



ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียด ของนักศึกษา: กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิกานดา อนุสุเรนทร์ นศ.พย.¹ วิจิต หมอสัมบุญ นศ.พย.¹

วีรวัฒน์ เวชกามา นศ.พย.¹ ศรัณญา สุพร นศ.พย.¹

ศศิประภา มั่นสลิลา นศ.พย.¹ ศศิพินท์ แดงวิบูลย์ นศ.พย.¹

ภาสินี โทอินทร์ ปร.ด.²

(วันรับบทความ: 16 พฤษภาคม พ.ศ.2568/ วันแก้ไขบทความ: 16 กรกฎาคม พ.ศ.2568/ วันตอบรับบทความ: 21 กรกฎาคม พ.ศ.2568)

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในการละเมิดสิทธิต่าง ๆ ของผู้อื่น โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ส่งผลทำให้เครียดและมีผลต่อการเรียนของนักศึกษา การวิจัยเชิงพรรณนาวัดคุณสมบัติเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 220 คนที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2567 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และแบบสอบถามวิธีการรับมือหรือการจัดการความเครียด ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1 และ 0.93 และตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92 และ 0.95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในระดับปานกลาง โดยการถูกส่งข้อความรบกวนหรือหมิ่นประมาทพบมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อหาความสัมพันธ์ พบว่าการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.539$, $p < .001$) ซึ่งสถาบันการศึกษาสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนในการสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดเพื่อลดการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่อาจเกิดขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การจัดการความเครียด นักศึกษาพยาบาล

¹นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2567 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น
คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

²อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

²ผู้ประพันธ์บรรณกิจ Email: pasineethoooin@bcnkk.ac.th Tel: 093-5053435



The Relationship Between Cyberbullying Behavior and Coping with Stress among Students: A Case Study of a Nursing College in Northeastern Thailand

Wikanda Anusuren NS.¹ Witita Morsomboon NS.¹

Weerawat Wedchakama NS.¹ Saranya Suphon NS.¹

Sasiprapa Manassila NS.¹ Sasipin Dangwiboon NS.¹

Pasinee Thoin Ph.D.²

(Received Date: May 16, 2025, Revised Date: July 16, 2025, Accepted Date: July 21, 2025)

Abstract

Cyberbullying is the use of online media to violate the rights of others, and it is especially common among nursing students. Cyberbullying causes stress and affects students' learning. This descriptive research aimed to study the relationship between cyberbullying behavior and students' ability to cope with stress at a college of nursing in the northeast of Thailand. The sample consisted of 220 first- to fourth-year nursing students studying in the 2023 academic year who were selected by simple random sampling. Data were collected from November 2023 to January 2024. The research instruments were the cyberbullying behavior questionnaire and the stress coping or coping with stress questionnaire. The content validity of the questionnaires were validated by experts with an index of content validity of 1 and 0.93, respectively, and the reliability testing using Cronbach's alpha coefficients showed an acceptable reliability of 0.92 and 0.95, respectively. The data were analyzed using descriptive analysis, and the relationships of the studied variables was analyzed using Pearson's product moment correlation coefficients.

The research results found that the sample group had a moderate mean score for being bullied online, with being sent harassing or slanderous messages being the most common occurrence. The sample group had a moderate level of coping with stress. When looking for a relationship, it was found that being bullied online had a statistically significant positive relationship with coping with stress among students ($r = .539$, $p < .001$). Educational institutions can use the results of the study as supporting information for creating programs for coping with stress to reduce potential cyberbullying.

Keywords: cyberbullying behavior, coping with stress, nursing student

¹Nursing Student, 4th year (Academic year 2024), Boromarajonani College of Nursing Khon Kaen, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health.

²Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Khon Kean, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

