

# บทบาทตัวแปรคั่นกลางของความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในนักเรียนมัธยมที่ถูกกลั่นแกล้งในประเทศไทย

ชินกมล ปุริณวารุภา\*, จิรดา ประสาทพรศิริโชค\*, อัญชลิตา รัตนจารุรักษ์\*\*

\*ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\*ฝ่ายวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลางพหุแบบขนาน

**วิธีการศึกษา** การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 560 คน จากโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี เก็บข้อมูลในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 โดยใช้แบบสอบถามฉบับภาษาไทย ประกอบด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (The Patient Health Questionnaire for Adolescents: PHQ-A) แบบคัดกรองความวิตกกังวลในเด็ก (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders: SCARED) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (The Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC) แบบประเมินความภาคภูมิใจในตัวเอง (Rosenberg self-esteem scale: RSES) และแบบสอบถามเรื่องการถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน (Multidimensional Peer-Victimization Scale: MPVS) วิเคราะห์ข้อมูลแบบ mediating analysis แบบ bootstrapping

**ผลการศึกษา** อาสาสมัคร จำนวน 505 คน มีอายุเฉลี่ย  $13.24 \pm 0.95$  ปี พบว่าร้อยละ 28.9 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางขึ้นไป และร้อยละ 54.1 มีภาวะวิตกกังวล การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนมีผลทางตรงต่อภาวะซึมเศร้า ( $\beta = .137, [.098, .176]$ ) และวิตกกังวล ( $\beta = .429, [.305, .554]$ ) รวมถึงมีผลทางอ้อมต่อภาวะซึมเศร้า ( $\beta = .053, [.028, .080]$ ) และภาวะวิตกกังวล ( $\beta = .121, [.062, .189]$ ) ผ่านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง ขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่พบว่าสัมพันธ์กับเป็นตัวแปรคั่นกลาง

**สรุป** การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผ่านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการป้องกันการกลั่นแกล้งในโรงเรียนและการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

**คำสำคัญ** การกลั่นแกล้งในโรงเรียน ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตัวแปรคั่นกลางพหุ

Corresponding author: อัญชลิตา รัตนจารุรักษ์

ฝ่ายวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail: RatanajaruraksMD@gmail.com

วันรับ : 12 พฤศจิกายน 2567 วันแก้ไข : 28 มกราคม 2568 วันตอบรับ : 16 กุมภาพันธ์ 2568

# The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem in Depression and Anxiety among Bullied Secondary School Students in Thailand

Chuenkamon Purintaworagul\*, Jirada Prasartpornsirichoke\*, Anchalita Ratanajaruraks\*\*

\*Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

\*\*Academic Affairs Division, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

## ABSTRACT

**Objective:** This study examined the relationship between school bullying, depression and anxiety in Thai junior high school students, with resilience and self-esteem as mediators.

**Methods:** A cross-sectional study surveyed 560 students from secondary schools in Chonburi, Thailand, using Thai-language questionnaires in June 2024. Instruments included the Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A), the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the Multidimensional Peer-Victimization Scale (MPVS). Data were analyzed using Pearson's correlation and bootstrapping to examine mediating effects of resilience and self-esteem.

**Results:** Among 505 participants with a mean age of  $13.24 \pm 0.95$  years, 28.9% exhibited moderate to severe depression, and 54.1% experienced anxiety. School bullying had a direct effect on depression ( $\beta = .137$ , [.098, .176]) and anxiety ( $\beta = .429$ , [.305, .554]), as well as indirect effect on depression ( $\beta = .053$ , [.028, .080]) and anxiety ( $\beta = .121$ , [.062, .189]) mediated by self-esteem. Resilience was not found to be a mediating variable.

**Conclusion:** School bullying has both direct and indirect effects on depression and anxiety in junior high school students through self-esteem. Therefore, preventing bullying and promoting self-esteem can help prevent long-term mental health issues.

**Keywords:** school bullying, depression, anxiety, resilience, self-esteem, junior high school, multiple mediators

Corresponding author: Anchalita Ratanajaruraks

E-mail: RatanajaruraksMD@gmail.com

Received 12 November 2024 Revised 28 January 2025 Accepted 16 February 2025

## บทนำ

การกลั่นแกล้ง (bullying) เป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมความรุนแรง ที่ทำโดยบุคคลคนหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญคือ เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งมีระดับอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน (imbalance of power) มีเจตนาให้เกิดผลกระทบด้านลบ (intentionality) และมีการเกิดขึ้นซ้ำๆ (repetition)<sup>1,2</sup> ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นทั้งทางร่างกาย วาจา หรือวิธีอื่นๆ เช่น ล้อเลียน หรือตัดออกจากกลุ่ม<sup>2</sup> ซึ่งอาจให้คำจำกัดความอย่างย่อว่าการกลั่นแกล้งเป็นพฤติกรรมด้านลบที่ทำซ้ำๆ มีความประสงค์ร้ายต่อบุคคลคนหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง โดยมุ่งเป้าหมายไปที่นักเรียนหรือบุคคลอีกคนหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถปกป้องตัวเองจากการกระทำนั้นได้<sup>3</sup> จากการรายงานของ UNESCO ในปี ค.ศ. 2023 ระบุว่ามากกว่าร้อยละ 30 ของนักเรียนทั่วโลกประสบปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง<sup>4</sup> ในขณะที่ในประเทศไทยมีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในกรุงเทพมหานครเมื่อปี พ.ศ. 2563 ซึ่งพบว่ามีความชุกของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ร้อยละ 21.2 และนักเรียนที่เป็นผู้กลั่นแกล้งคนอื่น ร้อยละ 9.1<sup>5</sup> นอกจากนี้ตามรายงานการสำรวจการรังแกกันในโรงเรียนของ ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา ในปี พ.ศ. 2563 ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 23,787 คน พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถูกรังแกสูงถึงร้อยละ 40.6 ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ถูกรังแก ร้อยละ 29.1<sup>3</sup>

สถานะของเด็กที่เป็นผู้ถูกกลั่นแกล้ง มีความสัมพันธ์กับปัญหาทางพฤติกรรมและปัญหาสุขภาพจิตที่หลากหลายทั้งปัญหาด้านพฤติกรรมแบบเก็บกด (internalizing problems) และแบบแสดงออก (externalizing problems)<sup>6</sup> โดยเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งมีโอกาสที่จะประสบภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กทั่วไปถึง 2.77 เท่า รวมถึงมีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตายสูงขึ้น<sup>7,8</sup> มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น<sup>9</sup> นอกจากนี้การกลั่นแกล้งในโรงเรียนยังส่งผลต่อผลการเรียน<sup>10</sup> อาการทางกายต่างๆ<sup>11</sup> คุณภาพชีวิตและความเชื่อมั่นในตนเองที่ลดลง ทั้งในเด็กที่เป็นผู้กระทำและเป็นเหยื่อ ซึ่งส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้<sup>12</sup> โดยจากการศึกษาก่อนหน้าพบว่าวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการกลั่นแกล้งอยู่ในระดับสูง และเป็นช่วงวัยที่มีความไวต่อประสบการณ์เชิงลบ อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลจากเพื่อนอย่างมาก การถูกกลั่นแกล้งจึงอาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกอับอาย ถูกละเลยจากสังคมหรือเพื่อน ส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการมองตนเอง

ในแง่บวกลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางจิตใจในระยะยาวได้<sup>13</sup>

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) คือ ความสามารถในการรับมือกับปัญหาหรือความเครียดต่างๆ จากงานวิจัยระดับนานาชาติที่ผ่านมาพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างความสัมพันธ์ของการถูกกลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล<sup>14</sup> แสดงให้เห็นว่าการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สูงจะช่วยลดความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในเด็กที่ถูกกลั่นแกล้ง<sup>15,16</sup> ส่วนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) คือการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สัมพันธ์กับประสบการณ์การกลั่นแกล้ง จากงานวิจัยระดับนานาชาติก่อนหน้าพบว่าเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งจะรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง<sup>17</sup> และพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางที่สำคัญระหว่างประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งและภาวะซึมเศร้าเช่นกัน โดยเด็กที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งสูงมักมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าที่มีความรุนแรงที่เพิ่มขึ้น<sup>18</sup> ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่างเป็นปัจจัยที่มีผลไปในทางเดียวกันต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กที่ถูกกลั่นแกล้ง<sup>15,16,18</sup> กล่าวคือ การมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สูง จะมีผลต่อภาวะซึมเศร้าที่ลดลงในเด็กที่ถูกกลั่นแกล้ง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ประเทศไทยยังมีความชุกของการกลั่นแกล้งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศต่างๆ ทั่วโลก สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของการกลั่นแกล้งที่ยังคงมีอยู่ โดยในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเชิงบวก คือความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในเด็กไทยที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งอย่างจำกัด โดยงานวิจัยก่อนหน้ามักมุ่งเน้นไปที่การศึกษาเกี่ยวกับความชุก ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับประสบการณ์การกลั่นแกล้งในโรงเรียน โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า แต่ยังไม่ชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทของตัวแปรคั่นกลางเหล่านี้ แม้ว่าจะมีศักยภาพในการลดผลกระทบทางสุขภาพจิตในเด็กที่เผชิญกับการกลั่นแกล้ง การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวแปรคั่นกลางจึงมีความสำคัญในการขยายความเข้าใจถึงกลไกเชื่อมโยงระหว่างการถูกกลั่นแกล้ง ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลอย่างครอบคลุมมากขึ้น

จากความสำคัญของปัญหาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยเชิงบวกที่สามารถลดผลกระทบจากภาวะซึมเศร้า

และวิตกกังวลในเด็กที่ถูกกักกันแกล้ง โดยการศึกษาที่จัดทำในโรงเรียนรัฐบาลขนาดใหญ่ในจังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ทางตรงและทางอ้อมของการมีประสบการณ์การถูกกักกันแกล้งในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล โดยมีความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลางพหุ ความเข้าใจในความสัมพันธ์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาแนวทางการป้องกันและการแทรกแซง ตลอดจนการกำหนดนโยบายที่มุ่งช่วยเหลือเด็กที่ประสบปัญหาการกักกันแกล้งอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

## วิธีการศึกษา

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ทำการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี ในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 โดยงานวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (IRB no. 0737/66) การศึกษานี้ได้รับการยินยอมโดยผู้ปกครองและเด็กร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม (consent by action) ซึ่งยกเว้นการลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรในการเข้าร่วมวิจัย

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรีปีการศึกษา 2567 คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane และอ้างอิงข้อมูลจำนวนประชากรจากสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ซึ่งมีจำนวนเท่ากับ 4,780 คน โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ใช้ในงานวิจัยที่ยอมรับได้ มีค่าเท่ากับ 5% คำนวณกลุ่มตัวอย่างได้ 369 คน อย่างไรก็ตามเพื่อครอบคลุมให้เกิดอัตราการตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน ผู้วิจัยจึงเก็บขนาดตัวอย่างเพิ่มอีกร้อยละ 50 ดังนั้นขนาดตัวอย่างที่ทำการเก็บในงานวิจัยนี้เป็นจำนวน 560 คน

ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) โดยจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ตัวอย่างนักเรียนจากโรงเรียนที่ 1 จำนวน 240 คน และโรงเรียนที่ 2 จำนวน 320 คน ดังแสดงในแผนภูมิรูปที่ 1

เกณฑ์คัดเข้าของการศึกษา คือ เด็กที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนที่ให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยเด็กที่ไม่สามารถสื่อสาร อ่าน-เขียนภาษาไทยได้จะถูกคัดออกจากการศึกษา

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง รวม 10 ข้อ โดยผู้ปกครองเป็นผู้ตอบ ประกอบด้วย

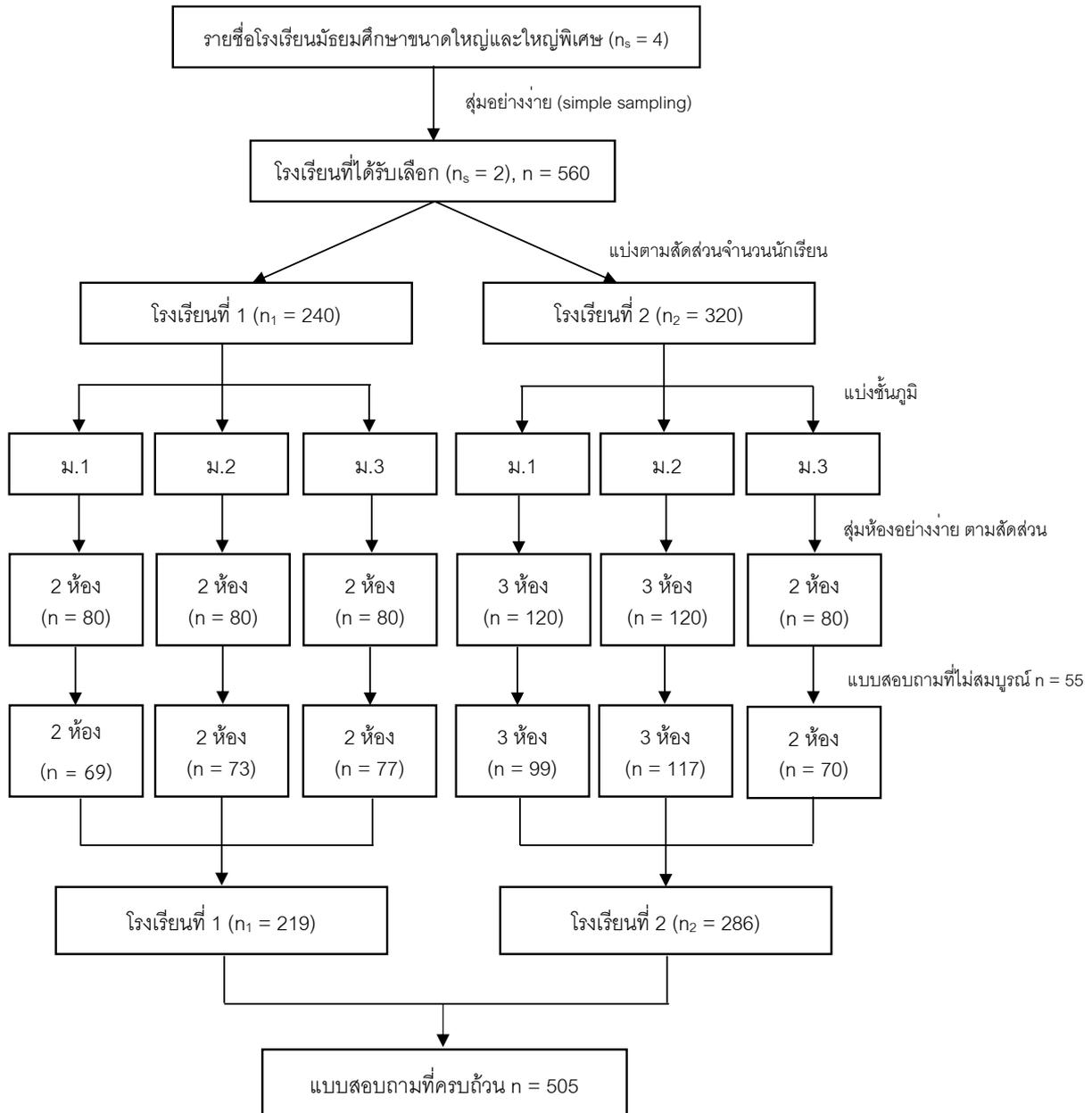
- 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ ความสัมพันธ์กับเด็ก สถานภาพสมรสของบิดามารดา และรายได้ของผู้ปกครอง
- 2) ข้อมูลทั่วไปของเด็ก ได้แก่ ระดับชั้น เชื้อชาติ สัญชาติ โรคประจำตัวทางกาย และโรคประจำตัวทางจิตเวช

