความเครียด การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองและเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ ซึ่งการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นนั้น มีแนวโน้มที่จะใช้เป็นกลยุทธ์ในการปรับตัวเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดได้ดี แทนที่จะหลีกเลี่ยงและหลบหนีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Chu X W et al., 2018; Chen Q and Zhu Y, 2022) หรือบางครั้งก็พบว่าวัยรุ่นเลือกใช้วิธีการประณามบุคคลที่มากลั่นแกล้งผ่านข้อความลงบนสื่อออนไลน์ โดยพบว่าผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งมักจะเลือกใช้วิธีการนี้ซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียดและอารมณ์ด้านลบ ถือเป็นารับมือกับปัญหาและแสดงออกในทางที่ผิด (Erreygers S et al., 2018; Guarini A et al., 2019) จากข้างต้นแสดงให้เห็น

ว่าวัยรุ่นมีวิธีการเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล หลากหลายวิธี เพื่อมุ่งหวังว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาที่ตนต้องเผชิญ แต่การที่วัยรุ่นเผชิญกับปัญหาโดยใช้วิธีการเชิงลบดังกล่าว เช่น การหลีกเลี่ยง การประณามผู้กลั่นแกล้ง การไม่ขอความช่วยเหลือกับบุคคลอื่นๆ เป็นต้น อาจส่งผลเสียต่อด้านอารมณ์และสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้ แต่ถ้าหากวัยรุ่นมีความตระหนักรู้ถึงปัญหาและมีวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้อง วัยรุ่นจะมีวิธีการรับมือกับสถานการณ์การตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งได้ดีขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีอายุเฉลี่ยประมาณ 12-15 ปี วัยนี้ถือได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้านแบบก้าวกระโดด ในขณะที่ตัวกันสภาพอารมณ์ ความคิด จิตใจยังมีความไม่มั่นคง อ่อนไหวง่าย มีความเปราะบางทางด้านจิตใจ จึงเป็นวัยเสี่ยงต่อการเกิดสภาพทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สำหรับด้านการปรับตัวของวัยนี้จึงค่อนข้างละเอียดอ่อนเพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้อง อาจกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ปัญหหรือปรับพฤติกรรมต่างๆ จะทำได้ยากยิ่งขึ้น (เจตพล แสงกล้า และสาลินี จันทร์เจริญ, 2562)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล สำหรับวัยรุ่น พบว่ามีหลายวิธีการ เช่น 1) การใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน (Garaigordobil M., & Martínez-Valderrey V, 2015; Sorrentino A et al., 2018) 2) การสอนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการรับมือกับปัญหาและการจัดการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ทักษะทางสังคม (social skills) การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหา (coping skills) ทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เป็นต้น (Wu L. & Sun L., 2020; Ryan, K., & Curwen, T., 2013; Camacho A et al., 2022) 3) การใช้เทคนิคหรือทักษะเพื่อการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เช่น เทคนิคเรียนรู้ร่วมกัน (learning together) เพื่อส่งเสริมความฉลาดด้านอารมณ์ (emotional skill) (Bonell C et al., 2020) หรือเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (จิตติพันธ์ ความคะนิง และมฤษฎ์ แก้วจินดา, 2559) เป็นต้น

ทั้งนี้จากผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการเสริมสร้างความตระหนักรู้ (Awareness) ที่ได้ผลดีในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล คือ เทคนิคการสร้างตระหนักรู้และการเตรียมรับมือกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเทคนิคดังกล่าวถือเป็นแนวทางในการป้องกันระดับเริ่มต้นซึ่งช่วยให้วัยรุ่นทราบเกี่ยวกับอันตรายและความเสี่ยงต่อการถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งถือเป็นการลดโอกาสที่วัยรุ่นจะถูกกลั่นแกล้งและทำให้สามารถรับมือกับปัญหาดังกล่าวได้ (Hutson E et al., 2018; Altundag, Y., & Ayas, T., 2020) โดยการเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่น

แก๊งบนโลกโซเชียล ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) ความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และ 4) ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งมีประสิทธิผลในการเพิ่มระดับการตระหนักรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และพัฒนาทักษะในการเผชิญกับปัญหาการกลั่นแกล้งทางโลกโซเชียลได้ (Wölfer et al., 2014; Yurdakul Y and AYHAN A B, 2022; Santre S and Pumpaibool T., 2022) โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวเป็นทฤษฎีทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ มีความสำคัญต่อปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล การกระทำพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นกรอบที่มีประโยชน์สำหรับการออกแบบกิจกรรม โดยมุ่งเน้นว่าพฤติกรรม เป็นกระบวนการเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และความสามารถของบุคคลในการประเมินปัจจัยเสี่ยง (Bayrak et al., 2013) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ได้มีการนำไปประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษาและการรับมือการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอย่างแพร่หลาย และพบว่าได้ผลดีในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยพบว่า ทำให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน และคุณครูเพิ่มมากขึ้น (Zhou L et al., 2021) อีกทั้งส่งผลต่อการที่วัยรุ่นมีการรับมือและมีวิธีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งที่เพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่ลดลง (Yurdakul Y and AYHAN A.B, 2022; Santre S and Pumpaibool T, 2022) ช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ (RQ) กล่าวคือ นักเรียนสามารถระบุพฤติกรรมที่เป็นการกลั่นแกล้ง รับรู้ถึงความเสี่ยง และตัดสินใจเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์อย่างเหมาะสม และสามารถฟื้นตัวจากประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งได้ นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังช่วยส่งเสริมการควบคุมตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนที่เหมาะสม ซึ่งเป็นกลไกป้องกันผลกระทบทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจตามมาเมื่อถูกกลั่นแกล้ง อีกทั้งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นอีกด้วย (Deephan J et al., 2021)

สำหรับจังหวัดมหาสารคาม จากรายงานระบบการช่วยเหลือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม (2566) ระบุว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของจังหวัดมหาสารคาม คือ การถูกกลั่นแกล้งผ่านเทคโนโลยีการสื่อสาร (Cyberbullying) เช่น การได้รับข้อความด่าทอหรือข่มขู่จากเพื่อน การเผยแพร่ภาพหรือวิดีโอที่ทำให้ผู้ถูกกระทำเกิดความอับอาย คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่และดื่มสุรา (ร้อยละ 23.5) และปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (ร้อยละ 18.47) ตามลำดับ แม้ว่าในปี พ.ศ. 2566 ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล จะถูกจัดอยู่ในลำดับต้นของประเด็นที่ต้องเร่งดำเนินการแก้ไข แต่การตอบสนองของสถานศึกษาส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในระดับของ

การเฝ้าระวังและให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นตามระบบการช่วยเหลือนักเรียน โดยหากนักเรียนประสบปัญหาดังกล่าว จะได้รับการปรึกษาเบื้องต้นจากครูอนามัยประจำโรงเรียน และในกรณีที่ปัญหาที่มีความซับซ้อน อาจมีการส่งต่อนักเรียนเพื่อเข้ารับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ อย่างไรก็ตาม รายงานประจำปีเดียวกันยังพบกรณีตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในพื้นที่ ซึ่งครูอนามัยได้รายงานว่ามีนักเรียนจำนวน 2 ราย มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหลังจากถูกกลั่นแกล้งผ่านสื่อออนไลน์ แต่ยังไม่มียารายงานว่ามีนักเรียนรายใดได้รับการส่งต่อเพื่อเข้ารับการดูแลจากนักจิตวิทยาประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแต่อย่างใด (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม, 2566)

ซึ่งปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเป็นปัญหาที่บุคคลเกี่ยวข้องหลายๆ ฝ่ายต้องร่วมแก้ไขปัญหามา ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล โรงเรียน และที่สำคัญคือบุคคลภายในครอบครัว คือผู้ปกครอง ผู้ดูแลนักเรียน หากร่วมแก้ไขปัญหอย่างจริงจังเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ นักเรียน นักเรียนก็จะมีภูมิตระหนกและป้องกันตนเองจากภัยที่จะเกิดขึ้นได้ จากการศึกษาที่ผ่านมา นั้นหากนักเรียนมีความตระหนักรู้ถึงปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ทั้งทางด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ก็จะทำให้นักเรียนสามารถวางแผนรับมือเมื่อต้องเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้อย่างเหมาะสม (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม, 2567)

จากดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าถ้าหากนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งนั้น จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย สังคม และสุขภาพจิตใจ ดังนั้นการมุ่งเน้นให้วัยรุ่นตระหนักรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต การป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล การรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะกับบุคคลที่ไว้วางใจ หรือครอบครัว จะทำให้สามารถเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้ และเพิ่มความตั้งใจ (Intention) ในการรับมือกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง รวมถึงช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นการจัดการปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต หากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลงก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และยังสามารถเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้อย่างเหมาะสม และเกิดเป็นรูปแบบในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคามต่อไป

## 1.2 คำถามการวิจัย

ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นอย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

### 1.3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดมหาสารคาม

### 1.3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

1.3.2.1 เพื่อประเมินการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม

1.3.2.2 เพื่อประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

1.3.2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

1.3.2.4 เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

1.3.2.5 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

1.3.2.6 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม

## 1.4 สมมติฐานของการวิจัย

1.4.1 ระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ลดต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

1.4.2 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และเพิ่มขึ้นต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

1.4.3 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

1.4.4 ระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

## 1.5 ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญกับปัญหาและการรับมือกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการกำหนดมาตรการและแนวทางแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ต่อไป

## 1.6 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม โดยแบ่งระยะการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ซึ่งแบ่งขอบเขตการศึกษาเป็นดังนี้

### 1.6.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ระยะที่ 1 บูรณาการการศึกษาเชิงปริมาณ และวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเชิงปริมาณ เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytic study) ทำการประเมินระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษา รูปแบบของการถูกลั่นแกล้งผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม

ระยะที่ 2 การทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trials: CRTs) เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### 1.6.2 ขอบเขตด้านประชากรและขนาดตัวอย่าง

ระยะที่ 1 ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้รูปแบบการศึกษาเชิงปริมาณและการศึกษาเชิงคุณภาพ 1) ด้านประชากรศึกษาสำหรับเชิงปริมาณ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 จังหวัดมหาสารคาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 35 โรงเรียน โดยมีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 17,614 คน โดยกลุ่มตัวอย่างด้านการศึกษาเชิงปริมาณสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 จังหวัดมหาสารคาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 35 โรงเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน 2) สำหรับการศึกษเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ตัวแทนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่เคยเข้ารับการปรึกษาปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลกับจิตแพทย์ จำนวน 6 คน คุณครูอนามัยโรงเรียน จำนวน 4 คน จิตแพทย์วัยรุ่นหรือนักจิตวิทยา จำนวน 3 คน และผู้ปกครองของนักเรียน จำนวน 5 คน

ระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนกลุ่มทดลอง (Experimental group) และนักเรียนโรงเรียนกลุ่มควบคุม (Control group) กลุ่มละจำนวน 43 คน

### 1.6.3 ขอบเขตพื้นที่การวิจัย

ระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ดำเนินการวิจัย ณ โรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม

### 1.6.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย

ระยะที่ 1 ดำเนินการระหว่างเดือนสิงหาคม 2566 ถึง ตุลาคม 2566

ระยะที่ 2 ดำเนินการระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2566 ถึง กุมภาพันธ์ 2567

## 1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.7.1 โลกไซเบอร์ หมายถึง สภาพแวดล้อมเสมือนจริงที่เกิดจากการเชื่อมโยงของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ใช้สามารถมีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และดำเนินกิจกรรมทางสังคมผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยปราศจากข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ ในบริบทของการวิจัยครั้งนี้ โลกไซเบอร์ทำหน้าที่เป็นพื้นที่ทางสังคมที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใช้ในการติดต่อสื่อสาร แสดงออก และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งอาจก่อให้เกิดประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ส่งผลกระทบต่อบุคคล และสภาพจิตใจด้วยเหตุนี้ โลกไซเบอร์จึงถูกกำหนดให้เป็นบริบทหลักในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้และทักษะการเผชิญปัญหา

1.7.2 การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หมายถึง การกลั่นแกล้ง การให้ร้าย การด่าว่า การข่มเหงผู้อื่นบนโลกอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์หรือพิมพ์ด่าว่ากล่าว แฉเรื่องราวหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย หรือการตัดต่อภาพหรือคลิป วิดีโอ ที่สื่อถึงการเจตนาล้อเลียน การบล็อกหรือกีดกันผู้อื่น รวมถึงการสวมรอยเป็นผู้อื่นผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น อีเมล เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ หรือเว็บไซต์ต่างๆ เป็นต้น

1.7.3 การรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyber Bullying) หมายถึง การรับรู้การถูกระงับผ่านช่องทางใดช่องทางหนึ่งบนแพลตฟอร์มออนไลน์ อันได้แก่ การนิทาหรือด่าทอผู้อื่นด้วยคำหยาบ การถูกระงับลามกอนาจาร การละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัว การเผยแพร่ข่าวลวง และการแอบอ้างเป็นบุคคลอื่น ผ่านข้อความ รูปภาพ วิดีโอผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ รวมถึงการบล็อกหรือกีดกันผู้อื่น ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม

1.7.4 การเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญา และพฤติกรรมของนักเรียนในการรับมือหรือจัดการกับสถานการณ์ที่ถูกคุกคามบนโลกไซเบอร์ โดยนักเรียนจะมีการแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สถานการณ์ที่ถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นคลี่คลายลง และลดความรุนแรงที่เกิดขึ้น ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem – focused coping) 2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focused coping)

1.7.5 ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) หมายถึง เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียน หมายถึง ความสามารถที่นักเรียนจะใช้ในการจัดการปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต หากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลง ก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็วและเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีทักษะความสามารถที่เป็นองค์ประกอบได้แก่ 1) รู้สึกดีต่อตนเอง 2) จัดการชีวิตได้รู้ว่า

ตนเองต้องการอะไร 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนสามารถจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งช่วยให้หากวัยรุ่นมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

1.7.6 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) หมายถึง ทฤษฎีทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ มีความสำคัญต่อ ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล การกระทำพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นกรอบที่มีประโยชน์สำหรับการออกแบบกิจกรรม โดยมุ่งเน้นว่าพฤติกรรม เป็นกระบวนการเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และความสามารถของนักเรียนในการประเมินปัจจัยเสี่ยง (Bayrak et al., 2013) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ในด้านการศึกษาและการรับมือการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดย 1) ด้านบุคคลเน้นการสร้างความรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ด้านพฤติกรรมเน้นการสร้างความรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และ 3) ด้านสภาพแวดล้อมเน้นการสร้างความรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

1.7.7 ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล หมายถึง แนวโน้มของนักเรียนที่จะหลีกเลี่ยงหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย เกิดจากการไตร่ตรองและแสดงต่อสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) ความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และ 4) ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

1.7.8 ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต หมายถึง การรับรู้ถึงอันตราย ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตที่อาจเกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันและทราบความจำเป็นของการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ เน้นการสร้างความรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต ได้แก่ การการแชท หรือนัดกับคนแปลกหน้า การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน การให้บุคคลอื่นยืมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในขณะที่ยังเชื่อมต่อกับสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในการใช้งาน ปลอมยืมผู้อื่นรหัสเข้าใช้งาน และไม่ออกจากระบบเมื่อเลิกใช้งานสื่อออนไลน์ในเครื่องของผู้อื่นหรือเครื่องสาธารณะ

1.7.9 ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล หมายถึง การรับรู้ถึงการป้องกันตนเองจากการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ได้แก่ 1) พฤติกรรมการป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused) ประกอบไปด้วยพฤติกรรมเผชิญปัญหา การกล้าแสดงออก การสร้างความเป็นมิตรและการขอรับความช่วยเหลือ 2) พฤติกรรมการป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์ (Emotion-focused) ประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือทางสังคม การปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ การพูดคุยกับตนเองและการยอมรับผู้คุกคาม และ 3) พฤติกรรม

การป้องกันตนเองที่เน้นการหลีกเลี่ยง (Avoidance) ประกอบไปด้วยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและการเพิกเฉย

1.7.10 ความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล หมายถึง แนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมตั้งใจในการที่จะรับมือกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ เน้นการสร้างความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ได้แก่ 1) การรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem – focused coping) 2) วิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focused coping)

1.7.11 ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับได้รับการสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือ ทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคนและเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้เน้นการสร้างความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ความช่วยเหลือจากครอบครัว ความช่วยเหลือจากเพื่อน ความช่วยเหลือจากบุคคลพิเศษ (บุคคลที่นอกเหนือจากครอบครัวและเพื่อน)

1.7.12 โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยเน้นความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) ความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และ 4) ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory)

1.7.13 นักเรียน หมายถึง ผู้เรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2566 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

1.7.14 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง โปรแกรมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลโดยเพิ่มระดับการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เพิ่มความตระหนักรู้ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ตลอดจนพัฒนาทักษะเพื่อเผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จากการประเมิน 1) ระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 2) ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

## บทที่ 2

### ปริทัศน์เอกสารข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสาร ตำรา ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นเนื้อหา ดังนี้

- 2.1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
- 2.1 สถานการณ์พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
- 2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
  - 2.2.1 ความหมายของโลกโซเชียล
  - 2.2.2 ความหมายของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
  - 2.2.3 ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
  - 2.2.4 ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
  - 2.2.5 ผลกระทบของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
  - 2.2.6 แนวทางการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
- 2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมความตระหนักรู้
  - 2.3.1 ความหมายการสร้างเสริมความตระหนักรู้
  - 2.3.2 องค์ประกอบการสร้างเสริมความตระหนักรู้
- 2.4 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะการเผชิญปัญหา
  - 2.4.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา
  - 2.4.2 กลวิธีการเผชิญปัญหา
- 2.5 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)
- 2.6 การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
- 2.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.9 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 2.1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

### 2.1.1 ความหมายวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1999) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง ประชากรที่อยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว (Youth) คือ ประชากร ช่วงอายุ 15-24 ปี และเยาวชน (Young People) คือ ประชากรอายุระหว่าง 10-24 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง 3 ลักษณะ ได้แก่

2.1.1.1 มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ จนกระทั่งมี ภาวะทางเพศสมบูรณ์

2.1.1.2 มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่

2.1.1.3 มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวเป็นการ พึ่งพาตนเองมากขึ้น และสามารถหารายได้เป็นของตนเองได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559) ได้ให้ความหมาย เกี่ยวกับวัยรุ่นว่ามีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่รวดเร็วมก เป็นระยะที่มีขนาดร่างกายขยายขึ้น มีผลกำลังและความสามารถในการเจริญพันธุ์ มีความคิดอ่านที่เป็นนามธรรมมากขึ้น สังคมขยายจากการมีครอบครัวเป็นศูนย์กลาง กลายเป็นกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่เข้ามา มีบทบาทอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ยังมีความรู้ ทักษะและเจตคติ ใหม่ ๆ เกิดขึ้นด้วย การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นในระยะเวลาอายุ 10-19 ปี เป็นช่วง 10 ปีที่ไม่ได้เป็นไปอย่างราบเรียบหรือสม่ำเสมอ เหมือนกันทุกกระยะ เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล เพศ สังคม เศรษฐกิจและปัจจัยด้านวัฒนธรรมและยังมี ความแตกต่างในด้านปัจจัยสุขภาพและความเจ็บป่วยอีกด้วย

Erikson (1968) นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่มนุษย์พยายามค้นหาความต้องการที่แท้จริงเรียนรู้ บทบาท หน้าที่และพัฒนาความสามารถเฉพาะตน เพื่อที่จะวางแผนชีวิตต่อไปในอนาคตซึ่งถ้าในระยะนี้ วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นเข้าใจในบทบาทหน้าที่และเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตน รวมทั้งมีการ วางแผนชีวิตที่เหมาะสม ในทางตรงกันข้าม หากเกิดความล้มเหลว ในการค้นหาเอกลักษณ์เฉพาะตน วัยรุ่นก็จะสับสนในบทบาทหน้าที่และมีผลกระทบต่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเองแล้ววัยรุ่นยังปรารถนาที่จะเป็นเหมือนผู้ใดผู้หนึ่ง ในสังคม ด้วยการเลือกเอาลักษณะบางอย่างของต้นแบบมาใช้เป็นลักษณะของตนเอง ซึ่งมักจะ ได้แก่ พ่อ แม่ญาติพี่น้อง และครู แต่การเลียนแบบพฤติกรรมนั้น มิได้จำกัดเฉพาะ พฤติกรรมที่ดีอาจมีการรับเอาพฤติกรรมที่มีลักษณะก้าวร้าว หรือรุนแรงมาจากการประสบกับเหตุการณ์ที่รุนแรงในชีวิต หรืออาจจำเอาพฤติกรรมที่ไม่ดีมาจากบุคคลที่ใกล้ชิด และจากสื่อต่างๆ

### 2.1.2 การแบ่งช่วงของวัยรุ่น

การกำหนดช่วงอายุของการเข้าสู่วัยรุ่นไม่สามารถกำหนดได้ อย่างชัดเจน ทั้งนี้การเลือกใช้เกณฑ์การตัดสินมีความแตกต่างกันในแต่ละทฤษฎีและสังคมที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปจะแบ่งช่วงของวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่น ตอนปลาย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2565)

1. วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้วัยรุ่น จะยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ วัยรุ่นจะมี ความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้ อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็น เด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโต โดย สมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

จากความหมายข้างต้นที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการ พัฒนาการ จากความเป็นเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ และเป็นช่วง วัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างมาก การกำหนดช่วงอายุเพื่อ ตัดสินว่า บุคคลเข้าสู่วัยรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับเกณฑ์การตัดสินใจในหลายๆด้าน

### 2.1.3 พัฒนาการการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สำหรับวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ไปสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยแห่งการสร้างอัตลักษณ์ของตนเองที่นำไปสู่การ ยอมรับจากคนรอบข้าง ต้องการความอิสระภาพ พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประการ (พนม เกตุมาน, 2550; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2565) ได้แก่

2.1.3.1 พัฒนาทางด้านร่างกาย ได้แก่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการ เปลี่ยนแปลง ทางเพศ วัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนของการเจริญเติบโตอย่างมาก และ รวดเร็ว ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้น ผู้หญิงจะมีไขมันมากกว่าผู้ชาย และ ผู้ชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ทำให้เพศชายมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังมี การเปลี่ยนแปลงทางเพศ คือ วัยรุ่นผู้ชายจะมีอาการนมขึ้นพาน เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมี ผันเปื่อย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมี

ทรวดทรง สะโปกผายออกและเริ่มมีประจำเดือน ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัวและมีสิวขึ้น

2.1.3.2 พัฒนาการทางจิตใจและสติปัญญา วัยนี้จะมีความคิด เป็นแบบรูปธรรมมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ จนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ อาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ มีความคิดเกี่ยวกับตนเอง มีเอกลักษณ์ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนอย่างชัดเจน มีความสามารถในการรับรู้ตนเอง จะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัดมีภาพลักษณ์ของตนเอง คือการมองภาพของ ตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ข้อดีข้อด้อยทางร่างกาย ของตนเอง นอกจากนี้วัยรุ่นต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อย่างมาก และมีความภาคภูมิใจตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง รักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ เชื่อมั่นความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้ อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเองและทำสำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง การควบคุม ตนเอง วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในเรื่องของอารมณ์ วัยรุ่นจะมีอารมณ์ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้า โดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต

2.1.3.3 พัฒนาการทางสังคม วัยนี้จะเริ่มห่างจากครอบครัว ไม่สนิทสนมกับพ่อแม่พี่น้อง เหมือนเดิมแต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

จากความหมายข้างต้นที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า พัฒนาการการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น จะมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน 3 ด้าน ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ถ้าวัยรุ่นมีการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยของการเรียนรู้ เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นกระบวนการเสริมสร้างทักษะเพื่อให้วัยรุ่นเตรียมรับมือกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จะช่วยทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดี และป้องกันการเกิดปัญหาได้เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้อง จะต้องกลายเป็น

วัยรุ่นที่เป็นปัญหา หากแก้ไขไม่ทันหรือไม่ได้รับการแก้ไขจะยืดเยื้อไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ปัญหาหรือปรับพฤติกรรมต่างๆ ทำได้ยากยิ่งขึ้น

## 2.2 สถานการณ์พฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

### 2.1.1 สถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของต่างประเทศ

จากการศึกษาพบว่าในหลายประเทศมีการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น ETCB Organization (End To Cyber Bullying) ได้รวบรวมสถิติการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น ในประเทศต่างๆ ไว้ อาทิ เบลเยียม ร้อยละ 34.3 ของวัยรุ่นถูกกลั่นแกล้งผ่านทางอินเทอร์เน็ต หรือ โทรศัพท์มือถือ โปแลนด์ ร้อยละ 52 ของวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี เคยถูกล่วงละเมิดผ่านทางเว็บ หรือ โทรศัพท์มือถือ เยอรมันร้อยละ 14.1 ของนักเรียนที่เผชิญเหตุการณ์ที่ไม่ดีในรูปแบบต่างๆ เช่น การล่วงละเมิด การหมิ่นประมาท การหนีออกจากบ้าน การถูกล่อลวงจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ญี่ปุ่น ร้อยละ 10 ของนักเรียนมัธยมเคยถูกล่วงละเมิดผ่านทางอีเมลเว็บไซต์หรือบล็อก สเปน ร้อยละ 25-29 ของวัยรุ่นถูกกลั่นแกล้งผ่านทางโทรศัพท์มือถือ หรืออินเทอร์เน็ต เป็นต้น (Inthanon & Sermsinsari, 2018)

การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญในหลากหลายประเทศทั่วโลก จากการสำรวจ 28 ประเทศทั่วโลกพบว่า ในปี 2018 ผู้ปกครองยอมรับว่าลูกของตนประสบปัญหา การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตร้อยละ 33 โดยช่องทางที่ถูกกลั่นแกล้งมากที่สุด คือ สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ร้อยละ 65 และผู้ที่กลั่นแกล้งมากที่สุด คือ เพื่อนร่วมชั้นร้อยละ 51 (Ipsos, 2018) นอกจากนี้อัตราในแต่ละประเทศ ก็มีความแตกต่างกันไปรวมไปถึงการจัดการและแก้ปัญหาเกี่ยวกับ การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตก็เช่นกัน จึงขอยกตัวอย่าง 3 ประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และแคนาดาตั้งรายละเอียดต่อไปนี้

1) สหรัฐอเมริกา สถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า เยาวชนร้อยละ 35 เคยมีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้ง โดยรูปแบบที่พบมากที่สุด ได้แก่ การถูกปล่อยข่าวลือ ร้อยละ 9.4 รองลงมา คือ การโพสต์ข้อความทำร้ายจิตใจ ร้อยละ 12.8 และการข่มขู่จะทำร้ายผ่านข้อความทางโทรศัพท์มือถือ ร้อยละ 10.1 (Hinduja, S. & Patchin, J. W., 2015) และการสำรวจ The Pew Research Center for the People & The Press สัมภาษณ์วัยรุ่นอายุระหว่าง 13 – 17 ปี เกี่ยวกับถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตในปี 2018 พบว่า ถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 59 โดยแบ่งย่อย ออกเป็น 1) ถูกเรียกด้วยคำหยาบ ร้อยละ 42 2) ปล่อยข่าวลือร้อยละ 32 3) ได้รับความอับอาย ร้อยละ 25 4) ถูกถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวอยู่ประจำ ร้อยละ 21 5) ถูกคุกคามทาง

ร่างกายร้อยละ 16 และ 6) ถูกเผยแพร่ภาพเปลือยของตนโดยไม่ได้รับอนุญาตร้อยละ 7 (Anderson, 2018)

นอกจากนี้ในปี 2006 เกิดโศกนาฏกรรมเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในประเทศสหรัฐอเมริกา คือเรื่องราวของเมแกน ไมเออร์ (Megan Meier) เด็กสาวอายุ 13 ปี เธอผูกมิตรกับ จอร์ช อีแวนส์ (Josh Evans) ทาง MySpace โดยที่ไม่เคยพบกันมาก่อน ซึ่งภายหลังเขาเปลี่ยนท่าทีจากที่เคยเป็นมิตร ให้กำลังใจ และชมเชยเธอ กลับกลายเป็นรำคาญ ส่งข้อความมาด่า และไล่ให้เธอไปตาย จนสุดท้ายเมแกนตัดสินใจฆ่าตัวตายจริงๆ ซึ่งคดีนี้ถูกเปิดเผย ภายหลังว่า จอร์ช อีแวนส์ เป็นบัญชีรายชื่อปลอมที่สร้างขึ้นโดยแม่เพื่อนร่วมชั้นของเมแกนที่ต้องการ ล้างแค้นให้กับลูกสาวของเธอที่เคยโดนเมแกนปฏิบัติไม่ดีมาก่อน (ทรงเกียรติ จรัสสันติจิต, 2561) จากคดีของเมแกนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกฎหมายอาญาในสหรัฐอเมริกา เนื่องจากไม่มีบทกฎหมายใดที่นำมาปรับใช้ในกรณีนี้ได้จึงเกิดกฎหมาย Megan Meier Cyberbullying Prevention 18 Act ขึ้นในปี 2009 โดยกำหนดให้คุ้มครองการกลั่นแกล้งกันบนโลกไซเบอร์ และเพิ่มลักษณะการกระทำความผิด เช่น การบังคับ การขู่เข็ญ การคุกคาม หรือการกระทำที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ แก่บุคคลด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (กฤษฎา แสงเจริญทรัพย์, 2559)

2) สหราชอาณาจักร สถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของประเทศสหราชอาณาจักร พบว่า วัยรุ่น 1 ใน 5 คน ได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Telenor Group, 2016) ผลสำรวจในปี 2015 ในสหราชอาณาจักรพบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 16 – 18 ปีร้อยละ 13.5 เป็นผู้กระทำการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต และร้อยละ 16.2 ถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต (Brewer & Kerlake, 2015)

การจัดการปัญหาเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตของประเทศในสหราชอาณาจักรนั้น ไม่มีกฎหมายเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตโดยตรงภายในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่มีบทกฎหมายที่สามารถนำมาใช้ได้ ดังนี้ 1) Protection from Harassment Act 1997 – ห้ามกระทำการที่เป็นการคุกคามผู้อื่น 2) Malicious Communications Act 1988 – ห้ามการสื่อสารใดๆ ที่ก่อให้เกิดการรบกวนทางจิตใจหรือความกังวลต่อผู้อื่น และ 3) Communications Act 2003 – ห้ามกระทำความผิดกฎหมายในการส่งข้อความที่มีลักษณะหยาบคาย ลามกอนาจาร หรือเป็นภัยคุกคามต่อผู้อื่น ผ่านอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ (Evans M, 2017)

3) แคนาดา สถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของประเทศแคนาดา อัตราการกลั่นแกล้งสูงชันอย่างมากโดยในปี 2015 จากร้อยละ 4.5 เป็นร้อยละ 33.7 และการเป็นเหยื่อจากการกลั่นแกล้งจากร้อยละ 5.1 เป็นร้อยละ 49.5 (Cunningham C. E. et al., 2015) ชาวที่โด่งดังอย่างมากเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตในประเทศแคนาดา คือในปี 2012 Amanda Todd เด็กสาวอายุ 15 ปีที่ถูกชายปล่อยภาพเปลือยของเธอบน Facebook และทำให้เพื่อนๆ ของเธอ

กลั่นแกล้งเธอทั้งในโลกออนไลน์และชีวิตจริง จนวันหนึ่งเธออัดวิดีโอเล่าถึงความทุกข์ทรมานตลอดเวลาที่เธอถูกกลั่นแกล้ง ก่อนตัดสินใจฆ่าตัวตายในที่สุด (Ng E. D. et al., 2022)

หลังจากเหตุการณ์นี้มารดาของ Amanda Todd ได้ตั้งองค์กรไม่แสวงผลกำไร ชื่อเรียกว่า “Amanda Todd Legacy” ขึ้นเพื่อเผยแพร่ สื่อและให้ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการป้องกัน และต้องการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และความปลอดภัยในการใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านทางเว็บไซต์ และยังให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนสำหรับผู้ประสบปัญหา คล้ายคลึงอีกด้วย ซึ่งการให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นความประสงค์สุดท้ายก่อนที่ Amanda Todd ฆ่าตัวตาย

### 2.1.2 สถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของประเทศไทย

สำหรับประเทศไทยได้มีการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พบว่ากลุ่มอายุ 12-17 ปี มีสัดส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มอื่น จากร้อยละ 85.90 ในปี 2559 เป็นร้อยละ 91.4 ในปี 2561 และคาดว่า การอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นจะมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) สำหรับการศึกษาในประเทศไทยจากการสำรวจสถานการณ์เด็กกับภัยออนไลน์ ในกลุ่มอายุ 12-18 ปี ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2563 และครั้งที่ 4 พ.ศ. 2565 พบว่ามีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbully) เพิ่มจากร้อยละ 15 เป็นร้อยละ 26 (ศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์, 2565) และจากการสำรวจการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ปี 2560 ของ 14 ประเทศทั่วโลก พบว่าเยาวชนไทยร้อยละ 45 เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และอยู่ในอันดับ 5 จาก 14 ประเทศ ซึ่งมากกว่าสหรัฐอเมริกา ยุโรป และ ญี่ปุ่นถึง 4 เท่า (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2560)

ด้านการศึกษาถึงการตกเป็นเหยื่อและการมีส่วนร่วมกับรังแกในพื้นที่ไซเบอร์พบ ความชุกตั้งแต่ร้อยละ 3-15 (Ojanen et al., 2014; Sittichai R, 2014) โดยในการศึกษาของงานของ Sittichai R. (2014) ดำเนินการศึกษาในนักเรียนอายุ 14-17 ปี จำนวน 1,183 คน พบว่ามีผู้ตกเป็นเหยื่อในพื้นที่ไซเบอร์ แบบความถี่น้อย (เกิดขึ้นอย่างน้อย 1-2 ครั้ง) ร้อยละ 14.9 และเหยื่อแบบความถี่มาก (เกิดขึ้น 2-3 ครั้งต่อเดือนหรือมากกว่า) ร้อยละ 3.7 อัตราการเป็นเหยื่อในพื้นที่ไซเบอร์ เมื่อเทียบกับการรังแกแบบ ดั้งเดิมนั้นมีค่อนข้างสูงหากเทียบกับผลจากประเทศทางตะวันออก ส่วนการศึกษาในกลุ่มเยาวชนใน ภาคกลาง อายุ 15-24 ปี 1,234 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่งเคยเป็นผู้กลั่นแกล้ง หรือถูกคุกคามในโลกออนไลน์อย่างน้อยหนึ่งครั้ง โดยมีผู้กระทำซ้ำ (7 ครั้งขึ้นไป) ร้อยละ 6.8 และมีเหยื่อ ที่ถูกกระทำซ้ำร้อยละ 9.5 (Ojanen et al., 2014)

การศึกษาพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยใน เขต กรุงเทพมหานคร พบว่า ร้อยละ 43.9 ของกลุ่มตัวอย่าง ยอมรับว่าเคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ซึ่ง การรังแกที่ถูกกระทำบ่อยที่สุด คือ การถูกนินทา การด่า กันบนโลกไซเบอร์ในรูปแบบต่าง (วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ และคณะ, 2552) และจากการศึกษา เพศภาวะ เพศวิถีและการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของวัยรุ่นหญิงไทย พบว่าเคยถูกกลั่นแกล้ง ร้อยละ 45.4 ซึ่งแบ่งเป็นการกลั่นแกล้งโดยลักษณะการ โจมตีข่มขู่ ร้อยละ 41.4 การถูกบันทึกและเผยแพร่ข้อมูลออนไลน์ในลักษณะให้ร้าย ร้อยละ 16.3 และ การถูกคุกคามทางเพศบนโลกไซเบอร์ ร้อยละ 5.3 (พิมพ์วิทย์ บุญมงคล และคณะ, 2555) รวมถึง การศึกษาปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนเคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้ง ร้อยละ 63.43 (สุกิตา จิตต์สม, 2564) เช่นเดียวกันกับการศึกษาการปรึกษากลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ พบว่า โดยส่วนใหญ่สามารถเข้าถึง และใช้สื่อสังคมออนไลน์มากถึงร้อยละ 92.8 โดยมีประสบการณ์การถูกรังแก ร้อยละ 75.5 และพบว่า วิธีการรับมือจากการถูกรังแก คือ การสื่อสารกับเพื่อนร้อยละ 68.5 การกีดกันหรือบล็อกผู้รังแก ร้อยละ 66.4 อีกทั้งพบพฤติกรรมเพิกเฉย ร้อยละ 51.6 (จิตติพันธ์ ความคณิง และ มฤษฎ์ แก้วจินดา, 2559) เป็นต้น

สำหรับจังหวัดมหาสารคาม จากรายงานระบบช่วยเหลือนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ของ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม พ.ศ.2566 (ศึกษาจากแบบประเมินจุดแข็ง จุดอ่อน The Strengths and Difficulties Questionnaire; SDQ) ปี พ.ศ.2566 พบว่า ปัญหาที่พบ มากที่สุดคือ พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งโดยใช้เทคโนโลยีสื่อสาร อาทิ การถูกเพื่อนส่งข้อความด่า ข่มขู่ การโพสต์ภาพหรือวิดีโอที่ทำให้อับอาย คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคือปัญหาพฤติกรรม การสูบบุหรี่/ดื่มสุรา ร้อยละ 23.5 และปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ร้อยละ 18.47 ตามลำดับ และปัญหาพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งโดยใช้เทคโนโลยีสื่อสาร เช่น การถูกเพื่อนส่งข้อความด่า ข่มขู่ การโพสต์ภาพ วิดีโอ ฯลฯ คิดเป็นร้อยละ 43.5 และเพิ่มสูงขึ้นในปี พ.ศ. 2567 ร้อยละ 56.8 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่บุคคลที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้นล้วนแต่ไม่ทราบที่มาของบุคคลที่เป็นผู้กระทำ ทั้งที่ส่วนใหญ่แล้วผู้กระทำคือเพื่อนที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน หรือร่วมห้องกัน จากผลการศึกษาดังกล่าวทั้งในประเทศและต่างประเทศกำลังจะแสดงให้เห็นได้ว่าวัยรุ่นในยุคปัจจุบันกำลังเผชิญกับ ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyber Bullying) มากขึ้นเป็นลำดับอย่างรวดเร็ว (สำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม, 2567)

## 2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

### 2.2.1 ความหมายโลกไซเบอร์

ในยุคปัจจุบัน เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนที่เติบโตมาในยุคดิจิทัล ซึ่งการสื่อสารและการแสดงออกในชีวิตประจำวันจำนวนมากเกิดขึ้นผ่านสื่อออนไลน์ โลกไซเบอร์ หรือที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า “Cyberspace” หมายถึง พื้นที่เสมือนที่เกิดจากการเชื่อมโยงของเครือข่ายคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้คนสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูล ติดต่อสื่อสาร และสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้โดยไม่มีข้อจำกัดด้านสถานที่และเวลา (มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2568)

Reveron & Savage (2023) ให้คำนิยามโลกไซเบอร์ ไว้ว่าโลกไซเบอร์ไม่เพียงแต่เป็นเครือข่ายของคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เชื่อมต่อกันผ่านอินเทอร์เน็ต แต่ยังเป็นพื้นที่เสมือนที่ผู้คนสามารถสื่อสาร แบ่งปันข้อมูล และมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างไร้พรมแดน โลกไซเบอร์มีบทบาทสำคัญในหลายด้านของสังคม เช่น การศึกษา การสื่อสาร การทำงาน และการดำเนินธุรกิจ อย่างไรก็ตาม, การพึ่งพาโลกไซเบอร์อย่างมากมักทำให้เกิดความท้าทายด้านความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัว การโจมตีทางไซเบอร์ การขโมยข้อมูล และการแพร่กระจายของข้อมูลเท็จเป็นภัยคุกคามที่สำคัญที่ต้องได้รับการจัดการอย่างรอบคอบ

ตามที่กรมกลาโหมสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Defense) ให้คำนิยามไว้ว่าโลกไซเบอร์คือ “โดเมนระดับโลกภายในสภาพแวดล้อมข้อมูลที่ประกอบด้วยเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศที่เชื่อมโยงกันและข้อมูลที่อาศัยอยู่ในนั้น รวมถึงอินเทอร์เน็ต เครือข่ายโทรคมนาคม ระบบคอมพิวเตอร์ และโปรเซสเซอร์และตัวควบคุมที่ฝังอยู่” (Reveron & Savage, 2023) นอกจากนี้โลกไซเบอร์ยังถูกมองว่าเป็น “ระบบนิเวศดิจิทัล” ที่ประกอบด้วยโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพ ซอฟต์แวร์ กฎระเบียบ แนวคิด นวัตกรรม และปฏิสัมพันธ์ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Lippert & Cloutier, 2021)

ในมุมมองทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โลกไซเบอร์ หมายถึง สภาพแวดล้อมดิจิทัลที่เกิดจากการเชื่อมโยงของเครือข่ายคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงอินเทอร์เน็ต เครือข่ายโทรคมนาคม ระบบคอมพิวเตอร์ และตัวควบคุมที่ฝังอยู่ในอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ทำงานร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและสื่อสารกัน (Sienkiewicz P, 2019)

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า โลกไซเบอร์ไม่ใช่เพียงแค่ระบบเทคโนโลยี แต่ยังเป็นพื้นที่ทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของผู้ใช้งาน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยแห่งการพัฒนาตัวตน (Identity

Formation) และเริ่มเข้าสู่สังคมภายนอกมากขึ้นผ่านช่องทางออนไลน์ การใช้โลกไซเบอร์อย่างกว้างขวางนี้นำมาซึ่งทั้งโอกาสในการเรียนรู้ เช่น การเข้าถึงแหล่งข้อมูลจำนวนมาก การสร้างสรรค์เนื้อหา และการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างอิสระ และในขณะเดียวกัน ก็มีความเสี่ยงที่ต้องเผชิญ เช่น การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying) การถูกหลอกลวง การเสพติดสื่อออนไลน์ ตลอดจนผลกระทบทางจิตใจจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์

### 2.2.2 ความหมายการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

Olweus (2013) ให้นิยามการกลั่นแกล้งไว้ว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวซ้ำๆ ต่อเพื่อนวัยเดียวกันในบริบทที่มีความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจระหว่างผู้ที่แสดงความก้าวร้าวกับเหยื่อ โดยมีเจตนาที่จะทำให้เหยื่อเกิดความทุกข์ โดยที่เหยื่อไม่สามารถปกป้องตัวเองได้ โดยอาจอยู่ในรูปแบบของการกระทำที่รุนแรงผ่านร่างกายหรือวาจาหรือการกระทำอื่นๆ ที่ไม่ใช่วาจา หรือเรียกว่าการกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิม (Traditional Bullying) การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมมีองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ การเกิดซ้ำมีเจตนามุ่งร้ายและความไม่เท่าเทียมกันทางอำนาจ (Olweus, 2013) การกลั่นแกล้งแบบดั้งเดิมนั้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายในโรงเรียนและชุมชน (Wong et al., 2014) แต่เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น ทำให้การกลั่นแกล้งเปลี่ยนแปลงเป็นรูปแบบใหม่ หรือเรียกว่า การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

Smith et al. (2008) ได้ให้ความหมายการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อผู้ที่ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้อย่างซ้ำๆ ผ่านช่องทางการสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์เป็นระยะเวลานานโดยบุคคลหรือกลุ่มคน คำนิยามดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ คือการใช้อำนาจในทางที่ผิดโดยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นเครื่องมือ

Tokunaga (2010) ได้ให้ความหมายการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือ ดิจิตอลมีเดีย โดยบุคคลหรือกลุ่ม ใช้การสื่อสารซ้ำๆ ด้วยเจตนาร้าย หรือ ตั้งใจส่งข้อความที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด หรือ ต่อบุคคลอื่น

Slonje et al. (2013) ได้ให้ความหมายการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ว่า เป็นพฤติกรรมการรังแกอีกรูปแบบหนึ่ง โดยกระทำข่มเหงบุคคลอื่นผ่านการใช้อินเทอร์เน็ตและการสื่อสารด้วยเทคโนโลยี (Information and communication technologies; ICTs) ซึ่งผู้กระทำใช้ความเป็นนิรนาม ที่มีส่วนทำให้เกิดความไม่สมดุลในอำนาจ สามารถทำร้ายบุคคลอื่นได้ ซึ่งพิจารณาจากบทบาทเป็นผู้กลั่นแกล้ง (Cyberaggression) หรือจากการตกเป็นเหยื่อหรือผู้ถูกกลั่นแกล้ง (Cybervictimization)

ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2557) ให้ความหมายพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ว่าเป็นการกลั่นแกล้งกันอย่างรุนแรงในโลกไซเบอร์ โดยมีเจตนาต้องการแกล้งให้บุคคลอื่น อับอาย เสียหน้า เสียชื่อเสียง เสียเพื่อน ไม่ได้รับการยอมรับ และการกีดกันออกจากกลุ่ม

ศิวพร ปกป้องและวิมลทิพย์มุสิกพันธ์ (2553) และ ธนียากร ตุดเทือก (2557) ให้ความหมายพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในทิศทางเดียวกัน คือ 1) การนิทาหรือ ต่ำทอผู้อื่นผ่านมือถือหรือเว็บไซต์ 2) การส่งข้อความก่อกวนผู้อื่นผ่านมือถือหรือเว็บไซต์ซ้ำๆ 3) การนำเอาข้อมูลที่ทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียไปเผยแพร่ 4) การนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่นไปเปิดเผยหรือส่งต่อ 5) การแอบอ้างชื่อของผู้อื่นไปให้ร้ายต่ำทอหรือกระทำการดั่งข้ออื่นๆ 6) การล้อเลียน ชมชู่หรือคุกคามผู้อื่นผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ 7) การลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม 8) การสร้างข่าวลือหรือการทำให้เกิดกระแสต่อต้าน

L. M. Garaigordobil and Valderrey (2016) ให้ความหมายพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ว่า เป็นการรังแกบุคคลอื่นโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น อีเมล การส่งข้อความ เกมออนไลน์ เว็บไซต์ หรือบล็อก โดยแสดงออกด้วยความก้าวร้าวและมีเจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่นกระทำซ้ำๆ ซึ่งสัมพันธ์กับความไม่สมดุลในอำนาจบนโลกไซเบอร์ เช่น ผู้ถูกกระทำไม่สามารถหลบหนีได้จากการถูกชมชู่ เป็นต้น

Jadambaa A et al. (2019) ให้ความหมายพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ว่าเป็นพฤติกรรมการทำร้ายโดยเจตนาและเป็นการกระทำซ้ำๆ จากบุคคลหนึ่ง หรือ หลายบุคคลผ่านการใช้สื่อออนไลน์ เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน และอุปกรณ์อื่นๆ เป็นต้น

สุภาวดี เจริญวานิช (2560) ได้ให้ความหมายการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไว้ว่า เป็นการกลั่นแกล้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน โดยรูปแบบการกลั่นแกล้งมีทั้งใส่ร้ายป้ายสี การใช้ถ้อยคำหยาบคายต่อว่าผู้อื่น หรือการส่งต่อข้อมูลลับ เพื่อทำให้ผู้อื่นเสียหายผ่านทางอินเทอร์เน็ตในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความ คลิปวิดีโอ ทางเว็บไซต์ หรือทางแอปพลิเคชัน เป็นต้น ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกเจ็บปวดหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ ซึ่งการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นความรุนแรงที่อาจจะทราบหรือไม่ทราบว่าใครเป็นผู้กระทำ ซึ่งผู้กระทำสามารถกระทำความรุนแรงที่ไหน เมื่อไรก็ได้และผู้ถูกกลั่นแกล้งก็สามารถรับความรุนแรงนี้ได้อย่างต่อเนื่องผ่านระบบสื่อออนไลน์

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลหนึ่ง หรือหลายบุคคลที่ใช้การสื่อสารผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และสื่อสังคมออนไลน์ ในการกระทำพฤติกรรมที่มีเจตนาทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย อับอาย และทำให้ส่งผลด้านลบต่อสภาพจิตใจของผู้ถูกกลั่นแกล้งรวมถึงไปถึงครอบครัว โดยรูปแบบการกลั่นแกล้งผ่านข้อความ รูปภาพ วิดีโอหรือส่งผ่านแอปพลิเคชัน ซึ่งบุคคลทั้งสองฝ่ายไม่จำเป็นต้องรู้จักกันมาก่อน

### 2.2.3 ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

จากการศึกษาการรับมือกับสถานการณ์การระรานทางออนไลน์ของเด็กไทย พ.ศ.2565 พบว่า ช่องทางที่วัยรุ่นถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากที่สุด คือ เพชบุ๊กร้อยละ 53.35 เกมออนไลน์ ร้อยละ 13.12 อินสตาแกรม ร้อยละ 10.13 ทวิตเตอร์ ร้อยละ 9.99 แอปพลิเคชันไลน์ ร้อยละ 8.27 แอปพลิเคชันติคต็อก ร้อยละ 2.57 ยูทูป ร้อยละ 1.43 และสื่อออนไลน์อื่นๆ ร้อยละ 1.14 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2565)

การศึกษาวิธีการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้ร่วมสนทนาทุกคนให้ความสำคัญกับการใช้ Social Media “ไม่มีวันที่จะเลิกเล่น social” ส่วนใหญ่เล่นกันเกือบตลอดเวลา จะไม่เล่นก็แค่เวลาเรียน เพราะกลัวถูกครุฑีตโทรศัพท์ Social Media ที่ใช้มากที่สุดของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความชอบส่วนตัว ที่กล่าวถึง ได้แก่ Facebook, Instagram, Line, YouTube และ Twitter (สรานนท์ อินทนนท์ และพลินี เสริมสินศิริ, 2561)

จากช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ช่องทางที่วัยรุ่นถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากที่สุดนั้นขึ้นอยู่กับความถี่ของการใช้งาน และความชอบส่วนบุคคล ในการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการเผชิญปัญหาของนักเรียน ศึกษาช่องทางในการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอันได้แก่ Facebook, Instagram, Line, Twitter และสื่อออนไลน์อื่นๆ

### 2.2.4 ประเภทของพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประเภทของพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล สามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

การแบ่งรูปแบบการรังแกในพื้นที่โซเชียลที่ผ่านมามีอาจแบ่งได้จาก 2 วิธีหลัก คือ 1) แบ่งตามลักษณะของสื่อ และ 2) แบ่งตามลักษณะของเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม Slonje et al. (2013) เสนอว่าการแบ่งเหตุการณ์ตามลักษณะของสื่อเช่นทางคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือในปัจจุบัน อาจไม่สามารถแยกจากการได้อย่างชัดเจน เนื่องจากโทรศัพท์มือถือได้ถูกออกแบบให้สามารถใช้งานได้หลากหลายจนแทบจะใช้แทนคอมพิวเตอร์ได้อีกทั้งช่องทางของสื่อก็อาจเปลี่ยนแปลงไปอีกในอนาคต ดังจะเห็นได้จากสื่อที่เคยนิยมในอดีตอย่าง MSN ที่แทบไม่มีผู้ใช้งานแล้วในปัจจุบัน

ขณะที่การศึกษาในประเทศไทยของ Surat (2011) จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มเยาวชนไทย ได้แบ่งรูปแบบเหตุการณ์ออกเป็น 5 แบบ โดยอิงจากลักษณะความผิดตามกฎหมายไทย ได้แก่

1) การหมิ่นประมาท กล่าวหาผู้อื่นโดยไม่มีหลักฐาน หรือไม่เป็นความจริง ทำให้เสียชื่อเสียง และอับอาย

2) การด่าทอด้วยคำหยาบคาย ทำให้ผู้อื่นเกิดความขุ่นเคืองใจ คล้ายกับการมุ่งร้าย

3) การแอบอ้าง สวมรอยเป็นบุคคลอื่น ซึ่งอาจทำให้ผู้ที่ถูกแอบอ้างถูกเข้าใจผิดหรือสร้างความเกลียดชังได้

4) การกระทำลามกอนาจาร เช่น การเผยแพร่ภาพโป๊เปลือย หรือภาพตัดต่อของผู้อื่นที่มีลักษณะลามกอนาจาร

5) การละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัว ทำให้ผู้อื่นเกิดความรำคาญ อึดอัดใจ เช่น การโทรศัพท์ซ้ำหลายครั้งโดยที่ผู้รับไม่ฟังปรารภ

Doane, Kelley, Chiang & Padilla (2013) ได้พัฒนามาตรวัด ประสบการณ์การรังแกในพื้นที่ไซเบอร์หรือ Cyberbullying Experiences Survey (CES) และ แบ่งกลุ่มพฤติกรรมที่เข้าข่ายเป็น 4 องค์ประกอบ ซึ่งองค์ประกอบย่อยที่ได้นั้นมีความคล้ายคลึงกับ การแบ่งของ Surat (2011) ได้แก่

1) การทำให้อับอายในที่สาธารณะ (Public humiliation) เช่น การโพสต์ภาพโป๊เปลือยของผู้อื่นการนำข้อความที่คุ้ยแค้นส่วนตัวไปเปิดเผยโดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งคล้ายกับการหมิ่นประมาทและการละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัว

2) การมุ่งร้าย (Malice) เช่น การด่าทอ ล้อเลียนบุคคลอื่นบนสื่ออิเล็กทรอนิกส์ คล้ายกับการด่าทอด้วยคำหยาบคาย

3) การติดต่อซึ่งไม่เป็นที่ต้องการ (Unwanted contact) เช่น การส่งข้อความที่ส่อไปทางเพศภาพ หรือวิดีโอที่ล่อแหลมไปเปลือยไปให้ผู้อื่นทั้งที่เขาไม่ยอมได้ คล้ายกับการกระทำลามก อนาจาร และการละเมิดสิทธิ

4) การหลอกลวง (Deception) เช่น การแสร้งว่าเป็นบุคคลอื่นในขณะที่พูดคุยกับคนในสื่ออิเล็กทรอนิกส์คล้ายกับการแอบอ้าง

ด้านการแบ่งรูปแบบการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์จากลักษณะของเหตุการณ์มักจะเกิดจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเชิงคุณภาพหรือการใช้เทคนิคทางสถิติเข้าช่วย เช่น Willard (2006) ผู้เขียนหนังสือ Cyberbullying and Cyberthreats ได้จัดประเภทรูปแบบการข่มเหงรังแกทางโลกไซเบอร์ ซึ่งองค์ประกอบย่อยที่ได้นั้นมีความคล้ายคลึงกับ Surat (2011) แต่มีบางประเด็นที่มีความแตกต่าง คือ รูปแบบการตัดออกจากกลุ่ม หรือ การคว่ำบาตร (Exclusion/Ostracism) สามารถอธิบายดังนี้

1) การปะทะคารม (Flaming) คือการโต้เถียงกันไปมาระหว่างบุคคล จนก่อให้เกิดความรุนแรง มีการใช้ถ้อยคำที่ก้าวร้าว และมีการดูถูกเหยียดหยาม มักเกิดขึ้นในพื้นที่สาธารณะ เช่น

ตามกระทู้ต่างๆ บนอินเทอร์เน็ต หรือห้องสนทนา มากกว่าในพื้นที่ส่วนตัว เช่น ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) เป็นต้น คล้ายกับการด่าทอด้วยคำหยาบคาย

2) การก่อกวน (Harassment) คือการใช้ถ้อยคำหรือการกระทำใดๆ ที่สร้างความรำคาญใจ และความทุกข์ใจ ต่อบุคคลหนึ่งโดยเจตนา โดยกระทำซ้ำๆ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในพื้นที่ส่วนตัว เช่นห้องสนทนาทาง Facebook เป็นต้น คล้ายกับการละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัว

3) การใส่ร้ายป้ายสี (Denigration) การใส่ร้ายป้ายสีคือการส่งต่อข้อมูลของบุคคลที่ไม่เป็นความจริง ผู้ส่งอาจนำข้อมูลไปเผยแพร่ในพื้นที่สาธารณะตามเว็บไซต์ต่าง ๆ รวมไปถึงในพื้นที่ส่วนตัว เช่น ทางห้องสนทนาทาง Facebook หรือ ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ คล้ายกับการหมิ่นประมาท

4) การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น (Impersonation) การปลอมตัว เป็นบุคคลอื่นสามารถทำได้โดยการสร้างตัวตนเลียนแบบบุคคลนั้นขึ้นมาใหม่ หรือทำการขโมยรหัสผ่านของบุคคลนั้นเพื่อที่จะสามารถใช้ตัวตนบนโลกออนไลน์ของบุคคลนั้นในการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมได้ คล้ายกับการแอบอ้าง

5) การเผยแพร่รูปภาพหรือข้อมูลส่วนตัว (Outing and trickery) คือ การเผยแพร่รูปภาพ หรือข้อมูลส่วนตัวที่โดยส่วนใหญ่เป็นข้อมูลที่ก่อให้เกิดความอับอายของบุคคลหนึ่งแก่ผู้อื่น คล้ายกับการกระทำลามกอนาจาร

6) การตัดออกจากกลุ่ม หรือการคว่ำบาตร (Exclusion/Ostracism) คือการขับบุคคลหนึ่ง ออกจากกลุ่มในโลกออนไลน์ เช่น การไม่ตอบสนองต่อข้อความใด ๆ ก็ตามที่บุคคลเป็นผู้ส่ง การลบ บุคคลออกจากรายชื่อเพื่อน การไล่บุคคลออกจากกลุ่มใน Facebook หรือ Line และกีดกันไม่ให้ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือการพูดคุยต่าง ๆ ในโลกออนไลน์

7) การเฝ้าติดตามทางอินเทอร์เน็ต (Cyberstalking) คือการกระทำที่มุ่งร้าย ก่อกวน สร้างความรำคาญให้กับบุคคลหนึ่งเป็นจำนวนมาก ผ่านทางไซเบอร์ทั้งทางโทรศัพท์และทางอินเทอร์เน็ต จนก่อให้เกิดความกลัวในเหยื่อที่ถูกเฝ้าติดตามว่าจจะถูกทำร้าย หรือการกระทำที่ผิดกฎหมายทั้งต่อตัวผู้ถูกติดตามเอง รวมไปถึงครอบครัวของผู้ที่ถูกติดตาม คล้ายกับการละเมิดสิทธิความเป็นส่วนตัว

8) การถ่ายคลิปวิดีโอและนำไปเผยแพร่ลงบนอินเทอร์เน็ต (Video recording of assaults) คือ การนำคลิปวิดีโอไปเผยแพร่ตามที่ต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ต เพื่อสร้างความอับอายให้กับบุคคลนั้น คล้ายกับการกระทำลามกอนาจาร

9) การส่งสิ่งที่มีความล่อแหลมทางเพศ (Sexting) คือการส่งข้อความ รูปเปลือยหรือรูปกึ่ง เปลือยที่มีความล่อแหลมทางเพศให้กับผู้อื่น คล้ายกับการกระทำลามกอนาจาร

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบของการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ที่สามารถประยุกต์ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการเผชิญปัญหาของนักเรียน สามารถแบ่งองค์ประกอบได้เป็น 5 รูปแบบ คือ การนิทาหรือด่าทอผู้อื่น (Flaming), การคุกคาม (Harassment), การปลอมเป็นผู้อื่น (Impersonation), การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่น (Outing and trickery) และ การตัดออกจากกลุ่ม (Exclusion)

### 2.2.5 ผลกระทบของพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

พฤติกรรมกรระรานทางโซเชียลในกลุ่มวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น ตามมาอีกมากมายไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน สุขภาพ และจิตใจ รวมถึงปัญหาทางพฤติกรรมต่างๆ คือ กลุ่มผู้กระทำผู้อื่น (Bully) กลุ่มผู้ถูกรกระทำ (Victim) และกลุ่มที่เป็นทั้งผู้รังแก ผู้อื่นและผู้ถูกรังแก (Bully-victim) จึงพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้จะได้รับผลกระทบจากการกรกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยมีรายละเอียดในกลุ่มพฤติกรรม 3 ประเภทดังนี้ (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และอลิสาวรรณสินธุ, 2557)

กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้กระทำผู้อื่น (Bully) ในกลุ่มนี้บุคคลเหล่านี้จะพบปัญหาทางด้านพฤติกรรม และจิตใจ โดยมีบ่งบอกเช่น ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า คิดที่จะฆ่าตัวตาย และอาการวิตกกังวล จากการศึกษาพฤติกรรมทำให้พบว่า การที่บุคคลที่มีพฤติกรรมเป็นผู้กระทำกรรังแกผู้อื่นในช่วงอายุ 8-22 ปี ทำให้บุคคลเหล่านี้เกิดพฤติกรรมเกร่ พฤติกรรมใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมต่อต้านสังคมเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้ถูกรกระทำ (Victim) เป็นพฤติกรรมกรระรานกัน โดยทำให้ผู้ถูกรกระทำระรานมีความรู้สึกกลัว เช่น ในกลุ่มวัยรุ่น ผลการเรียนตกต่ำ ไม่อยากไปโรงเรียน เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียน มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำหรือแม้กระทั่งรู้สึกที่ตนเองด้อยค่า มีภาวะซึมเศร้า มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา ทั้งนี้ทำให้พบว่ากรที่ถูกกระทำทั้งแต่ในวัยเด็ก อาจส่งผลให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตแก่ตัวบุคคล และผู้กรทำนั้น เติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ยังส่งผลต่อปัญหาด้านจิตใจ ดังที่กล่าวมาแล้วผู้ถูกรังแกอาจมีปัญหาด้าน พฤติกรรมตามมา เช่น มีพฤติกรรมรุนแรง มีปัญหาผลการเรียนตกต่ำ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และมีโอกาสหันไปใช้สารเสพติด

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่เป็นทั้งผู้กระทำผู้อื่น และผู้ถูกรกระทำ (Bully- Victim) จากการวิจัยต่างๆ ผ่านมาทำให้พบว่า กลุ่มนี้คือกลุ่มที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมและจิตใจมากกว่ากลุ่มอื่นๆ มีแนวโน้ม ที่อาจจะส่งผลถึงปัญหาทางพฤติกรรม ได้แก่ Oppositional Defiant Disorder และ Conduct Disorder เป็นต้น คือกรที่มีอาการเจ็บป่วยทางกาย โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาด้าน

จิตใจ (psychosomatic Complaint) เช่น ปวดศีรษะ อาการปวดท้อง และถูกส่งให้ เข้ารับการรักษาทางด้านจิตเวชมากที่สุด ในประเทศอังกฤษมีการศึกษาพบว่าการที่มีประสบการณ์พฤติกรรม การระรานกัน เช่น ผู้กระทำผู้อื่น ผู้ถูกกระทำหรือ ผู้กระทำการและผู้ถูกกระทำ ในช่วงวัยเด็ก จะสามารถคาดการณ์ว่าจะเกิดปัญหาทางจิตเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นได้ และในประเทศฟินแลนด์ยัง มีการศึกษาที่พบว่าการที่มีประสบการณ์พฤติกรรม การระรานกันในวัยเด็กทั้งผู้กระทำผู้อื่นและ ผู้ถูกกระทำ อาจเกิดปัญหาตั้งครรรค์ก่อนวัยรุ่น

เยาวชนรับรู้ว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะส่งผลกระทบต่อผู้กระทำ และ ผู้ถูกกระทำแต่จะกระทบมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกและลักษณะ และวิธีการรับมือของแต่ละ บุคคล จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจำแนกผลกระทบเป็น 2 ด้าน คือ ผลกระทบทาง พฤติกรรม และ ผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 2.2.5.1 ผลกระทบด้านพฤติกรรม

วัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มีแนวโน้มเก็บตัว แยกตัวออกจากสังคม และลด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Swearer & Hymel, 2015) ซึ่งมีผลมาจากความหวาดระแวงที่ไม่รู้ว่าใคร คือผู้กลั่นแกล้งและมีใครบ้างที่พบเห็นหลักฐานการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น รูปตัดต่อสร้าง ความ อับอาย เป็นต้น และผู้ถูกกลั่นแกล้งรู้สึกว่ามันนั้นไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่สามารถหาผู้กระทำผิด ไม่สามารถหยุดการกลั่นแกล้งนี้ได้ เกิดการลดระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรม เสี่ยงการใช้สารเสพติด (ชุตินาถ ศักรินทร์กุล และ อลิสา วัชรสินธุ, 2557)

#### 2.2.5.2 ผลกระทบด้านจิตใจ

วัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งจะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ รู้สึกหดหู่ วิตกกังวลและเหงา เกิดเป็นความเครียด มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต (Swearer & Hymel, 2015) อีกทั้งส่งผลกระทบต่อ การเรียนรู้ ไม่มีสมาธิในการเรียน รวมถึงการไม่กล้ามาเรียน เหตุเพราะเกิดความอับอาย ส่งผลทำให้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ลงต่อเนื่อง (อรอนงค์ เดชมณี อมรฤทัย ภูสนาม และชนพัฒน์ ช่วยครุฑ, 2563) (Kowalski et al., 2014) นอกจากนี้ ซึ่งอาการดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของภาวะซึมเศร้า มี ปัญหาสุขภาพจิต สมาธิสั้น (Goyal, G et al., 2023) ซึ่งศึกษาในกลุ่มนักเรียนเกรด 6-10 ยังพบด้วย ผู้ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะมีอาการซึมเศร้ามากกว่าผู้กลั่นแกล้งและผู้ที่เป็นทั้งผู้กลั่นแกล้งและ ผู้ถูกกลั่นแกล้ง (bully-victim) และการถูกกลั่นแกล้งในวัยนี้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตในวัยผู้ใหญ่ได้ และอาจก่อเหตุฆ่าตัวตายได้ในที่สุด (Ilionsky G, 2017)

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าผลกระทบของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ได้แก่ 1) ผลกระทบด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักลดลงจากการเบื่ออาหาร หรือการกินอาหารที่มากเกินไป รวมถึงมีภาวะนอนไม่หลับ เป็นต้น 2) ผลกระทบด้านสังคม เช่น มีพฤติกรรมเก็บตัว แยกตัว ออกจากสังคม และลดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น 3) ผลกระทบด้านการศึกษา เช่น ไม่มีสมาธิ

ในการเรียน และที่สำคัญคือ 4) ผลกระทบด้านจิตใจ เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ รู้สึกหดหู่ รู้สึกไร้ค่า วิดกกังวลและเหงา เกิดเป็นความเครียด ซึ่งอาการดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคซึมเศร้าและอาจก่อให้เกิดปัญหาการฆ่าตัวตายได้ จะเห็นได้ว่าการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สำหรับวัยรุ่นส่งผลกระทบต่างๆ มากมาย

### 2.2.6 แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์เกิดความรู้สึกและอารมณ์ทางด้านลบเมื่อถูกรังแกซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต การเรียน หรือด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในขณะเดียวกันการศึกษที่สนับสนุนกระบวนการในการช่วยเหลือผู้ที่โดนกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ยังพบว่ามียุทธศาสตร์ใหญ่พบการศึกษาถึงรูปแบบของการรังแกบนโลกไซเบอร์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นและการรับรู้ของผู้ที่ถูกกระทำ โดยมุ่งเน้นแค่ในการสำรวจ แต่ไม่พบว่างานวิจัยใดที่ศึกษาถึงวิธีการจัดการปัญหาของผู้ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

Campbell et al. (2012) ที่กล่าวว่าผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ควรเพิกเฉยกับปัญหาที่เกิดขึ้นรวมทั้งไม่ละเลยผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ควรให้ความช่วยเหลือและให้วิธีการแก้ไขปัญหที่ตรงจุด การแก้ไขปัญหานี้ จิตวิทยา ครู อาจารย์ หรือครอบครัวควรให้ความสนใจกับนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้ง ในเบื้องต้นควรให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น ความหมาย รูปแบบของการรังแกกัน ผลกระทบ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นและตระหนักถึงความจำเป็นในการแก้ไขปัญห ที่สำคัญคือนักเรียนจะต้องเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหเมื่อเผชิญปัญหาการรังแกบนโลกไซเบอร์อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปมีส่วนร่วมกับการรังแกดังกล่าว หรือสามารถที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์

รวมถึงการคำนึงถึงปัจจัยที่สำคัญ คือ 1) การพัฒนาวัยรุ่นให้รู้จักการเรียนรู้อการใช้สื่อผ่านทางช่องทางออนไลน์ต่างๆ 2) การได้รับการสนับสนุนที่ดีของผู้ปกครอง คุณครู ไม่ให้มองข้ามเพิกเฉย หรือละเลยกับปัญหา (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560; สรานนท์ อินทนนท์, 2561)

ดังนั้นการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ควรให้นักเรียนได้รับการส่งเสริมด้านความตระหนักรู้ ในด้านการป้องกันตนเองจากอันตรายและความเสี่ยงของการใช้สื่อ รวมถึงตระหนักรู้ในด้านของความตั้งใจในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้ง และเรียนรู้ที่จะได้รับแหล่งสนับสนุนที่ดีในการขอความช่วยเหลือเมื่อต้องประสบกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จะช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

## 2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมความตระหนักรู้

### 2.3.1 ความหมายความตระหนักรู้

ความตระหนักรู้ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้ สึก ความคิด ความสำนึก และความปรารถนาต่างๆ ที่มีต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง (กุลวดี ราชภักดี, 2545; ลดาวัลย์ พอใจ, 2536) ซึ่งเป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดในด้านจิตพิสัย (Affective domain) คล้ายกับความรู้ (Knowledge) ซึ่งเป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) (Bloom, 1971) ปัจจัยด้านความรู้สึกรหรืออารมณ์นั้นจะมี ความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้เสมอโดยที่ความตระหนักรู้นี้ จะไม่เกี่ยวข้องกับความรู้หรือการระลึกได้

หากพิจารณาในแง่ของจิตวิทยาตามแนวคิดของไอเซนค อาร์โนลด์และเมอิลิ (Eysenck, Arnold & Meili, 1972) จะเห็นว่าความตระหนักรู้เป็นความสัมพันธ์ของความสำนึก (Consciousness) และเจตคติ (Attitude) ซึ่งเป็นภาวะของจิตใจซึ่งไม่อาจจะแยกเป็นความรู้สึกรหรือความคิดเพียงอย่างเดียวได้ ซึ่งขั้นตอนของการเกิดความตระหนักรู้เริ่มต้นขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจาก สิ่งเร้าแล้วมีการประเมินค่าถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อสิ่งเร้านั้นๆ โดยอาศัยระยะเวลา เหตุการณ์ ประสบการณ์หรือสภาพแวดล้อมแล้วเกิดการรับรู้ขึ้น และเมื่อรับรู้มากขึ้นก็จะเข้าใจในสิ่งเร้านั้น คือ เกิดเป็นความคิดรวบยอดและพัฒนาเป็นการเรียนรู้ กล่าวคือ มีความรู้ในสิ่งนั้น และนำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ ซึ่งความรู้และความตระหนักรู้ต่างก็นำไปสู่การกระทำหรือการ แสดงพฤติกรรมของบุคคล (จันทน์ เกียรติโพธา, 2542; พิชรี ภรณ์ เคยนิยม, 2545) ขั้นตอนและกระบวนการเกิดความตระหนักรู้ดังกล่าวนี้แสดงภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ขั้นตอนและกระบวนการเกิดความตระหนักรู้

ที่มา: Good, Carter V. (1973). Dictionary of Education. New York: McGraw Hill. p.54.