²Corresponding author, Email: pasineethoin@bcnkk.ac.th Tel: 093-5053435



บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศและการใช้อินเทอร์เน็ต มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงได้สะดวกและง่าย การใช้อินเทอร์เน็ตจึงมีความสำคัญในชีวิตประจำวัน โดยเป็นช่องทางที่ช่วยให้สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้หลากหลายวิธี ซึ่งได้นำมาซึ่งปัญหาที่เรียกกันทั่วไปว่า ไซเบอร์บูลลี่ (Cyberbullying) หรือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นการกระทำรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นบนพื้นที่สื่อออนไลน์ เกิดการละเมิดสิทธิของผู้อื่น จนทำให้ผู้อื่นหวาดกลัว ตกใจ รู้สึกแย่ ไร้ค่า จนไปถึงขั้นกลายเป็นตัวตลกของสังคม¹ และเมื่อพิจารณาแนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ต ในช่วงปี พ.ศ. 2563 – 2567 พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้น โดยผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 77.80 ในปี พ.ศ. 2563 เป็นร้อยละ 89.70 ในปี พ.ศ. 2567² จากสถิติการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตในช่วงระหว่าง ปี พ.ศ. 2561-2566 ทั้งในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก พบว่ามีสถิติการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เพิ่มขึ้นทั่วโลก World Economic Forum (WEF) Global press release ได้เผยแพร่งานวิจัยระดับโลกในเรื่องพลเมืองดิจิทัลของโลกมีสาระสำคัญว่าเด็กไทยมีโอกาเสี่ยงภัยจากพื้นที่สื่อออนไลน์ถึงร้อยละ 60 ขณะที่ค่าเฉลี่ยทั่วโลกอยู่ที่ร้อยละ 56³ ความสุขของพฤติกรรมกรังแกผู้อื่นผ่านโลกไซเบอร์มีมากถึงร้อยละ 20-40⁴ จากสถิติของสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มีเด็กและเยาวชนไทยเจอภัยคุกคามจากโลกออนไลน์อันดับต้นของเอเชียมีร้อยละ 39 ของเด็กไทย มองว่าพฤติกรรมกระทำความรุนแรงทางไซเบอร์เป็นเรื่องสนุก ร้อยละ 28 มองว่าเป็นเรื่องปกติ และร้อยละ 59 เคยเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมดังกล่าว⁵ และในช่วงปี พ.ศ. 2567 พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 24 ปี มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด ร้อยละ 99²

จากข้อมูลแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสารมีมากขึ้น การเข้าถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของประชาชนเป็นไปอย่างง่ายดาย ซึ่งการใช้อินเทอร์เน็ตได้กลายเป็นช่องทางของพฤติกรรมความรุนแรงแบบใหม่ที่เรียกว่า การถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนหรือวัยรุ่น ซึ่งอาจขาดการกลั่นกรองในการเลือกรับข้อมูลหรือการนำไปปฏิบัติ หรือวัยรุ่นมีอิสระในการเลือกที่จะกระทำความรุนแรงต่อกันมากขึ้น และเป็นสาเหตุของการกระทำความรุนแรงในการเกิดการกลั่นแกล้งขึ้น⁶ ซึ่งเป็นรูปแบบความรุนแรงรูปแบบหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นแพร่หลายในสังคมไทยและสังคมโลกยุคดิจิทัล พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และแพร่กระจายไปอย่างกว้างขวางได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว เป็นปัญหากับคนทุกกลุ่มวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น พฤติกรรมนี้ถือเป็นอาวุธที่ร้ายแรงรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำลายชีวิตของผู้อื่น ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งนำไปสู่สภาวะบีบคั้นทางจิตใจ และปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้^{7,8} การกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับและมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ถูกรังแก ส่งผลให้ได้รับความทุกข์และความเจ็บปวดทางจิตใจ

ผลกระทบของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่เกิดขึ้นทั้ง 3 กลุ่ม คือ ผลกระทบต่อความเป็นอยู่ส่วนตัว ผลกระทบทางจิตใจ และผลกระทบต่อร่างกายและชีวิต ล้วนเป็นผลความรุนแรงที่เกิดขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นผลกระทบที่เกิดกับสภาวะทางจิตใจที่ถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ความเศร้า มีทัศนคติด้านลบครอบงำจิตใจ กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลถูกทำลาย บางครั้งอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าจนเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ รวมทั้งความเป็นส่วนตัวที่ถูกรุกราน ซึ่งต้องมีการเผชิญหน้ากันหรือมีสถานการณ์ให้ต้องมาพบกันในโลกความจริง ความรุนแรงที่ส่งผลต่อร่างกายภายนอกอย่างหนักสามารถส่งผลต่อความรู้สึกภายในได้เช่นกัน⁹ การถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ทำให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกอับอาย เสียใจ และส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน จนทำให้ผู้ถูกรังแกต้องหลีกเลี่ยงจากสังคม¹⁰

การเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ เป็นการบรรเทาความไม่สบายใจเพื่อรักษาสมาคมให้สภาวะความกดดันลดลง การเผชิญความเครียด จึงเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามทั้งการกระทำ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองในการจัดการกับความเครียด ซึ่ง Lazarus & Folkman¹¹ ได้แบ่งวิธีการจัดการความเครียดไว้ 2 แบบ คือ 1) การจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping) หาทางเลือก พิจารณาข้อดี และข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก จากนั้นจึงตัดสินใจเลือก และลงมือแก้ไขปัญหา ๆ และ 2) การจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นการจัดการที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข



สถานการณ์การถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักศึกษาต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง เป็นการถูกลั่นแกล้งที่เกิดจาก 1) ความขัดแย้งส่วนบุคคลการไม่ชอบหน้า ถูกลั่นแกล้ง ทะเลาะกันระหว่างบุคคลหรือกลุ่มเพื่อน รวมไปถึง การสนทนาระหว่างบุคคลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ 2) ความสนุกคึกคะนองเกิดจากการเล่นสนุก และการใช้คำพูดโดยที่ไม่ได้คำนึงถึงระหว่างกลุ่มเพื่อนเพราะคิดว่าพฤติกรรมเหล่านั้น คือ การเล่นสนุกของตนเท่านั้น จากการผลการศึกษาการรับรู้และการจัดการตนเองเมื่อถูกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์¹² พบว่า ผลกระทบจากการถูกลั่นแกล้งออนไลน์ ผู้ถูกลั่นแกล้งส่วนใหญ่จะได้รับผลกระทบต้อจิตใจ เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า โดดเดี่ยว วิตกกังวล รู้สึกสิ้นหวังและเครียดเพราะถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ จากคำพูด และการกระทำจากคนรอบข้างในโลกความเป็นจริง และโลกออนไลน์ซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นผลจากการถูกใส่ร้ายป้ายสี การบอกต่อ โดยที่ไม่กลั่นกรองข้อมูล ส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกลั่นแกล้งทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงภาพลักษณ์เสียหายถูกคนรอบข้างหรือคนในสังคมเกลียดชัง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อพฤติกรรม และบุคลิกภาพ

จากข้อมูลจึงสะท้อนให้เห็นว่า การเข้าใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มากขึ้นและนานขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรม การถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และมีแนวโน้มการเกิดความเครียดตามมา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาสามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน การดูแลช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถจัดการกับความเครียด ด้วยตนเอง สามารถปรับตัวเพื่อลดความเครียด และสามารถดำเนินชีวิตกับความเครียดได้จนประสบผลสำเร็จในด้านการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบบรรยายเชิงความสัมพันธ์ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ชั้นปีที่ 1-4 ที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 220 คน ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2566 ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2567

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียด โดยใช้แนวคิดการจัดการความเครียดของ Lazarus & Folkman¹¹ ซึ่งมองว่าความเครียดเกิดจากการประเมินสถานการณ์ว่าภัยคุกคามที่เผชิญนั้นเกินความสามารถในการจัดการ และเน้นกระบวนการการประเมิน และการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลตัวแปรต้น ได้แก่ พฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ซึ่งเป็นประสบการณ์ของบุคคลที่ได้รับพฤติกรรมในเชิงลบหรือคุกคามจากผู้อื่นผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น การด่าทอ การล้อเลียน การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว การคุกคามซ้ำ ๆ ตัวแปรตาม คือ วิธีการจัดการความเครียด เป็นกลยุทธ์หรือวิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญกับสถานการณ์เครียดจากการถูกลั่นแกล้ง ซึ่งตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman¹¹ ได้แก่ 1) การจัดการเชิงปัญหา (Problem-focused coping) เช่น การพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหา ค้นหาทางเลือก พิจารณาข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และลงมือแก้ไขปัญหา



โดยมีเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ให้ลดการคุกคามลง รวมถึงประเมินอุปสรรค วิธีดำเนินการที่เลือกกระทำ และมีเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแสวงหาข้อมูลเพิ่ม การแสวงหาทรัพยากรที่เป็นแหล่งประโยชน์ การแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหาและวิธีการใหม่ ๆ 2) การจัดการเชิงอารมณ์ (Emotion-focused coping) เช่น การปรับเปลี่ยนมุมมอง การหลีกเลี่ยงไม่คิดถึง การแสดงพฤติกรรม ได้แก่ การออกกำลังกาย การสะกดจิตการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์ การแสวงหาการรองรับทางอารมณ์จากบุคคลอื่น เป็นต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อหาความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 463 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan¹³ โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่เกินร้อยละ 5 ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ($X^2 = 3.84$) สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร (p) เท่ากับ 0.5 คำนวณกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน โดยวิธีการสุ่มประชากรแบบง่าย (Simple random sampling) มีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้ 1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 2) มีสถานภาพ กำลังศึกษา 3) ไม่อยู่ในระหว่างถูกพักการเรียน 4) มีผลการเรียนเฉลี่ยอย่างน้อย 1 ภาคการศึกษา และ 5) ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามไม่ครบทุกส่วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้มีการพัฒนาและปรับปรุง จากการทบทวนวรรณกรรมและกรอบแนวคิดในการวิจัย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบ เป็นคำถามเกี่ยวกับลักษณะของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา รูปแบบของการใช้สื่อออนไลน์ ระยะเวลาการใช้สื่อออนไลน์ จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีจำนวน 18 ข้อ ข้อคำถามแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมการถูกด่าทอ จำนวน 5 ข้อ 2) การส่งข้อความรบกวนหรือหมิ่นประมาท จำนวน 3 ข้อ 3) การถูกลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม จำนวน 1 ข้อ 4) การนำความลับหรือข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผย จำนวน 4 ข้อ 5) การแอบอ้างตัวตน จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีการรับมือหรือการจัดการความเครียดของนักศึกษา มีจำนวน 20 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 10 ข้อ และเป็นข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ การจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping) จำนวน 10 ข้อ คือ ข้อที่ 1-10 และการจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focused coping) จำนวน 10 ข้อ คือ ข้อที่ 11-20

