

การพัฒนาโปรแกรมการยอมรับและพันธะสัญญาออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในวัยรุ่น

Development of Online Acceptance and Commitment Program to Enhance Inhibitory Control on Cyberbullying in Adolescents

อเนชา รัตนธรรมทอง จุฑามาศ แหนจอห์น* วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์

Anecha Rattanatamtong Juthamas Haenjohn* Warakorn Supwirapakorn

หน่วยวิจัยและพัฒนาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี ประเทศไทย 20131

Brain Mind and Learning Research and Department Unit, Faculty of Education,

Burapha University, Chonburi, Thailand 20131

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาออนไลน์เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 60 คน ที่มีอายุ 12 -14 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนบ้านบึงอุตสาหกรรมนุเคราะห์ ชลบุรี สุ่มแบ่งกลุ่มโดยการจับคู่คะแนนแบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์และมาตรวัดความหุนหันพลันแล่นเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ 1) แบบทดสอบมาตรฐาน 2) มาตรวัดความหุนหันพลันแล่น 3) แบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และ 4) โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติ การประเมินการควบคุมยับยั้งและการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบบอนเฟอโรนี

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หลังทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หลังทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การควบคุมยับยั้ง การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา

Abstract

The aims of this research are to develop the online acceptance and commitment program to enhance inhibitory control of cyberbullying among adolescents and to test its effectiveness. The sample selected by the cluster sampling consists of sixty junior high school students (12-14 years old) who were currently studying

Corresponding Author: E-mail: drhaenjohn@gmail.com

วันที่รับ (received) 4 ก.ย. 2565 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 17 ก.ย. 2565 วันที่ตอบรับ (accepted) 25 ก.ย. 2565

at Banbung Uttasahakamnuhro School, Chonburi, Thailand. The subjects were divided into two groups (experimental and control groups) by using matched pairs of Cyberbullying questionnaire and Barratt Impulsiveness Scale. Each group had thirty students. The research instruments used in the research were Stroop Color and Word Test (SCWT), Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), and Cyberbullying questionnaire (CBQ), and the online acceptance and commitment program to enhance inhibitory control of cyberbullying for adolescents (ACT-ICCB). Data were analyzed by using Repeated-Measures analysis of variance: one between-subject variable and one within-subject variable, and Bonferroni method.

The result showed that the students in the experimental group had a lower level of cyberbullying behaviors in the posttest and the follow-up period than that in the pretest period ($p < .05$). In addition, the finding revealed that the students in the experimental group had a lower level of cyberbullying behaviors in the posttest and the follow-up period than that in the control group ($p < .05$).

Keywords: Inhibitory Control, Cyberbullying, Acceptance and Commitment Program

บทนำ

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถสร้างความรุนแรงผ่านทางโลกออนไลน์ได้ตลอดเวลา และทุกทีที่มีสื่อเทคโนโลยี¹ ซึ่งวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ขาดเหตุผลและขาดการควบคุมตนเอง² ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถปรับแก้ได้หากบุคคลรู้จักการควบคุมตนเอง โดยการฝึกควบคุมยับยั้งพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง³

การควบคุมยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดจากการทำงานของสมองส่วน Prefrontal cortex (PFC) และบริเวณของสมองที่ทำหน้าที่ในการควบคุมตนเองหรือยับยั้งการตอบสนอง ได้แก่ Dorsolateral prefrontal Cortex (DLPFC), Anterior cingulate cortex (ACC) และ Basal ganglia ซึ่งเกี่ยวข้องกับสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกระบวนการควบคุมการรู้คิดและการตัดสินใจ⁴ ทั้งนี้การควบคุมยับยั้งยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยในการศึกษาความหุนหันพลันแล่นและพฤติกรรมการช่วยเหลือของวัยรุ่นต่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นที่หุนหันพลันแล่นมากกว่าจะขาดพฤติกรรมการช่วยเหลือในเหตุการณ์การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ซึ่งพฤติกรรมการช่วยเหลือต้องใช้ความสามารถในการยับยั้งซึ่งเป็นข้อบกพร่องในวัยรุ่นที่หุนหันพลันแล่น⁵ ดังนั้นการควบคุมยับยั้งจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ควรได้รับการพัฒนา เพื่อลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และเพื่อเป็นฐานที่ดีในการพัฒนาความจำใช้งานและการคิดยืดหยุ่น อีกทั้งเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมตนเองของบุคคลทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการแสดง

พฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

การควบคุมยับยั้ง (Inhibitory Control: IC) สามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การฝึกสติ การออกกำลังกาย การเล่นเกมคอมพิวเตอร์และเกมที่ไม่ใช่คอมพิวเตอร์ การปรับพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การจัดการอารมณ์การเสริมสร้างการกำกับตนเอง กิจกรรมสังเกตตนเอง การทำงานอดิเรก อาชีพ การเล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ การแสดงละคร เป็นต้น⁶ การพัฒนาโดยผ่านกิจกรรมการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการควบคุมยับยั้ง บุคคลจำเป็นต้องมีสมาธิ สติ และความสนใจจดจ่อเป็นพื้นฐานในการเข้าร่วมปฏิบัติ ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแนวใหม่ ที่เกิดจากการบูรณาการแนวคิดพฤติกรรมนิยมและหลักการแนวคิดตะวันออกจากพุทธศาสนา อันได้แก่ สติ (Mindfulness) และการยอมรับ (Acceptance)⁷ ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) เป็นทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแนวใหม่ที่ได้รับการพัฒนาจากแนวคิดพื้นฐานของหลักการปรัชญาบริบทนิยมเชิงหน้าที่ (Functional contextualism) ในการให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมภายนอก บริบทความจริงและเป้าหมาย กับทฤษฎีกรอบความสัมพันธ์ (Relational Frame Theory: RFT) ในการอธิบายกระบวนการทำงานของภาษาที่มีอิทธิพลต่อมนุษย์ กระบวนการหลักของ ACT จึงประกอบด้วยการปรับพฤติกรรมการฝึกสติและการยอมรับ รวมถึงมีกระบวนการอื่นที่สามารถเสริมขึ้นมาตามลักษณะของผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ตรงกับการแก้ไขปัญหาที่ตรงตามตัวบุคคล เช่น การให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psycho-education) การฝึกทักษะเพื่อการสำรวจปัญหา การปรับแก้

พฤติกรรม⁷ อาทิ การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างหน้าที่บริหารจัดการของสมองสำหรับวัยรุ่น⁸ การพัฒนาโปรแกรมฝึกคิดแก้ปัญหาโดยใช้ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นที่เสพติดสารแอมเฟตามีน⁹ และการพัฒนาโปรแกรมการยืดหยุ่นทางการรู้คิดด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในนักเรียนชั้นประถมศึกษา¹⁰

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจแก้ไขต้นเหตุของปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในผู้ที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผู้อื่น โดยการเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในวัยรุ่น ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา โดยใช้เครื่องมือวัดการควบคุมยับยั้งด้วยแบบทดสอบสตรูป (Stroop Color and Word Test: SCWT) และมาตรวัดความหุนหันพลันแล่น (Barratt Impulsiveness Scale: BIS-11) และวัดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วย แบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying Questionnaire: CBQ)

