

# การพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) ต่อพฤติกรรมการรังแกและความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

อริยญา จิตติถาวร\*, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์\*\*, สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข\*\*\*

\*หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตจิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว โครงการร่วมระหว่างภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรังแกและความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล

**วิธีการศึกษา** เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 106 คน ซึ่งถูกเลือกแบบเจาะจง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเข้าร่วมโปรแกรม (31 คน) และกลุ่มควบคุมซึ่งรอเข้าร่วมโปรแกรม (75 คน) ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมจะได้รับบทเรียนออนไลน์จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ผ่านแพลตฟอร์ม MUx Mahidol ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปฏิบัติตามปกติที่โรงเรียน และรอเข้าร่วมโปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) หลังสิ้นสุดการศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล 12 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดพฤติกรรมการรังแกและแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Mann-Whitney U Test

**ผลการศึกษา** กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นเพศหญิง 15 คน (ร้อยละ 48.40) เพศชาย 15 คน (ร้อยละ 48.40) และเพศอื่นๆ อีก 1 คน (ร้อยละ 3.20) อายุเฉลี่ย 13 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ร้อยละ 48.40) และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 38 คน (ร้อยละ 50.70) อายุเฉลี่ย 13 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (ร้อยละ 46.70) กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการรังแกทางไซเบอร์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ( $p = 0.025$ ) และพบว่าการเป็นผู้ให้แรงเสริมการรังแกของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ระยะติดตามผล 12 สัปดาห์ ( $p = 0.048$ ) แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของพฤติกรรมการรังแกในชีวิตจริงและความแข็งแกร่งในชีวิต

**สรุป** โปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) สามารถช่วยลดพฤติกรรมการรังแกทางไซเบอร์ และการเป็นผู้ให้แรงเสริมการรังแกได้ ดังนั้นจึงอาจนำไปใช้เป็นกิจกรรมเสริมเพื่อช่วยให้วัยรุ่นทำความรู้จัก เข้าใจ และรับมือกับการรังแกได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ** โปรแกรมออนไลน์ การรังแก ความแข็งแกร่งในชีวิต วัยรุ่น

Corresponding author: คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

E-mail: komsan.kei@gmail.com

วันรับ 16 กรกฎาคม 2568 วันแก้ไข 12 พฤศจิกายน 2568 วันตอบรับ 12 พฤศจิกายน 2568

# Developing and Evaluating the Bounce-Back Bullying (BBB) Online Program: Effects on Bullying Behavior and Resilience among Secondary School Students

Aranya Jittithaworn\*, Komsan Kiatrungrit\*\*, Somboon Hataiyusuk\*\*\*

\*Master of Science Program in Child, Adolescent, and Family Psychology, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, National Institute for Child and Family Development, Mahidol University

\*\*Psychiatric Department, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University

\*\*\*Psychiatric Department, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

## ABSTRACT

**Objective:** To compare bullying behaviors and resilience between the intervention group and the control group at post-intervention and follow-up.

**Method:** The quasi-experimental research design was used in this study. The samples consisted of one hundred and six students in grades 7 - 9, who were purposively selected and divided into two groups: an intervention group (31 participants) and a wait-list control group (75 participants). Those in the experimental group obtained a thirty-minute 9 times online program delivered through the Mux Mahidol platform. Meanwhile, the wait-list control group attended regular school activities and waited to join the program after the end of the study period. Participants were assessed with bullying behaviors and resilience questionnaires at baseline, the end of the program, and a 12-week follow-up. Data were analyzed using the Mann-Whitney U Test.

**Result:** Among the participants in the intervention group, 15 were female (48.40%), 15 were male (48.40%), and 1 identified as another gender (3.20%), with a mean age of 13 years. Most were in Grade 7 (48.40%). In the control group, the majority were male (38 participants, 50.70%), with a mean age of 13 years, and most were in Grade 8 (46.70%). The intervention group reported significantly lower levels of cyberbullying behaviors than the control group at the end of the program ( $p = 0.025$ ), and lower reinforcement of bullying at the 12-week follow-up ( $p = 0.048$ ). However, there were no significant differences between groups regarding traditional bullying behaviors and resilience.

**Conclusion:** The Bounce Back Bullying (BBB) online program was found to reduce cyberbullying behaviors and reinforcement of bullying. Therefore, it may be applied as a supplementary activity to help adolescents recognize, understand, and appropriately cope with bullying.

**Keywords:** online program, bullying, resilience, adolescents

Corresponding author: Komsan Kiatrungrit

E-mail: komsan.kei@gmail.com

Received: 16 July 2025 Revised: 12 November 2025 Accepted: 12 November 2025

## บทนำ

พฤติกรรมกรังแก (bullying behaviors) เป็นการกระทำที่แสดงออกถึงความก้าวร้าวรุนแรง เกิดจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่ากระทำต่อผู้ที่ขาดความสามารถในการปกป้องตนเอง โดยมีเจตนาให้ผู้หนึ่งได้รับอันตราย หรือมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เกิดขึ้นซ้ำๆอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง<sup>1</sup> เป็นการกระทำทั้งโดยทางตรง เช่น การทำร้ายร่างกาย ได้แก่ การผลัก เตะตอย ตบตี หรือการใช้คำพูดทำร้ายจิตใจ ได้แก่ การล้อเลียน ช่มชู้ เหยียดหยาม ทำให้อับอาย และการกระทำทางอ้อม เช่น การกีดกันไม่ให้เพื่อนเข้ากลุ่ม การปล่อยข่าวลือ การโน้มน้าวให้เพื่อนคนอื่นไม่ให้สนใจหรือเล่นด้วย โดยพฤติกรรมเหล่านี้สามารถพัฒนาไปสู่ความรุนแรงได้หลายรูปแบบในอนาคต<sup>2</sup>

การกรังแกกันเป็นปัญหาทางสังคมที่สำคัญในระดับสากลเกิดขึ้นทั่วโลกตลอดหลายปีที่ผ่านมา จากผลการสำรวจเมื่อปี ค.ศ. 2020 จาก 83 ประเทศทั่วโลก พบว่าวัยรุ่นรายงานว่าตกเป็นเหยื่อของการกรังแกถึงร้อยละ 30.5<sup>3</sup> องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization – UNESCO) ได้ประเมินว่าในปี ค.ศ. 2017 มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนกว่า 246 ล้านคนกำลังเผชิญกับความรุนแรงจากการกรังแกด้วยวิธีการที่หลากหลายเพิ่มขึ้นในทุกปี<sup>4</sup> ทั้งนี้ยังมีข้อมูลจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) ในสหรัฐอเมริกา ที่พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความชุกของการกรังแกกันมากที่สุดในทุกระดับชั้น ทั้งการกรังแกแบบดั้งเดิม (ร้อยละ 28) และการกรังแกทางไซเบอร์ (ร้อยละ 33)<sup>5</sup>

ในประเทศไทยมีการเปิดเผยข้อมูลผลการสำรวจโครงการติดตามสภาวะการเด็กและเยาวชนรายจังหวัดในปี พ.ศ. 2561 โดยกรมสุขภาพจิตและมูลนิธิยุวพัฒน์ พบว่ามีนักเรียนถูกรังแกในสถานศึกษาปีละ 600,000 คน โดยเป็นการกรังแกจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันถึงร้อยละ 40 ซึ่งจัดอยู่ในอันดับที่ 2 ของโลกรองจากประเทศญี่ปุ่น<sup>6</sup> จากผลการศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกรังแกบนโลกไซเบอร์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า เด็กไทยกว่าร้อยละ 80 มีประสบการณ์ถูกรังแกในชีวิตจริง โดยร้อยละ 66 ถูกรังแกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และร้อยละ 12 ถูกรังแกทุกวัน ขณะที่เด็กไทยร้อยละ 45 มีประสบการณ์ถูกรังแกทางไซเบอร์อย่างน้อย 1 ครั้ง ซึ่งมากกว่าสหรัฐอเมริกา ยุโรป และญี่ปุ่นกว่า 4 เท่า<sup>7</sup> และข้อมูลล่าสุดในปี พ.ศ. 2563 เครือข่ายนักกฎหมายเพื่อเด็กและเยาวชนได้เปิดเผยผลสำรวจ

