

การพัฒนาแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ  
กลุ่มภูมิภาคตะวันตก

DEVELOPMENT OF RESILIENCE FOR CYBERBULLYING PREVENTION MODEL  
AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT THE DEMONSTRATION SCHOOLS  
OF RAJABHAT UNIVERSITIES IN THE WESTERN REGION

ณัชชา จงสุภางค์กุล<sup>1</sup> และพรสุข หุ่นนิรันดร์<sup>2</sup>

Panitcha Jongsupangkul<sup>1</sup>, and Pronsuk Hoonnirun<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง<sup>1</sup>, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น<sup>2</sup>

Muban Chombueng University<sup>1</sup>, Graduate School, Western University<sup>2</sup>

E-mail : panitcha2311@gmail.com<sup>1</sup>, pronsuk1955@gmail.com<sup>2</sup>

Received 17 December 2024; Revised 4 February 2025; Accepted 24 February 2025.



#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภูมิภาคตะวันตก การวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์ปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 270 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน เรื่อง นโยบาย การจัดการ และแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ระยะที่ 2 พัฒนาและทดลองใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ไปทดลองกับกลุ่มทดลอง 50 คน และกลุ่มควบคุม 50 คน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ระยะที่ 3 ประเมินความพึงพอใจรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Two-way ANOVA และ MANOVA ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยโดยรวมของทักษะภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ในระดับปานกลาง ผลการทดลองใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบฯ อยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ:** ภูมิคุ้มกันทางใจ; การป้องกัน; การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

## Abstract

This research and development study aimed to develop resilience for the cyberbullying prevention model among junior high school students at the Demonstration Schools of Rajabhat Universities in the Western Region. The research processes were divided into three phases. First Phase: Study the situation related to resilience for cyberbullying prevention. Data were collected from the sample of 270 students using the questionnaires, and critical informants of 30 people were in-depth interviews on policies, management, and resilience guidelines for cyberbullying prevention. Second Phase: The development of resilience for the cyberbullying prevention model was tested with 50 junior high school students as the experimental group. There was a control group of 50 students. The model is composed of five learning activities for five weeks. Third Phase: Evaluation of the resilience of the cyberbullying prevention model. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, Two-way ANOVA, and MANOVA. The research results found that junior high school students had resilience for cyberbullying prevention skills at a moderate level. After the experiment, the experimental group had significantly higher scores of emotional control skills, self-esteem, coping problems, cyber communication, and cyberbullying prevention behavior than before the experiment and higher than the control group ( $p < 0.05$ ). The satisfaction with the learning activities of the experimental group was found to be at a high level.

**Keywords:** Resilience; Prevention; Cyberbullying

## บทนำ

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่มีความสำคัญและทวีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง (Zhu, Huang & Zhang, 2021) ส่งผลต่อปัญหาทางสังคม ปัญหาสุขภาพทางร่างกายและด้านจิตใจอย่างมาก (Selkie, Fales & Moreno, 2021) จากรายงานขององค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ พบว่า การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน (Ferrer-Cascales, et al., 2019)

จากการพัฒนาอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องของการสื่อสารบนโลกออนไลน์ ทุกคนสามารถติดต่อสื่อสารได้ทั่วทุกมุมโลกผ่านอุปกรณ์การสื่อสารยุคใหม่ที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต การสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ จึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบันในทุกเพศ ทุกวัย ทำให้มีโอกาสตกเป็นเหยื่อในโลกออนไลน์ได้ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน เป็นปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นร้ายแรงในปัจจุบัน (Sorrentino., et al., 2018) ผู้กระทำไม่จำเป็นต้องมีพลังกำลังหรือมีอำนาจทางสังคม แต่ใช้การสื่อสารบนโลกออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ ไฟล์เสียง ข้อความ รูปภาพ และวิดีโอที่มีการติดต่อเพื่อกลั่นแกล้ง หรือระบายความโกรธแค้น ลงมือทำได้ทันที หรือเพียงปลายนิ้วสัมผัสกับหน้าจอ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ เกิดผลกระทบอย่างกว้างขวางภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว

จากการสื่อสารบนโลกออนไลน์ที่ถูกนำมาใช้ (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560) ทำให้สามารถใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างอิสระ ขาดการกลั่นกรองที่ดี (สิโรตม มณีแฮด และปรัชญนันท์ นิลสุข, 2562) ในปี พ.ศ.2562 การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของไทย จัดอยู่อันดับที่ 5 ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น (Aroundonline, 2019) ผลสำรวจพฤติกรรมออนไลน์เด็กไทย “The 2018 DQ Impact” เรื่องปัญหาการใช้ชีวิตดิจิทัลของเด็กไทย พบปัญหาการกลั่นแกล้งคุกคามผ่านโลกโซเชียล (Cyberbullying) เป็นอันดับ 1 (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2561) จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 13-15 ปี หรือศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวัยที่มีการใช้สื่อออนไลน์มากที่สุด (พวงชมพู ประเสริฐ, 2563) โดยเยาวชน มากกว่า ร้อยละ 50 มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งคุกคามผ่านโลกโซเชียล เนื่องจากเป็นวัยที่ขาดการควบคุมตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2563) เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทางร่างกาย สมองรูปร่างหน้าตา และด้านจิตใจ เริ่มเป็นตัวของตัวเอง มีอารมณ์รุนแรง และติดเพื่อน วัยรุ่นบางคนมีโลกส่วนตัวสูง ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง เป็นวัยเริ่มมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง (สุภารักษณ์ จุตระกูล, 2559) ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ขาดทักษะการจัดการปัญหา ขาดทักษะการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ผลกระทบจากการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ทำให้มีปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม ขาดทักษะทางสังคม รู้สึกไร้ค่า ใจไม่สบายใจ โกรธ เกิดความเศร้าหมอง เสียใจ หดหู่ และหวาดกลัว ผู้ถูกรังแกมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Zavoianu & Panisoara, 2020) เด็กที่ถูกรังแกผ่านโลกออนไลน์ขาดความมั่นใจ เห็นคุณค่าในตนเองน้อย มีปัญหาการนอน ความมั่นใจในการเรียนลดลง ขาดเรียน ผลการเรียนไม่ดี ผลกระทบด้านจิตใจของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เกิดความอับอาย ไม่มีความมั่นใจในตนเอง แยกตัวออกจากสังคม ไม่กล้าพบผู้คน เมื่อถูกรังแกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีภาวะเครียด ท้อแท้ สิ้นหวัง ใช้ชีวิตในสังคมยากลำบากมากขึ้น สุขภาพจิตเสื่อมเสีย ร่างกายอ่อนแอ และนำไปสู่อาการเริ่มต้นของการเกิดภาวะซึมเศร้า เมื่อไม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์นั้นได้ บางรายถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย

ผลกระทบที่ตามมาจากการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความรุนแรง และมีแนวโน้มสูงขยายวงกว้างขึ้น ดังนั้น แนวทางป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ คือ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ (Resilience) ให้กับวัยรุ่น สามารถทนต่อการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีศักยภาพที่จะย้อนกลับมาเย็นหยัดได้อีกครั้ง มีการปรับตัวได้อย่างประสบผลสำเร็จ และมีการพัฒนาสมรรถนะทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดรุนแรง เป็นแนวทางในการปกป้องและป้องกัน เพื่อแก้ปัญหาสังคม ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่น ให้เผชิญกับการรังแกผ่านโลกโซเชียล องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจ ประกอบด้วย การมองด้านบวก ความสามารถแห่งตน การปรับตัวและอดทนต่อความอ่อนไหว (พรสุข หุ่นรินทร์, 2565) ความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่รุนแรง มีการป้องกันจิตใจจากผลกระทบที่เกิดขึ้น สร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตให้ดีขึ้น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ได้แก่ ทักษะการจัดการและควบคุมอารมณ์ ทักษะทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง การเผชิญปัญหา และความเข้าใจห่วงใยผู้อื่น (สุภาวดี เจริญวานิช, 2560; กัญฐรัตน์ เหลืองอ่อน อรพินท์ ชูชม และนฤมล พระใหญ่, 2554)

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาการพัฒนา รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยให้นักเรียนมีความสามารถรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่เกิดขึ้น เมื่อนักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางใจ จะช่วยลดผลกระทบปัญหาสุขภาพ

ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต และเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่วยกันส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางใจที่เข้มแข็ง มีแหล่งสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ สร้างความรู้เท่าทันต่อภัยจากการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์และบริบทภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อประเมินผลรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ประยุกต์ใช้แนวคิดการเผชิญปัญหา (Coping concept) ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Theory) แนวคิดการสื่อสารบนโลกออนไลน์ และแนวคิดการจัดการและควบคุมอารมณ์ โดยประกอบด้วย 3 ระยะ ดังภาพที่ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ศึกษาระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2566 ถึง มีนาคม พ.ศ. 2567 ในโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภูมิภาคตะวันตก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ สามารถขอถอนตัว เมื่อไม่สมัครใจตอบแบบสอบถามหรือเข้าร่วมกิจกรรม ในช่วงที่เก็บข้อมูล หรือช่วงดำเนินกิจกรรมได้

### ขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** ศึกษาสถานการณ์ปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจในการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เดือนธันวาคม 2566 เพื่อลด Selection bias โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนสาธิตในกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภูมิภาคตะวันตก จำนวน 949 คน คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Daniel (2010) ได้ 240 คน เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างขึ้นอีก ร้อยละ 12.5 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 270 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จับฉลากเลือก 2 โรงเรียน แล้วเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วน (Proportion stratified sampling) ตามจำนวนประชากรแต่ละโรงเรียน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ มีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive selection) จากบุคคลที่เกี่ยวข้องและมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลนักเรียน จำนวน 30 คน ได้แก่ บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน ครูในโรงเรียน และนักเรียน ค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ปัญหาร่างรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

**ระยะที่ 2** การพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประยุกต์ใช้ 1) แนวคิดการจัดการและควบคุมอารมณ์ 2) ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Theory) 3) แนวคิดการเผชิญปัญหา (Coping concept) 4) แนวคิดการสื่อสารบนโลกออนไลน์และ 5) การปฏิบัติการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พัฒนารูปแบบฯ เดือนมกราคม 2567 และนำรูปแบบฯ ไปใช้กับกลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 50 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 50 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และดำเนินกิจกรรมจำนวน ช่วงเดือนมกราคม – มีนาคม 2567 ประเมินผลหลังใช้รูปแบบ โดยผู้วิจัยติดตามผลครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 7 และติดตามผล ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 10

**ระยะที่ 3** ประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบฯ หลังดำเนินการ ในสัปดาห์ที่ 5 จากกลุ่มทดลอง จำนวน 50 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 3 ระยะ ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (IOC) ของเครื่องมือ มีค่าระหว่าง 0.60-1.00

1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในระยะที่ 1 และ 2 ประกอบด้วย

1.1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 12 ข้อ

1.2) แบบสอบถามทักษะการควบคุมอารมณ์ จำนวน 7 ข้อ เป็นคำถามแบบปรนัยให้เลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด จำนวน 7 ข้อ แบบประเมินค่า 4 ระดับ เกณฑ์ในการแปลผล 3 ระดับ สูง (2.10-3.00) ปานกลาง (1.10-2.09) ต่ำ (0.00-1.09) มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.80

1.3) แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ เกณฑ์ในการแปลผล 3 ระดับ สูง (3.68-5.00) ปานกลาง (2.34-3.67) ต่ำ (1.00-2.33) มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.78

1.4) แบบสอบถามการเผชิญปัญหา จำนวน 16 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 3 ระดับ เกณฑ์ในการแปลผล 3 ระดับ สูง (2.34-3.00) ปานกลาง (1.67-2.33) ต่ำ (1.00-1.66) มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.82

1.5) แบบสอบถามการสื่อสารบนโลกออนไลน์ จำนวน 25 ข้อ ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 3 ระดับ เกณฑ์ในการแปลผล 3 ระดับ สูง (2.34-3.00) ปานกลาง (1.67-2.33) ต่ำ (1.00-1.66) มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.89

1.6) ) แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลก จำนวน 25 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 3 ระดับ เกณฑ์ในการแปลผล 3 ระดับ สูง (2.34-3.00) ปานกลาง (1.67-2.33) ต่ำ (1.00-1.66) มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.82