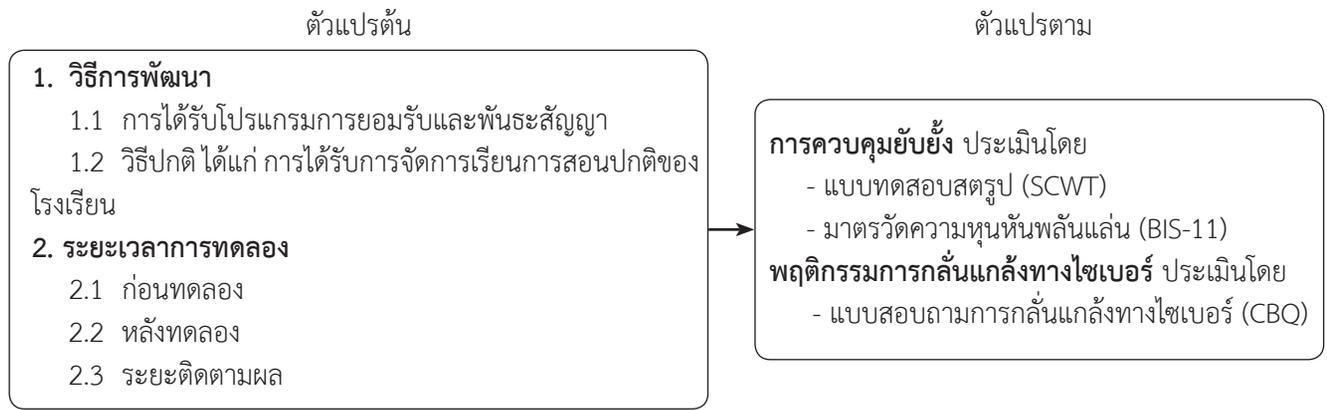
คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาสามารถเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ได้หรือไม่ อย่างไร
2. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญามีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย



2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมยับยั้งและพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมยับยั้งและพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาทดลอง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการควบคุมยับยั้งหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการควบคุมยับยั้งระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการควบคุมยับยั้งหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง
5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีการควบคุมยับยั้งระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง
6. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หลังทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
7. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
8. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์หลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง
9. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research design) เพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 12-14 ปี ทั้งเพศชายและหญิง โรงเรียนบ้านบึงอุตสาหกรรมนุเคราะห์ ชลบุรี ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster random sampling) ในการตอบแบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยเลือกคนที่มีความรุนแรงสูงสุดลงไป 60 คน แบ่งเป็นเพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน และแบ่งกลุ่มโดยการจับคู่คะแนน (Matched pair) การประเมินการควบคุมยับยั้ง ที่ประเมินโดยแบบทดสอบ Stroop Color and Word Test) และมาตรวัดความหุนหันพลันแล่น (Barratt Impulsiveness Scale: BIS-11) แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลากเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยเป็นเพศชายกลุ่มละ 15 คน และเพศหญิงกลุ่มละ 15 คน การวิจัยนี้แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ก่อนทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 ที่ไม่มีปัญหาความบกพร่องทางด้านพัฒนาการทางร่างกายและการเรียนรู้ ทำแบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมการทำแบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ผ่านรูปแบบ Google Form ที่มีคะแนนสูงใกล้เคียงกันตั้งแต่ 2-11 คะแนน จำนวน 60 คน แล้วจึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ Stroop Color and Word Test โดยผู้วิจัยเป็นผู้วัด และทำมาตรวัดความหุนหันพลันแล่นผ่านรูปแบบ Google Form เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับคู่คะแนนผลการทดสอบ Stroop Color and Word Test และมาตรวัดความหุนหันพลันแล่น กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมตามหลักสูตรปกติ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งหมด 8 ครั้ง

3. หลังทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรับการทดสอบ Stroop Color and Word Test และมาตรวัดความหุนหันพลันแล่นผ่านรูปแบบ Google Form เพื่อศึกษาความแตกต่าง

4. ระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและ

กลุ่มควบคุมรับการทดสอบ Stroop Color and Word Test และมาตรวัดความหุนหันพลันแล่นผ่านรูปแบบ Google Form ในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ แล้วนำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา วันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2564 เลขที่ IRB3-095/2564

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures analysis of variance : one between-subject variable and one within-subject variable)

2. เมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีแบบบอนเฟอรอนี (Bonferroni method)