ความรุนแรงในสถานศึกษา กลุ่มเด็กช่วงอายุ 10 - 15 ปี จำนวน 1,500 คน จาก 15 โรงเรียน พบว่าร้อยละ 91.79 เคยถูกรังแก และร้อยละ 68.93 มีมุมมองว่าการกรังแกกันเป็นความรุนแรงอย่างหนึ่ง การตีร้อยละ (ร้อยละ 62.07) ล้อเลียนบุพการี (ร้อยละ 43.57) และพูดจาเหยียดหยาม (ร้อยละ 41.7) เป็นวิธีการกรังแกที่พบมากที่สุด สามอันดับแรกในวัยรุ่นตอนต้น<sup>8</sup>

ปัญหาการกรังแกส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน โดยพบว่าเด็กที่มีประสบการณ์การถูกรังแกมีความสัมพันธ์กับความทุกข์ในโรงเรียน<sup>9</sup> นอกจากนี้เด็กที่ถูกกรังแกมักมีความเครียดวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มีผลการเรียนแย่ง และไม่อยากไปโรงเรียน ในขณะที่นักเรียนที่กรังแกผู้อื่นจะเคยชินกับการละเมิดกฎ มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม เช่น เกเร ลักขโมย หนีเรียน ใช้สารเสพติด และมีความเสี่ยงต่อการก่ออาชญากรรมในอนาคตมากกว่าเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมกรังแกผู้อื่น<sup>9,10</sup> แม้ว่าอุปนิสัยของการกรังแกที่มีแนวโน้มมากขึ้น มีหลายการศึกษาที่พบว่าผู้ที่ถูกรังแกมักจะไม่บอกใครว่าตนเองถูกรังแกหรือขอความช่วยเหลือ การศึกษาในอังกฤษพบว่า มีนักเรียนที่ถูกกรังแกจากเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่บอกครูว่าโดนรังแก และมีเพียงร้อยละ 42 ที่บอกให้ผู้ปกครองทราบ<sup>11</sup> บางรายใช้วิธีการโต้ตอบกลับ (externalizing) หรือเอาคืน<sup>12</sup> เป็นการรับมือกับความรุนแรงด้วยการใช้ความรุนแรง ทำให้วงจรการกรังแกนี้ยังคงมีอยู่ นอกจากนี้ผู้ที่พบเห็นการกรังแก (bystanders) ยังเป็นอีกบุคคลที่มีความสำคัญทั้งในการหยุดหรือส่งเสริมการกรังแก โดยจากการศึกษาในไทยพบว่าเด็กมัธยมที่พบเห็นการกรังแกทางไซเบอร์จำนวน 578 คน มีเพียงร้อยละ 34.6 ที่เข้าไปช่วยเหลือผู้ถูกรังแก โดยที่ร้อยละ 28 เพิกเฉย และร้อยละ 26.3 มีส่วนเข้าไปส่งเสริมการกรังแกนั้น<sup>13</sup>

ด้วยความรุนแรงของปัญหาการกรังแกและผลกระทบที่เกิดขึ้น จึงได้มีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมในการป้องกันการกรังแกในโรงเรียนไว้มากมาย เช่น KiVa<sup>14</sup> ของประเทศฟินแลนด์ ที่มุ่งเน้นทั้งการป้องกัน การแทรกแซง และการมีส่วนร่วมของกลุ่มเพื่อน Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)<sup>15</sup> ของประเทศนอร์เวย์ เป็นโปรแกรมที่มีการวิจัยและประเมินผลอย่างต่อเนื่องยาวนานในหลายประเทศทั่วโลก ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนระบบตั้งแต่ระดับชุมชน โรงเรียน ชั้นเรียน และระดับบุคคล (whole-school approach) โดยให้ความสำคัญกับบทบาทของผู้ใหญ่ทั้งที่โรงเรียนและครอบครัว ในการช่วยดูแลรับผิดชอบต่อการกรังแกกันในนักเรียน และ Step to Respect<sup>16</sup> ของประเทศสหรัฐอเมริกา มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็ก ออกแบบมา

สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยโปรแกรมที่กล่าวมามีจุดเด่นคือมีการวิจัยและหลักฐานสนับสนุนที่แข็งแกร่ง การออกแบบมีความครอบคลุมต่อการนำไปใช้ทั้งโรงเรียนและเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ปลอดภัย และส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก ข้อจำกัดร่วมกันที่พบคือ ความต้องการใช้ทรัพยากรทั้งบุคลากร ระยะเวลา และงบประมาณจำนวนมาก อาศัยความมุ่งมั่นในการนำไปใช้อย่างสม่ำเสมอ และอาจยังไม่ได้ครอบคลุมการรังแกทางไซเบอร์ที่เป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นที่ต้องอาศัยกลยุทธ์เฉพาะเจาะจงในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวสำหรับในประเทศไทย ลักษณะของโปรแกรมป้องกันการรังแกที่พบเป็นรูปแบบการทำกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นส่วนใหญ่<sup>17,18</sup> ด้วยข้อจำกัดของการดำเนินการรูปแบบดั้งเดิมที่ดำเนินกิจกรรมภายในโรงเรียนเท่านั้นอาจไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงสนใจการจัดกิจกรรมในลักษณะบทเรียนออนไลน์ ที่ผู้เรียนสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ตามความสะดวก โปรแกรมยังสามารถนำไปใช้ซ้ำ หรือเผยแพร่ต่อไปในระยะเวลาอันรวดเร็ว จากการศึกษาโปรแกรมป้องกันการรังแกในไทยที่ผ่านมา โดยมากให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือผู้ถูกรังแกและจัดการกับผู้รังแกเสียเป็นส่วนใหญ่ มีงานวิจัยเพียงไม่กี่ชิ้นที่กล่าวถึงบทบาทของผู้เห็นเหตุการณ์ที่เป็นตัวแปรที่สำคัญในการหยุดวงจรการรังแกได้

ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) เป็นคุณสมบัติของจิตใจ ที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิตรับมือกับความเครียดและอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เติญกับความท้าทายโดยไม่ย่อท้อ พื้นตัวจากความผิดหวังและความล้มเหลว การฝึกฝนให้บุคคลมีความแข็งแกร่งในชีวิตยังช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งยังช่วยพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีการสื่อสารที่เหมาะสมและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น<sup>19</sup> จากการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตระดับสูงมีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และมีโอกาสตกเป็นเหยื่อการรังแกได้น้อยลง<sup>20</sup> ทั้งยังพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดีในวัยรุ่นอีกด้วย<sup>21</sup> ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากเราฝึกฝนให้วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับสูงจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีต่อการป้องกันปัญหาการรังแกได้ ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัว เรียนรู้ และเติบโตได้อย่างเข้มแข็งในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีความสุขในชีวิต

ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาโปรแกรมออนไลน์ที่ช่วยป้องกันการรังแกในโรงเรียนที่พัฒนาเนื้อหาให้ครอบคลุมกับทุกบทบาท

ที่เกี่ยวข้องกับการรังแก ทั้งยังเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการรับมือและจัดการกับปัญหาได้ จากสถิติที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่า กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมรังแกกัน เพราะมีอุบัติการณ์เกิดพฤติกรรมรังแกกันค่อนข้างสูงกว่ากลุ่มช่วงอายุอื่น รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นมีอิทธิพลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อสภาพจิตใจและสุขภาพทางกายของวัยรุ่น แม้ว่าที่ผ่านมาจะเคยมีการศึกษาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ในกลุ่มที่หลากหลาย เช่น นักศึกษาพยาบาล วัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส นักศึกษามหาวิทยาลัย เป็นต้น แต่ยังไม่ได้มีการศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมที่มีการรังแก รวมถึงอาจศึกษาเพียงผลต่อพฤติกรรมกลั่นแกล้ง รังแกหรือการถูกรังแกเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตกับการรังแกในนักเรียนมัธยมศึกษา รวมถึงผลต่อพฤติกรรมในบทบาทต่างๆ ทั้งผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้สังเกตการณ์ เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบทางลบที่เกิดจากการถูกรังแก และเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีทักษะที่จำเป็นที่ช่วยให้สามารถปรับตัว เติญหน้า และรับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงและปัญหามากมายที่อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยคือเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรังแกและความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล

## วิธีการศึกษา

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมออนไลน์ BBB ต่อพฤติกรรมการรังแกและความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*Power ตามสถิติอนพาราเมตริก Wilcoxon-Mann-Whitney test (two groups) กำหนดระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 ขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.8<sup>22</sup> ค่าความเชื่อมั่นในการทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.95<sup>23</sup> จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 74 คน และเพื่อป้องกันข้อมูลขาดหายจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 20 ดังนั้นจากการคำนวณจึงต้องการกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย 89 คน

ประชากร คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ในโรงเรียนสังกัดกระทรวง การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) 1 โรงเรียน ในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 406 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เกณฑ์คัดเข้า คือ 1) เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 มีอายุระหว่าง 12 - 15 ปี 2) สมัครใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม และ 3) สามารถใช้ภาษาไทยได้เป็นอย่างดี เกณฑ์คัดออก คือ 1) ผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ระหว่างการเข้าร่วมกับโปรแกรมเชิงจิตวิทยาอื่นๆ ขณะเข้าร่วมวิจัย และ 2) ปฏิเสธหรือขอถอนตัวออกจากโปรแกรมหลังจากที่ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์โครงการ ส่งหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้รับเอกสารตอบกลับจำนวนทั้งสิ้น 106 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมตามความสมัครใจ ได้นักเรียนที่ลงทะเบียนและเข้าเรียนหลักสูตร BBB จำนวน 31 คน และกลุ่มควบคุมคือผู้ที่ไม่ได้ลงทะเบียนเรียนในหลักสูตร BBB จำนวน 75 คน กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล 12 สัปดาห์ (รูปที่ 1) โดยอ้างอิงจากการศึกษาก่อนหน้านี้ด้านโปรแกรมป้องกันการรังแกทางออนไลน์ที่ใช้ช่วงเวลาติดตามผลระหว่าง 8 - 12 สัปดาห์ เพื่อประเมินความคงทนของพฤติกรรมหลังเข้าร่วมโปรแกรม<sup>24,25</sup> ทั้งนี้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ ยังสอดคล้องกับช่วงระยะเวลาหนึ่งภาคเรียน ซึ่งเหมาะสมต่อการติดตามผลในบริบทของโรงเรียนไทย

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลขอ้างอิง COA.MURA2021/1061 และได้รับอนุญาตในการเข้าเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยความสะดวกโรงเรียน มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ปกครองในการให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยโดยการลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นไปด้วยความสมัครใจ และสามารถออกจากงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการ ซึ่งข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำเสนอผลการศึกษาเป็นการนำเสนอในภาพรวมที่ไม่มีการระบุตัวตนของกลุ่มตัวอย่าง

### เครื่องมือในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถาม 3 ส่วน และโปรแกรม 1 ส่วน ดังนี้

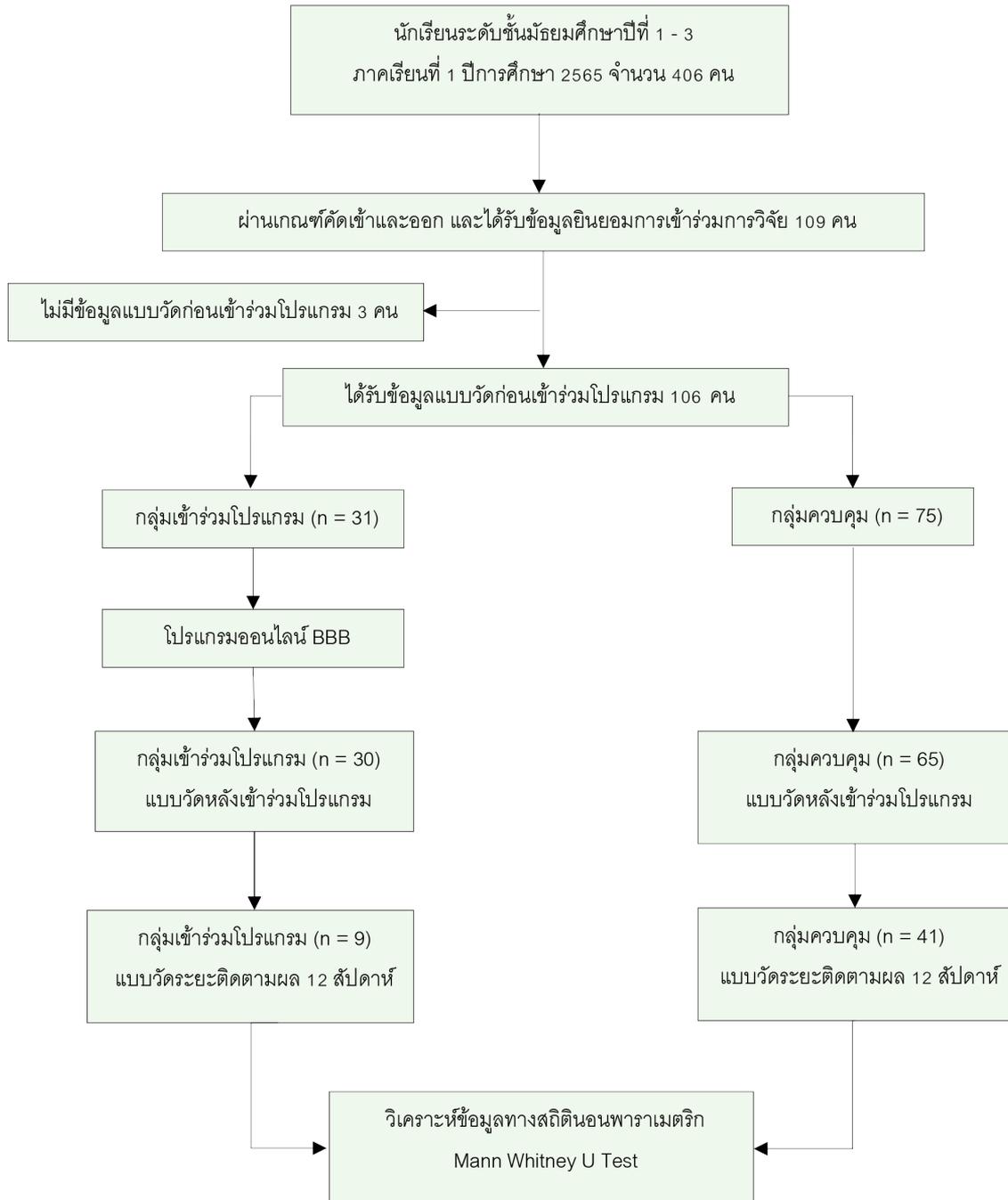
**ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป** ใช้เก็บข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัยประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพครอบครัว และรายได้ของครอบครัวที่อาศัยด้วย โดยเฉลี่ยต่อเดือน

**ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการรังแก** มีจำนวนข้อรวมทั้งสิ้น 51 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

2.1) **แบบสอบถามการรังแกในชีวิตจริง** ได้นำมาจากบางส่วนของ Olweus bully/victim questionnaire<sup>26</sup> ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย สมบัติ ตาปัญญา<sup>27</sup> ผู้วิจัยนำข้อที่เกี่ยวข้องกับการถูกรังแกในรูปแบบต่างๆ (ข้อที่ 1 - 10) และการรังแกผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ (ข้อที่ 12 - 21) แต่ละข้อมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก คือ ไม่เคยถูกรังแกหรือรังแกผู้อื่นเลย (0) เกิดขึ้น 1 - 2 ครั้ง (1) เกิดขึ้นเดือนละ 2 - 3 ครั้ง (2) เกิดขึ้นสัปดาห์ละครั้ง (3) และเกิดขึ้นสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง (4) คะแนนการถูกรังแกและการรังแกผู้อื่นที่มากหมายถึง มีความถี่ของการถูกรังแกและรังแกผู้อื่นมาก โดยมีคะแนนต่ำสุดและสูงที่สุดในช่วง 0 - 80 คะแนน ตัดการแปลผลในข้อที่ 21 ออก เนื่องจากข้อคำถามถามถึงการรังแกในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งไม่ได้สะท้อนความถี่ของการรังแกผู้อื่น แบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Cronbach's alpha = 0.75)<sup>27</sup>