1.7) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ในระยะที่ 2 ผู้วิจัยนำผลการศึกษาในระยะที่ 1 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ บูรณาการกับกรอบแนวคิด หลักการทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มากำหนดเป็น 5 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมส่งเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ “จักรยานนี้มีข้อคิด” 2) กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง “ฉันคือคนสำคัญ” 3) กิจกรรมการเผชิญปัญหา “ปัญหาทุกปัญหามีทางออก” 4) กิจกรรมส่งเสริมการสื่อสารทางบวกบนโลกออนไลน์ “การเอาใจเขา มาใส่ใจเรา” และ 5) กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ใช้เวลากิจกรรมละ 1 ชั่วโมง ซึ่งดำเนินการตามคู่มือการใช้รูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ การเรียนรู้ตามรูปแบบ กิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล รวมจำนวน 5 สัปดาห์

3) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินความพึงพอใจรูปแบบใช้ในระยะที่ 3 เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ เกณฑ์ในการแปลผล 5 ระดับ มากที่สุด (4.51-5.00) มาก (3.51-4.50) ปานกลาง (2.51-3.00) น้อย (1.51-2.00) น้อยที่สุด (1.00-1.50)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้วิธีให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม 4 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ก่อนเริ่มการทดลอง สัปดาห์ที่ 1 (pre-test) ให้ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ประกอบด้วย 5 ด้าน

ได้แก่ ทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

ครั้งที่ 2 สิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 5 (post-test) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ประกอบด้วย 4 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา และการสื่อสารบนโลกออนไลน์

ครั้งที่ 3 การติดตามผลครั้งที่ 1 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 7 โดยให้ตอบแบบสอบถามซ้ำชุดเดียวกับการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2

ครั้งที่ 4 การติดตามผลครั้งที่ 2 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 โดยให้ตอบแบบสอบถามซ้ำชุดเดียวกับการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2

### การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา และการสื่อสารบนโลกออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติ Two-way repeated measures (ANOVA)

3) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ด้วยสถิติ t-test

### ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

วิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เอกสารรับรองเลขที่ WTU-2565-0139 เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2566

### ผลการวิจัย

1) **ระยะที่ 1** ศึกษาสถานการณ์ปัญหาและภูมิคุ้มกันทางใจที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีการใช้อินเทอร์เน็ตต่อวัน 6-9 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 45.9 เคยถูกเพื่อนหรือบุคคลอื่นกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ร้อยละ 73 เคยแสดงความคิดเห็นเพื่อก่อวอนคนที่ไม่ชอบบนโลกออนไลน์ ร้อยละ 44.1 เมื่อเกิดปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ปรีกษาพ่อแม่/ผู้ปกครองเป็นคนแรก ร้อยละ 40.7 เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เรื่องรูปลักษณ์ ร้อยละ 43.7 ส่วนภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะการควบคุมอารมณ์ ( $\bar{X}$  = 2.08, SD=0.75) การเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\bar{X}$  = 3.32, SD=1.02) การเผชิญปัญหา ( $\bar{X}$  = 2.29, SD=0.57) การสื่อสารบนโลกออนไลน์ ( $\bar{X}$  = 2.31, SD=0.63) และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ( $\bar{X}$  = 1.78, SD=0.73) ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เห็นว่าการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เป็นปัญหาที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ เช่น บิดา มารดา/ผู้ปกครองคอยสอดส่องดูแล ให้ความสนใจ และเป็นที่ปรึกษาให้กับลูก หมั่นพูดคุย สอบถามเรื่องราวต่างๆกับเด็กอยู่เสมอ สอนการใช้โทรศัพท์ให้เป็นเวลา โรงเรียนมีนโยบายหรือมาตรการ เน้นเรียนรู้ในการเพิ่มทักษะ ทั้ง 5 ด้าน ไปพร้อมกับการเรียนการสอนในวิชาเรียน หรือสอดแทรกเข้าไปในรายวิชา แต่ละคาบเพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ยิ่งขึ้น หรือเพิ่มเป็นกิจกรรมนอกหลักสูตร หรือชมรม ส่วนครูประจำชั้น สอดแทรกในกิจกรรม Homeroom โดยยกสถานการณ์ให้นักเรียนได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

2) ระยะที่ 2 การพัฒนาและทดลองใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ รูปแบบประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมทักษะการควบคุมอารมณ์ “จักรยานนี้มีข้อคิด” 2) กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง “ฉันคือคนสำคัญ” 3) กิจกรรมการเผชิญปัญหา “ปัญหาทุกปัญหามีทางออก” 4) กิจกรรมส่งเสริมการสื่อสารทางบวกบนโลกออนไลน์ “การเอาใจเขา มาใส่ใจเรา” และ 5) กิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ “พฤติกรรมที่ดี ลดการกลั่นแกล้ง” พบว่าการนำรูปแบบไปใช้ในกลุ่มนักเรียนไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาไม่นาน เน้นให้นักเรียนได้มีการลงมือปฏิบัติ นักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม สังเกตจากการทำกิจกรรมกลุ่ม การตอบคำถาม การซักถาม ตามประเด็น 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

ผลจากการนำรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ไปใช้กับกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตต่อวัน เป็นระยะเวลา 3-6 ชั่วโมง ร้อยละ 46.0 นักเรียนเคยถูกเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ร้อยละ 64.0 เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นผู้กลั่นแกล้งหรือผู้ถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ นักเรียนคิดจะปรึกษาพ่อแม่ ร้อยละ 44.0 เพื่อน ร้อยละ 42.0 นักเรียนเคยได้รับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 76.0 เคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เรื่อง รูปลักษณ์ คิดเป็น ร้อยละ 34.0

การเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของกลุ่มทดลองก่อนการนำรูปแบบ ได้คะแนนเฉลี่ยทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ อยู่ในระดับปานกลาง หลังใช้รูปแบบ 5 สัปดาห์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกด้าน และเมื่อติดตามผลใช้รูปแบบสัปดาห์ที่ 7 พบว่า ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ทุกด้าน และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยยังคงเพิ่มขึ้น ซึ่งอยู่ในระดับสูง มีเพียงด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ที่มีคะแนนเฉลี่ยลดลง ดังตาราง 1

**ตาราง 1** เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการใช้รูปแบบ หลังการใช้รูปแบบสัปดาห์ที่ 5 และระยะติดตามผลสัปดาห์ที่ 7 และ สัปดาห์ที่ 10

| ตัวแปร                                   | ก่อนการใช้รูปแบบ |      |         | หลังการใช้รูปแบบ<br>สัปดาห์ที่ 5 |      |       | ระยะติดตามผล<br>สัปดาห์ที่ 7 |      |       | ระยะติดตามผล<br>สัปดาห์ที่ 10 |      |         |
|------------------------------------------|------------------|------|---------|----------------------------------|------|-------|------------------------------|------|-------|-------------------------------|------|---------|
|                                          | $\bar{x}$        | SD   | ระดับ   | $\bar{x}$                        | SD   | ระดับ | $\bar{x}$                    | SD   | ระดับ | $\bar{x}$                     | SD   | ระดับ   |
| ทักษะการควบคุมอารมณ์                     | 1.73             | 0.37 | ปานกลาง | 2.39                             | 0.51 | สูง   | 2.26                         | 0.58 | สูง   | 2.36                          | 0.50 | สูง     |
| การเห็นคุณค่าในตนเอง                     | 3.19             | 0.59 | ปานกลาง | 3.65                             | 0.12 | สูง   | 3.70                         | 0.17 | สูง   | 3.34                          | 0.12 | ปานกลาง |
| การเผชิญปัญหา                            | 2.19             | 0.31 | ปานกลาง | 2.40                             | 0.07 | สูง   | 2.38                         | 0.13 | สูง   | 2.42                          | 0.08 | สูง     |
| การสื่อสารบนโลกออนไลน์                   | 2.11             | 0.92 | ปานกลาง | 2.42                             | 0.24 | สูง   | 2.50                         | 0.11 | สูง   | 2.16                          | 0.09 | ปานกลาง |
| พฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ | 1.81             | 0.27 | ปานกลาง | 2.34                             | 0.13 | สูง   | 2.40                         | 0.12 | สูง   | 1.98                          | 0.11 | ปานกลาง |

การเปรียบเทียบความแตกต่างของภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์หลังการใช้รูปแบบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคะแนนเฉลี่ยทั้งด้านทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 2