เครื่องมือในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบทดสอบ Stroop Color and Word Test, Children's version for ages 5-14: SCWT)¹¹ พัฒนาโดย Stroop และปรับปรุงโดย โกลเดนและคณะ ในปี 2003 เพื่อวัดความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองการอ่านคำเพื่อที่จะตอบสนองสิ่งที่เห็นแทน ประกอบด้วยกระดาษจำนวน 3 ใบ โดยแต่ละใบมี 100 รายการ ในกระดาษใบแรกเป็นการอ่านรายการสี (เช่น สีแดง สีเขียว) ที่พิมพ์ด้วยหมึกสีดำ กระดาษใบที่ 2 มีแถวของสีที่เราไม่ใช้คำ แต่ใช้เครื่องหมาย XXXX ที่พิมพ์ด้วยสีที่ต่างกันและให้อ่านชื่อสีของสีเหล่านั้น ๆ ในกระดาษใบสุดท้ายคำจะถูกพิมพ์ด้วยสีที่แตกต่างจากคำนั้น (เช่น สีน้ำเงินพิมพ์ด้วยหมึกสีเขียว) และต้องอ่านชื่อสีแทนที่จะอ่านคำนั้น ในแต่ละส่วนจะกำหนดเวลา 45 วินาที ในการอ่านรายการให้ได้มากที่สุด ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) เท่ากับ .73

2. มาตรวัดความหุนหันพลันแล่น (Barratt Impulsiveness Scale: BIS-11)¹² ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตในการแปลเป็นฉบับภาษาไทย เป็นแบบสอบถามจำนวน 30 ข้อ ซึ่งข้อคำถามอธิบายถึงพฤติกรรมและความชอบทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับ

ความหุนหันพลันแล่นหรือไม่หุนหันพลันแล่น (โดยการแปลคะแนนแบบย้อนกลับ) โดยตอบเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่าคะแนน 4 ระดับ ได้แก่ 1 คือ ไม่เคย 2 คือ บางครั้ง 3 คือ บ่อยครั้ง และ 4 คือ เป็นประจำ และวิเคราะห์ผลประเมินจากคะแนน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) เท่ากับ .82

3. แบบสอบถามการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying Questionnaire: CBQ)¹³ ฉบับภาษาไทย สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ซึ่งผู้วิจัยได้รับการอนุญาตในการแปลเป็นฉบับภาษาไทย จากมหาวิทยาลัยเดอสตโต (University of Deusto) ประเทศสเปน ซึ่งเป็นแบบสอบถาม ที่ทำโดยผู้ตอบแบบสอบถามเอง (self-report) ประกอบด้วยข้อความ 16 ข้อ ทุกข้อตอบเป็นคะแนนในระดับจาก 0 คือ ไม่เคย 1 คือ บางครั้ง และ 2 คือ บ่อยครั้ง โดยวิเคราะห์ผลประเมินจากความบ่อยของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ตามระดับคะแนน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) เท่ากับ .96

4. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและหลักการของทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา และแนวคิดของการควบคุมยับยั้งจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โปรแกรมผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านจิตวิทยา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาศาสตร์การรู้คิด รวมทั้งหมด 5 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 6 คน ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความคล่องแคล่วในการดำเนินการตามโปรแกรม หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบึงมัญญวิทยาการ จังหวัดชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ภายใต้การควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษา

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย SCWT ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนต่างกันเล็กน้อย ต่อมาหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นมาก ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงมากในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลับมีคะแนนในทิศทางที่ลดลง สรุปได้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดสอบ

คะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย BIS-11 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนใกล้เคียงกัน ต่อมาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนต่างต่ำกว่าก่อนการทดลองมากและต่างจากกลุ่มควบคุมมาก ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนค่อนข้างคงที่ทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มทดลอง กลับมีคะแนนในทิศทางที่สูงขึ้นในระยะติดตามผล สรุปได้ว่าลักษณะ การเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดสอบ

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ประเมินโดย CBQ ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนใกล้เคียงกัน ต่อมาหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มี คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนลดลงมาก ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงเล็กน้อย และต่อมาในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นค่อนข้างชัดเจน แต่กลุ่มควบคุมสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย ลักษณะของกราฟดังกล่าวแสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดสอบผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย SCWT ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย SCWT ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		SS	MS	F	P	η^2
	M	SD	M	SD					
ก่อนทดลอง	-20.100	8.907	-19.167	8.583	13.067	13.067	.171	.681	.003
หลังทดลอง	-18.967	8.282	-21.267	8.283	79.350	79.350	1.157	.287	.020
ติดตามผล	-20.133	10.082	-22.067	7.497	56.067	56.067	.710	.403	.012
SS	26.467		134.600						
MS	13.233		67.300						
F	.277		14.895*						
P	.759		.000						
η^2	.009		.339						