แบบสอบถามส่วนที่ 2 และ 3 เป็นแบบ Rating scale ข้อมี 5 ตัวเลือก ได้แก่ ข้อคำถามเชิงบวก ไม่เคย (1 คะแนน) นาน ๆ ครั้ง (2 คะแนน) บางครั้ง (3 คะแนน) บ่อยครั้ง (4 คะแนน) และเป็น ประจำ (5 คะแนน) ข้อคำถามเชิงลบ ไม่เคย (5 คะแนน) นาน ๆ ครั้ง (4 คะแนน) บางครั้ง (3 คะแนน) บ่อยครั้ง (2 คะแนน) และเป็น ประจำ (1 คะแนน)

การแปลผล ระดับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และการจัดการกับความเครียดที่ถูกกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ ใช้คะแนนเฉลี่ยเป็นเกณฑ์การแบ่ง 5 ระดับ ดังนี้

4.51-5.00 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับมากที่สุด

3.51-4.50 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับมาก

2.51-3.50 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับปานกลาง

1.51-2.50 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับน้อย

1.00-1.50 คะแนน หมายถึง อยู่ในระดับน้อยที่สุด



การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ นักจิตวิทยา 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวช 2 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity in dex: CVI) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เท่ากับ 1 และ 0.93 ตามลำดับนอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทั้ง 2 ส่วนที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และตรวจหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ และหาค่า Cronbach's alpha coefficient ของแบบสอบถามได้ค่า α เท่ากับ 0.92 และ 0.95 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เริ่มการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้อำนวยการวิทยาลัย จากนั้นผู้วิจัยประสานกับหัวหน้าชั้นปีเพื่อเข้าชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย การเข้าร่วมโครงการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งการตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านทาง Google form แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในห้องเรียนของนักศึกษาแต่ละชั้นปี นอกจากนั้นผู้วิจัยทำการประชาสัมพันธ์ตามช่องทางต่าง ๆ ในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพื่อหากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยได้มีการตั้งเกณฑ์ไว้
2. เมื่อได้รายชื่ออาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบจำนวนอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยติดต่อกับอาสาสมัครตามรายชื่อเพื่อให้อาสาสมัครลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย
3. ผู้วิจัยส่งลิ้งค์ (Link) และคิวอาร์โค้ด (QR code) สำหรับเก็บข้อมูลให้นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อเก็บข้อมูลออนไลน์แบบฟอร์มทางกูเกิ้ล (Google form) โดยภายในลิ้งค์ (Link) สำหรับตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย คำชี้แจงอาสาสมัครและและเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการวิจัยแก่อาสาสมัคร อาสาสมัครเข้าตอบแบบฟอร์มทางกูเกิ้ล (Google form)
4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลการตอบกลับแบบฟอร์มทางกูเกิ้ล (Google form) ทั้งหมดที่ได้ แล้วนำมาวิเคราะห์ และแปลผลตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และวิธีการรับมือหรือการจัดการความเครียดของนักศึกษาเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นอกจากนี้ ยังใช้สถิติอ้างอิง (Inferential statistics) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดด้วยสถิติ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น เลขที่รับรอง IRB-BCNKK-16-2023 ลงวันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2566 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะต้องให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจึงจะสามารถเข้าตอบแบบสอบถามออนไลน์ได้ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ หลังจากได้รับการรับรองด้านจริยธรรม ผู้วิจัยได้ดำเนินการทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการวิทยาลัย ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับอย่างเคร่งครัด ในระบบคอมพิวเตอร์ มีการใส่รหัสที่คาดเดาได้ยาก โดยผู้ที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้มีเพียงคณะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้ ทั้งนี้ งานวิจัยนี้นำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวมและไม่ระบุเจาะจงถึงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่อย่างใด และการไม่สมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อนักศึกษา



ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.60 รองลงมาเพศชาย และ LGBTQ ร้อยละ 6.40 และร้อยละ 5 ตามลำดับ ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 32.70 ด้านการใช้โซเชียลมีเดีย ส่วนใหญ่มีการใช้ Instagram มากที่สุดร้อยละ 97.30 รองลงมา คือ การใช้ Facebook และ Massager ร้อยละ 92.30 และ 91.80 ตามลำดับ และ ส่วนใหญ่มีการใช้งานบนโลกออนไลน์เป็นระยะเวลา 4-7 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 55 รองลงมา คือ มากกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 29.50 ด้านอุปกรณ์ที่ใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ใช้สมาร์ทโฟน ร้อยละ 65.32 รองลงมา คือ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ โน้ตบุ๊ก และแท็บเล็ต ร้อยละ 15.33, 11.81 และ 7.57 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=220)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ (Sex)		
หญิง	195	88.60
ชาย	14	6.40
LGBTQ+	11	5.00
2. ระดับชั้นปี (Year Level)		
ชั้นปีที่ 1	72	32.70
ชั้นปีที่ 2	55	25.00
ชั้นปีที่ 3	69	31.40
ชั้นปีที่ 4	24	10.90
3. การใช้โซเชียลมีเดีย (Social Media Use)		
Tiktok	203	92.30
Facebook	195	88.60
Line	202	91.80
Massager	108	49.10
Twitter	214	97.30
Instagram	181	82.30
YouTube	2	0.90
4. ระยะเวลาในการใช้บนโลกออนไลน์ (ชั่วโมง/วัน) (Length of use social media)		
1-3	16	7.30
4-7	121	55.00
มากกว่า 10	65	29.50
มากกว่า 15	16	7.30
มากกว่า 20	2	0.90
5. ด้านอุปกรณ์ที่ใช้อินเทอร์เน็ต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (Internet-base device)		
สมาร์ทโฟน	140	63.63
คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ	35	15.90
โน้ตบุ๊ก	29	13.18
แท็บเล็ต	16	7.29