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสำหรับเด็ก รวม 91 ข้อ โดยนักเรียนเป็นผู้ตอบ ประกอบด้วย

- 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย (GPA)

- 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ใช้แบบประเมิน The Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) ฉบับภาษาไทย ประกอบไปด้วยข้อคำถามประเมินความรุนแรงของอาการภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวน 9 ข้อ และข้อคำถามประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง จำนวน 2 ข้อ แบบสอบถามในข้อ 1 - 9 มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ไม่มีเลย = 0 คะแนน มีบางวัน = 1 คะแนน มีมากกว่า 7 วัน = 2 คะแนน มีแทบทุกวัน = 3 คะแนน มีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 - 27 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผลดังนี้ คะแนนรวม 10 - 14 คะแนน บ่งชี้ว่ามีภาวะซึมเศร้าปานกลาง คะแนนรวม 15 - 19 คะแนน บ่งชี้ว่ามีภาวะซึมเศร้ามาก และคะแนนรวม 20 - 27 คะแนน บ่งชี้ว่ามีภาวะซึมเศร้ารุนแรง โดยแบบสอบถามมีความไวเท่ากับ 0.93 ความจำเพาะเท่ากับ 0.77 และมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.88<sup>19</sup>

- 3) แบบคัดกรองความวิตกกังวลในเด็ก ใช้แบบประเมิน Screen for Child Anxiety Related Disorders (SCARED) ฉบับภาษาไทย มีจำนวน 41 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ไม่จริง = 0 คะแนน จริงบ้างบางครั้ง = 1 คะแนน จริงบ่อยๆ = 2 คะแนน มีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 - 82 คะแนน โดยคะแนนรวมมากกว่า 25 คะแนน บ่งบอกว่าอาจมีโรควิตกกังวล (anxiety disorder) แบบสอบถามนี้มีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีค่า Convergent validity เท่ากับ 0.81 และค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.91<sup>20</sup>



$n_s$  = จำนวนโรงเรียน  
 $n$  = จำนวนนักเรียน  
 $n_1$  = จำนวนนักเรียนจากโรงเรียนที่ 1  
 $n_2$  = จำนวนนักเรียนจากโรงเรียนที่ 2

**แผนภูมิรูปที่ 1** แสดงการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling)

4) แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ใช้แบบสอบถาม The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ฉบับภาษาไทยมีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ไม่จริงทั้งหมด = 0 คะแนน ไม่จริงอย่างมาก = 1 คะแนน ไม่จริงบางครั้ง = 2 คะแนน จริงบ่อยครั้ง = 3 คะแนน จริงเกือบตลอดเวลา = 4 คะแนน มีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 - 40 คะแนน โดยไม่มีเกณฑ์การแบ่ง

(cut-off point) ทั้งนี้คะแนนรวมที่สูงซึ่งถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับสูง เครื่องมือนี้มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) พบค่า Comparative Fit Index (CFI) อยู่ในช่วง 0.94 - 0.95 และผู้วิจัยได้ทำการศึกษานำร่องในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 30 คน ได้ค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.87<sup>21</sup>

5) แบบประเมินความภาคภูมิใจในตัวเอง ใช้แบบประเมิน Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) ฉบับภาษาไทย<sup>22</sup> มีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามเชิงบวก 6 ข้อ (ข้อที่ 1, 2, 4, 6, 7, 8) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 4 คะแนน เห็นด้วย = 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน และข้อคำถามเชิงลบ 4 ข้อ (ข้อที่ 3, 5, 9, 10) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 1 คะแนน เห็นด้วย = 2 คะแนน ไม่เห็นด้วย = 3 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง = 4 คะแนน มีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 10 - 40 คะแนน โดยไม่มีเกณฑ์การแบ่ง (cut-off point) คะแนนรวมที่สูงบ่งชี้ถึงความภาคภูมิใจในตัวเองที่สูง แบบประเมินนี้มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) พบค่า CFI เท่ากับ 0.99 และมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.71<sup>23</sup>

6) แบบสอบถามเรื่องการถูกลั่นแกล้งในโรงเรียน ใช้แบบสอบถาม Multidimensional Peer-Victimization Scale (MPVS)<sup>24</sup> จำนวน 16 ข้อ โดยประกอบไปด้วยข้อคำถามด้านการกลั่นแกล้งทางร่างกาย ได้แก่ ข้อที่ 6, 7, 8, 9 ข้อคำถามด้านการกลั่นแกล้งทางวาจา ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 5, 16 ข้อคำถามด้านการบังคับทางสังคม ได้แก่ ข้อที่ 2, 11, 13, 14 และข้อคำถามด้านการทำลายทรัพย์สิน ได้แก่ ข้อที่ 3, 10, 12, 15 ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ไม่เคยเลย = 0 คะแนน เคย 1 ครั้ง = 1 คะแนน เคยมากกว่า 1 ครั้ง = 2 คะแนน มีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 - 32 คะแนน ซึ่งแต่ละด้านสามารถมีค่าคะแนนอยู่ที่ 0 - 8 คะแนน แบบสอบถามนี้ไม่มีเกณฑ์การแบ่ง (cut-off point) แต่คะแนนรวมที่สูงขึ้นบ่งบอกถึงระดับความรุนแรงของการถูกลั่นแกล้งที่สูงขึ้น แบบสอบถามได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดยผู้วิจัย ซึ่งได้รับอนุญาตจาก John Wiley & Sons Inc. ผู้ถือลิขสิทธิ์ และผ่านกระบวนการแปลภาษาย้อนกลับ (back translation) โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษา จากนั้นแบบสอบถามฉบับภาษาไทยได้รับการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 5 ท่าน ซึ่งได้ค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) อยู่ที่ 0.94 และทำการศึกษานำร่องในนักเรียนไทยระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 30 คน ได้ค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.91 โดยด้านการกลั่นแกล้งทางร่างกาย การกลั่นแกล้งทางวาจา การบังคับทางสังคม และการทำลายทรัพย์สิน มีค่า