### 2.3.2 องค์ประกอบของความตระหนักรู้

ความตระหนักรู้เป็นสภาวะทางจิตใจ ความสำนึก ความรู้สึกร ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับองค์ประกอบของจิตใจซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 3 แนว ดังนี้

2.3.2.1 แนวคิดที่กล่าวถึงจิตใจมีสามองค์ประกอบ ได้แก่ ปัญญา จิตใจ และพฤติกรรม เป็นการแสดงออกการเคลื่อนไหวทางร่างกายและ วาจาจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่แสดงออกทุกครั้งต้องมีความตั้งใจและ แรงจูงใจเป็นสิ่งกำหนด เมื่อมีแรงจูงใจอย่างไรก็จะมี ความตั้งใจที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมด้วยกายและวาจา ส่วนความรู้ สึกหรือสภาพอารมณ์รวมทั้งคุณธรรม เช่นความรัก ความชอบ ความเกลียด ความริษยา เหล่านี้มีอิทธิพลอยู่เบื้องหลังของ พฤติกรรม ความชอบนี้จะถูกกระตุ้นและพัฒนาเป็นความเชื่อในคุณค่าของสิ่งนั้นๆและจะพัฒนาเป็น ค่านิยมต่อไป ช่วงเวลาของการพัฒนาที่นานพอควรจะไปกระตุ้นให้เกิดสภาวะในใจที่มุ่งมั่นจะกระทำ ที่เรียกว่าเจตคติและเมื่อมีเจตคติก็น่าจะกระตุ้นให้คนนั้นลงมือกระทำ

นอกจากนี้พฤติกรรมต้องอาศัยปัญญามาเกี่ยวข้อง เพราะการที่จะแสดง พฤติกรรมอะไรออกมาจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมที่แสดงออกจะอยู่ภายใต้ขอบเขต ของปัญญา ซึ่งกล่าวได้ว่าปัญญาต้องอาศัยจิตใจถ้าจิตใจมีความเพียร มีความขยัน อดทน ใจสู้ เจอ ปัญหาไม่ถอย พยายามคิดและแก้ปัญหาที่จะเกิด ปัญญา ความรู้สึกและปัญญาจึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกัน และกันในระดับปานกลางและความสัมพันธ์นี้ไม่อาจแยกจากกัน (ธีระพร อูวรรณโณ, 2528) การ พัฒนาคณจิ่งอยู่ในระบบแห่งบูรณาการ 3 ด้าน คือ ปัญญา จิตใจ และพฤติกรรม สอดคล้องกับแนวคิด ของเฟอร์กูสัน (Ferguson, 1952) เครชและบาลลาเชย์ (Krech; & Ballachey. 1962) (ธีระพร อูวรรณโณ. 2528: 105; อ้างถึงใน; Fishbein; Ajzen; Thurstone; Insko; & Bem.) ซึ่งที่ยอมรับว่า จิตใจของคนมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive component) การที่บุคคลจะมีความรู้รู้สึกต่อสิ่งใดนั้นบุคคลนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องนั้นเสียก่อน เพื่อรู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ หรือ โทษอย่างไร

2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) เมื่อบุคคลมีความรู้มากพอก็จะเกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น หากรู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ก็จะรู้สึกชอบ และ รู้สึกว่าสิ่งนั้นไม่ดีหรือไม่มีประโยชน์บุคคลนั้นก็เกิดความรู้สึกไม่ชอบ

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) เมื่อบุคคลนั้นรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ ก็พร้อมที่จะกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อสนับสนุนหรือคัดค้านตาม ความรู้สึก ซึ่งใน ส่วนนี้จะยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน แต่จะเป็นส่วนที่มีแนวโน้มหรือความพร้อมที่ บุคคลจะปฏิบัติตามความรู้สึก

แนวคิดที่กล่าวถึงจิตใจ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg. 1956) และแคทซ์ (Katz. 1960) ได้แบ่งจิตใจออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ปัญญาและความรู้สึก โดยปัญญาจะเป็นตัวส่งเสริมหรือ ขัดขวางการบรรลุถึงค่านิยมต่างๆของบุคคล ส่วนความรู้สึกของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อถูกกระตุ้นด้วย สิ่งหนึ่งสิ่งใด โรเซนเบิร์กได้เสนอทฤษฎีความสอดคล้องของปัญญา (Cognitive consistency

theories) ที่กล่าวว่ามนุษย์ต้องการที่จะบรรลุและรักษาไว้ซึ่งความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและปัญญา

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าความตระหนักรู้เป็นพฤติกรรมในด้านความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการได้รับความรู้จนเกิดเป็นค่านิยมที่ถูกต้อง และพัฒนาจนเป็นความตระหนักรู้ที่ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนั้น การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จึงสามารถทำได้โดยส่งเสริมความตระหนักรู้ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 3) ความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 4) ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

## 2.4 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะการเผชิญปัญหา

### 2.4.1 ความหมายการเผชิญปัญหา

ความพยายามทางสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อเป็นการจัดการจัดการความต้องการทั้งภายใน และภายนอกที่ตามแต่ละบุคคลนั้นได้ประเมินตนเองว่าเกิดขีดจำกัดของความสามารถตนเองหรือยังขาดทักษะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือเป็นภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล (Lazarus and Folkman, 1987 อ้างถึง ใน สุวิพร ไฉไลสถาพร, 2560) และแบร์ล (Blais, 2021) อธิบายว่าการเผชิญปัญหามีหลากหลายรูปแบบทั้งในรูปแบบของการต่อสู้ การหนี หรือการแก้ไขปัญหาคือเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิต (Psychic Equilibrium) เอาไว้โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความหวาดหวั่น ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่างๆ และความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอกพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองเพื่อแก้ไขปัญหาคือช่วยให้เกิดความสงบใจจิตใจ โดยทั่วไปบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาเพียง 1 - 2 วิธีที่ตนเองคุ้นเคย หรือใช้วิธีที่เคยใช้แก้ปัญหานั้นสำเร็จมาแล้วในอดีตเพื่อแก้ไข ควบคุมปัญหาและขจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น บางครั้งบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ แต่บางเวลาที่ต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากยากและบางคนอาจเผชิญปัญหาชนิดใดชนิดหนึ่งได้ดีแต่เผชิญปัญหาชนิดอื่นได้ยาก

### 2.4.2 กลวิธีการเผชิญปัญหา

จาคอบและคณะ (Jacobs et al., 2014) ได้เสนอว่ากลวิธีในการเผชิญปัญหาประกอบด้วย 2 รูปแบบ

2.4.2.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาระยะสั้น (Short-term Coping Method) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่จะลดความเครียดที่เกิดจากปัญหาในลักษณะที่เป็นการทำให้เกิดความสบายใจเพียงชั่วคราว เช่น การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่ทำให้มีเมามาเพื่อให้ตนเองเมา จะได้ลืมนึกถึงปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นได้ชั่วคราว หรือการใช้จ่ายที่มีฤทธิ์กดประสาท การเบี่ยงเบนความสนใจในตัวเอง ปัญหาด้วยการไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ดูทีวี นอนหลับ ฟังเพลง เป็นต้น ขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ก็จะรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจได้ในระยะสั้นๆ เท่านั้น

2.4.2.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาระยะยาว (Long-term Coping Method) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลยอมรับและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงบุคคลที่ดีที่จะต่อสู้กับปัญหาทุกรูปแบบเพราะเชื่อว่าอำนาจในตนเองเหนือธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาได้ยาวนานโดยใช้วิธี เช่น การหาข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างๆ การขอคำปรึกษาจากคนในครอบครัว คุณครู เพื่อน ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นการสร้างทางเลือกในการแก้ไขปัญหาไว้หลายๆ แบบ เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้ด้วยแนวทางที่ดีและมีประสิทธิภาพมาก

การศึกษาของกริดเนวาและแทสชีวา (Gridneva & Tashcheva, 2015) ได้จำแนกกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกมาโดยใช้วิธีศึกษาและรวบรวมกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยยึดทฤษฎีของลาซารัส และโพล์คแมน ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีอิริคสันซึ่งเสนอกกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกมาทั้งหมด 18 แบบ ได้แก่

- 1) การแสวงหาสิ่งผ่อนคลาย (Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหากิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง พักผ่อน เล่นดนตรี เป็นต้น
- 2) การทำงานจนสำเร็จ (Work & Achieve) เป็นการเผชิญปัญหาด้วยการแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการทำงานจนสำเร็จ
- 3) การลงมือแก้ไขปัญหา (Solving the Problem) เป็นวิธีการจัดการปัญหาอย่างมีขั้นตอนมีการวางแผน และทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาจากนั้นจึงดำเนินการแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนที่วางไว้
- 4) การผ่อนคลายทางร่างกาย (Physical Recreation) เกี่ยวข้องกับร่างกายโดยตรง เพื่อให้ร่างกายลดความตึงเครียดและผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นต้น
- 5) การใช้เวลาไปกับเพื่อน (Investing in Close Friend) เพื่อให้ตนเองรู้สึกคลายความกังวล จากการได้ไปพบปะเพื่อนฝูง เพื่อพูดคุย และระบายความรู้สึกที่อัดอั้น
- 6) การมุ่งเน้นในแง่บวก (Focus on Positive) เป็นการเผชิญปัญหาด้วยการมองหาส่วนดีของเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดปัญหานั้นเพื่อการปรับมุมมองทัศนคติไปในทางบวกต่อปัญหา
- 7) การแสวงหาความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) การทำให้ตนเองรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และมีความสำคัญต่อบุคคลอื่นหรือต่อกลุ่ม

8) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) คือวิธีการเผชิญปัญหาโดยการขอความช่วยเหลือ ขอข้อมูล หรือคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครู หรือบุคคลที่ตนรู้สึกไว้วางใจ

9) การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตวิญญาณ (Seeking Spiritual Support) อย่างเช่น การฟังศาสนา ความเชื่อในการศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ตนเองได้รับการช่วยเหลือเป็นที่พึ่งทางใจ

10) การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เพื่อต้องการจัดการที่ตัวปัญหาโดยเฉพาะ จึงต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น คุณครูแนะแนว นักจิตวิทยา จิตแพทย์ เป็นต้น

11) การรวมกลุ่มเพื่อจัดการปัญหา (Social Action) เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อเผชิญปัญหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีแนวทางไปในทิศทางเดียวกันทำให้บุคคล ไม่ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง

12) การคิดที่เป็นเพียงความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่เกิดจากความคิดเพียงอย่างเดียว การจินตนาการเพื่อให้ปัญหาคลีคลายผ่านพ้นไปได้

13) การเก็บปัญหาไว้เพียงลำพัง (Keep to self) เป็นการเก็บกอดความทุกข์ ความไม่สบายใจไว้เพียงคนเดียว และหลีกเลี่ยงการพบปะผู้อื่น

14) การตำหนิตนเอง (Self-Blame) คือ การโทษตนเองการตำหนิตนเองในแง่ของการเป็นต้นเหตุของปัญหาหรือหาทางจัดการกับปัญหาไม่ได้

15) การวิตกกังวล (Worry) การเผชิญปัญหาด้วยการครุ่นคิดถึงแต่ปัญหา เพื่อลดความคับข้องใจ และไม่สามารถทำให้เกิดแนวทางแก้ไขปัญหา เพราะส่วนใหญ่จะมีแต่ความคิดในเชิงลบ

16) การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ปัญหาไม่สนใจ หลีกเลี่ยง

17) การไม่เผชิญปัญหา (Not Coping) วิธีการที่บุคคลแสดงออกมาในลักษณะที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสภาพจิตใจ

18) การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาด้วยการพึ่งพากิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยแนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาการรังแกทางโลกออนไลน์ของณัฐกานต์ จันทระศิริพุทธ และทิพย์นภา หวนสุริยา (2560) ที่พัฒนามาจากแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) แบ่งการเผชิญปัญหาการรังแกทางโลกออนไลน์ได้ออกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

1) การเผชิญปัญหาการรังแกทางโลกออนไลน์แบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นการพยายามเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการลงมือแก้ปัญหา เช่น บล็อกหรือลบผู้กระทำ

แจ้งตำรวจหรือดำเนินคดีกับผู้กระทำ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นวิธีการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ การมองหาคำสนับสนุนทางสังคม หรือการขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพและเข้ากับสังคมมากขึ้น

2) การเผชิญปัญหาการรังแกทางโลกออนไลน์แบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นความพยายามในการลดความตึงเครียดหรือป้องกันความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เช่น ไม่ตอบโต้ผู้กระทำป้อยวาง ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรงหรือการออกห่างจากการถูกคุกคาม วัยรุ่นมักใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเพื่อตอบสนองด้านอารมณ์ของตนเองต่อสิ่งที่มากระตุ้น โดยการละเลยหรือปล่อยผ่านปัญหาที่มากกระทบตนเอง ซึ่งการกระทำดังกล่าวมักทำให้ปัญหาคงอยู่โดยไม่ได้รับการแก้ไขและทำให้เกิดกระทบทางลบมากขึ้น เช่น วิตกกังวล เห็นคุณค่าในตนเองลดลง แยกตัว ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีปัญหาด้านสัมพันธภาพ ปัญหาทางสุขภาพจิตนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้วิธีการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย 2 รูปแบบ คือ 1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem – Focused Coping) คือ วิธีการเผชิญกับปัญหาแบบการลงมือทำการแก้ปัญหา มีการวางแผนการ หรือการเลิกกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องการชะลอการเกิดปัญหา การแสวงหาคำสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งที่จะช่วยเหลือและ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรมนั้น และ 2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion – Focused Coping) คือ วิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาคำสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเจริญเติบโต การยอมรับ การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์

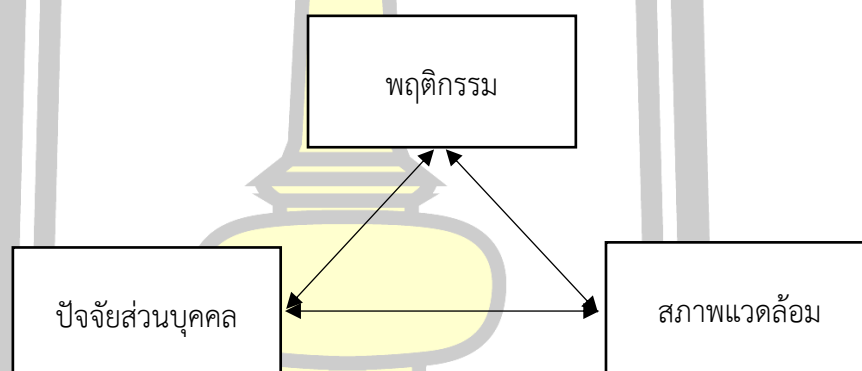
## 2.5 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) คือ ทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย 3 ปัจจัย ประกอบด้วย ด้านพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยนี้มีอิทธิพลต่อกันและมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับบุคคลโดยพฤติกรรมที่แสดงออก และสภาพแวดล้อมในขณะเกิดพฤติกรรมนั้นๆ อันเนื่องมาจาก

1) การเกี่ยวข้องระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เรียนกับพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อกันสองทิศทาง ระหว่างความคิด อารมณ์ สภาวะทางกาย กับการกระทำ

2) การเกี่ยวข้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้เรียน จะมีอิทธิพลต่อกัน สองทิศทาง ระหว่างสภาพทางกายภาพของสถานที่และสังคมกับความคิดการคาดหวัง และอารมณ์ของผู้เรียน สภาพแวดล้อมในสังคมมีอิทธิพลต่อการคิด ความคาดหวัง อารมณ์ และความเชื่อของผู้เรียนด้วยการนำเสนอข้อมูลต่างๆ การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และความเชื่อโดยผ่านตัวแบบ คำแนะนำ และการโฆษณา ชวนเชื่อแต่ถ้าสภาพทางกายภาพของผู้เรียนไม่เอื้ออำนวย ผู้เรียนก็ไม่สามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้

3) การเกี่ยวข้องระหว่างพฤติกรรมของผู้เรียนกับสภาพแวดล้อม ผู้เรียนเลือกรับรู้ในสิ่งเร้า หรือสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นต่อตนบนพื้นฐานความต้องการและความชอบของตน ผู้เรียนมักเลือกสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับตนและทำพฤติกรรมเฉพาะที่อยู่ในขอบเขตที่ตนจะทำได้พฤติกรรมของผู้เรียนสามารถส่งผลให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปที่เกี่ยวข้องระหว่างพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อม (Bandura, 1987; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556) ดังแสดงภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกันระหว่างพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อม

ที่มา: (Bandura, 1987; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)

ซึ่งจากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เน้นแนวคิด 3 ประการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)** เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขการเสริมแรง จากการได้รับรางวัลและการลงโทษโดยการสังเกตจากตัวแบบ ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมกัน เมื่อผู้เรียนเห็นตัวแบบกระทำสิ่งใดเพียงครั้งเดียวก็สามารถนำวิธีการนั้นมาใช้ได้ปัจจัยที่ทำให้ผู้เรียนเลียนตามตัวแบบคือ ความดึงดูดของตัวแบบ (attractiveness) ได้แก่ สถานะทางสังคม และลักษณะเฉพาะของตัวแบบ เช่น การมีทักษะ ความเชี่ยวชาญ ชื่อเสียง น่าเชื่อถือ ความสำเร็จ เป็นต้น ความสอดคล้องกับค่านิยมและบุคลิกลักษณะ

ที่คล้ายกับผู้เรียนตัวแบบมี 2 ประเภทคือ ตัวแบบที่เป็นบุคคล (live model) และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) โดยการพัฒนาการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ (Bandura, 1987; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2556)

1.1 กระบวนการตั้งใจ (attentional processes) ซึ่งช่วยกำหนดว่าจะสังเกตอะไรจาก ตัวแบบนี้มี 2 องค์ประกอบคือ

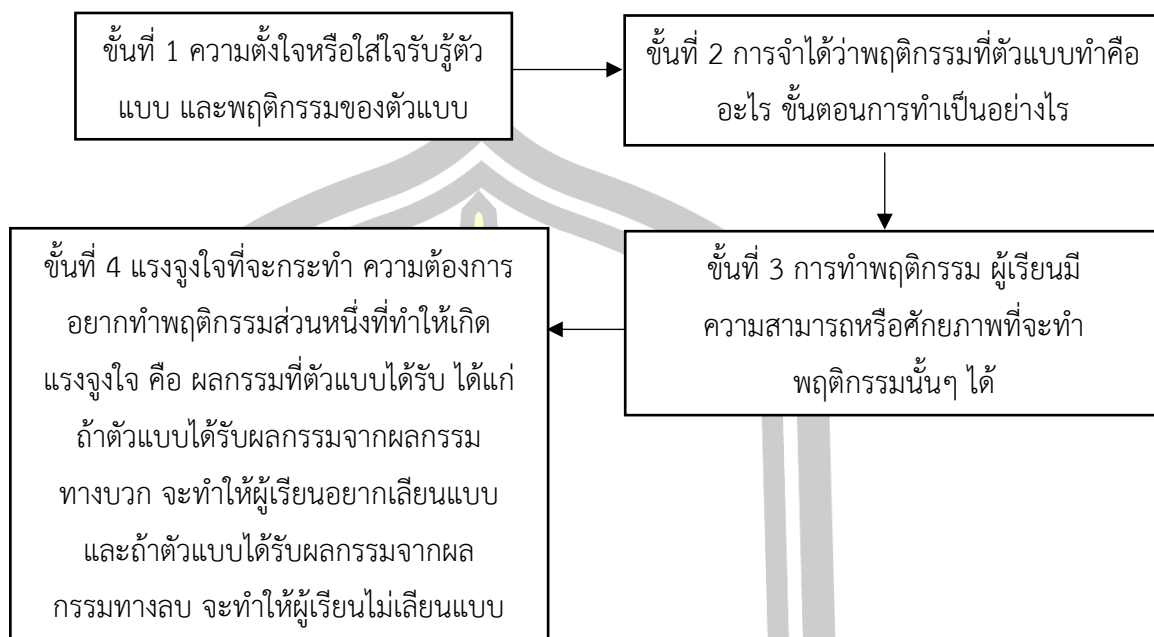
1.1.1 องค์ประกอบของตัวแบบ บุคคลจะสนใจตัวแบบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ แสดงพฤติกรรมไม่สลับซับซ้อน เด่นชัดและมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์

1.1.2 องค์ประกอบของผู้เรียน ที่ช่วยให้การเรียนรู้ได้ดีได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ การเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่นและสัมผัส จุดของการรับรู้ ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว ลักษณะของผู้เรียนที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตัวแบบ ได้แก่ 1) ความสามารถในการรับรู้ 2) ระดับความไวต่อการเกิดความสนใจในตัวแบบ 3) การรับรู้สิ่งที่มีอยู่ก่อนแล้ว ถ้าเคยรับรู้สิ่งเร้ามาแล้ว จะเกิดการรับรู้ต่อสิ่งนั้น เร็วกว่าการไม่เคยรับรู้มาก่อน และ 4) การได้รับเสริมแรง ช่วยให้สนใจ และทำตามตัวแบบได้มากกว่าการไม่เคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน แหล่งของตัวแบบที่ผู้เรียนจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรม มาจากบุคคลที่อยู่รอบตัว เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน ตัวแบบผ่านโทรทัศน์ การมองเห็น และการได้ยิน ตัวแบบและผลของการกระทำช่วยให้ผู้เรียนเกิดการรู้คิด และความเชื่อในการรับรู้ว่าคุณสามารถทำได้ใช้ภาษาเป็นตัวแบบ ช่วยพัฒนาทักษะในการรู้คิด (cognitive skill) และการรับรู้ว่าคุณสามารถทำได้สูงขึ้น (self-efficacy) และการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง โดยการรับฟังข้อมูลป้อนกลับของผู้อื่นหรือการถ่ายภาพวิดีโอของตนเองไว้ แล้วนำมาฉายดูเพื่อพิจารณาข้อดีและข้อที่จะต้องแก้ไข

1.2 กระบวนการเก็บจำ (retention processes) เป็นการแปลงข้อมูลจากตัวแบบไปเป็นสัญลักษณ์แล้วจัดโครงสร้างให้จำได้ง่ายขึ้น โดยขึ้นกับการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้างทางปัญญา การชักข้อมลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเองการชักข้อมด้วยการกระทำ และความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาของผู้เรียน

1.3 กระบวนการกระทำ (production processes) เป็นการแปลงสัญลักษณ์ที่จดจำไว้มาเป็นการกระทำ โดยจับคู่เปรียบเทียบเหตุการณ์ที่ตนประสบกับภาพเหตุการณ์หรือมโนทัศน์ที่อยู่ในความจำ

1.4 กระบวนการจูงใจ (motivational processes) บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ ได้แก่ สิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ และสิ่งล่อใจของตนเอง การพัฒนาการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบทั้ง 4 ขั้นตอน (สิริโรวิชชาวุธ, 2547) ดังแสดงภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ

ที่มา: สิริอร วิชาวุธ (2547)

**แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)** คือ พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเสริมแรง การลงโทษจากภายนอก และการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้เรียกว่าการกำกับตนเอง ระบบตัวตน (the self-system) เป็นโครงสร้างของการคิดที่มีการรับรู้ การประเมินผลและการควบคุมตนเอง ใช้ประเมินพฤติกรรมของบุคคลในอดีตและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เมื่อผู้เรียน ประเมินตนเอง เขาจะสามารถควบคุมตนเองได้ โดยจะแสดงออกมาด้วยวิธีการตอบโต้ (reactive strategy) และวิธีการเชิงรุก (proactive strategy) เมื่อบุคคลตั้งเป้าหมายที่ต้องการจะได้รับ บุคคลจะพยายามกระทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น และเมื่อบุคคลกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายและได้รับความสำเร็จนั้น บุคคลจะเกิดพฤติกรรมเชิงรุกเพื่อเตรียมเป้าหมายใหม่สำหรับตนเองในอนาคตต่อไป การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Bandura, 1986; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549; สิริอร วิชาวุธ, 2547)

**ขั้นตอนที่ 1 กระบวนการสังเกตตนเอง (self-observation)** ความสำเร็จของการกำกับตนเอง มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกตและการบันทึกตนเอง การสังเกตตนเอง จะช่วยกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่เป็นไปได้จริง และประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ มิติที่นำมาพิจารณาร่วมกับกระบวนการสังเกตตนเองมี 4 มิติ คือ

1) มิติการกระทำ (performance dimensions) เป็นการตัดสินใจว่าควรสังเกตตนเองด้านการกระทำใดโดยพิจารณาพร้อมกับ คุณภาพ อัตราเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรม และ ความเบี่ยงเบน 2) มิติความสม่ำเสมอ 3) มิติความใกล้เคียง และ 4) มิติความถูกต้อง การสังเกตตนเองมีความสำคัญ 2 ประการ คือ ประการที่ 1 ให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่เป็นไปได้จริง ประการที่ 2 ประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ ซึ่งขึ้นกับหลายปัจจัย ดังนี้

2.1) การวินิจฉัยตนเอง การสังเกตตนเองทำให้บุคคลสามารถวินิจฉัยได้ว่าในเงื่อนไขใดควรทำพฤติกรรมใด การวินิจฉัยตนเองนำไปสู่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดควรเปลี่ยนแปลง

2.2) การจูงใจตนเอง การสังเกตตนเองทำให้มีการเพิ่ม ลด หรือไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่น่าจะเป็นผลมาจากแรงจูงใจของบุคคลด้วย ปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจตนเองได้แก่

(1) ช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง (temporal proximity) ถ้าช่วงเวลานั้นสั้น จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้ดีขึ้นการที่บุคคลให้ความสนใจต่อผลลัพธ์จากการกระทำอย่างทันทีทันใด จะทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ นำไปสู่การตัดสินใจว่าควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือไม่

(2) การให้ข้อมูลป้อนกลับ (informativeness of feedback) ข้อมูลป้อนกลับที่ชัดเจนจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ส่วนข้อมูลป้อนกลับที่คลุมเครือจะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

(3) ระดับของแรงจูงใจ (motivational level) บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะต้องพฤติกรรมเป้าหมายและประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง ส่งผลให้มีการสังเกตตนเอง และมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมตนเองมากกว่าบุคคลที่ขาดแรงจูงใจ

(4) คุณค่าพฤติกรรมที่สังเกต (valence) ถ้าพฤติกรรมที่สังเกตมีคุณค่ามากจะนำไปสู่การตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าพฤติกรรมที่สังเกตนั้นไม่มีคุณค่า บุคคลก็ไม่สนใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

(5) การเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว (focus on successes or failures) พฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเปลี่ยนแปลง ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นนำไปสู่การได้รับรางวัล การเน้นการสังเกตความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรม จะทำให้เพิ่มพฤติกรรมที่ปรารถนามากกว่าที่จะไปสังเกตความล้มเหลวของการแสดงพฤติกรรม

(6) ระดับความสามารถในการควบคุม (amenability and control) ถ้าพฤติกรรมที่สังเกตนั้นสามารถควบคุมได้ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้

**ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการตัดสิน (judgement processes)** การตัดสินพฤติกรรมเป็นการ ตัดสินตามการรับรู้ของบุคคล โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานส่วนตัว มาตรฐานของผู้อื่น หรือมาตรฐานในสังคม ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่า กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าการประเมินตนเองก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที

**ขั้นตอนที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction)** เกิดจากการพัฒนา มาตรฐานในการประเมิน และทักษะในการตัดสินขึ้นกับสิ่งล่อใจที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งเป็นสิ่งของ หรือความพึงพอใจ การพัฒนาการกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง

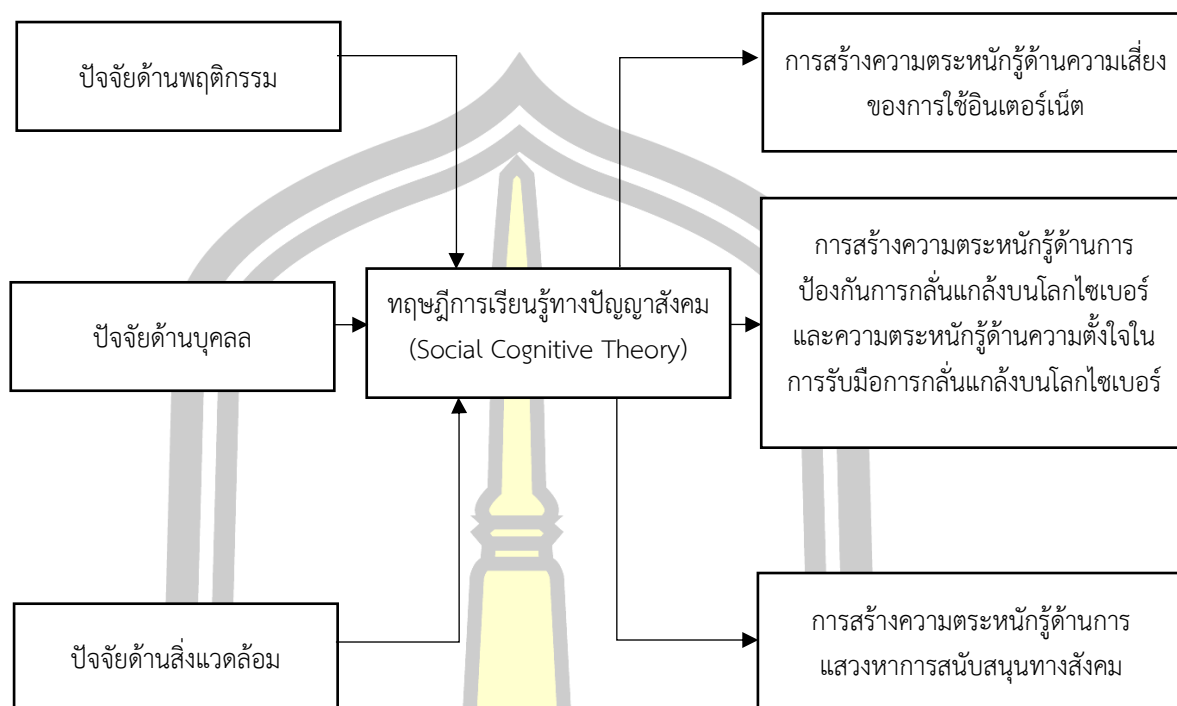
**แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)** เป็นการตัดสินใจ ของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง (efficacy expectation) ที่เกิดจากการคาดหวังก่อนเกิดพฤติกรรมว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมนั้น เพื่อให้เกิด ผลลัพธ์ที่ต้องการ และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการคาดการณ์ของบุคคลล่วงหน้าว่าหาก กระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะเกิดผลลัพธ์ตามที่ต้องการอย่างแน่นอน การพัฒนาการรับรู้ความสามารถ ของตนเองขึ้นกับ 4 ปัจจัย คือ

**ปัจจัยที่ 1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (mastery experiences)** เป็นวิธีที่มี ประสิทธิภาพมากที่สุดในพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสำเร็จในอดีตของผู้เรียน จะช่วยเพิ่มการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทำได้สูงขึ้น แต่ความล้มเหลวในอดีตของผู้เรียนจะลดการ รับรู้ว่าคุณมีความสามารถทำได้ลดลง

**ปัจจัยที่ 2 การใช้ตัวแบบ (modeling)** ช่วยให้เกิดการรับรู้ความสามารถที่จะทำได้ของ ตน ด้วยตัวแบบที่มีอายุรุ่นเดียวกันกับผู้เรียน และมีผลต่อการรับรู้ของผู้เรียนว่า ตนมีความสามารถทำ ได้ เหมือนตัวแบบที่ตนเห็น และสามารถประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ

**ปัจจัยที่ 3 การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion)** การสรรเสริญและการพูดตักเตือน จากคนรอบข้างมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทำได้

**ปัจจัยที่ 4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal)** บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ ทางลบ จะเกิดความวิตกกังวล เครียดและกลัว นำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง แสดงออกได้ไม่ดี นำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูก กระตุ้นทางอารมณ์ได้จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้นและแสดงออกได้ดีขึ้น (Bandura, 1987; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)



ภาพที่ 4 การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

สรุปทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เป็นทฤษฎีทางด้านสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ ของมนุษย์ที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกันระหว่างปัจจัยด้านพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยให้มีความสมดุลของปัจจัยทั้ง 3 ด้าน เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ในด้านการเผชิญปัญหาและการรับมือการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดย 1) ด้านบุคคลเน้นการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ด้านพฤติกรรมเน้นการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 3) ด้านสภาพแวดล้อมเน้นการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

#### 2.5.1 ความเชื่อมโยงทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคมกับการเสริมสร้างความรู้ความตระหนักรู้และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory: SCT) ซึ่งเสนอโดย Bandura (1986) เป็นทฤษฎีที่อธิบายการเรียนรู้ของมนุษย์ผ่านการสังเกต การเลียนแบบ และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม โดยยึดหลักการว่า พฤติกรรม บุคคล และสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อกันอย่างต่อเนื่อง

(reciprocal determinism) ซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ ปรับพฤติกรรม และเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับวัยรุ่นที่เผชิญกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้

### 1.1 การตระหนักรู้ต่อการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying Awareness)

แนวคิดของการเรียนรู้ผ่านการสังเกต (observational learning) ช่วยให้วัยรุ่นสามารถตระหนักถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง โดยผ่านการเลียนแบบแบบจำลองที่เหมาะสม เช่น เหยื่อที่สามารถจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตระหนักรู้ยังสัมพันธ์กับความสามารถในการสะท้อนตนเอง (self-reflection) และการมีส่วนร่วมทางศีลธรรม (moral engagement) ที่ช่วยให้เกิดการยับยั้งพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

### 1.2 การเผชิญปัญหา (Coping Skills)

หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของ SCT คือความเชื่อในความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับปัญหาอย่างมั่นใจ การฝึกฝนทักษะเช่น การสื่อสารอย่างมั่นใจ (assertive communication) หรือการจำลองสถานการณ์ ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นและทักษะในการจัดการกับการกลั่นแกล้ง (Machackova & Pfetsch, 2016)

### 1.3 ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)

SCT อธิบายว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้จากแบบจำลองทางบวก การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง (self-regulation) และการสร้างแรงจูงใจภายใน การเห็นตัวอย่างของผู้ที่สามารถฟื้นฟูตนเองจากเหตุการณ์กลั่นแกล้งได้นั้น ช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นเชื่อว่าตนเองก็สามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากได้เช่นกัน

### 1.4 พฤติกรรมรับรู้การกลั่นแกล้ง (Recognition and Response Behavior)

การรับรู้ว่าเหตุการณ์ใดเป็นการกลั่นแกล้งและการตัดสินใจตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสมเป็นผลจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยเฉพาะผ่านการคาดการณ์ผลลัพธ์ (outcome expectancies) และความสามารถในการควบคุมตนเอง (self-regulatory capability) การให้ความรู้ด้าน digital literacy และการมีต้นแบบที่กล้าเผชิญและรายงานพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสม (Schunk & DiBenedetto, 2020)

## 2.6 การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient)

### 2.6.1 ความหมายการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า Resilience มีการใช้คำนิยามอย่างหลากหลาย เช่น ภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจ (สุวรรณี ภิญญญาภาพ และคณะ, 2560) ภูมิคุ้มกันทางใจ (นันทาวดี วรวิสุต และคณะ, 2560) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2560) ความยืดหยุ่น และทนทานของ

จิตใจ (กาญจนา จัตุพันธ์ และ กาญจนา สาณกุล, 2559) และ ความเข้มแข็งทางใจ (วันเพ็ญ แสงสงวน , 2562) เป็นต้น โดยงานวิจัยในต่างประเทศ Edith Grotberg ได้ให้นิยามว่า Resilience คือ ความสามารถที่ช่วยให้บุคคล กลุ่มหรือชุมชนสามารถ ป้องกัน ลดหรือเอาชนะผลกระทบจากความเสียหายของความทุกข์ยากได้ (Edith Grotberg, 1995)

Edith Grotberg ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางใจ ชื่อว่า The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children โดยศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนในระดับนานาชาติ พบว่าปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1. ฉันมี (I have) คือ การที่บุคคลมีแหล่งสนับสนุนจากคนรอบข้าง เช่น เพื่อน ครู ครอบครัวที่สามารถให้กำลังใจเป็นที่พึ่งและให้การช่วยเหลือ 2. ฉันเป็น (I am) การที่บุคคลมีความเข้มแข็งใน ตนเองและ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า รวมทั้งคุณลักษณะภายในตัวตนเช่น การเป็นคนคิดบวก การมีทัศนคติที่ดี อารมณ์ดี มีสติ เป็นต้น 3. ฉันสามารถ (I can) คือ การมีทักษะในการแก้ปัญหาหรือ จัดการกับปัญหาที่เข้ามา รวมทั้งสามารถสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้อีกด้วย (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2557)

โดย Resilience ในประเทศไทยกรมสุขภาพจิตได้ให้นิยามว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นความสามารถในการฟื้นตัวหรือปรับตัวเพื่อให้กลับสู่สภาวะปกติ หลังจากเกิดปัญหา และความยากลำบากในชีวิต ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงสามารถใช้คุณสมบัตินี้ในการเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส ยกระดับความคิดจิตใจและสามารถดำเนินชีวิตภายหลังจากวิกฤติ ได้อย่างมีความสุข โดยกรมสุขภาพจิตได้อธิบายองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตไว้ 3 องค์ประกอบได้แก่ 1.พลังฮึด คือ การที่บุคคลสามารถทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่ดีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ 2.พลังฮึด คือ การมีกำลังใจที่ดี สามารถดำเนินชีวิตไปได้ภายใต้แรง กดดันรอบข้าง โดยกำลังใจที่เกิดขึ้นนี้อาจมาจาก ตัวบุคคลเองหรือคนรอบข้างก็ได้ 3.พลังสู้ คือ การที่บุคคลสามารถต่อสู้และเอาชนะกับปัญหาอุปสรรค เป็นลักษณะของความมั่นใจในทักษะ ความสามารถของตนเองที่คิดว่าตนเองทำได้ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหานั้น เป็นความสามารถที่วัยรุ่นจะใช้ในการจัดการปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตหากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลง ก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และยังสามารถเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีทักษะความสามารถที่เป็นองค์ประกอบได้แก่ 1) รู้สึกดีต่อตนเอง 2) จัดการชีวิตได้ รู้ว่าตนต้องการอะไร 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุนสามารถจัดการกับปัญหาได้ หากวัยรุ่น มีสิ่งเหล่านี้ก็จะมี ความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา

## 2.6.2 ปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจ

Bartol (2008) ได้กล่าวถึงปัจจัยป้องกัน อันเป็นคุณสมบัติในการเพิ่มความยืดหยุ่น ทนทานหรือความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการป้องกันและลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งนี้ในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจประกอบไปด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) ประกอบด้วย 1.1 อิทธิพลของครอบครัว (Family Influences) คือแบบอย่างของผู้เลี้ยงดู รวมไปถึงวิธีการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนของครอบครัว อันจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเลียนแบบได้ 1.2 อิทธิพลของเพื่อน (Peer Influences)

การสนับสนุนจากเพื่อน เป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เอื้อต่อความยืดหยุ่นทนทานหรือความเข้มแข็งทางใจในเด็กและวัยรุ่นได้อีก ทั้งยังป้องกันการเกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมได้เพราะการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อนยังได้ฝึกทักษะทางสังคม และพัฒนามนุษย์สัมพันธ์อีกด้วย 1.3 อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม หรือเครือข่ายทางสังคม (Community and Neighborhood และ Social Support) ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่าง เพื่อนบ้าน ชุมชน และการเข้ากลุ่มบำเพ็ญประโยชน์กับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน

2. ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล (Individual Factors) ประกอบด้วย 2.1 ทักษะด้านความคิด (Cognitive Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัว เข้ากับกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ การใช้ความคิดเชิงนามธรรม ทักษะการวางแผน การคาดการณ์ คาดคะเนต่อพฤติกรรม และทางเลือกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการตัดสินใจที่ดีขึ้น 2.2 พัฒนาการด้านภาษา (Language Development) ภาษาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่ใช้ในการส่งสัญญาณ และแสดงความคิดหวังหรือค่านิยมของสังคม เป็นความสามารถในสื่อสารความต้องการในขั้นพื้นฐาน หรือแม้แต่การขอความช่วยเหลือ 2.3 ระบบการจัดการ (Executive Functions) คือ การจัดการ มีขั้นตอน กระบวนการแก้ปัญหาโดยเจตนา ความตั้งใจ และความเหมาะสมในสถานการณ์นั้นๆ 2.4 ทักษะการควบคุมตนเอง (Self-regulation Skills) การควบคุมตนเอง เป็นทักษะที่สำคัญอย่างมากในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ เพราะสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัย เด็กและมีรูปแบบเฉพาะตามประสบการณ์ของบุคคล ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่วัยเยาว์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการดูแลควบคุม รวมถึงการให้ความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจอย่างเพียงพอ ทั้งนี้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูนั้น เป็นอิทธิพลที่สำคัญ ต่อการควบคุมตนเองและการปฏิบัติตามกฎระเบียบทางสังคมของเด็กและเยาวชน 2.5 อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) คือ การที่บุคคลมีความสุข ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ สามารถแบ่งปันความรักให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ คุณลักษณะดังกล่าว นี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ เด็กและวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจ สูง เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ

3. ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivational Factors) แรงจูงใจ อันได้แก่ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก โดยที่แรงจูงใจภายใน คือ พฤติกรรมยั่ว สุขและความสะดวกสบายจะทำให้บางสิ่งบางอย่าง เพราะมีความสุขเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง ในขณะที่แรงจูงใจภายนอกเป็นพฤติกรรมที่สนับสนุนจากภายนอก แรงกดดันหรือข้อจำกัด การทำบางสิ่ง บางอย่าง เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนจากคนอื่น ๆ เช่น การได้รับคำชมเชย ของขวัญ หรือเงิน ทั้งนี้ การชมเชยนั้นถือเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายใน ดังนั้น การชมเชยอย่างเหมาะสม จะช่วย ส่งเสริมแรงจูงใจภายใน อันเป็นหนึ่งในปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

Gunnestad (2006) ได้จัดกลุ่มปัจจัยความเข้มแข็งทางใจเป็น 3 ประเภทได้แก่ 1. ปัจจัยเครือข่าย (Network Factor) คือ การสนับสนุนจากบุคคลอื่น เช่น ครอบครัว เพื่อนบ้าน ครู เป็นต้น 2. ความสามารถและทักษะต่าง ๆ (Ability and Skills) ได้แก่ ความสามารถที่มีอยู่ของบุคคล เช่น ความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ ความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ สติปัญญา รวมไปถึงทักษะต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะทางการสื่อสาร ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอธิบาย ตนเอง ให้ผู้อื่นเข้าใจ และเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถผ่อนคลาย คล้ายกับอารมณ์ในทางลบได้อย่างเหมาะสม ทักษะการแก้ปัญหา โดยบุคคลจะรู้จักแก้ไขปัญหา โดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์และทักษะสังคม ที่ช่วยให้บุคคลสามารถผูกมิตรกับผู้อื่นได้ และ 3. การให้ความหมาย ค่านิยม และความศรัทธา (Meaning values and faith) ได้แก่ การสนับสนุนที่บุคคลมีอยู่จากการทำความเข้าใจตนเองจากค่านิยม เจตคติ และจากความ ศรัทธาของตน

จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยของความเข้มแข็งทางใจมีผลต่อโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านความสามารถของบุคคล คือ ช่วยเพิ่มการตั้งใจในการจัดการกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง 2) ปัจจัยด้านเครือข่ายสิ่งแวดล้อม คือ ช่วยเพิ่มการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และ 3) ปัจจัยด้านการสร้างแรงจูงใจของตนเอง คือ ช่วยทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

### 2.6.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

จากการทบทวนวรรณกรรม องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ สามารถอธิบายได้ดังนี้ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่าเพื่อเอาชนะความโชคร้าย บุคคลจะใช้แหล่งที่มาของความเข้มแข็งทางใจ 15 แหล่ง จัดเป็นด้านหลักๆ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. สิ่งที่เป็น (I am) คือ ความเข้มแข็งทางใจภายในที่ทำให้บุคคลสามารถ ต่อสู้กับภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ยากลำบากได้ เป็นคุณลักษณะในทางความรู้สึกเป็นที่รักและ ไว้วางใจต่อผู้รอบตัว มีความเข้าใจใส่ใจผู้อื่น เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง ได้เป็นตัวของตัวเอง และมีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในความดีที่ตนคิดที่ดีและมีความเชื่อภายในตนเอง

2. สิ่งที่สามารถทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่างๆทางสังคมซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล

3. สิ่งที่มี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ อันได้แก่การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ได้เรียนรู้หลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว

กรมสุขภาพจิต (2554) ได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ อึด อึด สู้อึด

พลังอึด หมายถึง การที่บุคคลมีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่มีพลังอึดมักมีมุมมองความคิดว่าไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว ความทุกข์เหมือน พายุที่จะอยู่กับเราไม่นาน เดียวก็จะพัดผ่านไป ทุกปัญหาที่มีทางออก แม้จะมีเรื่องแย่อเข้ามา แต่เชื่อว่าไม่มีเรื่องที่ดีเลย จากมุมมองความคิดเช่นนั้น จึงทำให้บุคคลที่มีพลังอึดสามารถหาหนทาง ระบายความเครียดได้ มีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นคือรู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งพลังอึดเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดีแม้จะ มีความทุกข์ใจ เครียดแต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ทั้งยังสามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่ การงานได้

พลังอึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจจากครอบครัว การสร้างแรงจูงใจให้ ตัวเอง ไม่ย่อท้อหรือท้อถอย นั่นคือ การมีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยสนับสนุนช่วยเหลือและเป็น กำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อยๆ คิดแก้ไขทีละขั้นตอน ไม่วิตกกังวลหรือกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

พลังสู้อึดหมายถึง การที่บุคคลพร้อมสู้กับปัญหา มีการหาที่ปรึกษา และหาทางออกหลายๆ ทางโดยพยายามหาหนทางวิธีการที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์และวิกฤต ปัญหา รวมถึงไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา แต่จะใช้เหตุผลในการวางแผน และตัดสินใจ

สุภาวดี นวลมณี และคณะ (2555) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความ เข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย โดยทั่วไปสามารถจำแนก ได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (Internal and External Factors) สามารถ อธิบายได้ดังนี้ (อ้างอิงในกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2562)

### 1. ปัจจัยภายใน (Internal Factors)

1.1 ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) เป็นความรู้สึก ที่เป็นอิสระ เป็นลักษณะของการควบคุมจากภายใน โดยความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ เป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและ ภายนอก

การมีระเบียบวินัยรับผิดชอบต่อตนเอง ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่ง ประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย ดังนี้

- 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการ รับรู้ และเข้าใจสภาวะภายในตนเอง ซึ่งเป็นความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง
- 2) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นคุณลักษณะที่ บุคคลสามารถรับรู้และเชื่อมั่นในความศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง
- 3) การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline) : เป็นความสามารถในการ ควบคุม อารมณ์ ควบคุมความต้องการ การมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ สามารถยับยั้งชั่งใจ อดเปรี้ยวไว้ กินหวาน และสามารถทนต่อแรงต้านหรือแรงกดดันของกลุ่มเพื่อนและสังคมได้

1.2 ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นคุณสมบัติเชิงสังคม ของบุคคล ซึ่งประกอบ ด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- 1) ความสามารถในการสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการ สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้รวมถึงสามารถทักษะการฟังอย่างใส่ใจและ ตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจภายในจิตความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้
- 2) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลใน การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพสิทธิ์ของผู้อื่น และสามารถที่จะให้อภัยผู้อื่นได้
- 3) ความสามารถในการสร้างพันธมิตร (Co-operation) เป็นความสามารถใน การผูกมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วมกับผู้อื่น เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ สามารถปรับตัวได้ซึ่งกันและกันได้ และรักษาสัมพันธภาพนั้นๆ ได้

1.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย ดังนี้

- 1) ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking) บุคคลจะสามารถประเมินความเสี่ยง แยกแยะได้อย่างมีเหตุผล และมีการตัดสินใจ จัดการ ปัญหาได้อย่าง เหมาะสมถูกต้อง
- 2) การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and Flexibility) เป็นความสามารถที่อาศัยทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน ยืดหยุ่น ในการเผชิญปัญหา เปิดใจมองกว้างกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย มองปัญหาที่ เกิดขึ้นในแง่ดี และไม่คุกคามต่อชีวิต
- 3) ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มี ประสิทธิภาพ (Effective Help Seeking) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และแสวงหา แหล่งช่วยเหลือที่มี ประสิทธิภาพเมื่อประสบภาวะยุ่งยาก

1.4 ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) เป็นการมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่

1) การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

2) การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ความกระตือรือร้นมุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และการมีความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

2. ปัจจัยภายนอก (External Factors) ได้แก่

2.1 การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) คือ การสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพ มิตรภาพกับบุคคลได้และมีท่าทีที่ดีระหว่างกัน

2.2 การสนับสนุนดูแล และให้คำปรึกษา (Caring Relationships) คือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่กันและกัน สนับสนุนกัน เกื้อหนุนให้กำลังใจกัน และมีการปรึกษา

2.3 การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) คือ การได้รับโอกาสผลักดันให้พึ่งตนเอง

จากการทบทวนเอกสารสามารถสรุปได้ว่า การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ) ให้กับวัยรุ่นที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ โดยเฉพาะการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเพื่อให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านไปได้อย่างเข้มแข็งและแข็งแกร่ง ซึ่งสามารถทำได้โดย 1) สร้างคุณค่าในตนเอง 2) สร้างความรู้สึกให้วัยรุ่นรับรู้ว่าเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ให้รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความอบอุ่น ความหวังใจ และกำลังใจอยู่เสมอ และ 3) การให้วัยรุ่นได้เรียนรู้การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา โดยการชี้แนะสอนสั่งและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

## 2.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านบุคคล (personal factors) 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factor) และ 3) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (environmental risk factor)

### 2.6.1 ปัจจัยด้านบุคคล (personal factors) ได้แก่

1) เพศ โดยพบว่าวัยรุ่นผู้หญิงจะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากกว่าวัยรุ่นผู้ชาย (Sittichai, 2014; Tudkuea & Laeheem, 2014; Bevilacqua L et al., 2017; Cassiani-Miranda CA et al., 2021) และโดยเฉพาะกลุ่มเพศทางเลือกมีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เพิ่ม

สูงขึ้น (Bouris A et al., 2016; Bucchianeri MM et al., 2016) สอดคล้องกับการศึกษาของ ปัญจรัตน์ ไส้สุวรรณชาติ และคณะ (2565) กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งและถูกผู้อื่นกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีจำนวน 188 คนคิดเป็นร้อยละ 45.0 พบความชุกในกลุ่มเพศทางเลือกสูงที่สุด (ร้อยละ 52.1) การศึกษานี้พบว่า ความชุกของการเกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์พบสูงสุดในนักเรียนกลุ่มเพศทางเลือก (LGBTTOQIAAP)

2) อายุของนักเรียน โดยพบว่า นักเรียนอายุ 11-14 ปี อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มวัยที่มีแนวโน้มการถูกกลั่นแกล้งมากกว่าอย่างเห็นได้ชัดในโรงเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายเมื่อเทียบกับโรงเรียนประถมศึกษา (Price M and Dalgleish L.2023, Peng Z et al., 2022)

3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยพบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำมีแนวโน้มต่อการถูกกลั่นแกล้งมากกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนที่ดี (Vitto C, 2018; Charoenwanit S, 2018; เภาวิชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563; Gasseem Gohal et al., 2023)

4) ลักษณะการเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยพบว่าการเลี้ยงดูลูกแบบกวดขัน หรือ การบังคับจะทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เพิ่มขึ้น (Tudkuea, T. & Laeheem, K, 2018) ในลักษณะกลับกันครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูในลักษณะที่ไม่ดี (Dysfunctional Families) มีโอกาสที่ลูกจะมีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งมากกว่าครอบครัวที่เลี้ยงดูได้มีประสิทธิภาพ (Cassiani-Miranda CA et al., 2021) ซึ่งสภาพของครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของนักเรียน เช่น นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาแยกทางกัน แยกกันอยู่ หรือบิดามารดาเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ทำให้เด็กมีพฤติกรรมทางอารมณ์และส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาขาดความอบอุ่นขาดการสนับสนุน ขาดการควบคุมและดูแลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้ง (ฉันทากร ตุดเกื้อ, 2557; เกษตรชัย และทิม, 2567)

5) รายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Tintori A et al, 2023; Noipom R et al., 2023; Arroyo-Uriarte, P et al., 2024) จากการศึกษาบทบาทของครอบครัวและปัจจัยภายในโรงเรียนเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ พบว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ มีโอกาสที่เด็กจะมีพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ปานกลาง ซึ่งการที่ครอบครัวมีสถานะทางเศรษฐกิจต่ำมีโอกาสนักเรียนไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์สื่อสารได้เทียบเท่าเด็กคนอื่นๆ ส่งผลให้มีโอกาสที่จะถูกเพื่อนกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และไม่สามารถจัดการปัญหาได้อย่างทันที (Bevilacqua L et al., 2017) นอกจากนี้ นักเรียนจากครอบครัวที่มีรายได้น้อยอาจถูกมองว่าเป็นกลุ่มเปราะบางและกลายเป็นเป้าหมายของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ง่ายขึ้น (Güllü H et al, 2023)

6) สัมพันธภาพภายในครอบครัว เพื่อน และคุณครู มีความสัมพันธ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Gohal G et al, 2023; Evelyn S, 2019; สุภิสรา จิตต์สม, 2564; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชต, 2563) นอกจากนี้พบว่าสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว เพื่อน คุณครู หรือแม้แต่ได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางสังคม จะทำให้แนวโน้มของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ลดลงได้อีกด้วย (Pieschl S and Porsch T, 2017; Ngo AT et al., 2021; Sampasa-Kanyinga, H. et al., 2022; Zhou L et al., 2021) ซึ่งถือว่าเป็นการแสดงออกที่ดีต่อกันระหว่างนักเรียนกับครอบครัว เพื่อน หรือคุณครู เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีทั้งสองฝ่าย เช่น การไว้วางใจในการปรึกษา การพึ่งพาอาศัยกัน การช่วยเหลือ การทำกิจกรรมร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี เป็นต้น (ศิริอุพร บุขสงส์ และคณะ, 2561) สำหรับการศึกษาของ (Larrañaga, E et al., 2016) ปัจจัยสัมพันธภาพกับครอบครัวที่ความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ในนักเรียนชาวสเปนเกรด 7-10 จำนวน 813 คน พบว่านักเรียนผู้ตกเป็นเหยื่อจากการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ สัมพันธ์กับความรู้สึกโดดเดี่ยวในครอบครัว ( $r=.16$ ) และมีสัมพันธภาพ กับครอบครัวในระดับน้อย ( $r=.18$ ) เมื่อทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับงานศึกษาถึงบทบาทของพ่อแม่ต่อการป้องกันพฤติกรรมการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่น (Elsaesser, C et al., 2017) สัมพันธภาพที่อบอุ่นระหว่างพ่อแม่ที่มีต่อลูกวัยรุ่น การติดตามและควบคุมของพ่อแม่ในการใช้สื่อออนไลน์ของลูก สามารถป้องกันพฤติกรรมการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ได้

### 2.6.2 ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factor) ได้แก่

1) พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต เช่น หมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้เชื่อมต่อหรือใช้อินเทอร์เน็ต มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานๆ มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซึมเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง ใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้ การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสียการเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต โทกคนในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น ซึ่งวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตมักมีแนวโน้มถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เพิ่มมากขึ้น (Suraseth C and Koraneekij P.2024; Kunwar S et al.,2024; Jiang Q et al.,2023; Lin L et al., 2020; Shariatpanahi G et al., 2021)

2) พฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น การเลือกการแชทกับคนแปลกหน้า การนัดพบกับคนแปลกหน้า การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน หรือการไม่จัดการกับความปลอดภัยของอุปกรณ์ของตนเอง เช่น ไม่ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในการใช้งาน ให้เพื่อนยืม

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในขณะที่ยังเชื่อมต่อกับสื่อสังคมออนไลน์ ปล่อยให้ผู้อื่นรู้รหัสเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ของคุณ หรือไม่ออกจากระบบเมื่อเลิกใช้งานสื่อออนไลน์ในเครื่องของผู้อื่นหรือเครื่องสาธารณะ ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตดังกล่าวนี้มีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งเพิ่มขึ้น (Yurdakul Y and AYHAN A.B, 2022; Santre S and Pumpaibool T, 2022; Kessy, N., & Pessa, J. C.,2022; Atsariyasing W, 2025, Sittichai R and Smith PK, 2020)

### 2.6.3 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (environmental risk factor)

1) สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย (นอกเมือง/ในเมือง) มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยพบว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ในเมืองมีแนวโน้มต่อการถูกกลั่นแกล้งมากกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่นอกเมือง (Kunwar S et al.2024; Zhu C et al.,2019) มักมีความเชื่อมโยงกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มากขึ้น การเปิดรับแพลตฟอร์มดิจิทัลในเมืองมากขึ้น กิจกรรมโซเชียลมีเดียมากขึ้น และการโต้ตอบออนไลน์บ่อยขึ้นระหว่างเพื่อนในเมือง ซึ่งอาจนำไปสู่อัตราการตกเป็นเหยื่อที่สูงขึ้น (Zhu C et al.,2019) ไม่สอดคล้องกับบางการศึกษารายงานว่าวัยรุ่นที่อาศัยในเขตชนบทถูกกลั่นแกล้งมากกว่า (Rodríguez-Álvarez et al., 2021; Cabrera, M.C. et al., 2022) อธิบายได้จากความยากลำบากของการถึงอินเทอร์เน็ต ขาดช่องทางในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในพื้นที่ชนบทยังมีน้อยกว่าในพื้นที่ในชุมชนเขตเมือง เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ต หรือร้านอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

2) สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในโรงเรียนไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล มีผลต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลสูงกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ Fossum S et al. (2023) การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่ปลอดภัยของนักเรียนมัธยมต้นในประเทศนอร์เวย์ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้รายงานการถูกกลั่นแกล้ง อันเนื่องมาจาก ไม่ทราบช่องทางการเข้าปรึกษา รวมถึงไม่กล้าที่จะติดต่อคุณครูในโรงเรียน และนักเรียนที่ไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางโซเชียลมีระดับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากกว่า เนื่องจากนักเรียนที่ไม่ได้รับข้อมูลเพียงพอขาดทักษะในการป้องกันตนเองและไม่เข้าใจความเสี่ยงจากเทคโนโลยี การระบุและจัดการพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยนั้นทำได้ยาก (Atsariyasing W et al., 2025; Siddiqui S and Schultze-Krumbholz A, 2023) ในทางกลับกันบรรยากาศที่ดีของโรงเรียนมีส่วนช่วยให้การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลลดน้อยลง เช่น การมีระบบร้องเรียนด้านการถูกกลั่นแกล้ง คุณครูเอาใจใส่และพยายามหยุดการกลั่นแกล้ง (Holfeld B and Leadbeater BJ, 2017; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563)

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

### 2.7.1 พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความตระหนักรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

วิมลทิพย์ มุกสิกพันธ์ และคณะ (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมการชมเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร ในประเด็นลักษณะ ความซุก และความถี่ของการชมเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และเพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการปัญหาของเยาวชนที่เคยมีประสบการณ์การรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ประชากรออกเป็น 5 กลุ่มคือ กลุ่มนักเรียนมัธยมในโรงเรียนของรัฐบาล กลุ่มนักเรียนมัธยมในโรงเรียนเอกชน กลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา กลุ่มนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และกลุ่มนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในแต่ละ ผลการสำรวจแสดงให้เห็นถึงการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการเข้าถึงอุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัยสามารถเข้าได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง นอกจากนี้ยังมีความถี่ในการใช้งานอุปกรณ์ดังกล่าวมากขึ้น ผลการศึกษายังชี้ให้เห็นว่าอุปกรณ์ทันสมัยและรวดเร็วเหล่านี้ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความรุนแรงและการชมเหงรังแกกัน และหากยังไม่ได้รับการแก้ไข พฤติกรรมเหล่านี้จะกลายเป็นพฤติกรรมที่เยาวชนมีแนวโน้มจะเห็นเป็นเรื่องปกติ อีกทั้งพบว่ากลุ่มนักเรียน มักมาจากครอบครัวที่มีบิดาหรือมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูคนเดียว มีการศึกษาไม่สูงนักและมีอาชีพรับจ้างทั่วไปเป็นหลัก แสดงให้เห็นว่าความอบอุ่น ความแข็งแรงของครอบครัว รวมถึงปัจจัยทางเศรษฐกิจภายในครอบครัวอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูและสั่งสอนเชิงคุณธรรม

การศึกษาของวีรวิชัย เลิศรัตน์ธำรงกุล (2564) โดยทำการศึกษาความซุก วิธีการจัดการกับปัญหาการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครขอนแก่น เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนที่ประยุกต์จาก Cyber-Aggression Perpetration and Victimization Scale ร่วมกับการสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 13-15 คน จำนวน 24 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 350 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์ คิดเป็นร้อยละ 54.57 นักเรียนหญิงมีโอกาสถูกกลั่นแกล้งมากกว่านักเรียนชาย โดยรูปแบบที่มีการกลั่นแกล้งกันมากที่สุด คือ การนิทาผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 60.73 สาเหตุในการกลั่นแกล้งกัน ร้อยละ 42.86 มาจากการมีข้อพิพาทกันมาก่อนในพื้นที่จริง วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น นักเรียนใช้วิธีการปรึกษาเพื่อนสนิท คิดเป็นร้อยละ 80 และพฤติกรรมของนักเรียนที่เสี่ยงต่อการถูกกลั่นแกล้ง คือ การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ )

ดวงรัตน์ เหลืองอ่อน และ จิตติภา ลีลาปัญญาเลิศ (2566) ศึกษาการตอบโต้เป็นเหยื่อไซเบอร์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี พบว่า ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาส่วนใหญ่นักเรียนและนักศึกษาใน

จังหวัดชลบุรีตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ด้านการปลอมตัว ด้านการเป็นเหยื่อไซเบอร์ด้านภาพ ด้านการเป็นเหยื่อไซเบอร์ด้านภาษาการเขียน และด้านการถูกกีดกันทางออนไลน์ โดยภาพรวม คือ มีความถี่ในการตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ ร้อยละ 90.26

### 2.7.1 ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Antonella Brighi et al. (2019) ผลกระทบของการตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ต่ออาการทางอารมณ์ส่วนหนึ่งเกิดจากการความสามารถในการฟื้นตัวหรือความเข้มแข็งทางใจ และการศึกษาของ Hinduja and Patchin, 2017 พบว่านักเรียนที่มีระดับความสามารถในการฟื้นตัวสูงมีแนวโน้มที่จะรายงานว่าตกเป็นเหยื่อทางออนไลน์น้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Santos D et al. (2021) ศึกษาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นตัวเป็นปัจจัยป้องกันผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิต พบว่า ในกลุ่มผู้ที่มีระดับความสามารถในการฟื้นตัวที่ต่ำกว่า การตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต มีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น  $B = -0.423$ ,  $t(2011) = -9.225$ ,  $p < 0.001$ , 95 %CI = -0.513 ถึง -0.333)