*P < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย SCWT ไม่แตกต่างกันทั้งหลังทดลอง และระยะติดตามผล

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ขณะที่

กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งที่ประเมิน โดย BIS-11 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผลแสดง ดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย BIS-11 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		SS	MS	F	P	η^2
	M	SD	M	SD					
ก่อนทดลอง	65.000	8.574	65.067	8.124	.067	.067	.001	.975	.000
หลังทดลอง	62.867	9.024	65.100	7.595	74.817	74.817	1.076	.304	.018
ติดตามผล	63.233	9.213	65.100	9.213	52.267	52.267	.733	.395	.012
SS	78.067		.022						
MS	39.033		.011						
F	1.974		.004						
P	.148		.996						
η^2	.064		.000						

*P < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยั้งที่
ประเมินโดย BIS-11 ไม่แตกต่างกันทั้งหลังทดลอง และระยะ
ติดตามผล
นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมยั้ง
ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน
ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบ
เทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่
ประเมินโดย CBQ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ประเมินโดย CBQ ของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		SS	MS	F	P	η^2
	M	SD	M	SD					
ก่อนทดลอง	4.000	2.477	4.100	2.383	.150	.150	.025	.874	.000
หลังทดลอง	2.533	1.383	4.067	1.856	35.267	35.267	13.168*	.001	.185
ติดตามผล	2.767	1.569	4.100	1.668	26.667	26.667	10.171*	.002	.149
SS	37.267		.022						
MS	18.633		.011						
F	23.805*		.025						
P	.000		.976						
η^2	.451		.001						

*P < .05

แสดงดังตาราง 3

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่ม
ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่
ประเมินโดย CBQ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล
นอกจากนี้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่ม
ทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่
ประเมินโดย CBQ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตาม
ผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการ
ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ประเมินโดย CBQ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล โดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

Group	Source	MD	SE	P
Experiment Group	Posttest – Pretest	-1.467*	.270	.000
	Posttest – Follow up	-.233	.141	.328
	Follow up – Pretest	-1.233*	.252	.000
Control Group	Posttest – Pretest	-.033	.182	1.000
	Posttest – Follow up	-.033	.122	1.000
	Follow up – Pretest	.000	.203	1.000

*P < .05

(Bonferroni) ดังตาราง 4

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ประเมินโดย CBQ ในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน ส่วนหลังทดลองกับติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย SCWT และ BIS-11 พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง แต่คะแนนพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่ประเมินโดย CBQ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนการควบคุมยับยั้งที่ประเมินโดย SCWT และ BIS-11 ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลไม่ต่างกัน และนักเรียนกลุ่มทดลองมีผลคะแนนการควบคุมยับยั้ง หลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม เนื่องจากโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการบูรณาการทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ร่วมกับแนวคิดทักษะการควบคุมยับยั้งและแนวคิดการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยหลักการพื้นฐานที่ใช้ในการสร้างโปรแกรม ACT-ICCB ได้แก่ ทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นกระบวนการทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ย่างยากได้¹⁴ และกระบวนการหลักของ ACT ที่ประกอบด้วย การปรับพฤติกรรม การฝึกสติ และการยอมรับ⁷ ส่งผลให้ไม่พบความแตกต่างของการควบคุมยับยั้งที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการรู้คิด แต่อย่างไรก็ตามในการสร้างโปรแกรม ACT-ICCB ได้บูรณาการการฝึกสติร่วมกับแนวคิดการควบคุมยับยั้งในกิจกรรม อาทิ การฝึกสติที่ลมหายใจ การฝึกสติจดจ่อ การฝึกสำรวจร่างกาย (Body scan) การฝึกหายใจเป็น 7/11 การฝึกพิจารณาเครื่องดื่มร้อน และกิจกรรมหยุดก่อน (Stop) เป็นต้น

ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยการศึกษาความสัมพันธ์ของการควบคุมยับยั้งและการฝึกสติในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า การฝึกสติมีผลต่อการพัฒนาการควบคุมยับยั้งในวัยรุ่นตอนต้น¹⁵ ดังนั้นเมื่อเปรียบเทียบผลคะแนนการควบคุมยับยั้งของกลุ่มทดลองก่อนทดลองและหลังทดลอง พบว่า คะแนนการควบคุมยับยั้งมีแนวโน้มดีขึ้น จากการเปลี่ยนอย่างไม่มีนัยสำคัญสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบผลการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมและการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการเรียนรู้ของหน้าที่บริหารจัดการสมอง การยับยั้งซึ่งใจและความยืดหยุ่นในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 45 คน พบว่า การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญา และการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของหน้าที่บริหารจัดการสมอง การยับยั้งซึ่งใจและความยืดหยุ่นของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทันทีหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญ แต่อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมในการเรียนรู้ของหน้าที่บริหารจัดการสมองและการยับยั้งซึ่งใจสูงกว่าการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาอย่างมีนัยสำคัญ และในระยะติดตามผล มีเพียงผลของการบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรมในการเรียนรู้ของหน้าที่บริหารจัดการสมองและการยับยั้งซึ่งใจเท่านั้นที่ยังคงมีเสถียรภาพ ขณะที่ผลของหน้าที่บริหารจัดการสมองไม่เสถียรหลังจากผ่านการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาไปสองเดือน¹⁶ รวมถึงงานวิจัยที่ศึกษาผลของการบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการควบคุมอารมณ์ หน้าที่บริหารจัดการ และการลดพฤติกรรม ภายหลังการเลิกใช้ยาในการบำบัดรักษา พบว่า การบำบัดด้วยการยอมรับและพันธะสัญญาต่อการควบคุมอารมณ์ หน้าที่บริหารจัดการ และการลดพฤติกรรม ภายหลังการเลิกใช้ยาในการบำบัดรักษา ไม่ได้ผลในการบำบัดรักษา¹⁷

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีคะแนนพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ก่อนทดลอง หลังทดลอง ระยะติดตามผลต่างกัน และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลคะแนนพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ หลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญาช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการกลั่น

แกล้งทางไซเบอร์ลดลง โดยโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ความหมาย ความสำคัญ และวิธีการฝึกร่วมกับปัจจุบัน รวมถึงฝึกร่วมกับปัจจุบันผ่านการฝึกจดจำอยู่กับร่างกายและความคิด เพื่อให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการอยู่กับปัจจุบัน สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สถิติ และภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมปลายชาวจีน พบว่า การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ สถิติ และภาวะซึมเศร้ามีความเกี่ยวข้องกันอย่างมีนัยสำคัญ¹⁸ และงานวิจัยที่ศึกษาการทารุณทางอารมณ์ในวัยเด็กและการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในวัยรุ่นผ่านการฝึกสติ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมฝึกสติสำหรับวัยรุ่นที่ถูกทารุณทางอารมณ์ตั้งแต่ยังเป็นเด็กช่วยลดการมีส่วนร่วมในการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์¹⁹ อีกทั้งการเรียนรู้และเข้าใจความหมาย ลักษณะและผลกระทบของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เพื่อให้ตระหนักถึงปัญหาการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากกิจกรรมแสดงความคิดเห็นโดยไม่ต้องระบุชื่อผู้เขียนและระบุชื่อผู้เขียน และในกิจกรรมที่ต้องกตเลื้อกแบ่งปันหรือข้ามภาพที่เป็นข่าวปลอม ดังตัวอย่างกรณีของเด็กหญิงมาลา (นามสมมติ) “เราควรรู้จักหาข้อมูลหรือรู้จักตัวตนของเค้าก่อนจะแชร์หรือแสดงความคิดเห็นค่ะ”