Cronbach's alpha เท่ากับ 0.85, 0.79, 0.70 และ 0.78 ตามลำดับ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้โปรแกรม SPSS statistics version 29 ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยรายงานผลสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ด้วยความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด-ต่ำสุดของข้อมูล และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลของตัวแปรแบบต่อเนื่อง (continuous data) ใช้สถิติ Pearson's correlation coefficient และตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรคั่นกลางพหุแบบขนาน (parallel multiple mediation model) โดยวิธี mediating analysis แบบ bootstrapping ด้วยโปรแกรม PROCESS macro กำหนดจำนวนตัวอย่างซ้ำแบบสุ่ม (bootstrap samples) 5,000 ครั้ง และช่วงความเชื่อมั่น (confidence intervals) ที่ 95% กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### ผลการศึกษา

อัตราการตอบกลับแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 93.57 โดยมีแบบสอบถามที่ครบถ้วนที่นำมาวิเคราะห์สถิติจำนวน 505 ชุด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 56.4) ค่าอายุเฉลี่ย  $13.24 \pm 0.95$  ปี เกรดเฉลี่ยภาคเรียนล่าสุดเท่ากับ  $3.51 \pm 0.43$  สำหรับผู้ปกครองพบว่ามารดาเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 66.5) มีอายุเฉลี่ย  $43.3 \pm 8.0$  ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 63.0) และจากการสำรวจพบว่ามีนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางขึ้นไปจำนวน 146 คน (ร้อยละ 28.9) และมีภาวะวิตกกังวล 273 คน (ร้อยละ 54.1) ดังแสดงในตารางที่ 1

### ความสัมพันธ์ระหว่างการมีประสบการณ์ถูกลั่นแกล้ง ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความยืดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้สถิติ Pearson's correlation พบว่าการถูกลั่นแกล้งมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้า ( $r = .377, p < .001$ ) ภาวะวิตกกังวล ( $r = .354, p < .001$ ) ในขณะที่เดียวกับการถูกลั่นแกล้งยังแสดงความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ( $r = -.232, p < .001$ ) อย่างไรก็ตามไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการมีประสบการณ์ถูกลั่นแกล้งกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ( $r = -.071, p = .111$ ) ในด้านของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบระดับสูงกับภาวะซึมเศร้า ( $r = -.581, p < .001$ )

**ตารางที่ 1** ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 505)

| ปัจจัย                           | จำนวน<br>(ร้อยละ) | Mean<br>(SD) | ปัจจัย                      | จำนวน<br>(ร้อยละ) | Mean<br>(SD) |
|----------------------------------|-------------------|--------------|-----------------------------|-------------------|--------------|
| <b>ข้อมูลของนักเรียน</b>         |                   |              | <b>ความยืดหยุ่นทางจิตใจ</b> |                   |              |
| เพศ                              |                   |              | (CD-RISC)                   |                   | 25.01 (6.29) |
| ชาย                              | 211 (41.8)        |              | การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน  |                   | 11.45 (8.20) |
| หญิง                             | 285 (56.4)        |              | (MPVS)                      |                   |              |
| อื่นๆ                            | 9 (1.8)           |              | ด้านร่างกาย                 |                   | 1.78 (2.28)  |
| อายุ (ปี)                        |                   | 13.24 (0.95) | ด้านวาจา                    |                   | 4.53 (2.71)  |
| ระดับชั้น                        |                   |              | ด้านการบังคับทางสังคม       |                   | 2.65 (2.66)  |
| มัธยมศึกษาปีที่ 1                | 176 (34.9)        |              | ด้านการทำลายทรัพย์สิน       |                   | 2.50 (2.38)  |
| มัธยมศึกษาปีที่ 2                | 175 (34.7)        |              | <b>ข้อมูลของผู้ปกครอง</b>   |                   |              |
| มัธยมศึกษาปีที่ 3                | 154 (30.5)        |              | <b>ผู้ตอบแบบสอบถาม</b>      |                   |              |
| เกรดเฉลี่ยภาคเรียนล่าสุด         |                   | 3.51 (0.43)  | บิดา                        | 124 (24.6)        |              |
| 0 - 2.00                         | 1 (0.2)           |              | มารดา                       | 336 (66.5)        |              |
| 2.01 - 3.00                      | 71 (14.1)         |              | ปู่ย่าตายาย                 | 21 (4.2)          |              |
| 3.01 - 4.00                      | 433 (85.7)        |              | อื่นๆ                       | 24 (4.8)          |              |
| เชื้อชาติ                        |                   |              | <b>เพศ</b>                  |                   |              |
| ไทย                              | 498 (98.6)        |              | ชาย                         | 131 (25.9)        |              |
| อื่นๆ                            | 7 (1.4)           |              | หญิง                        | 374 (74.1)        |              |
| สัญชาติ                          |                   |              | <b>อายุ (ปี)</b>            |                   |              |
| ไทย                              | 497 (98.4)        |              | รายได้                      |                   | 43.3 (8.0)   |
| อื่นๆ                            | 8 (1.6)           |              | น้อยกว่า 25,000             | 183 (36.2)        |              |
| ภาวะซึมเศร้า (PHQ-A)             |                   |              | 25,001 - 50,000             | 215 (42.6)        |              |
| ไม่มีภาวะซึมเศร้า (0-4)          | 133 (26.3)        |              | 50,001 - 75,000             | 67 (13.3)         |              |
| ซึมเศร้าเล็กน้อย (5-9)           | 226 (44.8)        |              | 75,001 - 100,000            | 21 (4.2)          |              |
| ซึมเศร้าปานกลาง (10-14)          | 104 (20.6)        |              | มากกว่า 100,000             | 19 (3.8)          |              |
| ซึมเศร้ามาก (15-19)              | 33 (6.5)          |              | <b>สถานภาพ</b>              |                   |              |
| ซึมเศร้ารุนแรง (20-27)           | 9 (1.8)           |              | แต่งงาน/อยู่ด้วยกัน         | 318 (63.0)        |              |
| ภาวะวิตกกังวล (SCARED)           |                   | 27.70(13.75) | แยกกันอยู่                  | 23 (4.6)          |              |
| ไม่มีโรควิตกกังวล (< 25)         | 232 (45.9)        |              | หย่าร้าง                    | 137 (27.1)        |              |
| อาจมีโรควิตกกังวล (≥ 25)         | 273 (54.1)        |              | บิดาและ/หรือมารดา           | 27 (5.3)          |              |
| ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (RSES) |                   | 28.45 (4.90) | <b>เสียชีวิต</b>            |                   |              |