Gu'c, lu'-'Aydogan M et al. (2023) ประสิทธิภาพในการจัดการตนเอง ช่วยลดการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ โดยเสริมสร้างความมั่นใจและความสามารถในการรับมือของบุคคล ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ช่วยลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยปรับปรุงความสามารถในการฟื้นตัวและการปรับตัวจากอุปสรรคหรือความยากลำบากเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง

### 2.7.2 การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับรูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ณัฐรัชต์ สาเมาะ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ในแง่ของความหมาย รูปแบบ สาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการจัดการกับปัญหาการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15-24 ปี ทั้งที่อยู่นอกระบบการศึกษาและกำลังอยู่ในระบบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา ในอำเภอหนึ่งของภาคกลาง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสนทนากลุ่ม จำนวนทั้งสิ้น 22 กลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 ถึง 6 คน และสัมภาษณ์เชิงลึก 26 คน รวม 136 คน พบว่า นักเรียนให้ความหมายการรังแกทางไซเบอร์ว่า เป็นการใช้อุปกรณ์สื่อสารในการข่มขู่ และยังสร้างความเสียหาย หวาดกลัว ต่อคนที่เป็นเหยื่อ แต่ส่วนมากปัญหาดังกล่าวกลับไม่ค่อยได้รับการแก้ไข และนักเรียนมักจะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่นที่ตนเองนั้นรู้จัก โดยผู้วิจัยได้มีการนำเสนอให้ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐ สถานศึกษา NGOs หรือภาคประชาสังคมควนเข้ามามีบทบาทในการ

ประชาสัมพันธ์ หรือสร้างสื่อเพื่อให้เยาวชนตระหนักว่าการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์เป็นปัญหาของสังคม ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามอย่างกว้างขวางในสังคมไทย นอกจากนี้ควรให้ความรู้แก่ผู้ใหญ่เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ในกลุ่มเยาวชนมากขึ้น อันจะนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่เยาวชนเมื่อพวกเขาประสบปัญหาได้

Jacobs et al. (2014) ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาช่วยในการลดความเครียดจากการถูกลั่นแกล้งหรือเพื่อเป็นการป้องกันผลกระทบในระยะยาว ลักษณะของ การแก้ไขปัญหา การศึกษา นี้ได้เน้นไปที่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีหลีกเลี่ยง โดยวิธีการที่ทำการศึกษาได้แก่ 1) การจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีประเมินเหตุการณ์ในการเผชิญปัญหาด้วยตัวเอง หรือมองหาแหล่งสนับสนุนอื่นเข้ามาช่วย 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นการจัดการภายในตัว บุคคล จากความเครียดของเหตุการณ์การถูกลั่นแกล้งบนพื้นที่ไซเบอร์ ในลักษณะที่ไม่มี ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและไม่ได้จัดการกับเหตุการณ์ภายนอกของตัวบุคคล และ 3) สำหรับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ คือ การเดินออกมาหรือปิดการรับรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ทั้งทางด้านกายภาพ (การปิดรับข้อความ การปิดหน้าบัญชีบนเครือข่ายสังคมออนไลน์) และด้านความคิด (หยุดการคิดถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด)

ฤทัยชนนี สิทธิชัยและธัญยากร ตุดเกื้อ (2559) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ วัตถุประสงค์การวิจัย คือ ศึกษาพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์ สาเหตุการเกิดพฤติกรรมกรังแกและลักษณะวิธีการจัดการ ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน เป็นผู้ถูกรังแกและรังแกผู้อื่นบนโลกไซเบอร์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิคการบอกต่อ (Snowball Technique) เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนส่วนใหญ่รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมกรังแกบนโลกไซเบอร์ในระดับดีมาก โดยประสบการณ์พฤติกรรมกรังแกทั้งเกิดขึ้นกับตนเองและพบเห็นผู้อื่น ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) การนิทาหรือด่าทอผู้อื่น 2) การหมิ่นประมาทผู้อื่น 3) การแอบอ้างชื่อผู้อื่นในด้านลบ 4) การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย และ 5) การลบหรือบล็อกผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ เยาวชนส่วนใหญ่เลือกกระทำกับบุคคลอ่อนแอกว่าสาเหตุส่วนใหญ่พบว่ามาจากปัญหาด้านครอบครัว ด้านเกมและภาพยนตร์ที่ชื่นชอบด้านเทคโนโลยีที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกที่ ด้านความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ด้านความคับข้องใจ และด้านอิทธิพลความรุนแรง จากเพื่อน สำหรับวิธีการจัดการเมื่อเยาวชนตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ สามารถแบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้ 1) เก็บปัญหาไว้คนเดียว 2) ใช้วิธีการลบหรือบล็อกผู้รังแก 3) ตอบโต้หรือรังแกกลับทันทีในแบบที่โดนรังแก 3) ใช้วิธีการพูดคุยเพื่อเจรจาต่อรอง และ 4)

วิธีการอดทน วิธีการหยุดหรือเลิกใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้น สำหรับวิธีการที่เยาวชนไม่เลือกใช้ คือการปรึกษาพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง มีแค่บางคนปรึกษาเพียงเพื่อนสนิทเท่านั้น

อรอนงค์ เดชมณี และคณะ (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบ ผลกระทบและวิธีการจัดการการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ เป็นงานวิจัย ผสมผสานระหว่าง งานวิจัยเชิงปริมาณและงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากรศาสตร์ของเยาวชนไทยเพื่อศึกษารูปแบบการการรังแกบนโลกไซเบอร์ ผลกระทบจากการการรังแกบนโลกไซเบอร์ และวิธีการจัดการการการรังแกบนโลกไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัย เชิงปริมาณ จำนวน 400 คน ที่เป็นเยาวชนไทย และวิธีศึกษาเชิงคุณภาพ จำนวน 20 คน ทางด้านรูปแบบการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ด้านการศึกษาเชิงปริมาณผลการศึกษาพบว่า มีทั้งการทะเลาะผ่านทางโซเชียล การเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย การบล็อกหรือกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มโดยสร้างความเกลียดชังอคติผ่านข้อความ สำหรับประเด็นของผลกระทบของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าทำให้ผู้ถูกรังแกเสียชื่อเสียงเสียภาพลักษณ์ถูกเกลียดชัง ทำให้ผู้ถูกกลั่นแกล้งแยกตัวออกจากสังคม หนีปัญหา และมีผลการเรียนที่ต่ำ สำหรับผลการศึกษาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่ามีผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น เศร้า เครียด อับอาย หงุดหงิดง่าย ไม่มีความมั่นใจในตนเองและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แยกตัวออกจากสังคมไม่กล้าที่จะพบปะผู้คน และส่งผลเสียต่อการเรียนที่ตกต่ำลง จากการไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่กล้ามาเรียนเพราะความอับอาย ส่วนวิธีการจัดการกับการการรังแกบนโลกไซเบอร์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวนไม่น้อยที่ปล่อยให้เรื่องราวเลือนหายไปเอง บางคนใช้วิธีการเจรจากับคู่กรณี บางคนก็ใช้วิธีการตอบโต้ที่รุนแรงขึ้นทางวาจา หรือบล็อกข้อมูลจากคู่กรณี และถ้ารุนแรงมากก็ใช้วิธีการจัดการขั้นเด็ดขาดโดยแจ้งตำรวจให้ดำเนินคดี

Heiman et al. (2019) ได้ทำการศึกษาารูปแบบการรับมือกับการรังแกบนโลกไซเบอร์: การเผชิญปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และกลยุทธ์ของนักเรียนมัธยม มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบรูปแบบการเผชิญปัญหาของเหยื่อการรังแกบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาการศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนจำนวน 232 คน พบว่านักเรียน ร้อยละ 20.7 เคยประสบกับการตกเปลี่ยนผู้ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผลการวิจัยพบว่า ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ ความโกรธและความคับข้องใจ ปฏิกริยาทางพฤติกรรมที่พบได้บ่อยที่สุดคือ การบอกให้เพื่อนทราบการตอบโต้ และการเพิกเฉยต่อเหตุการณ์ ประเภทของกลยุทธ์การเผชิญปัญหา พบว่าผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกบนโลกไซเบอร์ รายงานว่ามีการใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เน้นที่ตัวปัญหาน้อยกว่าวัยรุ่นที่ไม่ใช่เหยื่อ ใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ และกลยุทธ์ที่เน้นการหลีกเลี่ยงมากกว่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ใช่เหยื่อ

### 2.7.3 โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Salimi N et al. (2019) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการถูกลั่นแกล้ง โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) ในการลดพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อของนักเรียนในประเทศอิหร่าน พบว่า นอกจากพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งและถูกลั่นแกล้งลดลงแล้ว ระดับการเผชิญปัญหาของนักเรียนในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ )

Wölfer et al. (2014) ได้ทำการศึกษา Prevention2.0: targeting cyberbullying @ school ซึ่งเป็นโปรแกรมป้องกันและแก้ไขปัญหาคอมพิวเตอร์ในโรงเรียนเป็นฐาน ชื่อว่า The Cyberbullying Prevention Program Media Heroes ในเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ ครั้ง 90 นาที ต่อครั้ง โดยศึกษาในนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 593 คน จาก 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาให้ ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต ตลอดจนตัวแปรทางสังคม ประชากรและจิตสังคม ในขณะที่ผลลัพธ์ปัจจุบันเผยให้เห็นถึงอัตราความชุกของการถูกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตที่น่าเป็นห่วงในโรงเรียนมัธยมต้น โดยโปรแกรม The Cyberbullying Prevention Program Media Heroes เน้นการส่งเสริมทักษะการป้องกันตนเองทางออนไลน์ ทักษะทางสังคม โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) และการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม (Activating methods) การวิเคราะห์หลายระดับแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงประสิทธิผลของโปรแกรมในการลดพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตภายในชั้นเรียนแบบแทรกแซง ซึ่งตรงกันข้ามกับชั้นเรียนของกลุ่มควบคุม

Clark M and Bussey K, (2020) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองในการปกป้องผู้ถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ พบว่าส่วนหนึ่งของการศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม การศึกษาพบว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (defending self-efficacy) และมีความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathic self-efficacy) มีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือเหยื่อในเหตุการณ์การถูกลั่นแกล้งมากกว่า ความเชื่อมั่นนี้ส่งผลโดยตรงต่อแรงจูงใจและการกระทำ ซึ่งบทบาทสำคัญในการเพิ่มศักยภาพของตนเองกับการรับมือสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดผลกระทบเชิงลบจากการถูกลั่นแกล้ง เช่น ความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ การปฏิเสธการมีส่วนร่วมกับสถานการณ์เชิงลบ หรือการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการบล็อกหรือรายงานผู้กระทำผิด เป็นต้น

Adem Peker Yuksel Eroglu and Melike Nebioglu Yildiz (2021) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมีความเชื่อมั่นในตนเองกับการลดการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จากการศึกษาพบว่า การตก

เป็นเหยื่อทางไซเบอร์มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ( $b = .36, p < .01$ ) ต่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ในขณะที่ความสามารถในการจัดการตนเองถูกกำหนดให้มีผลกระทบเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ ( $b = -.005, p < .01$ ) กล่าวคือ ในกรณีที่ความสามารถในการรับมือตนเองต่ำ การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์จะเพิ่มมากขึ้น

Claire F. Garandeau et al (2023) ในประเทศฟินแลนด์ได้มีการนำโปรแกรมเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งชื่อว่า KiVa anti-bullying program โดยใช้ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม (Social Influence Theory) และ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ระยะเวลา 3 เดือน พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีพฤติกรรม

การป้องกันการกลั่นแกล้งเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

Esther Calvete et al (2022) การส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (RCT) ระยะเวลา 3 เดือน กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในแต่ละครั้ง 45 นาที พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีการป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เพิ่มขึ้น ความสามารถในการฟื้นตัวมีแนวโน้มดีขึ้น และความวิตกกังวลลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

วีรชัย เชื้อนแก้ว และคณะ (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาแนวคิดการเรียนรู้อันเป็นการป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดลำปาง มีระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับแนวคิดการเรียนรู้อันมีกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิตร (2563) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ระยะเวลา 2 เดือน ประกอบด้วย 10 กิจกรรม พบว่า 1) ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของ นักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการ สนับสนุนทางสังคม และผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยรวม และรายด้าน ทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ )

กรรณิการ์ พันทอง และ อัจศรา ประเสริฐสิน (2021) การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

Santre S. and Pumpaibool T. (2022) การศึกษาประเมินโปรแกรมโปรแกรมการเรียนรู้แบบผสมผสานต่อความรู้ ทักษะคติ ความตั้งใจที่จะรับมือกับการล่วงละเมิดทางเพศทางไซเบอร์ กลยุทธ์การรับมือทางพฤติกรรม และการล่วงละเมิดทางเพศทางไซเบอร์ในหมู่นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมจำนวน 112 คน ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม 12 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มแทรกแซงในด้านความรู้ ทักษะคติ ความตั้งใจที่จะรับมือกับการคุกคามทางเพศทางไซเบอร์ กลยุทธ์การรับมือทางพฤติกรรม และการคุกคามทางเพศทางไซเบอร์เพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและติดตามผล (ในสัปดาห์ที่ 12) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

Yurdakul Y and AYHAN A B (2022) ทำการศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการเรียนรู้การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตต่อวัยรุ่น ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตและทักษะการเผชิญปัญหา ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 38 คน อายุเฉลี่ยของวัยรุ่นเท่ากับ 13.8 (SD= 0.44) โครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตคือให้กับกลุ่มควบคุม 10 ครั้ง แบบวัดการรับรู้การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตสำหรับวัยรุ่นและการเผชิญปัญหาโดยใช้ Cyberbullying Scale เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) โดยโปรแกรม Cyberbullying Awareness Program นี้เน้นการรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ดังนี้ 1) ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ความตระหนักด้านการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนโลกไซเบอร์ เป็นต้น 2) ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน หรือคุณครู รวมทั้งบุคคลอื่นๆ 3) ด้านการป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น การรับรู้ถึงรูปแบบ ประเภท และผลจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นต้น และ 4) ด้านความตั้งใจในการรับมือเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น เรียนรู้การเผชิญกับปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ (ตอบโต้ หลีกเลียง) เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าโปรแกรม Cyberbullying Awareness Program สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตโดยเพิ่มระดับความตระหนักรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตตลอดจนพัฒนาทักษะเพื่อรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) เป็นการรับรู้ของบุคคลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอิทธิพลจากปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม หากองค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงไปย่อมส่งผลให้องค์ประกอบที่เหลือ เปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมร่วมกับการทบทวน

วรรณกรรมมาเพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นนั้น โดยปัจจัยประกอบด้วย

- 1) ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูภายในครอบครัว รายได้ของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เพื่อน และคุณครู
- 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต พฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต
- 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ พื้นที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน โดยจากการศึกษา

ในระยาะที่ 1 นี้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยในระยาะที่ 2 เป็นการนำทฤษฎีเรียนรู้ทางปัญหาสังคม (Social cognitive theory) มาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับปัจจัยทั้ง 3 ด้าน โดยปัจจัยด้านที่ 1 ปัจจัยด้านบุคคล จะเน้นการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับปัจจัยด้านที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมจะเน้นการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และด้านความตั้งใจในการรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และปัจจัยด้านที่ 3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จะเน้นการเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน และจากผลการศึกษานำไปเป็นแนวทางในการหาวิธีการป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ระยะดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ และระยะติดตามผลอีก 4 สัปดาห์ รวม 12 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ (1-4) เน้นกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตและความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สัปดาห์ที่ (5-8) เน้นกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ รายละเอียดกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ ดังต่อไปนี้ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมรู้เท่าทัน Cyberbully สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมโลกของไซเบอร์ สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมไม่ยึดติดไม่หึงหวง สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมPositive Thinking สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมแรงฮึด ฮึดสู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมMake it happen (ทำให้สำเร็จ) สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมบันทึกพลังใจ สัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมพลังสู้: ฉันทำได้ ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) และสัปดาห์ที่ 12 กิจกรรมเคียงข้างกันตลอดไป และประเมินผลของโปรแกรมฯ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยมีรายละเอียดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแสดงภาพที่ 5

## 2.8 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ

#### 3.1 การวิจัยระยะที่ 1

##### 3.1.1 รูปแบบวิจัย

สำหรับการศึกษาเชิงปริมาณ เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytic study) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการศึกษารูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

##### 3.1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

###### 3.1.2.1 การศึกษาเชิงปริมาณ

###### ประชากร

ประชากรสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 จังหวัดมหาสารคาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 35 โรงเรียน โดยมีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 17,614 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม, 2566)

###### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 จังหวัดมหาสารคาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 35 โรงเรียน โดยการคำนวณขนาดตัวอย่างพิจารณาตามรูปแบบการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ในงานวิจัย โดยขั้นต้นพิจารณาตามรูปแบบการวิจัย โดยคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนประชากร (Krejcie and Morgan, 1970) ได้ขนาดตัวอย่างดังนี้

สูตร

$$n = \frac{x^2 N p(1-p)}{e^2(N-1) + x^2 p(1-p)}$$

โดย

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร = 17,614 คน

e = ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ = 0.05

$\chi^2$  = ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และค่าระดับความเชื่อมั่น 95% (= 3.841)

P = ค่าสัดส่วนนักเรียนที่มีพฤติกรรมถูกล้อเลียนแก๊งบนโลกไซเบอร์ ร้อยละ

75.5 (จิตติพันธ์ ความคึก และมฤษฎ์ แก้วจินดา, 2559)

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{(3.841)^2(17,614)(0.755)(1-0.755)}{(0.05)^2(17,614) + (3.841)^2(0.755)(1-0.755)}$$

$$n = 1,027.89$$

$$= 1,028$$

ปรับขนาดตัวอย่างในการศึกษา ร้อยละ 10 เพื่อป้องกันข้อมูลสูญหาย (Missing data)

โดยใช้การ Adjusted for Non-response (อรุณ จิรวัดนกุล, 2547) เพื่อเพิ่มขนาดตัวอย่างได้ดังนี้

สูตร

$$n_{adj} = n/1-R$$

$$\text{แทนค่า} = 1,028/1-0.10$$

$$= 1,028/0.9$$

ดังนั้นจะได้ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ทั้งหมด 1,143 คน

การสุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling)

ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

1) จำแนกชั้นภูมิ (stratum) ซึ่งกำหนดตามขนาดของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียนใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก จำนวน 35 โรงเรียน

2) ทำการสุ่มโรงเรียนออกมาแต่ละขนาด ตามสัดส่วนของแต่ละโรงเรียน โดยใช้การจับฉลาก จะได้ว่า จำนวนโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษทั้งหมด 4 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้ 1 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนขนาดใหญ่ทั้งหมด 5 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้ 2 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนขนาดกลางทั้งหมด 4 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้ 1 โรงเรียน และจำนวนโรงเรียนขนาดเล็กทั้งหมด 22 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้ 6 โรงเรียน ดังนั้นจะได้จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้ทั้งหมด 10 โรงเรียน

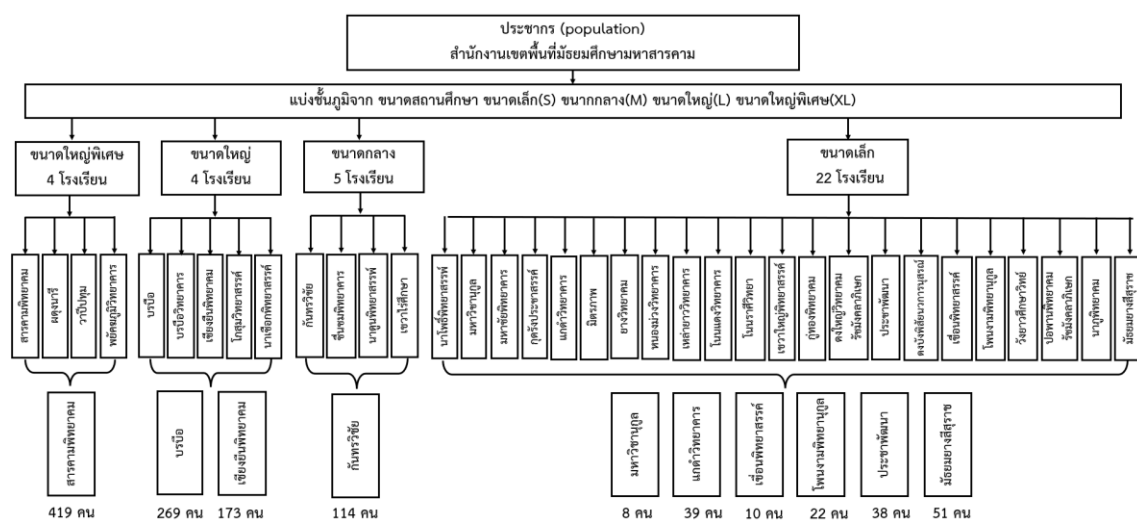
3) จากนั้นทำการสุ่มนักเรียน โดยการใช้ตารางเลขสุ่ม ซึ่งการสุ่มจะสุ่มจากทะเบียนรายชื่อนักเรียนในโรงเรียนนั้นๆ โดยกำหนดรหัสประจำตัวให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตัวเลข 3 หลัก นักเรียนที่มีรหัสตรงกับเลขที่สุ่มได้ก็就会被เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง (รวมกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด จำนวน 1,143 คน) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ขนาดตัวอย่างของแต่ละโรงเรียนตามจำนวนที่กำหนดจังหวัดมหาสารคาม (n= 1,143 คน)

ขนาดโรงเรียน	จำนวนโรงเรียนทั้งหมด	จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้	จำนวนนักเรียนม.1-ม.3	จำนวนตัวอย่าง
ขนาดใหญ่พิเศษ (จำนวนนักเรียน 2,500 คน ขึ้นไป)	1. โรงเรียนสารคามพิทยาคม 2. โรงเรียนผดุงนารี 3. โรงเรียนวาปีปทุม 4. โรงเรียนพยัคฆภูมิวิทยาคาร	1. โรงเรียนสารคามพิทยาคม	1,925	419
ขนาดใหญ่ (จำนวนนักเรียน 1,500-2,499 คน)	1. โรงเรียนบรบือ 2. โรงเรียนบรบือวิทยาคาร 3. โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม 4. โรงเรียนโกสุมวิทยาสรรค์ 5. โรงเรียนนาเชือกพิทยาสรรค์	1. โรงเรียนบรบือ 2. โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม	1,235 793	269 173
ขนาดกลาง (จำนวนนักเรียน 500-1,499 คน)	1. โรงเรียนกันทรวิชัย 2. โรงเรียนชื่นชมพิทยาคาร 3. โรงเรียนนาตุ่นประชาสรรค์ 4. โรงเรียนเขวาสีศึกษา	1. โรงเรียนกันทรวิชัย	524	114

ตาราง 1 ขนาดตัวอย่างของแต่ละโรงเรียนตามจำนวนที่กำหนด จังหวัดมหาสารคาม (n= 1,143 คน)  
(ต่อ)

ขนาดโรงเรียน	จำนวนโรงเรียนทั้งหมด	จำนวนโรงเรียนที่สุ่มได้	จำนวนนักเรียนม.1-ม.3	จำนวนตัวอย่าง
ขนาดเล็ก (จำนวนนักเรียน 1-499 คน)	1. โรงเรียนนาโพธิ์พิทยาสรรค์	1. โรงเรียน	35	8
	2. โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ	มหาวิทยาลัยราชภัฏ		
	3. โรงเรียนมหาชัยพิทยาคาร	2. โรงเรียน	179	39
	4. โรงเรียนกุศลรังประชาสรรค์	แก้ดำพิทยาคาร		
	5. โรงเรียนแก้ดำพิทยาคาร	3. โรงเรียน	47	10
	6. โรงเรียนมิตรภาพ	โพนงามพิทยานุกูล		
	7. โรงเรียนยางวิทยาคม	4. โรงเรียน	99	22
	8. โรงเรียนหนองม่วงวิทยาคาร	ประชาพัฒนา		
	9. โรงเรียนเหล่ายาววิทยาคาร	5. โรงเรียน	174	38
	10. โรงเรียนโนนแดงวิทยาคาร	เขื่อนพิทยาสรรค์		
	11. โรงเรียนโนนราศีวิทยา	6. โรงเรียน	236	51
	12. โรงเรียนเขาใหญ่ พิทยาสรรค์	มัธยมยางสีสุราช		
	13. โรงเรียนกู่ทองพิทยาคม			
	14. โรงเรียนดงใหญ่วิทยาคม รัชมังคลาภิเษก			
	15. โรงเรียนประชาพัฒนา			
	16. โรงเรียนดงบังพิสัย นวมการนุสรณ์			
	17. โรงเรียนเขื่อนพิทยาสรรค์			
	18. โรงเรียนโพนงาม พิทยานุกูล			
	19. โรงเรียนวังยาวศึกษาวิทย์			
	20. โรงเรียนปอพานพิทยาคมรัชมัง คลาภิเษก			
	21. โรงเรียนนาภูพิทยาคม			
	22. โรงเรียนมัธยมยางสีสุราช			
	รวม	10	5,247	1,143



ภาพที่ 6 การสุ่มระยะที่ 1 การสุ่มแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling)

#### เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษามหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ประจำปีการศึกษา 2566
- 2) เป็นนักเรียนที่สามารถใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- 3) ให้คำยินยอมเข้าร่วมการศึกษาเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองและนักเรียน

#### เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria)

- 1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษามหาสารคาม ที่ย้ายโรงเรียนระหว่างภาคปีการศึกษา 2566 ในช่วงระหว่างการเก็บข้อมูล
- 2) ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วนตามประเด็นที่ศึกษา

#### 3.1.2.2 การศึกษาเชิงคุณภาพ

สำหรับวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ตัวแทนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่เคยเข้ารับการปรึกษาปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จำนวน 6 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball Technique) และจิตแพทย์วัยรุ่นหรือนักจิตวิทยา จำนวน 3 คน คุณครูอนามัยโรงเรียน จำนวน 4 คน และผู้ปกครองของนักเรียน จำนวน 5 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive) โดยดำเนินการสัมภาษณ์จนข้อมูลที่อิ่มตัว (Data Saturation)

#### เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

- 1) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่เคยเข้ารับการปรึกษาปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์กับจิตแพทย์

- 2) คุณครูอนามัยโรงเรียนที่ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งคุณครูอนามัยโรงเรียนอย่างน้อย 3 ปี
- 3) จิตแพทย์วัยรุ่นที่ประจำในโรงพยาบาล โดยมีประสบการณ์ในการทำงานอย่างน้อย 3 ปี
- 4) นักจิตวิทยาที่ประจำในโรงพยาบาล โดยมีประสบการณ์ในการทำงานอย่างน้อย 3 ปี
- 5) ผู้ปกครองผู้ดูแลนักเรียน ที่อาศัยอยู่ร่วมกับนักเรียน
- 6) ยินยอมเข้าร่วมการศึกษา

#### เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria)

- 1) ผู้เข้าร่วมที่ต้องการยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยในระหว่างดำเนินการวิจัย
- 2) ผู้เข้าร่วมที่เจ็บป่วยกะทันหัน

### 3.1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ระยะที่ 1

#### 3.1.3.1 เครื่องมือสำหรับการศึกษาเชิงปริมาณ

เครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้จากการศึกษาและทบทวนจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับประยุกต์ใช้เครื่องมือของนักวิจัยที่ได้ทำการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องทั้งนี้ได้มีการกำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาให้มีความครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 8 ส่วน ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 30-40 นาที รายละเอียดดังต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูภายในครอบครัว รายได้ของครอบครัว

**ส่วนที่ 2** สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เพื่อนและคุณครู ผู้วิจัยประยุกต์แบบสอบถามของ สุภิสรา จิตต์สม (2565) ปรับเนื้อหาให้มีความสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยมีจำนวน 15 ข้อ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวจำนวน 5 ข้อ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน จำนวน 5 ข้อ และสัมพันธภาพระหว่างคุณครูจำนวน 5 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนตามระดับที่ตรงกับระดับสัมพันธภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ให้ระดับคำตอบ 4 ระดับ (four-point scale) โดยแบ่งการให้คะแนนสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เพื่อนและคุณครู ดังนี้

ข้อ 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 14 และ 15 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

4 คะแนน = จริงมากที่สุด

3 คะแนน = จริง

2 คะแนน = ค่อนข้างจริง

1 คะแนน = ไม่จริง

ข้อ 3, 5, 9, 12 และ 13 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

- 1 คะแนน = จริงมากที่สุด
- 2 คะแนน = จริง
- 3 คะแนน = ค่อนข้างจริง
- 4 คะแนน = ไม่จริง

โดยมีคะแนนรวม 5-20 คะแนน แบ่งกลุ่มระดับสัมพันธภาพในแต่ละมิติ เป็น 2 ระดับ คือ สัมพันธภาพระดับสูง และสัมพันธภาพระดับต่ำ โดยการคำนวณจากค่ามัธยฐาน

สำหรับคะแนนสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว คะแนนเต็ม 20 คะแนน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 13 คะแนน โดยแบ่งกลุ่มสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว 2 ระดับ ดังนี้

- คะแนน 13.00-20.00 คะแนน หมายถึง ระดับสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวสูง
- คะแนน 5.00-12.00 คะแนน หมายถึง ระดับสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวต่ำ

สำหรับคะแนนสัมพันธภาพระหว่างคุณครู คะแนนเต็ม 20 คะแนน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 13 คะแนน โดยแบ่งกลุ่มสัมพันธภาพระหว่างคุณครู 2 ระดับ ดังนี้

- คะแนน 13.00-20.00 คะแนน หมายถึง ระดับสัมพันธภาพระหว่างคุณครูสูง
- คะแนน 5.00-12.00 คะแนน หมายถึง ระดับสัมพันธภาพระหว่างคุณครูต่ำ

สำหรับคะแนนสัมพันธภาพระหว่างนักเรียน คะแนนเต็ม 20 คะแนน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 14 คะแนน โดยแบ่งกลุ่มสัมพันธภาพระหว่างนักเรียน 2 ระดับ ดังนี้

- คะแนน 14.00-20.00 คะแนน หมายถึง ระดับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนสูง
- คะแนน 5.00-13.00 คะแนน หมายถึง ระดับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนต่ำ

**ส่วนที่ 3** แบบประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยประยุกต์แบบสอบถามของ กฤตศักดิ์ อนุโรจน์และณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร (2562) แบบสอบถาม Cyber-Aggression Perpetration and Victimization Scale ฉบับภาษาไทย โดยมีจำนวน 12 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนตามระดับที่ตรงกับการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ให้ระดับคำตอบ 5 ระดับ (five-point scale) โดยแบ่งการให้คะแนนการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ดังนี้

- 5 คะแนน = เกือบทุกวันหรือทุกวัน
- 4 คะแนน = 1-2 ครั้งใน 1 สัปดาห์
- 3 คะแนน = 1-2 ครั้งใน 1 เดือน

2 คะแนน = 2-3 ครั้งใน 1 ปี

1 คะแนน = ไม่เคย

โดยมีคะแนนเต็มในส่วนของระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 60 คะแนน แบ่งกลุ่มระดับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 2 ระดับ โดยใช้ค่ามัธยฐาน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 27 คะแนน ดังนั้น จะได้การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ (12-26 คะแนน) และการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง (27-60 คะแนน)

**ส่วนที่ 4** แบบประเมินด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

1) ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต ผู้วิจัยประยุกต์แบบสอบถามของกฤตศักดิ์ อนุโรจน์ และฉัตร พิทยรัตน์เสถียร (2562) โดยมีจำนวน 7 ข้อคำถาม

2) ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวความคิดของ Cook & Heppner (1997) ซึ่ง สมร แสงอรุณ (2011) ได้ประยุกต์แนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับกลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของวัยรุ่น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามตามนิยามและพิจารณาให้มีความสอดคล้องกับบริบทของรูปแบบการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยมีจำนวน 7 ข้อคำถาม

3) ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามตามนิยามและพิจารณาให้สอดคล้องกับเนื้อหา จำนวน 6 ข้อ และ

4) ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามความรู้สึกหลากหลายมิติเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางสังคม Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) พัฒนาโดย ฌนททัย วงศ์ปการันย์ และทินกร วงศ์ปการันย์ (Wongpakaran, Wongpakaran, & Ruktrakul, 2011) เพื่อวัดความช่วยเหลือทางสังคม ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 11 ข้อ โดยแบ่งเป็นความช่วยเหลือจากครอบครัว ความช่วยเหลือจากเพื่อน ความช่วยเหลือจากบุคคลพิเศษ (บุคคลที่นอกเหนือจากครอบครัวและเพื่อน)

ดังนั้น รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 31 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ให้ระดับคำตอบ 5 ระดับ (five-point scale) ดังนี้

ข้อ 8, 9, 10, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 และ 31 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

4 คะแนน = เกือบทุกวันหรือทุกวัน

3 คะแนน = 1-2 ครั้งใน 1 สัปดาห์

2 คะแนน = 1-2 ครั้งใน 1 เดือน

1 คะแนน = 2-3 ครั้งใน 1 ปี

0 คะแนน = ไม่เคย

ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 18, 19 และ 20 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

0 คะแนน = เกือบทุกวันหรือทุกวัน

1 คะแนน = 1-2 ครั้งใน 1 สัปดาห์

2 คะแนน = 1-2 ครั้งใน 1 เดือน

3 คะแนน = 2-3 ครั้งใน 1 ปี

4 คะแนน = ไม่เคย

โดยมีคะแนนเต็มในส่วนของแต่ละระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 124 คะแนน แบ่งกลุ่มระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 2 ระดับ โดยใช้ค่ามัธยฐาน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่ามัธยฐาน เท่ากับ 71 คะแนน ดังนั้น จะได้ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ (0-70 คะแนน) และความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง (71-124 คะแนน)

**ส่วนที่ 5** แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale) จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบ ประเมินมาตรฐานของกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (Grotberg, 1995) ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) ฉันเป็น (I am) 2) ฉันมี (I have) และ 3) ฉันสามารถ (I can) เป็นข้อคำถามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ให้ระดับคำตอบ 3 ระดับ (three-point Likert-type scale) โดยแบ่งการให้คะแนนด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale) ดังนี้

2 คะแนน = จริงแน่นอน

1 คะแนน = จริงบางครั้ง

0 คะแนน = ไม่จริง

การแปลผลความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale) คะแนนรวมมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-30 คะแนน โดยแบ่งเกณฑ์พิจารณา ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

คะแนน 27 - 30 คะแนน หมายความว่า ความเข้มแข็งทางใจในเด็กระดับมาก

คะแนน 17 - 26 คะแนน หมายความว่า ความเข้มแข็งทางใจในเด็กระดับปานกลาง

คะแนน 0 - 16 คะแนน หมายความว่า ความเข้มแข็งทางใจในเด็กระดับน้อย

**ส่วนที่ 6** แบบประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) ของ Young, K. S. (1998) กำหนดเกณฑ์การพิจารณาตามเกณฑ์ DSM-IV แบบสอบถามเป็นข้อความ 8 ข้อความ โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองว่าลักษณะใดตรงกับตนเองมากที่สุด ลักษณะแบบประเมินเป็นตอบใช่หรือไม่ใช่ (dichotomous variable)

การแปลผลพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต คะแนนรวมมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-8 คะแนน โดยแบ่งเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

0-2 คะแนน หมายความว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Users)

3-4 คะแนน หมายความว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Users)

≥ 5 คะแนน หมายความว่า ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Users)

**ส่วนที่ 7** แบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยประยุกต์แบบสอบถามของวีรวิษญ์ เลิศรัตนธำรงกุล (2564) โดยมีจำนวน 7 ข้อคำถาม เป็นข้อคำถามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ให้ระดับคำตอบ 5 ระดับ (five-point scale) โดยแบ่งการให้คะแนนด้านความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ดังนี้

ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, และ 7 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

0 คะแนน	=	จริงที่สุด
1 คะแนน	=	จริง
2 คะแนน	=	จริงบางครั้ง
3 คะแนน	=	ไม่จริง
4 คะแนน	=	ไม่จริงที่สุด

โดยมีคะแนนเต็มในส่วนของระดับความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 0-28 คะแนน แบ่งกลุ่มระดับพฤติกรรมความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 2 ระดับ โดยใช้ค่ามัธยฐาน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่ามัธยฐานเท่ากับ 16 คะแนน ดังนั้นจะได้ความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ระดับต่ำ (0-15 คะแนน) และความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ระดับสูง (16-28 คะแนน)

**ส่วนที่ 8** แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ได้แก่ 1) ที่อยู่อาศัย จำนวน 1 ข้อ (อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเมือง/อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง) 2) ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน จำนวน 1 ข้อ และ 3) การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน จำนวน 1 ข้อ โดยผู้วิจัยประยุกต์จาก คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2561 (สถาบัน

สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชชนรินทร์, 2561) นำมาพิจารณาให้สอดคล้องกับเนื้อหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะแบบประเมินเป็นตอบใช่หรือไม่ใช่ (dichotomous variable)

### 3.1.3.2 เครื่องมือสำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเชิงคุณภาพ คือแนวการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview guidelines) ผู้วิจัยสร้างจากการประมวลแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล รวมทั้งงานวิจัยและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา โดยสร้างให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย นอกจากนี้ยังต้องมีการเกริ่นนำก่อนทำการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูล เข้าใจวัตถุประสงค์การวิจัยและเข้าใจตรงกันถึงการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 30-40 นาที ได้แก่

1) สำหรับนักเรียน ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

#### คำถามแบบสัมภาษณ์

##### ลักษณะการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

1. ขอให้นักเรียนช่วยเล่าประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล
2. ในมุมมองของนักเรียน การเป็นผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลต่างจากการเป็นผู้ถูกกลั่นแกล้งในสถานการณ์อื่นๆ อย่างไร
3. อะไรที่ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าคุณเองถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล
4. นอกจากตัวนักเรียนแล้ว นักเรียนเคยพบเจอบุคคลรอบข้างถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลหรือไม่ แล้วบุคคลนั้นถูกกลั่นแกล้งด้วยวิธีใด มีลักษณะการกลั่นแกล้งกันแบบใด
5. มุมมองของนักเรียนที่มีต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของคุณคนรอบข้างมีความเหมือนหรือแตกต่างจากตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง เนื่องจากปัจจัยหรือเหตุผลใด

**ลักษณะกลวิธีการจัดการปัญหา** ซึ่งผู้วิจัยนำแนวคิดของลาซารุสและโฟล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) มาเป็นกรอบของแนวทางในการสัมภาษณ์

1. เมื่อนักเรียนถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล นักเรียนเลือกวิธีการใดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (การแก้ปัญหา/ การหาทางออก) หรือวิธีการจัดการกับสภาวะของอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง อย่างไร

##### แนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

1. นักเรียนป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอย่างไร

2. ใครควรมีส่วนช่วยป้องกันการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์และควรมีบทบาทอย่างไร

3. มุมมองของนักเรียนคิดว่าการมี “ความตระหนักรู้” มีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและมีกระบวนการนี้เกิดกับตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง

2) สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ (Key Informant) ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการพบเจอการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

### คำถามแบบสัมภาษณ์

#### ลักษณะของการพบเจอการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักคิดว่า การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ คืออะไร
2. ขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักช่วยเล่าประสบการณ์การพบเจอการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

#### ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก เคยจัดการการปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์หรือไม่ และจัดการอย่างไร
2. ผู้ให้ข้อมูลหลักคิดเห็นว่าการจัดการการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จำเป็นต้องมีใครบ้างที่เข้ามามีส่วนร่วม และคิดเห็นว่าจะแต่ละบุคคลควรมีบทบาทในด้านการจัดการปัญหานี้อย่างไร

#### แนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก จะสามารถป้องกันหรือลดผลกระทบที่เกิดจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สำหรับนักเรียนได้อย่างไร
2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก คิดเห็นว่าใครควรมีส่วนช่วยป้องกันการถูกลั่นแกล้งกันผ่านโลกไซเบอร์และควรมีบทบาทอย่างไร

3. มุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลัก คิดว่าการมี “ความตระหนักรู้” มีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและมีกระบวนการนี้อย่างไรบ้าง

โดยสรุปเครื่องมือที่ใช้สำหรับการศึกษาระยะที่ 1 สำหรับการศึกษาเชิงปริมาณ คือแบบสัมภาษณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้จากการศึกษาและทบทวนจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ คือแนวการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview guidelines) ผู้วิจัยสร้างจากการประมวลแนวคิดทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับปัญหาที่เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ประเด็นของการสัมภาษณ์

ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

### 3.1.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ระยะที่ 1

#### 3.1.4.1 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเชิงปริมาณ

ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (Content validity) เพื่อให้แบบสัมภาษณ์มีความถูกต้องตามเนื้อหาและครอบคลุมวัตถุประสงค์ ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบเนื้อหาและโครงสร้างของเครื่องมือ ร่วมกับให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำไปใช้จริง โดยใช้มาตราส่วนลำดับ ได้แก่ +1 คือ ชัดเจนสอดคล้องตามวัตถุประสงค์, 0 คือ ไม่แน่ใจ และ -1 คือ ไม่สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ โดยต้องได้ค่าเฉลี่ยมากกว่า 0.5 ขึ้นไป ถือว่ายอมรับได้ จากการวิเคราะห์ IOC ของเครื่องมือรายชื่อ ได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กนักเรียน อยู่ระหว่าง 0.81-0.86

ส่วนที่ 2 แบบประเมินสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคุณครู และผู้ปกครอง อยู่ระหว่าง 0.81-0.95

ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ระหว่าง 0.81-0.95

ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว อยู่ระหว่าง 0.71-0.8

ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู อยู่ระหว่าง 0.95-1.0

ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.81-0.95

ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.6-0.7

ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต อยู่ระหว่าง 0.6-0.7

ด้านความตั้งใจเกี่ยวกับการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.71-0.8

ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม อยู่ระหว่าง 0.6-0.7

ส่วนที่ 5 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

ส่วนที่ 6 แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ อยู่ระหว่าง 0.81-0.95

ด้านความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) อยู่ระหว่าง 0.81-0.95

ด้านทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) อยู่ระหว่าง 0.6-0.7

ด้านทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills) อยู่ระหว่าง 0.81-0.95

ด้านการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

ส่วนที่ 7 แบบวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต อยู่ระหว่าง 0.71-0.8

ส่วนที่ 8 แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม อยู่ระหว่าง 0.71-0.8

ด้านสถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย อยู่ระหว่าง 0.7-1.0

ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน อยู่ระหว่าง 0.6-0.7

**3.1.4.2 การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ** โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีบริบทใกล้เคียงคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแอลฟาครอนบาช (Reliability of Cronbach's alpha) แล้วนำข้อมูลที่ได้ออกมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Coefficient) โดยพิจารณาค่าที่ได้ ดังนี้ ได้ค่า  $<0.50$  หมายถึง ความน่าเชื่อถือระดับต่ำ ได้ค่า  $\geq 0.50 - <0.75$  หมายถึง ความน่าเชื่อถือระดับปานกลาง ได้ค่า  $\geq 0.75 - <0.90$  หมายถึง ความน่าเชื่อถือระดับดี และได้ค่า  $\geq 0.90$  ขึ้นไป หมายถึง ความน่าเชื่อถือระดับดีมาก โดยผลการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ดังนี้ (Waltz et al., 2010; Pramodhyakul and Pramodhyakul, 2020)

1. แบบประเมินสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคุณครูและผู้ปกครอง 0.87 ระดับดี
2. แบบประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 0.84 ระดับดี
3. แบบประเมินระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 0.92 ระดับดีมาก
4. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale 0.77 ระดับดี
5. แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 0.76 ระดับดี
6. แบบวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต 0.96 ระดับดีมาก
7. แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม 0.75 ระดับดี

### 3.1.4.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเชิงคุณภาพ

การศึกษาเชิงคุณภาพผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจึงได้สร้าง แบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ ได้ตรวจสอบ เพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง หลังจากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา หลักจากทำการเก็บข้อมูลแต่ละครั้งผู้ศึกษาจะทำการ

จดบันทึก และ ตรวจสอบข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์ โดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งมีวิธีการตรวจสอบข้อมูล ดังนี้

1) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) โดยการนำข้อมูลที่ได้จากภาคสนาม และข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างเวลา สถานที่ บุคคล และเนื้อหาที่แตกต่างกัน ว่าถ้าหากเวลาต่างกันข้อมูลที่ไ้จะเหมือนกันหรือไม่ ข้อมูลที่ได้ต่างสถานที่กันเหมือนกันหรือไม่ และหากบุคคลเปลี่ยนไปข้อมูลที่ไ้เหมือนกันหรือไม่ หากได้ข้อมูลเหมือนกันแสดงว่าข้อมูลเป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

2) การตรวจสอบข้อมูลสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธีการและข้อมูลด้านต่างๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่อง เดียวกัน โดยในการศึกษาจะใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และแบบไม่มีส่วนร่วมควบคู่กับการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย หากข้อมูลที่ไ้มีความแตกต่างกันหรือขัดแย้งกันผู้ศึกษาจะเข้าไปทำการเก็บข้อมูลอีกครั้ง และหากข้อมูลที่ไ้ทำการตรวจสอบแล้วปรากฏว่า เป็นข้อมูลที่เหมือนกันก็น่าเชื่อถือว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้องสมบูรณ์ แล้วหลังจากนั้นนำผลการศึกษามา วิเคราะห์ข้อมูลเป็นลักษณะการเขียนรายงานการวิจัยเชิงพรรณนา

### 3.1.5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การวิจัยระยะที่ 1

#### 3.1.5.1 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) จัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากทาง คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ไปยังสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา มหาสารคาม

2) ผู้วิจัยนำหนังสือจากสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษา มหาสารคาม เพื่อขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อเข้าพบนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยและครูประจำชั้นตามห้องเรียนที่ได้รับการสุ่มเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และรายละเอียดในการเก็บข้อมูล เมื่อนักเรียนมีความสนใจและสมัครใจผู้วิจัยได้แจกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ให้นักเรียนนำกลับไปให้ผู้ปกครองโดยชอบธรรม อ่านและลงนามที่บ้าน แล้วให้เวลานำเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยมาคืนที่ผู้วิจัยโดยแจกล่วงหน้า 7 วัน เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองพิจารณา การเข้าร่วมการวิจัย โดยครูประจำชั้นเป็นผู้รวบรวมใบยินยอมก่อนวันเก็บข้อมูล และนำส่งให้ที่วิจัย ก่อนการเก็บข้อมูลในระยะที่ 1

สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และรายละเอียดในการเก็บข้อมูล ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (ผู้ให้ข้อมูลหลัก) มีความจำเป็นต้องนำไปชี้แจงการเข้าร่วมวิจัย และไปยินยอมการเข้าร่วมวิจัยนำกลับไปให้ผู้ปกครองโดยชอบธรรม อ่านและลงนามที่บ้าน แล้วให้

เวลานำเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยมาคืนที่ผู้วิจัยโดยแจกล่วงหน้า 7 วัน ก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ ได้แก่ จิตแพทย์วัยรุ่นที่ประจำในโรงพยาบาล นักจิตวิทยา ผู้ปกครองผู้ดูแลนักเรียน กลุ่มเป้าหมายคนใดยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก็ให้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

### 3.1.5.2 ขั้นตอนดำเนินการ

1) เข้าพบกลุ่มตัวอย่างและอธิบายวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย โดยผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนั้นต้องได้รับคำยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองของนักเรียนเนื่องจากนักเรียนมีอายุต่ำกว่า 18 ปี สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์นักเรียน จะต้องได้รับคำยินยอมจากผู้ปกครองเช่นเดียวกัน และผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ จะต้องได้รับคำยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมวิจัย สำหรับผู้ที่ปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือไม่สามารถให้ข้อมูลได้ ถูกคัดออก

2) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างเดือน มิถุนายน 2566 ถึง กันยายน 2566

### 3.1.5.3 ขั้นตอนการควบคุมคุณภาพของข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลอีกครั้งภายหลังจากการสัมภาษณ์ของแต่ละวัน และป้อนข้อมูลตามความเป็นจริงที่ได้จากการสัมภาษณ์และจัดเรียงข้อมูลตามรหัสแบบสอบถาม ตรวจสอบข้อมูลโดยการทำการลงสองทาง (double data entry) เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

## 3.1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยระยะที่ 1

### การศึกษาเชิงปริมาณ

3.1.6.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) นำมาใช้ในอธิบายข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

### 3.1.6.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inference statistics)

1) การเปรียบเทียบตัวแปรข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมระหว่างกลุ่มที่มีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งสูงและต่ำ โดยใช้สถิติ Chi-square test

2) การวิเคราะห์ตัวแปรเชิงเดียว (Univariable analysis) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยแบบโลจิสติกอย่างง่าย (Simple logistic regression) โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบจากปัจจัยอื่นๆ โดยนำเสนอเป็นค่าความเสี่ยง (Crude odds ratio, OR) และช่วงเชื่อมั่นที่ 95% และค่า p-value

3) การวิเคราะห์ตัวแปรเชิงพหุ (Multivariable analysis) ด้วยวิธีการวิเคราะห์พหุถดถอยแบบโลจิสติก (Multiple logistic regression) มีการควบคุมผลกระทบจากปัจจัยกวน (Confounding factors) โดยเทคนิคการวิเคราะห์แบบขจัดออกทีละตัวแปร (Backward elimination) นำเสนออัตราของการเกิดโรค (Adjusted odds ratio,  $OR_{adj}$ ) และช่วงเชื่อมั่นที่ 95% และค่า p-value

4) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### การศึกษาเชิงคุณภาพ

1. ผู้วิจัยถอดคำให้สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลัก มาจัดระเบียบข้อมูลด้วยการพิมพ์และบันทึกเป็นไฟล์แยกข้อมูลของแต่ละคนไว้ โดยจัดข้อมูลตามประเด็นของการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตลอดระยะเวลาการเก็บข้อมูล

2. นำข้อมูลที่ได้จัดระเบียบข้อมูลไว้มาคัดข้อความที่มีความหมายตรงกับคำถามของการวิจัย และทำการกำหนดรหัสแทนความหมายของกลุ่มข้อความเหล่านั้น โดยข้อความที่มีความหมายในลักษณะเดียวกันใช้รหัสที่เหมือนกัน จากนั้นนำข้อมูลมาเชื่อมโยงเพื่อหาความสัมพันธ์เป็นกลุ่มในการวิเคราะห์และแสดงออกมาเป็นตารางพร้อมคำบรรยาย

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ลกรหัสและมีการแสดงข้อมูลมาวิเคราะห์ หาข้อสรุปและตีความ

4. ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ซึ่งองค์ประกอบและแนวทางการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)

### 3.2 การวิจัยระยะที่ 2

เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trials: CRTs)

#### 3.2.1 รูปแบบวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 ใช้รูปแบบการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trials: CRTs) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two group Pretest & Posttest design) เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) โดยเป็นกิจกรรมที่มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวเป็นทฤษฎีทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ มีความสำคัญต่อ ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล การกระทำพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลส่งผลไป

กระบวนการทางปัญญา ที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความสามารถของบุคคลในการควบคุมปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่กำหนด ตามปัจจัยส่วนบุคคล (Person) ปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavior) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (Environment) หลังจากได้ดำเนินการศึกษาในระยะที่ 1 โดยศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเป็นแนวทางสู่การสร้างความตระหนักรู้โดยการประยุกต์ใช้โปรแกรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งโครงสร้างของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้นั้นประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) อันเชื่อมโยงไปยังกระบวนการการจัดโปรแกรม ดังนี้ 1) ด้านบุคคล เน้นการสร้างความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเตอร์เน็ต 2) ด้านพฤติกรรม เน้นการสร้างความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และ 3) ด้านสภาพแวดล้อม เน้นการสร้างความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในการดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการดำเนินกิจกรรม วัดและประเมินปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลสภาพแวดล้อม ข้อมูลด้านพฤติกรรม ระดับความตระหนักรู้ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในสัปดาห์ที่ 0

ระยะที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมฯ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในระยะนี้แล้ว ประเมินการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 1)

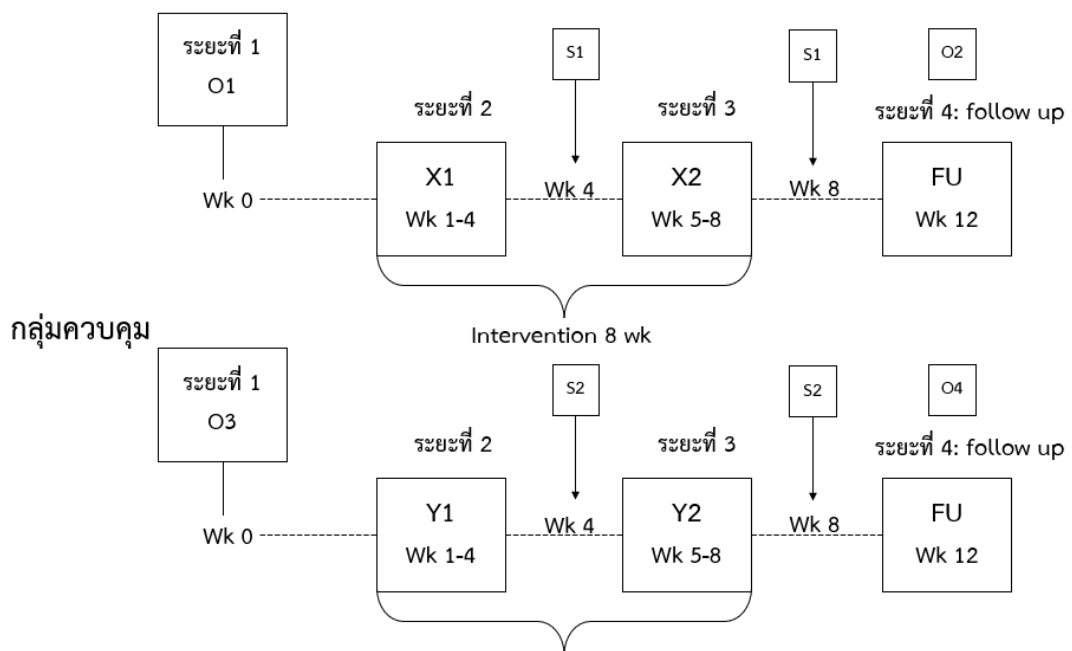
ระยะที่ 3 เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมฯ เป็นระยะเวลาอีก 4 สัปดาห์ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะนี้แล้ว ประเมินการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 2)

ระยะที่ 4 ระยะติดตามผลหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม เป็นระยะเวลาอีก 4 สัปดาห์ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมระยะนี้แล้ว ประเมินการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านพฤติกรรม ได้แก่ ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่น

แก๊งบนโลกไซเบอร์ โดยดำเนินการประเมินผลในระยะเวลาสัปดาห์ที่ 12 (12 weeks) (เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 3)

ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (Experimental group) คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ส่วนกลุ่มควบคุม (Control group) คือ กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนที่โรงเรียนตามปกติ ทำการรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยมีรูปแบบการวิจัย ดังแสดงภาพประกอบ 7

### กลุ่มทดลอง



ภาพที่ 7 แผนผังการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### สัญลักษณ์

O1 O3 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

O2 O4 หมายถึง การติดตามผลหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (สัปดาห์ที่ 12)

X1 หมายถึง กิจกรรมในกลุ่มทดลอง โดยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหา ดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1-4

X2 หมายถึง กิจกรรมในกลุ่มทดลอง โดยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้ เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหา ดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 5-8

Y1, Y2 หมายถึง กิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม โดยได้รับกิจกรรมตามรายวิชาการสอนตามปกติของโรงเรียน

S1, S2 หมายถึง การติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ประเมินผลระหว่างการทดลอง หลังการดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

FU หมายถึง การติดตามหลังสิ้นสุดโปรแกรม ในสัปดาห์ที่ 12 เพื่อประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

### 3.2.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 จังหวัดมหาสารคาม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 35 โรงเรียน โดยมีนักเรียนจำนวนทั้งสิ้น 17,614 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2566 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (kadam and Bhalerao, 2021)

#### สูตร

$$n/\text{กลุ่ม} = \frac{2(Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2 \sigma^2}{[\mu_1 - \mu_2]^2}$$

- $n$  = ขนาดตัวอย่างต่อกลุ่ม  
 $\alpha$  และ  $\beta$  =  $\alpha$  error และ  $\beta$  error  
 $\sigma^2$  = ความแปรปรวนของตัวแปรผลลัพธ์  
 $\mu_1 - \mu_2$  = ความแตกต่างของผล

ซึ่งจากการศึกษาของ Yurdakul Y and AYHAN A.B (2022) พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในส่วนของการเผชิญปัญหาต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 17 และ 3.98 ตามลำดับ กลุ่มควบคุม เท่ากับ 20.24 และ 3.52 ตามลำดับ ซึ่งค่าความแปรปรวนร่วมของค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมคำนวณได้จากสูตรดังนี้

$$\text{สูตร } \sigma^2 = \frac{(n_1-1)sd_1^2 + (n_2-1)sd_2^2}{(n_1 + n_2) - 2}$$

- โดย  $n_1$  = ขนาดกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มทดลอง  
 $n_2$  = ขนาดกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มควบคุม  
 $sd_1$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง  
 $sd_2$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม  
 ให้  $\alpha = 0.05$  จะได้ค่า  $Z_{\alpha/2} = 1.96$   
 Power 80 % จะได้  $Z_{\beta} = 0.84$

$$\text{จากสูตร แทนค่า } n = \frac{2(1.96 + 0.84)^2 \sigma^2}{[17 - 20.24]^2}$$

$$\text{จากสูตร แทนค่า } \sigma^2 = \frac{(17-1)3.98^2 + (21-1)3.52^2}{(17+21)-2} = 13.92$$

$$\text{แทนค่า } \sigma^2 \text{ จะได้ } n = \frac{(1.96 + 0.84)^2 2(13.92)}{[17 - 20.24]^2}$$

$$n = 20.79 \approx 21$$

อัตราการสูญหายจากการติดตาม การคำนวณขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการศึกษา และเป็นตัวแทนของประชากร และมีการปรับขนาดตัวอย่างเมื่อสูญหายหรือมีการถอนตัว (Drop Out) ร้อยละ 30 (อรุณ จิรวัฒน์กุล, 2551) ดังนี้

สูตร

$$n_{nds} = N/(1-d)^2$$

โดย N = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง

$n_{nds}$  = ขนาดตัวอย่างที่ปรับแล้ว

d = สัดส่วนตกสำรวจหรือสูญหายจากการติดตาม

ผู้สูญหายจากการติดตามในการวิจัยครั้งนี้ คำนวณขนาดตัวอย่างได้ 21 คน คาดว่าจะมีผู้ตกสำรวจ ร้อยละ 30

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } n_{nds} &= 21/(1-0.3)^2 \\ &= 42.85 \end{aligned}$$

ดังนั้นจะได้ขนาดตัวอย่างที่ปรับแล้วกลุ่มละ 43 คน รวมทั้งหมด 86 คน

#### เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ประจำปีการศึกษา 2566
- 2) เป็นนักเรียนที่มีประสบการณ์ที่เคยได้รับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ได้แก่ เคยถูกนินทาหรือตำหนิ ได้รับข้อความก่อกวน หรือข้อมูลต่างๆ ที่ทำให้เสื่อมเสียไปเผยแพร่สู่สาธารณะการนำข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลที่เป็นความลับไปส่งต่อผู้อื่น การถูกแอบอ้างชื่อไปทำให้เสื่อมเสียการถูกล้อเลียน ชมชู้ หรือคุกคามผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือถูกลบหรือบล็อกออกจากกลุ่ม โดยมีข้อใดข้อหนึ่ง หรือเป็นนักเรียนที่มีชื่อปรากฏอยู่ในแบบบันทึกการให้คำปรึกษาของครูที่ปรึกษาครูอนามัยโรงเรียนหรือมีรายชื่อปรากฏอยู่ในระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน ว่าได้รับผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์
- 3) เป็นนักเรียนที่สามารถใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- 4) ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร (ฟัง พูด อ่านและเขียน)
- 5) สามารถเข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้ครบทุกครั้ง
- 6) ให้คำยินยอมเข้าร่วมการศึกษาเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองและนักเรียน

### เกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria)

1) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม ที่ย้ายโรงเรียนระหว่างภาคปีการศึกษา 2566 ในช่วงระหว่างการศึกษา

2) ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วนตามประเด็นที่ศึกษา

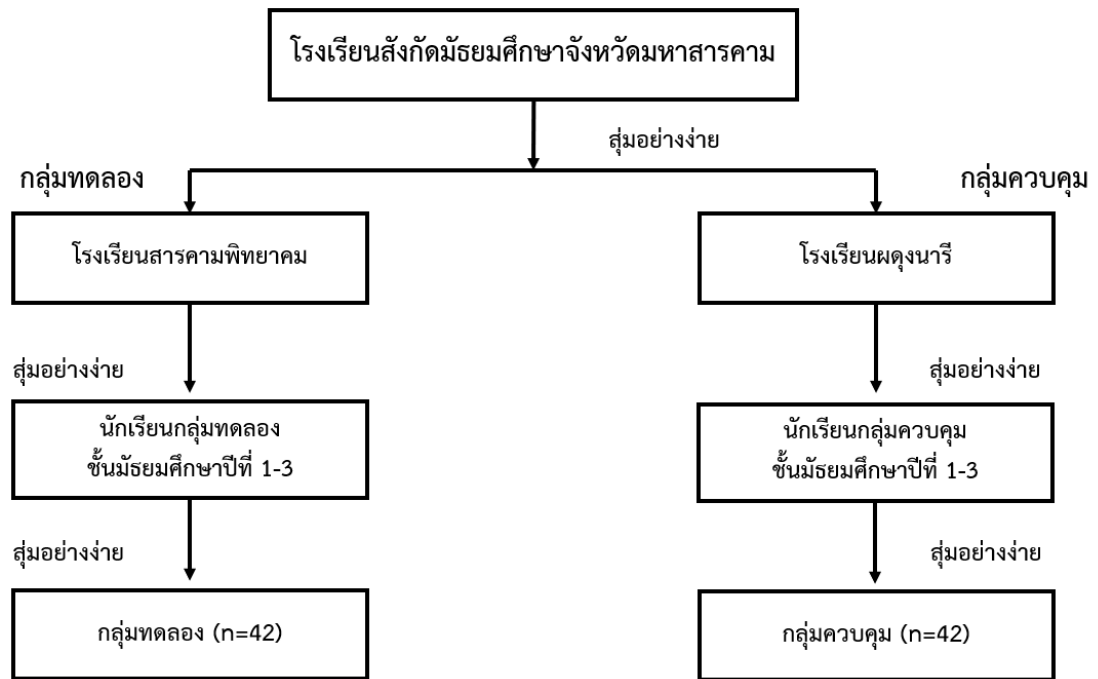
3) ขอลอนตัวระหว่างการศึกษา

**การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง** เพื่อที่จะทำการศึกษาวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

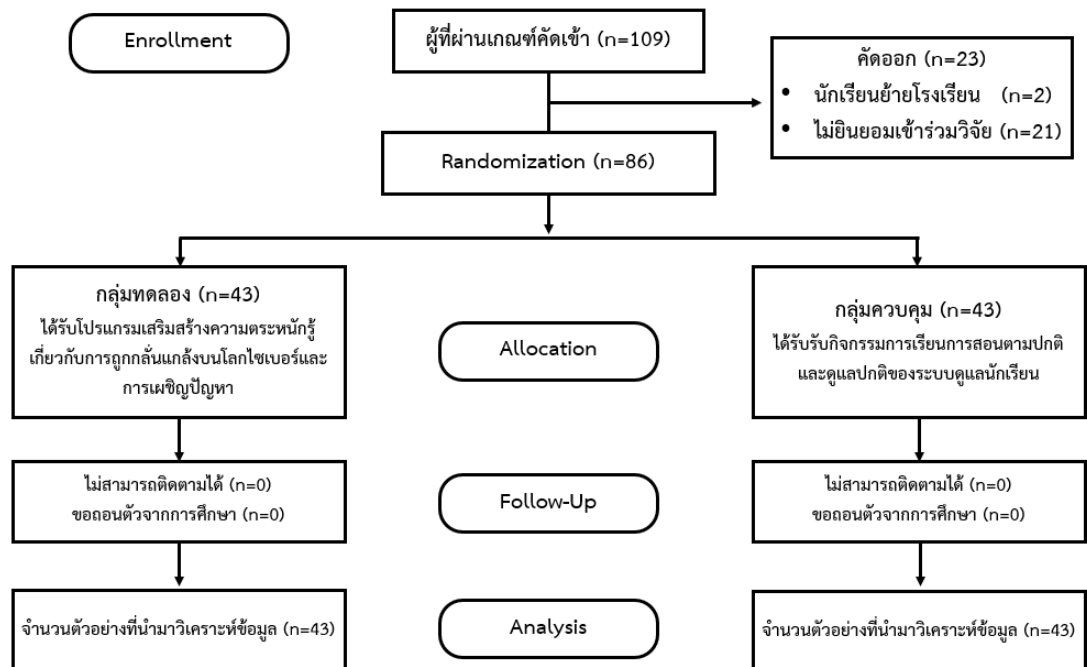
ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มเลือกโรงเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย โดยมีคุณลักษณะ ดังนี้ 1) เป็นโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนทั้งหมดในโรงเรียนใกล้เคียงกัน 2) มีระดับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลใกล้เคียงกัน 3) มีระบบการจัดห้องเรียนคล้ายคลึงกัน และ 4) ผู้อำนวยการโรงเรียนยินยอมให้ดำเนินการโครงการวิจัย โดยใช้วิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) เพื่อกำหนดให้โรงเรียนสารคามพิทยาคมเป็นกลุ่มทดลอง 1 แห่ง และกลุ่มควบคุม 1 แห่ง คือโรงเรียนผดุงนารี

ขั้นตอนที่ 2 การสุ่มเลือกนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยมีคุณลักษณะ ดังนี้ 1) พิจารณาตามเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออก 2) จากบัญชีรายชื่อนักเรียน (sampling frame) ในแต่ละโรงเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก ซึ่งจากการคำนวณขนาดตัวอย่างได้ห้องเรียนละ 43 คน 3) มีระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และระดับความตระหนักรู้ และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ใกล้เคียงกัน ดังแสดงภาพที่ 8 การสรุปขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2





ภาพที่ 8 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2



ภาพที่ 9 The Consort Flowchart

### 3.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

#### 3.2.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

**ส่วนที่ 1** เป็นเครื่องมือชุดเดียวกันที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 1 ประกอบด้วย 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) ข้อมูลด้านพฤติกรรม (พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และพฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต) 3) ข้อมูลด้านสภาพแวดล้อม 4) ข้อมูลด้านการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 5) ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 6) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale)