2.2) **แบบสอบถามการรังแกทางไซเบอร์** ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ ต้นฉบับของ University of Turku ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย วัลลภ อัจฉริยะสิงห์ โดยเลือกใช้เฉพาะข้อคำถามที่เกี่ยวกับรูปแบบต่างๆ ของการถูกรังแกทางไซเบอร์ (ข้อที่ 1 - 8) และการรังแกผู้อื่นทางไซเบอร์ (ข้อที่ 9 - 15) แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัวเลือก คือ ไม่เคยถูกรังแกหรือรังแกผู้อื่นเลย (0) เกิดขึ้นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (1) เกิดขึ้นมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) และเกิดขึ้นเกือบทุกวัน (3) คะแนนการถูกรังแกและการรังแกผู้อื่นที่มาก หมายถึงมีความถี่ของการถูกรังแกและรังแกผู้อื่นทางไซเบอร์ที่มาก โดยมีคะแนนต่ำสุดและสูงที่สุดในช่วง 0 - 45 คะแนน แบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Cronbach's alpha = 0.63)

2.3) **แบบสอบถามการมีส่วนร่วมในการรังแก** นำมาจาก Participant Role Questionnaire (PRQ) สร้างขึ้นโดย Christina Salmivalli<sup>28</sup> แปลเป็นภาษาไทยโดยผู้วิจัย และแปลกลับ



รูปที่ 1 จำนวนทั้งหมดของผู้เข้าร่วมการศึกษา

เป็นภาษาอังกฤษโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษา (forward and back translation) จากนั้นนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชและการกลั่นแกล้งรังแกในเด็กตรวจสอบเนื้อหาให้เหมือนต้นฉบับ (validity checking) มีการทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 12 คน แบบสอบถามมีจำนวน 15 ข้อ สอบถามถึงบทบาทการเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการรังแก ได้แก่ ผู้ร่วมรังแก (assistant) ผู้ให้แรงเสริมการรังแก (reinforcer)

ผู้ปกป้องผู้ถูกรังแก (defender) และผู้ที่อยู่นอกเหตุการณ์ (outsider) ด้านละ 3 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือก 3 ตัวเลือก คือ ไม่เคยเลย (0) บางครั้ง (1) และบ่อยครั้ง (2) คะแนนการเป็นบทบาทใดที่มากที่สุดหมายถึงมีความถี่ของการเป็นบทบาทนั้นๆ ที่มากที่สุด โดยมีคะแนนต่ำสุดและสูงที่สุดในช่วง 0 - 30 คะแนน แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นในเกณฑ์ดีเยี่ยม (Cronbach's alpha = 0.88) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา หรือ Index of Item Objective

Congruence (IOC) ทั้งรายข้อและทั้งฉบับ = 1.00 โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาทั้งหมด 3 ท่าน เป็นผู้ประเมิน

**ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต** สร้างขึ้นโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ<sup>29</sup> ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิด resilience ของ Edith Grotberg<sup>19</sup> แบบสอบถามมีจำนวน 28 ข้อ เกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) 9 ข้อ คุณลักษณะความเข้มแข็งภายในส่วนบุคคล (I am) 10 ข้อ และการมีทักษะการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (I can) 9 ข้อ แต่ละข้อมีตัวเลือก 5 ตัวเลือก คือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไม่เห็นด้วย (2) เฉยๆ (3) เห็นด้วย (4) และเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) คะแนนที่มากหมายถึงการมีความแข็งแกร่งในชีวิตที่มาก โดยมีคะแนนต่ำสุดและสูงที่สุดในช่วง 28 - 140 คะแนน แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นในเกณฑ์ดีเยี่ยม (Cronbach's alpha = 0.86 - 0.91)

**ส่วนที่ 4 โปรแกรม Bounce Back Bullying (BBB)** เป็นโปรแกรมที่เป็นบทเรียนออนไลน์ Massive Open Online Course (MOOC) ที่เปิดให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใช้งานได้บนแพลตฟอร์ม MUx ของมหาวิทยาลัยมหิดล [https://mux.mahidol.ac.th/courses/course-v1:MU-RA+BBB101+MU-RA\\_000114/about](https://mux.mahidol.ac.th/courses/course-v1:MU-RA+BBB101+MU-RA_000114/about) ผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาโปรแกรมจากการทบทวนเนื้อหาความรู้ที่เกี่ยวข้องและปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่นจำนวน 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อสารสนเทศจำนวน 1 ท่าน ทดลองใช้ (try out) ในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 12 คน และนำข้อมูลป้อนกลับที่ได้จากกลุ่มทดลองใช้มาปรับปรุงให้โปรแกรมมีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ก่อนนำขึ้นบนแพลตฟอร์ม (final version) เนื้อหาของโปรแกรมออกแบบมาให้ครอบคลุมกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการรังแก ได้แก่ ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้เห็นเหตุการณ์มีการให้ความรู้ผ่านวิดีโอ กิจกรรมทำบทเรียน แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เนื้อหาของหลักสูตรแบ่งเป็น 3 โมดูล ได้แก่ รู้จัก เรียนรู้ และรับมือกับการรังแก โดยแต่ละโมดูลมี 3 บทเรียนย่อย รวมทั้งสิ้น 9 ตอน โดยใช้ระยะเวลาในการเรียนทั้งหมดประมาณ 4 ชั่วโมง โดยที่ผู้เข้าร่วมสามารถเรียนได้ตามจังหวะของตนเอง (self-pace learning) สามารถดูรายละเอียดกิจกรรมการเรียนทั้งหมดได้ที่ [https://docs.google.com/document/d/1iDzgj-15ObDop1HG-4YFjn-ScbH0\\_k-BTIHUUFg64-4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1iDzgj-15ObDop1HG-4YFjn-ScbH0_k-BTIHUUFg64-4/edit?usp=sharing) โปรแกรมมีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา Content Validity

Index (CVI) เป็นรายตอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวชเด็ก 2 ท่าน และผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการรังแกกันในเด็ก 1 ท่าน โปรแกรมมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมอยู่ในระดับสูง (CVI = 1.00)

การวัดและประเมินผล ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะต้องเข้าเรียนในหลักสูตรเป็นจำนวนอย่างน้อย 2 ใน 3 โมดูล หรือเข้าเรียน 5 ใน 9 ตอนของบทเรียนทั้งหมด โดยจะต้องมีผลทำแบบทดสอบหลังเรียนที่ร้อยละ 60 คะแนน จึงจะผ่านเกณฑ์และได้รับประกาศนียบัตรรับรองการจบหลักสูตร ดูรายละเอียดได้ที่ หน้า 3 [https://docs.google.com/document/d/1iDzgj-15ObDop1HG-4YFjn-ScbH0\\_k-BTIHUUFg64-4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1iDzgj-15ObDop1HG-4YFjn-ScbH0_k-BTIHUUFg64-4/edit?usp=sharing)

### การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยใช้โปรแกรม SPSS version 18 โดยเริ่มจากการตรวจสอบการกระจายตัวของข้อมูลด้วยการทดสอบความเป็นปกติ (Shapiro-Wilk test) พบว่าข้อมูลส่วนใหญ่ไม่เป็นไปตามการแจกแจงปกติ จึงเลือกใช้สถิติอนพาราเมตริกในการวิเคราะห์ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หรือค่ามัธยฐานและช่วงควอไทล์ (median, IQR) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษาในการวิเคราะห์เชิงอนุมาน ใช้สถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้ Wilcoxon signed-rank test ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม (pre-post และ pre-follow-up) สำหรับข้อมูลที่ไม่เป็นปกติ การวิเคราะห์ดำเนินการในลักษณะ Intention-to-treat analysis โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ค่า  $p < 0.05$

## ผลการศึกษา

### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 106 คน เป็นเพศชาย 53 คน (ร้อยละ 50) เพศหญิง 49 คน (ร้อยละ 46.20) และ LGBTQ 4 คน (ร้อยละ 3.80) โดยส่วนใหญ่ อายุ 12 ปี จำนวน 44 คน (ร้อยละ 41.50) ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 48 คน (ร้อยละ 45.30) ผู้ปกครองโดยส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกันเป็นจำนวน 87 คน (ร้อยละ 82.10) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาจำนวน 87 คน (ร้อยละ 82.10) และครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง

มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท จำนวน 50 คน (ร้อยละ 47.20)

จากตารางที่ 1 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) ไม่พบว่ามีความแตกต่างของข้อมูลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม แต่พบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไปด้านอายุ ( $\chi^2 = 11.42, p = .003$ ) ระดับชั้นเรียน ( $\chi^2 = 16.49, p < 0.001$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะติดตามผล

จากการศึกษานี้มีผู้ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ครบตามเกณฑ์ที่กำหนด และผ่านเกณฑ์การประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 22 คน (ร้อยละ 70.97) จากจำนวนผู้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งสิ้น 31 คน โดยมีคะแนนเฉลี่ย 67.18 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และใช้ระยะเวลาเฉลี่ยในการร่วมโปรแกรม 2.58 ชั่วโมง

### เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนของพฤติกรรมก้าวร้าวและความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล

จากตารางที่ 2 พบว่ามีเพียงคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางไซเบอร์ เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (pre-post) ของกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $U = 848.00, p = .025$ ) และค่าคะแนนผู้ให้แรงเสริมการก้าวร้าวเปรียบเทียบระหว่างระยะติดตามผลและก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (pre-follow-up) ของกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $U = 873.50, p = .048$ ) แต่ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนพฤติกรรมอื่นๆ และความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดมาแสดงในรูปแบบแผนภูมิเส้น (รูปที่ 2) สามารถดูคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตจริงจากรูปที่ 2a พฤติกรรมก้าวร้าวทางไซเบอร์ รูปที่ 2b พฤติกรรมผู้สังเกตการณ์รูปที่ 2c และความแข็งแกร่งในชีวิตรูปที่ 2d ในช่วงก่อนเข้า-หลังเข้าร่วมโปรแกรม และในระยะติดตามผลได้ดังรูป

## วิจารณ์

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 106 คน ติดตามผลของการเข้าร่วม

โปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตจริง การก้าวร้าวทางไซเบอร์ การเป็นผู้สังเกตการณ์และความแข็งแกร่งในชีวิตเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมก้าวร้าวทางไซเบอร์ของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม และพบว่าการเป็นผู้ให้แรงเสริมการก้าวร้าวของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ระยะติดตามผล 12 สัปดาห์ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตจริงและความแข็งแกร่งในชีวิต

จากการศึกษานี้พบว่า โปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

**วัตถุประสงค์ที่ 1** เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวและความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตจริงและทางไซเบอร์ลดลงเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการก้าวร้าวออนไลน์ที่ผ่านมา เช่น Safe Surfing<sup>24</sup>, Media Hero<sup>30</sup> และ Cyberprogram 2.0<sup>25</sup> โดยโปรแกรมที่กล่าวมาเบื้องต้นประกอบเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน เช่น การตระหนักรู้เรื่องการก้าวร้าว ทักษะการแก้ปัญหา การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย การฝึกฝนการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการให้ความรู้ที่ครอบคลุมกับบุคคลทุกบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการก้าวร้าว ได้แก่ ผู้รังแก ผู้ถูกรังแก และผู้สังเกตการณ์ จึงทำให้มีผลการศึกษาไปในทิศทางเดียวกันคือพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ทั้งการก้าวร้าวโดยในชีวิตจริงและทางไซเบอร์ แม้ว่าผลการวิเคราะห์จะพบการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นผู้สังเกตการณ์ในรูปแบบต่างๆ สาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นผู้สังเกตการณ์ที่ซับซ้อน และมักไม่ได้เปลี่ยนแปลงได้เพียงจากการรับข้อมูลหรือเรียนรู้เชิงทฤษฎี แต่ต้องอาศัยการฝึกทักษะ เช่น การตัดสินใจ การกล้าแสดงออก และการจัดการความกดดันทางสังคม ซึ่งไม่ได้ถูกออกแบบไว้โดยตรงในโปรแกรมออนไลน์นี้<sup>32</sup>

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางไซเบอร์ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับผลการศึกษาของโปรแกรม Media Hero<sup>30</sup>, Cyberprogram 2.0<sup>25</sup>, CyberEduca 2.0, The Testing Brief Online<sup>32</sup> และ E-Course to Combat Cyberbullying<sup>33</sup> ที่หลังการเข้าร่วม

โปรแกรมและในระยะติดตามผล กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม มีการรังแกทางไซเบอร์ที่ลดลง ซึ่งอาจเกิดจากผู้เข้าร่วมโปรแกรม มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับการรังแกทางไซเบอร์มากขึ้น<sup>34</sup> และโปรแกรมมีการให้การตระหนักรู้เท่าทันความคิดที่สนับสนุนการรังแก เช่น “คนอ่อนแอคือคนที่สมควรถูกแก้ง” หรือ “การหยอกเล่นสนุกๆ เขาคงไม่คิดมากหรอก” และปรับความคิดให้เหมาะสม

เพื่อลดพฤติกรรมกรังแก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุผลตามแนวทางการบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม Cognitive and Behavioral Therapy (CBT) ที่มีจะทำให้ตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุผลและไม่เกิดประโยชน์ด้วยการหาหลักฐานมาสนับสนุนหรือคัดค้านความคิด ความเชื่ออื่นๆ นอกจากนี้กลุ่มที่เข้าร่วม

**ตารางที่ 1** ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมกรังแก และความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง และความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อมูลทั่วไป	Total n = 106 (%) n (%) mean (SD)	Pre intervention		X <sup>2</sup>	p-value	
		Intervention gr. <sup>c</sup> n = 31 (29.25%) n (%) mean (SD)	Control gr. <sup>c</sup> n = 75 (70.75%) n (%) mean (SD)			
เพศ	หญิง	49 (46.20)	15 (48.40)	34 (45.30)	0.10 <sup>a</sup>	.950
	ชาย	53 (50.00)	15 (48.40)	38 (50.70)		
	LGBTQ	4 (3.80)	1 (3.20)	3 (4.00)		
อายุ	12 ปี	44 (41.50)	13 (41.90)	31 (41.30)	5.22 <sup>a</sup>	.156
	13 ปี	37 (34.90)	7 (22.60)	30 (40.00)		
	14 ปี	22 (20.80)	9 (29.00)	13 (17.30)		
	15 ปี	3 (2.80)	2 (6.50)	1 (1.30)		
ระดับชั้นเรียน	ม.1	48 (45.30)	15 (48.40)	33 (44.00)	4.50 <sup>a</sup>	.105
	ม.2	44 (41.50)	9 (29.00)	35 (46.70)		
	ม.3	14 (13.20)	7 (22.60)	7 (9.30)		
สถานภาพสมรสผู้ปกครอง	บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	87 (82.10)	24 (77.40)	63 (84.00)	4.53 <sup>a</sup>	.209
	บิดามารดาแยกกันอยู่	8 (7.50)	4 (12.90)	4 (5.30)		
	บิดามารดาหย่าร้าง	10 (9.40)	2 (6.50)	8 (10.70)		
	บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)		
	อื่นๆ	1 (0.90)	1 (3.20)	0 (0.00)		
สถานภาพครอบครัว	อยู่กับบิดาและมารดา	87 (82.10)	24 (77.40)	63 (84.00)	2.59 <sup>a</sup>	.273
	อยู่กับบิดาหรือมารดา	17 (16.00)	7 (22.60)	10 (13.30)		
	อยู่กับญาติพี่น้อง	2 (1.90)	0 (0.00)	2 (2.70)		
	อยู่ตามลำพัง/เพื่อน	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)		
รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน	ไม่เกิน 10,000 บาท	1 (0.90)	1 (3.20)	0 (0.00)	7.61 <sup>a</sup>	.107
	10,000 - 30,000 บาท	13 (12.30)	4 (12.90)	9 (12.00)		
	30,001 - 50,000 บาท	24 (22.60)	10 (32.30)	14 (18.70)		
	มากกว่า 50,000 บาท	50 (47.20)	14 (45.20)	36 (48.00)		
	อื่นๆ	18 (17.00)	2 (6.50)	16 (21.30)		

Abbreviation: gr. = group; a = Likelihood Ratio, b = Fisher's Exact Test, c = รั้อยละเทียบกับกลุ่มในช่วง Pre intervention, d = รั้อยละเทียบกับกลุ่มในช่วง Post intervention, e = รั้อยละเทียบกับกลุ่มในช่วง Follow-up, \* = p < 0.05, \*\* = p < 0.01 และ \*\*\* = p < 0.001