ตลอดจนเรียนรู้และค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ระบุประสบการณ์ที่ต้องการหลีกเลี่ยง วิธีการที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงประสบการณ์วิเคราะห์การใช้การได้ของวิธีการในการหลีกเลี่ยง และประเมินต้นทุนที่ใช้ในการหลีกเลี่ยง และเรียนรู้วิธีการที่ง่ายที่สุดในการรับมือกับประสบการณ์ที่กำลังหลีกเลี่ยง โดยการฝึกพัฒนาการยอมรับต่อทุกความคิดหรือประสบการณ์ชีวิตที่ต้องหลีกเลี่ยงตามแนวทางการจัดการควบคุมประสบการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างการทารุณทางจิตใจในวัยเด็กกับทัศนคติต่อการกลั่นแกล้งของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการทดสอบความเสี่ยงและปัจจัยป้องกันพบว่า การทารุณทางจิตใจในวัยเด็กเกี่ยวข้องกับทัศนคติของนักศึกษาชายที่กระทำการกลั่นแกล้งผ่านทางไซเบอร์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการขาดความเห็นอกเห็นใจและพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม โดยภายหลังการเรียนรู้ความเห็นอกเห็นใจและพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม นักศึกษาชายมีทัศนคติต่อการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ดีขึ้น²⁰ นอกจากนี้การได้เรียนรู้ความหมาย ความสำคัญ และระบุค่านิยม เพื่อเลือกเป็นแนวทางในการ

ดำเนินชีวิตอย่างที่ตนเองต้องการสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาผลของการฝึกสติและค่านิยม เพื่อลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ พบว่า พฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ลดลงตั้งแต่ก่อนการทดสอบจนถึงหลังการทดสอบ ตลอดจนระยะติดตามผล²¹

สรุปได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ไม่พบความแตกต่างของการเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งหลังทดลองและระยะติดตามผล อย่างไรก็ตามนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ลดลงหลังทดลองและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกิจกรรมเป็นรูปแบบออนไลน์ จึงส่งผลให้เกิดข้อจำกัดในการวิจัยหลายประการ อาทิ ไม่สามารถจัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวแบบกลุ่มได้ ความไม่พร้อมด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่ในการอบรมของผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่เอื้อต่อการจดจ่อกับการฝึกอบรม คุณภาพการประเมินและระยะติดตามผลหลังการอบรมค่อนข้างจำกัด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาปัญหาในการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์เรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านเทคโนโลยี ด้านสื่อการสอน ด้านพฤติกรรมของนักเรียน และด้านผู้สอน²²

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. นักจิตวิทยา นักกิจกรรม หรือครูผู้สอน ที่ต้องการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและพันธะสัญญา ควรศึกษาเพิ่มเติมและปรับแก้ไขให้สอดคล้อง ก่อนนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาหรือประยุกต์ในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ รวมถึงพฤติกรรมกลั่นแกล้งประเภทอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงผลของการกลั่นแกล้งผู้อื่น และเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้ ควรมีความชำนาญในการใช้ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและการฝึกสติเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ผลการฝึกที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุม

ยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและ
พันธะสัญญาในกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
นักศึกษาในวิทยาลัย เป็นต้น

2. การศึกษาผลโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุม
ยับยั้งการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ด้วยทฤษฎีการยอมรับและ
พันธะสัญญา โดยการประเมินการควบคุมยับยั้งด้วยเครื่องมือ
อื่น ๆ อาทิ Simon task, Flanker task, Anti-saccade task,
Go/ No-go task, Stop-signal task

3. ควรศึกษาผลการใช้โปรแกรมในการฝึกการรู้คิด
ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมยับยั้ง เช่น ความสนใจจดจ่อ
การควบคุมการรบกวน และการควบคุมตนเองเพิ่มมากขึ้น