**ตารางที่ 2** ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ความยึดหยุ่นในจิตใจ และความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

| ปัจจัย                     | Mean (S.D.)   | 1                 | 2               | 3               | 4              | 5 |
|----------------------------|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|---|
| การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน | 11.45 ± 8.20  | 1                 |                 |                 |                |   |
| ภาวะซึมเศร้า               | 7.47 ± 4.51   | .377<br>p<.001    | 1               |                 |                |   |
| ภาวะวิตกกังวล              | 27.70 ± 13.75 | .354<br>p<.001    | .643<br>p<.001  | 1               |                |   |
| ความยึดหยุ่นในจิตใจ        | 25.01 ± 6.29  | -.073<br>p = .102 | -.251<br>p<.001 | -.287<br>p<.001 | 1              |   |
| ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง | 28.45 ± 4.90  | -.232<br>p<.001   | -.581<br>p<.001 | -.503<br>p<.001 | .486<br>p<.001 | 1 |

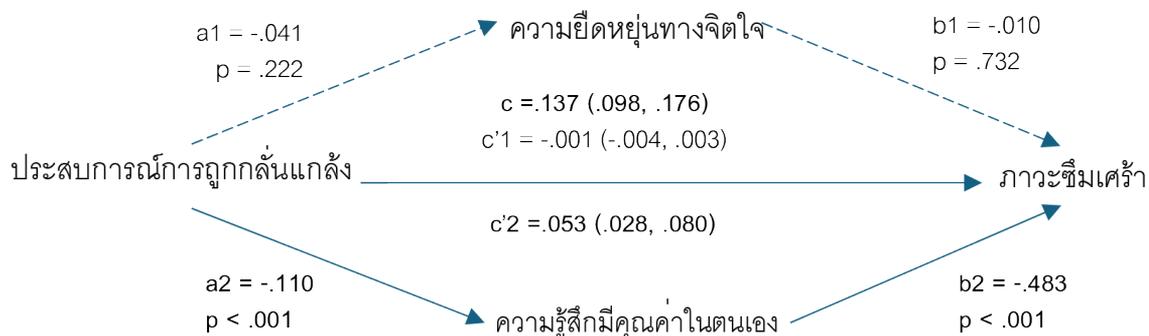
และภาวะวิตกกังวล ( $r = -.503, p < .001$ ) ในขณะที่ความยึดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำกับภาวะซึมเศร้า ( $r = -.251, p < .001$ ) และภาวะวิตกกังวล ( $r = -.287, p < .001$ )

**อิทธิพลการเป็นตัวแปรคั่นกลางของความยึดหยุ่นทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในเด็กที่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้ง**

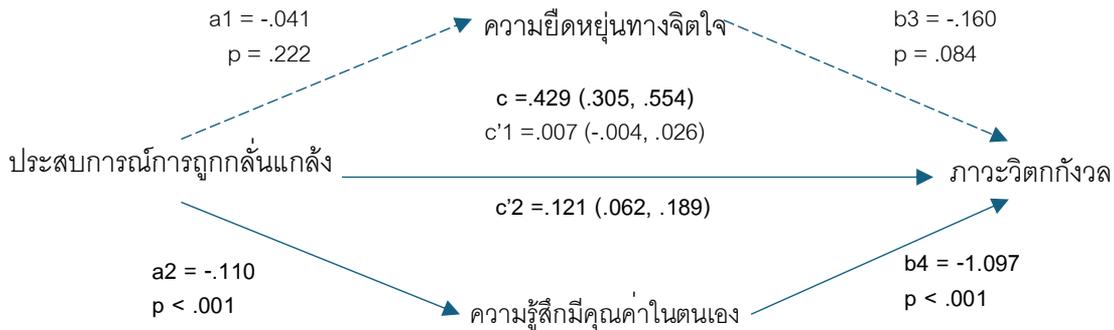
เมื่อควบคุมตัวแปรรบกวนอื่นๆ ได้แก่ เพศหญิงและเพศอื่นๆ การไม่มีสัญชาติไทย เกรดเฉลี่ย การมีโรคประจำตัวทางกายและทางจิตเวช สถานภาพที่ไม่ได้อาศัยร่วมกับบิดาและ/หรือมารดา และรายได้ของผู้ปกครอง พบว่าประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งมีความสัมพันธ์ทางตรงเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะซึมเศร้า ( $\beta = .137, 95\%CI = [.098, .176]$ ) และภาวะวิตกกังวล

( $\beta = .429, 95\%CI = [.305, .554]$ ) โดยยังพบว่าประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งมีผลทางอ้อมเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อภาวะซึมเศร้า ( $\beta = .053, 95\%CI = [.028, .080]$ ) และภาวะวิตกกังวล ( $\beta = .121, 95\%CI = [.062, .189]$ ) ผ่านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง บ่งชี้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีบทบาทในการลดผลกระทบของการถูกกลั่นแกล้งต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล **แผนภูมิรูปที่ 2 และ 3**

เมื่อพิจารณาผลรวม (total effect) ระหว่างการมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล พบว่ามีขนาดอิทธิพลรวมของการมีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้า เท่ากับ .190 ( $\beta = .190, 95\%CI = [.145, .235]$ ) และวิตกกังวล เท่ากับ .557 ( $\beta = .557, 95\%CI = [.421, .693]$ ) ดังแสดงใน**ตารางที่ 3** ผลลัพธ์นี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์



**รูปที่ 2** ผลการศึกษาอิทธิพลคั่นกลางของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความยึดหยุ่นในจิตใจ ต่อความสัมพันธ์ระหว่างการถูกกลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้า



**รูปที่ 3** ผลการศึกษาอิทธิพลคั่นกลางของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความยืดหยุ่นในจิตใจ ต่อความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งกับภาวะวิตกกังวล

ตัวเลขแสดงค่า ขนาดของ effect size (95%CI)

- a1 = อิทธิพลของประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- a2 = อิทธิพลของประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- b1 = อิทธิพลของความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อภาวะซึมเศร้า
- b2 = อิทธิพลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้า
- b3 = อิทธิพลของความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อภาวะวิตกกังวล
- b4 = อิทธิพลของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะวิตกกังวล
- c = อิทธิพลทางตรง (direct effect)
- c'1 = อิทธิพลทางอ้อม (indirect effect) ผ่านความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- c'2 = อิทธิพลทางอ้อม (indirect effect) ผ่านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

เชิงบวก โดยการเปลี่ยนแปลงคะแนนการถูกกลั่นแกล้ง 1 คะแนน จะส่งผลรวมต่อคะแนนภาวะซึมเศร้า 0.190 คะแนน และความวิตกกังวล 0.557 คะแนน ตามลำดับ โดยมีการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรคั่นกลาง