**ตารางที่ 2** ข้อมูลความแตกต่างคะแนนของพฤติกรรมการรังแกในชีวิตจริง การรังแกทางไซเบอร์ พฤติกรรมผู้สังเกตการณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต ระหว่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม

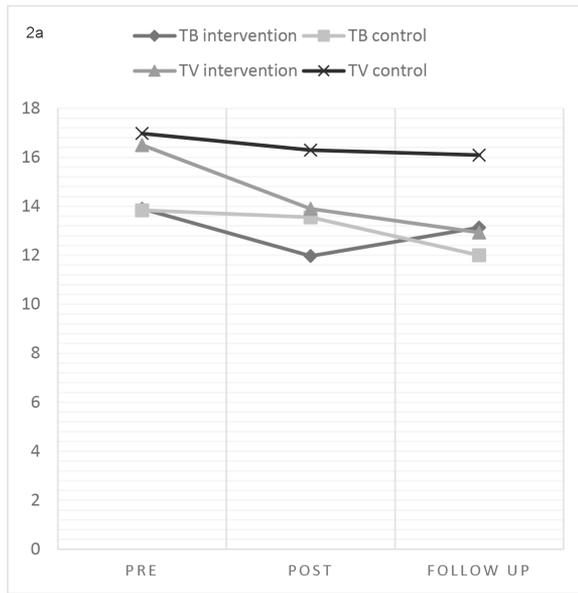
		Control group mean (SD)	Intervention group mean (SD)	Mann-Whitney U test	p-value	Cohen's d
การเป็นเหยื่อการรังแกในชีวิตจริง	ก่อน-หลัง	- .87 (6.79)	- 2.43 (7.58)	992.00	.296	.278
	ก่อน-ติดตามผล	- .24 (8.61)	- 2.89 (5.75)	932.50	.144	.349
การรังแกในชีวิตจริง	ก่อน-หลัง	- .37 (5.50)	- 1.86 (4.63)	880.00	.061	.338
	ก่อน-ติดตามผล	- .68 (6.12)	- 1.00 (3.57)	944.50	.164	.251
การเป็นเหยื่อการรังแกทางไซเบอร์	ก่อน-หลัง	- .74 (3.00)	- 1.07 (2.68)	1005.00	.327	.176
	ก่อน-ติดตามผล	- .80 (3.68)	.00 (2.64)	1044.00	.492	.150
การรังแกทางไซเบอร์	ก่อน-หลัง	.03 (1.79)	- .70 (1.29)	848.00	.025*	.491
	ก่อน-ติดตามผล	- .10 (2.83)	.11 (.93)	938.50	.132	.339
การเป็นผู้ร่วมรังแก	ก่อน-หลัง	.20 (1.39)	- .10 (.99)	931.50	.093	.328
	ก่อน-ติดตามผล	.12 (1.00)	.33 (1.12)	965.50	.167	.212
การเป็นผู้ให้แรงเสริมการรังแก	ก่อน-หลัง	.23 (1.35)	- .23 (1.00)	902.00	.074	.426
	ก่อน-ติดตามผล	.22 (1.11)	.00 (1.32)	873.50	.048*	.368
การเป็นผู้ปกป้องผู้ที่ถูกรังแก	ก่อน-หลัง	- .03 (2.19)	- .17 (1.88)	1103.00	.787	.061
	ก่อน-ติดตามผล	- .34 (1.56)	- .55 (1.67)	1128.50	.934	.132
การเป็นผู้ที่อยู่นอกเหตุการณ์	ก่อน-หลัง	.08 (2.12)	- .20 (1.65)	1034.50	.441	.171
	ก่อน-ติดตามผล	.58 (2.33)	.22 (1.56)	1018.50	.379	.237
ความแข็งแกร่งในชีวิต	ก่อน-หลัง	.32 (10.75)	4.23 (13.34)	993.50	.303	.255
	ก่อน-ติดตามผล	- 2.39 (13.56)	5.44 (9.96)	909.50	.106	.398

Abbreviation: SD = standard deviation, ก่อน-หลัง = คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรังแกหรือความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม, ก่อน-ติดตามผล = คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรังแกหรือความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างช่วงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและระยะติดตามผล 12 สัปดาห์; \* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$  และ \*\*\* =  $p < .001$

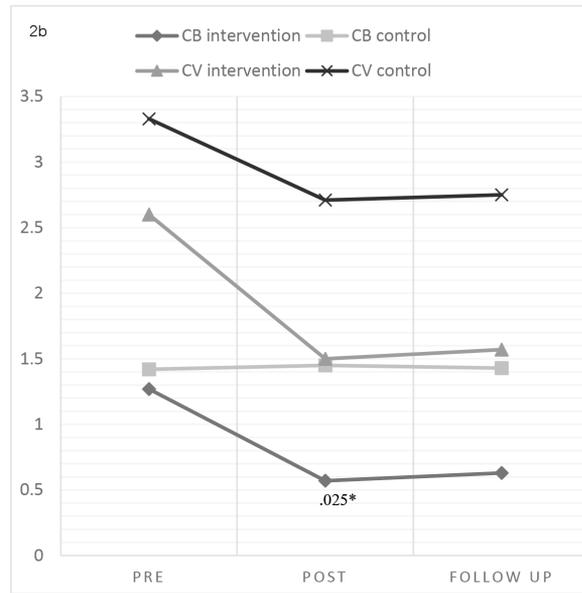
โปรแกรมอาจมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับการรังแกและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความแข็งแกร่งในชีวิตในการรู้จักเคารพตนเองและผู้อื่นด้วยเช่นกัน

การศึกษานี้ไม่ได้พบความแตกต่างในด้านพฤติกรรมการรังแกโดยทั่วไป และความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วม

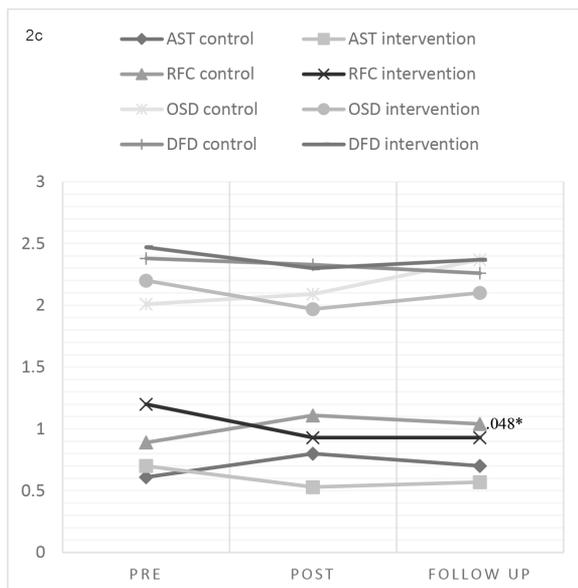
โปรแกรมกับกลุ่มควบคุม เนื่องจากการรายงานการเป็นผู้รังแก ซึ่งมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับการศึกษาอื่นๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งทำให้โอกาสในการตรวจพบการเปลี่ยนแปลงลดลง รวมถึงผู้คงอยู่จนสิ้นสุดกระบวนการวิจัยมีอยู่น้อย จึงอาจทำให้มีจำนวนตัวอย่างที่ไม่เพียงพอ อาจทำให้พลังการทดสอบต่ำลง (type 2 error)



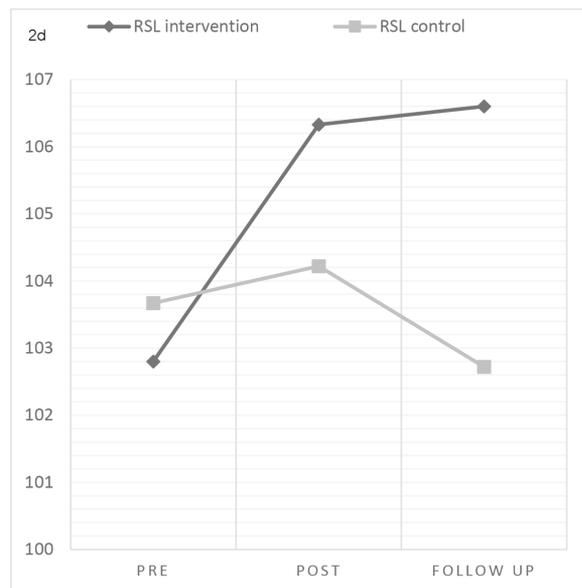
หมายเหตุ: TB = traditional bully และ TV = traditional victim