2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา

2.1 พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ภาพรวมในระดับปานกลาง (Mean = 2.86, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ระดับปานกลาง 3 ด้าน ได้แก่ การถูกส่งข้อความรบกวนหรือหมิ่นประมาท (Denigration) (Mean = 3.24, S.D. = 1.21) การถูกลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion) (Mean = 3.17, S.D. = 1.12) และการถูกแอบอ้างตัวตน (Impersonation) (Mean = 2.94, S.D. = 1.17) และพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์โดยภาพรวมในระดับน้อย 2 ด้าน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying behavior)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
1. พฤติกรรมการถูกตำหนิ (Blaming)	2.48	0.75	น้อย
2. การถูกส่งข้อความรบกวนหรือหมิ่นประมาท (Denigration)	3.24	1.21	ปานกลาง
3. การถูกลบหรือบล็อกผู้อื่นออกจากกลุ่ม (Exclusion)	3.17	1.12	ปานกลาง
4. การถูกแอบอ้างตัวตน (Impersonation)	2.94	1.17	ปานกลาง
5. การถูกนำความลับหรือข้อมูลส่วนตัวของผู้อื่นไปเปิดเผย (Tricky)	2.48	1.30	น้อย
รวม	2.86	0.94	ปานกลาง

2.2 การจัดการกับความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการกับความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ภาพรวมในระดับปานกลาง (Mean=2.54, S.D. =1.04) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ระดับมาก (Mean =3.51, S.D. =1.16) รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ หากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อลดความเครียดหรือทำให้รู้สึกดีขึ้น เช่น ดูซีรีส์ อ่านนิยาย ช็อปปิ้งออนไลน์ นั่งสมาธิ และออกกำลังกาย และการจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focused coping) ในระดับน้อย (Mean =1.56, S.D. =0.91) รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ร้องไห้หรือตะโกนออกมาดังๆเพื่อระบาย ความเครียด ดังแสดงในตารางที่ 3 และเมื่อพิจารณาความสามารถในการจัดการกับความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดในระดับดีถึง ร้อยละ 65.90 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการจัดการกับความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (n=220)

การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการกับ ความเครียด
การจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping)	3.51	1.16	มาก
1. พยายามให้กำลังใจตัวเองเพื่อให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น	3.59	1.40	มาก
2. พยายามหาข้อดีของปัญหาและถือว่าเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้เรียนรู้ เพื่อนำมาพัฒนาตัวเองในการจัดการความเครียด	3.71	1.10	มาก
3. พยายามตั้งสติและพยายามหาทางที่ดีที่สุด เพื่อจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาที่พบเจอ	4.01	1.03	มาก
4. หวังว่าปัญหาต่างๆที่คุณพบเจอจะกลับกลายเป็นเรื่องที่ดีได้	3.85	1.19	มาก



การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการกับ ความเครียด
5. เลือกที่จะไม่สนใจและปล่อยวางความเครียดที่เกิดขึ้น โดยคิดว่าให้เป็นไปตามเวรตามกรรม	3.67	1.13	มาก
6. เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คณับถือสามารถช่วยจัดการปัญหาและความเครียดที่คุณพบเจอได้	2.78	1.27	ปานกลาง
7. หากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เพื่อลดความเครียดหรือทำให้รู้สึกดีขึ้น เช่น ดูซีรีส์ อ่านนิยาย ช็อของออนไลน์ นั่งสมาธิ และออกกำลังกาย	4.28	0.99	มาก
8. ขอคำปรึกษาจากบุคคลที่คุณไว้วางใจ เช่น เพื่อน พ่อแม่ อาจารย์	3.65	1.24	มาก
9. ใช้วิธีการลบหรือบล็อกคนที่กลั่นแกล้งคุณบนโลกออนไลน์	3.34	1.45	ปานกลาง
10. จะไปวัดตัว นวดเท้า เพื่อผ่อนคลายความเครียดของตนเอง	2.20	1.34	น้อย
การจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focused coping)	1.56	0.91	น้อย
11. ตอบโต้โดยการโพสต์ด่า ใช้ภาษา หรือคำพูดหยาบคาย บนโลกออนไลน์	1.56	0.90	น้อย
12. ทำร้ายตัวเองเพื่อระบายความเครียด	1.29	0.76	น้อยที่สุด
13. ไม่เผชิญกับปัญหา หรือเก็บตัวอยู่ในห้อง เพื่อหนีปัญหา	1.93	1.24	น้อย
14. ร้องไห้หรือตะโกนออกมาดังๆเพื่อระบาย ความเครียด	2.28	1.31	ปานกลาง
15. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติดเพื่อระบายความเครียด	1.53	0.92	น้อย
16. ขว้างปาสิ่งของเพื่อระบายความเครียด	1.28	0.72	น้อยที่สุด
17. คิดที่จะลาออกจากสถานศึกษาเพื่อหนีปัญหาเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์จนผลกระทบต่อการใช้ชีวิต	1.30	0.75	น้อยที่สุด
18. ระบายอารมณ์กับคนรอบข้าง เช่น บ่น ด่า โวยวายใส่คนรอบข้าง	1.47	0.80	น้อยที่สุด
19. ทำตัวให้น่าสงสารเพื่อให้ผู้อื่นเห็นอกเห็นใจ และต้องการให้ผู้อื่นแสดงความเห็นใจ	1.30	0.68	น้อยที่สุด
20. ด่าทอและกล่าวโทษบุคคลที่กลั่นแกล้งคุณบนโลกออนไลน์	1.63	1.03	น้อย
รวม	2.54	1.04	ปานกลาง

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความสามารถในการจัดการกับความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (n=220)

การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)	จำนวน	ร้อยละ
มีการจัดการความเครียดในระดับไม่ดี	15	6.80
มีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง	60	27.30
มีการจัดการความเครียดในระดับดี	145	65.90

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา
พบว่า พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .54, p < .001$) โดยเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ (r) แล้วพบว่า มีค่า 0.54 ซึ่งแสดงว่า พฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง รายละเอียดดังในตารางที่ 5



ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดเมื่อถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปรที่ศึกษา	พฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying behavior)	การจัดการความเครียดถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Coping with stress)
พฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์	1	.54**
การจัดการความเครียดถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์	.54**	1

** $p < 0.001$

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

การอภิปรายผล

พฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ภาพรวมในระดับปานกลาง (Mean = 2.86, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการถูกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ระดับปานกลาง ซึ่งการถูกส่งข้อความรบกวนหรือหมิ่นประมาทพบมากที่สุด สอดคล้องกับผลการศึกษารับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ ที่พบว่า นักศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีการรับรู้การถูกลั่นแกล้งบนสังคมออนไลน์ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และปัญหากับบุคคลในครอบครัวและคนรอบข้าง¹² อย่างไรก็ตามผลการศึกษารังนี้แตกต่างจากการศึกษาของ บุษราคัม ชัชวาลชาวนุชนกิจ และคณะ¹⁴ ที่พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียล โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ทั้งนี้เกิดมาจากสื่อต่าง ๆ และสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน มีการรณรงค์เรื่องการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลอย่างแพร่หลาย ทำให้นิสิตเกิดการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกโซเชียลมากยิ่งขึ้นจากการศึกษารังนี้เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะอยู่ในหอพักวิทยาลัยและจากการเรียนที่เครียดอยู่แล้วเมื่อมีสิ่งที่มีผลกระทบต่อจิตใจจึงทำให้เกิดความทนต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้างน้อยกว่านักศึกษาสาขาอื่น ๆ

การจัดการกับความเครียดเมื่อถูกลั่นแกล้งทางออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการกับความเครียดเมื่อถูกลั่นแกล้งทางออนไลน์ภาพรวมในระดับปานกลาง (Mean = 2.54, S.D. = 1.04) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ระดับมาก (Mean = 3.51, S.D. = 1.16) รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ หากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อลดความเครียดหรือทำให้รู้สึกดีขึ้น เช่น ดูซีรีส์ อ่านนิยาย ช็อปปิ้งออนไลน์ นั่งสมาธิ และออกกำลังกาย และการจัดการแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focused coping) ในระดับน้อย (Mean = 1.56, S.D. = 0.91) รายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ร้องไห้หรือตะโกนออกมาดังๆเพื่อระบาย ความเครียด และเมื่อพิจารณาความสามารถในการจัดการกับความเครียดเมื่อถูกลั่นแกล้งทางออนไลน์ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดในระดับดีถึงร้อยละ 65.90 ซึ่งลักษณะการจัดการปัญหาทั้ง 2 แบบนี้เป็นไปตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman^{11,15} ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ซึ่งเป็นการมุ่งแก้ไขปัญหที่เป็นสาเหตุ เลือกวิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสมหลาย ๆ วิธี ค้นหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวิพร ไฉไลสภาพร และคณะ¹⁶ ที่พบว่า ประสิทธิภาพและแนวทางการเผชิญปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่ตกเป็นเหยื่อการกลั่นแกล้งทางโซเชียลมีเดียและเยาวชนไทยสามารถรับรู้และตระหนักถึงการถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลได้ทันที การถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลส่งผลกระทบบต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนไทย วิธีการเผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางโซเชียลของเด็กและเยาวชนไทยแบ่งออกเป็น 2 แบบหลัก ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และ 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ แบ่งออกเป็น 5 แนวทางหลัก ได้แก่ 1) การเผชิญหน้า 2) การจัดการทางด้านเทคนิค 3) การหลีกเลี่ยง 4) การเบี่ยงเบนความสนใจ 5) การแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคม โดยพบว่า



ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของเด็กและเยาวชนไทย ซึ่งในการศึกษาค้นคว้า พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาตามสถานการณ์ปัญหาที่พบ และมีส่วนน้อยที่ใช้การเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นการบรรเทาความไม่สบายใจเพื่อรักษาสมดุลให้สภาวะความกดดันลดลง¹⁰ ทั้งนี้ความเครียดจะเป็นลักษณะรูปแบบใด ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล และความสามารถของแต่ละบุคคลในการประเมิน และเลือกใช้กลไกการปรับตัว การจัดการความเครียดเป็นการกระทำ ความรู้สึก ความนึกคิดที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นหาเหตุผลที่เหมาะสม จัดการกับอารมณ์ และความรู้สึก มุ่งมั่นในการแก้ไขอุปสรรคของตนเอง จากเหตุการณ์ ให้ตนเองกลับสู่สภาวะสมดุลตามปกติ¹¹ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .54, p < .001$) ซึ่งแสดงว่า พฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ วาสนา คำดี และคณะ¹⁷ พบว่า พฤติกรรมถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมรังแกผู้อื่นผ่านโลกไซเบอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่ง ปองกมล สุรัตน์¹⁸ ได้กล่าวว่า พฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ประเภทหนึ่งที่สามารถส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแกได้ ซึ่งการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไม่จำเป็นว่าการถูกรังแกในรูปแบบใดย่อมส่งผลกระทบต่อผู้ถูกรังแกทั้งด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ และด้านจิตใจโดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความรู้สึกเนื่องจากการถูกรังแกย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกอัดอั้น รู้สึกเสียใจ ส่งผลกระทบในมิติสุขภาพของผู้ถูกรังแกซึ่งทำให้ผู้ถูกรังแกเกิดความเครียดวิตกกังวลไม่สบายใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ถูกรังแกในระยะยาว การจัดการความเครียดจะทำให้เกิดการยับยั้งความคิด และพฤติกรรมที่ก้าวร้าว¹⁹

ดังนั้นการที่เยาวชนมีการจัดการปัญหาการถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์ 3 แบบ คือ 1) การจัดการมุ่งตัวปัญหา (Problem base coping) 2) การจัดการด้านอารมณ์ (Emotional coping) และ 3) การจัดการแบบหลีกเลี่ยงรักษาระยะห่าง (Avoidant coping) พบว่า การจัดการมุ่งตัวปัญหาแบบเชิงรุก (Active problem base coping) เป็นการจัดการปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ได้แก่ การขอความช่วยเหลือ การคุยกับผู้รังแกตัวต่อตัว การสื่อสารความรู้สึก การขอโทษ การปรับพฤติกรรมตนเอง²⁰ อย่างไรก็ตามเยาวชนส่วนใหญ่คิดว่าอยากแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยตัวเองก่อนจะไปถึงมือผู้อื่น ส่วนหนึ่งมาจากความคิดที่ว่าไม่มีใครช่วยได้ แม้แต่กฎหมายก็ยังเป็นการแก้ปลายเหตุที่บางครั้งก็ไม่จริงจั่งสอดคล้องกับริวิตูโซ (Rivituso)²¹ ที่พบว่า ความคับข้องใจไม่ได้เกิดจากการไม่รู้ตัวตนผู้รังแก แต่กลับเกิดจากการไม่รู้ว่าจะติดต่อขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่คนใดในสถานศึกษา และการบังคับใช้กฎหมายที่ไม่จริงจั่งและช่วยแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง จากการศึกษาครั้งนี้พฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นการปรับตัว เปลี่ยนบุคลิกภาพ และวิธีสื่อสารในโลกออนไลน์ รวมทั้งการเยียวยาตัวเองโดยมีพลังใจเข้มแข็ง ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้นักศึกษาที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ก้าวพ้นปัญหาการรังแกผ่านโลกไซเบอร์ไปได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพได้

ข้อจำกัดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมีบริบทและประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากการเรียน ส่งผลให้ผลการวิจัยไม่สามารถสรุปอ้างอิงไปยังประชากรกลุ่มอื่นได้ เช่น วัยรุ่นทั่วไปหรือบุคคลในวัยทำงานได้อย่างชัดเจน และการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาหนึ่งไม่สามารถสรุปเชิงเหตุและผลได้อย่างชัดเจน ถึงแม้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียด แต่ก็ยังไม่สามารถระบุได้อย่างแน่นอนว่าพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์นำไปสู่การจัดการความเครียดที่ดีได้ หรือในทางกลับกัน