**ตาราง 2** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หลังการใช้รูปแบบ สัปดาห์ที่ 5 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ Independent simple T-test

| ตัวแปร                                   | กลุ่ม       | $\bar{x}$ | SD   | t      | P-value |
|------------------------------------------|-------------|-----------|------|--------|---------|
| ทักษะการควบคุมอารมณ์                     | กลุ่มทดลอง  | 2.39      | 0.50 | -1.624 | 0.002*  |
|                                          | กลุ่มควบคุม | 2.20      | 0.31 |        |         |
| การเห็นคุณค่าในตนเอง                     | กลุ่มทดลอง  | 3.39      | 0.43 | -1.278 | 0.003*  |
|                                          | กลุ่มควบคุม | 3.30      | 0.12 |        |         |
| การเผชิญปัญหา                            | กลุ่มทดลอง  | 2.40      | 0.06 | 6.040  | 0.000*  |
|                                          | กลุ่มควบคุม | 2.19      | 0.12 |        |         |
| การสื่อสารบนโลกออนไลน์                   | กลุ่มทดลอง  | 2.28      | 0.25 | -4.277 | 0.000*  |
|                                          | กลุ่มควบคุม | 2.11      | 0.09 |        |         |
| พฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ | กลุ่มทดลอง  | 2.08      | 0.18 | -3.769 | 0.000*  |
|                                          | กลุ่มควบคุม | 1.96      | 0.13 |        |         |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระยะที่ 3 ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หลังการใช้รูปแบบฯ พบว่า มีความพึงพอใจภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.78, SD=0.81$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า รูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของนักเรียน มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.08, SD=0.72$ )

### สรุปและอภิปรายผล

สรุปและอภิปรายผลการพัฒนารูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัด มหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภูมิภาคตะวันตก ดังนี้

หลังการใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนมีทักษะการควบคุมอารมณ์สูงขึ้น ( $\bar{X}_{\text{week1}} = 2.24, SD=0.36, \bar{X}_{\text{week5}} = 2.39, SD=0.50$ ) การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ ก่อนใช้รูปแบบ ( $\bar{X}_{\text{week1}} = 3.19, 2.24, 2.42, SD=0.59, 0.30, 0.24, \bar{X}_{\text{week5}} = 3.39, 2.40, 2.28, SD=0.43, 0.06, 0.25$ ) และพฤติกรรมการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์สูงขึ้นกว่าก่อนการใช้รูปแบบ ( $\bar{X}_{\text{week1}} = 1.92, SD=0.34, \bar{X}_{\text{week5}} = 2.08, SD=0.18$ ) และในระยะติดตามผลดีขึ้นกว่าก่อนและหลังใช้รูปแบบ

สะท้อนให้เห็นว่า การใช้รูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ส่งผลให้กลุ่มทดลอง มีทักษะการควบคุมอารมณ์ มองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักวิธีการเผชิญปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์สามารถสื่อสารทางบบบนโลกออนไลน์ ทำให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้ ซึ่งผลการวิจัยนี้ เป็นผลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ โดยมีกิจกรรมสร้างเสริมทักษะร่วมกันระดมความคิดและสร้างสถานการณ์สมมติ รวมถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มากยิ่งขึ้น รวมทั้งการให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตามหลักการ/ทฤษฎี แนวคิดที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม และมีการติดตามผลเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องสอดคล้องกับสุวรรณิ ภิญญธภาพ วราพร เอรารวรรณ์ และไพบุลย์ บุญไชย (2560) ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานทางอารมณ์และจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3: การวิจัยแบบผสวนวิธี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานทางอารมณ์และจิตใจด้วยวิธีการสอนที่ใช้ปัญหาเป็นฐาน มีทักษะการควบคุมอารมณ์สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับปยุตตนา จิราวัฒน์กุล และณัฐสุดา เต้พันธ์ (2566) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดในธาตุทรายต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งรังแก พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในธาตุทราย มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในระยะจัดกระทำและระยะติดตามผล และสอดคล้องกับวีระชัย เชื้อนแก้ว นฤพร พงษ์คุณากร และวินัย ครอบคอบ (2564) ศึกษาการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในการป้องกันพฤติกรรมกลั่นแกล้งและการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในเยาวชนไทย พบว่า ภายหลังจากทดลองใช้นวัตกรรมการเรียนรู้ กลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมกลั่นแกล้งและถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ต่ำกว่าก่อนการใช้นวัตกรรมการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

#### 1) เชนโยบาย

1) ผู้บริหารโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มภูมิภาคตะวันตก ควรมีนโยบายให้เพิ่มหรือจัดการเรียนการสอน ทักษะการควบคุมอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสื่อสารบนโลกออนไลน์ เพื่อช่วยในการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

2) นโยบายการพัฒนาบุคลากรของโรงเรียนให้มีความรู้ และทักษะในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อช่วยในการป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)