หมายเหตุ: CB = cyber bully และ CV = cyber victim



หมายเหตุ: AST = assistant, RFC = reinforcer, OSD = outsider, และ DFD = defender



หมายเหตุ: RSL = resilience

**รูปที่ 2** คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวและการตกเป็นเหยื่อในชีวิตจริง (2a) พฤติกรรมก้าวร้าวและการตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ (2b) พฤติกรรมผู้สังเกตการณ์ (2c) และความแข็งแกร่งในชีวิต (2d) ของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุมโดยเปรียบเทียบจากระหว่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล; แกน X = ระยะเวลาก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (pre) หลังเข้าร่วมโปรแกรม (post) และช่วงติดตามผล 12 สัปดาห์, แกน Y = คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าว (2a, 2b และ 2c) หรือความแข็งแกร่งในชีวิต (2d)

ส่งผลให้โอกาสในการตรวจจับความแตกต่างที่มีอยู่จริงลดลง นอกจากนี้ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่มีหลายปัจจัยเกี่ยวข้อง เช่น ความแข็งแกร่งภายใน และความแข็งแกร่งภายนอก ซึ่งอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงด้วยการเข้าร่วมโปรแกรมเพียงเท่านั้น นอกจากนี้ยังไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมก้าว

เป็นผู้สังเกตการณ์ระหว่างกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุม โดยอาจเป็นเพราะเนื้อหาของโปรแกรมมุ่งเน้นไปที่การเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง และการส่งเสริมทักษะการรับมือสำหรับผู้ถูกกลั่นแกล้ง มากกว่าการฝึกพฤติกรรมเชิงรุกของผู้สังเกตการณ์ การศึกษาก่อนหน้าพบว่าการเสริมสร้างพฤติกรรม

เชิงรุกของผู้สังเกตการณ์ในสถานการณ์การถูกรังแกจำเป็นต้องมีองค์ประกอบของกิจกรรมที่เน้นการจำลองสถานการณ์ (role-play) การสร้างแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน และการพัฒนาทักษะความกล้าแสดงออก<sup>35,36</sup> ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอในรูปแบบของโปรแกรม e-learning แบบ self-paced

### จุดแข็งและข้อจำกัดของการวิจัย

โปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) ได้รับการพัฒนาโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย โปรแกรมสามารถเข้าร่วมได้ผ่านระบบออนไลน์และมีลักษณะการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นตามจังหวะของผู้เรียน (self-paced learning) ซึ่งเอื้อต่อการเข้าถึงของกลุ่มเป้าหมายในวงกว้าง และลดข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดหลายประการที่ควรพิจารณาในการศึกษาในอนาคต 1) แม้งานวิจัยนี้จะมีกลุ่มควบคุม แต่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการแทรกแซงเชิงรุก (active intervention) ใดๆ จึงอาจก่อให้เกิดอคติในการเปรียบเทียบผลลัพธ์ได้ อีกทั้งระยะเวลาการติดตามผลเพียง 12 สัปดาห์ ยังอาจไม่เพียงพอในการประเมินผลลัพธ์ในระยะยาว จึงควรพิจารณาขยายระยะเวลาการติดตามผลให้อยู่ในช่วง 6-12 เดือน ในอนาคต 2) รูปแบบการเรียนรู้ตามจังหวะของผู้เรียน (self-paced learning) ที่ไม่มีระบบติดตามหรือแจ้งเตือนการเข้าใช้งาน อาจส่งผลกระทบต่อความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมโปรแกรมและทำให้ผู้เข้าร่วมบางส่วนไม่สามารถดำเนินการจนจบครบกระบวนการวิจัย จึงควรพัฒนาและเพิ่มระบบแจ้งเตือนเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเข้าใช้งานอย่างต่อเนื่องหรือเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ 3) การจัดเนื้อหาการเรียนออนไลน์ ควรมีการเพิ่มเติมเนื้อหาที่อาจให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเล่าถึงเหตุการณ์การรังแกที่ตนเองเคยพบการมีปฏิสัมพันธ์เพิ่มเติมระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนหรือกับผู้เรียนด้วยกันเอง ได้มีการอภิปราย แลกเปลี่ยน มีสถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนได้ช่วยกันแก้ไข หรือแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้นำองค์ความรู้จากโปรแกรมมาฝึกปฏิบัติเพื่อให้มีประสบการณ์การใช้ทักษะต่างๆ เช่น การเพิกเฉย การปฏิเสธ การจัดการอารมณ์ และการขอความช่วยเหลือ เป็นต้น ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นหากต้องรับมือกับสถานการณ์การรังแกจริง 4) กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้มาจากโรงเรียนเพียงแห่งเดียว และเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเท่านั้น จึงอาจไม่สามารถ

เป็นตัวแทนของประชากรทั่วไปได้ การเลือกโรงเรียนที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น ความเปิดกว้างในการสนับสนุนงานวิจัย อาจส่งผลให้ผลลัพธ์ไม่สามารถนำไปสรุปในกลุ่มประชากรทั่วไปได้ รวมถึงกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจในระดับค่อนข้างดีและมีผู้เข้าร่วมการศึกษาจนถึงสิ้นสุดเพียงจำนวนน้อย ในการศึกษาครั้งถัดไปจึงควรเพิ่มจำนวนและความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น 5) โปรแกรมนี้ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับการใช้งานผ่านคอมพิวเตอร์ ซึ่งอาจไม่ตอบโจทย์กับพฤติกรรมของวัยรุ่นในปัจจุบันที่นิยมใช้โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตเป็นหลัก อันอาจส่งผลกระทบต่อความสม่ำเสมอในการใช้งานและทำให้ผู้เข้าร่วมบางส่วนไม่สามารถใช้งานโปรแกรมได้จนจบกระบวนการ 6) วิธีการเก็บข้อมูลที่ใช้แบบประเมินตนเอง (self-report) อาจสะท้อนเพียงการรับรู้ของผู้ตอบแบบสอบถามในช่วงเวลานั้นและมีแนวโน้มที่จะเกิดอคติในการรายงานได้ จึงควรพิจารณาใช้เครื่องมือประเมินที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การประเมินโดยเพื่อนร่วมชั้น ครู หรือผู้ปกครอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและแม่นยำยิ่งขึ้น และ 7) อีกประเด็นที่ควรพิจารณาคือ ความแตกต่างของอายุและระดับชั้นเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่พบในระยะติดตามผล ซึ่งอาจเกิดจากการสูญเสียกลุ่มตัวอย่างบางส่วน (attrition bias) และลักษณะของการเข้าร่วมโปรแกรมตามความสมัครใจของนักเรียน ทำให้กลุ่มที่คงอยู่ในช่วงติดตามผลมีองค์ประกอบทางประชากรแตกต่างจากช่วงก่อนเริ่มโปรแกรม อย่างไรก็ตาม จากการตรวจสอบเพิ่มเติมไม่พบว่าปัจจัยด้านอายุหรือระดับชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนพฤติกรรมการรังแกหรือความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ จึงไม่น่ามีอิทธิพลต่อผลลัพธ์หลักของการวิจัย ทั้งนี้ควรพิจารณาควบคุมหรือติดตามตัวแปรพื้นฐานเหล่านี้ในการศึกษาครั้งต่อไป เพื่อป้องกันความเอนเอียงของข้อมูลที่อาจเกิดขึ้นจากความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงเวลา

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมออนไลน์ Bounce Back Bullying (BBB) มีศักยภาพในการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการรับมือกับการถูกรังแกในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โปรแกรมสามารถนำไปใช้เป็นการเรียนรู้อเสริมในช่วงมอและแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หรือโครงการสร้างเสริมสุขภาพะจิตในโรงเรียน โดยครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษาเป็นผู้ดูแลการใช้งานทั้งในรูปแบบกลุ่มหรือให้ผู้เรียนเข้าร่วมแบบรายบุคคล เพื่อลด

ปัญหาความไม่สม่ำเสมอในการใช้งาน ควรพัฒนาให้รองรับการใช้งานผ่านมือถือ และมีระบบแจ้งเตือนการเข้าเรียน สำหรับการประยุกต์ใช้ในวงกว้าง หน่วยงานทางการศึกษา เช่น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) อาจนำโปรแกรมไปขยายผลในระดับนโยบายหรือเขตพื้นที่การศึกษา อีกทั้งควรมีการพัฒนาเวอร์ชันที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายอื่น เช่น นักเรียนระดับมัธยมปลาย ครู หรือผู้ปกครอง เพื่อสนับสนุนการป้องกันการกลั่นแกล้งอย่างรอบด้าน