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ผู้วิจัยประยุกต์แบบสอบถามของอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต (2563) ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ความคิดเชิงบวก (positive Thinking) จำนวน 5 ข้อ ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem-Solving Skills) จำนวน 5 ข้อ ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills) จำนวน 5 ข้อ การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) จำนวน 3 ข้อ รวมข้อคำถามจำนวน 18 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) ให้ระดับคำตอบ 5 ระดับ (five-point scale) คือ 1 (ไม่จริงที่สุด), 2 (ไม่จริง), 3 (จริงบางครั้ง), 4 (จริง), 5 (จริงที่สุด) โดยแบ่งการให้คะแนนการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ดังนี้

ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16 และ 18 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

5 คะแนน = จริงที่สุด

4 คะแนน = จริง

3 คะแนน = จริงบางครั้ง

2 คะแนน = ไม่จริง

1 คะแนน = ไม่จริงที่สุด

ข้อ 13, 15, และ 17 มีเกณฑ์การตอบให้คะแนน คือ

1 คะแนน = จริงที่สุด

2 คะแนน = จริง

3 คะแนน = จริงบางครั้ง

4 คะแนน = ไม่จริง

5 คะแนน = ไม่จริงที่สุด

โดยมีคะแนนเต็ม 90 คะแนน แบ่งกลุ่มระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์โดยรวม 3 ระดับจากสูตร ดังนี้ สูตร  $\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด} / 3 = 90 - 18 / 3 = 24.00$  แบ่งเกณฑ์การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยรวม ดังนี้

66.02-90.00 คะแนน หมายถึง ระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลสูง

42.01-66.01 คะแนน หมายถึง ระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลปานกลาง

18.00-42.00 คะแนน หมายถึง ระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลต่ำ

### 3.2.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1) โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม โดยการประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ และระยะติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรม รวมระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์ ดังนี้

**ระยะที่ 1 (สัปดาห์ที่ 0)** เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการดำเนินการเข้าโปรแกรม

**ระยะที่ 2 (สัปดาห์ที่ 1-4)** ดำเนินกิจกรรมในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต และกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมรู้เท่าทัน Cyberbullying** (ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล)

**สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมโลกของโซเชียล** (ความรุนแรง โอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต)

**สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมไม่ยึดติดไม่หลีกหนี** (วิเคราะห์ความคิดของตนเองกับสถานการณ์ความเสี่ยงบนโลกโซเชียลที่ได้รับรู้กับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

**สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา** (วิธีการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้น และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

เมื่อเสร็จสิ้นสัปดาห์ที่ 4 เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 1

**ระยะที่ 3 (สัปดาห์ที่ 5-8)** ดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมแรงฮึด ฮึด ลู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน** (การป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์ และวิธีรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์)

**สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม Make it happen (ทำให้สำเร็จ)** (การป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา ด้านการเผชิญปัญหา กล้าแสดงออก สร้างความเป็นมิตรและขอรับความช่วยเหลือ และการป้องกันเน้นการหลีกเลี่ยง)

**สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมเติมพลังใจ** เป็นการฝึกปฏิบัติการบันทึกสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่พบเจอกับการแก้ไข้ปัญหา และการทำไดอารี่สมุดบันทึกด้วยตนเอง

**สัปดาห์ที่ 8 พลังสู้: ฉันทาได้** เป็นกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจด้วยตัวแบบการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นอารมณ์ใฝ่มน้าวใจในกลุ่มตัวอย่าง และสัญญาใจกับตัวเองในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

หลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 2

**ระยะที่ 4 ระยะติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม** โดยกำหนดติดตาม 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยดำเนินการติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

2) คู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) เนื้อหาประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งทางกายภาพ

ส่วนที่ 2 ประเภทของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (รูปแบบของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์, ช่องทางของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์)

ส่วนที่ 3 สาเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 4 ผลกระทบของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ส่วนที่ 5 ผู้มีบทบาทในการช่วยเหลือนักเรียนจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (บทบาทของพ่อแม่ บทบาทของคุณครู และบทบาทของนักเรียนหรือผู้ถูกกลั่นแกล้ง)

ส่วนที่ 6 การฝึกทักษะเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์อย่างถูกต้อง เช่น การรักษาข้อมูลความเป็นส่วนตัว การรับมือภัยคุกคามบนโลกไซเบอร์ และการจัดการการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นต้น

3) สื่อการสอน ได้แก่ วัสดุทัศนในการสอนเกี่ยวกับความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และประเภทของการรับรู้การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความรุนแรง โอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเตอร์เน็ต และการป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์และวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ โดยสื่อคู่มือมีการประยุกต์สื่อมัลติมีเดียส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชนของมูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน พ.ศ.2563 และประยุกต์จากสื่อคู่มือเรื่องเมื่อโลกไซเบอร์รังแกฉัน

ผลกระทบ และการป้องกันในเยาวชนผ่านสื่อสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2563)

### 3.2.4 การสร้างเครื่องมือวิจัย

**การวิจัยระยะที่ 2** ผู้วิจัยมุ่งเน้นพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีการดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยร่างรูปแบบ ประกอบด้วยโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน โดยพัฒนาขึ้นจากผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยรวมถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยนำข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารและงานศึกษาวิจัย ที่เกี่ยวข้องมากำหนดตัวแปรเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนการรับรู้ตามทฤษฎีแนวคิดปัญญาทางสังคม (Social cognitive theory) ของแบนดูรานำมาเป็นแนวคิดหลักในการสร้างเป็นรูปแบบกิจกรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำผลจากการศึกษาในระยะเวลาที่ 1 เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการปรับเปลี่ยน ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านบุคคล (Personal factor) คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน คุณครู และผู้ปกครอง และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม คือ พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และพฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน และการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน นอกจากนี้ยังพบว่าการศึกษาเชิงคุณภาพ ในประเด็น ลักษณะของการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ในการพัฒนาสร้างเป็นรูปแบบกิจกรรมของโปรแกรม

2) ผู้วิจัยร่างคู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) เนื้อหาประกอบด้วยการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งทางกายภาพ ประเภทของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สาเหตุและผลกระทบของปัญหา ผู้มีบทบาทในการช่วยเหลือนักเรียนจากกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการฝึกทักษะเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ขนาดตัวหนังสือชัดเจนและทันสมัย มีภาพประกอบที่ทำให้น่าสนใจและมีเนื้อหาที่ครอบคลุม

3) สื่อการสอน ได้แก่ วิดีทัศน์ในการสอนเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ การป้องกันและการเผชิญปัญหามบนโลกไซเบอร์ โดยกำหนดขอบเขตของเนื้อหาชัดเจนและครอบคลุม ประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการให้ข้อมูลความรู้ด้านวิชาการ และให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย โดยสื่อคู่มือมีการประยุกต์สื่อมัลติมีเดียส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน ของมูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2563

และประยุกต์จากสื่อคู่มือเรื่องเมื่อโลกไซเบอร์รังแกฉันผลกระทบและการป้องกันในเยาวชนผ่านสื่อสร้างสรรค์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2563)

4) ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน คู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และวีดิทัศน์สื่อประกอบการสอน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ประกอบไปด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนและการให้คำปรึกษา จำนวน 2 คน ด้านจิตเวชวัยรุ่นจำนวน 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาโรงเรียน 1 คน ด้วยการประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ วิจัยให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรม คู่มือประกอบการใช้โปรแกรม และวีดิทัศน์สื่อการสอน ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากการตรวจสอบเบื้องต้นมีประเด็นที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ 1) ปรับขนาดตัวหนังสือให้ใหญ่และทันสมัยมากยิ่งขึ้น รวมถึงเนื้อหาในคู่มือค่อนข้างเยอะ ให้ดำเนินการปรับเนื้อหาให้กระชับและเพิ่มภาพแทนการบรรยาย 2) ระยะเวลาไม่ควรนานเกิน 2 ชั่วโมง ปรับเปลี่ยนระยะเวลาโดยประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที เมื่อแก้ไขแล้วได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบอีกครั้งซึ่งพบว่าไม่มีข้อแก้ไขที่ต้องปรับปรุงเพิ่มเติมอีก

### 3.2.5 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2

#### 3.2.5.1 ขั้นเตรียมการ

- 1) ประชุมชี้แจงรายละเอียดและแนวทางการดำเนินงาน แก่ผู้ประสานงานในแต่ละโรงเรียน (ทั้งพื้นที่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)
- 2) ประสานงานกับโรงเรียนที่เป็นพื้นที่ศึกษา (Setting) โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในพื้นที่การวิจัย พร้อมชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์และระยะเวลาการทำวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3) ประชุมชี้แจง ผู้ร่วมดำเนินกิจกรรมประกอบด้วยครูอนามัย ในการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียน ผู้วิจัยมีการเตรียมผู้วิจัยโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ระยะเวลา และรายละเอียดของการดำเนินกิจกรรม รวมถึงบทบาทของผู้ช่วยวิจัยโดยให้ช่วยจัดอุปกรณ์ สื่อ และการจัดกิจกรรมตามฐาน
- 4) ติดต่อประสานงานกับผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลาของการทำวิจัย และกิจกรรมต่างๆ เพื่อขอความร่วมมือระหว่างการทำงานโดยให้นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ได้ตัดสินใจในการเข้าร่วมงานวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับเอกสาร ข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (information sheet for research participant) และเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) สำหรับการวิจัยระยะที่ 2 เพื่อให้นักเรียนนำกลับไปให้ผู้ปกครองโดย

ขอขบธรรมเนียม อ่านและลงนามที่บ้าน แล้วให้เวลานำเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยมาคืนที่มหาวิทยาลัย ก่อนที่จะเริ่มดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 ต่อไป และการดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อบังคับ

5) สถานที่ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ ห้องประชุมโรงเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงดังรบกวน โดยผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน

6) เตรียมสื่อการสอนและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินกิจกรรม

7) จัดอบรมครูอนามัยโรงเรียน ครูประจำชั้น ในการร่วมทำกิจกรรมทดลองโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหา ร่วมกันกับผู้วิจัยทั้ง 12 สัปดาห์ เพื่อให้การจัดโปรแกรมมีความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกันทั้งในด้านเนื้อหาของเครื่องมือและสื่อในการทดลอง ในการจัดโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพระยะเวลาการอบรม 1 วัน โดยครูจะเป็นผู้ดำเนินการสอน ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือกครูผู้สอน ได้แก่ 1) เป็นครูอนามัยโรงเรียนมีความเข้าใจ ผ่านการอบรมทักษะด้านต่างๆ มีความรู้ความเข้าใจในหลักสูตรโปรแกรมฯ และยินดีช่วยสอน 2) ครูสอนหลายคน จะต้องได้รับการอบรม ชี้แจงเกี่ยวกับการดำเนินการสอนให้ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

### 3.2.5.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์และติดตามภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 12 โดยกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จำนวน 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับกิจกรรมจากทางโรงเรียนตามปกติ ประกอบด้วย 4 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** ก่อนการดำเนินกิจกรรม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการเข้าโปรแกรม ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลสภาพแวดล้อม ข้อมูลด้านพฤติกรรม ระดับความตระหนักรู้ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ในสัปดาห์ที่ 0 ก่อนการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ระยะที่ 2** การดำเนินกิจกรรมการจัดโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหา ในสัปดาห์ที่ 1-4 ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 80 นาที ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 1** ชื่อกิจกรรม รู้เท่าทัน Cyberbully ขอบเขตเนื้อหาหลัก ได้แก่ ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และประเภทของการรับรู้การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

**สัปดาห์ที่ 2** ชื่อกิจกรรมโลกของไซเบอร์ ขอบเขตเนื้อหาหลักได้แก่ การรับรู้ ความรุนแรง โอกาสเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต

**สัปดาห์ที่ 3** ชื่อกิจกรรม ไม่ยึดติดไม่หลีกหนี (วิเคราะห์ความคิดของตนเอง กับสถานการณ์ความเสี่ยงบนโลกไซเบอร์ที่ได้รับรู้กับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม) ขอบเขตเนื้อหาหลักวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) และวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

**สัปดาห์ที่ 4** ชื่อกิจกรรม “Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา” (วิธีการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้น และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม) ขอบเขตเนื้อหาหลัก การเผชิญปัญหากับประสบการณ์ของนักเรียน การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (เพื่อน คุณครู ครอบครัว และความช่วยเหลือจากบุคคลพิเศษ คือ บุคคลที่นอกเหนือจากครอบครัวและเพื่อน)

ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับกิจกรรมสุขภาพในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน และหลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ทำการวัดและประเมินการเปลี่ยนแปลง การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

**ระยะที่ 3** การดำเนินกิจกรรมการจัดโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ในสัปดาห์ที่ 5 – 8 ในระยะนี้เน้นกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ใช้ระยะเวลาสัปดาห์ละ 80 นาที ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 5** ชื่อกิจกรรม “แรงฮึด ฮึด สู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน” (การป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์ และวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์) ขอบเขตเนื้อหาหลัก ได้แก่ การป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์โดยการป้องกันที่เน้นอารมณ์ (Emotion-focused) และความตั้งใจรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focused coping)

**สัปดาห์ที่ 6** ชื่อกิจกรรม “Make it happen (ทำให้สำเร็จ)” (วิธีการแสดงออกเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความตั้งใจรับมือกับสถานการณ์การกลั่นแกล้งที่ถูกต้อง

เหมาะสม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม) ขอบเขตเนื้อหาหลัก ได้แก่ การป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยการป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused) ประกอบไปด้วยพฤติกรรมการเผชิญปัญหา การกล้าแสดงออก การสร้างความเป็นมิตรและการขอรับความช่วยเหลือ และการป้องกันเน้นการหลีกเลี่ยง ความตั้งใจรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem – focused coping)

**สัปดาห์ที่ 7** ชื่อกิจกรรม “บันทึกพลังใจ” การฝึกปฏิบัติการบริหารบันทึกสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่พบเจอกับการแก้ไขปัญหา และการทำไดอารี่สมุดบันทึกด้วยตนเอง

**สัปดาห์ที่ 8 พลังผู้: ฉันทำได้** ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ขอบเขตเนื้อหาหลัก ตัวแบบมีชีวิตร (modelling) กระตุ้นอารมณ์ โนมิน่าว และสร้างแรงจูงใจ สัญญา กับตัวเอง หลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ทำการวัดและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เป็นการติดตามระหว่างการทำเนินโปรแกรมครั้งที่ 2 ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

**ระยะที่ 4** ระยะติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม ระยะเวลาดำเนินการ 15 นาทีที่ชื่อกิจกรรม เคียงข้างกันตลอดไป โดยสอบถามปัญหาและอุปสรรค และให้กำลังใจในการปฏิบัติ และประเมินผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยดำเนินการติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล กำหนดติดตาม 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### 3.2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล ระยะที่ 2

**การวิจัยระยะที่ 2** การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปและลักษณะพื้นฐานของตัวแปร วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range)
2. ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลว่ามีแจกแจงแบบไม่ปกติหรือไม่ (Normal distribution test) สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณที่เป็นตัวแปรต่อเนื่อง (continuous variables) โดยใช้สถิติ Shapiro-wilk และ Skewness & Kurtosis
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง โดยตัวแปรซึ่งเป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม (category variables) ของข้อมูลปัจจัยด้านบุคคล

ได้แก่ เพศ ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูภายในครอบครัว รายได้ของครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูภายในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เพื่อน และคุณครู สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factor) ได้แก่ พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และพฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (environmental risk factor) ได้แก่ พื้นที่อยู่อาศัย ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียน และการได้รับข้อมูลการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียน และด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล วิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square ส่วนตัวแปรที่เป็นข้อมูลต่อเนื่อง (continuous variables) ของข้อมูลปัจจัยด้านตัวบุคคล ได้แก่ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ของครอบครัว วิเคราะห์ด้วยสถิติ Mann Whitney U Test

4. วิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

4.1 การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุม กรณีที่มีการวัดซ้ำของตัวแปรตามเป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม (category variable) ได้แก่ 1) ข้อมูลพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 2) ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล วิเคราะห์ด้วยสถิติ Cochran's Q test

4.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกรณีของตัวแปรตามที่เป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม (category variable) ได้แก่ 1) ข้อมูลด้านพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 2) ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล 3) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล วิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square

5. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 3.2.7 จริยธรรมการวิจัย

เนื่องจากกระบวนการวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวข้องกับบุคคลกลุ่มเปราะบาง ซึ่งมีประเด็นพิจารณาที่สำคัญ เนื่องจากเป็นการวิจัยในมนุษย์ ผู้ร่วมวิจัยอาจจะได้รับผลกระทบในขั้นตอนการวิจัย และผลของการวิจัยก็เป็นได้ ผู้วิจัยจะระมัดระวัง และเก็บข้อมูลที่ได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจะดำเนินการขอจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งผู้วิจัยให้ความสำคัญ และตระหนักถึงสิทธิส่วนบุคคลของผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

เป็นอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันมิให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงกำหนดแนวทางการปฏิบัติ ด้านจริยธรรมของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยจะทำหนังสือขออนุญาตในการทำวิจัยของคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ 267-236/2566 วันที่รับรอง 27 กรกฎาคม 2566 และเลขที่ 267/2566 วันที่รับรอง 26 กรกฎาคม 2567
- 2) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัย พร้อมกับชี้แจงวัตถุประสงค์ การวิจัยให้ทราบ และอธิบายให้กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การตัดสินใจเข้าร่วมโครงการเป็นไปด้วยความเข้าใจ และให้ระยะเวลาผู้ปกครองในการตัดสินใจให้นักเรียนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้อย่างเต็มที่
- 3) กระบวนการและขั้นตอนการวิจัยจะไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทางร่างกาย และจิตใจต่อกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยจะไม่บังคับให้เข้าร่วมกิจกรรมหากไม่พร้อมหรือไม่สนใจ
- 4) เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคน
- 5) สร้างความมั่นใจเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องให้ความร่วมมือ จะนำไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น
- 6) หากจะต้องมีการบันทึกภาพ การบันทึกเทป หรือจดบันทึกการสังเกต จะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมประชุมและผู้เกี่ยวข้องทราบ และขออนุญาตทุกขั้นตอนในการวิจัยก่อนทุกครั้ง ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย
- 7) ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น
- 8) การดำเนินการวิจัยได้ปฏิบัติโดยคำนึงถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยทุกขั้นตอน



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ โดยการวิจัยระยะที่ 1 ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณ และการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเชิงปริมาณ วัดอุปสรรคเพื่อประเมินระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying) สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการศึกษา รูปแบบของการถูกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และผลการวิจัยระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์พัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีผลการวิจัยในแต่ละระยะดังนี้

#### 4.1 ผลการวิจัยระยะที่ 1

**4.1.1 การศึกษาเชิงปริมาณ** ดำเนินการประเมินระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying)

##### 4.1.1.1 ระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียน ภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่การรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 50.7 รองลงมา มีการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ ร้อยละ 49.3 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 2 และเมื่อพิจารณารายข้อ พฤติกรรมที่นักเรียนถูกระทำบ่อยมากที่สุด คือ พบข่าวลือหรือเรื่องซุบซิบนินทาเกี่ยวกับคุณกระจายอยู่บนโลกออนไลน์ ร้อยละ 13.1 รองลงมา คือ ได้รับความคิดเห็นหรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดเกี่ยวกับรูปร่าง ร้อยละ 10.8 และเรื่อง เคยได้รับความเกี่ยวข้องกับสำเนียงการพูดจากใครบางคนซึ่งพยายามทำให้คุณอับอายหรือแกล้งคุณเพื่อความสนุก ร้อยละ 10.1 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ จ-1 ในภาคผนวก จ

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภาพรวม (n=1,143)

ระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล	จำนวน	ร้อยละ
การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง (27 - 60 คะแนน)	580	50.7
การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ (12 - 26 คะแนน)	563	49.3

#### 4.1.1.2 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภาพรวม พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนมีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ ร้อยละ 51.2 รายละเอียดดังตารางที่ 3 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า 1) ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเตอร์เน็ตมากที่สุด คือ นักเรียนไม่เคยนัดพบกับคนแปลกหน้าผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 24.1 2) ด้านการป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่พบน้อยครั้ง คือ เมื่อพบว่าเพื่อนในกลุ่มโพสต์ภาพลับของนักเรียนในกลุ่ม นักเรียนจะลบเพื่อนคนนั้นออกจากกลุ่ม ร้อยละ 45.4 3) ด้านความตั้งใจเกี่ยวกับการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากที่สุด คือ เรื่องหาช่องทางในการติดต่อกับผู้กลั่นแกล้ง เพื่อให้ทราบถึงการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 16.7 และ 4) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากที่สุด คือ เมื่อนักเรียนมีปัญหาจะได้รับกำลังใจจากเพื่อน ร้อยละ 27.4 รายละเอียดดังตารางที่ ง-2 ในภาคผนวก ง

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภาพรวม (n=1,143)

ระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล	จำนวน	ร้อยละ
ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง (71 - 124 คะแนน)	558	48.8
ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ (0 - 70 คะแนน)	585	51.2

#### 4.1.1.3 ปัจจัยด้านบุคคล (personal factors)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านบุคคลของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 38 รองลงมาเพศชาย ร้อยละ 33 และเพศทางเลือก (LGBTQ) ร้อยละ 29 ส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่า 13 ปี ร้อยละ 54.4 โดยเกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ที่มากกว่าหรือเท่ากับ 3.5 ร้อยละ 57.1 ซึ่งลักษณะโครงสร้างครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยร่วมกับพ่อแม่ ร้อยละ 47.5 รองลงมาเป็นลักษณะของครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ร้อยละ 31.0 โดยการเลี้ยงดูส่วนใหญ่แล้วนักเรียนมีการอบรม

เลี้ยงดูจากครอบครัวแบบเอาใจใส่ ร้อยละ 46.5 แต่อย่างไรก็ตามมีนักเรียนบางกลุ่มถูกเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง ร้อยละ 7.9 สำหรับรายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่ มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท ร้อยละ 55.8 รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยด้านบุคคล (personal factors) (n=1,143)

ปัจจัยด้านบุคคล ( <i>personal factors</i> )	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
เพศทางเลือก (LGBTQ)	331	29.0
หญิง	434	38.0
ชาย	378	33.0
<b>อายุ</b>		
มากกว่าหรือเท่ากับ 13 ปี	521	45.6
น้อยกว่า 13 ปี	622	54.4
Median $\pm$ IQR (interquartile range)	13 $\pm$ 1	
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>		
น้อยกว่า 3.5	243	42.9
มากกว่าหรือเท่ากับ 3.5	900	57.1
Median $\pm$ IQR (interquartile range)	3.5 $\pm$ 0.28	
<b>ลักษณะโครงสร้างครอบครัว</b>		
ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว	354	31.0
อาศัยร่วมกับพ่อ-แม่	543	47.5
อาศัยร่วมกับญาติ (เช่น ตา ยาย ป้า น้า)	78	6.8
อาศัยร่วมกับบุคคลอื่นๆ (เช่น เพื่อน แฟน)	168	14.7

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยด้านบุคคล (personal factors) (n=1,143) (ต่อ)

ปัจจัยด้านบุคคล (personal factors)	จำนวน	ร้อยละ
<b>ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว</b>		
การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่	532	46.5
การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด	235	20.6
การเลี้ยงดูแบบสนับสนุน	52	4.5
การเลี้ยงดูแบบให้โอกาส	234	20.5
การเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง	90	7.9
<b>รายได้ของครอบครัว</b>		
ต่ำกว่า 30,000 บาท	638	55.8
มากกว่าหรือเท่ากับ 30,001 บาทขึ้นไป	505	44.2
Median $\pm$ IQR (interquartile range)	31,288 $\pm$ 22,000	

#### 4.1.1.4 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน คุณครู และผู้ปกครอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน คุณครู และผู้ปกครอง โดยภาพรวม พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 72.2 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 74.3 เช่นเดียวกัน สำหรับสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับคุณครู อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 75.9 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 5 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า 1) สัมพันธภาพของนักเรียนกับเพื่อน ข้อที่ 5 นักเรียนไม่ได้สนใจเพื่อนๆ ในห้องค่อนข้างจริง ร้อยละ 35.1 2) สัมพันธภาพของนักเรียนกับครอบครัว ข้อที่ 9 ผู้ปกครองมักปล่อยให้เด็กตัดสินใจเองโดยไม่ให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือค่อนข้างจริง ร้อยละ 39.7 และ 3) สัมพันธภาพของนักเรียนกับคุณครู ไม่จริง ในข้อที่ 11 นักเรียนปรึกษาคุณครูเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 17.8 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ง-3 ในภาคผนวก ง

พหุบัณฑิต ชีวะ

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคุณครู และผู้ปกครอง (n=1,143)

ระดับสัมพันธภาพ	จำนวน	ร้อยละ
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน</b>		
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนระดับต่ำ (5 - 13 คะแนน)	318	27.8
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนระดับสูง (14 - 20 คะแนน)	825	72.2
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว</b>		
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัวระดับต่ำ (5 - 12 คะแนน)	294	25.7
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัวระดับสูง (13 - 20 คะแนน)	849	74.3
<b>สัมพันธภาพระหว่างคุณครู</b>		
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับคุณครูระดับต่ำ (5 - 12 คะแนน)	276	24.1
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับคุณครูระดับสูง (13 - 20 คะแนน)	867	75.9

#### 4.1.1.5 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Scale)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความเข้มแข็งทางใจในเด็ก พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีระดับความเข้มแข็งทางใจ อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 47.6 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 6 และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าเรื่องที่นักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากที่สุด คือ เรื่องนักเรียนจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก ร้อยละ 43.6 รองลงมา เรื่องนักเรียนมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องเรียนและการทำงาน ร้อยละ 41.2 และเรื่องนักเรียนยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างร้อยละ 39.8 ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ ง-4 ในภาคผนวกที่ ง

ตาราง 6 จำนวน ร้อยละความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale) (n=1,143)

ระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale)	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็กระดับน้อย (0 - 16 คะแนน)	544	47.6
ระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็กระดับปานกลาง (17 - 26 คะแนน)	399	29.7
ระดับความเข้มแข็งทางใจในเด็กระดับมาก (27 - 30 คะแนน)	260	22.7

#### 4.1.1.7 ปัจจัยด้านพฤติกรรม (personal factors)

##### พฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต

จากข้อมูลการวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 44.5 รองลงมามีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ร้อยละ 32.7 และนักเรียนมีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ร้อยละ 22.8 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 7 เมื่อพิจารณารายข้อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนที่พบมากที่สุด คือ เรื่องใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้ ร้อยละ 69.8 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๗-5 ในภาคผนวก ๗

ตาราง 7 จำนวน ร้อยละ ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต (n=1,143)

ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (0-2 คะแนน)	374	32.7
พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (3-4 คะแนน)	260	22.8
พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ( $\geq 5$ คะแนน)	509	44.5

##### พฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต

จากข้อมูลการวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนพฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตระดับสูง ร้อยละ 71.7 รายละเอียดดังแสดงตารางที่ 8 เมื่อพิจารณารายข้อพฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตที่พบมากที่สุด คือ เรื่องการนัดพบกับบุคคลที่รู้จักผ่านช่องทางออนไลน์ ร้อยละ 23.4 รองลงมา เรื่องติดต่อสื่อสารทางออนไลน์กับบุคคลที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ร้อยละ 16.9 และ เรื่องการทำแบบสอบถามที่มีความเป็นส่วนตัวทางออนไลน์ส่งไปยังบุคคลที่ไม่รู้จัก ร้อยละ 11.8 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๗-6 ในภาคผนวก ๗

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต (n=1,143)

ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตระดับสูง (16-28 คะแนน)	820	71.7
พฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตระดับต่ำ (0-15 คะแนน)	323	28.3

#### 4.1.1.8 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) ได้แก่ สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนพักอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ร้อยละ 56.9 สำหรับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน ร้อยละ 58.9 และนักเรียนเคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน ร้อยละ 59.1 รายละเอียดดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 จำนวน และร้อยละ ของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) (n=1,143)

ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors)	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย</b>		
ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม	493	43.1
นอกเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม	650	56.9
<b>สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน</b>		
<b>ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน</b>		
ไม่มีระบบรายงาน	673	58.9
มีระบบรายงาน	470	41.1
<b>การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน</b>		
ได้รับข้อมูล	675	59.1
ไม่เคยได้รับข้อมูล	468	40.9

#### 4.1.1.8 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 38 อายุน้อยกว่า 13 ปี มีเกรดเฉลี่ยสะสมมากกว่าหรือเท่ากับ 3.5 และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 30,000 บาท จากการรายงานพบว่า ร้อยละ 52.5 นักเรียนอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ นอกจากพ่อและแม่ นอกจากนั้นพบว่า ร้อยละ 70.6 ผู้ปกครองของนักเรียนมีลักษณะการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดหรือทอดทิ้ง และส่วนใหญ่พบว่านักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 47.6 นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันรายงานว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับเพื่อน ร้อยละ 72.2 ความสัมพันธ์ระหว่างครู ร้อยละ 75.9 และผู้ปกครอง ร้อยละ 74.3 สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม

(personal factors) พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ติดอินเทอร์เน็ต (PIU) ร้อยละ 44.5 และมีความเสี่ยงระดับสูงที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 71.7 และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) พบว่า ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งภายในโรงเรียน นักเรียนส่วนใหญ่นักเรียนไม่มีระบบรายงาน ร้อยละ 68.4 และไม่ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน ร้อยละ 42.9 ส่วนใหญ่แล้วนักเรียนอาศัยอยู่ในพื้นที่นอกเขตเทศบาลเมือง ร้อยละ 56.9 เมื่อเปรียบเทียบตัวแปร ทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (personal factors) และ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) ระหว่างนักเรียนที่มีพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้งสูงและต่ำ พบว่า ทุกตัวแปรมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) รายละเอียดดังแสดงในตาราง 10

**ตาราง 10** ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตามการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ( $n=1,143$ )

ปัจจัย	รวม ( $n=1,143$ ) จำนวน (ร้อยละ)	การรับรู้การ ถูกกลั่นแกล้งสูง	การรับรู้การ ถูกกลั่นแกล้งต่ำ	p-value <sup>1</sup>
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
<b>1. ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors)</b>				
<b>เพศ</b>				<0.001*
เพศทางเลือก (LGBTQ)	331 (29.0)	214 (36.9)	117 (20.8)	
เพศหญิง	434 (38.0)	277 (47.8)	157 (27.9)	
เพศชาย	378 (33.0)	89 (15.3)	289 (51.3)	
<b>อายุ</b>				<0.001*
13 ปี ขึ้นไป	521 (45.6)	396 (68.3)	125 (22.2)	
น้อยกว่า 13 ปี	622 (54.4)	184 (31.7)	438 (77.8)	
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>				<0.001*
น้อยกว่า 3.5	243 (21.3)	197 (34.0)	46 (8.2)	
มากกว่าหรือเท่ากับ 3.5	900 (78.7)	383 (66.0)	517 (91.8)	

ตาราง 10 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตาม การรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n=1,143) (ต่อ)

ปัจจัย	รวม (n=1,143) จำนวน (ร้อยละ)	การรับรู้การ ถูกลั่นแกล้งสูง	การรับรู้การ ถูกลั่นแกล้งต่ำ	p-value <sup>1</sup>
		(n=580) จำนวน (ร้อยละ)	(n=563) จำนวน (ร้อยละ)	
<b>ลักษณะโครงสร้างครอบครัว</b>				0.02*
อาศัยร่วมกับบุคคลอื่น นอกจากพ่อและแม่	600 (52.5)	345 (59.5)	255 (45.3)	
อาศัยร่วมกับพ่อและ แม่	543 (47.5)	235 (40.5)	308 (54.7)	
<b>ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว</b>				<0.001*
เลี้ยงดูแบบเอาใจใส่/ สนับสนุน/ให้โอกาส	366 (29.4)	214 (36.9)	122 (21.7)	
เลี้ยงดูแบบเข้มงวด/ ทอดทิ้ง	807 (70.6)	366 (63.1)	441 (78.3)	
<b>รายได้ของครอบครัว</b>				<0.001*
ต่ำกว่า 30,000 บาท	490 (42.9)	333 (57.4)	157 (27.9)	
มากกว่าหรือเท่ากับ 30,001 บาทขึ้นไป	653 (57.1)	247 (42.6)	406 (72.1)	
<b>ความเข้มแข็งทางจิตใจ</b>				<0.001*
ระดับน้อย	544 (47.6)	352 (60.7)	192 (34.1)	
ระดับปานกลาง	399 (29.7)	163 (28.1)	176 (31.3)	
ระดับมาก	260 (22.7)	65 (11.2)	195 (34.6)	
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน</b>				<0.001*
ระดับต่ำ	318 (27.8)	233 (40.2)	85 (15.1)	
ระดับสูง	825 (72.2)	347 (59.8)	478 (84.9)	
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู</b>				<0.001*
ระดับต่ำ	276 (24.1)	213 (36.7)	63 (11.2)	
ระดับสูง	867 (75.9)	367 (63.3)	500 (88.8)	

หมายเหตุ <sup>1</sup> Chi-square test

\* Statistically significant at P < 0.05

ตาราง 10 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตาม

การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n=1,143) (ต่อ)

ปัจจัย	รวม (n=1,143) จำนวน (ร้อยละ)	การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งสูง (n=580) จำนวน (ร้อยละ)		การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งต่ำ (n=563) จำนวน (ร้อยละ)		p-value <sup>1</sup>
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
<b>สัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง</b>						<0.001*
ระดับต่ำ	294 (25.7)	232 (40.0)	62 (11.0)			
ระดับสูง	849 (74.3)	348 (60.0)	501 (89.0)			
<b>2. ปัจจัยด้านพฤติกรรม (personal factors)</b>						
<b>การติดอินเทอร์เน็ต</b>						<0.001*
ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (PIU)	509 (44.5)	365 (62.9)	144 (25.6)			
ผู้ใช้อย่างไม่เหมาะสม (MIU)	260 (22.8)	129 (22.3)	131 (23.3)			
ผู้ใช้อย่างสร้างสรรค์ (AIU)	374 (32.7)	86 (14.8)	288 (51.1)			
<b>ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต</b>						0.03*
เสี่ยงระดับสูง	820 (71.7)	433 (74.7)	387 (68.7)			
เสี่ยงระดับต่ำ	323 (28.3)	147 (25.3)	176 (31.3)			
<b>3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors)</b>						
<b>ที่อยู่อาศัย</b>						< 0.001*
ในเขตเทศบาลเมือง	493 (43.1)	335 (57.8)	158 (28.1)			
นอกเขตเทศบาลเมือง	650 (56.9)	245 (42.2)	405 (71.9)			
<b>ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียน</b>						< 0.001*
ไม่มีระบบรายงานและ การตอบสนองต่อปัญหา	782 (68.4)	418 (72.1)	364 (64.6)			
มีระบบรายงานและ การตอบสนองต่อปัญหา	361 (31.6)	162 (27.9)	199 (35.4)			

หมายเหตุ <sup>1</sup> Chi-square test

\* Statistically significant at P < 0.05

ตาราง 10 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกตาม การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (n=1,143) (ต่อ)

ปัจจัย	รวม (n=1,143) จำนวน (ร้อยละ)	การรับรู้การ ถูกกลั่นแกล้งสูง	การรับรู้การ ถูกกลั่นแกล้งต่ำ	p-value <sup>†</sup>
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่น แกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียน				< 0.001*
ไม่ได้รับข้อมูล	490 (42.9)	304 (52.4)	186 (33.0)	
เคยได้รับข้อมูล	653 (57.1)	276 (47.6)	377 (67.0)	

หมายเหตุ <sup>†</sup> Chi-square test

\* Statistically significant at  $P < 0.05$

#### 4.1.1.9 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสองตัวแปร (Bivariate Data Analysis) พบว่าปัจจัยด้านบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (CV) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ นักเรียน LGBTQ (OR = 5.72, 95%CI = 4.21-7.79,  $P < 0.001$ ) หรือนักเรียนเพศหญิง (OR = 5.93, 95%CI = 4.28-8.24,  $P < 0.001$ ) และนักเรียนที่มีอายุมากกว่า 13 ปีขึ้นไป (OR = 7.54, 95%CI = 5.78-9.82,  $P < 0.001$ ) มีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ต่ำกว่า 3.5 (OR = 5.78, 95%CI = 4.08-8.18,  $P < 0.001$ ) และมีรายได้ของครอบครัว น้อยกว่า 30,000 บาท (OR = 3.48, 95%CI = 2.72-4.46,  $P < 0.001$ ) ลักษณะโครงสร้างครอบครัวอาศัยร่วมกับบุคคลอื่นนอกจากพ่อและแม่ (OR = 2.08, 95%CI = 1.52-3.26,  $P < 0.001$ ) มีรูปแบบการเลี้ยงดูที่เข้มงวด (OR = 2.21, 95%CI = 1.62-2.74,  $P < 0.001$ ) นอกจากนี้ นักเรียนมีระดับความเข้มแข็งทางใจระดับน้อย (OR = 5.50, 95%CI = 3.94-7.66,  $P < 0.001$ ) ถึงระดับความเข้มแข็งทางใจปานกลาง (OR = 2.77, 95%CI = 1.95-3.95,  $P < 0.001$ ) และมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และผู้ปกครองระดับน้อย (OR = 3.77, 95%CI = 2.84-5.01,  $P < 0.001$ ), (OR = 4.61, 95%CI = 3.37-6.29, p-value = 0.018), (OR = 5.38, 95%CI = 3.94-7.35,  $P < 0.001$ )

สำหรับด้านปัจจัยด้านพฤติกรรม พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต (PIU) (OR =8.48, 95%CI = 6.23-10.55, P< 0.001) หรือมีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ (MIU) (OR =3.29, 95%CI = 2.34-4.64, P< 0.001) และมีความเสี่ยงสูงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต (OR =1.34, 95%CI = 1.03-1.73, P= 0.027) มีแนวโน้มสูงต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้เช่นเดียวกัน

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม พบว่า นักเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง (OR =3.51, 95%CI = 2.73-4.48, P< 0.001) นักเรียนรายงานว่าในโรงเรียนไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (OR =3.82, 95%CI = 2.56-4.23, P< 0.001) และนักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ภายในโรงเรียน (OR =2.23, 95%CI = 1.75-2.83, P< 0.001) มีแนวโน้มถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับสูงขึ้น รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11

การวิเคราะห์แบบหลายตัวแปร (Multivariable analysis) ได้กำหนดโมเดลเริ่มต้นของการวิเคราะห์ถดถอยพหุโลจิสติก พิจารณาโมเดล ที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลถูกป้อนเข้าไปทั้งหมดเพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ในโมเดลที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมทั้งหมดถูกป้อนเข้าไปในโมเดลที่ 1 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมทั้งหมดกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สำหรับโมเดลที่ 3 เป็นการนำปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมป้อนเข้าไปในโมเดลที่ 2 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้ง 3 ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ได้ผลการศึกษาดังนี้

แบบจำลองที่ 1 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์กับระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่สูง ซึ่งคล้ายกับการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสองตัวแปร (Bivariate Data Analysis) ส่วนในโมเดลที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมถูกเพิ่มเข้าไปในโมเดลที่ 1 พบว่า ความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและการติดอินเทอร์เน็ตระดับสูง และการมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต (PIU) และ การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (MIU) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ส่วนในโมเดลที่ 3 มีการเพิ่มปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเข้าไป พบว่า ผลลัพธ์ที่ได้ก็แสดงให้เห็นรูปแบบที่คล้ายคลึงกันกับโมเดลที่ 2 ตัวแปรในปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการเพิ่มขึ้นของการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เมื่อควบคุมปัจจัยอื่นๆ และนอกจากนี้ นักเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง การไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งภายในโรงเรียนและนักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากโรงเรียน พบว่ามีแนวโน้มการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่สูงขึ้น รายละเอียดดังแสดงในตาราง 11

**ตาราง 11** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปร	Bivariate		Model 1		Model 2		Model 3	
	Unadjusted OR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value
<b>ปัจจัยด้านบุคคล</b>								
เพศ								
LGBTQ (ref.: เพศชาย)	5.72 (4.21-7.79)	<0.001	5.19 (3.49-7.71)	<0.001	4.89 (3.15-7.58)	<0.001	5.50 (3.49-8.67)	<0.001
เพศหญิง (ref.: เพศชาย)	5.93 (4.28-8.24)	<0.001	4.34 (2.89-6.52)	<0.001	4.67 (2.98-7.31)	<0.001	5.02 (3.17-7.94)	<0.001
อายุ ≥13 (ref.: < 13 ปี)	7.54 (5.78-9.82)	<0.001	3.35 (2.52-4.85)	<0.001	3.12 (2.18-4.46)	<0.001	2.95 (2.04-4.26)	<0.001
GPAX < 3.5 (ref.: ≥ 3.50)	5.78 (4.08-8.18)	<0.001	3.28 (2.14-5.01)	<0.001	3.27 (2.03-5.28)	<0.001	2.88 (1.78-4.65)	<0.001
รายได้ของครอบครัว < 30,000 บาท (ref.: ≥ 30,000 บาท)	3.48 (2.72-4.46)	<0.001	2.33 (1.68-3.23)	<0.001	3.44 (2.29-5.16)	<0.001	2.78 (1.82-4.25)	<0.001

**ตาราง 11** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

	Bivariate		Model 1		Model 2		Model 3	
	Unadjusted OR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value
ลักษณะโครงสร้างครอบครัว								
อาศัยร่วมกับบุคคลอื่นนอกจากพ่อแม่และแม่ (ref.: อาศัยร่วมกับพ่อแม่)	2.08 (1.52-3.26)	<0.001	2.05 (1.32-2.85)	<0.001	1.98 (1.22-2.67)	<0.001	1.53 (1.21-2.32)	<0.001
ลักษณะการเลี้ยงดู								
การเลี้ยงดูเข้มงวด (ref.: การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่)	2.12 (1.62-2.74)	<0.001	2.09 (1.49-2.92)	<0.001	2.51 (1.73-3.65)	<0.001	2.33 (1.59-3.41)	<0.001
ระดับความเข้มแข็งทางใจ (Resilience level)								
น้อย (ref.: สูง)	5.50 (3.94-7.66)	<0.001	1.90 (1.23-2.93)	0.004	1.86 (1.15-2.99)	0.011	1.88 (1.15-3.05)	0.011
ปานกลาง (ref.: สูง)	2.77 (1.95-3.95)	<0.001	1.25 (1.78-2.01)	0.023	1.21 (1.72-2.03)	0.021	1.31 (1.77-2.21)	0.018
สัมพันธ์สภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน								
ต่ำ (ref.: สูง)	3.77 (2.84-5.01)	<0.001	1.98 (1.41-2.79)	<0.001	1.99 (1.36-2.91)	<0.001	1.94 (1.32-2.85)	<0.001

**ตาราง 11** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

ตัวแปร	Bivariate			Model 1			Model 2			Model 3		
	Unadjusted OR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value		
สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับคุณครู												
ต่ำ (ref.: สูง)	4.61 (3.37-6.29)	0.018	1.89 (1.47-2.69)	0.034	1.84 (1.42-2.68)	0.032	1.87 (1.43-2.76)	0.041				
สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง												
ต่ำ (ref.: สูง)	5.38 (3.94-7.35)	<0.001	2.74 (1.45-5.15)	0.002	3.25 (1.62-6.52)	0.001	2.78 (1.34-5.64)	0.005				
<b>ปัจจัยด้านพฤติกรรม</b>												
การติดอินเทอร์เน็ต												
ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (PIU) (ref.: AIU)	8.48 (6.23-10.55)	<0.001	-	-	5.81 (3.86-8.74)	<0.001	5.53 (3.63-8.42)	<0.001				
ผู้ใช้อย่างไม่เหมาะสม (MIU) (ref.: AIU)	3.29 (2.34-4.64)	<0.001	-	-	4.14 (2.62-6.56)	<0.001	4.57 (2.84-7.33)	<0.001				
ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต												
สูง (ref.: ต่ำ)	1.34 (1.03-1.73)	0.027	-	-	3.43 (2.92-5.71)	<0.001	3.52 (2.95-5.93)	<0.001				

**ตาราง 11** การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ต่อ)

ตัวแปร	Bivariate		Model 1		Model 2		Model 3	
	Unadjusted OR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value	AOR (95%CI)	P-value
<b>ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม</b>								
มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (ref.: ไม่มีระบบ)	3.82 (2.56-4.23)	<0.001	-	-	-	-	1.85 (1.34-2.65)	0.003
การไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (ref.: ได้รับข้อมูล)	2.23 (1.75-2.83)	<0.001	-	-	-	-	1.76 (1.78-5.59)	0.001
ที่อยู่อาศัยในเขตเทศบาลเมือง (ref.: นอกเขตเทศบาลเมือง)	3.51 (2.73-4.48)	<0.001	-	-	-	-	1.78 (1.21-2.62)	0.004

**หมายเหตุ** AIU=ผู้ใช้อินเตอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Users), OR=Odds ratio, AOR=Adjusted Odds ratio, 95% CI=95% Confidence Interval, ref.= Reference.

#### 4.1.2 ผลการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพ

สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยจากการประมวลแนวคิดทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ประเด็นของการสัมภาษณ์ของนักเรียน และผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ (Key Informant) ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เพื่อให้ได้ลักษณะของความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งและกลวิธีการเผชิญปัญหา จำนวนทั้งหมด 18 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบก้อนหิมะ (Snowball Technique) เพื่อให้ได้ข้อมูลจนอิ่มตัว ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักมาจาก 4 กลุ่ม ประกอบด้วย นักเรียน ผู้ปกครอง ครูอนามัยโรงเรียน และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying) โดยจะทำการสัมภาษณ์จนกว่าจะได้ข้อมูลที่อิ่มตัว (Data Saturation) และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาสรุปและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ได้ข้อค้นพบดังต่อไปนี้

##### ลักษณะการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

การที่นักเรียนแต่ละคนมีพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลย่อมมีสาเหตุที่ทำให้พวกเขาถูกรังแกบางครั้งอาจเกิดความเข้าใจผิดว่านักเรียนที่ถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ต้องมีรูปร่างเล็ก หรือนักเรียนที่มีเพื่อนน้อยก็就会被ถูกลั่นแกล้งจากผู้อื่นได้ง่าย การถูกลั่นแกล้งมักเกิดขึ้นจากความขัดแย้งระหว่างกลุ่มเพื่อน เกิดการด่าทอ เสียสติ ใส่ร้าย กีดกันหรือเกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก แต่จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์จะเห็นได้ว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงคุณลักษณะบางประการเท่านั้น เนื่องจากมีคุณลักษณะด้านอื่นๆ ที่ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล คือ เป็นผู้ที่ขาดความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์ถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลดังนี้

“เรื่องเกิดตอนกีฬาสิ คุยกันไม่ลงตัว แล้วก็ทะเลาะกัน ลากมาจนถึงพิมพ์ด่ากัน พอคุยกันในไลน์มันก็ยังงั้นไม่รู้ อารมณ์มันขึ้น แล้วเราพิมพ์กลับไป เพื่อนก็พิมพ์ตอบกลับมา”

นักเรียน

“เคยโพสต์รูปที่ไปเที่ยวทะเล แล้วใส่ชาลัน คือเราขาใหญ่ไง ก็โดนเพื่อนมาคอมเมนต์ในเฟซบุ๊กเราว่า หมูอ้วน, ขาหรือต๊นกล้วย แรกๆ เราก็ไม่ได้สนใจ แต่เกิดขึ้นแบบนี้บ่อยมากๆ แทบจะทุกครั้งทีลงรูป เคยมีทักแชทส่วนตัวไปด่าเพื่อนกลับด้วยว่า สวยมากมั่ง เป็นแบบเสียดสีกลับไปแหละ แต่ใจจริงๆ ก็ไม่อยากจะยุ่ง ไม่รู้จะทำยังไงก็คงต้องทำใจมั่งคะ”

นักเรียน

“เคยโดนข้อความจากใครก็ไม่รู้ มาโพลต์ว่าหนูว่าลอกการบ้านของเพื่อน เลยทำให้หนูได้คะแนนดี ซึ่งจริงๆ มันไม่ใช่อย่างนั้นเลย แต่ตอนนั้นหนูโกรธมาก ร้องไห้ เสียใจ เพราะสิ่งที่หนูทำคือความพยายามจริงๆ”

นักเรียน

“เด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาด้วยการตามใจ โดยส่วนใหญ่แล้วจะขาดความตระหนักรู้ทางด้านอารมณ์ เด็กเหล่านี้จะสนใจแต่ความรู้สึกของตนเอง นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการต่อกันทางโลกออนไลน์ได้ง่ายๆ และแน่นอนเราไม่สามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ได้ทั้งหมด ดังนั้นสิ่งที่เด็กๆ ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะต้องมีการฝึกฝน และเรียนรู้คือ ความตระหนักรู้เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะตามมา จะทำอย่างไรที่จะทำให้เด็กเหล่านี้มีเกราะป้องกันทางใจ เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้ง เป็นโจทย์ที่เราต้องได้มาเรียนรู้ร่วมกัน โดยไม่ปล่อยให้เด็กเหล่านี้แก้ไขปัญหายอยู่เพียงลำพัง”

ผู้เชี่ยวชาญ

อีกทั้งจากข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักมีสิ่งที่น่าสนใจ คือ มุมมองของผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้ง ว่าพฤติกรรมของการกลั่นแกล้งกันระหว่างเด็กนักเรียนถือเป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมชาติของเด็ก ทำให้พฤติกรรมของการถูกกลั่นแกล้งจะถูกกละเลย เพิกเฉย ส่งผลกระทบต่อผู้ถูกกลั่นแกล้งโดยตรง

“ดิฉันก็เป็นเพื่อนกับลูกในเฟซบุ๊ก เห็นประจำว่ามีเพื่อนๆ เขามาคอมเมนต์ ดีๆ ดื่นๆ ก็เห็น ล่าสุดเห็นมีคำว่า หมูแดงๆ ก็คงเป็นเรื่องสนุกสนานของเด็กๆ”

ผู้ปกครอง

### ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากการที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลในประเด็นเกี่ยวกับการเลือกวิธีการแก้ปัญหาเมื่อตนเองถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เพื่อจัดการให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น พบว่าลักษณะของกลวิธีการจัดการของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้น เป็นความพยายามในการเลือกวิธีการตอบสนองของนักเรียนเมื่อได้รับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกมาในวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยมีประเด็นหลักในการสัมภาษณ์คือ กลวิธีการจัดการของนักเรียนแบ่งเป็นประเด็น 1) วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (การแก้ปัญหา/การหาทางออก) และ 2) วิธีการ

จัดการกับสภาวะของอารมณ์ โดยผู้วิจัยนำแนวคิด ของลาซารัสและโพล์คแมน (Folkman & Lazarus, 1984) มาเป็นกรอบของการศึกษากลวิธีจัดการของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

และจากข้อมูลการสัมภาษณ์ อาจกล่าวได้ว่า การส่งเสริมด้านการเผชิญปัญหา เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียน ทำให้นักเรียนทราบวิธีการวางแผนการ หรือการเลิกพฤติกรรม ที่จะก่อให้เกิดปัญหา และนักเรียนจะทราบวิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทาง สังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเจริญเติบโต การยอมรับ การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยดัง ตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ สนับสนุนการส่งเสริมการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งของนักเรียนที่สามารถหาแนวทางการ เผชิญปัญหาได้อย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับนักเรียน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้ให้รายละเอียด ดังนี้

1) การมุ่งจัดการปัญหา เป็นวิธีการตอบสนองของนักเรียนเมื่อได้รับการถูกกลั่น แกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยใช้กระบวนการทางความคิด ความสามารถ ศักยภาพของตนเอง มาสำรวจ สาเหตุของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผน และการดำเนินการแก้ไขปัญหาทำให้สถานการณ์ที่ต้อง เผชิญอยู่ดีขึ้น ซึ่งประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เมื่อตนเองถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ตนเองมักจะคิด และสำรวจก่อนว่าสาเหตุของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เกิดจากอะไร แล้ววางแผนเพื่อการ จัดการกับปัญหา ต่อไป โดยยังไม่ได้ไปจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกก่อน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลให้ รายละเอียดว่า

“วันนั้นที่มีคนอินบ็อกซ์มาว่าเรา แวบแรกของผมก็คือ งง ก่อนเลย แล้วก็คิดว่า เกิดปัญหา อะไรขึ้น หรือไปทำอะไรให้ใครไว้หรือเปลว่ะ ผมก็ต้องรู้ก่อนละครับว่าปัญหาเกิดจากไหนจะได้ไปแก้ ได้ถูก ไม่มีอารมณ์หัวร้อนอะไรเลยนะครับตอนนั้น ”

นักเรียน

“เวลาเกิดปัญหานั้น หนูคิดมองตัวเองก่อนเลยว่าต้องเกิดจากเรา เขาถึงเป็นแบบนี้ได้ ต้องมานั่งวางแผนจัดลำดับหนึ่ง สอง สาม ก่อนเลย ต้องรีบ ไม่งั้นหนูคิดว่าไม่ทำอะไรอารมณ์ทั้งเขา และเราน่าจะตามมา”

นักเรียน

“ไม่ใช่แค่การนำวิธีการจัดการกับสาเหตุ ใช้แค่สถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งเท่านั้น แต่ การเริ่มหาสาเหตุ ที่มา จะนำพาให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด พิจารณาลึกลับที่เกิดขึ้น นักเรียนจะใช้ เหตุและผลในการตัดสินใจและจะกล้าในการเผชิญกับปัญหาทุกๆ สิ่งที่เขาเจอ เขาจะรู้ว่าอะไรถูก อะไร ผิด อะไรคือสิ่งที่พลาดที่เขาต้องแก้ไข”

คุณครู

“เรื่องพฤติกรรมการกลั่นแกล้งจริงๆ แล้วไม่ได้ถูกปลุกฝังมาจากสังคมเพียงอย่างเดียว พฤติกรรมเหล่านี้ถูกปลุกฝังมาตั้งแต่เด็กๆ กล่าวย่างๆ คือ ครอบครัวมีส่วนที่สำคัญในการสร้างความเป็นตัวตนของเด็กๆ เพราะบางทีเด็กนักเรียนที่ไปกลั่นแกล้งเพื่อนๆ เขาจะมีความคิดนำเอาความรุนแรงไปจัดการแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะปัจจุบันเด็กมีความเข้าถึงโลกโซเชียลได้ง่ายขึ้น การแสดงออกหรือการจัดการปัญหาจะง่ายมากขึ้น บางครั้งขาดความยั้งคิดไปได้ ดังนั้นผู้ที่รู้ตัวได้ไวคือตัวของนักเรียนผู้ถูกรุ้กระทำ ต้องใช้เหตุและผล ความคิดแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้น และต้องตระหนักว่าหากกระทำกลับไป แรงนั้นย่อมกระทำกลับมามาเช่นเดียวกัน

ผู้เชี่ยวชาญ

2) การมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการตอบสนองของนักเรียน เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลโดยใช้กระบวนการปรับสภาวะทางอารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้น ทำให้สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง การที่ตนเองเน้นการรู้อารมณ์ของตนเอง และควบคุมที่อารมณ์และความรู้สึกของตนเองก่อน จากนั้นจึงค่อยแก้ไขปัญหา และวิธีการที่นักเรียนใช้วิธีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ การหลับตาข่มจิตใจ การนั่งเงียบ การฟังเพลง รวมถึงการหากิจกรรมอื่นๆทำให้อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้น เช่น พูดคุยเรื่องอื่นๆ กับเพื่อน ระบายให้คนสนิทใจฟัง ระบายให้ผู้ปกครองฟัง เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลให้รายละเอียดว่า

“หนูจะแก้ไขที่อารมณ์ตัวเองก่อนค่ะ ถ้าเป็นเรื่องที่เป็นผลกระทบกับหนู จะไม่หนี แต่ถ้าไม่เกี่ยวเราก็จะไม่ยุ่ง แต่ถ้าโกรธมากๆ ก็ยังไม่ได้ทำอะไรไปค่ะ ข่มใจถอนหายใจเบาๆ เื่อพยายามไม่คิด หาอะไรทำเหมือนเปลี่ยนเรื่องไปเลย”

นักเรียน

“บางทีเด็กควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ อยากสอนเขา ถ้าเรื่องเล็กๆ คือพยายามไม่เป็นไร ควบคุมตัวเองให้ได้ บางทีเด็กเดี๋ยวนี้ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ จากเรื่องเล็กๆ อย่างที่บอกมันกลายเป็นเรื่องใหญ่ เดี่ยวนี้มีแต่หาเรื่องมาก็จะหาเรื่องกลับ ยิ่งเป็นการบูลลี่กันผ่านสื่อ ยิ่งจะรุนแรงมากๆ”

ผู้ปกครอง

“แต่สิ่งที่เด็กๆ ต้องตระหนักก็คือ เมื่อมีสิ่งกระตุ้นใดๆ ทำให้โกรธ หรือไม่พอใจ เด็กๆ ต้องรู้จักตัวเอง นั่นคือ ต้องยอมรับอารมณ์ก่อน แล้วเข้าใจความรู้สึกก่อนว่ามีอารมณ์แบบไหน ส่วนตัวมากก็คือ เมื่อเข้าโกรธ เขาต้องเรียนรู้ว่าอันนี้ทำได้ อันนี้ทำไม่ได้ โกรธแล้วควรทำอย่างไรหรือแสดงออกด้านพฤติกรรมยังไงให้เหมาะสม”

ผู้เชี่ยวชาญ

## แนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากผลการวิเคราะห์ 2 ประเด็นที่ได้นำเสนอข้างต้นเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จะเห็นได้ว่าเป็นรูปแบบของการถูกลั่นแกล้งที่สามารถเกิดกับใครก็ได้ ที่ไหน หรือสถานที่ใดก็ได้ ตลอดเวลาและต่อเนื่อง และบางรายจากผู้ให้ข้อมูลพบว่าจากผู้ที่เคยถูกรุ้ทำ กลายเป็นผู้กระทำ กลับเพื่อต้องการตอบโต้ แก้แค้น ซึ่งเป็นการตอบโต้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกรุ้ทำ และผู้ที่กระทำทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีอีกประเด็นหนึ่งควรให้ความสำคัญของสถานการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นคือ แนวทางการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า สิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งคือปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล การกระทำพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการเชิงสาเหตุภายในตัวบุคคลส่งผลไปกระบวนการทางปัญญา ที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความสามารถของบุคคลในการควบคุมปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่กำหนด ตามปัจจัยส่วนบุคคล (Person) ปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavior) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (Environment)

กล่าวคือ 1) ด้านบุคคล (Person) เน้นการสร้างความรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต ทำให้นักเรียนสามารถในการคิดวิเคราะห์เหตุการณ์และสามารถประเมิน ตัดสินใจ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ 2) ด้านพฤติกรรม (Behavior) เน้นการสร้างความรู้ด้าน การป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 3) ด้านสภาพแวดล้อม (Environment) เน้นการสร้างความรู้ด้าน การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ดังตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลักที่สนับสนุน การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และการเผชิญปัญหาของนักเรียน ได้ดังนี้

“เหมือนเราโดนเพื่อนว่าในกลุ่มแชท เราอยากให้เราเข้าใจความรู้สึกเรา เพราะรู้สึกเวลาที่โดนเพื่อนกระทำ ความรู้สึกมันก็น่าจะเหมือนกัน ทุกวันนี้ก็เลยแกล้งกันไปกันมา”

นักเรียน

“อินเทอร์เน็ตมีประโยชน์มากนะค่ะ ถ้าใช้ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ถ้ามีความตระหนัก ถึงการใช้งานว่าจะใช้อย่างไรถึงพอดี ใช้อย่างไรถึงจะมีประโยชน์สูงสุด และใช้อย่างไรจะไม่ให้เกิด ความเสี่ยงหรือเป็นภัยต่อตนเอง อย่างที่เห็นว่ามีข่าวเยอะมากจากพวกไม่มีตัวตน มาหลอกนักเรียน นักศึกษา พุดคุยดี พุดจาดี อะไรแบบนี้ คือมันเป็นเรื่องที่ได้ก่อกวนนี้ต้องรู้ได้แล้วว่าโลกเสมือนจริงมันอันตราย”

คุณครู

“การจะกระทำให้เด็กนักเรียนเล็กกลั่นแกล้งกันกลับไปกลับมา นั้น ผู้ที่จะยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือก่อนอื่นเลยต้องเข้าใจความรู้สึกอย่างแท้จริง รู้สาเหตุที่แท้จริงการกลั่นแกล้งนั้นๆ ทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ หรือสภาพแวดล้อมที่เขาได้พบเจอมา เนื่องจากเมื่อเข้าใจที่ไปที่มานั้นก็ย่อมหาวิธีที่เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหานักเรียน เมื่อนักเรียนได้เข้าใจแก่นแท้ของตนเองปัญหาเหล่านั้นก็ย่อมลดลง ในทางกลับกันเด็กๆ ก็จะมีภูมิคุ้มกัน มีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ต่อการรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ดีต่อไปอีก”

**ครูอนามัยโรงเรียน**

“ถ้านักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตัวเอง เขาจะตระหนักรู้ไปถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย เพราะว่าทุกอย่างมันเริ่มจากตัวเราเอง แต่ถ้านักเรียนคนนั้นยังไม่เข้าใจแม้กระทั่งตัวเองเองว่ารู้สึกอย่างไร หรือจริงๆ ต้องการคิดหรือต้องการจะกระทำสิ่งใด เขาก็จะไปแสวงหาวิธีรับมือหรือแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ในทางที่ผิด ในที่สุดจะส่งผลกระทบต่อตัวเขาเอง ในทางกลับกันถ้าเด็กนักเรียนคนนั้นรู้ว่า เขาแค่เข้าใจบริบทของตนเอง เข้าใจบริบทอีกฝ่าย หรือแม้แต่เข้าใจวิธีการคิดในอีกมุมมองหนึ่ง นอกจากจะทำให้เด็กคนนั้นเข้าใจวิธีการจัดการปัญหาแล้ว ในอีกนัยหนึ่งกลับจะช่วยอีกฝ่ายให้มีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่ลดลงได้อีก”

**ผู้เชี่ยวชาญ**

“โดยอาจจะต้องใช้สัมพันธภาพจากเรื่องง่ายๆ คือ บุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม เพราะทำให้ทราบความต้องการของตนเองก่อน รู้จักพฤติกรรมแนวความคิดของตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบๆ กาย ทำให้มีทักษะในการแสดงออกตามสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีปรับตัวและยืดหยุ่นได้รู้จักแสดงหาสิ่งที่จะช่วยเหลือได้ นั่นคือทำให้เด็กได้เรียนรู้ตนเองอย่างแท้จริงเพื่อการเผชิญกับปัญหาการถูกลั่นแกล้ง และที่สำคัญคือต้องไม่ใช้อารมณ์ในการตอบกลับ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการถูกลั่นแกล้งซ้ำซาก”

**ผู้เชี่ยวชาญ**

ตั้งนั้นจากข้อมูลการสัมภาษณ์การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการเผชิญปัญหา เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความเข้าใจถึงสภาพความเสี่ยงของโลกโซเชียล เพื่อคิดวิเคราะห์เหตุการณ์และสามารถประเมินตนเอง และตัดสินใจต่อสถานการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งเพื่อให้เด็กนักเรียนมีความสามารถในการแสดงออกของบุคคลในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการแสดงออกและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้เด็กนักเรียนมีความสามารถการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม และสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จนอาจนำไปสู่การ

ป้องกันแก้ปัญหาสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนได้ ดังตัวอย่างคำตอบของผู้ให้ข้อมูลหลักที่สนับสนุนการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนข้างต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เป็นปัญหาที่บุคคลที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต่างก็รับรู้และทราบกันดี ไม่ว่าจะเป็ระหว่างนักเรียน ผู้ปกครอง ครู จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จำนวน 18 คน ผู้วิจัยได้ขอค้นพบในการนำไปพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งหมด 3 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ 1) ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 3) ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยสรุปองค์ประกอบความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์ พบว่า ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 18 ท่าน ในการตอบคำถามเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยทำการสรุปเนื้อหาที่ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นสอดคล้องกัน และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เมื่อพิจารณาถึงประเด็นเกี่ยวกับคุณลักษณะของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ บางครั้งอาจเกิดความเข้าใจผิดว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งรังแกต้องมีรูปร่างผอมเล็ก แต่ในความเป็นจริง จะเห็นได้ว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงคุณลักษณะบางประการเท่านั้น เนื่องจากมีคุณลักษณะด้านอื่นๆ อีกคือ เป็นผู้ที่ไม่ขาดการตระหนักรู้ด้านการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งและการเผชิญปัญหา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหลัก และนักเรียนอาจพบเจอการกลั่นแกล้งซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมจริงอยู่เป็นบ่อยครั้ง เมื่อเกิดขึ้นบนโลกไซเบอร์จึงคิดเห็นเป็นเพียงเรื่องปกติ สนุกสนาน หรือแม้แต่ไม่ทราบวิธีการจัดการปัญหา รวมถึงการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ

ดังนั้นจากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยจึงได้สรุปองค์ประกอบความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน จำนวน 3 องค์ประกอบ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความตระหนักรู้และการเผชิญปัญหาของนักเรียน ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นการพัฒนาความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้ความรุนแรง และโอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เรียนรู้การกำกับและควบคุมตนเอง (self-regulation) ในสถานการณ์เสี่ยง และรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในการหลีกเลี่ยงความรุนแรง ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นการพัฒนา

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้การป้องกันตนเองเน้นการแก้ไข ปัญหา และจัดการกับอารมณ์เพื่อการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และ 3) ความตระหนักรู้ด้านการ แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เป็นการความสามารถในการแสดงออกของบุคคลในการเรียนรู้ที่จะ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการแสดงออกและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การถูก กลั่นแกล้งได้อย่างเหมาะสม

#### 4.3 การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

4.3.1 การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีขั้นตอนดังนี้

4.3.1.1 ร่างโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดย ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยนำข้อค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 มาเป็นตัวแปรต้นในการสร้างโปรแกรมการ เสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญ ปัญหาของนักเรียน จากการวิเคราะห์ข้อมูลและเนื้อหา พบว่า 3 องค์ประกอบที่มีความสอดคล้องกับ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ในปัจจัยด้านบุคคล (Personal factors) ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เพื่อน และคุณครู รวมถึงความเข้มแข็งทาง จิตใจ (RS) 2. ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factors) ได้แก่ พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และ พฤติกรรมเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (environmental factors) ได้แก่ ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียนและการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกัน การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ภายในโรงเรียน พิจารณาความสอดคล้องในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการ เรียนรู้ทางปัญญาสังคมแต่ละด้าน ดังนี้ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล โดยการสร้างความตระหนักด้านความ เสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ปัจจัยทางพฤติกรรม สร้างความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่น แกล้งบนโลกไซเบอร์และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 3) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม สร้างความตระหนักด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ และระยะติดตามหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีกในสัปดาห์ที่ 12 รวม 4 ระยะ เวลาดำเนินการทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ ดังนี้