References

1. Developmental and Behavioral Pediatrics (DBP).
Child developmental and behavioral. Vol. 4.
Bangkok: Developmental and behavioral
pediatrics; 2018. (InThai)
2. Aungabsee J. Developmental Psychology.
Bangkok: Danex Inter Corporation Company
Limited; 2018. (InThai)
3. Lamsupasit S. Theories and Techniques in
Behavior Modification. 9th ed. Bangkok:
CUpres; 2019. (InThai)
4. Coutlee CG, Huettel SA. The functional
neuroanatomy of decision making:
prefrontal control of thought and action.
Brain research 2012;1428:3-12.
5. Erreygers S, Pabian S, Vandebosch H, Baillien E.
Helping behavior among adolescent
bystanders of cyberbullying: The role of
impulsivity. Learning and Individual
Differences 2016;48:61-7.
6. Haenjohn, J. Cognitive psychology. 3rd ed. Bangkok,
Grandpoint; 2019. (In Thai)
7. Haenjohn, J. Acceptance and commitment
therapy. Bangkok, Grandpoint; 2018. (InThai)

8. Haenjohn, J., Sirithadakunlaphat, S., &
Supwirapakorn, W. Development of training
on promoting executive functions of the brain
in adolescent, Journal of The Royal Thai Army
Nurses 2018;19(2): 220-29. (In Thai)
9. Kumlerd S, Haenjohn J, Sirithadakunlaphat S.
Development of Problem Solving Training
Program Based on Acceptance and
Commitment Therapy in Adolescents and
Young Adults with Amphetamine Addiction.
Journal of the Royal Thai Army Nurses 2019;
20(1):181-87. (in Thai)
10. Nusonthara, C., Haenjohn, J., & Sirithadakunlaphat,
S. A Development of Cognitive Flexibility
Program Based on Acceptance and
Commitment Therapy in Primary School
Students, Journal of The Royal Thai Army
Nurses 2021;22(2):278-285. (In Thai)
11. Golden CJ, Freshwater SM, Zarabeth G. Stroop
Color and Word Test Children's Version
for ages 5-14: A manual for clinical and
experimental uses. Stoelting, 2003.
12. Patton JH, Stanford MS, Barratt ES. Factor structure
of the Barratt impulsiveness scale. Journal of
clinical psychology 1995;51(6):768-74.
13. Calvete E, Orue I, Estévez A, Villardón L, Padilla
P. Cyberbullying in adolescents: Modalities
and aggressors' profile. Computers in Human
Behavior 2010;26(5):1128-35.
14. Kongsonthana A. Acceptance and Commitment
Therapy (ACT) for Adolescent and Application
in COVID-19 Outbreak: A Literature Review.
Journal of The Department of Medical
Services 2021;46(2):159-65. (InThai)
15. Oberle E, Schonert-Reichl KA, Lawlor MS,
Thomson KC. Mindfulness and inhibitory
control in early adolescence. The Journal of
Early Adolescence. 2012;32(4):565-88.

16. Amiri S, Ehtesham Zadeh P, Hafezi F, Borna MR. Comparison of the Effectiveness Behavioral Activation Treatment Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Executive Functions of Learning the Rules, Inhibiting Impulsivity, and Flexibility in Patients with Depression. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam* 2021;9(2):68-78.
17. Yaselyani M. The Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based Therapy on Mood Regulation, Executive Function and Reduction of Behavioral Symptoms, After Cessation of Drug Use in Maintenance Therapies. *International Journal of Medical Investigation* 2021;10(4).
18. Yuan G, Liu Z. Longitudinal cross-lagged analyses between cyberbullying perpetration, mindfulness, and depression among Chinese high school students. *Journal of health psychology* 2021;26(11):1872-81.
19. Emirtekin E, Balta S, Kircaburun K, Griffiths MD. Childhood emotional abuse and cyberbullying perpetration among adolescents: The mediating role of trait mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2020;18(6):1548-59.
20. Sun X, Chen L, Wang Y, Li Y. The link between childhood psychological maltreatment and cyberbullying perpetration attitudes among undergraduates: Testing the risk and protective factors. *PLoS one* 2020;15(9):1-5.
21. Boduch EM. An Evaluation of a Brief Mindfulness and Values Training on Cyber Bullying Behavior in College Students. Mankato: Cornerstone Minnesota State University; 2020.
22. Tupsai U, Hong Siri Y. The online learning during the covid-19 pandemic of foreign language department at Anubanloe school, Loei province. *Integrated Social Science Journal* 2022;2(4):49-55. (InThai)