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนทุนการทำวิทยานิพนธ์บางส่วน รศ.พญ.สุพร อภินันทเวช ที่กรุณามาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย คณะครูที่ช่วยติดต่อประสานงานกับผู้ปกครอง คุณฝน เจ้าหน้าที่สถิติที่ช่วยให้คำปรึกษาและคำแนะนำตลอดการทำวิจัย คุณส้ม เจ้าหน้าที่ MUx ที่ช่วยติดต่อประสานงานให้คำแนะนำจนโปรแกรมได้เผยแพร่เป็นบทเรียนออนไลน์

### ผลประโยชน์ขัดกัน (conflict of interest)

ไม่มี

### การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์ (authors' contributions)

อริยญา จิตติถาวร: กำหนดแนวคิดวิจัย ออกแบบการศึกษา พัฒนาโปรแกรมออนไลน์ เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และเขียนบทความฉบับร่าง; คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์: กำหนดแนวคิดวิจัย ออกแบบการศึกษา พัฒนาโปรแกรมออนไลน์ ให้คำปรึกษาและตรวจสอบความเหมาะสมของแนวคิด และการออกแบบการศึกษา ตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความฉบับร่างและให้ข้อเสนอแนะในการเขียนบทความ ตลอดจนตรวจสอบและแก้ไขบทความฉบับสุดท้าย; สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข: กำหนดแนวคิดวิจัย ออกแบบการศึกษา ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมและการวัดผล ตลอดจนตรวจสอบและแก้ไขบทความฉบับสุดท้าย

### เอกสารอ้างอิง

1. Olweus D. Bullying at school: knowledge base and an effective intervention program. *Ann N Y Acad Sci* 1996;794(1):265-76.
2. Olweus D. Bully/victim problems in school: facts and intervention.

3. Eur J Psychol Educ 1997;12: 495-510.
4. Barzilay T, Scott JG, Munir K, Thomas HJ, Huda MM, Hasan MM, et al. Global variation in the prevalence of bullying victimisation among adolescents: role of peer and parental supports. *EClinicalMed* 2020;20:100276.
5. UNESCO. School violence and bullying: global status report. Paris: UNESCO; 2017.
6. Centers for Disease Control and Prevention (US), National Center for Injury Prevention and Control. Preventing bullying. Atlanta (GA): CDC; 2019.
7. Trirueangworawat B. Department of Mental Health reveals Thailand ranked 2nd for child bullying in school: about 600000 victims per year. *Matichon Online* [Internet]. Bangkok: Department of Mental Health; 2018 [cited 2025 Oct 5]. Available from: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27485>
8. Atsariyasing W, Foongsathaporn C, Ayudhaya Q, Vasupanrajit A, Chanpen S, Apinuntavech S, et al. Prevalence of cyberbullying and its associations with unsafe online behaviors, social media addiction, and psychosocial problems among 7th-9th grade students. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2019;58 (Suppl10):S255.
9. Aunampai A, Widyastari DA, Chuanwan S, Katewongsa P. Association of bullying on happiness at school: evidence from Thailand's national school-based survey. *Int J Adolesc Youth* 2022;27(1):72-84.
10. Olweus D. Bullying at school and later criminality: findings from three Swedish community samples of males. *Crim Behav Ment Health* 2011;21(2):151-6.
11. Renda J, Vassallo S, Edwards B. Bullying in early adolescence and its association with anti-social behaviour, criminality and violence 6 and 10 years later. *Crim Behav Ment Health* 2011;21(2):117-27.
12. Borg MG. The extent and nature of bullying among primary and secondary school children. *Educ Res* 1999;41(2):137-53.
13. Puranachaikere T, Punyapas S, Kaewpornawan T. Coping strategies of grade 4-6 primary school students in response to being bullied. *J Psychiatr Assoc Thai* 2015;60:275-86.
14. Panumaporn J, Hongsanguansri S, Atsariyasing W, Kiatrungrit K. Bystanders' behaviours and associated factors in cyberbullying. *Gen Psychiatr* 2020;33(3):e100187.
15. Garandeau CF, Laninga-Wijnen L, Salmivalli C. Effects of the KiVa anti-bullying program on affective and cognitive empathy in children and adolescents. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2021;1-15.
16. Bauer NS, Lozano P, Rivara FP. The effectiveness of the Olweus bullying prevention program in public middle schools: a controlled trial. *J Adolesc Health* 2007;40(3):266-74.
17. Brown EC, Low S, Smith BH, Haggerty KP. Outcomes from a school-randomized controlled trial of Steps to Respect: a bullying prevention program. *Sch Psychol Q* 2011;26(3):423-33.
18. Vittaya-apibalkul K, Hayeedareeyor N, Kunthon K, Arsakala K, Thepnarong W. Development of an activity package to reduce bullying behaviors among youth in Yala Province, Thailand. *Yala Rajabhat Univ J Humanit Soc Sci* 2020;15(2):45-60.
19. Jueajinda S, Stiramon O, Ekpanyaskul C. Social intelligence



- counseling intervention to reduce bullying behaviors among Thai lower secondary school students: a mixed-method study. *J Prev Med Public Health* 2021;54(5):340–51.
19. Grotberg E. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague: Bernard van Leer Foundation; 1995.
  20. Donnon T. Understanding how resiliency development influences adolescent bullying and victimization. *Can J Sch Psychol* 2010;25:101–13.
  21. Andreou E, Roussi-Vergou C, Didaskalou E, Skrzypiec G. School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychol Sch* 2020;57(8):1193–207.
  22. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
  23. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G\*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods* 2007;39(2):175–91.
  24. Aizenkot D, Kashy-Rosenbaum G. The effectiveness of safe surfing, an anti-cyberbullying intervention program in reducing online and offline bullying and improving perceived popularity and self-esteem. *Cyberpsychol J Psychosoc Res Cyberspace* 2020;14(3):6.
  25. Garaigordobil M, Martínez-Valderrey V. Technological resources to prevent cyberbullying during adolescence: the cyberprogram 2.0 program and the cooperative Cybereduca 2.0 videogame. *Front Psychol* 2018;9:745.
  26. Solberg ME, Olweus D. Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggress Behav* 2003;29(3):239–68.
  27. Tapanya S. Study to develop a sustainable violence prevention model in children. Bangkok: National Health Foundation and Thai Health Promotion Foundation; 2007.
  28. Salmivalli C, Lagerspetz K, Björkqvist K, Österman K, Kaukiainen A. Bullying as a group process: participant roles and their relations to social status within the group. *Aggress Behav* 1996;22(1):1–15.
  29. Kanda N, Nintachan P, Sangon S. Effect of the resilience-enhancing program in junior high school students. *J Psychiatr Nurs Ment Health* 2015;29(2):46–63.
  30. Chau E, Velasquez AM, Schultze-Krumbholz A, Scheithauer H. Effects of the cyberbullying prevention program media heroes (Medienhelden) on traditional bullying. *Aggress Behav* 2016;42(2):157–65.
  31. Thornberg R, Jungert T. Bystander behavior in bullying situations: basic moral sensitivity, moral disengagement and defender self-efficacy. *J Adolesc* 2013;36:475–83.
  32. Doane AN. Testing of a brief internet cyberbullying prevention program in college students [dissertation]. Norfolk (VA): Old Dominion University; 2011.
  33. Leung P, Wong N, Farver JM. Testing the effectiveness of an e-course to combat cyberbullying. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2019;22(3):174–80.
  34. Chillemi K, Abbott JM, Austin DW, Knowles A. A pilot study of an online psychoeducational program on cyberbullying that aims to increase confidence and help-seeking behaviors among adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2020;23(4):253–6.
  35. Pozzoli T, Gini G. Active defending and passive bystander behavior in bullying: the role of personal characteristics and perceived peer pressure. *J Abnorm Child Psychol* 2010;38(6):815–27.
  36. Polanin JR, Espelage DL, Pigott TD. A meta-analysis of school-based bullying prevention programs' effects on bystander intervention behavior. *Sch Psychol Rev* 2012;41(1):47–65.