**ระยะที่ 1 สัปดาห์ที่ 0** เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการดำเนินการเข้าโปรแกรม

**ระยะที่ 2 สัปดาห์ที่ 1-4** เน้นกิจกรรมในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต และกิจกรรมการในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1** กิจกรรมรู้เท่าทัน Cyberbullying (ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์)

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2** โลกของไซเบอร์ (ความรุนแรง โอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต)

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3** ไม่ยึดติดไม่หลีกหนี (วิเคราะห์ความคิดของตนเองกับสถานการณ์ความเสี่ยงบนโลกไซเบอร์ที่ได้รับรู้กับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4** Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา (วิธีการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้น และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

หลังจากสัปดาห์ที่ 4 เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 1

**ระยะที่ 3** เริ่มสัปดาห์ที่ 5-8 โดยเน้นกิจกรรมการในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5** แรงอัด ฮึดสู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน (การป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์ และวิธีรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์)

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6** Make it happen (ทำให้สำเร็จ) (การป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา ด้านการเผชิญปัญหา กล้าแสดงออก สร้างความเป็นมิตรและขอรับความช่วยเหลือ และการป้องกันเน้นการหลีกเลี่ยง)

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7** เต็มพลังใจ การฝึกปฏิบัติการบันทึกสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่พบเจอกับการแก้ไขปัญหา และการทำไดอารี่สมุดบันทึกด้วยตนเอง

**กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8** พลังสู้: ฉันททำได้ เป็นกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจด้วยตัวแบบการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นอารมณ์ในมน้ำใจในกลุ่มตัวอย่างและสัญญาใจกับตัวเองในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

หลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 2

**ระยะที่ 4** คือ ระยะติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม โดยกำหนดติดตาม 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยดำเนินการติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

4.3.1.2 ร่างคู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และสื่อการสอนประกอบการบรรยาย

4.3.2 การตรวจสอบร่างโปรแกรมและร่างคู่มือการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ ได้แก่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น 1 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนและการให้คำปรึกษา จำนวน 2 คน ด้านจิตเวชวัยรุ่นจำนวน 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาโรงเรียน 1 คน ผู้วิจัยนำเสนอร่างโปรแกรมต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ วิจัยให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรม คู่มือประกอบการใช้โปรแกรม และวีดิทัศน์สื่อการสอน เพื่อประกอบการใช้โปรแกรม จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรม คู่มือและสื่อการสอนประกอบการบรรยาย ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของโปรแกรม และความเหมาะสมของคู่มือสื่อประกอบการสอนอีกครั้ง รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 12



ตาราง 12 แสดงผลการตรวจสอบร่างโปรแกรม คู่มือและสื่อการสอนประกอบการบรรยาย

ร่างโปรแกรม	โปรแกรม	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ
การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	การเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	
1. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 รู้เท่าทัน Cyberbullying	1. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 รู้เท่าทัน Cyberbullying	ปรับเวลา
2. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 โลกของไซเบอร์	2. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 โลกของไซเบอร์	คงเดิม
3. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 ไม่ยึดติดไม่หลีกหนี	3. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 ไม่ยึดติดไม่หลีกหนี	คงเดิม
4. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา	4. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา	คงเดิม
5. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 แรงฮึด ฮึดสู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน	5. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 แรงฮึด ฮึดสู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน	คงเดิม
6. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 Make it happen (ทำให้สำเร็จ)	6. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 Make it happen (ทำให้สำเร็จ)	คงเดิม
7. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 เต็มพลังใจ	7. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 เต็มพลังใจ	คงเดิม
8. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 พลังสู้: ฉันท้าทำได้	8. กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 พลังสู้: ฉันท้าทำได้	ปรับเวลา
9. คู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)	9. คู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying)	ปรับเนื้อหา
10. สื่อการสอนประกอบการบรรยาย	10. สื่อการสอนประกอบการบรรยาย	คงเดิม

4.3.3 สรุปลักษณะของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คู่มือและสื่อการสอนประกอบการบรรยาย ดังนี้ ด้านคู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำให้ปรับขนาดตัวหนังสือให้ใหญ่และทันสมัยมากยิ่งขึ้น รวมถึงเนื้อหาในคู่มือค่อนข้างเยอะปรับเนื้อหาให้กระชับและประกอบการเพิ่มภาพแทนการบรรยาย สำหรับคู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปรับระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมโดยประมาณ 1-1 ชั่วโมง 30 นาที สำหรับองค์ประกอบแต่ละกิจกรรมของคู่มือให้ไว้คงเดิม

โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นฉบับสมบูรณ์ที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะก่อนดำเนินกิจกรรม ระยะที่ 2 ระยะดำเนินกิจกรรม (สัปดาห์ที่ 1-4) ระยะที่ 3 ระยะดำเนินกิจกรรม (สัปดาห์ที่ 5-8) และระยะที่ 4 ระยะติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม โดยกำหนดติดตาม 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมครั้งละ 80 นาที ดังนี้
2. คู่มือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ขนาดตัวหนังสือใหญ่ขึ้น ชัดเจน ทันสมัย อ่านง่าย เนื้อหาในเล่มเพียงพอเหมาะสม กระชับ และรูปภาพประกอบน่าสนใจ
3. สื่อการสอนประกอบการบรรยาย ประกอบด้วยวีดิทัศน์ที่น่าสนใจ

4.3.4 การเปรียบเทียบโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับกิจกรรมสุขภาพในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รายละเอียดดังแสดงในตาราง 13

พหุบัณฑิต ชีวะ

ตาราง 13 การเปรียบเทียบโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โปรแกรมฯ ในกลุ่มทดลอง	โปรแกรมฯ ในกลุ่มควบคุม
<p>โดยการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งเป็น 4 ระยะ เวลา 80 นาที/ครั้ง/สัปดาห์ ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฯ โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>1) ระยะที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการดำเนินการเข้าโปรแกรม โดยการประเมินการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>	<p>โดยกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนตามปกติใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <p>1) เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ได้แก่ หัวข้อสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ (การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น) ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และประเมินโดยใช้แบบประเมินเช่นเดียวกับโปรแกรมฯ ในกลุ่มทดลอง</p>
<p>2) ระยะที่ 2 ระยะทำกิจกรรมใช้เวลา 4 สัปดาห์ ได้แก่ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมรู้เท่าทัน Cyberbullying สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมโลกของไซเบอร์ สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมไม่ยึดติดไม่หลีกหนี และสัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา เมื่อเสร็จสิ้นสัปดาห์ที่ 4 เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 1 ได้แก่ ประเมินการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>	<p>2) เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ได้แก่ หัวข้อสาระที่ 2 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และประเมินการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>

**ตาราง 13** การเปรียบเทียบโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

โปรแกรมฯ ในกลุ่มทดลอง	โปรแกรมฯ ในกลุ่มควบคุม
<p>3) ระยะที่ 3 ระยะทำกิจกรรมใช้เวลา 4 สัปดาห์ ได้แก่ สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมแรงฮึด ฮึดสู้; เราจะผ่านไปด้วยกัน สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม Make it happen (ทำให้สำเร็จ) สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมเติมพลังใจ และสัปดาห์ที่ 8 พลังสู้: ฉันททำได้ หลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 เป็นกิจกรรมการติดตามประเมินผลของระยะที่ 2 ได้แก่ ประเมินการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>	<p>3) เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ได้แก่ หัวข้อ สาระที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ สรรพภาพ และการป้องกันโรค เรื่องการเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และประเมินการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>
<p>4) ระยะที่ 4 ระยะติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม โดยดำเนินการติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>	<p>4) เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน ได้แก่ กิจกรรมทางกายในรายวิชาพลศึกษาด้านกีฬา และนันทนาการในรายวิชาพลศึกษา และกิจกรรมในรายวิชาสุขศึกษา เรื่องการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และประเมินการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</p>

#### 4.4 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

การศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (Cluster randomized controlled trials: CRTs) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two group Pretest & Posttest design) กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เคยได้รับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 43 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 43 คน โดยได้วิเคราะห์ผลการทดสอบโปรแกรมฯ ได้ข้อมูลดังนี้

##### 4.4.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศทางเลือก (LGBTQ) ร้อยละ 48.8 อายุ 13 ปี เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) 3.4 รายได้ของครอบครัว 20,000 บาท ส่วนใหญ่นักเรียนอาศัยร่วมกับบุคคลอื่นนอกจากพ่อและแม่ ร้อยละ 58.1 การเลี้ยงดูของครอบครัวมีลักษณะแบบเข้มงวด/ทอดทิ้ง ร้อยละ 69.8 ส่วนใหญ่ความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ระดับน้อย ร้อยละ 51.2 และสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนระดับต่ำ ร้อยละ 58.1 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับคุณครูระดับต่ำ ร้อยละ 79.1 เช่นเดียวกันกับสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองระดับต่ำ ร้อยละ 81.4 สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (MIU) ร้อยละ 51.2 และส่วนใหญ่มีความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตระดับสูง ร้อยละ 93.0 และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง ร้อยละ 53.5 ส่วนใหญ่สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน นักเรียนไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน ร้อยละ 63.0 นักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ภายในโรงเรียน ร้อยละ 65.1

กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศทางเลือก (LGBTQ) ร้อยละ 44.2 อายุเฉลี่ย 12.35 ปี เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) 3.17 รายได้ของครอบครัว 18,348 บาท ส่วนใหญ่นักเรียนอาศัยพ่อและแม่ ร้อยละ 53.5 การเลี้ยงดูของครอบครัวมีลักษณะแบบเข้มงวด/ทอดทิ้ง ร้อยละ 62.8 ส่วนใหญ่ความเข้มแข็งทางจิตใจ อยู่ระดับน้อย ร้อยละ 62.8 และสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนระดับน้อย ร้อยละ 62.8 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับคุณครูระดับน้อย ร้อยละ 72.1 เช่นเดียวกันกับสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองระดับน้อย ร้อยละ 86.0 สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (MIU) ร้อยละ 51.2 และส่วนใหญ่มี

ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตระดับสูง ร้อยละ 81.4 และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม พบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเมือง ร้อยละ 55.8 ส่วนใหญ่สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน นักเรียนไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน ร้อยละ 72.0 ไม่นักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ภายในโรงเรียน ร้อยละ 76.7

เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลของนักเรียน ได้แก่ ข้อมูลปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ทุกตัวแปรไม่แตกต่างกัน ( $P>0.05$ ) ดังรายละเอียดตาราง 14

ตาราง 14 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ปัจจัย	รวม (n=86) n (%)	กลุ่มทดลอง (n=43) n (%)	กลุ่มควบคุม (n=43) n (%)	p-value
<b>1. ปัจจัยด้านบุคคล (Personal factors)</b>				
<b>เพศ</b>				0.894 <sup>†</sup>
เพศทางเลือก (LGBTQ)	40 (46.5)	21 (48.8)	19 (44.2)	
หญิง	32 (37.2)	15 (34.9)	17 (39.5)	
ชาย	14 (14.0)	7 (7.0)	7 (7.0)	
<b>อายุ</b>				0.055 <sup>†</sup>
Median ± IQR	13 ± 1	13 ± 1	13 ± 1	
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม</b>				0.979 <sup>†</sup>
Median ± IQR	3.4 ± 0.3	3.4 ± 0.3	3.4 ± 0.2	
<b>ลักษณะโครงสร้างครอบครัว</b>				0.280 <sup>†</sup>
อาศัยร่วมกับบุคคลอื่นนอกจาก พ่อและแม่	45 (52.3)	25 (58.1)	20 (46.5)	
อาศัยร่วมกับพ่อและแม่	41 (47.7)	18 (41.9)	23 (53.5)	

หมายเหตุ <sup>†</sup> Chi-square test <sup>†</sup> Mann Whitney U Test IQR=interquatile range

ตาราง 14 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ปัจจัย	รวม (n=86) n (%)	กลุ่มทดลอง (n=43) n (%)	กลุ่มควบคุม (n=43) n (%)	p-value
<b>ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว</b>				0.494 <sup>†</sup>
การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด/ ทอดทิ้ง	57 (66.3)	30 (69.8)	27 (62.8)	
การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่/ สนับสนุน/ให้โอกาส	29 (33.7)	13 (30.2)	16 (37.2)	
<b>รายได้ของครอบครัว</b>				0.368 <sup>†</sup>
Median ± IQR	20,000±15,000	20,000±10,000	19,000±9,000	
<b>ความเข้มแข็งทางจิตใจ</b>				0.385 <sup>†</sup>
ระดับน้อย	49 (57.0)	22 (51.2)	27 (62.8)	
ระดับปานกลาง	28 (32.6)	17 (39.5)	11 (25.6)	
ระดับมาก	9 (10.5)	5 (11.6)	4 (9.3)	
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน</b>				0.659 <sup>†</sup>
ระดับต่ำ	52 (60.5)	25 (58.1)	27 (62.8)	
ระดับสูง	34 (39.5)	18 (41.9)	16 (37.2)	
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู</b>				0.451 <sup>†</sup>
ระดับต่ำ	65 (75.6)	34 (79.1)	31 (72.1)	
ระดับสูง	21 (24.4)	12 (27.9)	9 (20.9)	
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง</b>				0.559 <sup>†</sup>
ระดับต่ำ	72 (83.7)	35 (81.4)	37 (86.0)	
ระดับสูง	14 (16.3)	6 (14.0)	8 (18.6)	

หมายเหตุ <sup>†</sup> Chi-square test <sup>†</sup> Mann Whitney U Test IQR=interquartile range

ตาราง 14 จำนวน ร้อยละ ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ปัจจัย	รวม (n=86) n (%)	กลุ่มทดลอง (n=43) n (%)	กลุ่มควบคุม (n=43) n (%)	p-value
<b>2.ปัจจัยด้านพฤติกรรม (Behavioral factors)</b>				
<b>การติดอินเทอร์เน็ต</b>				
				0.518 <sup>1</sup>
ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (PIU)	31 (36.0)	18 (41.9)	13 (30.2)	
ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (MIU)	49 (57.0)	24 (51.2)	27 (62.8)	
ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (AIU)	6 (7.0)	3 (7.0)	3 (7.0)	
<b>ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต</b>				
				0.106 <sup>1</sup>
ระดับสูง	75 (87.2)	40 (93.0)	35 (81.4)	
ระดับต่ำ	11 (12.8)	3 (7.0)	8 (18.6)	
<b>3.ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors)</b>				
<b>พื้นที่อยู่อาศัย</b>				
				0.745 <sup>1</sup>
ในเขตเทศบาลเมือง	42 (48.8)	23 (53.5)	19 (44.2)	
นอกเขตเทศบาลเมือง	44 (51.2)	20 (46.5)	24 (55.8)	
<b>สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน</b>				
				0.645 <sup>1</sup>
<b>ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน</b>				
ไม่มีระบบรายงาน	67 (80.7)	27 (63.0)	31 (72.0)	
มีระบบรายงาน	19 (19.3)	16 (37.0)	12 (28.0)	
<b>ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ภายในโรงเรียน</b>				
				0.410 <sup>1</sup>
นักเรียนไม่ได้รับข้อมูล	61 (70.9)	28 (65.1)	33 (76.7)	
นักเรียนเคยได้รับข้อมูล	25 (29.1)	10 (23.3)	15 (34.9)	

หมายเหตุ <sup>1</sup> Chi-square test

4.4.2 ผลการวิเคราะห์ระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง ร้อยละ 72.1 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ ร้อยละ 86.0 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ระดับน้อย ร้อยละ 51.2 และระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับปานกลาง ร้อยละ 48.8

กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง ร้อยละ 67.4 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ ร้อยละ 81.4 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ระดับน้อย ร้อยละ 62.8 และระดับการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับปานกลาง ร้อยละ 44.2 ดังรายละเอียดตารางที่ 15

4.4.3 การเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $p>0.05$ ) ดังรายละเอียดตาราง 15



**ตาราง 15** เปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้ง ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n=86)

ข้อมูล	ข้อมูลก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ			p-value
	รวม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	
	(n=86) n (%)	(n=43) n (%)	(n=43) n (%)	
<b>การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล</b>				<b>0.221<sup>1</sup></b>
ระดับสูง	60 (69.8)	31 (72.1)	29 (67.4)	
ระดับต่ำ	26 (30.2)	12 (27.9)	14 (32.6)	
<b>ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล</b>				<b>0.341<sup>1</sup></b>
ระดับต่ำ	72 (83.7)	37 (86.0)	35 (81.4)	
ระดับสูง	14 (16.3)	6 (14.0)	8 (18.6)	
<b>ความเข้มแข็งทางจิตใจ</b>				<b>0.385<sup>1</sup></b>
ระดับน้อย	49 (57.0)	22 (51.2)	27 (62.8)	
ระดับปานกลาง	28 (32.6)	17 (39.5)	11 (25.6)	
ระดับสูง	9 (10.5)	5 (11.6)	4 (9.3)	
<b>การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล</b>				<b>0.600<sup>1</sup></b>
ระดับต่ำ	38 (44.2)	19 (44.2)	15 (34.9)	
ระดับปานกลาง	40 (46.5)	21 (48.8)	19 (44.2)	
ระดับสูง	8 (9.3)	3 (7.0)	5 (11.6)	

หมายเหตุ <sup>1</sup> chi-square test



ระดับสูง ร้อยละ 93.0 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระดับปานกลาง ร้อยละ 65.1 และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับสูง ร้อยละ 58.1 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับสูง ร้อยละ 60.5 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับต่ำ ร้อยละ 72.1 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจระดับน้อย ร้อยละ 55.8 และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลระดับปานกลาง ร้อยละ 46.5 และเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในระยะติดตามผล (12 week) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ดังรายละเอียดตาราง 16



**ตาราง 16** เปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week) (n=86)

ข้อมูล	4week		8week		12week		p-value
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	
การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล							0.272 <sup>†</sup>
ระดับสูง n(%)	31 (72.1)	29 (67.4)	23 (53.5)	28 (65.1)	7 (16.3)	26 (60.5)	0.001 <sup>†*</sup>
ระดับต่ำ n(%)	12 (27.9)	14 (32.6)	20 (46.5)	15 (34.9)	36 (83.7)	17 (39.5)	
ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล							0.016 <sup>†*</sup>
ระดับต่ำ n(%)	32 (74.4)	33 (76.7)	20 (46.5)	31 (72.1)	3 (7.0)	31 (72.1)	
ระดับสูง n(%)	11 (25.6)	10 (23.3)	23 (53.5)	12 (27.9)	40 (93.0)	12 (27.9)	
ความเข้มแข็งทางจิตใจ							0.015 <sup>†*</sup>
ระดับน้อย n(%)	18 (41.9)	27 (62.8)	15 (34.9)	27 (62.8)	1 (2.3)	24 (55.8)	
ระดับปานกลาง n(%)	21 (48.8)	11 (25.6)	24 (55.8)	11 (25.6)	28 (65.1)	14 (32.6)	
ระดับมาก n(%)	4 (9.3)	5 (11.6)	4 (9.3)	5 (11.6)	14 (32.6)	5 (11.6)	

**ตาราง 16** เปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week) (n=86) (ต่อ)

ข้อมูล	4week		8week		12week		p-value
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	
การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล							0.001**
ระดับต่ำ n(%)	16 (37.2)	18 (41.9)	8 (18.6)	18 (41.9)	2 (4.7)	18 (41.9)	
ระดับปานกลาง n(%)	24 (55.8)	20 (46.5)	27 (62.8)	20 (46.5)	16 (37.2)	20 (46.5)	
ระดับสูง n(%)	3 (7.0)	5 (11.6)	8 (18.6)	5 (11.6)	25 (58.1)	5 (11.6)	

หมายเหตุ <sup>1</sup> Chi-square test

\* Statistically significant at P < 0.05.

4.4.4 การเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมศึกษามีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีแนวโน้มที่ลดลงคือระดับต่ำ หลังเข้าร่วมโปรแกรม (8 week) ร้อยละ 46.5 และในระยะติดตามผล (12 week) ร้อยละ 83.4 ด้านความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล พบว่า ผู้เข้าร่วมศึกษามีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น คือ ระดับสูง ร้อยละ 53.5 และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (จากร้อยละ 48.8, 55.8 และ 65.1 ตามลำดับ) และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 55.8, 62.8 และ ร้อยละ 58.1 ตามลำดับ)

และเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า สัดส่วนของผู้เข้าร่วมศึกษาที่มีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และมีสัดส่วนของผู้เข้าร่วมศึกษาที่มีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) )

ส่วนการเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภายในกลุ่ม ของกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) ดังรายละเอียดตาราง 17

**ตาราง 17** เปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week) (n=86)

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			p-value
	4week	8week	12week	4week	8week	12week	
การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล							0.097 <sup>†</sup>
ระดับสูง n(%)	31 (72.1)	23 (53.5)	7 (16.3)	29 (67.4)	28 (65.1)	26 (60.5)	
ระดับต่ำ n(%)	12 (27.9)	20 (46.5)	36 (83.7)	14 (32.6)	15 (34.9)	17 (39.5)	
ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล							0.135 <sup>†</sup>
ระดับต่ำ n(%)	32 (74.4)	20 (46.5)	3 (7.0)	33 (76.7)	31 (72.1)	31 (72.1)	
ระดับสูง n(%)	11 (25.6)	23 (53.5)	40 (93.0)	10 (23.3)	12 (27.9)	12 (27.9)	
ความเข้มแข็งทางจิตใจ							0.083 <sup>†</sup>
ระดับน้อย n(%)	18 (41.9)	15 (34.9)	1 (2.3)	27 (62.8)	27 (62.8)	24 (55.8)	
ระดับปานกลาง n(%)	21 (48.8)	24 (55.8)	28 (65.1)	11 (25.6)	11 (25.6)	14 (32.6)	
ระดับมาก n(%)	4 (9.3)	4 (9.3)	14 (32.6)	5 (11.6)	5 (11.6)	5 (11.6)	

**ตาราง 17** เปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week) (n=86) (ต่อ)

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			p-value
	4week	8week	12week	4week	8week	12week	
การเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล							0.323 <sup>¶</sup>
ระดับต่ำ n(%)	16 (37.2)	8 (18.6)	2 (4.7)	18 (41.9)	18 (41.9)	18 (41.9)	
ระดับปานกลาง n(%)	24 (55.8)	27 (62.8)	16 (37.2)	20 (46.5)	20 (46.5)	20 (46.5)	
ระดับสูง n(%)	3 (7.0)	18 (18.6)	25 (58.1)	5 (11.6)	5 (11.6)	5 (11.6)	

หมายเหตุ

<sup>¶</sup> Cochran's Q test

\* Statistically significant at P < 0.05

โดยสรุป จากการประเมินประสิทธิผลโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ผลยืนยันว่าโปรแกรมฯ ดังกล่าว ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ตามกรอบแนวคิดการวิจัย หลังสิ้นสุดโปรแกรมฯ ในระยะระยะติดตามผล (12 week) พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่ลดลง มีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยมีแนวโน้มดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $p < 0.05$ )



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ โดยการวิจัยระยะที่ 1 ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณ และการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying) สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยดำเนินการศึกษา รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และผลการวิจัยระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยสรุปผล การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ มีรายละเอียดดังนี้

#### 5.1 สรุปผล

5.1.1 การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ เพื่อประเมินระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying)

5.1.1.1 การศึกษาข้อมูลด้านการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 50.7 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลต่ำ ร้อยละ

51.2 ด้านความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale) อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 47.6

5.1.1.2 ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (Cyberbullying)

ผลจากการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (personal factors) พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 38 อายุน้อยกว่า 13 ปี มีเกรดเฉลี่ยสะสมมากกว่าหรือเท่ากับ 3.5 และรายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือน 30,000 บาท จากการรายงานพบว่า ร้อยละ 52.5 นักเรียนอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ นอกจากพ่อแม่และแม่ นอกจากนั้นพบว่า ร้อยละ 70.6 ผู้ปกครองของนักเรียนมีลักษณะการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดหรือทอดทิ้ง และส่วนใหญ่พบว่านักเรียนมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 47.6 นอกจากนี้ ผู้ตอบแบบสอบถามในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันรายงานว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับเพื่อน ร้อยละ 72.2 ความสัมพันธ์ระหว่างครู ร้อยละ 75.9 และ

ผู้ปกครอง ร้อยละ 53.0 สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม (personal factors) พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ติดอินเทอร์เน็ต (PIU) และมีความเสี่ยงระดับสูงที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 74.3 และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) พบว่า ระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งภายในโรงเรียนนักเรียนส่วนใหญ่นักเรียนไม่มีระบบการรายงาน ร้อยละ 58.9 และไม่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อป้องกันการกลั่นแกล้งกันและได้ทราบวิธีรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์การการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ภายในโรงเรียน ร้อยละ 42.9 ส่วนใหญ่แล้วนักเรียนอาศัยอยู่ในพื้นที่นอกเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ร้อยละ 56.9 ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ระหว่างการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งสูงและการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งต่ำในปัจจัยทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (personal factors) 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (personal factors) และ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors)

การศึกษาข้อมูลแบบหลายตัวแปร (Multivariable analysis) พิจารณาแบบจำลองที่ 1 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์กับระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่สูง ซึ่งคล้ายกับการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสองตัวแปร (Bivariate Data Analysis) ส่วนในโมเดลที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมถูกเพิ่มเข้าไปในโมเดลที่ 1 พบว่า ความเสี่ยงต่อพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตและการติดอินเทอร์เน็ตระดับสูง และการมีพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต (PIU) และ การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (MIU) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ส่วนในโมเดลที่ 3 มีการเพิ่มปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเข้าไป พบว่า ผลลัพธ์ที่ได้ก็แสดงให้เห็นรูปแบบที่คล้ายคลึงกันกับโมเดลที่ 2 ตัวแปรในปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมทุกตัวแปรมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เมื่อควบคุมปัจจัยอื่นๆ และนอกจากนี้ นักเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง ไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งภายในโรงเรียนและนักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากโรงเรียน พบว่ามีแนวโน้มการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่สูงขึ้น

### 5.1.2 การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพ โดยทำการศึกษา รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ประเด็นของการสัมภาษณ์ของนักเรียนประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ (Key Informant) ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการพบเจอการถูกกลั่น

แก๊งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์

ในการตอบคำถามเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยทำการสรุปเนื้อหาที่ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นสอดคล้องกัน และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เมื่อพิจารณาถึงประเด็นเกี่ยวกับคุณลักษณะของนักเรียนที่มีพฤติกรรมถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์ บางครั้งอาจเกิดความเข้าใจผิดว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมถูกลั่นแก๊งจริงแก่ต้องมีรูปร่างผอมเล็ก แต่ในความเป็นจริง จะเห็นได้ว่าสิ่งนั้นเป็นเพียงคุณลักษณะบางประการเท่านั้น เนื่องจากมีคุณลักษณะด้านอื่นๆ อีกคือ เป็นผู้ที่ขาดการตระหนักรู้ด้านการป้องกันการถูกลั่นแก๊งและการเผชิญปัญหา รวมถึงขาดความเข้มแข็งด้านจิตใจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลหลัก และนักเรียนอาจพบเจอการกลั่นแก๊งซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมจริงอยู่เป็นบ่อยครั้ง เมื่อเกิดขึ้นบนโลกไซเบอร์จึงคิดเห็นเป็นเพียงเรื่องปกติ สนุกสนาน หรือแม้แต่ไม่ทราบวิธีการจัดการปัญหา รวมถึงการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ

ดังนั้นจากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยจึงได้สรุปองค์ประกอบความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน จำนวน 3 องค์ประกอบ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความตระหนักรู้และการเผชิญปัญหาของนักเรียน ได้แก่ 1) ความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นการพัฒนาความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้ความรุนแรง และโอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เรียนรู้การกำกับและควบคุมตนเอง (self-regulation) ในสถานการณ์เสี่ยง และรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในการหลีกเลี่ยงความรุนแรง ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์ และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์ เป็นการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้การป้องกันตนเองเน้นการแก้ไขปัญหา และจัดการกับอารมณ์เพื่อการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และ 3) ความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เป็นการความสามารถในการแสดงออกของบุคคลในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการแสดงออกและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การถูกลั่นแก๊งได้อย่างเหมาะสม

### 5.1.3 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2

#### 5.1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 มาเป็นตัวแปรต้นในการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแก๊งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียน จากการวิเคราะห์ข้อมูลและเนื้อหา พบว่า 3 องค์ประกอบที่มีความ

สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ภายใต้แนวคิด การเรียนรู้โดยการสังเกต การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ดังนี้ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล โดยการสร้างความตระหนักด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต 2) ปัจจัยทางพฤติกรรม สร้างความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และ 3) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม สร้างความตระหนักด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะก่อนดำเนินกิจกรรม ระยะที่ 2 ระยะทำกิจกรรมใช้เวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-4) ระยะที่ 3 ระยะทำกิจกรรมใช้เวลาอีก 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 5-8) และระยะที่ 4 ระยะติดตามผล โดยดำเนินการติดตามผลหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ในสัปดาห์ที่ 12 รวมกิจกรรมจากโปรแกรมฯ ทั้งหมด 12 สัปดาห์ แล้วประเมินผลของโปรแกรมฯ โดยดำเนินการติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### 5.1.3.2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying) และการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

(1) ผลการเปรียบเทียบข้อมูลพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลอง (n=43) และกลุ่มควบคุม (n=43) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $p>0.05$ )

(2) ผลการเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week)

ระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) ผลการเปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ระยะระหว่างเข้าร่วม (8 week) ผลการเปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ พบว่า

ไม่แตกต่างกัน สำหรับระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ระยะติดตามผล (12 week) ผลการเปรียบเทียบข้อมูลระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในระยะติดตามผล (12 week) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

(3) การเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระหว่างเข้าร่วม (4 week) หลังเข้าร่วม (8 week) และระยะติดตามผล (12 week)

ผลการเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า สัดส่วนของผู้เข้าร่วมศึกษาที่มีการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และมีสัดส่วนของผู้เข้าร่วมศึกษาที่มีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ส่วนการเปรียบเทียบข้อมูลการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ ระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภายในกลุ่ม ของกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

## 5.2 อภิปรายผล

### 5.2.1 อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ

5.2.1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1.3.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ได้แก่ (1) ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (personal factors) ได้แก่ เพศทางเลือก (LGBTQ)/เพศหญิง นักเรียนอายุ 13 ปี ขึ้นไป เกรดเฉลี่ยสะสม น้อยกว่า 3.5 อาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นนอกจากพ่อและแม่ ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัวเลี้ยงดูแบบเข้มงวด/ทอดทิ้ง และรายได้ของครอบครัวน้อย มีความเข้มแข็งทางจิตใจระดับต่ำ-ปานกลาง นอกจากนี้พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน คุณครู ผู้ปกครองที่น้อย

(2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (personal factors) ได้แก่ นักเรียนที่ติดอินเทอร์เน็ต (PIU) และผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (MIU) รวมถึงความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตระดับสูง (3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment factors) ได้แก่ นักเรียนที่อาศัยในเขตเทศบาลเมือง สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ไม่มีระบบรายงานปัญหาการกลั่นแกล้งภายในโรงเรียน และนักเรียนไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลภายในโรงเรียน อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

(1) ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล คือ เพศและอายุมีผลต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (López-Castro L et al 2023., Evelyn S et al., 2022) โดยพบว่าวัยรุ่นหญิงมักจะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากกว่าวัยรุ่นผู้ชาย (Sittichai, 2014; Tudkuea & Laeheem, 2014; Bevilacqua L et al., 2017; Cassiani-Miranda CA et al., 2021) และโดยเฉพาะกลุ่มเพศทางเลือก (LGBTQ) มีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่เพิ่มสูงขึ้น (Bouris A et al., 2016; Bucchianeri MM et al., 2016, Sokantat N et al., 2021) สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทยของ ปัญจรัตน์ ไส้สุวรรณชาติ และคณะ (2565) กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งและถูกผู้อื่นกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลพบความชุกในกลุ่มเพศทางเลือกสูงที่สุด (ร้อยละ 52.1) กล่าวได้ว่านักเรียนกลุ่มนี้มักถูกคุกคามเนื่องจากเนื่องจากอคติทางสังคมที่ยังไม่ยอมรับความหลากหลายทางเพศ และเกิดจากความกลัวว่าสถานะภาพเป็นเพศทางเลือกของตนจะถูกเปิดเผย ประกอบกับการไม่เปิดเผยตัวตนของผู้กลั่นแกล้งทำให้การใช้คำพูดเหยียดหยามเกิดขึ้นง่ายขึ้น สื่อและค่านิยมบางอย่างยังตอกย้ำภาพจำเชิงลบ ส่งผลให้เกิดการล้อเลียนและเลือกปฏิบัติ (Tudkuea T et al. 2019) และสอดคล้องกับการศึกษาครั้งก่อน (Price M and Dalgleish L.2023, Peng Z et al., 2022) พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมักถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ซึ่งพบได้บ่อยกว่าอย่างเห็นได้ชัดในโรงเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายเมื่อเทียบกับโรงเรียนประถมศึกษา กล่าวได้ว่าในช่วงเปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนประถมและมัธยมศึกษา นักเรียนมักจะประสบกับการถูกกลั่นแกล้งเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากมิตรภาพและความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนที่แตกแยกจากกันอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของโรงเรียน รวมทั้งการเปลี่ยนจากกลุ่มเด็กโตเป็นเด็กที่อายุน้อยที่สุดในโรงเรียน (López-Castro L et al, 2023) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยพบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำมีแนวโน้มต่อการถูกกลั่นแกล้งสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาครั้งก่อน (Vitto C, 2018; Charoenwanit S, 2018; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563; Gassem Gohal et al., 2023) คำอธิบายที่เป็นไปได้ประการหนึ่งก็คือ ผู้ที่เผชิญกับการกลั่นแกล้งทางโซเชียลมักมีความเครียดทางอารมณ์อย่างมากและไม่สามารถจดจ่อกับการเรียนได้ ส่งผลให้ผลการเรียนของนักเรียนเหล่านี้ได้รับผลกระทบในทางลบ (Suraseth C and Koraneekij P, 2024) ลักษณะการเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยพบว่า การเลี้ยงดูลูกแบบกวดขัน หรือ การบังคับจะทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเพิ่มขึ้น

(Tudkuea, T. & Laeheem, K, 2018) สอดคล้องกับการศึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศโคลอมเบียของ Cassiani-Miranda CA et al. (2022) พบว่าในลักษณะเดียวกันครอบครัวที่มีการเลี้ยงลูกในลักษณะที่ไม่ดี (Dysfunctional Families) มีโอกาสที่ลูกจะมีพฤติกรรมถูกลั่นแกล้งเป็น 1.68 เท่าของครอบครัวที่เลี้ยงดูได้มีประสิทธิภาพ (OR = 1.68, 95%CI 1.18–2.41) กล่าวได้ว่าสภาพของครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของนักเรียน เช่น นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาแยกทางกัน แยกกันอยู่ หรือบิดามารดาเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ ทำให้เด็กมีพฤติกรรมทางอารมณ์และส่งผลต่อการแก้ไขปัญหา ขาดความอบอุ่น ขาดการส่งเสริมสนับสนุน ขาดการควบคุมและดูแลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การถูกลั่นแกล้ง (อินญากร ตุดเกื้อ, 2557; เกษตรชัย และหิม, 2567) นอกจากนี้ ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่รายงานว่ามาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำมีประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาครั้งก่อน (Tintori A et al, 2023; Arroyo-Uriarte, P et al., 2024) นอกจากนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Noipom R et al. (2023) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบและกลยุทธ์การรับมือที่ไม่เหมาะสมในการตอบสนองต่อการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาภาคใต้ประเทศไทย พบว่า นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้น้อย การตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบต่อการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กล่าวได้ว่า ครอบครัวที่มีรายได้น้อยอาจมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ความเครียดทางเศรษฐกิจ หรือมีเวลาจำกัดในการดูแลและติดตามพฤติกรรมออนไลน์ของบุตรหลาน ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงที่จะถูกลั่นแกล้ง นอกจากนี้ นักเรียนจากครอบครัวที่มีรายได้น้อยอาจถูกมองว่าเป็นกลุ่มเปราะบางไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์สื่อสาร ได้เทียบเท่าเด็กคนอื่นๆ และกลายเป็นเป้าหมายของการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ง่ายขึ้น (Bevilacqua L et al., 2017; Güllü H et al., 2023) รวมถึงนักเรียน นอกจากนี้ นักเรียนที่มีความสัมพันธ์ไม่ดีหรือขาดการสนับสนุนจากเพื่อนมีแนวโน้มที่จะถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สูงกว่านักเรียนที่มีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน (Gohal G et al, 2023; Evelyn S, 2019; สุภิจิตต์สม, 2564; เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ, 2563) กล่าวได้ว่า เมื่อเกิดปัญหานักเรียนเหล่านี้อาจรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีเพื่อนสนิทเป็นที่ปรึกษา ทำให้ตกเป็นเป้าหมายของการถูกลั่นแกล้งได้ง่ายขึ้น และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับครูอาจทำให้รู้สึก ไม่มีที่ปรึกษาเหมือนถูกเพิกเฉย ละเลย ไร้หนทางเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Evelyn S, 2019) นอกจากนี้การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวอาจนำไปสู่ปัญหาขาดความมั่นใจในตนเองและมีความยากลำบากในการแก้ไขปัญหาการถูกลั่นแกล้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ (Larrañaga, E et al., 2016) ศึกษาปัจจัยสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวที่ความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์ในนักเรียน พบว่านักเรียนผู้ตกเป็นเหยื่อจากการรังแกผ่านพื้นที่ไซเบอร์สัมพันธ์กับความรู้สึกโดดเดี่ยวในครอบครัว ( $r = .16$ ) และมีสัมพันธ์ภาพ กับครอบครัวในระดับน้อย

( $r=.18$ ) กล่าวได้ว่า สัมพันธภาพของเพื่อน คุณครู ผู้ปกครองเครือข่ายที่ช่วยปกป้องและให้กำลังใจ เมื่อไม่มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ นักเรียนอาจถูกโดดเดี่ยวและตกเป็นเป้าหมายง่ายขึ้น หากคุณครูไม่ใส่ใจ หรือเพิกเฉย การกลั่นแกล้งก็อาจดำเนินต่อไปโดยไม่มีการแก้ไข ส่วนผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจหรือไม่รับฟัง ปัญหา อาจทำให้เด็กไม่กล้าขอความช่วยเหลือ ส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และขาดกลไก ป้องกันตนเอง (Evelyn S, 2019) นอกจากนี้ พบว่า นักเรียนที่มีระดับความเข้มแข็งทางใจต่ำมักมี แนวโน้มของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่สูงกว่านักเรียนที่มีระดับความเข้มแข็งทางใจที่สูง สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ (Stegmair J and Prybutok V, 2024) กล่าวได้ว่า นักเรียนที่มี ระดับความเข้มแข็งทางใจต่ำมักขาดทักษะในการรับมือกับคำวิพากษ์วิจารณ์และแรงกดดันทางสังคม ทำให้ตอบสนองต่อการกลั่นแกล้งด้วยความวิตกกังวล หวาดกลัว หรือเจ็บปวด ซึ่งอาจกระตุ้นให้ผู้กลั่น แกล้งมองว่าเป็นเป้าหมายที่อ่อนแอและเพิ่มความรุนแรงของการกลั่นแกล้งมากขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนที่ขาดความเข้มแข็งทางใจมักไม่กล้าขอความช่วยเหลือหรือปกป้องตนเอง ทำให้ตกอยู่ในวงจร ของการถูกทำร้ายซ้ำๆ (Batmaz H et al., 2023)

(2) พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต และความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ตดังกล่าวมี ผลต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ พบว่า นักเรียนที่ ติดอินเทอร์เน็ตมักมีความเสี่ยงในการถูกกลั่นแกล้งสูงกว่านักเรียนที่ไม่ติดอินเทอร์เน็ตหรือใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม จากการศึกษาที่ผ่านมา (Suraseth C and Koraneekij P.2024; Kunwar S et al.,2024; Jiang Q et al.,2023; Lin L et al., 2020; Shariatpanahi G et al., 2021) พบว่าการติดอินเทอร์เน็ตรายบุคคลอาจส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการถูกกลั่นแกล้งทาง อินเทอร์เน็ตในฐานะเหยื่อหรือผู้กระทำความผิด เนื่องจากผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต (PIU) มักมีความ อ่อนไหวทางอารมณ์ มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงลบ หลีกเลี่ยงปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกลึกซึ้ง และการถอนตัวจากสังคมที่เพิ่มมากขึ้น (Pontes HM and Macur M.,2021; He N et al,2023) กล่าวได้ว่า ความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ จะไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซึมเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง ใช้เวลาในอินเทอร์เน็ต นานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้ การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสีย การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต โทกคน ในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง (Lin L et al., 2020; Shariatpanahi G et al., 2021) และสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ คือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงของการ ใช้อินเทอร์เน็ตมีประวัติการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่สูงกว่า จากการศึกษาที่ผ่านมา (Yurdakul Y and AYHAN A.B, 2022; Santre S and Pumpaibool T,2022; Kessy, N., & Pessa, J. C.,2022; Atsariyasing W, 2025, Sittichai R and Smith PK,2020) พบว่า ผู้ที่แสดงพฤติกรรม เช่น การ

สื่อสารทางออนไลน์กับคนแปลกหน้า และการแชร์ข้อมูลส่วนตัวและรหัสผ่าน หรือการไม่จัดการกับความปลอดภัยของอุปกรณ์ของตนเอง เช่น ไม่ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในการใช้งาน ให้เพื่อนยืมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในขณะที่ยังเชื่อมต่อกับสื่อสังคมออนไลน์ ปลอมให้ผู้อื่นรู้รหัสเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ มีแนวโน้มที่จะตกเป็นเหยื่อทางอินเทอร์เน็ตมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพบปะแบบเห็นหน้ากันกับคนแปลกหน้าทางออนไลน์มีความเกี่ยวข้องกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สูงมากกว่า (Atsariyasing W, 2025) กล่าวได้ว่า การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ระมัดระวัง ทำให้ตกเป็นเป้าหมายของผู้ไม่หวังดีได้ง่าย การสื่อสารกับคนแปลกหน้าอาจนำไปสู่การถูกล่อลวง หลอกหลวง หรือข่มขู่ นอกจากนี้ การไม่ป้องกันบัญชีหรืออุปกรณ์ของตนเอง อาจทำให้ถูกนำข้อมูลไปใช้ในทางที่ผิด การไม่จัดการความปลอดภัยทางดิจิทัลอย่างเหมาะสมจึงเพิ่มโอกาสในการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญ (วีรวิชัย เลิศรัตนธำรงกุล, 2564)

(3) ด้านสิ่งแวดล้อม ดังกล่าวมีผลต่อการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาครั้งก่อน พบว่าในโรงเรียนไม่มีระบบรายงานและการตอบสนองต่อปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มีผลต่อการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สูงกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ Fossium S et al. (2023) การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกไม่ปลอดภัยของนักเรียนมัธยมต้นในประเทศนอร์เวย์ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้รายงานการถูกลั่นแกล้ง อันเนื่องมาจาก ไม่ทราบช่องทาง การเข้าปรึกษา รวมถึงไม่กล้าที่จะติดต่อคุณครูในโรงเรียน กล่าวได้ว่า ระบบรายงานและการตอบสนองต่อปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ทำให้ผู้กลั่นแกล้งไม่เกรงกลัวผลที่ตามมา นอกจากนี้การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์สามารถแพร่กระจายได้รวดเร็ว และหากไม่มีการตรวจสอบหรือแจ้งเตือนยิ่งทำให้สถานการณ์รุนแรงขึ้น ขณะเดียวกัน เหยื่ออาจรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่กล้ารายงานปัญหาส่งผลให้การกลั่นแกล้งดำเนินต่อไป ดังนั้น โรงเรียนควรมีระบบรายงานที่ชัดเจนและช่องทางสนับสนุน เช่น การรับแจ้งรายงานแบบไม่เปิดเผยตัวตน นอกจากนี้นักเรียนที่ไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีระดับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการถูกลั่นแกล้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาครั้งก่อน (Siddiqui S and Schultze-Krumbholz A, 2023) กล่าวได้ว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับข้อมูลเพียงพอด้านการป้องกัน รวมถึงขาดทักษะในการป้องกันตนเอง ไม่เข้าใจความเสี่ยงจากเทคโนโลยีและการระบุหรือจัดการพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยนั้นอาจทำได้ยาก (Atsariyasing W et al., 2025; Siddiqui S and Schultze-Krumbholz A, 2023) สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทย ของ เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ (2563) กล่าวว่าสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนความสัมพันธ์กับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยบรรยากาศที่ดีของโรงเรียนมีส่วนช่วยให้การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ลดน้อยลง เช่น การมีระบบร้องเรียนด้านการถูกลั่นแกล้ง คุณครูเอาใจใส่ และพยายามหยุดการกลั่นแกล้ง แต่ทั้งนี้ในโรงเรียนของไทยไม่มีกฎหมายหรือข้อบังคับใด ๆ ที่จะ

บังคับใช้เพื่อแก้ไขปัญหา แม้หน่วยงานของรัฐจะมีแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การเพิ่มพูนความรู้และทักษะ ภูมิของโรงเรียน และการประสานงานกับผู้ปกครองและหน่วยงาน (Thumronglaohapun S, 2022) และสอดคล้องกับการศึกษารั้งก่อนหน้า คือ นักเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองยังมีความเชื่อมโยงกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ที่สูงกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท (Kunwar S et al.2024; Zhu C et al.,2019) คำอธิบายที่เป็นไปได้ประการหนึ่ง คือ การเปิดรับแพลตฟอร์มดิจิทัล และความถี่ด้านการใช้งานในเขตเมืองมากขึ้น กิจกรรมและการโต้ตอบออนไลน์บ่อยขึ้นระหว่างเพื่อนในเมือง ซึ่งอาจนำไปสู่อัตราการตกเป็นเหยื่อที่สูงขึ้น (Zhu C et al., 2019)

5.2.1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1.3.2.2 เพื่อศึกษาระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ผลจากการศึกษาพบนักเรียนมีระดับการรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ระดับสูง และมีระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของวีรวิษญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล (2564) ศึกษาการกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น นักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์คิดเป็นร้อยละ 54.57 นักเรียนหญิงมีโอกาสถูกกลั่นแกล้งมากกว่านักเรียนชาย โดยรูปแบบที่มีการกลั่นแกล้งกันมากที่สุด คือ การนิทาผ่านสื่อออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 60.73 สาเหตุในการกลั่นแกล้งกัน ร้อยละ 42.86 มาจากการมีข้อพิพาทกันมาก่อนในพื้นที่จริง วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนักเรียนใช้วิธีการปรึกษาเพื่อนสนิท คิดเป็นร้อยละ 80 และการรับรู้ของนักเรียนที่เสี่ยงต่อการถูกกลั่นแกล้ง คือ การรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และสอดคล้องกับการศึกษาของดวงรัตน์ เหลืองอ่อนและ จิตติดา ลีลาปัญญาเลิศ (2566) ศึกษาการตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี พบว่า ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาส่วนใหญ่ นักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดชลบุรีตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ด้านการปลอมตัว ด้านการเป็นเหยื่อไซเบอร์ด้านภาพ ด้านการเป็นเหยื่อไซเบอร์ด้านภาษาการเขียน และด้านการถูกกีดกันทางออนไลน์ โดยภาพรวมคือ มีความถี่ในการตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ ร้อยละ 90.26 สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตติพันธ์ ความคะนิง และมฤษฎ์ แก้วจินดา (2559) ศึกษาความชุกและรูปแบบการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตของเยาวชนจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ และวิธีการรับมือที่นักเรียนใช้เมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ โดยวิธีการรับมือของเยาวชนเมื่อถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์พบว่า วิธีการรับมือ 5 อันดับแรกที่เยาวชนส่วนใหญ่เลือกใช้คือ 1) วิธีรับมือจากการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์นั้น เยาวชนที่เคยเป็นเหยื่อรับมือจากการถูกรังแกด้วยการสื่อสารกับเพื่อนเป็นอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 68.5) 2) กีดกันหรือบล็อกผู้รังแกออกจากรายชื่อผู้ติดต่อ ร้อยละ 66.4 3) การสื่อสารปัญหาให้พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจทราบ ร้อยละ 55.9 4) การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมรังแก ร้อยละ 51.6 และ 5)

การบอกให้ผู้รังแกหยุดพฤติกรรมรังแก ร้อยละ 45.5 สอดคล้องกับการศึกษาในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เช่น การศึกษาของ Ahmad S et al. (2022) พบว่านักเรียนมัธยมในประเทศกัวลาลัมเปอร์ ร้อยละ 42 เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล รูปแบบที่พบบ่อยมากที่สุดคือ การล้อเลียนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 65 ปัจจัยที่สำคัญคือการขาดความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัยบนโลกโซเชียล สอดคล้องกับการศึกษาของ สมชาย วงศ์ประเสริฐ และคณะ (2566) ศึกษาความตระหนักรู้และการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของประเทศไทย ทำการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา 10 แห่งในกรุงเทพฯ โดยพบว่า ร้อยละ 38 นักเรียนไม่ทราบวิธีรับมือกับการรังแกทางโซเชียล นอกจากนี้พบว่าร้อยละ 75 คุณครูต้องการการอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการปัญหา สอดคล้องกับปัญหาของการศึกษาของ Santos M L et al. (2021) ศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตและการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศฟิลิปปินส์ พบว่า ร้อยละ 55 ของผู้ถูกกลั่นแกล้งแล้วแต่ไม่เคยรายงานเหตุการณ์ให้ผู้ใหญ่ทราบ

5.2.1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1.3.2.3 เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การศึกษาของ Haihua Ying and Yang Han (2024) ศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมในการศึกษาอิทธิพลของการล่อลวงละเมิดทางจิตใจในวัยเด็กต่อพฤติกรรม การกลั่นแกล้งในโลกโซเชียลของวัยรุ่นพิจารณาตัวแปรสำคัญที่นำมาวิเคราะห์ คือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) และ ความสามารถในการรับมือด้วยตนเอง (Self-efficacy) พบว่า ความสามารถในการจัดการตนเอง (self-efficacy) และความสามารถในการปรับตัวทางจิตใจ (Resilience) มีบทบาทในการไกล่เกลี่ย (mediating role) ความสัมพันธ์ระหว่างการล่อลวงละเมิดทางจิตใจในวัยเด็กกับการกลั่นแกล้งทางโซเชียลของวัยรุ่น และการทบทวนวรรณกรรมของ Gu'c,lu'-Aydogan M et al. (2023) ประสิทธิภาพในการจัดการตนเอง ช่วยลดการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้ โดยเสริมสร้างความมั่นใจและความสามารถในการรับมือของบุคคล ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ช่วยลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งทางโซเชียลโดยปรับปรุงความสามารถในการการฟื้นตัวและการปรับตัวจากอุปสรรคหรือความยากลำบากเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์การกลั่นแกล้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Antonella Brighi et al. (2019) ผลกระทบของการตกเป็นเหยื่อโซเชียลต่ออาการทางอารมณ์ส่วนหนึ่งเกิดจากการฟื้นตัว เนื่องจากการตกเป็นเหยื่อโซเชียลส่งผลเสียต่อความสามารถในการฟื้นตัว และความสามารถในการฟื้นตัวส่งผลเสียต่ออาการทางอารมณ์ ( $p < 0.001$ ) สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมของ Magdalena Wedzinska (2024) เพื่อนำเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวในบริบทของการกลั่นแกล้งทางโซเชียลผ่านการฝึกทักษะทางสังคม จากการวิเคราะห์รายงานการวิจัย บทบาทสำคัญ

ของการตระหนักรู้ในตนเอง การทำงานเกี่ยวกับอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ และการมองในแง่บวก ต่างๆ ในการสร้างความต้านทานต่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และผลกระทบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ควรได้รับการสนับสนุน นอกจากนี้บทความยังมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญของการฝึกทักษะทางสังคมในการปฏิบัติทางการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของการป้องกันการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์

#### 5.2.1.4 อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1.3.2.4 เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มีลักษณะคล้ายกับการศึกษาของ ณัฐรัชต์ สาเมาะ (2557) ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ ในแง่ของความหมาย รูปแบบ สาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการจัดการกับปัญหาการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ กล่าวว่า การรังแกทางไซเบอร์เป็นการใช้เครื่องมือสื่อสารในการข่มขู่ และยังสร้างความเสียหาย หวาดกลัว ต่อคนที่เป็นเหยื่อ แต่ส่วนมากปัญหาดังกล่าวกลับไม่ค่อยได้รับการแก้ไข และนักเรียนมักจะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่นที่ตนเองนั้นรู้จัก สิ่งหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวนี้คือการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ให้เยาวชน สอดคล้องกับการศึกษาของ Jacobs et al. (2014) ศึกษากลวิธีในการเผชิญปัญหาช่วยในการลดความเครียดจากการถูกกลั่นแกล้งหรือเพื่อเป็นการป้องกันผลกระทบในระยะยาว ลักษณะของ การแก้ไขปัญหานี้เน้นไปที่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีหลีกเลี่ยง โดยวิธีการที่ทำการศึกษาได้แก่ 1) การจัดการกับปัญหาโดยใช้วิธีประเมินเหตุการณ์ในการเผชิญปัญหาด้วยตัวเอง หรือมองหาแหล่งสนับสนุนอื่นเข้ามาช่วย 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นการจัดการภายในตัว บุคคล จากความเครียดของเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนพื้นที่ไซเบอร์ ในลักษณะที่ไม่มี ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและไม่ได้จัดการกับเหตุการณ์ภายนอกของตัวบุคคล และ 3) สำหรับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ คือ การเดินออกมาหรือปิดการรับรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ทั้งทางด้านกายภาพ (การปิดรับข้อความ การปิดหน้าบัญชีบนเครือข่ายสังคมออนไลน์) และด้านความคิด (หยุดการคิดถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Heiman et al. (2019) ศึกษา รูปแบบการรับมือกับการรังแกบนโลกไซเบอร์: การเผชิญปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และกลยุทธ์ของนักเรียนมัธยม พบว่า ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่พบมากที่สุดคือ ความโกรธและความคับข้องใจ ปฏิกริยาทางพฤติกรรมที่พบได้บ่อยที่สุดคือ การบอกให้เพื่อนทราบการตอบโต้ และการเพิกเฉยต่อเหตุการณ์ ประเภทของกลยุทธ์การเผชิญปัญหา พบว่า

ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการรังแกบนโลกไซเบอร์รายงานว่ามีการใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เน้นที่ตัวปัญหามากกว่าวัยรุ่นที่ไม่ใช่เหยื่อ ใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ และกลยุทธ์ที่เน้นการหลีกเลี่ยงมากกว่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ใช่เหยื่อ นอกจากนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของฤทัยชนนี สิทธิชัยและธัญยากร ตุดเกื้อ (2559) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการ สาเหตุการเกิดพฤติกรรม การรังแกและลักษณะวิธีการจัดการ ของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ พฤติกรรมกรังแกทั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองและพบเห็นผู้อื่น ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ 1) การนิินทาหรือด่าทอผู้อื่น 2) การหมิ่นประมาทผู้อื่น 3) การแอบอ้างชื่อผู้อื่นในด้านลบ 4) การนำความลับที่เป็นข้อมูลส่วนตัวหรือข้อมูลของผู้อื่นไปเปิดเผย และ 5) การลบหรือบล็อกผู้อื่นบนโลกไซเบอร์ เยาวชนส่วนใหญ่เลือกกระทำกับบุคคลอ่อนแอกว่า สาเหตุส่วนใหญ่พบว่ามาจากปัญหาด้านครอบครัว ด้านเกมและภาพยนตร์ที่ชื่นชอบด้านเทคโนโลยีที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาทุกที่ ด้านความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ด้านความคับข้องใจ และด้านอิทธิพลความรุนแรง จากเพื่อน สำหรับวิธีการจัดการเมื่อเยาวชนตกเป็นเหยื่อของการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ สามารถแบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้ 1) เก็บปัญหาไว้คนเดียว 2) ใช้วิธีการลบหรือบล็อกผู้รังแก 3) ตอบโต้หรือรังแกกลับทันทีในแบบที่โดนรังแก 3) ใช้วิธีการพูดคุยเพื่อเจรจาต่อรอง และ 4) วิธีการอดทน วิธีการหยุดหรือเลิกใช้สื่อสังคมออนไลน์นั้น สำหรับวิธีการที่เยาวชนไม่เลือกใช้ คือ การปรึกษาพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง มีแค่บางคนปรึกษาเพียงเพื่อนสนิทเท่านั้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรอนงค์ เดชมณี และคณะ (2563) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบผลกระทบและวิธีการจัดการการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์พบว่า มีทั้งการทะเลาะผ่านทางโซเชียล การเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย การบล็อกหรือกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่มโดยสร้างความเกลียดชังอคติผ่านข้อความ สำหรับประเด็นของผลกระทบของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์พบว่า เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าทำให้ผู้ถูกรังแกเสียชื่อเสียงเสียภาพลักษณ์ถูกเกลียดชัง ทำให้ผู้ถูกลั่นแกล้งแยกตัวออกจากสังคม หนีปัญหา และมีผลการเรียนที่ต่ำ สำหรับผลการศึกษาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า มีผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น เศร้า เครียด อับอาย หงุดหงิดง่าย ไม่มีความมั่นใจในตนเองและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แยกตัวออกจากสังคม ไม่กล้าที่จะพบปะผู้คน และส่งผลเสียต่อการเรียนที่ตกต่ำลง จากการไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่กล้ามาเรียนเพราะความอับอาย ส่วนวิธีการจัดการกับการถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ ผู้ให้ข้อมูลจำนวนไม่น้อยที่ปล่อยให้เรื่องราวเลือนหายไปเอง บางคนใช้วิธีการเจรจากับคู่กรณี บางคนก็ใช้วิธีการการตอบโต้ที่รุนแรงขึ้นทางวาจา หรือบล็อกข้อมูลจากคู่กรณี และถ้ารุนแรงมากก็ใช้วิธีการจัดการขั้นเด็ดขาดโดยแจ้งตำรวจให้ดำเนินคดี

5.2.1.5 วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1.3.2.5 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในข้อ 5.2.1.1 จากการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น โดยเลือกที่จะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวคิดของ Bandura (1986) ในเนื้อหาการออกแบบและดำเนินโปรแกรม โดยเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของ ทฤษฎีดังกล่าว เช่น การเรียนรู้โดยการสังเกต การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง และการรับรู้ ความสามารถของตนเอง โดยโปรแกรมได้มีระยะเวลาในการดำเนินการทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 8 สัปดาห์ในการทำกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 12 โดย ทำการเก็บข้อมูลพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ระดับความ ตระหนักรู้ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wölfer et al. (2014) ได้ทำการศึกษา Prevention 2.0: targeting cyberbullying @ school ซึ่งเป็นโปรแกรมป้องกันและแก้ไขปัญหาการข่มเหงรังแกในโลกไซเบอร์โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ชื่อว่า The Cyberbullying Prevention Program Media Heroes ที่ประยุกต์ใช้องค์ประกอบของ ทฤษฎี การเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ในอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการควบคุมตนเองในปัจจุบันกำหนดการรับรู้ทางสังคม และการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม (Activating methods) เน้นการส่งเสริมทักษะการป้องกันตนเองทางออนไลน์ ทักษะ ทางสังคม และสอดคล้องกับ Clark M and Bussey K, (2020) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองในการ ปกป้องผู้ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ พบว่าส่วนหนึ่งของการศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางปัญญาสังคม การศึกษาพบว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (defending self-efficacy) และมีความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (empathic self-efficacy) มีแนวโน้มที่จะ ช่วยเหลือเหยื่อในเหตุการณ์การกลั่นแกล้งมากกว่า ความเชื่อมั่นนี้ส่งผลโดยตรงต่อแรงจูงใจและการ กระทำ ซึ่งบทบาทสำคัญในการเพิ่มศักยภาพของตนเองกับการรับมือสถานการณ์ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ และลดผลกระทบเชิงลบจากการถูกกลั่นแกล้ง เช่น ความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ การปฏิเสธการมีส่วนร่วมกับสถานการณ์เชิงลบ หรือการใช้เครื่องมือ ดิจิทัลในการบล็อกหรือรายงานผู้กระทำผิด เป็นต้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Adem Peker Yuksel Eroglu and Melike Nebioglu Yildiz (2021) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง กับการลดการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จากการศึกษาพบว่า การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์มีผลเชิง บวกอย่างมีนัยสำคัญ ( $b = .36, p < .01$ ) ต่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ในขณะที่ความสามารถในการ จัดการตนเองถูกกำหนดให้มีผลกระทบเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญ ( $b = -.005, p < .01$ ) กล่าวคือ ในกรณี ที่ความสามารถในการรับมือตนเองต่ำ การตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์จะเพิ่มมากขึ้น การค้นพบนี้บ่งชี้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์และการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้รับการปรับลดโดย ความสามารถในการรับมือตนเอง สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมของ Clark M and Bussey K (2022) พบว่าบุคคลที่มีประสิทธิภาพในตนเองสูง (self-efficacy) ในการรับมือกับการกลั่นแกล้งทาง ไซเบอร์จะมีความสามารถในการตัดสินใจเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม

และมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Williams C et al. (2024) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง (Self-regulation) กับการป้องกันการถูกลั่นแกล้งในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (อายุ 11-13 ปี) ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 27 แห่ง พบว่าการควบคุมตนเองช่วยป้องกันการถูกลั่นแกล้งผู้อื่น (OR 0.51, 95% CI= 0.42-0.63) และการตกเป็นเหยื่อ (OR 0.55, 95% CI=0.44-0.68) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Yurdakul Y and AYHAN A B (2022) ทำการศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการรับรู้การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตต่อวัยรุ่น ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตและทักษะการเผชิญปัญหา ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 38 คน โครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตคือให้กับกลุ่มควบคุม 10 ครั้ง แบบวัดการรับรู้การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตสำหรับวัยรุ่นและการเผชิญปัญหาโดยใช้ Cyberbullying Scale เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษา โดยมีทฤษฎีที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning Theory) โดยโปรแกรม Cyberbullying Awareness Program นี้เน้นการรับมือกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ดังนี้ 1) ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ความตระหนักด้านการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนโลกไซเบอร์ เป็นต้น 2) ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน หรือคุณครู รวมทั้งบุคคลอื่นๆ 3) ด้านการป้องกันตนเองจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น การรับรู้ถึงรูปแบบ ประเภท และผลจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นต้น และ 4) ด้านความตั้งใจในการรับมือเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เช่น เรียนรู้การเผชิญกับปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ (ตอบโต้ หลีกเลียง) เป็นต้น จากการศึกษาพบว่าโปรแกรม Cyberbullying Awareness Program สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต โดยเพิ่มระดับการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต ตลอดจนพัฒนาทักษะเพื่อรับมือกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ต

5.2.1.6 วัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1.3.2.6 เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในกลุ่มทดลองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ลดลง ด้านตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 1) ระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย ข้อ 1.4.1 ระดับการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ลดลง กว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และลดลงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ Claire F. Garandean et al

(2023) ในประเทศฟินแลนด์ได้มีการนำโปรแกรมเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งชื่อว่า KiVa anti-bullying program โดยใช้ทฤษฎีอิทธิพลทางสังคม (Social Influence Theory) และ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ระยะเวลา 3 เดือน พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) สำหรับการศึกษาในประเทศไทยสอดคล้องกับ วีรชัย เชื้อนกแก้ว และคณะ (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในการป้องกันการกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดลำปาง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กล่าวได้ว่าการให้ความรู้และกิจกรรมที่กระตุ้นการไตร่ตรองช่วยปรับเปลี่ยนการรับรู้การถูกกลั่นแกล้ง ทำให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบในเชิงลบและลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อได้

## 2) ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย ข้อ 1.4.2 ระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทย เรื่องการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่องการระรานทางไซเบอร์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนจากการเรียนรู้ผ่านแอปพลิเคชันเพื่อสร้างความตระหนักรู้ เรื่องการระรานทางไซเบอร์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $p < 0.001$ ) รวมทั้งนักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.94) มีความตระหนักรู้เรื่องการระรานทางไซเบอร์อยู่ในระดับมาก (สกวฟ้า จันทภาโส, นฤมล ศิระวงษ์ และ แจ่มจันทร์ ศรีอรุณศรี, 2563) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Sante S. and Pumpaibool T. (2022) การศึกษาประเมินโปรแกรมโปรแกรมการเรียนรู้แบบผสมผสานต่อความรู้ ทักษะทัศนคติ ความตั้งใจที่จะรับมือกับการล่วงละเมิดทางเพศทางไซเบอร์ กลยุทธ์การรับมือทางพฤติกรรม และการล่วงละเมิดทางเพศทางไซเบอร์ในหมู่นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมจำนวน 112 คน ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม 12 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มแทรกแซงในด้านความรู้ ทักษะทัศนคติ ความตั้งใจที่จะรับมือกับการคุกคามทางเพศทางไซเบอร์ กลยุทธ์การรับมือทางพฤติกรรม และการคุกคามทางเพศทางไซเบอร์เพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมและติดตามผล (ในสัปดาห์ที่ 12) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และสอดคล้องกับการศึกษาของ Yurdakul Y and AYHAN A B (2022) ทำการศึกษาผลกระทบของ

โปรแกรมการรับรู้การกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ตต่อวัยรุ่น ความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตและทักษะการเผชิญปัญหา ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 38 คน พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ กิจกรรม 10 ครั้ง ในกลุ่มตัวอย่างการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบก่อน การทดสอบหลัง และการทดสอบติดตามของวัยรุ่น พบว่า ทักษะการรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) การเพิ่มความปลอดภัยทางปัญญาและความลับเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และความตระหนักรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีประสิทธิภาพในการลดแนวโน้มการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กล่าวได้ว่าเมื่อนักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบและผลกระทบของการกลั่นแกล้งจะสามารถระบุพฤติกรรมเสี่ยงและตระหนักถึงความรุนแรงของปัญหาได้มากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้

### 3) ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ

สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย ข้อ 4.1.3 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ Esther Calvete et al (2022) การส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (RCT) ระยะเวลา 3 เดือน กิจกรรมใช้ระยะเวลาในแต่ละครั้ง 45 นาที พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีการป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เพิ่มขึ้น ความสามารถในการฟื้นตัวมีแนวโน้มดีขึ้น และความวิตกกังวลลดลง เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และในการศึกษาของประเทศไทยสอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ พันทอง และ อัจศรา ประเสริฐสิน (2021) การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 8 จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีการจัดการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กล่าวได้ว่า เมื่อได้รับการเรียนรู้สถานการณ์ ด้านการรับมือกับความเครียดและแรงกดดัน นักเรียนจะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และสามารถจัดการกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มมากขึ้น