ข้อเสนอแนะ

1. ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ควรนำไปใช้ในการจัดการดังนี้ 1) การส่งเสริมความฉลาดทางดิจิทัลให้นักศึกษาโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ การปลูกจิตสำนึกของการมีมารยาทในการใช้สื่อดิจิทัลและเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น รวมทั้งส่งเสริมทักษะการใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัยให้กับนักศึกษา และ 2) การจัดระบบการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่ตกเป็นเหยื่อของการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

2. ควรมีการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดเมื่อถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์และฝึกปฏิบัติกับการรับมือการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์อย่างเป็นรูปธรรม

การพิจารณาทางจริยธรรม

การเขียนบทความวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยไม่ได้ใช้ปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ หรือ GenAI ในการช่วยเขียนบทความ

References

1. Chairungsee U. A guideline to the media literacy of social media for working citizens in Bangkok Based on the Buddhist integration. *Journal of Palisueksabuddhaghosa Review*. 10(2):266-83. (in Thai)
2. National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. Summary of important results of the survey on household information and communication technology use in 2024. Bangkok: Forecasting Statistics Division, National Statistical Office; 2025. (in Thai)
3. Thai Health Promotion Foundation. The survey found that Thai children are addicted to the internet higher than the world average [Internet]. 2018 [cited 2023 Feb 16], Available from <https://www.thaihealth.or.th/Content/41463> (in Thai)
4. Tokunaga S. Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computer in Human Behavior*. 2010;26:277-87. doi:org/10.1016/j.chb.2009.11.014
5. National Institute for Child and Family Development. Did you know? 59% of Thai children have been part of Cyberbullying. [Internet]. 2019 [cited 2021 Nov 8], Available from <https://www.eventpop.me./blog/200-cyberbullying,2019>. (in Thai)
6. National Statistical Office. Summary of key results Survey on the use of information technology and communication in households 2023. Bangkok: United Nations Statistics Division; 2023. (in Thai)
7. Dehue F, Bolman C, Vollink T. Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *Cyber Psychology & Behavior*. 2008;11:217-23. doi:10.1089/cpb.2007.0008
8. Srisoem C, Suntaphun P, Vongtree A. Cyberbullying: Impact, prevention and role of psychiatric nursing. *Journal of Nursing, Public Health, and Education*. 2019;20:15-27. (in Thai)



9. Khunwong W, Euajarusphan A. Landscape of violence and cyberbullying. *Journal of Humanities and Social Sciences*. 2021;9:146-60. (in Thai)
10. Inthanon S, Sermsinsiri P. The study of how youth can protect themselves from cyberbullying. Paper presented at second UTCC Academic Day. 2018 June 2: University of the Thai Chamber of Commerce; 1396-406. (in Thai)
11. Lazarus RS, Folkman S. *Stress: Appraisal and coping*. New York: Springer Publishing; 1984.
12. Chopsiang L, Srisoem C, Boonchawee P, Thongprasan J, Srichat N. Perception, and self-management for online social media bullying of Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong. *Journal of Health Science Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong*. 2021;5(1):22-33. (in Thai)
13. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970;30(3):607-10.
14. Chatchavanchanchananakj B, Kulsawat T, Phuangthuean P. Factors affecting cyberbullying behavior: A case study of students at Burapha University. *Journal of Public Administration and Politics*. 2023;12(2):42-56. (in Thai)
15. Daopradub P, Worakullattanee K. Types, and audience engagement of online cyberbullying. *Journal of Communication and Management NIDA*. 2018;4(3):63-78. (in Thai)
16. Chailaisathaporn S, Prasertsin U, Techataweewan W. Experiences, and guidelines of coping in young Thai victims of cyberbullying. *Journal of Research and Curriculum Development*. 2017;7(2):215-34. (in Thai)
17. Damdee W, Thaweekoon T, Nintachan P. Relationships of cyberbullying with depression and aggressive behaviors among adolescents in a province of central region. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*. 2021;35(1):77-90. (in Thai)
18. Surat P. *Cyber bullying in socio-cultural dimensions: Case study of generation Z among Thai Youths*. Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University; 2018. (in Thai)
19. Amaraphibal A. Cyber-bullying victimization among youths: Risk factors, mental health impacts and reporting to the third person. *Research Methodology & Cognitive Science*. 2016;14(1):59-73. (in Thai)
20. Brailovskaia J, Tcismanna T, Margrafa J. Cyberbullying, positive mental health and suicide ideation/behavior. *Psychiatry Research*. 2018;267:240-2. doi:10.1016/j.psychres.2018.05.074
21. Rivituso J. Cyberbullying victimization among college students: An interpretive phenomenological analysis. *Journal of Information Systems Education*. 2014;25(1):71-6.