#### 2) ระดับปฏิบัติ

1) ครูผู้สอน สามารถนำรูปแบบภูมิคุ้มกันทางใจในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์นี้ไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษา ทั้งในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องและกิจกรรมนอกหลักสูตร (Extra-curricular activities)

2) การนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ ควรปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา ความต้องการของนักเรียน และบริบทของโรงเรียน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ในกลุ่มวัยอื่นๆ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครอบคลุม ครบทุกกลุ่ม

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสาเหตุ แนวทางการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในกลุ่มวัยต่างๆ

3. ควรศึกษาการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนโดยประยุกต์แนวคิดความรู้สุขภาพดิจิทัล (Digital Health Literacy)

## References

- Aroundonline. (2019). Thailand ranks in the Top 5 in the world for cyberbullying. Retrieved May 10, 2020, from <https://www.aroundonline.com/thailand-top-5-cyberbullying/>
- Department of Mental Health. (2020). Bullying is not just child's play: Violence waiting to erupt. Retrieved May 16, 2020, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30150>
- Digital Economy Promotion Agency. (2018). Depa reveals survey results: Thai children face four types of online threats. Retrieved March 26, 2020, from <http://www.depa.or.th/th/news/cyberbullying>
- Daniel, W. (2010). Biostatistics: Basic concepts and methodology for the health sciences (9th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Ferrer-Cascales, S., Albaladejo-Blazquez, N., et al. (2019). Effectiveness of the TEI program for bullying and cyberbullying reduction and school climate improvement. Journal of Adolescent Health, 16(4), 1–13.

- Kantharat, L., Onrapin, C., & Narumon, P. (2011). Mental immunity traits in preventing game addiction in adolescents. *Journal of Social Sciences and Buddhist Anthropology*, 6(6), 450–463.
- Natthaya, T. (2002). Factors affecting the work efficiency of train operation employees of the State Railway of Thailand. Master's thesis, Faculty of Social Science for Development, Bansomdejchaopraya Rajabhat Institute.
- Phonsuk, H. (2022). Bullying and cyberbullying worldwide. In *The 20th National Academic Conference Proceedings* (pp. 116–131). Pathum Thani: Western University.
- Poonnapa, C., & Nattsuda, T. (2023). Effects of a sandtray therapy program on self-esteem in upper secondary school students with bullying experiences. *Thai Journal of Clinical Psychology*, 53(3), 64–75.
- Pornsuk, J. (2020). Bullying is not just child's play: Violence waiting to erupt. Retrieved November 9, 2021, from <https://cutt.ly/rgMBU96>
- Pornsuwan, M., Waraporn, E., & Paiboon, B. (2017). A study on developing activities to strengthen emotional and mental immunity for Mathayom 3 students: A mixed-method study. *Journal of Educational Measurement, Mahasarakham University*, 23(Special Issue), 266–279.
- Prapapan, J. (2017). Cyberbullying: Impact and prevention in adolescents. *Journal of Science and Technology*, 25(4), 639–648.
- Public Expressway Authority of Thailand. (2019). Corporate Social Responsibility Report 2019. Bangkok: Expressway Authority of Thailand.
- Public Expressway Authority of Thailand. (2020). Sustainability Report 2020. Bangkok: Expressway Authority of Thailand.
- Sirom, M., & Prachayanan, N. (2019). Cyberbullying: Applying technology for prevention in schools. *Mass Communication Journal, Faculty of Mass Communication, Chiang Mai University*, 7(2), 46–67.
- Sirodom, M., & Prachayanan, N. (2019). Cyberbullying: Application of technology for interception in schools. *Mass Communication Journal, Chiang Mai University*, 7(2), 46–67.
- Sorrento, A., Costanza, A., & Farrington, D. (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, 2–14.
- Supharak, C. (2016). Family and digital literacy awareness of digital natives. *Journal of Management Science, Chiangrai Rajabhat University*, 11(1), 99–117.

- Veerachai, K., Narupon, P., & Winai, R. (2021). Development of learning innovations to prevent bullying and cyberbullying among Thai youth. *Journal of Nursing and Health Research*, 22(2), 28–40.
- Zavoianu, E., & Panisoara, I. (2020). Cyberbullying prevention and intervention programs: Are they enough to reduce acts of online aggression? *Journal of Education Culture and Society*, 1, 126–135.
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–12.