### 4) ระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย ข้อ 1.4.4 ระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ Salimi N et al. (2019) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการกลั่นแกล้ง โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา

สังคม (Social Cognitive Learning Theory) ในการลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อของนักเรียนในประเทศอิหร่าน พบว่า นอกจากพฤติกรรมการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งลดลงแล้ว ระดับการเผชิญปัญหาของนักเรียนในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) สำหรับการศึกษาในประเทศไทยของ อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต (2563) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ระยะเวลา 2 เดือน ประกอบด้วย 10 กิจกรรม พบว่า 1) ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม และผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยรวม และรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) กล่าวได้ว่า นักเรียนที่มีระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เพิ่มขึ้น ช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการรับมือหรือจัดการกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยนักเรียนจะมีการแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สถานการณ์ที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้นคลี่คลายลง และลดความรุนแรงที่เกิดขึ้น เช่น การควบคุมอารมณ์ การใช้กลยุทธ์ตอบโต้ที่เหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรมประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม และพฤติกรรม ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (observational learning) การเรียนรู้การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation) ซึ่งช่วยให้นักเรียนพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในการจัดการกับสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้ง เรียนรู้วิธีการตอบสนองที่เหมาะสมจากตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ รวมถึงพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง การแก้ปัญหา และการขอความช่วยเหลือ นอกจากนี้ ทฤษฎีนี้ยังช่วยให้นักเรียนเข้าใจผลกระทบของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งต่อผู้อื่น ส่งเสริมการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ และสร้างบรรทัดฐานทางสังคมที่ต่อต้านการกลั่นแกล้งในโรงเรียน

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

### 5.3.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

5.3.1.1 ในการศึกษาวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ การรับรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ของนักเรียน ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient)

โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคคล เช่น สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน คุณครู ผู้ปกครอง ปัจจัยด้านพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต และความเสี่ยงของอินเทอร์เน็ต และสิ่งแวดล้อม เช่น การรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งภายในโรงเรียน ซึ่งสามารถนำผลจากการศึกษาดังกล่าวไปวางแผนแก้ไข ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียนได้ หรือหรือนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผน กิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น ปรับเปลี่ยนลดพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ การเพิ่มกิจกรรม เสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และกิจกรรมเพื่อเพิ่มระดับความ เข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) ใช้เป็นแนวทางในการสร้างนโยบายภายในสถาบันการศึกษา เพื่อส่งเสริมการป้องกันการถูกกลั่นแกล้ง เป็นต้น

5.3.1.2 ในการศึกษาวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูก กลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เป็นข้อมูลเชิงลึก เพื่อให้ได้ซึ่งแนวทางและองค์ประกอบของการสร้างเสริมความตระหนักรู้และการเผชิญปัญหาของ นักเรียนในรูปแบบที่แตกต่าง ขึ้นอยู่กับบริบท สถานที่ ช่วงระยะเวลาของการศึกษา จะต้องมีการศึกษาในบริบทอื่นๆ ด้วย เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ นักเรียนที่อยู่นอกระบบการศึกษา

5.3.1.3 ในการศึกษาวิจัยระยะที่ 2 ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่ลดน้อยลงได้ นักเรียนมีความตระหนักรู้ในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งที่ดีขึ้น ความสามารถในการฟื้นตัวจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มีแนวโน้มที่ดีขึ้น มีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์เพิ่มขึ้น การวางแผนและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสามารถนำแนวทางในการดำเนินโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกัน และลดผลกระทบปัญหาการถูกกลั่นแกล้งในนักเรียนตามบริบทพื้นที่อื่น และในกลุ่มเป้าหมายอื่น

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

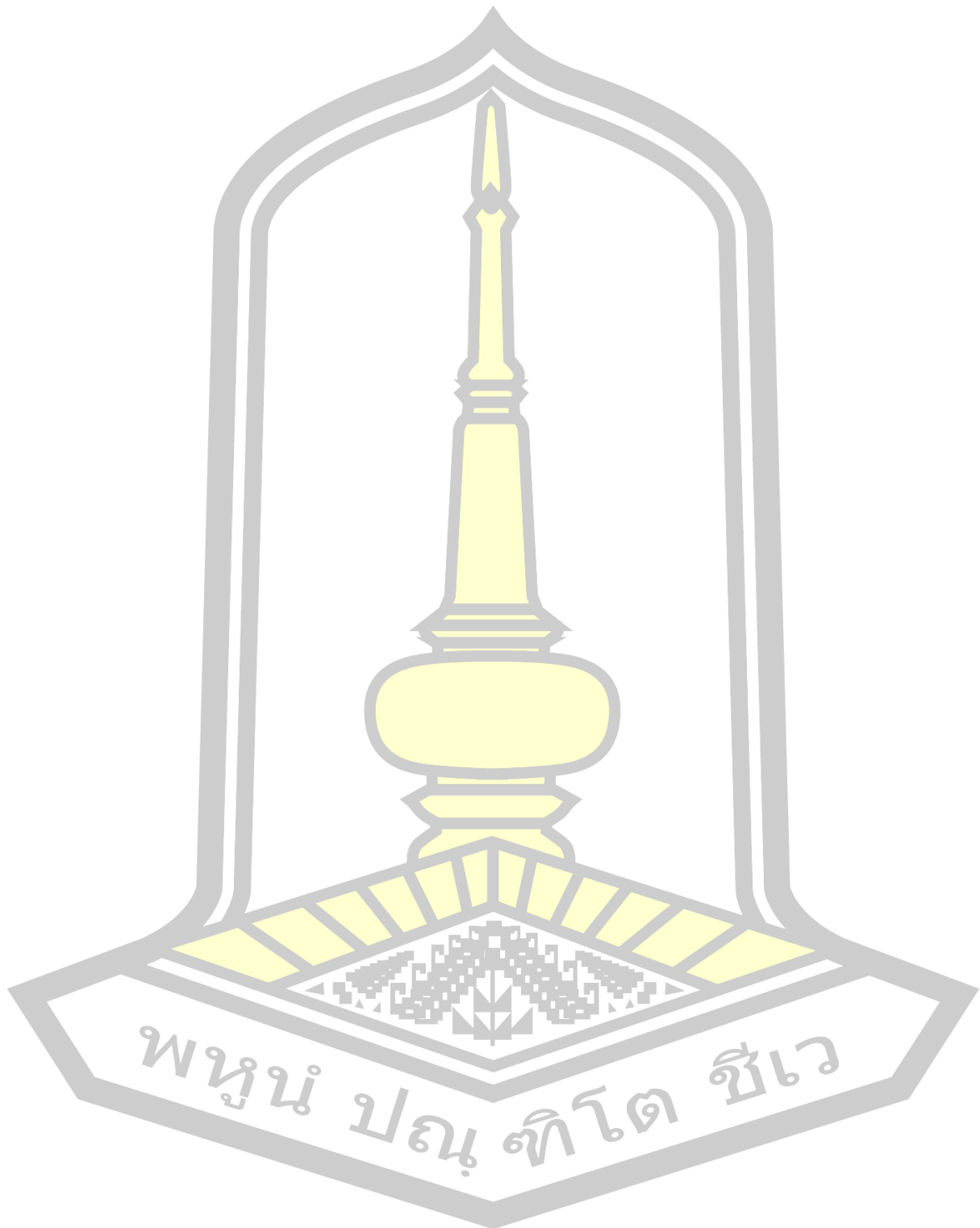
5.3.2.1 การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ทำให้ทราบถึงข้อมูลเชิงลึกในรูปแบบที่แตกต่าง ขึ้นอยู่กับบริบท สถานที่ ช่วงระยะเวลาของการศึกษา จะต้องมีการศึกษาในบริบทอื่นๆ ด้วย เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ นักเรียนที่อยู่นอกระบบการศึกษา เป็นต้น

5.3.2.2 การการศึกษาเชิงปริมาณศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ทำให้ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการถูกกลั่นแกล้ง ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาด้านจิตสังคม ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

5.3.2.3 การวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เข้าใจถึงปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยด้านตัวบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยจากการวิเคราะห์ความเชื่อมโยงของปัจจัยแต่ละด้านนั้น ทำให้ทราบว่าปัจจัยในด้านต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อปัญหาสุขภาพอย่างไร ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการหรือมาตรการแทรกแซงในการแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ และอาจนำไปใช้ในการศึกษางานด้านอื่น ๆ ได้ เช่น การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2565). *ศูนย์ประสานงานขับเคลื่อนส่งเสริมและปกป้องคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการใช้สื่อออนไลน์*. [สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธ.ค. 2565]. เข้าถึงได้จาก: <https://datacatalog.dcy.go.th/organization/dcy008>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *กลั่นแกล้งแบบใหม่เป็น Cyberbullying [what kind of bullying is cyberbullying]* [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ก.ค. 2565]. จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30035>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรณิการ์ พันทอง, อัจศรา ประเสริฐสิน, ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และมณฑิรา จารุเพ็ง. (2564). การศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีจัดการของวัยรุ่นที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล. *วารสารหาดใหญ่วิชาการ*, 19(1), 39-57
- กฤตศักดิ์ อนุโรจน์ และณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2562). การศึกษาความเที่ยงและความตรงของแบบสอบถาม Cyber-Aggression Perpetration and Victimization Scale ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 64(1), 45-60.
- กฤษฎา แสงเจริญทรัพย์. (2559, กันยายน-ธันวาคม). พฤติกรรมอาชญากรในมุมมองทางจิตวิทยา : ศึกษากรณีทฤษฎีบุคลิกภาพ คดี Nathan Leopold และ Richard Loeb. *วารสารกฎหมายสุขภาพและสาธารณสุข*, 2(3).
- กาญจนา จิตุพันธ์ และกาญจนา สานุกุล. (2559). *การศึกษาคำยัดเยียดและทันทานของจิตใจ 74 โดยใช้ทักษะการเรียนรู้ตามสภาพจริงของนักศึกษา กรณีศึกษา วิชาฝึกงานนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เทคนิคอิเล็กทรอนิกส์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น*. การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7. สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- กุลวดี ราชภักดี. (2545). *ความตระหนักและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการประหยัดพลังงานไฟฟ้าของนักศึกษาในหอพักสถาบันอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และพลิศรา ธรรมโชติ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ข่มเหงรังแกบนโลกโซเชียล. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 65(2), 191-204.

- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2566). *การข่มเหงรังแกบนโลกไซเบอร์ Cyberbullying*. [สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิ.ย. 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/cyberbullying/>.
- จันทน์ เกียรติโพธา. (2542). *ความตระหนักในมลพิษทางอากาศของตำรวจจราจรกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จิตติมา ดีพันธุ์, จิตราพร เบาลง, ชิตยา สามสี, ณัฏฐิธนาฏ บิณรัตน์, ทิชากร กุลพิพัฒน์รัตน์, ธีระชน พลโยธา และภิญญาพันธ์ เพ็ญสาย. (2564). ปัจจัยทางจิตและสังคมที่สัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจในการโดนกลั่นแกล้งรังแกบนโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 43(1), 92-106.
- จิตติพันธ์ความคิ่ง และมฤฎ์แก้วจินดา. (2559). การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญ ปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 10(2), 40-52.
- เจตพล แสงกล้า และสาลิณี จันทรเจริญ. (2562). ระดับสัมพันธภาพและการสื่อสารพูดคุยภายในครอบครัวกับการให้ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและการตั้งครมร์เมื่อพร้อมของครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่น. *วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 9(1), มกราคม-เมษายน, 153-168.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2560). “ดีแทค มูลนิธิแพธเฮลธ์” ร่วมพัฒนาห้องแชท Stop Bullying วิจัยชี้ปัญหาการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ไทยพุ่ง รุ่งท้อปไฟว์ของโลก. [สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2560]. จาก <https://www.dtac.co.th/pressroom/news/dtac-stop-bullying.html>.
- ชุตินาด ศักรินทร์กุล และอลิสา วัชรสินธุ์. (2557). ความสุขของการข่มเหงรังแกและปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องในเด็กมัธยมต้นเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(3), 221-230.
- ณัฐกานต์ จันทรศิริพุทธ และทิพย์นภา หวนสุริยา. (2560). *ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์กับการเผชิญปัญหาของเหยื่อ: อิทธิพลส่งผ่านของการประเมินทางปัญญาโดยมีความเป็นนิรนามของผู้กระทำเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ณัฐกานต์ จันทศิริพุทธ และทิพย์นภา หวนสุริยา. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ กับการเผชิญปัญหาของเหยื่อ: อิทธิพลส่งผ่านของการประเมินทางปัญญาโดยมีความเป็นนิรนามของผู้กระทำเป็นตัวแปรกำกับ. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ณัฐรัชต์ สาเมาะ, พิมพ์วัลย์ บุญมงคล, Ojanen, T. T., รณภูมิ สามัคคีคารมย์ และ Guadamuz, T. E. (2557). การรับรู้ของเยาวชนต่อการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 6(1), 359-362.
- ดวงรัตน์ เหลืองอ่อน และธิดา สีสปัญญาเลิศ. (2023). การตกเป็นเหยื่อไซเบอร์ของกลุ่มวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี: การวิเคราะห์โมเดลมิมิค. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 15(2), 17-26. สืบค้น จาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/irdssru/article/view/265777>.
- ทรงเกียรติ จรัสสันติจิต. (2561). cyberbullying: ถ้ำรักฉัน อาย่ารังแกฉัน. *สารอาศรมวัฒนธรรมวลัยลักษณ์*, 17(1), 117-137.
- ธัญกร ตุดเกื้อ. (2557). *การพัฒนาตัวบ่งชี้พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ ของเยาวชนในจังหวัดสงขลา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธัญกร ตุดเกื้อ. (2560). รูปแบบ ผลกระทบ และวิธีการจัดการเมื่อถูกรังแกบนโลกไซเบอร์ของนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(2), 221-234.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2528). การวัดทัศนคติ: ปัญหาในการใช้เพื่อทำนายพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- นันทาวดี วรวิสุทธิ์ และคณะ. (2560). *การพัฒนาแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 (EPI-BP Model)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7.
- ปริญญา ชะอินวงศ์ สมบัติ สกมลพรรณ และดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2563). การถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(3), 133-142.
- ปัญจรัตน์ ไล่สุวรรณชาติ, ธานินทร์ สุธิประเสริฐ และสุภาพร บุญศิริลักษณ์. (2565). ปัจจัยทำนายนายการกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน ในภาคกลางของประเทศไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 30(2), 100-13.

- พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent development). [สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2566]. เข้าถึงได้จาก [http://www.psyclin.co.th/new\\_page\\_56.htm](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm).
- พัชรีภรณ์ เคยนิยม. (2545). ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้และความตระหนักในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของมัคคุเทศก์ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขานโยบายและการจัดการ.
- พิมพัลย์ บุญมงคล, ราชวดี เอี่ยมศิลป์, สร้อยฟ้า โต๊ะพันธ์อนันต์, Timo Ojanen, รณภูมิ สามัคคีคารมย์, รูโว สาเมาะ, มุจลิน ชลรัตน์, Thomas Guadamuz, และอนุสรณ์ พยัคฆาคม. (2555). *เพศภาวะ เพศวิถี และการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย*. บทความนำเสนอวิชาการสังคมศาสตร์สุขภาพ ปี 2555 มหาวิทยาลัยมหิดล. โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2557). *Guideline in child Health Supervision*. กรุงเทพฯ: สรรพสารจำกัด.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย และฉันทากร ตุดเกื้อ. (2559). *พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนในสามจังหวัด ชายแดนใต้*. รายงานผลการวิจัย. ปีตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ลดาวลัย พอใจ. (2536). *การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ความตระหนัก และการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของประชาชนในเขตอำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช*. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้วยการใช้การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 186-194.
- วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์, ศิวพร ปกป้อง, นันทนัช สงศิริ และปองกมล สุรัตน์. (2552). *พฤติกรรมการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.
- วีรวิชญ์ เลิศรัตน์ธำรงกุล. (2564). การกลั่นแกล้งกันในพื้นที่ไซเบอร์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น: ความชุก วิธีการจัดการปัญหา และพฤติกรรมเสี่ยง [Cyberbullying among secondary school student: prevalence, problem-solving and risk behavior]. *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 11(1), 275-89.
- วีระชัย เชื้อนแก้ว ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ ชมพูนุท แสงวิจิตร และจิตอารี ชาติมนตรี. (2561). การพัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองในการส่งเสริมทักษะปฏิเสธในเด็กวัยรุ่น. *Journal of Graduate Research*, 9(2), 101-111.

- ศิริยุพร บุสหงษ์, ชนิดดา แนนเกษร และ จิณห์จุฑาชัย เสนาดาลลาส. (2561). ปัจจัยที่มี  
ความสัมพันธ์กับความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิชาการ  
มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น*, 16(1), 26-38.
- ศิวพร ปกป้อง และ วิมลทิพย์มุสิกพันธ์. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการกระทำ  
ความรุนแรงทั้งทางกายภาพและการข่มเหงรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของเยาวชนไทย. รายงาน  
ผลการวิจัย. กรุงเทพฯ: ปัญญาสมาพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะ แห่งประเทศไทย.
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต. (2561). *แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (SDQ) [The  
strengths and difficulties questionnaires]*. [สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มิ.ย. 2565].  
จาก: <http://www.appcenter.mhc5.net/sdq/>.
- สกวาฟ้า จันทภาโส, นฤมล ศิระวงษ์ และแจ่มจันทร์ ศรีอรุณรัมย์. (2563). การพัฒนาแอปพลิเคชัน  
เพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่องการระรานทางไซเบอร์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.  
*วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา*, 14(1), 56-69.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). *คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและ  
จัดการการรังแกกันในโรงเรียน*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2566). *การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์*.  
[สืบค้นเมื่อวันที่ 25 ธ.ค. 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.camri.go.th/th/>.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมร แสงอรุณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนากลยุทธ์การป้องกันตนเองจากการถูกข่มเหงรังแกของ  
นักเรียนวัยรุ่นโดย การให้คำปรึกษากลุ่ม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยา  
การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สรานนท์ อินทนนท์ และพลินี เสริมสินสิริ. (2561). *การศึกษาวิธีการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกไซ  
เบอร์ของวัยรุ่น*. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ UTCC  
Academic Day ครั้งที่ 2, 8 มิถุนายน 2561. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยหอการค้า  
ไทย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). *เสวนาออนไลน์ การรับมือกับสถานการณ์  
การระรานทางออนไลน์ของเด็กไทย (Cyberbullying)*. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2566.  
เข้าถึงได้จาก <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/a78d9283-4995-eb11-80ec-00155d09b41f>.

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามหาสารคาม. (2567). *แบบประเมินจุดแข็งจุดอ่อน The Strengths and Difficulties Questionnaire; SDQ*. มหาสารคาม: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). *Cyberbullying: ธารานออนไลน์ ร้ายล้านวิว*. [สืบค้น เมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.etcha.or.th/content/stop-cyberbullying-2019.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2561). *การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2561 (ไตรมาสที่ 4)*.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2547). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2560). การรังแกกันผ่านพื้นที่ไซเบอร์ : ผลกระทบและการป้องกันในวัยรุ่น [Cyber bullying: impacts and preventions in adolescents]. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 25(4), 639-48.
- สุภาวดี นวลมณี. (2555). *แบบวัดความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- สุภิสรา จิตต์สม. (2564). *ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. ปรินญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวรรณณี ภิญโญภาพ, วราพร เอรารวรรณ และไพบุลย์ บุญไชย. (2560). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์และจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: การวิจัยแบบผสมวิธี. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 23(ฉบับพิเศษ), 266-279.
- สุวิพร ไฉไลสถาพร. (2560). *ประสบการณ์และแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่ 125 ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต. (2563). *การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรอนงค์ เดชมณี อมรฤทัย ภูสนาม และชนพัฒน์ ช่วยครุฑ. (2563). รูปแบบผลกระทบและวิธีการจัดการการกลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 7: นวัตกรรมการเรียนรู้สู่การพัฒนาชุมชน, 989-999.

อรุณ จีรวัดน์กุล. (2551). *ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. ภาควิชาสถิติและ  
ประชากรศาสตร์คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น: โรงพิมพ์  
คลังนานาวิทยา.

Albikawi Z. F. (2023). Anxiety, Depression, Self-Esteem, Internet Addiction and  
Predictors of Cyberbullying and Cybervictimization among Female Nursing  
University Students: A Cross Sectional Study. *International journal of  
environmental research and public health*, 20(5), 4293.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20054293>

Altundag, Y., & Ayas, T. (2020). *Effectiveness of the whole school-based program for  
equipping high school counselors with strategies of coping with  
cyberbullying and cyberbullying awareness*.

Anderson, M. (2018). *A majority of teens have experienced some form of  
cyberbullying*.

Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., and Lábadi, B. (2022). Risk and protective  
factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion  
regulation. *Int. J. Bull. Prev.* 4, 160–173.

Arató, N., Zsidó, A.N., Rivnyák, A. *et al.* (2022). Risk and Protective Factors in  
Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion  
Regulation. *Int Journal of Bullying Prevention*, 4, 160–173.  
<https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>

Arroyo-Uriarte, P., Forcadell-Díez, L., Abiétar, D.G. *et al.* (2024). Risk Factors For  
Cyberbullying Among Secondary Students in Urban Settings in Spain: A  
Cross-Sectional Study. *J. technol. behav. sci.* 9, 406–417.  
<https://doi.org/10.1007/s41347-023-00349-8>

Atsariyasing, W., Foongsathaporn, C., Dejatiwongse Na Ayudhaya, Q., Vasupanrajit, A.,  
Chanpen, S., & Pornnoppadol, C. (2025). Links to cyberbullying of risky  
online behavior and social media addiction among students in grades 7-9 in  
Bangkok. *Journal of Health Science and Medical Research*, 43(1),  
e20241065. <https://doi.org/10.31584/jhsmr.20241065>

Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive  
theory*. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1997). *A Social Learning Theory*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Bartol, C. R., & Bartol, A. M. (2008). *Introduction to forensic psychology: Research and application* (2nd ed): Sage Publications.
- Bayrak S, Akar B, Nan X, Hamidreza M, Sami S, Eric M and Ali C. (2013). Agent-Based Modeling of Vascularization in Gradient Tissue Engineering Constructs. *IFAC Papers OnLine*, 48(8), 1240-1245.
- Bevilacqua L, Shackleton N, Hale D, Allen E, Bond L, Christie D, Elbourne D, Fitzgerald-Yau N, Fletcher A, Jones R, Miners A, Scott S, Wiggins M, Bonell C, Viner RM. (2017). The role of family and school-level factors in bullying and cyberbullying: a cross-sectional study. *BMC Pediatr*, 17(1), 160.
- Biolcati R, Pupi V, Mancini G. (2021). Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG) Player Profiles: Exploring Player's Motives Predicting Internet Addiction Disorder. *Int J High Risk Behav Addict*, 2021, 10(1).
- Blais, J. (2021). *Chatting, Befriending, and Bullying: Adolescent Internet Experiences and Associated Psychosocial Outcomes*. the degree of Doctor of Philosophy. Queen's University, Kingston, Ontario, Canada. (the Department of Psychology in conformity).
- Bloom, Benjamin S. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Bonell C, Dodd M, Allen E, Bevilacqua L, McGowan J, Opondo C, Sturgess J, Elbourne D, Warren E, Viner RM. (2020). Broader impacts of an intervention to transform school environments on student behaviour and school functioning: post hoc analyses from the INCLUSIVE cluster randomised controlled trial. *BMJ Open*, 10(5), e031589.
- Bottino SM, Bottino CM, Regina CG, Correia AV, Ribeiro WS. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad Saude Publica*, 31(3), 463-75.
- Bouris A, Everett BG, Heath RD, Elsaesser CE, Neilands TB. (2016). Effects of victimization and violence on suicidal ideation and behaviors among sexual minority and heterosexual adolescents. *LGBT Health*, 3(2), 153-161.

- Brewer, G. & Kerlake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Brighi, A., Menin, D., Skrzypiec, G., & Guarini, A. (2019). Young, Bullying, and Connected. Common Pathways to Cyberbullying and Problematic Internet Use in Adolescence. *Frontiers in psychology*, 10, 1467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01467>.
- Brighi, A., Menin, D., Skrzypiec, G., & Guarini, A. (2019). Young, Bullying, and Connected. Common Pathways to Cyberbullying and Problematic Internet Use in Adolescence. *Frontiers in psychology*, 10, 1467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01467>
- Bucchianeri MM, Gower AL, McMorris BJ, Eisenberg ME. (2016). Youth experiences with multiple types of prejudice-based harassment. *J Adolesc*, 51, 68-75.
- Cabrera, M. C., Larrañaga, E., & Yubero, S. (2022). Bullying/cyberbullying in secondary education: a comparison between secondary schools in rural and urban contexts. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-15.
- Camacho, A., Runions, K., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2022). Bullying and cyberbullying perpetration and victimization: prospective within-person associations. *Journal of youth and adolescence*, 1-13.
- Campbell, M., Spears, B., Slee, P., Butler, D., & Kift, S. (2012). Victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimisation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 389-401.
- Cassiani-Miranda, C. A., Campo-Arias, A., & Caballero-Dominguez, C. C. (2021). Factors Associated with Cyberbullying Victimization among Colombian High-School Adolescents. *Journal of child & adolescent trauma*, 15(1), 27-36.
- Charoenwanit S. (2018). The Relationship of Cyber-bullying and Academic Achievement, General Health, and Depression in Adolescents in Thailand. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 16(4), 231-241. <https://doi.org/10.48048/wjst.2019.4059>
- Chen, Q., & Zhu, Y. (2022). Cyberbullying victimisation among adolescents in China: Coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community*, 30(3), e677-e686.

- Cho, S., & Lee, J. M. (2018). Explaining Physical, Verbal, and Social Bullying among Bullies, Victims of Bullying, and Bully-Victims: Assessing the Integrated Approach between Social Control and Lifestyles-Routine Activities Theories. *Child Youth Services Review, 91*, 372–382.
- Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior, 86*, 377–386.
- Clark, M., & Bussey, K. (2020). The role of self-efficacy in defending cyberbullying victims. *Computers in Human Behavior, 109*, Article 106340. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106340>
- Cook, S. W., & Heppner, P. P. (1997). A psychometric study of three coping measures. *Educational and Psychological Measurement, 57*(6), 906–923. <https://doi.org/10.1177/0013164497057006002>
- Cunningham, C. E., Chen, Y., Vaillancourt, T., Rimas, H., Deal, K., Cunningham, L. J., & Ratcliffe, J. (2015). Modeling the anti-cyberbullying preferences of university students: Adaptive choice-based conjoint analysis. *Aggressive behavior, 41*(4), 369–385.
- Cyberbullying Research Center. (2015, May). *Cyberbullying Data*. Retrieved September 1, 2022 from <http://cyberbullying.org/2015-data>
- Department of Mental Health. (2021). What is Bullying. Retrieved August 15, 2022, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30612>
- Doane, A. N., Kelley, M. L., Chiang, E. S., & Padilla, M. A. (2013). *Development of the cyberbullying experiences survey*. Retrieved from <http://eax.sagepub.com/content/1/3/207>
- DQ Institute. (2020). Child Online Safety Index. 2020, [online] Available: <https://www.dqinstitute.org/wp-content/uploads/2020/02/2020COSIRReport.pdf>.

- Earnshaw, V. A., Reisner, S. L., Menino, D. D., Poteat, V. P., Bogart, L. M., Barnes, T. N., & Schuster, M. A. (2018). tigma-Based Bullying Interventions: A Systematic Review. *Developmental Review*, 48, 178–200.
- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and violent behavior*, 35, 62-72.
- Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E., & De Witte, H. (2018). Positive or negative spirals of online behavior? Exploring reciprocal associations between being the actor and the recipient of prosocial and antisocial behavior online. *New Media & Society*, 20(9), 3437-3456.
- Esther Calvete, Izaskun Orue, Ainara Echezarraga, Nerea Cortazar, Liria Fernandez-González. (2022). A growth mindset intervention to promote resilience against online peer victimization: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 135, 107373.
- Evans, M. (2017). Anti-Bullying Week 2017: 'All Different, All Equal'. *British Journal of School Nursing*, 12(5), 220-221.
- Evelyn S, Clancy EM, Klettke B, Tatnell R. (2022). A Phenomenological Investigation into Cyberbullying as Experienced by People Identifying as Transgender or Gender Diverse. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6560. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116560>
- Extremera N, Quintana-Orts C, Merida-Lopez S, Rey L. (2018). Cyberbullying Victimization, Self-Esteem and Suicidal Ideation in Adolescence: Does Emotional Intelligence Play a Buffering Role? *Front Psychol*, 9, 367.
- Eysenck, Arnold & Meili. (1972). *Encyclopedia of Psychology*. London: Search Press Limited.
- Garaigordobil M. (2020). Intrapersonal Emotional Intelligence during Adolescence: Sex Differences, Connection with other Variables, and Predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 899-914. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030064>

- Garaigordobil M., & Martínez-Valderrey V. (2015). Effects of Cyberprogram 2.0 on "faceto-face" bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema*, 27(1). DOI: 10.7334/psicothema2014.78
- Garaigordobil, L. M., & Valderrey, V. M. (2016). Impact of Cyberprogram 2.0 on Different Types of School Violence and Aggressiveness. *Frontiers in psychology*, 7, 428.
- Garandeau, C. F., Turunen, T., Saarento-Zaprudin, S., & Salmivalli, C. (2023). Effects of the KiVa anti-bullying program on defending behavior: Investigating individual-level mechanisms of change. *Journal of School Psychology*, 99, 101226.
- Gohal, G., Alqassim, A., Eltyeb, E. *et al.* Prevalence and related risks of cyberbullying and its effects on adolescent. *BMC Psychiatry*, 23, 39(2023).  
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-04542-0>
- Gridneva, S. V., & Tashcheva, A. I. (2015). Personal Determinants of Coping with Fears of Modern Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 1027-1032.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8. Netherlands the Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, H. (1995). *A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague: The Bernard van Leer Foundation. Available from <http://ressilnet.uiuc/library/rotb95.html>
- Guarini, A., Menin, D., Menabò, L., & Brighi, A. (2019). RPC teacher-based program for improving coping strategies to deal with cyberbullying. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 948.
- Güçlü-Aydoğan, M., Ünal-Aydın, P., & Aydın, O. (2023). The effects of psychological resilience, self-efficacy and metacognition on cyberbullying among adolescents. *Child & Adolescent Social Work Journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10560-023-00946-9>

- Güllü, H. (2023). A comprehensive investigation of cyberbullying and cyber victimization among secondary school students. *EDUCATION AND INFORMATION TECHNOLOGIES*, 28, 10, 12633-12650.
- Gunnestad, A. (2006). Resilience is Cross-Cultural Perspective: How resilience is generated in different cultures. *Journal of Intercultural Communication*. Health: A Systematic Map of Systematic Reviews. *Cyberpsychol BehavSoc Netw*, 23(2), 72–82.
- Heiman T., Olenik-Shemesh D., & Frank G. (2019). Patterns of coping with cyberbullying: emotional, behavioral, and strategic coping reactions among middle school students. *Violence Vict*, 34(1), 28-45.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Cyberbullying legislation and case law. *Implications for School Policy and Practice*. *Pridobljeno*, 5, 2016.
- Holfeld, B., & Leadbeater, B. J. (2017). Concurrent and longitudinal associations between early adolescents' experiences of school climate and cyber victimization. *Computers in Human Behavior*, 76, 321–328.
- Hülür, G., & Macdonald, B. (2020). Rethinking social relationships in old age: Digitalization and the social lives of older adults. *American Psychologist*, 75(4), 554–566.
- Hutson, E., Kelly, S., & Militello, L. K. (2018). Systematic review of cyberbullying interventions for youth and parents with implications for evidence-based practice. *Worldviews on evidence-based nursing*, 15(1), 72-79.
- Ilionsky, G. (2017). Association between cyber-bullying and school bullying and suicidality among schoolchildren in Israel, Lithuania and Luxembourg. Master of Medicine, Faculty of Public Health, Medical Academy, Lithuanian University of Health sciences, Kaunas.
- Inthanon, S., & Sermsinsari, P. (2018). *The Study of How Youth Can Protect Themselves From Cyberbullying*. In Conference paper the 2nd UTCC Academic Day, June 8 (pp.1396-1406). University of the Thai Chamber of Commerce. <https://scholar.utcc.ac.th/handle/6626976254/3886>

- Jacobs, N., Dehue, F., Völlink, T., & Lechner, L. (2014). Determinants of adolescents' ineffective and improved coping with cyberbullying: A Delphi study. *Journal of Adolescence*, 37(4), 373-385.
- Jadambaa A, Thomas HJ, Scott JG, Graves N, Brain D, Pacella R (2020). The contribution of bullying victimisation to the burden of anxiety and depressive disorders in Australia. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 29, e54, 1–23. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000489>
- Jiang Q, Chen L-C, Zhang J. Correction: Jiang et al. (2023). Perception and Preference Analysis of Fashion Colors: Solid Color Shirts. *Sustainability*, 11, 2405. *Sustainability*. 2023; 15(24):16892. <https://doi.org/10.3390/su152416892>
- Joshi SV, Stubbe D, Li ST, Hilty DM. (2019). The Use of Technology by Youth: Implications for Psychiatric Educators. *Acad Psychiatry*, 43(1), 101-9.
- Kadam P, Bhalerao S. (2010). Sample size calculation. *Int J Ayurveda Res*, 1(1), 55-7.
- Kadam, P., & Bhalerao, S. (2021). Sample size calculation. *International Journal of Ayurveda Research*, 1, 55-57.
- Kongsaksrisakul, K. (2018). UNESCO research suggests that 1 in 3 children worldwide who are bullied may affect their learning. <https://thestandard.co/one-third-of-teens-worldwidesuffers-bullying-unesco>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140, 1073-1137.
- Kunwar S, Sharma S, Marasini S, et al. (2024). Cyberbullying and cyber-victimisation among higher secondary school adolescents in an urban city of Nepal: a cross-sectional study. *BMJ Open* 2024;14:e081016. doi:10.1136/bmjopen-2023-081016
- Kwan I, Dickson K, Richardson M, et al. (2020). Cyberbullying and children and young people's mental health: a systematic map of systematic reviews. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 23(2), 72–82.

- Larrañaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths. *Computers in Human Behavior*, 65, 1-8.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. New York: European Journal of Personality.
- Leticia López-Castro and Mónica López-Ratón. (2023). Estudio sobre la migración en América Latina. **Revista de Estudios Latin-Americanos**, 15(2), 45-60.
- Lin, L., Liu, J., Cao, X. et al. (2020). Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: moderation by physical exercise. *BMC Psychiatry*, 20, 144 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02548-6>
- M. Newall, (2018). "Cyberbullying: A global advisor survey", Ipsos, 2018, [online] Available: [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-06/cyberbullying\\_june2018.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-06/cyberbullying_june2018.pdf).
- Navarro, R., Ruiz-Oliva, R., Larrañaga, E., and Yubero, S. (2013). The impact of cyberbullying and social bullying on optimism, global and school-related happiness and life satisfaction among 10-12-year-old schoolchildren. *Appl. Res. Qual. Life* 10, 15–36.
- Ndenengo Kessy, Joseph Cassian Pessa. (2022). Use of Social Media Among the Students in Secondary Schools in Tanzania. *International Journal of Secondary Education*. 10(3), 119-126.
- Ng, E. D., Chua, J. Y. X., & Shorey, S. (2022). The effectiveness of educational interventions on traditional bullying and cyberbullying among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 132-151.
- Ngo, A. T., Tran, A. Q., Tran, B. X., Nguyen, L. H., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., ... & Ho, C. S. (2021). Cyberbullying among school adolescents in an urban setting of a developing country: experience, coping strategies, and mediating effects of different support on psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 12, 661919.

- Ning He, Huizi Houmei, Mengyun Wang and Hangzhou L. (2021). Problematic Internet Use and Cyberbullying Perpetration Among Chinese Adolescents: the Mediating and Moderating Roles of Negative Emotions. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 1515–1533
- Noipom, R., Lim, A., & Sittichai, R. (2023). Determinants of cyberbullying perpetration on facebook among secondary school students in southern thailand. *Social Psychology of Education: An International Journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09766-2>
- Ojanen, T. T., Boonmongkon, P., Samakkeekarom, R., Samoh, N., Cholratana, M., Payakkakom, A., & Guadamuz, T. E. (2014). Investigating online harassment and offline violence among young people in Thailand: methodological approaches, lessons learned. *Culture, health & sexuality*, 16(9), 1097-1112.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751–780. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Onner, J. (2010). Research approaches to mobile use in the developing world: A review of the literature, *Inform. Soc.* 24: 140-159.
- ossum, S., Skokauskas, N., Handegård, B. H., Hansen, K. L., & Kyrrestad, H. (2021). The significance of traditional bullying, cyberbullying, and mental health problems for middle school students feeling unsafe in the school environment. *Scandinavian Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.2006305>
- Panyawong, W., Santitadukul, R., & Pavasuthipaisit, C. (2020). Prevalence of depression and suicidal risks in Thai adolescents: A survey in schools from 13 public health regions. *Journal of Mental Health of Thailand*, 28(2), 136-149.
- Peker A, Eroğlu Y, Nebioğlu Yıldız M. (2021). Does High Self-Efficacy in Adolescents Minimize Cyber Bullying Behaviour?. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 11(1), 140-145. doi:10.33808/clinexphealthsci.864038.

- Peker, A. (2017). An examination of the relationship between self-control and cyber victimization in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(67). <http://doi.org/10.14689/ejer.2017.67.1>.
- Peng, Z., Fan, W., Zhu, B., *et al.* (2022) Lenvatinib Combined with Transarterial Chemoembolization as First-Line Treatment for Advanced Hepatocellular Carcinoma: A Phase , Randomized Clinical Trial (LAUNCH). *Journal of Clinical Oncology*, 41, 117-127.
- Pieschl S, Porsch T. (2017). The complex relationship between cyberbullying and trust. *Int J Dev Sci*, 11, 9–17.
- Pontes HM, Macur M. (2021). Problematic internet use profiles and psychosocial risk among adolescents. *PLoS ONE*, 16(9), e0257329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257329>
- Pramodhyakul N and Pramodhyakul W. (2020). Thai translation and cross-cultural adaptation of the Spinal Cord Injury Falls Concern Scale (SCI-FCS). *cord*, 58(5), 581–586. *Spinal*
- Price M, Dagleish J. (2023). Cyberbullying: experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*, 2023, 29(2).
- Ragusa A, Núñez-Rodríguez S, Vaz P, Silva J, Caliciotti V, González-Bernal JJ, López-Rivero AJ, Petrillo E, Gatto M, Obregón-Cuesta AI, *et al.* (2024). Impact of Cyberbullying on Academic Performance and Psychosocial Well-Being of Italian Students. *Children*, 11(8), 943. <https://doi.org/10.3390/children11080943>
- Raskauskas, J., & Huynh, A. (2015). The process of coping with cyberbullying: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.019>
- Rodríguez-Álvarez, J. M., Yubero, S., Navarro, R., & Larrañaga, E. (2021). Relationship between socio-emotional competencies and the overlap of bullying and cyberbullying behaviors in primary school students. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(3), 686-696.

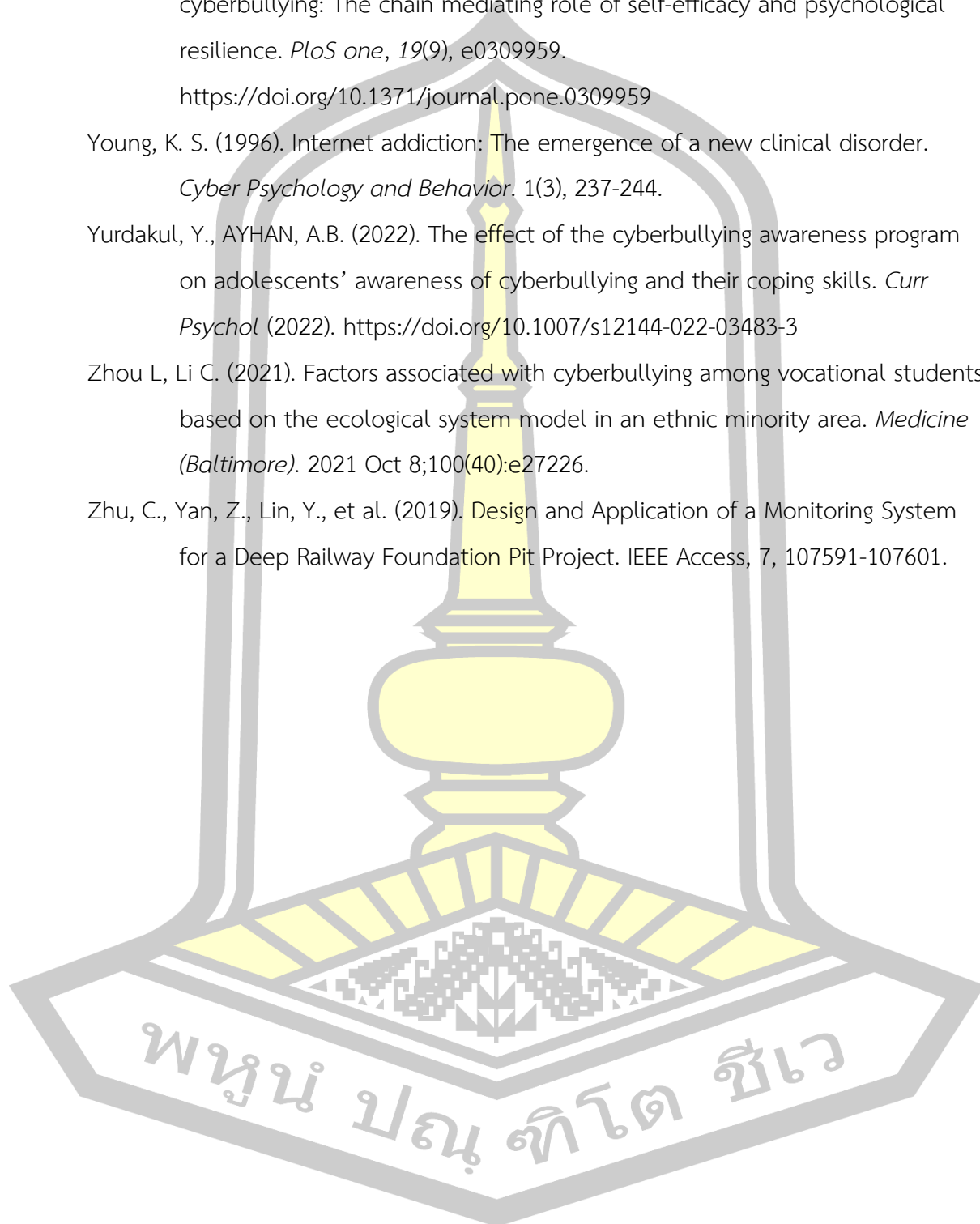
- Ryan, K., & Curwen, T. (2013). Cyber-victimized students: Incidence, impact, and intervention. *SAGE Open*, 3, 1-7.
- Salimi, N., Karimi-Shahanjarini, A., Rezapur-Shahkolai, F., Hamzeh, B., Roshanaei, G., & Babamiri, M. (2019). The Effect of an Anti-Bullying Intervention on Male Students' Bullying-victimization Behaviors and Social Competence: A Randomized Controlled Trial in Deprived Urban Areas. *Journal of research in health sciences*, 19(4), e00461.
- Sampasa-Kanyinga H, Lalande K, Colman I. (2018). Cyberbullying victimisation and internalising and externalising problems among adolescents: the moderating role of parent-child relationship and child's sex. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2018 Nov 13;29:e8. doi: 10.1017/S2045796018000653. PMID: 30421695; PMCID: PMC8061125.
- Samsudin, M. A., Tan, W. L., Han, S. Y., Nordin, N., & Sonata, C. (2024). *Can project-based learning with cognitive behavioural therapy enhance attitudes towards science? International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 13(4), 590–608.
- Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2021). Cyberbullying in Adolescents: Resilience as a Protective Factor of Mental Health Outcomes. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 24(6), 414–420. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0337>
- Santre, S., & Pampaibool, T. (2022). Effects of blended learning program for cyber sexual harassment prevention among female high school students in Bangkok, Thailand. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 8209.
- Shafiee-Kandjani AR, Mohammadzadeh Z, Amiri S, Arfaie A, Sarbakhsh P, Safikhantlou S. (2020). Comparison of Working Memory and Executive Function in Patients with Internet Addiction Disorder, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and Normal Individuals. *Int J High Risk Behav Addict*, 9(2).
- Shariatpanahi G , Tahouri K , Asadabadi M , Moienafshar A , Nazari M, et al. (2021). Cyberbullying and Its Contributing Factors Among Iranian Adolescents. *Int J High Risk Behav Addict*, 10(3), e112178. doi: 10.5812/ijhrba.112178.

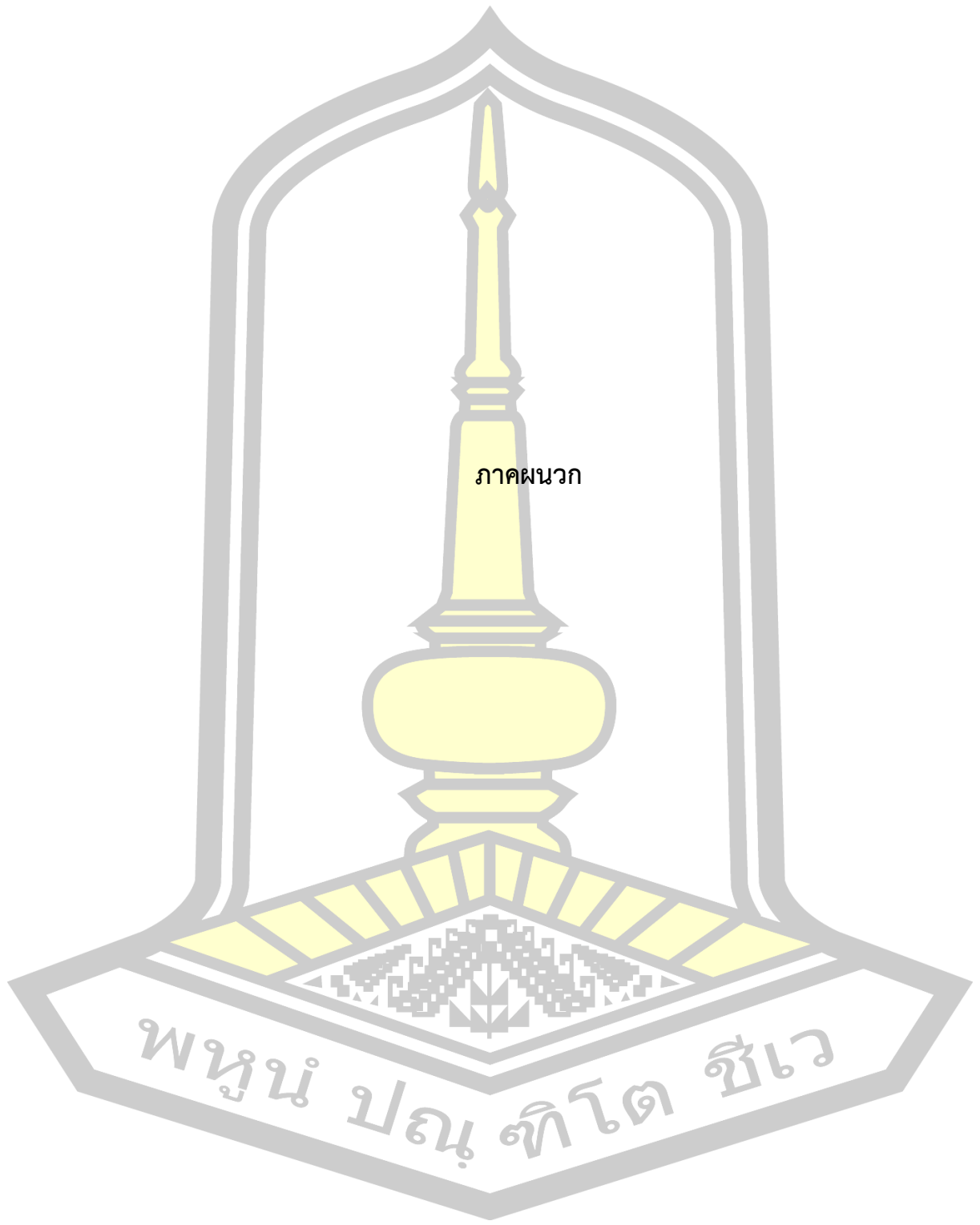
- Siddiqui, S., & Schultze-Krumbholz, A. (2023). Bullying prevalence in Pakistan's educational institutes: Preclusion to the framework for a teacher-led antibullying intervention. *PLoS ONE*, 18(4), Article e0284864. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284864>.
- Sittichai R, Smith PK. (2020). Information Technology Use and Cyberbullying Behavior in South Thailand: A Test of the Goldilocks Hypothesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7122. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197122>.
- Sittichai, R. (2014). Information technology behavior cyberbullying in Thailand: Incidence and predictors of victimization and cyber-victimization. *Asian Social Science*, 11, 132-139.
- Slonje, R., Smith, P. K., and Frisén, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Comput. Human Behav.* 29, 26–32.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K. *et al.* (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Int. J. Behav. Med.* 15, 194–200 (2008). <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- Sokantat, N., Kanyajit, S., Thanyasiri, P., & Poonyarith, S. (2023). Student Bullying Behavior in Thailand through a Criminological Perspective. *Journal of Thai Justice System*, 16(3), 35–50. retrieved from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JTJS/article/view/260830>.
- Sorrentino A., Baldry A. C., & Farrington D. P. (2018). The Efficacy of the Tabby Improved Prevention and Intervention Program in Reducing Cyberbullying and Cybervictimization among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11).
- Spears, B. A., Taddeo, C. M., Daly, A. L., Stretton, A., & Karklins, L. T. (2015). Cyberbullying, help-seeking and mental health in young Australians: Implications for public health. *International journal of public health*, 60, 219-226.
- Stegmair J, Prybutok V. (2024). Cyberbullying and Resilience: Lessons Learned from a Survey. *Societies*. 2024; 14(8):137. <https://doi.org/10.3390/soc14080137>.

- Suraseth, C. and Koraneekij, P. (2022). Development of A Sociometric Web Application to Study Relationship Among Secondary School Learners. *Heliyon*, 8(8), e10105.
- Surat, P. (2011). *Cyber bullying behavior among adolescence a case study of students in secondary and vocational schools*. Bangkok's Master, Mahidol University
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344-353
- Telenor Group. (2016). Telenor Group Supports ‘Stop Cyberbullying Day 2016’ Across its Markets in Asia. Retrieved June 12, 2022, from <https://www.telenor.com/media/press-release/telenor-group-supports-stop-cyberbullying-day-2016> (In Thai)
- Thumronglaohapun S, Maneeton B, Maneeton N, Limpiti S, Manojai N, Chaijaruwanich J, et al. (2022). Awareness, perception and perpetration of cyberbullying by high school students and undergraduates in Thailand. *PLoS ONE*, 17(4), e0267702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267702>
- Tintori A, Ciancimino G, Giovanelli G, Cerbara L. (2021). Bullying and Cyberbullying among Italian Adolescents: The Influence of Psychosocial Factors on Violent Behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1558. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041558>
- Tokunaga, R. S. (2010). Following You Home from School: A Critical Review and Synthesis of Research on Cyberbullying Victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- Trompeter, N., Bussey, K., & Fitzpatrick, S. (2018). Cyber victimization and internalizing difficulties: The mediating roles of coping self-efficacy and emotion dysregulation. *Journal of abnormal child psychology*, 46, 1129-1139.
- Tudkuea, T. & Laeheem, K. (2018). Development of structural equation modeling of cyber bullying behavior among students in a community college in the southern part of Thailand, *Parichart Journal Thaksin University*. 31(1), 201-220.

- Vitto C. (2018). Cyberbullying among adolescents: frequency and characteristics. *Sociol Int J.*, 2(6), 730-734.
- Waltz C, Strickland O and Lenz E. (2010). *Measurements in nursing and health research*. New York: Springer publishing company.
- Willard, N. (2006). Cyberbullying and cyberthreats. Eugene, or: Center for safe and responsible internet use. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 134
- Williams C, Griffin KW, Botvin CM, Sousa S, Botvin GJ. (2024). Self-Regulation as a Protective Factor against Bullying during Early Adolescence. *Youth*, 4(2), 478-491. <https://doi.org/10.3390/youth4020033>
- Wölfer, R., Schultze-Krumbholz, A., Zagorscak, P., Jäkel, A., Göbel, K., & Scheithauer, H. (2014). Prevention 2.0: targeting cyberbullying @ school. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, 15(6), 879–887.
- Wong D. S. W., Chan H. C. O., Cheng C. H. K. (2014). Cyberbullying perpetration and victimization among adolescents in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 36, 133-140.
- Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2010). The Thai version of the PSS-10: An investigation of its psychometric properties. *Bio PsychoSocial Medicine*, 4(1), 1-6.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Ruktrakul, R. (2011). Reliability and validity of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Thai Version. *Clinical Practice Epidemiology in Mental Health*, 7(1), 161–166
- Wu, J., & Sun, L. (2020). Social support networks and adaptive behaviour choice: A social adaptation model for migrant children in China based on grounded theory. *Children and Youth Services Review*, 113, 104940.
- Yaowabut, A., Thiangtham, W., Powwattana, A., & Nanthamongkolchai, S. (2015). Predictive Factors for Adolescent Bullying Behavior in the Bangkok Metropolitan. *Journal of Public Health Nursing*, 29(2), 72-84.

- Ying, H., & Han, Y. (2024). How childhood psychological abuse affects adolescent cyberbullying: The chain mediating role of self-efficacy and psychological resilience. *PloS one*, 19(9), e0309959.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309959>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*. 1(3), 237-244.
- Yurdakul, Y., AYHAN, A.B. (2022). The effect of the cyberbullying awareness program on adolescents' awareness of cyberbullying and their coping skills. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03483-3>
- Zhou L, Li C. (2021). Factors associated with cyberbullying among vocational students based on the ecological system model in an ethnic minority area. *Medicine (Baltimore)*. 2021 Oct 8;100(40):e27226.
- Zhu, C., Yan, Z., Lin, Y., et al. (2019). Design and Application of a Monitoring System for a Deep Railway Foundation Pit Project. *IEEE Access*, 7, 107591-107601.





ภาคผนวก

พหุณํ ปณฺ ทิโต ชีเว



ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองโครงการวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคน  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พูน ปณ ทิโต ชีเว



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เลขที่การรับรอง : 267-236/2566

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดมหาสารคาม

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาอังกฤษ) The effectiveness of cyberbullying awareness program on coping skills junior high school student, Mahasarakham province.

ผู้วิจัย : นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : คณะสาธารณสุขศาสตร์

สถานที่ทำการวิจัย : ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองสามัคคีอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ประเภทการพิจารณาแบบ : แบบเร่งรัด

วันที่รับรอง : 27 กรกฎาคม 2566

วันหมดอายุ : 26 กรกฎาคม 2567

ข้อเสนอการวิจัยนี้ ได้รับการพิจารณาและให้ความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว และอนุมัติในด้านจริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้ บนพื้นฐานของโครงการวิจัยที่คณะกรรมการฯ ได้รับและพิจารณา เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้วให้ผู้วิจัยส่งแบบฟอร์มการปิดโครงการและรายงานผลการดำเนินงานมายังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หรือหากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในโครงการวิจัย ผู้วิจัยจักต้องยื่นขอรับการพิจารณาใหม่

กตวีร์ สว่างจิตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษขกรหญิงรัตวี สว่างจิตร์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



MAHASARAKHAM UNIVERSITY ETHICS COMMITTEE FOR  
RESEARCH INVOLVING HUMAN SUBJECTS

Certificate of Approval

Approval number: 267-236/2023

Title : The effectiveness of cyberbullying awareness program on coping skills junior high school student, Maharakham province.

Principal Investigator : Miss. Jetsadaporn Sanwang

Responsible Department : Faculty of Public Health

Research site : Muang Samakhi Community Health Center, Muang District Maha Sarakham Province

Review Method : Expedited Review

Date of Manufacture : 27 July 2023

expire : 26 July 2024

This research application has been reviewed and approved by the Ethics Committee for Research Involving Human Subjects, Maharakham University, Thailand. Approval is dependent on local ethical approval having been received. Any subsequent changes to the consent form must be re-submitted to the Committee.

*Ratree S.*

(Asst. Prof. Ratree Sawangjit)

Chairman

Approval is granted subject to the following conditions: (see back of this Certificate)

**เอกสารชี้แจงสำหรับผู้ปกครองอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถาม (เด็กอายุ 7-18 ปี)**  
**(การศึกษาครั้งที่ 2 สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุต่ำกว่า 18 ปี)**

**เรียน ผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน**

เนื่องด้วยข้าพเจ้า เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตรศึกษา บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม” (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการศึกษาครั้งที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม

ซึ่งเด็กในปกครองของท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ แต่เด็กในปกครองท่านมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ได้ต่อไป หากท่านตัดสินใจให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้เด็กในปกครองของท่านมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหา โดยสัปดาห์ที่ 0 ระยะเวลาที่ 1 ก่อนการดำเนินกิจกรรม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ที่ 1-4 ระยะเวลาที่ 2 เน้นกิจกรรมในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต ในสัปดาห์ที่ 5 - 8 ระยะเวลาที่ 3 เน้นกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และความตระหนักรู้ด้านความตั้งใจในการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ในสัปดาห์ที่ 9 - 12 ระยะเวลาที่ 4 เน้นกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้ โดยการเพิ่มความตระหนักรู้ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม สัปดาห์ที่ 24 ระยะเวลาที่ 5 ระยะเวลาติดตามผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม โดยดำเนินการติดตามประเมินผล รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์และติดตามภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 24

หากเด็กในปกครองของท่านรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และบางประเด็นอาจจะมีการบันทึกภาพ/เสียง สามารถปฏิเสธได้ทันที เด็กในปกครองของท่านมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงเด็กในปกครองของท่านมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อ การรักษาพยาบาลอื่นที่รับในปัจจุบันและอนาคต และไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนของเด็กในปกครองของท่านแต่ประการใด ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งบันทึกภาพ/เสียง ภายหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215

และหากท่านและเด็กในปกครองของท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้วิจัย เด็กในปกครองของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ “คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” โทร. 043-754416 เบอร์ภายใน 1755

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

(นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง)

ผู้วิจัย



ECMSU01-06.02

**แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี**  
**การศึกษาระยะที่ 2**

ข้าพเจ้า (นาย /นาง /นางสาว) ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี เกี่ยวข้องเป็นบิดา/มารดา  
ผู้ปกครองของ (ต.ญ./ต.ช./นาย/นางสาว) ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี

ขอแสดงความยินยอมให้เด็กในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัย ในโครงการวิจัยเรื่อง "ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม" ข้าพเจ้าและเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่ต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในแบบชี้แจงสำหรับอาสาสมัครหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ตลอดจนการรับรองจากผู้วิจัยที่จะเก็บรักษาข้อมูลของเด็กในปกครองของข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และจะไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร โดยข้าพเจ้ายินยอมให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมการวิจัย และเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียน ในการศึกษาระยะที่ 2 ประกอบด้วย 5 ธรรมะระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์และติดตามภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 24 เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกทำลาย (เช่น ข้อมูล/ภาพถ่าย/แบบบันทึกเสียง เป็นต้น)

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในด้านการดูแลรักษา/ ผลต่อการศึกษา/ ผลต่อกรเรียนใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในแบบชี้แจงอาสาสมัคร และแนบยินยอมนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้

ลงชื่อ ..... อาสาสมัคร  
( ..... )  
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ลงชื่อ .....  
( ..... )  
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....



ลงชื่อ ..... ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม  
( ..... )  
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**เอกสารชี้แจงสำหรับอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถาม**  
**(สำหรับการตอบแบบสอบถาม 18 ปีขึ้นไป)**  
**การศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ)**

**เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน**

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ชุมชนบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม” (The effectiveness of cyberbullying awareness program on coping skills of junior high school student, Mahasarakham province.) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพศึกษาเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้พัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิผลการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดมหาสารคาม

ซึ่งท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ แต่ท่านมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยใคร่ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ (Key Informant) ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการพบเจอการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยใช้เวลาในการตอบแบบสัมภาษณ์ประมาณ 30 นาที โดยระหว่างการสัมภาษณ์ในบางประเด็นจะมีการบันทึกภาพ/เสียง และจะขอรับแบบสัมภาษณ์คืนโดยผู้วิจัยจะเก็บด้วยตนเอง

หากท่านรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับบางคำถาม ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ท่านมีสิทธิ์ปฏิเสธการบันทึกภาพ/เสียงได้ และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อ การรักษาพยาบาลอันพึงได้รับในปัจจุบัน และอนาคต ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215

หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการทราบสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ “คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” โทร. 043-754416 เบอร์ภายใน 1755



ขอขอบพระคุณอย่างสูง

(นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง)

ผู้วิจัย

ECMSU01-06.03

แบบแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยจากอาสาสมัคร  
(สำหรับอาสาสมัครอายุ 18 ปีขึ้นไป)  
การศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ)

ข้าพเจ้า (นาง/นางสาว/นาย) ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี  
บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

ได้อ่านคำชี้แจง/รับฟังคำอธิบายจาก นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง เกี่ยวกับการเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยเรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม" (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) โดยข้อความที่อธิบายประกอบด้วย รายละเอียดทั้งหมดเกี่ยวกับที่มาและจุดมุ่งหมายในการทำวิจัยของการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ), รายละเอียดของขั้นตอนต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าต้องปฏิบัติและได้รับการปฏิบัติ, ประโยชน์ที่ข้าพเจ้าจะได้รับจากการวิจัย และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไขหากเกิดอันตราย โดยได้อ่าน/รับฟังคำอธิบายข้อความในเอกสารชี้แจงสำหรับอาสาสมัครที่ ให้สัมภาษณ์โดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและการตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ตลอดจนการรับรองจากผู้วิจัยที่จะเก็บรักษาข้อมูลของข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัว เป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน และตลอดระยะเวลาการวิจัยท่านจะไม่มีผลกระทบในด้านการดูแลรักษา/ ผลต่อการศึกษาใดๆในอนาคต โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

"ในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ" และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ ถ้าข้าพเจ้าปรารถนา โดยจะไม่มีผลกระทบและไม่เสียสิทธิ์ใด ๆ ในการดูแลสุขภาพที่ข้าพเจ้าจะได้รับต่อไปในอนาคต

ข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในเอกสารชี้แจงอาสาสมัคร และแบบแสดงความยินยอมนี้โดยตลอดแล้วจึงลงลายมือชื่อไว้ ณ ที่นี้

ลงชื่อ.....อาสาสมัคร

(.....)

วันที่.....

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ขอความยินยอม

(.....)

วันที่.....



เอกสารชี้แจงสำหรับผู้ปกครองอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถาม (เด็กอายุ 7-18 ปี)  
(การศึกษาระยะที่ 1 เชียงคุณภาพ สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุต่ำกว่า 18 ปี)

**เรียน ผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน**

เนื่องด้วยข้าพเจ้า เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ชุมชน บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม” (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ) เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้พัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิผลการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดมหาสารคาม

ซึ่งเด็กในปกครองของท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ แต่เด็กในปกครองท่านมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ต่อไป หากท่านตัดสินใจให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้เด็กในปกครองของท่านตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ) ในส่วนของผู้ให้ข้อมูลหลักคือ เด็กในปกครองท่าน ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะของวิธีการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระยะเวลาประมาณ 30-40 นาที และจะขอรับแบบสัมภาษณ์คืนโดยผู้ช่วยวิจัยจะเก็บด้วยตนเอง

หากเด็กในปกครองของท่านรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับบางคำถามตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์ และบางประเด็นอาจจะมีการบันทึกภาพ/เสียง สามารถปฏิเสธได้ทันที เด็กในปกครองของท่านมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงเด็กในปกครองของท่านมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลอันพึงได้รับในปัจจุบันและอนาคต และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของเด็กในปกครองของท่านแต่ประการใด ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งบันทึกภาพ/เสียง ภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215

และหากท่านและเด็กในปกครองของท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการทราบสิทธิของท่านและเด็กในปกครองของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ “คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” โทร. 043-754416 เบอร์ภายใน 1755

ขอขอบพระคุณอย่างสูง  
(นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง)  
ผู้วิจัย



**เอกสารชี้แจงสำหรับผู้ปกครองอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถาม (เด็กอายุ 7-18 ปี)**  
**(การศึกษาระยะที่ 1 เชียงคุณภาพ สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุต่ำกว่า 18 ปี)**

**เรียน ผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน**

เนื่องด้วยข้าพเจ้า เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ชุมชน บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม" (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการศึกษาการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ) เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ รูปแบบของการถูกกลั่นแกล้ง ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำข้อมูลที่ได้พัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิภาพการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดมหาสารคาม

ซึ่งเด็กในปกครองของท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ แต่เด็กในปกครองท่านมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ได้ต่อไป หากท่านตัดสินใจให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้เด็กในปกครองของท่านตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ) ในส่วนของผู้ให้ข้อมูลหลักคือ เด็กในปกครองท่าน ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระยะเวลาประมาณ 30-40 นาที และจะขอรับแบบสัมภาษณ์คืนโดยผู้ช่วยวิจัยจะเก็บด้วยตนเอง

หากเด็กในปกครองของท่านรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับบางคำถามตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์ และบางประเด็นอาจจะมีกรบันทึกภาพ/เสียง สามารถปฏิเสธได้ทันที เด็กในปกครองของท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงเด็กในปกครองของท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลอันพึงได้รับในปัจจุบันและอนาคต และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของเด็กในปกครองของท่านแต่ประการใด ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งบันทึกภาพ/เสียง ภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215

และหากท่านและเด็กในปกครองของท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการทราบสิทธิของท่านและเด็กในปกครองของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ "คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม" โทร. 043-754416 เบอร์ภายใน 1755

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

(นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง)

ผู้วิจัย



ECMSU01-06.02

**แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี**  
**การศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ)**

ข้าพเจ้า (นาย /นาง /นางสาว) \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เกี่ยวข้องเป็นบิดา/มารดา  
ผู้ปกครองของ (ต.ญ./ต.ช./นาย/นางสาว) \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี

ขอแสดงความยินยอมให้เด็กในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัย ในโครงการวิจัยเรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม" ข้าพเจ้าและเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในแบบชี้แจงสำหรับอาสาสมัครหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ตลอดจนการรับรองจากผู้วิจัยที่จะเก็บรักษาข้อมูลของเด็กในปกครองของข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และจะไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร โดยข้าพเจ้ายินยอมให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร คอบแบบสอบถาม ในการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงคุณภาพ) ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และแนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ระยะเวลาสัมภาษณ์ประมาณ 30-40 นาที เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกทำลาย (เช่น ข้อมูล/ภาพถ่าย/แบบบันทึกเสียง เป็นต้น)

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อผลการดูแลรักษา/ผลต่อการศึกษา/ผลต่อการเรียนใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับนางสาวเจษฎาภรณ์ แสวงวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในแบบคำชี้แจงอาสาสมัคร และแบบยินยอมนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ อาสาสมัคร

( \_\_\_\_\_ )

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

ลงชื่อ \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม

( \_\_\_\_\_ )

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_



**เอกสารชี้แจงสำหรับผู้ปกครองอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถาม (เด็กอายุ 7-18 ปี)**  
**(การศึกษาระยะที่ 1 เชียงปริมณฑล สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุต่ำกว่า 18 ปี)**

**เรียน ผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน**

เนื่องด้วยข้าพเจ้า เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตรศึกษา บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม” (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงปริมาณ) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ประเมินระดับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และระดับความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Quotient) เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ซึ่งเด็กในปกครองของท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ แต่เด็กในปกครองของท่านมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมในครั้งนี้ได้ต่อไป หากท่านตัดสินใจให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้เด็กในปกครองของท่านตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงปริมาณ) ประกอบด้วย 8 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของเด็กนักเรียน จำนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบประเมินสัมพันธภาพ (เพื่อน ครู ผู้ปกครอง) จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้ง จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบประเมินด้านความตระหนักรู้จำนวน 33 ข้อ ส่วนที่ 5 แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 6 แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ จำนวน 18 ข้อ ส่วนที่ 7 แบบประเมินพฤติกรรมการตัดสินใจเด็ดขาด จำนวน 8 ข้อ และส่วนที่ 8 แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม จำนวน 4 ข้อ ระยะเวลาประมาณ 30-40 นาที และจะขอรับแบบสอบถามคืนโดยผู้ช่วยวิจัยจะไปเก็บด้วยตนเอง

หากเด็กในปกครองของท่านรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับบางคำถาม และบางประเด็นอาจจะมีการบันทึกภาพ/เสียง สามารถปฏิเสธได้ทันที เด็กในปกครองของท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงเด็กในปกครองของท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลอื่นที่เข้ารับในปัจจุบันและอนาคต และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของเด็กในปกครองของท่าน แต่ประการใด ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215

และหากท่านและเด็กในปกครองของท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการทราบสิทธิของท่านและเด็กในปกครองของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ “คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” โทร. 043-754416 เบอร์ภายใน 1755

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

(นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง)

ผู้วิจัย



276/66

ECMSU01-06.02

**แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี**  
**การศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงปริมาณ)**

ข้าพเจ้า (นาย /นาง /นางสาว) ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี เกี่ยวข้องเป็นบิดา/มารดา  
ผู้ปกครองของ (ต.ญ./ท.ช./นาย/นางสาว) ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี

ขอแสดงความยินยอมให้เด็กในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัย ในโครงการวิจัยเรื่อง "ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกละเมิดสิทธิมนุษยชนและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม" ข้าพเจ้าและเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในแบบชี้แจงสำหรับอาสาสมัครหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ตลอดจนการรับรองจากผู้วิจัยที่จะเก็บรักษาข้อมูลของเด็กในปกครองของข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และจะไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร โดยข้าพเจ้ายินยอมให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร ตอบแบบสอบถาม ในการศึกษาระยะที่ 1 (การศึกษาเชิงปริมาณ) ประกอบด้วย 8 ส่วน เป็นระยะเวลาประมาณ 30-40 นาที เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกทำลาย (เช่น ข้อมูล/ภาพถ่าย/แบบบันทึกเสียง เป็นต้น)

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา/ผลต่อการศึกษา/ผลต่อการเรียนใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้ร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 095 660 3215 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในแบบคำชี้แจงอาสาสมัคร และแบบยินยอมฉบับนี้เป็นอย่างดี จึงลงลายมือชื่อไว้

ลงชื่อ ..... อาสาสมัคร

ลงชื่อ ..... ผู้ปกครอง

(.....)