อย่างไรก็ตามผลการวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจ ไม่มีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ดังกล่าว เนื่องจากไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ( $\beta = -.041, p = .222$ ) รวมถึงระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับภาวะซึมเศร้า ( $\beta = -.010, p = .723$ ) และภาวะวิตกกังวล ( $\beta = -.160, p = .084$ ) ดังนั้นจึงไม่สามารถสรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีบทบาทในการลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง **แผนภูมิรูปที่ 2 และ 3**

### วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่า ประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งมีความสัมพันธ์ทางตรงเชิงบวกระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์ทางตรงเชิงลบระดับต่ำกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนี้ประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งยังส่งผลทางอ้อมเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อภาวะซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล ซึ่งบ่งชี้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีบทบาทสำคัญในการลดผลกระทบของการถูกกลั่นแกล้งต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ในขณะที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่มีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ดังกล่าว

การถูกกลั่นแกล้งมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าอาสาสมัคร

**ตารางที่ 3** ศึกษาอิทธิพลคั่นกลางของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความยืดหยุ่นในจิตใจต่อความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล

| ตัวแปรที่ศึกษา                        | Direct effect |              | Total indirect effects |              | Total effects |              |
|---------------------------------------|---------------|--------------|------------------------|--------------|---------------|--------------|
|                                       | $\beta$       | 95%CI        | $\beta$                | 95%CI        | $\beta$       | 95%CI        |
| ประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้ง-ภาวะซึมเศร้า  | .137          | (.098, .176) | .053                   | (.028, .079) | .190          | (.145, .235) |
| ประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้ง-ภาวะวิตกกังวล | .429          | (.305, .554) | .127                   | (.063, .199) | .557          | (.421, .693) |

ที่รายงานการถูกกลั่นแกล้งสูง จะมีความสัมพันธ์กับอาการของภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าของ Ye Z et al.<sup>25</sup> และ Gong et al.<sup>9</sup> ที่พบว่าเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งมีความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลที่สูงขึ้น

ในส่วนของการศึกษาอิทธิพลการเป็นตัวแปรคั่นกลางของความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในเด็กที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้ง พบว่าการถูกกลั่นแกล้งมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำกับความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเอง แสดงให้เห็นว่าอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ถูกกลั่นแกล้งในระดับสูง จะมีความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ผลการศึกษานี้สอดคล้องไปกับการศึกษาก่อนหน้า<sup>17,26</sup> ที่ระบุว่าการศึกษาถูกกลั่นแกล้งส่งผลให้ความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองลดลง นอกจากนี้การศึกษาระยะยาวของ Mitch van Geel et al.<sup>27</sup> ยังพบว่าการถูกกลั่นแกล้งมีผลระยะยาวต่อความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเอง โดยผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งทั้งทางร่างกาย วาจา และการกระทำทางสังคม อาจพัฒนาความรู้สึกลึกเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง โดยนำความเชื่อจากภายนอกมาเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของตนเอง (internalization) ทำให้บุคคลเหล่านี้เชื่อว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับและรู้สึกโดดเดี่ยว ส่งผลให้ความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองลดลง<sup>27,28</sup> นอกจากนี้การศึกษานี้ยังพบว่าความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับสูงกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาสาสมัครที่มีความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีอาการของภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลสูง ซึ่งสอดคล้องไปกับการศึกษาก่อนหน้าของ Lundberg et al.<sup>29</sup>

นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่าการถูกกลั่นแกล้งมีอิทธิพลโดยอ้อมทางบวกต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผ่านการลดลงของความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเอง แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยผลการศึกษาที่สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าของ Zhong et al.<sup>18</sup> และ Balluerka et al.<sup>30</sup> ที่พบว่าความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง ซึ่งสอดคล้องไปกับทฤษฎี Cognitive Diathesis-Stress และทฤษฎีสิ้นหวัง (hopelessness theory) ที่ระบุว่า การเผชิญกับปัญหา เช่น การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน ส่งผลให้การรับรู้และการคิดเชิงบวกเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและมีมุมมองเชิงลบต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่าน้อย และนำไปสู่อาการภาวะซึมเศร้าตามมา<sup>31</sup>

ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจกับประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้ง ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ผลการศึกษานี้ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ผลการศึกษานี้แตกต่างจากการศึกษาก่อนหน้า<sup>15,16,32</sup> ที่ระบุว่าการศึกษาถูกกลั่นแกล้งมีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ สาเหตุของความแตกต่างอาจเกิดจากปัจจัยหลายด้านที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้ที่ประสบเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์จากการศึกษาก่อนหน้าพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลากหลาย ทั้งทางชีวภาพ เช่น การทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex: PFC) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์และการตอบสนองต่อความเครียด ระดับฮอร์โมน cortisol และการกระตุ้น Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis ที่ส่งผลต่อการหลั่งของ stress hormone นอกจากนี้ ปัจจัยทางพันธุกรรม เช่น Val66Met Polymorphism ในยีน BDNF และ 5-HTTLPR ในยีน SLC6A4 ยังมีบทบาทสำคัญต่อระบบประสาทต่อมไร้ท่อและการตอบสนองต่อความเครียด รวมถึงโครงสร้างและการทำงานของสมอง<sup>33</sup> ในด้านปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ทักษะการแก้ไขปัญหาและทักษะสังคม<sup>34</sup> รวมถึงปัจจัยด้านครอบครัว เช่น บรรยากาศเชิงบวกและแรงสนับสนุนจากครอบครัว ตลอดจนปัจจัยทางสังคม เช่น แรงสนับสนุนจากครูและเพื่อน การได้รับความช่วยเหลือทางการศึกษา<sup>35,36</sup> ล้วนมีผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ไม่ได้รวบรวมข้อมูลที่ครอบคลุมถึงปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผลการศึกษาไม่สัมพันธ์กัน

จากปัจจัยต่างๆ ข้างต้น ส่งผลต่อการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา โดยเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจประกอบด้วยปัจจัยภายใน เช่น ความสามารถในการเผชิญปัญหา การควบคุมอารมณ์ การมีทัศนคติที่ดี รวมถึงปัจจัยภายนอก เช่น แรงสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว และทรัพยากรชุมชน การศึกษานี้มุ่งเน้นที่ปัจจัยภายใน จึงขาดการศึกษาเกี่ยวกับแรงสนับสนุนภายนอกอื่นๆ ทำให้ผลการศึกษาอาจมีความแตกต่างไปจากงานวิจัยก่อนหน้า ดังนั้นการศึกษานี้จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีผลเป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ของการถูกกลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ซึ่งแตกต่างไปจากการศึกษาก่อนหน้า<sup>15,16,32</sup> ที่ระบุว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ระหว่างการถูก

กลั่นแกล้งกับภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวล<sup>15,16</sup> อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาของ Miller et al.<sup>37</sup> ที่มีผลการศึกษาที่ผสมผสาน โดยพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง ในความสัมพันธ์ระหว่างการถูกกลั่นแกล้งกับภาวะวิตกกังวล ในเพศหญิง แต่ไม่พบการเป็นตัวแปรคั่นกลางในความสัมพันธ์ ดังกล่าวในเพศชาย ซึ่งอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ควรมีการศึกษา เพิ่มเติมในอนาคต