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ลงชื่อ ..... ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....





ภาคผนวก ข

ตัวอย่างหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และ  
ตัวอย่างหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นพื้นที่ศึกษาและเก็บข้อมูลประกอบการศึกษา

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๙๔



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย  
เรียน แพทย์หญิงกนกกาญจน์ จันทร์จารุศิริ

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามกำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุณิรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและให้คำปรึกษาแนะนำแก่นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง เพื่อนำผลการตรวจสอบมาใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพในการเก็บข้อมูลดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุณิรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๖



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย  
เรียน รองศาสตราจารย์.ดร. ภมรพรรณ ยูระยาตร์

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามกำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างคุณธรรมเกี่ยวกับกรถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนิรัตน์ ยิ่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนและการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและให้คำปรึกษาแนะนำแก่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง เพื่อนำผลการตรวจสอบมาใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพในการเก็บข้อมูลดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนิรัตน์ ยิ่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๕๓



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย  
เรียน รองศาสตราจารย์.ดร. รุ่งสรรค์ โฉมยา

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามกำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนิรัตน์ ยังยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนและการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและให้คำปรึกษาแนะนำแก่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง เพื่อนำผลการตรวจสอบมาใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพในการเก็บข้อมูลดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนิรัตน์ ยังยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕



ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๖๕๗

คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวจันทร์เพ็ญ พุฒินากุล

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามกำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล สาขาสุขภาพจิตจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้คำปรึกษาแนะนำแก่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง เพื่อนำผลการตรวจสอบมาใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพในการเก็บข้อมูลดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๕๕



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย  
เรียน นางสาวขวัญจิรา พันธุ์ภักดี

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามกำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนิรัตน์ ยิ่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาโรงเรียน ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและให้คำปรึกษาแนะนำแก่ นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง เพื่อนำผลการตรวจสอบมาใช้เป็นแนวทางปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพในการเก็บข้อมูลดำเนินการได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนิรัตน์ ยิ่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๐๘๒๒



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๐๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษามหาสารคาม  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

จำนวน ๓๐ ชุด

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความรู้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ จำนวน ๓๐ คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓

ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕



ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๘๓

คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสารคามพิทยาคม

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความรู้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๔๑๙ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนีรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๐๕๒๗



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเข็ญยืนพิทยาคม

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุนิรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๑๗๓ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนิรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕



ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๘๕

คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกันทรวิชัย

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างคุณธรรมตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุนิรัตน์ ยิ่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๑๑๔ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนิรัตน์ ยิ่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๖๕



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบรบือ

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๒๖๙ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนีรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๘๒๖



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแกดำวิทยาคาร

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความรู้เท่าทันเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร.สุณิรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๓๐๔ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุณิรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕



ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๖๖

คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาวิฆานุกูล

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรู้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุนีรัตน์ ยิ่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๘ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

รองศาสตราจารย์ ดร. สุนีรัตน์ ยิ่งยืน)

ภาควิชาบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
การแทนคณะบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๕๐



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาพัฒนา

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร.สุณิรัตน์ ยังยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๒๒ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุณิรัตน์ ยังยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๕๘



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนโพนงามพิทยานุกุล

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์.ดร.สุณิรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๑๐ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุณิรัตน์ ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕

ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๑๕๖



คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมยางสีสุราช

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความรู้ตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุนันต์นัย ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี

ในการนี้ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๕๑ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนันต์นัย ยั่งยืน)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕



ที่ อว ๐๖๐๕.๑๘/๐๕๕๑

คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย  
จ.มหาสารคาม ๔๔๑๕๐

๐๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเขื่อนพิทยาสรรค์

ด้วยนางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม (The effectiveness of cyberbullying awareness program on junior high school student' coping skills, Mahasarakham province.) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เขมิกา สมบัติโยธา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมในครั้งนี้

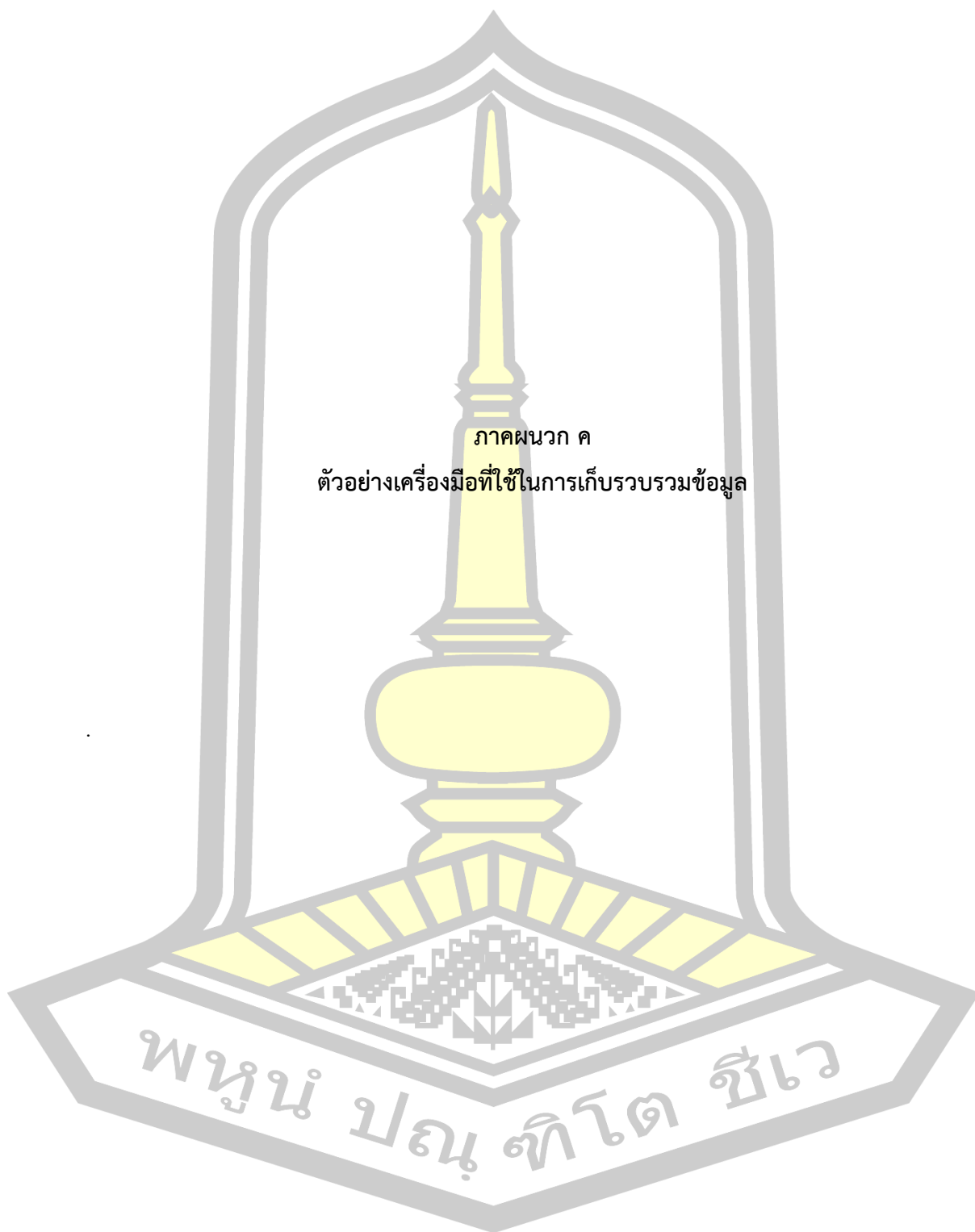
ในการนี้ ทางคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงขอความอนุเคราะห์ให้นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง ทำการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๓๘ คน ในระหว่างวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๗ และขอรับรองว่าจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่านหรือหน่วยงานของท่าน ผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุนีรัตน์ ยั่งยืน)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและประกันคุณภาพ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

ฝ่ายวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
โทร. ๐ ๔๓๗๕ ๔๓๕๓ ต่อ ๔๕๐๐ โทรสาร ๐ ๔๓๗๕ ๔๐๔๓  
ผู้ประสานงาน นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง โทร. ๐๙ ๕๖๖๐ ๓๒๑๕



ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

พหุบัณฑิตยาลัย



ลำดับที่แบบสอบถาม □□□□  
วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....เวลา.....

#### แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

#### คำชี้แจง

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับเป็นแนวทางในการสนับสนุนให้ท่านเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันพฤติกรรมกรกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอันจะเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนานักเรียนระดับมัธยมให้มีภาวะสุขภาพทางกายที่ดี รวมถึงสุขภาพทางจิตใจที่ดีด้วย

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้รับจากท่านไว้เป็นความลับ โดยจะนำข้อมูลที่ได้สรุปผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงและสมบูรณ์จะช่วยให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความถูกต้อง

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดตอบแบบสัมภาษณ์อย่างครบถ้วนและผู้วิจัย ขอขอบพระคุณท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสัมภาษณ์มา ณ โอกาสนี้

แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 8 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของเด็กนักเรียน	มีจำนวน	7 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบประเมินสัมพันธภาพ (เพื่อน ครู ผู้ปกครอง)	มีจำนวน	15 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับพฤติกรรมกรถูกกลั่นแกล้ง	มีจำนวน	12 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบประเมินด้านความตระหนักรู้	มีจำนวน	31 ข้อ
ส่วนที่ 5 แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ	มีจำนวน	15 ข้อ
ส่วนที่ 6 แบบประเมินพฤติกรรมกรติดอินเทอร์เน็ต	มีจำนวน	8 ข้อ
ส่วนที่ 7 แบบประเมินด้านความเสี่ยงการใช้อินเทอร์เน็ต	มีจำนวน	7 ข้อ
ส่วนที่ 8 แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม	มีจำนวน	3 ข้อ

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือ

นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



**ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล**

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน และเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ครบถ้วน

ข้อมูลของนักเรียน	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง ( ) 3. เพศทางเลือก (LGBT)	( ) Sex
2. อายุ .....ปี	( ) ( ) Age
3. ระดับชั้น ( ) 1.มัธยมศึกษาปีที่ 1 ( ) 2.มัธยมศึกษาปีที่ 2 ( ) 3.มัธยมศึกษาปีที่ 3	( ) Class
4. เกรดเฉลี่ยสะสม.....(ระบุ)	( ) GPAX
5. ลักษณะโครงสร้างครอบครัว ( ) 1. ครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ( ) 2. อาศัยร่วมกับพ่อ-แม่ ( ) 3. อาศัยร่วมกับบุคคลอื่นนอกจากพ่อ-แม่ ( ) 4. อื่นๆ .....(ระบุ)	( ) Home
6. ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ( ) 1. การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ ( ) 2. การเลี้ยงดูแบบเข้มงวด ( ) 3. การเลี้ยงดูแบบสนับสนุน ( ) 4. การเลี้ยงดูแบบให้โอกาส ( ) 5. การเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง	( ) Raise
7. รายได้ของครอบครัว รายได้ที่ได้รับต่อเดือน.....บาท (หากได้รับเป็นรายวัน ให้คำนวณประมาณรวมเป็นเดือน)	( ) Income



ส่วนที่ 2 แบบประเมินสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคุณครู และผู้ปกครอง

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ได้ข้อความที่ตรงกับข้อมูลสัมพันธภาพของนักเรียนให้ครบถ้วน

ข้อมูลสัมพันธภาพ	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่จริง	สำหรับผู้วิจัย
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน</b>					
1.นักเรียนและเพื่อนรับฟังความคิดเห็นกัน					( ) R 1.1
2.เมื่อเพื่อนมีเรื่องทุกข์ใจ จะให้ความช่วยเหลือกัน					( ) R 1.2
3.เมื่อเพื่อนมีปัญหา นักเรียนจะไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนๆในห้อง					( ) R 1.3
4.นักเรียนยอมรับในความคิดเห็นของเพื่อน					( ) R 1.4
5.นักเรียนไม่ได้สนใจเพื่อนๆในห้อง					( ) R 1.5
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว</b>					
6.เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนพยายามปรับความเข้าใจ					( ) R 1.6
7.นักเรียนกับเพื่อนทำกิจกรรมหลังเลิกเรียนด้วยกัน					( ) R 1.7
8.เมื่อครอบครัวมีเรื่องที่ต้องการความคิดเห็น นักเรียนจะมีส่วนร่วมตัดสินใจกับครอบครัว					( ) R 1.8
9.ผู้ปกครองมักปล่อยให้ นักเรียนตัดสินใจเองโดยไม่ให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือ					( ) R 1.9
10.เมื่อนักเรียนมีปัญหาจะปรึกษาผู้ปกครอง					( ) R 1.10
<b>สัมพันธภาพระหว่างคุณครู</b>					
11.นักเรียนปรึกษาคุณครูเมื่อมีปัญหา					( ) R 1.11
12.นักเรียนไม่ได้ให้ความสนใจคุณครูที่ปรึกษา					( ) R 1.12
13.นักเรียนไม่มีคุณครูที่ปรึกษา					( ) R 1.13
14.นักเรียนพูดคุยกับคุณครูได้ทุกเรื่อง					( ) R 1.14
15.คุณครูสามารถให้คำแนะนำได้ เมื่อนักเรียนมีเรื่องทุกข์ใจ					( ) R 1.15



ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ได้ข้อความที่ตรงกับข้อมูลพฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์  
ของนักเรียนให้ครบถ้วน

- 5 (บ่อยมาก) หมายถึง เกือบทุกวันหรือทุกวัน  
4 (บ่อย) หมายถึง 1-2 ครั้งใน 1 สัปดาห์  
3 (บางครั้ง) หมายถึง 1-2 ครั้งใน 1 เดือน  
2 (น้อยครั้ง) หมายถึง 2-3 ครั้งใน 1 ปี  
1 (ไม่เคย) หมายถึง ไม่เคย

พฤติกรรมกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย	สำหรับ ผู้วิจัย
1.เคยพบว่าผู้อื่นโพสต์หรือโพสต์ซ้ำบางสิ่งที่ทำให้คุณอับอาย หรือหยาบคายต่อคุณทางออนไลน์						( ) B 1.1
2.เคยได้รับข้อความที่ทำให้เจ็บปวด (ทางอีเมล ข้อความออนไลน์ หรือการสนทนาทางออนไลน์)						( ) B 1.2
3.เคยพบว่ามัลรูปภาพหรือวิดีโอ ที่ทำให้คุณอับอาย และไม่อยาก让别人เห็น ถูกนำมาโพสต์ซ้ำทางออนไลน์						( ) B 1.3
4.เคยได้รับความคิดเห็นที่ทำให้คุณเจ็บปวด เกี่ยวกับรูปภาพหรือวิดีโอทางออนไลน์ของคุณ						( ) B 1.4
5.เคยถูกกีดกันหรือถูกตัดออกจากกลุ่มบนโลกออนไลน์โดยเจตนา						( ) B 1.5
6.เคยพบว่ามีกรโพสต์หรือโพสต์ซ้ำข้อมูลส่วนบุคคล ที่คุณไม่ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้บนโลกออนไลน์						( ) B 1.6
7.เคยพบข่าวลือหรือเรื่องซุบซิบนินทาเกี่ยวกับคุณกระจายอยู่บนโลกออนไลน์						( ) B 1.7
8.เคยได้รับความคิดเห็นหรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดเกี่ยวกับรูปร่าง						( ) B 1.8
9.เคยได้รับความคิดเห็น หรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดเกี่ยวกับบรรณนิมทางเพศ ของคุณ ไม่ว่าจะจริงหรือไม่						( ) B 1.9
10.เคยได้รับความคิดเห็น หรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดคุณ เกี่ยวกับสีผิว						( ) B 1.10
11.เคยได้รับความเกี่ยวกับเรื่องสำเนียงการพูด จากใครบางคนซึ่งพยายามทำให้ คุณอับอายหรือแกล้งคุณเพื่อความสนุกของตัวเอง						( ) B 1.11
12.เคยได้รับสิ่งที่มีเนื้อหาลามก (เช่น ภาพล้อเลียนหรือมุขตลก)						( ) B 1.12



ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ได้ข้อความที่ตรงกับข้อมูลของนักเรียนให้ครบถ้วน

- 4 (บ่อยมาก) หมายถึง เกือบทุกวันหรือทุกวัน  
 3 (บ่อย) หมายถึง 1-2 ครั้งใน 1 สัปดาห์  
 2 (บางครั้ง) หมายถึง 1-2 ครั้งใน 1 เดือน  
 1 (น้อยครั้ง) หมายถึง 2-3 ครั้งใน 1 ปี  
 0 (ไม่เคย) หมายถึง ไม่เคย

ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย	สำหรับ ผู้วิจัย
<b>ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต</b>						
1. ดันแซทกับคนแปลกหน้า						( ) A 1.1
2. ดันนัดพบกับคนแปลกหน้า						( ) A 1.2
3. ดันให้เพื่อนยืมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในขณะที่ยังเชื่อมต่อกับสื่อสังคมออนไลน์						( ) A 1.3
4. ดันรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน						( ) A 1.4
5. ดันไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวส่วนตัวในการใช้งาน						( ) A 1.5
6. ดันปล่อยให้ผู้อื่นรู้รหัสเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์						( ) A 1.6
7. ดันไม่ออกจากระบบเมื่อเลิกใช้งานสื่อออนไลน์ในเครื่องของผู้อื่นหรือเครื่องสาธารณะ						( ) A 1.7
<b>การป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</b>						
8. เมื่อพบว่าผู้อื่นโพสต์ข้อความที่ทำให้ฉันอับอาย ฉันจะหักไปเตือนด้วยเหตุผล						( ) A 1.8
9. เมื่อฉันพบว่าผู้อื่นปลอมบัญชีโดยใช้ชื่อของฉัน ฉันจะแจ้งต่อผู้ดูแลเว็บไซต์						( ) A 1.9
10. เมื่อฉันพบภาพของฉันที่ถูกตัดต่อล้อเลียน โดยเพื่อนร่วมชั้นฉันจะแจ้งคุณครูทันที						( ) A 1.10
11. เมื่อฉันพบว่าเพื่อนล้อเลียนเรื่องสีผิวลงสื่อออนไลน์ ฉันจะคิดว่าเป็นเรื่องปกติ						( ) A 1.11
12. เมื่อฉันพบว่าเพื่อนโพสต์ข้อความล้อเลียนรูปร่าง ฉันจะคิดว่าเพื่อนไม่ได้ตั้งใจ						( ) A 1.12
13. เมื่อคุณพบว่าเพื่อนในกลุ่มโพสต์ภาพลับของฉันในกลุ่มฉันจะลบเพื่อนคนนั้นออกจากกลุ่ม						( ) A 1.13
14. เมื่อมีเพื่อนล้อชื่อผู้ปกครองลงสื่อออนไลน์ฉันจะใช้คำหาบตอบกลับโดยทันที						( ) A 1.14



ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (ต่อ)

ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย	สำหรับ ผู้วิจัย
<b>ความตั้งใจเกี่ยวกับการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์</b>						
15. ฉันจะติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์						( ) A 1.15
16. ฉันปรึกษากับคนสนิทหรือคนใกล้ชิดเมื่อต้องเจอกับปัญหา						( ) A 1.16
17. ฉันหาช่องทางในการติดต่อกับผู้กลั่นแกล้ง เพื่อให้ทราบถึงการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม						( ) A 1.17
18. ฉันได้ตอบด้วยความก้าวร้าวและแค้น ใช้อั้วความข่มขู่แก่ผู้ที่กลั่นแกล้งกลับ						( ) A 1.18
19. หลีกเสี่ยง ไม่สนใจ และรับมือทางอารมณ์ เพราะมองว่าเราไม่สามารถที่จะทำอะไรได้						( ) A 1.19
20. บล็อกผู้ที่กลั่นแกล้งเพื่อปิดช่องทางการติดต่อ						( ) A 1.20
<b>การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม</b>						
21. มีบุคคลพิเศษที่คอยช่วย หากฉันต้องการความช่วยเหลือขึ้นมา						( ) A 1.21
22. มีบุคคลพิเศษที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกับฉันได้						( ) A 1.22
23. ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้ครอบครัวฟังได้						( ) A 1.23
24. ครอบครัวของฉันพยายามช่วยฉันแก้ไข้ปัญหา						( ) A 1.24
25. เมื่อฉันมีปัญหาก็ได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากครอบครัว						( ) A 1.25
26. ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้เพื่อนฟังได้						( ) A 1.26
27. เมื่อมีปัญหาก็จะได้รับกำลังใจจากเพื่อน						( ) A 1.27
28. เพื่อนของฉันพยายามช่วยฉันแก้ไข้ปัญหา						( ) A 1.28
29. ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้คุณครูฟังได้						( ) A 1.29
30. คุณครูพยายามช่วยฉันแก้ไข้ปัญหา						( ) A 1.30
31. เมื่อฉันมีปัญหาก็ได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากคุณครู						( ) A 1.31



ส่วนที่ 5 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale (RS-15, 13-18 years)

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ได้ข้อความที่ตรงกับข้อมูลของนักเรียนให้ครบถ้วน

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Scale)	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	จริงแน่นอน	สำหรับผู้วิจัย
1. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต				( ) R 1.1
2. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้				( ) R 1.2
3. ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย				( ) R 1.3
4. เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น				( ) R 1.4
5. ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน				( ) R 1.5
6. ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนร่วม				( ) R 1.6
7. ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้				( ) R 1.7
8. ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน				( ) R 1.8
9. ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก				( ) R 1.9
10. ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้แม้สิ่งนั้นจะยากก็ตาม				( ) R 1.10
11. ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องเรียนและการทำงาน				( ) R 1.11
12. ฉันรู้ว่าฉันตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้				( ) R 1.12
13. ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้				( ) R 1.13
14. ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น				( ) R 1.14
15. ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้				( ) R 1.15



ส่วนที่ 6 แบบวัดพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของนักเรียนให้ครบถ้วน และใส่เครื่องหมายกากบาท ✗ ลงในหน้าข้อความที่ไม่ตรงกับข้อมูลของนักเรียน

พฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต	สำหรับผู้วิจัย
1. _____ รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้เชื่อมต่อหรือใช้อินเทอร์เน็ต	( ) I 1.1
2. _____ มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานๆมากขึ้นเรื่อย ๆ	( ) I 1.2
3. _____ ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้	( ) I 1.3
4. _____ รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซึมเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง	( ) I 1.4
5. _____ ใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้	( ) I 1.5
6. _____ การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสียการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต	( ) I 1.6
7. _____ โทกหกคนในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง	( ) I 1.7
8. _____ ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น	( ) I 1.8



ส่วนที่ 7 แบบประเมินเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์  
คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ได้ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำด้านความเสี่ยงการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนให้ครบถ้วน

- จริงที่สุด หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด  
จริง หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน  
จริงบางครั้ง หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนบ้างบางครั้ง  
ไม่จริง หมายถึง ไม่ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน  
ไม่จริงที่สุด หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

ความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ต	จริงที่สุด	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
<b>การติดต่อผ่านโลกไซเบอร์ที่ไม่พึงประสงค์ (unwanted contact)</b>						
1. นักเรียนติดต่อสื่อสารทางออนไลน์กับบุคคลที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน						( ) Risk 1
2. นักเรียนนัดพบกับบุคคลที่รู้จักผ่านช่องทางออนไลน์						( ) Risk 1
<b>การประสงค์ร้าย (Malice)</b>						
3. นักเรียนให้บุคคลอื่นใช้โทรศัพท์ของนักเรียน						( ) Risk 1
4. นักเรียนให้บุคคลอื่นเข้าสู่ระบบบัญชีออนไลน์ของนักเรียน						( ) Risk 1
<b>การหลอกลวง (Deception)</b>						
5. นักเรียนเชื่อบทสนทนาของบุคคลที่ไม่รู้จักในช่องทางออนไลน์						( ) Risk 1
6. นักเรียนทำแบบสอบถามที่มีความเป็นส่วนตัวทางออนไลน์ส่งไปยังบุคคลที่ไม่รู้จัก						( ) Risk 1
<b>การทำให้ขายหน้า (Public humiliation)</b>						
7. นักเรียนส่งรูปภาพ หรือ ข้อความที่เป็นส่วนตัวให้กับบุคคลอื่นทางออนไลน์						( ) Risk 1



ส่วนที่ 8 แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของนักเรียนให้ครบถ้วน

แบบประเมินเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม	สำหรับผู้วิจัย
1. สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย ( ) 1. นอกเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม (โปรดระบุ) ..... ( ) 2. ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ตำบลลาด (โปรดระบุ) .....	( ) E 1.1
2. สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน 2.1 โรงเรียนมีระบบรายงานปัญหาการก่อกวนแก่สิ่งบนโลกไซเบอร์ในโรงเรียน 1. ( ) ไม่มีระบบรายงานและการตอบสนองต่อปัญหา 2. ( ) มีระบบรายงานและการตอบสนองต่อปัญหา	( ) E 1.2
2.2 นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อป้องกันการก่อกวนและได้ทราบวิธีรับมือเมื่อ เกิดเหตุการณ์การก่อกวนแก่สิ่งบนโลกไซเบอร์ 1. ไม่ได้รับข้อมูล ( )    2. ( ) ได้รับข้อมูล	( ) E 1.3



ส่วนที่ 6 แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ใต้ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำด้านการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนให้ครบถ้วน

- จริงที่สุด หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
- จริง หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน
- จริงบางครั้ง หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนบ้างบางครั้ง
- ไม่จริง หมายถึง ไม่ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน
- ไม่จริงที่สุด หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล	จริงที่สุด	จริง	จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
<b>ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)</b>						
1.ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในช่วงชีวิตที่ผ่านมา						( ) C 1.1
2.ฉันไม่เคยทำร้ายตัวเองแม้จะเสียใจจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล						( ) C 1.2
3.ฉันรู้ว่าควรทำอะไรเมื่อต้องเผชิญกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล						( ) C 1.3
4.ฉันจะนำเอาคำตักเตือนมาเป็นพลังในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น						( ) C 1.4
5.ฉันคิดว่าปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีทางออกเสมอ						( ) C 1.5
<b>ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)</b>						
6.ฉันสามารถระบุสาเหตุของปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้						( ) C 1.6
7.ฉันพิจารณาสภาพปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลด้วยมุมมองความคิดที่หลากหลาย						( ) C 1.7
8.ฉันศึกษาข้อมูลการถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลจากผู้ที่เคยโดนลั่นแกล้งคล้ายๆกัน เพื่อหาทางแก้ไข						( ) C 1.8
9.ฉันมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลกับคนรอบข้าง						( ) C 1.9
10.ฉันสามารถแก้ปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้ด้วยตนเอง						( ) C 1.10



ส่วนที่ 6 แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (ต่อ)

การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล	จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด	สำหรับผู้ วิจัย
<b>ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)</b>						
11.ฉันกล้าเผชิญหน้ากับคนที่กลั่นแกล้งฉันบนโลกโซเชียลด้วยกริยาท่าทางที่ปราศจากความวิตกกังวล						( ) C 1.11
12.กล้าตอบกลับข้อความบนโลกโซเชียล ด้วยคำพูดที่เหมาะสม						( ) C 1.12
13.เมื่อถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้						( ) C 1.13
14.หากเพื่อนที่กลั่นแกล้งฉันบนโลกโซเชียลมาสนทนาด้วย ฉันจะพูดคุยด้วยน้ำเสียงปกติ โดยไม่แสดงอาการไม่พอใจ						( ) C 1.14
15.ฉันรู้สึกเป็นกังวลเมื่อมีข้อความบนโลกโซเชียลส่งมาจากบุคคลที่ไม่รู้จัก						( ) C 1.15
<b>การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)</b>						
16.เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ฉันเล่าเรื่องราวให้ผู้ปกครองได้รับฟัง						( ) C 1.16
17.เพื่อนของฉันมักนำความลับเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของฉันไปบอกกับบุคคลอื่น						( ) C 1.17
18.เมื่อฉันถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลคุณครูจะช่วยพูดคุยกับผู้ที่มากลั่นแกล้งฉัน						( ) C 1.18





## เครื่องมือการวิจัย ชุดที่ 2 (ข้อมูลเชิงคุณภาพ)

เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม

1) สำหรับนักเรียน ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และแนวทางในการป้องกันการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

### คำถามแบบสัมภาษณ์

#### ลักษณะการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

1. ขอให้นักเรียนช่วยเล่าประสบการณ์การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล

.....

.....

.....

2. ในมุมมองของนักเรียน การเป็นผู้ที่ถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลต่างจากการเป็นผู้ถูกลั่นแกล้งในสถานการณ์อื่นๆ อย่างไร

.....

.....

.....

3. อะไรที่ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าตนเองถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

.....

.....

.....

4. นอกจากตัวนักเรียนแล้ว นักเรียนเคยพบเจอบุคคลรอบข้างถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลหรือไม่ แล้วบุคคลนั้นถูกลั่นแกล้งด้วยวิธีใด มีลักษณะการกลั่นแกล้งกันแบบใด

.....

.....



5. มุมมองของนักเรียนที่มีต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของบุคคลรอบข้างมีความเหมือนหรือแตกต่างจากตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง เนื่องจากปัจจัยหรือเหตุผลใด

.....

.....

#### ลักษณะกลวิธีการจัดการปัญหา

6. เมื่อนักเรียนถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล นักเรียนเลือกวิธีการใดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น วิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (การแก้ปัญหา/การหาทางออก) หรือวิธีการจัดการกับสภาวะของอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง อย่างไร

.....

.....

.....

#### แนวทางในการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

7. นักเรียนป้องกันตนเองจากการถูกกลั่นแกล้งโลกโซเชียลอย่างไร

.....

.....

.....

8. ใครควรมีส่วนช่วยป้องกันการรังแกกันผ่านโลกโซเชียลและควรมีบทบาทอย่างไร

.....

.....

.....

9. มุมมองของนักเรียนคิดว่ากรณี “ความตระหนักรู้” มีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและมีกระบวนการนี้เกิดกับตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....



2) สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักอื่นๆ (Key Informant) ประเด็นของการสัมภาษณ์ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ลักษณะของการพบเจอการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์ ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์ และแนวทางในการป้องกันการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์

#### คำถามแบบสัมภาษณ์

##### ลักษณะของการพบเจอการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักคิดว่า การกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์ คืออะไร

.....

.....

2. ขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักช่วยเล่าประสบการณ์การพบเจอการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์

.....

.....

##### ลักษณะกลวิธีในการจัดการการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์

3. ผู้ให้ข้อมูลหลัก เคยจัดการการปัญหาการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์หรือไม่ และจัดการอย่างไร

.....

.....

4. ผู้ให้ข้อมูลหลักคิดเห็นว่าการจัดการการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์ จำเป็นต้องมีใครบ้างที่เข้ามามีส่วนร่วม และคิดเห็นว่าจะแต่ละบุคคลควรมีบทบาทในด้านการจัดการปัญหานี้อย่างไร

.....

.....

##### แนวทางในการป้องกันการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์

5. ผู้ให้ข้อมูลหลัก จะสามารถป้องกันหรือลดผลกระทบที่เกิดจากการถูกล้นแก๊งบนโลกไซเบอร์สำหรับนักเรียนได้อย่างไร

.....

.....

6. ผู้ให้ข้อมูลหลัก คิดเห็นว่าจะใครควรมีส่วนช่วยป้องกันการล้นแก๊งกันผ่านโลกไซเบอร์และควรมีบทบาทอย่างไร

.....

.....

7. มุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลัก คิดว่าการมี “ความตระหนักรู้” มีส่วนช่วยในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่ มากน้อยเพียงใดและมีกระบวนการนี้อย่างไรบ้าง

.....

.....



**ส่วนที่ 1 แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล**

**คำชี้แจง** กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ใต้ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำด้านการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของนักเรียนให้ครบถ้วน

- จริงที่สุด หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
- จริง หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน
- จริงบางครั้ง หมายถึง ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนบ้างบางครั้ง
- ไม่จริง หมายถึง ไม่ตรงตามความเป็นจริงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียน
- ไม่จริงที่สุด หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

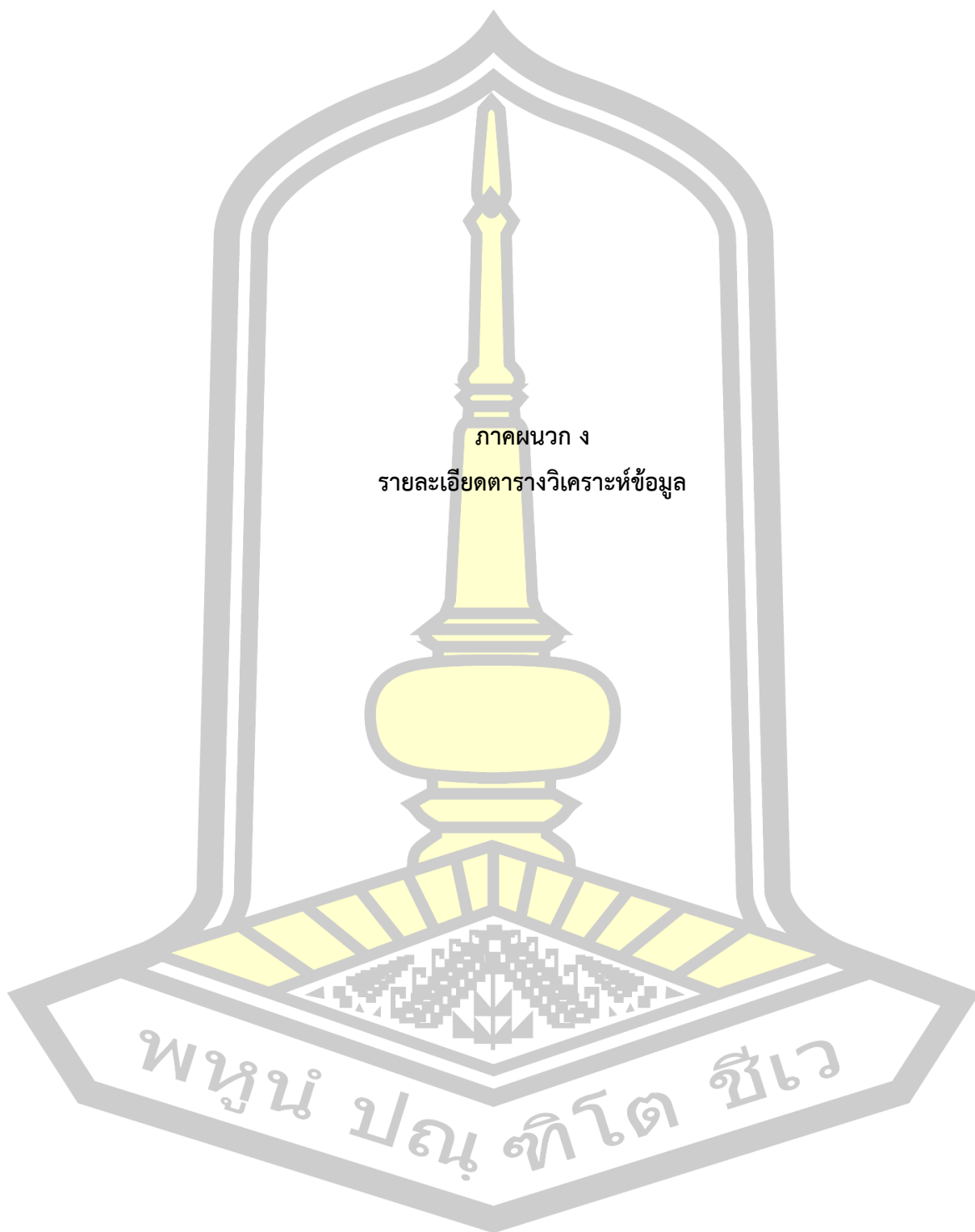
การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล	จริงที่สุด	จริง	จริง บ้าง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
<b>ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking)</b>						
1.ฉันมีความรู้สึกมั่นคงในช่วงชีวิตที่ผ่านมา						( ) C 1.1
2.ฉันไม่เคยทำร้ายตัวเองแม้จะเสียใจจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล						( ) C 1.2
3.ฉันรู้ว่าควรทำอะไรเมื่อต้องเผชิญกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล						( ) C 1.3
4.ฉันจะนำเอาคำตักเตือนมาเป็นพลังในการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น						( ) C 1.4
5.ฉันคิดว่าปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีทางออกเสมอ						( ) C 1.5
<b>ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills)</b>						
6.ฉันสามารถระบุสาเหตุของปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้						( ) C 1.6
7.ฉันพิจารณาสภาพปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลด้วยมุมมองความคิดที่หลากหลาย						( ) C 1.7
8.ฉันศึกษาข้อมูลการถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลจากผู้ที่เคยโดนลั่นแกล้งคล้ายๆกัน เพื่อหาทางแก้ไข						( ) C 1.8
9.ฉันมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลกับคนรอบข้าง						( ) C 1.9
10.ฉันสามารถแก้ปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้ด้วยตนเอง						( ) C 1.10



ส่วนที่ 6 แบบประเมินการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (ต่อ)

การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล	จริงที่สุด	จริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
<b>ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertiveness Skills)</b>						
11.ฉันกล้าเผชิญหน้ากับคนที่กลั่นแกล้งฉันบนโลกโซเชียลด้วยกริยาท่าทางที่ปราศจากความวิตกกังวล						( ) C 1.11
12.กล้าตอบกลับข้อความบนโลกโซเชียล ด้วยคำพูดที่เหมาะสม						( ) C 1.12
13.เมื่อถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้						( ) C 1.13
14.หากเพื่อนที่กลั่นแกล้งฉันบนโลกโซเชียลมาสนทนาด้วย ฉันจะพูดคุยด้วยน้ำเสียงปกติ โดยไม่แสดงอาการไม่พอใจ						( ) C 1.14
15.ฉันรู้สึกเป็นกังวลเมื่อมีข้อความบนโลกโซเชียลส่งมาจากบุคคลที่ไม่รู้จัก						( ) C 1.15
<b>การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)</b>						
16.เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ฉันเล่าเรื่องราวให้ผู้ปกครองได้รับฟัง						( ) C 1.16
17.เพื่อนของฉันมักนำความลับเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลของฉันไปบอกกับบุคคลอื่น						( ) C 1.17
18.เมื่อฉันถูกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลคุณครูจะช่วยพูดคุยกับผู้ที่มีกลิ่นแกล้งฉัน						( ) C 1.18





ภาคผนวก ง  
รายละเอียดตารางวิเคราะห์ข้อมูล

พหุ ประถมศึกษา ชัยเว

ตารางที่ ง-1 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลรายข้อ (n=1,143)

ข้อ	พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลรายข้อ	จำนวน (ร้อยละ)				
		บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย
1.	เคยพบว่าผู้อื่นโพสต์หรือโพสต์ข้อความบางสิ่งที่ทำให้คุณอับอายหรือหยาบคายต่อคุณทางออนไลน์	73 (6.4)	219 (19.2)	305 (26.7)	469 (41.0)	77 (6.7)
2.	เคยได้รับข้อความที่ทำให้เจ็บปวด (ทางอีเมล ข้อความออนไลน์ หรือการสนทนาทางออนไลน์)	79 (6.9)	184 (16.1)	334 (29.2)	472 (41.3)	74 (6.5)
3.	เคยพบว่ามามีรูปภาพหรือวิดีโอ ที่ทำให้คุณอับอาย และไม่อยากให้คนอื่นเห็น ถูกนำมาโพสต์ซ้ำทางออนไลน์	38 (3.3)	197 (17.2)	414 (36.2)	385 (33.7)	109 (9.5)
4.	เคยได้รับความคิดเห็นที่ทำให้คุณเจ็บปวด เกี่ยวกับรูปภาพหรือวิดีโอทางออนไลน์ของคุณ	54 (4.7)	216 (18.9)	328 (28.7)	471 (41.2)	74 (6.5)
5.	เคยถูกกีดกันหรือถูกตัดออกจากกลุ่มบนโลกออนไลน์โดยเจตนา	16 (1.4)	84 (7.3)	253 (22.1)	563 (49.3)	227 (19.9)
6.	เคยพบว่ามีการโพสต์หรือโพสต์ข้อความข้อมูลส่วนบุคคลที่คุณไม่ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้บนโลกออนไลน์	68 (5.9)	169 (14.8)	281 (24.6)	473 (41.4)	152 (13.3)
7.	เคยพบข่าวลือหรือเรื่องซุบซิบนินทาเกี่ยวกับคุณ กระจายอยู่บนโลกออนไลน์	150 (13.1)	155 (13.6)	206 (18.0)	394 (34.5)	238 (20.8)
8.	เคยได้รับความคิดเห็นหรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดเกี่ยวกับรูปร่าง	123 (10.8)	227 (19.9)	184 (16.1)	405 (35.4)	204 (17.8)
9.	เคยได้รับความคิดเห็น หรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศของคุณ ไม่ว่าจะ เป็นจริงหรือไม่	110 (9.6)	189 (16.5)	71 (6.2)	330 (28.9)	443 (38.8)
10.	เคยได้รับความคิดเห็น หรือข้อความที่ทำให้คุณเจ็บปวดเกี่ยวกับสีผิว	57 (5.0)	262 (22.9)	200 (17.5)	344 (30.1)	280 (24.5)
11.	เคยได้รับข้อความเกี่ยวกับสำเนียงการพูด จากใครบางคนซึ่งพยายามทำให้คุณอับอายหรือแกล้งคุณ เพื่อความสนุกของตัวเอง	116 (10.1)	165 (14.4)	256 (22.4)	216 (18.9)	390 (34.1)
12.	เคยได้รับสิ่งที่มีเนื้อหาทางเพศ (เช่น ภาพล้อเลียน หรือมุขตลก)	21 (1.8)	238 (20.8)	192 (16.8)	445 (38.9)	247 (21.6)

พหุบัณฑิต ชีวะ

ตารางที่ 4-2 จำนวน ร้อยละ ความตระหนักรู้ต่อการถูกหลอกลวงบนโลกไซเบอร์รายข้อ (n=1,143)

ข้อ	ความตระหนักรู้ต่อการถูกหลอกลวงบนโลกไซเบอร์รายข้อ	จำนวน (ร้อยละ)				
		บ่อยมาก4	บ่อย3	บางครั้ง2	น้อยครั้ง1	ไม่เคย0
<b>ความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต</b>						
1.	ฉันแชทกับคนแปลกหน้า	54 (4.7)	180 (15.7)	433 (37.9)	283 (24.8)	193 (16.9)
2.	ฉันนัดพบกับคนแปลกหน้า	17 (1.5)	225 (19.7)	361 (31.6)	264 (23.1)	276 (24.1)
3.	ฉันให้เพื่อนยืมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในขณะที่ยังเชื่อมต่อกับสื่อสังคมออนไลน์	9 (0.8)	377 (33.0)	337 (29.5)	292 (25.5)	128 (11.2)
4.	ฉันรับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน	28 (2.4)	148 (12.9)	443 (38.8)	396 (34.6)	128 (11.2)
5.	ฉันไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวส่วนตัวในการทำงาน	15 (1.3)	133 (11.6)	467 (40.9)	420 (36.7)	108 (9.4)
6.	ฉันปล่อยให้ผู้อื่นรู้รหัสเข้าใช้งานสื่อสังคมออนไลน์	25 (2.2)	162 (14.2)	319 (27.9)	506 (44.3)	131 (11.5)
7.	ฉันไม่ออกจากระบบเมื่อเลิกใช้งานสื่อออนไลน์บนเครื่องของผู้อื่นหรือเครื่องสาธารณะ	17 (1.5)	212 (18.5)	414 (36.2)	397 (34.7)	103 (9.0)
8.	เมื่อพบว่าผู้อื่นโพสต์ข้อความที่ทำให้ฉันอับอาย ฉันจะทักไปเตือนด้วยเหตุผล	105 (9.2)	225 (19.7)	424 (37.1)	345 (30.2)	44 (3.8)
9.	เมื่อฉันพบว่าผู้อื่นปลอมบัญชีโดยใช้ชื่อของฉัน ฉันจะแจ้งต่อผู้ดูแลเว็บไซต์	83 (7.3)	197 (17.2)	196 (17.1)	399 (34.9)	268 (23.4)
10.	เมื่อฉันพบภาพของคุณที่ถูกคัดต่อล้อเลียน โดยเพื่อนร่วมชั้น ฉันจะแจ้งคุณครูทันที	89 (7.8)	265 (23.2)	281 (24.6)	463 (40.5)	45 (3.9)
11.	เมื่อฉันพบว่าเพื่อนล้อเลียนเรื่องสีผิวสื่อออนไลน์ ฉันจะคิดว่าเป็นเรื่องปกติ	74 (6.5)	445 (38.9)	332 (29.0)	209 (18.3)	83 (7.3)
12.	เมื่อฉันพบว่าเพื่อนโพสต์ข้อความล้อเลียนรูปร่าง ฉันจะคิดว่าเพื่อนไม่ได้ตั้งใจ	56 (4.9)	315 (27.6)	325 (28.4)	353 (30.9)	94 (8.2)
<b>การป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวงบนโลกไซเบอร์</b>						
13.	เมื่อคุณพบว่าเพื่อนในกลุ่มโพสต์ภาพลับของคุณในกลุ่ม ฉันจะลบเพื่อนคนนั้นออกจากกลุ่ม	13 (1.1)	158 (13.8)	346 (30.3)	519 (45.4)	107 (9.4)
14.	เมื่อมีเพื่อนล้อล้อผู้ปกครองลงสื่อออนไลน์ ฉันจะใช้คำหยาบตอบกลับโดยทันที	8 (0.7)	162 (14.2)	398 (34.8)	492 (43.0)	83 (7.3)



ตารางที่ 4-2 จำนวน ร้อยละ ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีเดีย (n=1,143)

ข้อ	ความตระหนักรู้ต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีเดีย	จำนวน (ร้อยละ)				
		บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย
<b>ความตั้งใจเกี่ยวกับการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีเดีย</b>						
15	ฉันจะติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีเดีย	3 (0.3)	215 (18.8)	256 (22.4)	369 (32.3)	300 (26.2)
16	ฉันปรึกษากับคนสนิทหรือคนใกล้ชิดเมื่อต้องเจอกับปัญหา	166 (14.5)	270 (23.6)	357 (31.2)	333 (29.1)	17 (1.5)
17	ฉันหาช่องทางในการติดต่อกับผู้กลั่นแกล้ง เพื่อให้ทราบถึงการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม	191 (16.7)	231 (20.2)	361 (31.6)	308 (26.9)	52 (4.5)
18	ฉันได้ตอบด้วยความก้าวร้าวและแค้น ใช้อัชความข่มขู่แก่ผู้ที่กลั่นแกล้งกลับ	23 (2.9)	385 (33.7)	278 (24.3)	233 (20.4)	224 (19.6)
19	หลีกเลี่ยง ไม่สนใจ และรับมือทางอารมณ์ เพราะมองว่าเราไม่สามารถที่จะทำอะไรได้	19 (1.7)	230 (20.1)	467 (40.9)	183 (16.0)	244 (21.3)
20	บล็อกผู้ที่กลั่นแกล้งเพื่อปิดช่องทางการติดต่อ	57 (5.0)	289 (25.3)	375 (32.8)	211 (18.5)	211 (18.5)
<b>การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม</b>						
21	มีบุคคลพิเศษที่คอยช่วย หากฉันต้องการความช่วยเหลือขึ้นมา	191 (16.7)	371 (32.5)	395 (34.6)	161 (14.1)	25 (2.2)
22	มีบุคคลพิเศษที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกับฉันได้	180 (15.7)	428 (37.4)	313 (27.4)	206 (18.0)	16 (1.4)
23	ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้ครอบครัวฟังได้	201 (17.6)	262 (22.9)	372 (32.5)	291 (25.5)	17 (1.5)
24	ครอบครัวของฉันพยายามช่วยฉันแก้ไขปัญหามือ	156 (13.6)	424 (37.1)	396 (34.6)	152 (13.3)	15 (1.3)
25	เมื่อฉันมีปัญหาได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากครอบครัว	171 (15.0)	334 (29.2)	410 (35.9)	203 (17.8)	25 (2.2)
26	ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้เพื่อนฟังได้	291 (25.5)	435 (38.1)	270 (23.6)	128 (11.2)	19 (1.7)
27	เมื่อมีปัญหาฉันจะได้รับความสนใจจากเพื่อน	313 (27.4)	423 (37.0)	261 (22.8)	121 (10.6)	25 (2.2)
28	เพื่อนของฉันพยายามช่วยฉันแก้ไขปัญหามือ	278 (24.3)	317 (27.7)	408 (35.7)	109 (9.5)	31 (2.7)
29	ฉันสามารถเล่าปัญหาของฉันให้คุณครูฟังได้	183 (16.0)	343 (30.0)	470 (41.1)	114 (10.0)	33 (2.9)
30	คุณครูพยายามช่วยฉันแก้ไขปัญหามือ	203 (17.8)	293 (25.6)	496 (43.4)	126 (11.0)	25 (2.2)
31	เมื่อฉันมีปัญหาได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากคุณครู	190 (16.8)	297 (26.0)	391 (34.2)	244 (21.3)	21 (1.8)



ตารางที่ 4-3 จำนวน ร้อยละ ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนคุณครู และผู้ปกครองรายข้อ (n=1,143)

ข้อมูลสัมพันธภาพรายข้อ	จำนวน (ร้อยละ)			
	จริงมากที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่จริง
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน</b>				
1.นักเรียนและเพื่อนรับฟังความคิดเห็นกัน	212 (18.5)	371 (32.5)	368 (32.2)	192 (16.8)
2.เมื่อเพื่อนมีเรื่องทุกข์ใจ จะให้ความช่วยเหลือกัน	242 (21.2)	426 (37.3)	370 (32.4)	105 (9.2)
3.เมื่อเพื่อนมีปัญหา นักเรียนจะไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในห้อง	212 (18.5)	248 (21.7)	401 (35.1)	282 (24.7)
4.นักเรียนยอมรับในความคิดเห็นของเพื่อน	191 (16.7)	444 (38.8)	355 (31.1)	153 (13.4)
5.นักเรียนไม่ได้สนใจเพื่อนในในห้อง	148 (12.9)	323 (28.3)	418 (36.6)	254 (22.2)
6.เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนพยายามปรับความเข้าใจ	330 (28.9)	307 (26.9)	395 (34.6)	111 (9.7)
7.นักเรียนกับเพื่อนทำกิจกรรมหลังเลิกเรียนด้วยกัน	200 (17.5)	441 (38.6)	382 (33.4)	120 (10.5)
<b>สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว</b>				
8.เมื่อครอบครัวมีเรื่องที่ต้องการความคิดเห็น นักเรียนจะมีส่วนร่วมตัดสินใจกับครอบครัว	194 (17.0)	402 (35.2)	366 (32.0)	181 (15.8)
9.ผู้ปกครองมักปล่อยให้ นักเรียนตัดสินใจเองโดยไม่ให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือ	133 (11.6)	324 (28.3)	454 (39.7)	232 (20.3)
10.เมื่อนักเรียนมีปัญหาจะปรึกษาผู้ปกครอง	298 (26.1)	227 (19.9)	401 (35.1)	217 (19.0)
<b>สัมพันธภาพระหว่างคุณครู</b>				
11.นักเรียนปรึกษาคุณครูเมื่อมีปัญหา	189 (16.5)	388 (33.9)	363 (31.8)	203 (17.8)
12.นักเรียนไม่ได้ให้ความสนใจคุณครูที่ปรึกษา	127 (11.1)	324 (28.3)	377 (33.0)	315 (27.6)
13.นักเรียนไม่มีคุณครูที่ปรึกษา	153 (13.4)	321 (28.1)	363 (31.8)	306 (26.8)
14.นักเรียนพูดคุยกับคุณครูได้ทุกอย่าง	155 (13.6)	381 (33.3)	407 (35.6)	200 (17.5)
15.คุณครูสามารถให้คำแนะนำได้ เมื่อนักเรียนมีเรื่องทุกข์ใจ	178 (15.6)	362 (31.7)	344 (30.1)	259 (22.7)

๒๕ ปณฺฑิต

ตารางที่ 4-4 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก Resilience Scale รายข้อ (n=1,143)

ข้อ	ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Scale)	จำนวน (ร้อยละ)		
		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	260 (22.8)	525 (45.9)	358 (31.3)
2	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากในชีวิตได้	128 (11.2)	622 (54.4)	393 (34.4)
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	80 (7.0)	674 (59.0)	389 (34.0)
4	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	130 (11.4)	943 (82.5)	70 (6.1)
5	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	151 (13.2)	682 (59.7)	310 (27.1)
6	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนร่วม	102 (8.9)	565 (49.5)	476 (41.6)
7	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	106 (9.3)	851 (74.4)	186 (16.3)
8	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	76 (6.6)	612 (53.6)	455 (39.8)
9	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	74 (6.5)	571 (49.9)	498 (43.6)
10	ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้แม้สิ่งนั้นจะยากก็ตาม	94 (8.2)	742 (64.9)	307 (26.9)
11	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องเรียนและการทำงาน	85 (7.4)	587 (51.4)	471 (41.2)
12	ฉันรู้ว่าฉันตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	89 (7.8)	786 (68.8)	268 (23.4)
13	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	89 (7.8)	606 (53.0)	448 (39.2)
14	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	89 (7.8)	626 (54.8)	428 (37.4)
15	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	91 (8.0)	665 (58.1)	387 (33.9)



ตารางที่ 4-5 จำนวน ร้อยละ ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ตรายข้อ (n=1,143)

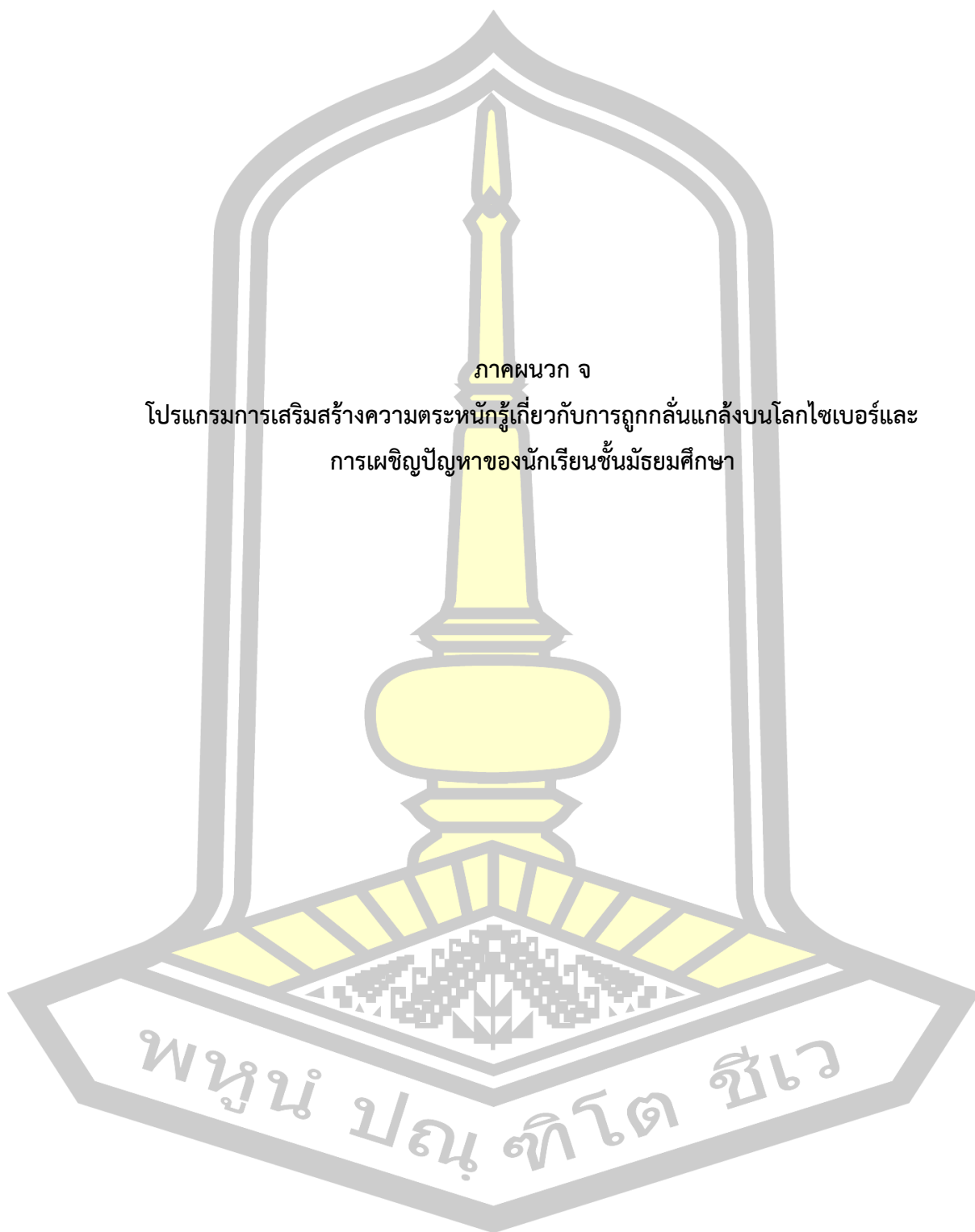
ข้อ	พฤติกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต	จำนวน	ร้อยละ
1	รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้เชื่อมต่อหรือใช้อินเทอร์เน็ต	725	63.4
2	มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานๆมากขึ้นเรื่อย ๆ	872	76.3
3	ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้	436	38.1
4	รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซีเมเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง	488	42.7
5	ใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้	798	69.8
6	การใช้อินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสียการเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต	483	42.3
7	ปิดบังในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง	209	18.3
8	ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น	613	53.6

พหุ ประถมศึกษา

ตารางที่ ๓-6 จำนวน ร้อยละ ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ตรายข้อ (n=1,143)

ความเสี่ยงด้านการใช้อินเทอร์เน็ต	จำนวน (ร้อยละ)				
	จริงที่สุด	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
<b>การติดต่อผ่านโลกโซเชียลที่ไม่พึงประสงค์ (unwanted contact)</b>					
1. นักเรียนติดต่อสื่อสารทางออนไลน์กับบุคคลที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน	193 (16.9)	418 (36.6)	371 (32.5)	140 (12.2)	21 (1.8)
2. นักเรียนนัดพบกับบุคคลที่รู้จักผ่านช่องทางออนไลน์	267 (23.4)	419 (36.7)	298 (26.1)	156 (13.6)	3 (0.3)
<b>การประสังศรีร้าย (Malice)</b>					
3. นักเรียนให้บุคคลอื่นใช้โทรศัพท์ของนักเรียน	117 (10.2)	337 (29.5)	431 (37.7)	255 (22.3)	3 (0.3)
4. นักเรียนให้บุคคลอื่นเข้าสู่ระบบบัญชีออนไลน์ของนักเรียน	118 (10.3)	415 (36.3)	523 (45.8)	78 (6.8)	9 (0.8)
<b>การหลอกลวง (Deception)</b>					
5. นักเรียนซื้อบทสนทนาของบุคคลที่ไม่รู้จักในช่องทางออนไลน์	108 (9.4)	475 (41.6)	484 (42.3)	73 (6.4)	3 (0.3)
6. นักเรียนทำแบบสอบถามที่มีความเป็นส่วนตัวทางออนไลน์ส่งไปยังบุคคลที่ไม่รู้จัก	135 (11.8)	503 (44.0)	415 (36.3)	84 (7.3)	6 (0.5)
<b>การทำให้ขายหน้า (Public humiliation)</b>					
7. นักเรียนส่งรูปภาพ หรือ ข้อความที่เป็นส่วนตัวให้กับบุคคลอื่นทางออนไลน์	105 (9.2)	415 (36.3)	463 (40.5)	156 (13.6)	4 (0.3)





ภาคผนวก จ

โครงการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และ  
การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

พหุ ประทีป วิท วิท



**สารบัญ**

คำนำ	หน้า
สารบัญ	ก
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 1	ข
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 2	1
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 3	5
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 4	9
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 5	14
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 6	19
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 7	23
กิจกรรม สัปดาห์ที่ 8	27
กิจกรรม เก็บงำทั้งทีก็ทวงเอาไป	31
	35

**สัปดาห์ที่ 1 ชื่อกิจกรรม "รู้เท่าทัน cyberbullying"**  
 (ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล)

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาคognitivism (social cognitive Theory)  
 แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning)  
 แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)  
 แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม  
 1) เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล (cyberbullying) ช่องทางการกลั่นแกล้ง และพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
 2) เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation) ในสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
 3) เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในการกล้าแจ้งเบาะแสและประณามความเสียหายของการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 80 นาที

ขอบเขตเนื้อหาหลัก  
 1) ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
 2) ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
 3) ประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

สื่อ-อุปกรณ์  
 1) สื่อวิดีโอให้ความรู้ชุดที่ 1 เรื่อง "cyberbullying วรรณกรรมทางโซเชียล"  
 2) สื่อมือ ชุดที่ 2 เรื่อง "การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล cyberbullying"  
 3) ใบกิจกรรมที่ 1 ที่มีทั้งชิ้นสำคัญ (ประสบการณ์การกลั่นแกล้งในข้อคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่เกิดถึงผลจากเหตุการณ์ และหากปัจจุบันจะท้ออย่างไร)

การวัดประเมินผลกิจกรรม  
 1) แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมและการมีส่วนร่วม  
 2) แบบความพึงพอใจในกิจกรรม  
 3) ใบงาน/แบบฝึกหัด  
 4) แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง

## ใบกิจกรรมที่ 1 "ตัวฉันนี่สำคัญ"

ประสบการณ์และช่องทางการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมีเดีย

.....

.....

.....

ผลจากเหตุการณ์

.....

.....

.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเกิด

.....

.....

.....

หากปัจจุบันจะทำอย่างไร

.....

.....

.....