จุดแข็งของการศึกษานี้ คือ เป็นการศึกษาแรกที่มีการนำแบบสอบถามเรื่องการถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนมาแปล เป็นภาษาไทย โดยมีค่าความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่นของ แบบสอบถามอยู่ในระดับสูง อย่างไรก็ตามข้อจำกัดของการศึกษานี้ คือ การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางจึงไม่สามารถระบุ ความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้อย่างชัดเจน ช่วงเวลาที่เก็บข้อมูล อยู่ในภาคเรียนแรกของการศึกษา อาจทำให้เด็กนักเรียนบางส่วน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ยังไม่มีความสนิทสนม กันมาก ซึ่งอาจส่งผลต่อการรายงานประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้ง นอกจากนี้เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาซึ่งเป็นแบบสอบถามที่รายงาน โดยเด็กเองซึ่งอาจทำให้มีอคติเกิดขึ้น อีกทั้งจำนวนข้อคำถามที่ มากเกินไปอาจส่งผลให้ไม่สามารถตรวจสอบความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากปัจจัยภายนอกและความช่วยเหลือทางสังคมได้อย่างครบถ้วน ซึ่งหากมีข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนนี้อาจช่วยให้เข้าใจบทบาทของความ ยืดหยุ่นทางจิตใจต่อผลกระทบจากการถูกกลั่นแกล้งได้มากขึ้น และทำให้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่น ทางจิตใจ ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลมีความครอบคลุมและ ละเอียดมากยิ่งขึ้น สุดท้ายการศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่กลุ่มผู้ที่มี สถานะเป็นเหยื่อเพียงอย่างเดียว จึงไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ ของการเป็นสถานะอื่นในการกลั่นแกล้งกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและปัญหาสุขภาพจิตได้ รวมถึง ความเป็นไปได้ที่ผู้ที่มีสถานะเป็นเหยื่ออาจมีบทบาทเป็นผู้ กระทำได้เช่นกัน

สำหรับการศึกษาในอนาคต การเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจจากปัจจัยภายนอกและการสำรวจ ความช่วยเหลือทางสังคมจากครู เพื่อน หรือผู้ปกครอง โดยใช้ เครื่องมือที่ครอบคลุมมากขึ้น อาจทำให้เข้าใจผลของความยืดหยุ่น ทางจิตใจที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลได้มากขึ้น การศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานะอื่นในการกลั่นแกล้ง ได้แก่ ผู้กระทำ (bully) และผู้เป็นทั้งผู้กระทำและเหยื่อ (bully-victim)

จะช่วยให้เข้าใจถึงผลกระทบที่แตกต่างกันของการกลั่นแกล้งใน แต่ละกลุ่ม นอกจากนี้การขยายการศึกษาไปยังกลุ่มอายุในช่วง วัยประถม ซึ่งเป็นช่วงที่พบปัญหาการกลั่นแกล้งแพร่หลายเช่นกัน จะช่วยให้สามารถศึกษาและเปรียบเทียบผลกระทบจากการ ถูกกลั่นแกล้งในวัยเด็กกับช่วงวัยรุ่นได้ ซึ่งอาจช่วยให้เข้าใจถึง การพัฒนาและความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจาก การกลั่นแกล้งตั้งแต่ในวัยเด็ก อีกทั้งการศึกษาระยะยาวอาจช่วย ให้เข้าใจความสัมพันธ์ของการกลั่นแกล้งที่มีผลต่อปัญหา ซึมเศร้าและวิตกกังวลในประเทศไทยได้มากขึ้น ซึ่งจะเป็นข้อมูล ที่สำคัญในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือและการป้องกันการ กลั่นแกล้งในสังคมต่อไป

## สรุป

ความชุกของภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางขึ้นไปใน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี อยู่ที่ร้อยละ 28.9 ส่วนภาวะวิตกกังวลอยู่ที่ร้อยละ 54.1 โดยการมี ประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียนมีความสัมพันธ์ทางตรงกับ ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นอกจากนี้ยังมีผลทางอ้อมผ่านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดย การถูกกลั่นแกล้งทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ซึ่งส่งผล ให้ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลสูงขึ้น ดังนั้นการป้องกันการ กลั่นแกล้งในโรงเรียน และการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในกลุ่มนักเรียนที่ประสบกับการกลั่นแกล้ง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ ควรดำเนินการในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ควรมุ่งเน้นการพัฒนา ทักษะเฉพาะตัวของเด็ก เช่น การค้นหาจุดแข็งและการพัฒนา ทักษะชีวิต เช่น การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา และการเสริมสร้าง ความมั่นใจในตัวเอง ระดับครอบครัว ควรสนับสนุนการเลี้ยงดู เชิงบวก เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การยอมรับและสนับสนุน เด็กอย่างเหมาะสม ระดับโรงเรียน ควรส่งเสริมการสร้าง สภาพแวดล้อมเชิงบวก โดยมีการอบรมครูให้ตระหนักถึงความสำคัญ ของการสนับสนุนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็ก เช่น การชื่นชม ในความพยายามของเด็ก การจัดกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ เชิงบวกระหว่างนักเรียน และระดับนโยบาย ควรส่งเสริมให้มีการ อบรมสำหรับผู้ปกครอง ครู และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่ม ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีผล ต่อสุขภาพจิตของเด็ก ซึ่งการดำเนินการเหล่านี้จะช่วยป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ โรงเรียน คุณครู และนักเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ และขอขอบพระคุณแพทย์หญิงศิริรัตน์ อุฬารัตินนท์ และคณะ ศาสตราจารย์นายแพทย์ ทินกร วงศ์ปการันย์ และคณะ คุณวิมลวรรณ ปัญญาว่อง และคณะ รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ว่องสิริมาศ และคณะ ที่อนุเคราะห์แบบสอบถาม ทั้งนี้งานวิจัยนี้ไม่ได้รับทุนสนับสนุนจากแหล่งทุนใดๆ

## ประโยชน์ขัดกัน (conflict of interest)

งานวิจัยนี้ไม่มีผลประโยชน์ขัดกัน

## การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์ (authors' contributions)

พญ.ชินกมล ปุรินทวรกุล: ออกแบบการศึกษา เก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และเขียนบทความ; พญ.อัญชลิตา รัตนจารุรักษ์ และ ดร.จิรดา ประสาทพรศิริโชค: ให้คำปรึกษาและตรวจสอบแก้ไขบทความ

## เอกสารอ้างอิง

1. Gladden RM, Vivolo-Kantor AM, Hamburger ME, Lumpkin CD. Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements, Version 1.0. Atlanta (GA): National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention and U.S. Department of Education; 2014 [cited 2023 Dec 4]. Available from: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Bullying-Definitions-FINAL-a.pdf>.
2. Olweus D. Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program. *J Child Psychol Psychiatry* 1994;35(7):1171-90.
3. Sombat T. Analysis report on school bullying survey: "Students step up to end bullying in schools and social media." Research report. Bangkok: Rak Thai Foundation and Office of the Basic Education Commission; 2020.
4. Silvia de Ruiter. Prevention of violence and bullying in school [Internet]. Paris: UNESCO Chair Global Health & Education; 2023 [updated 2023 Nov 6; cited 2023 Dec 4]. Available form: <https://unescochair-ghe.org/2023/10/24/6-november-2023-prevention-of-violence-and-bullying-in-school/>.
5. Saowapap S, Putthirisi S. Relations between parenting styles and bullying behaviors of 7th – 9th grade students from a secondary school in Bangkok. *J Psychiatr Assoc Thailand* 2021;65(3)263-78.
6. Husky MM, Delbasty E, Bitfoi A, Carta MG, Goelitz D, Koç C, et al. Bullying involvement and self-reported mental health in elementary school children across Europe. *Child Abuse Negl* 2020;107:104601.
7. Huang H, Ding Y, Wan X, Liang Y, Zhang Y, Lu G, et al. A meta-analysis of the relationship between bullying and non-suicidal self-injury among children and adolescents. *Sci Rep* 2022;12(1):17285.
8. Vergara GA, Stewart JG, Cosby EA, Lincoln SH, Auerbach RP. Non-suicidal self-injury and suicide in depressed Adolescents: Impact of peer victimization and bullying. *J Affect Disord* 2019;245:744-9.
9. Gong Z, Reinhardt JD, Han Z, Ba Z, Lei S. Associations between school bullying and anxiety in children and adolescents from an ethnic autonomous county in China. *Psychiatry Res* 2022;314:114649.
10. Riffle LN, Kelly KM, Demaray ML, Malecki CE, Santuzzi AM, Rodriguez-Harris DJ, et al. Associations among bullying role behaviors and academic performance over the course of an academic year for boys and girls. *J Sch Psychol* 2021;86:49-63.
11. Armitage R. Bullying in children: impact on child health. *BMJ Paediatr Open* 2021;5(1):e000939.
12. Haraldstad K, Kvarme LG, Christophersen KA, Helseth S. Associations between self-efficacy, bullying and health-related quality of life in a school sample of adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2019;19(1):757.
13. Dubey VP, Kievišiene J, Rauckiene-Michealsson A, Norkiene S, Razbadauskas A, Agostinis-Sobrinho C. Bullying and health related quality of life among adolescents: A systematic review. *Children (Basel)* 2022;9(6):766.
14. Hinduja S, Patchin JW. Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child Abuse Negl* 2017;73:51-62.
15. Anderson JR, Mayes TL, Fuller A, Hughes JL, Minhajuddin A, Trivedi MH. Experiencing bullying's impact on adolescent depression and anxiety: Mediating role of adolescent resilience. *J Affect Disord* 2022;310:477-83.
16. Fang D, Lu J, Che Y, Ran H, Peng J, Chen L, et al. School bullying victimization-associated anxiety in Chinese children and adolescents: the mediation of resilience. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 2022;16(1):52.
17. Guo X, Zhang Y, Chen Y, Zhang L. School victimization and self-esteem: Reciprocal relationships and the moderating roles of peer support and teacher support. *Aggress Behav* 2022;48(2):187-96.
18. Zhong M, Huang X, Huebner ES, Tian L. Association between bullying victimization and depressive symptoms in children: The mediating role of self-esteem. *J Affect Disord* 2021;294:322-8.
19. Panyawong W, Pavasuthipaisit C, Santitadaku R. Validation of the Thai version of the Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) in school setting. *J Ment Health Thai* 2022; 8(1):30-40.
20. Tangjittiporn T, Sottimanon A, Ularntinon S. Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Disorders Thai version. *Pediatr Int* 2022;64(1):e15093.
21. Vongsirimas N, Thanoi W, Yobas PK. Evaluating psychometric properties of the Connor–Davidson Resilience Scale (10-Item CD-RISC) among university students in Thailand. *Nurs Sci J Thai* 2017;35(3)25-35.



22. Wongpakaran T, Wongpakaran N. A Comparison of reliability and construct validity between the original and revised versions of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychiatry Investig* 2012;9(1):54-8.
23. Limsuwan N, Rujirungsijareon N. Factors associated with stress levels in secondary school students under Bangkok Metropolitan Administration. *J Psychiatr Assoc Thailand* 2021;66(1)53-68.
24. Mynard H, Joseph S. Development of the multidimensional peer-victimization scale. *Aggress Behav* 2000;26(2):169-78.
25. Ye Z, Wu D, He X, Ma Q, Peng J, Mao G, et al. Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry* 2023;23(1):215.
26. Guo X, Wu S, Dong W, Zhang Y, Su Y, Chen C. The effect of bullying victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The mediating roles of alexithymia and self-esteem. *Psychol Res Behav Manag* 2024;17:783-97.
27. van Geel M, Goemans A, Zwaanswijk W, Gini G, Vedder P. Does peer victimization predict low self-esteem, or does low self-esteem predict peer victimization? Meta-analyses on longitudinal studies. *Dev Rev* 2018;49:31-40.
28. Crocker J, Park LE. The costly pursuit of self-esteem. *Psychol Bull* 2004;130(3):392-414.
29. Lundberg T, Årestedt K, Forinder U, Olsson M, Fürst CJ, Alvariza A. Higher Self-Esteem Associated With Less Symptoms of Anxiety and Depression Among Young Adults After the Loss of a Parent to Cancer-A Longitudinal Study. *J Palliat Care* 2022;37(2):113-9.
30. Balluerka N, Aliri J, Goñi-Balentiaga O, Gorostiaga A. Association between bullying victimization, anxiety and depression in childhood and adolescence: The mediating effect of self-esteem. *Revista de Psicodidáctica (English ed)* 2023;28(1):26-34.
31. Morris MC, Ciesla JA, Garber J. A prospective study of the cognitive-stress model of depressive symptoms in adolescents. *J Abnorm Psychol* 2008;117(4):719-34.
32. Lin M, Wolke D, Schneider S, Margraf J. Bullying History and Mental Health In University Students: The Mediator Roles of Social Support, Personal Resilience, and Self-Efficacy. *Front Psychiatry* 2019;10:960.
33. Ioannidis K, Askelund AD, Kievit RA, van Harmelen AL. The complex neurobiology of resilient functioning after childhood maltreatment. *BMC Med* 2020;18(1):32.
34. Mesman E, Vreeker A, Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Curr Opin Psychiatry* 2021;34(6):586-92.
35. Yang Y, Ma X, Kelifa MO, Li X, Chen Z, Wang P. The relationship between childhood abuse and depression among adolescents: The mediating role of school connectedness and psychological resilience. *Child Abuse Negl* 2022;131:105760.
36. Ringdal R, Bjørnsen HN, Espnes GA, Bradley Eilertsen ME, Moksnes UK. Bullying, social support and adolescents' mental health: Results from a follow-up study. *Scand J Public Health* 2021;49(3):309-16.
37. Miller L, Butera NM, Ellsberg M, Baird S. Polyvictimization and Adolescent Health and Well-Being in Ethiopia: The Mediating Role of Resilience. *Int J Environ Res Public Health* 2023;20(18)6755.