## แบบทดสอบความรู้ สัปดาห์ที่ 1 ชื่อกิจกรรม "รู้เท่าทัน cyberbullying"

ความรู้เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ช่องทางการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล และประเภทของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล

ให้จับคู่ข้อความสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามข้อ 1.1-1.3

มะนาวเป็นนักเรียนชั้นปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เธอเป็นเน็ตไอดอลและเป็นผู้รักในโลกโซเชียล เธอชอบไปโพสต์สวัสดีใน Instagram และ Facebook ถึงกิจกรรมต่าง ๆ หรือสถานที่ในนครและร่วมเป็นประธาน มิวสิคเฟสติวัลที่ได้รับข้อความจากบุคคลปริศนาว่า

**"อู๋ที่ตีพวกฉันแล้ว"** หรือมีแนวทวิตเตอร์ที่เธอทำบ่อยครั้งนี้ แต่เธอไม่ได้สนใจอะไร คิดว่าเป็นแฟนคลับมาชมผลงานที่เธอทำก็ยินดีไปกับทุกคนที่รักเธอที่ส่งข้อความและ ทานมะนาวเป็นประธานมิวสิคเฟสติวัลความบันเทิงที่เธอทำขึ้นเองของเธอนั่นเอง มีข้อความว่า

**"เจตนาอีกแล้วนะ"** ทำให้เธอเริ่มกังวล นั่นซ้ำๆ นั่นเพราะเธอเคยมาเจอคนที่ส่งมา หลังจากนั้นก็เริ่มมีรูปถ่ายที่ถ่ายเธอจากกล้องวงจรปิดในหลายๆ สถานที่ที่ไป จนเธอเริ่มมาทวิต รู้สึกไม่ปลอดภัย (เหมือนกำลังถูกคุกคาม)

- 1.1 จากสถานการณ์ข้างต้น เป็นลักษณะพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แบบใด
  - ก. คุกคามและรบกวนจากการส่งข้อความอย่างบ่อยครั้ง
  - ข. ด่าทอหรือใส่ร้ายบุคคลผ่านสื่อออนไลน์ในทางโซเชียล
  - ค. ใช้ข้อความหรือการกระทำเป็นขู่คุกคามหรือความเสียหายต่อตัว
  - ง. เปลี่ยนแปลงทัศนคติและสื่อออกไปในเชิงลบเหมือนเหยื่อเป็นผู้กระทำเอง
- 1.2 ใครได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่สัมพันธ์กับมะนาว
  - ก. คือผู้ที่ถูกใส่ร้ายจากการแชร์กระทู้ในเน็ต
  - ข. เพลิดเพลินและเพลิดเพลินจากข้อความเชิงคุกคาม
  - ค. แนวทางที่ไม่ดีที่ปรากฏจากการส่งข้อความคุกคามผู้อื่น
  - ง. ปีบไซเบอร์จากการนำภาพที่ถูกแอบถ่ายไปโพสต์บนโลกโซเชียล
- 1.3 ถ้านักเรียนเป็นมะนาวควรเลือกวิธีการรับมือการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ข้อใดจะเหมาะสมที่สุด
  - ก. Block และปิดกั้นบุคคลดังกล่าว
  - ข. นัดเจอเพื่อนคุยกับเพื่อนๆ อย่างสม่ำเสมอ
  - ค. ส่งข้อความถามกลับ ทวงค่าเสียหาย
  - ง. ปรึกษาคณะเป็นส่วนตัวในการใช้งาน ไม่เปิดเผยข้อมูล



## แบบความพึงพอใจ สัปดาห์ที่ 1 ชื่อกิจกรรม "รู้เท่าทัน cyberbullying"

HAPPY

SAD

BORED

WORRIED

นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

.....

.....

.....

.....



## สัปดาห์ที่ 2 ชื่อกิจกรรม "โลกของไซเบอร์"

(ความรุนแรง โอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต)

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้แบบสังเกต (observational learning) แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation) แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้เรียนรู้ความรุนแรง และโอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต
- 2) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้เรียนรู้การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation) ในสถานการณ์เสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ต
- 3) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้เรียนรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในการหลีกเลี่ยงความรุนแรง โอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 80 นาที

ขอบเขตเนื้อหา

- 1) ความรู้เรื่องความรุนแรง และโอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต

สื่อ-อุปกรณ์

- 1) สื่อวิดีโอชุดที่ 3 "รับเวลาครูเน็ต ตอน กับออนไลน์ "รับ" แต่ป้องกันได้"
- 2) สื่อคู่มือ เรื่อง "การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ cyberbullying"
- 3) ใบกิจกรรมที่ 2 โลกของไซเบอร์ (ประสบการณ์ความเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ต)

ความรู้สึกรู้สึกที่เด็กจะเกิดขึ้น ผลจากเหตุการณ์ และหากปัจจุบันจะทำอย่างไร)

การวัดประเมินผลกิจกรรม

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมและการมีส่วนร่วม
- 2) แบบความพึงพอใจในกิจกรรม
- 3) ใบงาน/แบบฝึกหัด
- 4) แบบทดสอบทักษะการรับรู้ความรุนแรง และโอกาสความเสี่ยงของการใช้อินเทอร์เน็ต





## ใบกิจกรรมที่ 3 "ไม่ยึดติดไม่หลีกหนี"

อารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน

.....

.....

นักเรียนมีวิธีการจัดการอารมณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

นักเรียนนิยามความคิด อารมณ์ และความรู้สึกว่า "ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี"

.....

.....

ถ้าถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลนักเรียนจะหาประโยชน์ว่า "ไม่ยึดติด ไม่หลีกหนี" มาปรับใช้กับตนเองอย่างไร

.....

.....



10

## ใบกิจกรรมที่ 4

### "กล้าแสดงออก และประโยชน์การเผชิญปัญหา"

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบุและอธิบายเกี่ยวกับเหตุการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลที่ตนเองรู้สึกกังวล ไม่สบายใจ จากนั้นเขียนประโยชน์ที่ตนเองสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลได้จริง ตั้งแต่ก่อนเผชิญปัญหา ขณะเผชิญปัญหา และหลังจากที่เผชิญปัญหา

"สถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล"

.....

"ประโยชน์การเผชิญปัญหา ก่อนเกิดสถานการณ์"

.....

"ประโยชน์การเผชิญปัญหา ขณะเกิดสถานการณ์"

.....

"ประโยชน์การเผชิญปัญหา หลังจากเกิดสถานการณ์"

.....

11

### แบบทดสอบทักษะการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล สัปดาห์ที่ 3

**คำชี้แจง** นักเรียนพิจารณาเลือกเฟ้นคำตอบที่ตรงที่สุด ซึ่งข้อความในแต่ข้อต่อไปนี้คือข้อบ่งชี้ที่ดี ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	คำตอบ
1. มีคุณครูปรามทักขณะที่นั่งบนหลังไปโรงเรียนซึ่งผมรู้สึกว่าไม่สบายใจในสิ่งที่ผมโพสต์ออนไลน์จากนั้นในสื่อสังคมออนไลน์ได้มีการแสดงความคิดเห็นด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย	มีจะ ..... <ul style="list-style-type: none"> <li>o ทำตัวเฉยๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่สนใจ</li> <li>o คิดแต่เรื่องของตัวเอง</li> <li>o แยกไปพูดกับเพื่อนที่ปรึกษา และขอใช้เพื่อนช่วย</li> <li>o กลายเป็นคนขี้อาย</li> <li>o แจ้งเรื่องที่เกิดขึ้นไปบอกกับคุณครูให้จัดการ</li> <li>o มีกำลังใจไม่คิดว่าทำอะไร</li> </ul>
2. มีคุณครูเพื่อนหรือคนใกล้ตัวกลั่นแกล้งผมซึ่งผมเคยไปบอกกับคุณครูปรามทักแล้วไปเปิดแบบหรือสื่อโซเชียลอื่นออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลา ทำให้ผมรู้สึกสบายใจ	มีจะ ..... <ul style="list-style-type: none"> <li>o มีเพื่อนคุยกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อทำให้ผมเองเกิดความสบายใจ</li> <li>o มีคุณครูเพื่อนหรือคนใกล้ตัวคอยให้กำลังใจผม</li> <li>o กลายเป็นคนขี้อาย</li> <li>o แจ้งเรื่องที่เกิดขึ้นไปบอกกับคุณครูให้จัดการ</li> <li>o มีกำลังใจไม่คิดว่าทำอะไร</li> </ul>

12

### แบบความพึงพอใจ สัปดาห์ที่ 3 ชื่อกิจกรรม "ไม่ยึดติดไม่หลีกหนี"

HAPPY

SAD

BORED

WORRIED

นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

.....

.....

.....

.....



13

### สัปดาห์ที่ 4 ชื่อกิจกรรม "Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา"

(วิธีการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์การถูกล้อเลียนแกล้งที่เกิดขึ้น และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม)

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive Theory) แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning) แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation) แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ประยุกต์ร่วมกับแนวคิดการสร้างความเข้มแข็งหัวใจ (Resilience Quotient) โดย 1) ด้านความสามารถของบุคคล คือ ช่วยเพิ่มความตั้งใจในการจัดการกับปัญหาการถูกล้อเลียนแกล้ง 2) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ ช่วยเพิ่มการรับแรงสนับสนุนทางสังคม และ 3) ด้านการเสริมแรงจิตใจตนเอง คือ ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถเผชิญกับปัญหาการถูกล้อเลียนแกล้งบนโลกโซเชียล

- วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 1) เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
  - 2) เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
  - 3) เพื่อให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมายบนโซเชียลมีเดียได้หากต้องเผชิญกับสถานการณ์การถูกล้อเลียนแกล้งบนโลกโซเชียล

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 30 นาที

- ขอบเขตเนื้อหาหลัก
- 1) การเผชิญปัญหาที่ประสบการณณ์ที่ผ่านมา
  - 2) วิธีการในการเผชิญปัญหาการถูกล้อเลียนแกล้งบนโลกโซเชียลจากอดีต ปัจจุบัน อนาคต
  - 3) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (เพื่อน คุณครู ครอบครัว และความช่วยเหลือจากบุคคลพิเศษ คือ บุคคลที่นอกเหนือจากรอบตัวและเพื่อน)

- สื่อ-อุปกรณ์
- 1) สื่อผู้สื่อข่าว เรื่อง "การล้อเลียนแกล้งบนโลกโซเชียล cyberbullying"
  - 2) ใบกิจกรรมที่ 5 การคิดเชิงบวก The A-B-C
  - 3) ใบกิจกรรมที่ 6 (เดือนหมุนรอบฉัน ฉันหมุนรอบเธอ (สิริวรรณ วิระธรณ์แห่งสสวส))

- การวัดประเมินผลกิจกรรม
- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการร่วมกิจกรรมและกรณีมีส่วนร่วม
  - 2) แบบความพึงพอใจใบกิจกรรม
  - 3) ใบงาน/แบบฝึกหัด
  - 4) แบบทดสอบทักษะการปรับเปลี่ยนมุมมองและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

## ใบกิจกรรมที่ 5

### "การคิดเชิงบวก A-B-C"

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนได้ฝึกการใช้รูปแบบการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยระบุสถานการณ์หรือเหตุการณ์การถูกล้อเลียนแกล้งบนโลกโซเชียลที่ไม่สบายใจ พร้อมทั้งยกตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผล อารมณ์ที่เกิดขึ้น และการปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก

**A** สถานการณ์การถูกล้อเลียนแกล้งบนโลกโซเชียลที่ก่อให้เกิด

**B** ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

**C** ผลที่ตามมา  
ทางร่างกาย/จิตใจ .....  
ทางอารมณ์/พฤติกรรม .....

การโต้แย้งความคิดเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

<b>D</b> ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	การโต้แย้งความคิดนี้	ความคิดที่สมเหตุสมผล

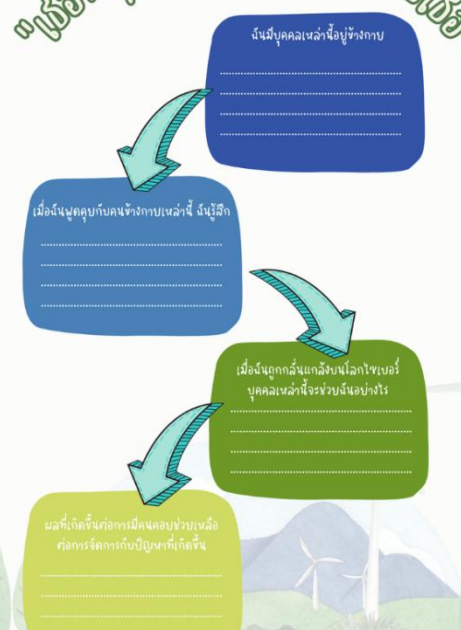
**E** ผลที่เกิดขึ้นจากมุมมองใหม่

**F** ความรู้สึกในเมื่อเกิดขึ้น

15

### ใบกิจกรรมที่ 6

### "เพื่อนหมุนรอบฉัน ฉันหมุนรอบเธอ"



### แบบทดสอบทักษะการปรับเปลี่ยนมุมมองและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

**คำชี้แจง** นักเรียนพิจารณาเลือกเพียงคำตอบเดียว ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับ ความผิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อคำถาม	คำตอบ
1. ฉันถูกเพื่อนที่ถนัดจากกลุ่มของน้องเพื่อนไม่ได้ยินสามารถอ่านข้อความหรือพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม	ฉันจะ ..... <input type="radio"/> ทักท้วงเบาๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่สบายใจ <input type="radio"/> ขอคำแนะนําจากเพื่อนคนอื่นให้ช่วย <input type="radio"/> ฉันรู้สึกกังวลและเครียดจนใจไม่ได้
2. ฉันถูกบุคคลที่ไม่รู้จักพูดจาถากถางไม่ให้เกียรติเจตนาโดยที่ฉันรู้สึกผิดและไม่เต็มใจ มีกรมผู้ว่าฯ ไม่ออกมาพบจะถามไปหาที่บ้านหรือที่โรงเรียน	ฉันจะ ..... <input type="radio"/> ไม่สนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น <input type="radio"/> แจ้งผู้ปกครอง และคุณครูให้ทราบถึงปัญหาที่เจอ <input type="radio"/> ฉันรู้สึกกลัวและเครียดจนใจไม่ได้
3. ฉันถูกคนที่ไม่มีจักส่งข้อความในลักษณะพูดจาถาก ถางไปใส่ในโซเชียลมีเดีย คำดูแคลน ขี้จู้ และส่งรูปทาบขี้อวดในโซเชียลมีเดียไปเรื่อย มาในทุกวัน	ฉันจะ ..... <input type="radio"/> ไม่เอาเบาะกับเขาที่บุคคลนั้นส่งมาให้ <input type="radio"/> ขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจที่สุด <input type="radio"/> ฉันรู้สึกกลัวและเครียดจนใจไม่ได้

### แบบความพึงพอใจ

#### สัปดาห์ที่ 4 ชื่อกิจกรรม "Positive Thinking เริ่มต้นที่ตัวเรา"

**HAPPY**  


**SAD**  


**BORED**  


**WORRIED**  


นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

.....

.....

.....

.....



18

### สัปดาห์ที่ 5 ชื่อกิจกรรม "แรงฮึด ฮึด ลู้: เราจะผ่านไปด้วยกัน"

(การป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์และวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์)

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive Theory)  
 แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning)  
 แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)  
 แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม  
 1) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ขีดความสามารถของตนเองในการเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 80 นาที

ขอบเขตเนื้อหาหลัก

- 1) การป้องกันตนเองที่เน้นอารมณ์ (Emotion-Focused)
- 2) ความตั้งใจรับมือกับการถูกละเมิดในโลกไซเบอร์ โดยวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion-focused coping)

สื่อ-อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรมที่ 7 รอบแผลที่รักษาหาย
- 2) กระดาษปรู๊ฟ
- 3) สีไวท์เอาต์ 4 "เคยถูกกลั่นแกล้งในโลกโซเชียล social media"
- 4) สีไวท์เอาต์ 5 "ฉันมีใครมารบกวนการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย"
- 5) สีไวท์เอาต์ เรื่อง "การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ cyberbullying"

การวัดประเมินผลกิจกรรม

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมก่อนกิจกรรมและกรณีมีส่วนร่วม
- 2) แบบความพึงพอใจในกิจกรรม
- 3) ใบงาน/แบบฝึกหัด
- 4) แบบทดสอบทักษะการป้องกันเน้นอารมณ์และรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

## ใบกิจกรรมที่ 7

### "รอบแผลที่รักษาหาย"

สถานการณ์บนโลกไซเบอร์ที่ฉันเคยได้รับหรือพบข้อมูลจากคนรอบข้าง หรือจากที่ฉันเคยเจอ หรือแม้กระทั่งรับรู้มาจากสื่อต่างๆ

.....

เมื่อนั้นรับรู้เรื่องราวดังกล่าว ความคิดของฉันที่เกิดขึ้น	เมื่อนั้นรับรู้เรื่องราวดังกล่าว อารมณ์และความรู้สึกของฉันที่เกิดขึ้น
.....	.....
.....	.....

วิธีการที่รับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นบวก



20

### แบบทดสอบทักษะการป้องกันเน้นอารมณ์และรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

**คำชี้แจง** นักเรียนพิจารณาเลือกเพียงคำตอบเดียว ซึ่งข้อความในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	คำตอบ
1. ฉันถูกในรูปภาพที่ฉันแกล้ง อ้าปากทอรับประหลาดอาหาร ไปลงในสังคมออนไลน์จากนั้นในสื่อสังคมออนไลน์มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคำที่ขบขะ และตกลงจบกัน	ฉันจะ ..... o ทักท้วงเบาๆ กับสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่สนใจความคิดเห็นในช่วงนั้น o สนใจใจ และบอกเพื่อนเกี่ยวกับความรู้สึกให้บอกออก o คำกลั่นแกล้งไม่มีผลอะไร o โกรธมาก แล้วหารูปวางเพื่อนเอาไว้แกล้งคืน o ฉันรู้สึกใจไม่ได้ว่าจะทำอย่างไร
2. ฉันถูกทั้งในวงที่สาธารณะและสื่อสังคมออนไลน์ ใจหิวและถูกกล่าวหาในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง	ฉันจะ ..... o ฉันเฉยใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ o โกรธมาก ต้องโทรแจ้งกับคนที่ทำ o ไม่มีสิทธิ์อะไรเพราะมันไม่ใช่ความจริง o ใจอึดใจแล้วเรื่องที่เกิดขึ้นส่งผลประจวบกลับ o ฉันรู้สึกกลัวเพราะมันอันตรายไม่ได้

### แบบความพึงพอใจ

#### สัปดาห์ที่ 5 ชื่อกิจกรรม "แรงอัด ยืด ลู่; เราจะผ่านไปด้วยกัน"

**HAPPY**  


**ANGRY**  


**BORED**  


**WORRIED**  


นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

.....

.....

.....



22

### สัปดาห์ที่ 6 ชื่อกิจกรรม "make it happen (ทำให้สิ่งเรื่อง)"

(การป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา ด้านการเผชิญปัญหา กล้าแสดงออก สรีรกายความเป็นมิตรและขอรับความช่วยเหลือ และการป้องกันเน้นการหลีกเลี่ยง)

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาด้านสังคม (Social cognitive Theory)

แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning)

แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)

แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้พฤติกรรมหรือการแสดงออกของ ตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดี และการแสวงหารกร สนับสนุนทางสังคม

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 30 นาที

ขอบเขตเนื้อหาหลัก

- 1) การป้องกันการทำกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยการป้องกันตนเองที่เน้นการแก้ปัญหา (Problem-Focused) ประกอบ ไปด้วยพฤติกรรมการเผชิญปัญหา การกล้าแสดงออก การสร้างความ เป็นมิตรและขอรับความช่วยเหลือ รวมถึงพฤติกรรมการป้องกันตนเองที่เน้นการหลีกเลี่ยง
- 2) ความรู้ในใจเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ โดยวิธีการรับมือปัญหาแบบมุ่งจัดการ กับปัญหา (Problem-Focused coping)

สื่อ-อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรมที่ 8 การแก้ปัญหา
- 2) สื่อคู่มือ เรื่อง "การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ cyberbullying"

การวัดประเมินผลกิจกรรม

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมและการมีส่วนร่วม
- 2) แบบความพึงพอใจในกิจกรรม
- 3) ใบงาน/แบบฝึกหัด
- 4) แบบทดสอบทักษะการรับมือและแสดงออกด้านการป้องกันการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



23

## ใบกิจกรรมที่ 8

### "ครบแก้ไขปัญหาค"

1. ลำดับที่ 1 : กระบวนการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

---

2. ลำดับที่ 2 : วิธีการแก้ไขปัญหการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (ที่แนะนำกับฉัน)

---

3. ลำดับที่ 3 : ข้อดี ข้อเสียของวิธีที่นำมาใช้แก้ไขปัญหการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ข้อดี	ข้อเสีย

4. ลำดับที่ 4 : ระบุขั้นตอนที่ฉันเข้าใจ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาค

---

5. ลำดับที่ 5 : การเปลี่ยนแปลงหลังจากที่วางแผนที่

---



24

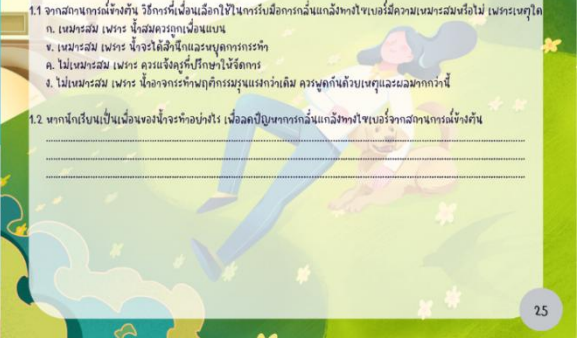
### แบบทดสอบทักษะการรับมือและแสดงออกด้านการป้องกัน การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

ได้จัดเรียงคำแสดงอาการต่อไปนี้ แล้วกรอกคำตอบข้อ 1.1

นี่เป็นกิจกรรมที่มีระดับความยาก 1 ถึง 5 จากง่ายไปยาก 3 คน ซึ่งมักจะตอบว่าให้สิ่งที่มีสื่อ ต่อรูปต่อไปนี้ ในกลุ่มเวลาที่กำหนด ๑ เช่น ๑๖ นาที หรือ ๒๐ นาทีแล้วอีกปากหรืออีกเวลาหนึ่งไปให้ เสร็จ เมื่อถึงเวลาที่กำหนดให้ดู ถ้ามีอะไรที่ปรากฏหน้าฉัน มาให้สื่อที่บรรณารักษ์เก็บไว้

เพื่อบอก ทำให้ฉันอยู่ในห้องหรือเพื่อนในเฟซบุ๊กมากจนแสดงอารมณ์โกรธฉันในใจว่า "นี่คุณก็บอก กลาง พุธ" สนิทสนมให้ฉันดูในเฟซบุ๊กบ่อยๆ ขอบขำๆ รู้สึกกับความคิดเช่นเหล่านี้ นอกจากนี้ ยังมีข้อสรุปจาก สิ่งกล่าวไปในสิ่งที่ฉันเขียนโดยที่ไม่มีข้อเท็จจริง เมื่อเพื่อนบอกให้ฉันบอก ฉันก็ไม่ได้บอกเลยว่า "คุณ ๑ ๒ ๓" เพื่อจะจริงใจกับเพื่อนที่ฉันบอกโดยไม่สนใจ ไม่พูดด้วย เมื่อเวลาผ่านไปสักพัก ฉันจะหัว เป็นไม่สนใจ ฉันจะรู้สึกดีกับเพื่อน และรู้สึกไม่สบายใจเหมือนๆ เช่นนี้ฉันได้กับเพื่อนแล้ว จึงเข้าไป อธิบายถึงสิ่งที่ฉันกำลังไป รวมถึงบอกความรู้สึกของเพื่อนที่โดนกระทำ นี่จึงจริงใจกับเพื่อนๆ และสรุปจาก คำๆ ออก และรับปากว่าจะไม่ทำแบบนี้อีก

- 1.1 จากสถานการณ์ข้างต้น วิธีการที่เลือกใช้ในการรับมือการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์มีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ก. ไม่เหมาะสม เพราะ ไม่สามารถบอกเพื่อนแบบ
  - ข. ไม่เหมาะสม เพราะ น่าจะไว้สติใจและบอกการกระทำ
  - ค. ไม่เหมาะสม เพราะ ควรแจ้งครูที่ปรึกษาไว้ดีกว่า
  - ง. ไม่เหมาะสม เพราะ ไม่ควรจ้องตำหนิพฤติกรรมของเพื่อนแต่ควรพูดกับเพื่อนและบอกกล่าวชี้
- 1.2 หากนักเรียนเป็นเพื่อนของน้องหรือพี่ๆ โปรดช่วยบอกพี่ๆ เพื่อลดปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์จากสถานการณ์ข้างต้น



25

### แบบความพึงพอใจ

#### สัปดาห์ที่ 6 ชื่อกิจกรรม "Make it happen (ทำให้สำเร็จ)"

**SURPRISED**  


**FURIOUS**  


**SLEEPY**  


**WORRIED**  


นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

.....

.....

.....



26

### สัปดาห์ที่ 7 ชื่อกิจกรรม "เติมพลังใจ"

(การฝึกปฏิบัติการบันทึกสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงบนโลกไซเบอร์ที่พบเจอกับการแก้ปัญหา และการทำโครงการสุดบันทึกรด้วยตนเอง)

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาด้านสังคม (social cognitive Theory)  
 แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning)  
 แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)  
 แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อให้เด็กเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองจากสถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เผชิญในชีวิตประจำวัน
- 2) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ความสามารถในการปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ระดับความตระหนักรู้ ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ในกิจกรรม ระยะเวลา 80 นาที


ขอบเขตเนื้อหาหลัก  
 สถานการณ์การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ที่เผชิญในชีวิตประจำวัน กับกรณีศึกษาที่เชิงบวกในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง

สื่อ-อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรมที่ 9 My Application
- 2) สื่อมือ เรื่อง "กรกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ cyberbullying"

การประเมินผลการจัดกิจกรรม

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมและการมีส่วนร่วม
- 2) แบบความพึงพอใจกิจกรรม
- 3) ใบงาน/แบบฝึกหัด
- 4) แบบทดสอบทักษะความตระหนักรู้ ความเข้มแข็งทางใจ และการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



27

## ใบกิจกรรมที่ 9

### "My Application"

คำชี้แจง: ขอให้นักเรียนสร้าง Application ที่ให้ความช่วยเหลือตนเองเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้บนใบนี้ และ Application ให้เด็กเขียนเป็นวิธีการรับมือที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุดมา 1 วิธี


Diary Day....

Application ในชื่อการสนทนา  
 โดสิริกรม

Application ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก  
 โดสิริกรม

Application ให้เทคโนโลยี  
 โดสิริกรม

Application ที่ปรึกษาทางใจ  
 โดสิริกรม



28

### แบบทดสอบทักษะความตระหนักรู้ ความเข้มแข็งทางใจ และการเผชิญปัญหา การถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

**คำชี้แจง** นักเรียนพิจารณาเลือกเพ็ชรคำตอบที่ถูกต้อง ซึ่งข้อความในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกต้อง ขอให้เด็กเขียนคำตอบในตรงกับ ความถูกต้อง ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	คำตอบ
หากบุคคลที่ไม่รู้จักนอกวงล้อในสังคมออนไลน์สื่อว่ามีหรือแสดงกิจกรรมทางเพศน่ารับประทานข่มขู่เงิน ไม่เช่นนั้นจะนำรูปงานไปปล่อยให้เพื่อนและพ่อแม่เห็น	หากบุคคลที่ไม่รู้จักนอกวงล้อในสังคมออนไลน์สื่อว่ามีหรือแสดงกิจกรรมทางเพศ  ฉันจะ ..... o บอชม o ไม่บอชม เพราะ ไม่รู้จักบุคคลนั้น  ถ้าฉันบอชมไปแล้วฉันจะตอบอย่างไร ..... o สนใจจริงๆแล้วบอกบุคคลนั้นด้วยกับคำพูดในใจบอก o ชี้แจงสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนนั้นใจอ่อนที่จะไปแจ้งความ o รับเรื่องแล้วหวังว่าบุคคลนั้นจะไม่คิดต่อมารอีก o รับแจ้งผู้ปกครองให้ทราบเรื่องไว้ที่ที่สุด o ฉันคิดแล้วใจไม่ได้ว่าจะทำอย่างไร o รอให้ทำอะไรไม่ถูก

29

### แบบความพึงพอใจ สัปดาห์ที่ 7 ชื่อกิจกรรม "เติมพลังใจ"

HAPPY

SAD

SLEEPY

WORRIED

นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

30

### สัปดาห์ที่ 8 ชื่อกิจกรรม "พลังใจ ; นันทาได้"

(ความสามารถของตนเอง (self-efficacy))

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive Theory)  
 แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning)  
 แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)  
 แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)  
 ประยุกต์ร่วมกับแนวคิดการสร้างพลังใจ (Resilience Quotient) โดยนักแนวคิดแรก สี่ ซึ่งเป็นความสามารถที่นักเรียนจะสามารถก้าวไกลจากระบบปัญหาหรืออุปสรรคของกรถูกคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ โดยการจัดการที่ห้มฤทธิกรรม และอารมณ์ อีกทั้งนักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านพ้นอุปสรรคดังกล่าวไปได้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม  
 1) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ถึงถึงความสำคัญของกระบวนการเผชิญกับปัญหาการถูกคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์  
 2) เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้เรียนรู้รูปแบบมีชีวิต (modeling) ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้ที่เคยถูกคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มาก่อน  
 3) เพื่อกระตุ้นอารมณ์ โน้มน้าว และสร้างแรงจูงใจ สนิบเนียนกับตัวเอง เพื่อสร้างพลังใจเข้มแข็ง ท้าใจเผชิญกับปัญหาการถูกคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 80 นาที

อุปกรณ์/สื่อ  
 1) ตัวแบบมีชีวิต (modeling)  
 2) กระดาษกลมสี โน้มน้าว และสร้างแรงจูงใจ สนิบเนียนกับตัวเอง

สื่อ-อุปกรณ์  
 1) ใบกิจกรรมที่ 10 พลังใจ พลังใจไซเบอร์ (cyber charger)  
 2) สื่อสื่อ เรื่อง "การคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ cyberbullying"

การวัดประเมินผลกิจกรรม  
 1) แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมและกรมีส่วนร่วม  
 2) แบบความพึงพอใจในกิจกรรม  
 3) แบบทดสอบทักษะเสริมสร้างพลังใจเข้มแข็งทางใจ

31

### ใบกิจกรรมที่ 10 "พลังใจ พลังใจไซเบอร์"

คำชี้แจง: นักเรียนระบายสีในก่อนแยก ก้อนที่ 1-5 โดยที่ 0 หมายถึง นักเรียนไม่มีความมั่นใจใจและไม่สามารถที่จะรับมือกับกรถูกคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ 5 หมายถึง นักเรียนมีความมั่นใจใจและสามารถที่จะรับมือกับกรถูกคลื่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้ เลือกเพียง 1 ก้อนแรกที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

จากการประเมินการได้ใจของสื่อที่นักเรียนได้ชมในคลิปวิดีโอข้างต้นแล้วนักเรียนจะเลือกที่จะทำอะไรบ้างเมื่อเจอปัญหาได้ นักเรียนจะนำใบนี้ไปใช้กับตนเองหรือไม่ใช่หรือไม่ใช่จากโลกไซเบอร์หรือไม่ใช่

.....

.....

.....

32

### แบบทดสอบทักษะเสริมสร้างพลังใจเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience scale)	ทำได้	ไม่มั่นใจ
1. ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต		
2. ฉันมีใจรัก ฉันสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรค และควบคุมอารมณ์ของชีวิตได้		
3. ฉันมีความมั่นใจในตัวเองสูง		
4. เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่รับมือกับปัญหาได้		
5. ฉันสนใจใฝ่รู้เกี่ยวกับสิ่งที่มีผลต่อตนเอง		
6. ฉันใช้เวลามากมายในการคิดกิจกรรมเสริมสร้างพลังใจ		
7. ฉันมองปัญหาของชีวิต เป็นสิ่งที่มีผลต่อตนเอง		
8. ฉันชอบฟังความคิดเห็นของผู้อื่นซึ่งแตกต่างจากตนเอง		
9. ฉันจะควบคุมอารมณ์ของผู้อื่นที่ เมื่อประสบกับความยากลำบาก		
10. ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดหมายที่วางไว้โดยไม่มีความย่อท้อ		
11. ฉันเป็นเพื่อนของทุกคน ไม่ใช่แค่กับเพื่อนที่ง่าย		
12. ฉันภูมิใจในความสามารถในชีวิตของฉัน ฉันจะดูแลผู้อื่นตามที่ได้ใจ		
13. ฉันมีวิถีแบบเรียบง่าย คือ ฉันเข้าใจถึงคุณค่าของอุปสรรคในชีวิตได้		
14. ฉันมีความกล้า เมื่อผู้ใดรบกวนฉันในชีวิต ฉันจะก้าวออกมาสู้		
15. ฉันจะพยายามทำสิ่งที่ดีๆ ที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข		

33

แบบความพึงพอใจ  
สัปดาห์ที่ 8 ชื่อกิจกรรม "พลังสู้ ; มันทำได้"

HAPPY ANGRY BORED WORRIED

นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

34

กิจกรรมการติดตามประเมินผล  
"เคียงข้างกันตลอดไป"

สัปดาห์ที่ 12 (ระยะที่ 4) กิจกรรม "เคียงข้างกันตลอดไป" คือ ระยะเวลาความเฉลียวฉลาดที่สุด  
โปรแกรม โดยกำหนดติดตาม 1 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาลัทธิสังคม (social cognitive Theory)  
แนวคิดที่ 1 การเรียนรู้โดยการสังเกต (observational learning)  
แนวคิดที่ 2 การกำกับตนเอง/การควบคุมตนเอง (self-regulation)  
แนวคิดที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม  
1) เพื่อติดตามความตระหนักรู้การถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล ความความเข้มแข็งทาง  
จิตใจ และระดับการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล  
2) เพื่อสอบถามปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ปัญหาของนักเรียน  
3) เพื่อให้กำลังใจนักเรียน

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เวลา 15 นาที

ขอบเขตเนื้อหาหลัก  
แก้ไขปัญหาลูกอุปสรรค ใจที่กล้าใจ และประเมินผลหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

สื่อ-อุปกรณ์  
1) ใบกิจกรรมที่ 11 เคียงข้างกันตลอดไป  
2) สื่อคู่มือ เรื่อง "การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล cyberbullying"

การวัดประเมินผลการจัดกิจกรรม  
1) แบบความพึงพอใจในกิจกรรม  
2) แบบบันทึกการติดตาม

35

ใบกิจกรรมที่ 11  
"เคียงข้างกันตลอดไป"

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนการเปลี่ยนแปลงของตัวอยู่ที่เกิดขึ้น ทั้งในด้าน  
ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมสั้นๆ

ถึงจุดหมาย

ระหว่างทาง

ครั้งแรกที่เราพบกัน

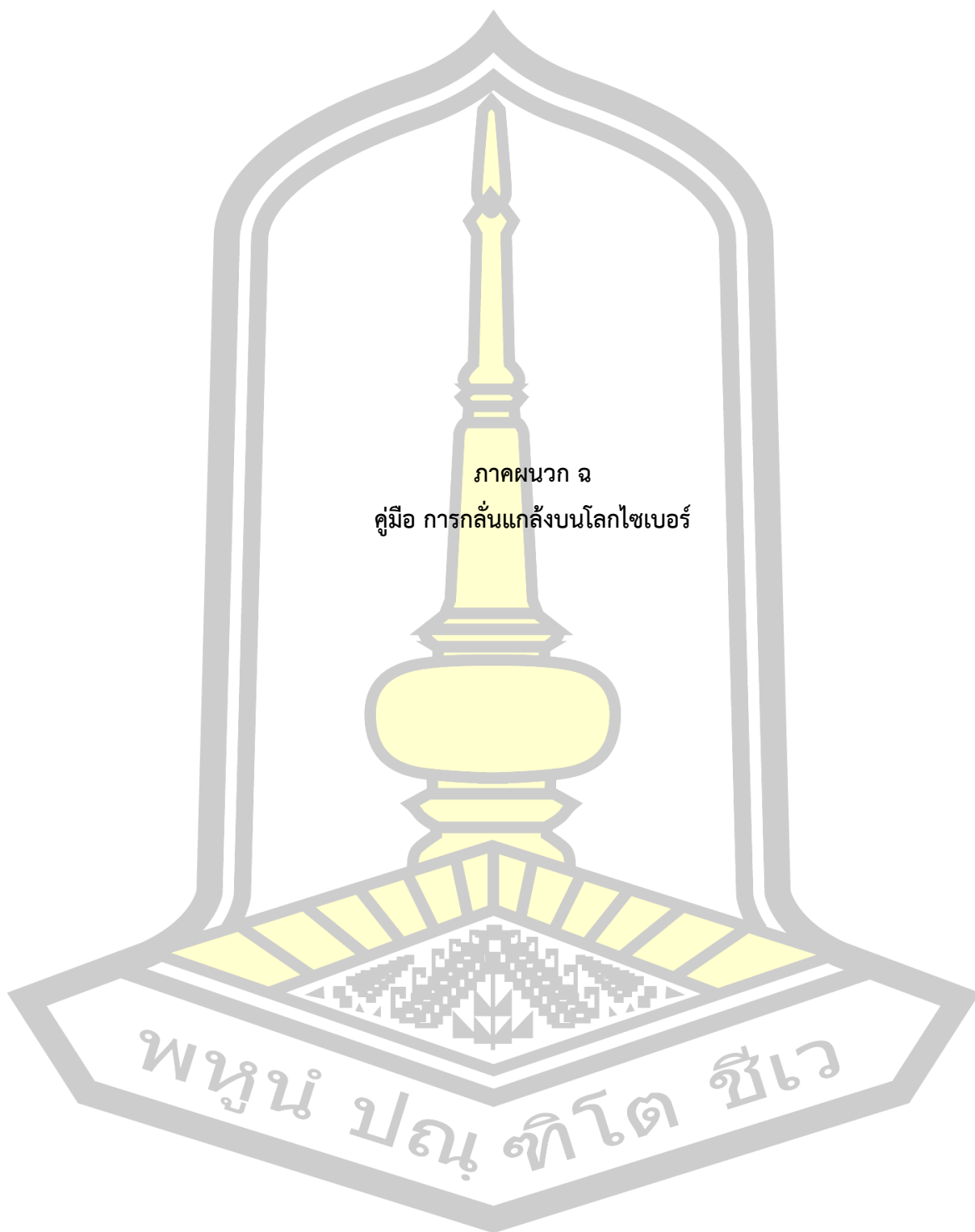
36

แบบความพึงพอใจ  
สัปดาห์ที่ 12 ชื่อกิจกรรม "เคียงข้างกันตลอดไป"

HAPPY ANGRY BORED WORRIED

นักเรียนเลือกความรู้สึกนี้เพราะอะไรคะ

37



ภาคผนวก ฉ  
คู่มือ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

พหุบัณฑิต ชีวะ

# HANDBOOK FOR CYBERBULLYING



## คำนำ

ความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากสื่อสังคมออนไลน์ไซเบอร์และการเผชิญปัญหา  
เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่ถูกต้องจากผู้อื่นและสามารถจัดการ  
กับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น สิ่งที่คุณครูจะทำคือกระตุ้นให้เด็กมีทัศนคติที่ดีมากขึ้น อีกทั้งเน้นระดับความเข้มแข็ง  
ทางจิตใจให้มีความยืดหยุ่นต่อประสบการณ์ที่เจอได้ดียิ่งขึ้น  
ผู้จัดทำหวังว่าคู่มือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและนำไปประยุกต์ใช้ หาก  
มีผลพลได้ประการใด ผู้จัดทำขอรับชมชื่น โลกาสก

เจริญวรรณ แสนรัมย์

## สารบัญ

คำนำ  
สารบัญ  
ความหมายของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์  
ประเภทของการกลั่นแกล้ง  
สาเหตุของการกลั่นแกล้ง  
ผลกระทบของการกลั่นแกล้ง  
ผู้ที่สามารถให้การช่วยเหลือได้  
การจัดการปัญหาการกลั่นแกล้ง  
สื่อโซเชียล  
อ้างอิง

หน้า  
ก  
ข  
4  
8  
11  
12  
15  
20  
22  
26



## คู่มือนี้เหมาะกับใคร



### ทำไมถึงต้องมีคู่มือนี้



ยุคปัจจุบันเป็นยุคที่เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ทำให้ทุกคนสามารถเข้าถึงสื่อสังคม (Social Media) ต่าง ๆ เช่น Facebook Twitter LINE e-mail YouTube หรือ เว็บไซต์ที่มีหรือความได้ดเด่นแบบทันทีได้ตลอดเวลาอีกด้วย โดยไม่จำเป็นต้องรู้เฉพาะคอมพิวเตอร์เท่านั้น ส่งผลให้สื่อสังคมต่อบุคคลที่ห่างไกล หรือแม้กระทั่งบุคคลที่ไม่รู้จักกันได้ภายในเสี้ยววินาที หรือแม้แต่เด็กและเยาวชนก็สามารถโพสต์รูปถ่ายในหรือแชร์บนสื่อของผู้ปกครอง เพื่อเข้าถึงสื่อสังคมได้เช่นกัน



เราสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชนได้ โดยเริ่มจากทำให้พวกเขาตระหนักถึงปัญหาการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ รูปแบบของการใช้คำหรือข้อความที่แสดงออกถึงการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ซึ่งในบางครั้งพวกเขาอาจไม่ได้ตระหนักถึงความเหล่านั้นสามารถทำร้ายผู้อื่นได้ นอกจากนี้ การทราบถึงผลกระทบอันร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ที่โดนกลั่นแกล้ง ตลอดจนวิธีการรับมือกับการโดนกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์อย่างเหมาะสมจะช่วยเหลือปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ ที่ตามมาจากการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ในสังคมได้อย่างยั่งยืน

2
3

## การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (cyberbullying)

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์คือการกลั่นแกล้ง รมอบ หรือคุกคามโดยบุคคลผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือสื่อออนไลน์ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และแท็บเล็ต ผู้ที่กลั่นแกล้งจะส่งข้อความหรือรูปภาพ ผ่าน SMS, กล้องข้อความ และแอปพลิเคชัน หรือส่งข้อความลงในโซเชียลมีเดีย, กระดานสนทนา หรือเกมออนไลน์ที่ใช้คอมพิวเตอร์ มีส่วนร่วมหรือเป็นเจ้าภาพ การกลั่นแกล้งลักษณะนี้ มักกระทำซ้ำๆ ไป, บ่อยหรืออยู่ต่อกันอย่างต่อเนื่อง โดยผู้รับจะเปราะบาง หรือปกป้องตัวกันไม่ได้ วิธีการ คือ ส่ง โฟลว์ หรือแชร์ข้อมูลสู่คนแปลกหน้า เป้าหมาย ระบุบุคคล และทำร้ายจิตใจผู้อื่น บางกรณีการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อาจรวมถึงการแจ้งข้อมูลส่วนตัวของผู้โดนกลั่นแกล้งแก่บุคคลอื่นหรือโพสต์ให้เจ้าหน้าต่าลบ หรือทำลายชื่อเสียง

ตัวอย่างของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

 ส่งข้อความข่มขู่หรือคุกคามทางอีเมลหรือ SMS หรือกล้องข้อความ	 ใช้บัญชีผู้ใช้ที่เป็นนามแฝงเพื่อส่งข้อความข่มขู่กับผู้อื่น แล้วนำไปเผยแพร่ต่อในสื่อออนไลน์	 แสดงคำวิจารณ์เชิงลบต่อผู้อื่นบนโซเชียลมีเดีย หรือดูถูกผู้อื่นที่คนอื่นชื่นชม
 สร้างเว็บไซต์หรือเพจเพื่อล้อเลียนหรือเยาะเย้ยผู้อื่น	 สร้างแผนเพื่อเปิดเผยข้อมูลหรือละเมิดความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น	 โพสต์ข้อความหรือรูปภาพที่กลั่นแกล้งบนโซเชียลมีเดียอย่าง Facebook YouTube Twitter และ LINE

### การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์กับการกลั่นแกล้งทางกายภาพ

การเข้าใจความเหมือนและความแตกต่างของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และการกลั่นแกล้งทางกายภาพช่วยทำให้เข้าใจลักษณะของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การกลั่นแกล้ง (Bullying)

#### ทางกายภาพ (Physical Term)

- เกิดขึ้นได้เมื่อคู่กรณีเผชิญหน้ากัน
- เหยื่อหลบหนีไม่ได้
- มีผู้ร่วมรับใช้ในวงจำกัด
- ระบุตัวคนผู้กลั่นแกล้งได้
- ระบุถึงผลกระทบที่เกี่ยวข้องได้
- แกล้งได้ในสถานที่กายภาพ

ผู้กลั่นแกล้งและเหยื่ออยู่ในพื้นที่และเวลาเดียวกัน

#### โลกไซเบอร์ (Cyber Term)

- เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา
- เหยื่อหลบหนีไม่ได้
- มีผู้ร่วมรับใช้ในวงกว้างผ่านโลกออนไลน์
- ผู้กลั่นแกล้งระบุตัวคนที่ไม่แท้จริง
- ผลกระทบที่เกี่ยวข้องได้รับไม่อาจรู้ได้
- ไม่ต้องจำกัดเงื่อนไขเชิงพื้นที่

คนถูกกลั่นแกล้งเป็นเป้าหมายของการรังแกได้ง่าย



4
5

# การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ VS การกลั่นแกล้งทางกายภาพ

## ความเหมือน

1. เป็นการกระทำในเชิงทวิภาค โดย มีเจตนาทำร้ายผู้ถูกรกระทำให้รู้สึกเจ็บปวด ซึ่งการกลั่นแกล้งหรือละเมิดสิทธิของผู้ถูกรกระทำโดยทั่วไป ทั้งตัว และทรัพย์สิน อันจะส่งผลไปบ่งบอกอารมณ์อื่นๆ เช่น ขอนไม้ หรือ ไม่บอกหาหาจนหา ไม่บอกมีปฏิสัมพันธ์ กับคนใกล้ชิด

2. เป็นการกระทำที่ซ้ำๆ หลายครั้ง ผู้กลั่นแกล้งจะดูความเจ็บไม่แพ้กับครั้งเดียว

3. มีความสัมพันธ์เชิงอำนาจ ในการกระทำ ผู้กลั่นแกล้งมักจะถูกมองหรือที่อ่อนแอ และปกป้องตัวเองไม่ได้ ดังนั้นผู้กลั่นแกล้ง จึงมักไม่เกรงกลัวการตอบโต้หรือโต้กลับ จากเมื่อผู้กลั่นแกล้งจะไม่กระทำจนจบ จากว่า เขารู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจที่เหนือกว่า

## ความต่าง

1. ทรัพย์สินที่ถูกปิด ผู้กลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ไม่สามารถล่วงรู้ที่ซ่อน ของผู้กลั่นแกล้งทำให้ผู้กลั่นแกล้งมักมีปฏิสัมพันธ์ในการกระทำ เมื่อกลับ ลักษณะแรงส่งใหม่ที่ทำให้ผู้รับแกล้งสามารถปิดตัวกันได้

2. การกลั่นแกล้งทางกายภาพเกิดขึ้น ในสถานที่ที่จำกัด เช่น ในสนามเด็กเล่น หรือในห้องเรียน ที่ผู้กลั่นแกล้ง และเหยื่ออยู่ด้วยกัน หรือแค่บางช่วงเวลาของวัน แต่การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

3. ขอบเขตการรับรู้ การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์นั้นสามารถแพร่กระจาย ได้ไปยังรวดเร็ว อาจมีผู้รับรู้เป็นจำนวนมาก บังคับไปทั่วทั้ง บล็อกหรือมีผู้รับรู้ได้มีบทบาทเพิ่ม แต่การรับรู้หรือ แกล้งจะ มีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งได้โดยการส่งต่อ หรือแชร์เรื่องหรือข้อบ่งชี้ไปสู่วงการรับรู้ซ้ำไปซ้ำ

4. การรายงาน ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์มักจะไม่สามารถแจ้ง หรือคุย เพราะกลัวการถูกค้นหาหรือลบ ในส่วนของ การรายงานต่อผู้ให้บริการสื่อออนไลน์หรือ อินเทอร์เน็ตอาจใช้ เวลาในงานในการคิดทบทวน



# แบบไหนที่เรียกว่าการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

การกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์เป็นการกลั่นแกล้งรูปแบบหนึ่งที่คนแกล้งตั้งใจและพยายามที่จะแสดงอำนาจเหนือคนที่ถูกแกล้ง และต้องการให้คนที่ถูกแกล้งพ่ายแพ้หรือรู้สึกแย่

ผู้ที่กลั่นแกล้งดำเนินการกลั่นแกล้งบนสื่อสังคมผ่านอินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์สื่อสาร เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น Facebook Twitter LINE e-mail YouTube Instagram หรือเครือข่ายทางสังคมออนไลน์อื่น ๆ

ลักษณะในการกลั่นแกล้ง คือ การโจมตี ขู่ข่มขู่ หรือใช้ถ้อยคำเหยียดหยาม การคุกคามทางเพศบนออนไลน์ การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การนำความลับของอีกฝ่ายมาเปิดเผย การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อโจมตีอีกฝ่ายโดยเฉพาะ เพื่อให้อีกฝ่ายอายหน้าหรือท้อไม่ได้

# ประเภทของการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

- การกลั่นแกล้งแบบ (Trolling)**  
ผู้กลั่นแกล้งจะ เริ่มคุยจู้จี้ถกเถียงการโต้ตอบกับคุณบนโซเชียลมีเดียหรือในสื่อออนไลน์ โดยมี เจตนาแบบให้เหยื่อตอบโต้กลับจนล้าตัว คือขบขันขมขื่น
- การใส่ความ (Denigration/Dissing)**  
ผู้กลั่นแกล้งเผยแพร่ข้อมูลเท็จ ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย อับอาย หรือกลายเป็น ตัวตลก
- การกีดกันผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion)**  
ผู้กลั่นแกล้ง ลบ หรือกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่มในสื่อสังคมออนไลน์ โดยสร้างกลุ่มขมขื่นขมขื่น หรือคัดค้านข้อความ หรือกิจกรรมกลุ่มออนไลน์ เพื่อกีดกันเหยื่อออกจากกลุ่ม
- การแพร่กระจายความลับ (Outing)**  
ผู้กลั่นแกล้ง ล้วงล้วงข้อมูลส่วนตัว หรือความลับ ของผู้อื่นไปเผยแพร่ในโลกออนไลน์ โดยมี เจตนาเพื่อให้อับอาย
- การล่อลวง (Trickery)**  
การใช้ล่อลวงให้ ผู้รับแกล้งเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว หรือความลับที่ น่าอับอาย แล้วนำไปเผยแพร่ต่อในสื่อสังคม ออนไลน์
- การแอบอ้างชื่อ หรือตัวตนผู้อื่น (Impersonation/Fraping)**  
ผู้กลั่นแกล้ง จะแอบเข้าไปใช้งานบัญชีสื่อออนไลน์ของผู้อื่น แล้วแกล้งโพสต์ข้อความหรือรูปถ่ายที่ น่าอับอายลงในสื่อออนไลน์
- การสร้างบัญชีใช้งานปลอมเพื่อรับแกล้งผู้อื่น (Fake profiles)**  
ผู้กลั่นแกล้งจะสร้างบัญชีที่แท้จริงของตัวเอง โดยการใช้บัญชีสื่อ สังคมออนไลน์ปลอมขึ้นมา แล้วส่งรูปถ่าย หรือข้อความเพื่อกลั่นแกล้งผู้อื่น
- การไม่ยอไม้อีกฝ่าย (cat-fish)**  
ผู้กลั่นแกล้งจะไม่พบปะกันของผู้อื่น แล้วเข้าไปสร้างตัวตนใหม่ เพื่อรับแกล้ง การหลอกลวง
- การก่อกวน คุกคาม (Harassment)**  
ผู้กลั่นแกล้งจะคุกคามผู้อื่นซ้ำๆ หลายครั้งโดยส่งข้อความเชิง คุกคาม หรือข่มขู่ให้ นวดคาง
- การคุกคามข่มขู่ อย่างจริงจัง และรุนแรงผ่านสื่อสังคม (Cyberstalking)**  
ผู้กลั่นแกล้งมักจะขู่หรือข่มขู่เหยื่อลับๆ หรือจู่โจมการ รักรวมถึงการใช้บัญชี สื่อ สังคมหรือสื่อโซเชียลมีเดียเพื่อส่งข้อความคุกคามเหยื่อผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อหวังที่จะทำอันตราย

# ประสบการณ์ที่เคยถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์

- รูปแบบของการโดนกลั่นแกล้งบนสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนและนักศึกษา
- การส่งข้อความก่อกวน/ข่มขู่/ คุกคามซ้ำ ๆ
  - การส่งข้อความล้อเลียน/ใส่ร้าย/เหยียดหยาม/ต่อว่า
  - การโพสต์ว่าร้าย/บ่นทาง/ดูหมิ่น
  - การแชร์/เผยแพร่ข้อมูลเท็จ/ใส่ร้าย ทำให้เสื่อมเสีย
  - การโพสต์ข้อความ/รูปภาพ/วิดีโอ ที่ทำให้เกิดความอับอาย
  - การสวมรอย/แอบอ้างตัวตน เช่น รูปภาพ ข้อมูลส่วนตัว และนำไปใช้ทำให้เจ้าตัวหรือผู้อื่นเสียหาย



### 2.ระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การรบกวนในพื้นที่ไซเบอร์ ทำให้เห็นข้อดีในสาขาวิชา คนอื่น และอาจทำให้พวกเขาไม่กล้าออกไปเจอผู้คน

#### โดดเดี่ยวและ แยกตัวออกจาก

การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์อาจส่งผล ทำให้เด็กแยกตัวออกจากเพื่อน และคนรู้จัก ซึ่งส่งผลเสียต่อพัฒนาการ ในวัยนี้ เนื่องจากเพื่อนเป็นกลุ่มที่มี อิทธิพลมากที่สุดต่อเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะเด็กนักเรียนชั้น ม.ต้น ที่ ต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และเริ่ม ออกจากครอบครัว เมื่อซอซเพื่อนเด็กก็มีโอกาสมากขึ้นที่ จะโดนคนอื่นกลั่นแกล้งมากขึ้นอีก



#### ไม่อยากไปโรงเรียน

เด็กที่ถูกกลั่นแกล้งมีแนวโน้มที่จะหยุดเรียนมากกว่าเด็กปกติ การที่เด็กไม่อยากไปโรงเรียนอาจมีสาเหตุมาจากพวกเขาไม่อยากเจอหน้าคนที่กลั่นแกล้งเขาใน โลกไซเบอร์หรือเด็กที่รู้จักกับเขาเพราะข้อความและ รูปภาพที่ถูกส่งต่อในโลกออนไลน์



#### อยากฆ่าตัวตาย

การถูกรังแกที่ซ้ำๆ และต่อเนื่องจากการโพสต์และ แชร์ข้อความหรือรูปภาพในสังคมออนไลน์ทำให้เด็ก รู้สึกสิ้นหวัง หากไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกได้ เด็กจะรู้สึกว่าการฆ่าตัวตายที่รุนแรงหลังจาก ความเจ็บปวดก็คือ การฆ่าตัวตาย



#### พ่อแม่ผู้ปกครอง



พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ



การอบรมเลี้ยงดูเชิงบวกและการสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมเชิงบวกช่วยลดการมีส่วนร่วมที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง



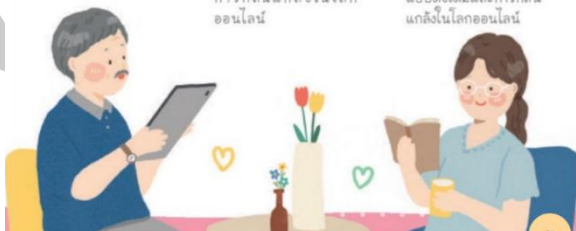
การตรวจสอบและกำกับดูแลของผู้ปกครองรวมถึงการกำกับดูแลการใช้เทคโนโลยีของเด็ก



การเลี้ยงดูแบบตามใจโดยมีการใช้เหตุผลและการปฏิบัติที่ดีที่ผู้อื่นสามารถเป็นปัจจัยในการป้องกันการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์



การมีแรงบันดาลใจที่แตกต่างจากครอบครัว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนช่วยลด การกลั่นแกล้งแบบตั้งเดิมและการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์



## ผู้มีบทบาทในการช่วยนักเรียนจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

จากผลการสำรวจพบว่าเด็กและเยาวชนไทยยังมีทักษะในการจัดการกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ในระดับที่ต่ำอยู่ และเมื่อถูกลั่นแกล้งมักจะไม่กล้าบอกผู้ใหญ่หรือเพื่อนมากกว่าจะเข้าไปปรึกษาคนใกล้ตัว หากทราบดีว่ามีบทบาทในการช่วยผู้ปกครองและป้องกันกรณีการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ดังนี้

#### บทบาทของพ่อแม่

1. พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมและแนะนำเรื่องการใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย เมื่อที่เด็กจะได้ไม่รับข้อความและแชร์สื่อที่สื่อถึงคนกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ได้
2. สวมหน้ากากขณะโพสต์ในโซเชียลมีเดียกับเด็กเป็นส่วนใหญ่ที่มีบทบาทสำคัญ หากทำในเด็กที่รู้สึกสับสนใจสื่อโซเชียลมีเดีย เด็กบ่งชี้ความเชื่อใจและกล้าบอก การพูดคุยกับลูกจะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจว่าเด็กใช้ สื่อออนไลน์อย่างไร

#### สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ

พ่อแม่ควรใส่ใจดูแลเรื่องใจว่า หากถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เด็กจะไม่ถูกทำร้าย และจะได้รับคำปรึกษาและความช่วยเหลือที่ดี จากการใช้ชีวิตประจำวันเยาวชนไทยมักไม่บอกพ่อแม่เพราะ กลัวการถูกจำกัดสิทธิ์ในการใช้อุปกรณ์สื่อสารและอินเทอร์เน็ต และกลัวว่าผู้ใหญ่จะประณามว่าไม่กล้าบอกผู้ใหญ่หรือปัญหาที่เกิดขึ้น



## ผู้มีบทบาทในการช่วยนักเรียนจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

#### บทบาทของคุณครู

ถึงแม้ว่าการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์จะไม่เกิดขึ้นในโรงเรียนโดยตรง แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้น เด็กที่ถูกกลั่นแกล้งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตในโรงเรียนได้ เช่น เกร็งตัว กลัว สนทนา ไม่สู้เรียน เพื่อนหรือไม่บอกไปโรงเรียน มีปัญหาในการปรับทุกข์กับเพื่อนบนโลกไซเบอร์โดยปราศจากความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจทำให้เด็กเห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดาจนอาจซึมซับ ความรุนแรงมาใช้ในชีวิตจริงได้

ครูและโรงเรียนควรมีส่วนร่วมในลักษณะต่างๆ เช่น

1. ครอบคลุมทุกกรณีที่มีเด็กของโรงเรียน
2. จัดอบรมหรือสอนเรื่องการใช้เทคโนโลยีและกรณีบนโลกไซเบอร์ โดยสอดแทรกในเนื้อหาของรายวิชา หรือหลักสูตร เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดสื่อโซเชียลมีเดีย
3. ครูแนะแนวควรมีบทบาทในด้านการใช้คำปรึกษาและช่วยเหลือเมื่อเด็กเรียน ถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ และคอยประสานระหว่างนักเรียนกับโรงเรียน
4. การมีระบบร้องเรียน หรือห้องคำปรึกษา เกี่ยวกับบทการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ หรือมีช่องทางในการรับประสานงานทั้งหมดในเรื่องนี้ ร่วมกับมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา





- การรับมือโดยการบอกผู้อื่นว่าตนเองถูกกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ คือ กลุ่มเพื่อน และหลีกเลี่ยงที่จะบอกพ่อแม่และครู ซึ่งสาเหตุหนึ่งเกิดจากกลุ่มเยาวชนเชื่อว่าผู้ปกครองไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ได้และอาจถูกซ้ำเติม หากไม่มีหลักฐานยืนยันถึงสิ่งที่เกิดขึ้น หรืออาจถูกพ่อแม่ ผู้ปกครองจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์กันมากขึ้นและอาจสร้างความอึดอัดแก่ตนเอง



- การให้ความรู้ความเข้าใจและสร้างความตระหนักต่อการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ในกลุ่มเยาวชนมีความจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการให้พื้นที่ในโลกออนไลน์อย่างเหมาะสมรวมถึงวิธีการรับมือหรือจัดการตนเองอย่างเหมาะสมเมื่อถูกกลั่นแกล้ง หรือผู้เห็นการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ ซึ่งจะช่วยลดการกลั่นแกล้งและการถูกการกลั่นแกล้งอย่างมีนัยสำคัญ



- การสร้างการเข้าถึงมุมมองความคิด (Cognitive empathy) อาจช่วยลดการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์ เนื่องจากเป็นวิธีที่ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น รวมไปถึงการมีพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial behavior) หรือพฤติกรรมที่บุคคลทำเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยส่วนรวมหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น



18

## ผู้มีบทบาทในการช่วยนักเรียนจากการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์



### บทบาทของนักเรียน

นักเรียน อาจจะเป็นผู้ที่ช่วยเหลือและเป็นผู้ที่กลั่นแกล้งตัวเอง เมื่อเกิดปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มีบทบาทเลือกที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีการ 4 วิธี

- การจัดการกับ ความคิดของตัวเอง โดยการ มีสติและใจเย็น จนเรื่องจบไปเอง
- การจัดการกับ เทคโนโลยี โดยการลบ ข้อความทิ้ง หนุ่ยตลบ่น หรือ ระบายระบบ
- การจัดการกับ ผู้ที่เริ่มแกล้ง โดยการ ปรึกษาเพื่อน เพื่อให้ได้กำลังใจ ทำให้สบายใจขึ้น
- การจัดการกับ ผู้ที่เริ่มแกล้ง โดยการ ปรึกษาเพื่อน

19

## ควรทำอย่างไรเมื่อถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

การจัดการหรือวิธีการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่พบเจอ ความรุนแรง แต่ก็สามารถแบ่งแยกได้เป็น 2 วิธีการ คือ

- 1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem - Focused coping) คือ วิธีการเผชิญกับปัญหาแบบการลงมือทำการแก้ปัญหา มีการวางแผนการ หรือการเลิกกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องหรือระงับการเกิดปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งที่ช่วยแก้ไขและ การไม่แสดงอาการพฤติกรรมนั้น



เก็บบันทึกหลักฐาน บันทึกหน้าจอหรือ จดความไว้เป็นหลักฐาน



ไม่บอกหรือส่งผ่านให้กับใคร เพื่อป้องกันกรณีแอบอ้าง วิศวกรรม ไม่ควรบอก รหัสผ่านแก่ใคร



รายงานผู้ให้บริการสื่อสังคม ออนไลน์



ขอความช่วยเหลือ ปรึกษาเพื่อนสนิทหรือ คนที่ไว้ใจ เพื่อเล่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



บอกผู้ปกครองหรือครู หากได้รับการช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ด้วยความรุนแรงและจริงจัง ให้มีอำนาจที่เกี่ยวข้อ จัดการ

20

## ควรทำอย่างไรเมื่อถูกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์

2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion - Focused coping) คือ วิธีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับมือกับจิตใจ การที่ความหมายไม่มาในใจหากรวม และการเจริญเติบโต การยอมรับ การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์



ใจไว้ว่าไม่ใช่ความผิด ของเรา อย่าตำหนิตัวเอง เมื่อถูกผู้อื่นกลั่นแกล้ง บนโลกไซเบอร์



อย่าคิดตอบโต้หรือแก้แค้น การตอบโต้จะทำให้เกิดความรุนแรงมากขึ้น



สนทนากับผู้ที่กลั่นแกล้งด้วยเหตุและผล



คิดบวก



ใจเย็น ไม่สนใจ

21

## สื่อที่สามารถเข้าถึงได้

สื่อวิดีโอให้ความรู้ที่ 1 เรื่อง "รู้ทันโลกออนไลน์ กับ cyberbullying"

การกลั่นแกล้งบนโซเชียลมีเดีย (cyberbullying) คือ การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์หรือกลุ่มคนบน เครือข่ายอินเทอร์เน็ต เพื่อทำให้ผู้อื่นเสีย名誉ไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความ (text message) คลิปวีดีโอ (video-clip) จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (email) ทาง website หรือทาง application ต่างๆ และทำให้ผู้ที่ถูกรังแก รู้สึกเจ็บปวดหรือได้รับผลกระทบทางจิตใจ

การกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลเป็นความรุนแรงที่อาจกระทบหรือไม่กระทบใครก็เป็น ผู้กระทำความผิดที่ผู้กระทำความรุนแรงกับใครที่หนึ่ง เมื่อไรก็ได้และอยู่ระยะทาง ก็สามารถจะ ครอบงำความรุนแรงนั้นได้อย่างต่อเนื่องผ่านระบบสื่อออนไลน์ในปัจจุบัน



ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2560). DMH Animation | cyberbullying (กรณีของนางสาวใจเบอรี่). ค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2560. จาก <https://youtube.be/NE3uomnc2w7zr-sIPthe3fpPKoPMHt>.

## สื่อที่สามารถเข้าถึงได้

สื่อวิดีโอชุดที่ 3 "รับโซเชียลรู้เน็ต ทอน ภัยออนไลน์ "รับ" แต่ป้องกันได้"



ที่มา: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2560). วัยใสฉลาดรู้เน็ต ทอน ภัยออนไลน์ "รับ" แต่ป้องกันได้. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2560. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=IkeQ1cJHqgI>.

## สื่อที่สามารถเข้าถึงได้

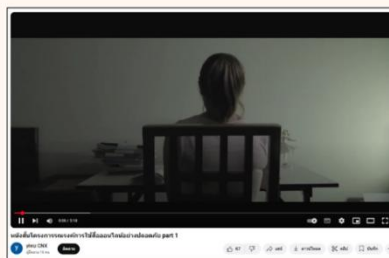
สื่อวิดีโอชุดที่ 4 "เคยถูกเกลียด เพราะคิดโซเชียลมีเดีย#socialholic"



ที่มา: Krungthai care (2560). เคยถูกเกลียด เพราะคิดโซเชียลมีเดีย#socialholic. ค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2560. จาก [https://www.youtube.com/watch?v=yec18\\_uJhJk](https://www.youtube.com/watch?v=yec18_uJhJk).

## สื่อที่สามารถเข้าถึงได้

สื่อวิดีโอชุดที่ 5 "หนึ่งวินาทีใครกรรมรณรงค์การใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย part 1"



ที่มา: ylmz CMX (2560). หนึ่งวินาทีใครกรรมรณรงค์การใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย part 1. ค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2560. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=xQPM0zdedGw>.



ภาคผนวก ช ภาพกิจกรรม

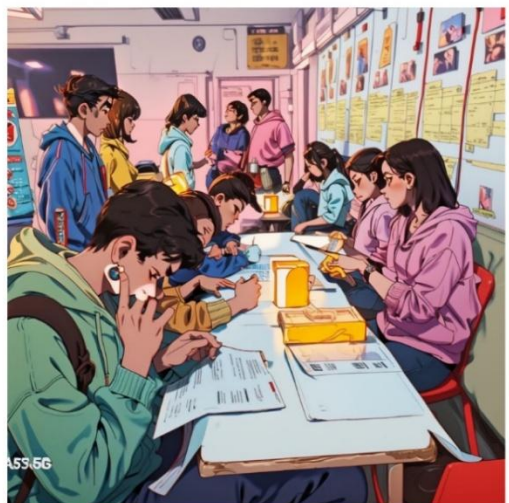
การดำเนินโครงการเสริมสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์และ  
การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

พหุ ประจักษ์ วิทยา









## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวเจษฎาภรณ์ แสนวัง
วันเกิด	วันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2538
สถานที่เกิด	จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 56 ซอย 38 ถนนนครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 44000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลมหาสารคาม 168 ถนนผดุงวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม รหัสไปรษณีย์ 4400
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2559 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) พ.ศ. 2560 ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (ส.บ.) สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2563 ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (ส.ม.) สาขาวิชาวิทยาการระบาด มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2568 ปริญญาสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ส.ด.) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ผลงานวิจัย	เจษฎาภรณ์ แสนวัง. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการกลับเป็นซ้ำของโรคเบาหวานในเด็กนักเรียนหญิง ระดับประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 14(1), 80-89.

พจนานุกรมศัพท์โต ชีว