

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

พรปวีณ์ เลาสุวรรณหายก^{1*} มณีรัตน์ อีระวิวัฒน์² มลินี สมภาพเจริญ² นิรัตน์ อิมามิ³

^{1*} นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

² รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

³ ผู้ทรงคุณวุฒิสาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น การสร้างเสริมทักษะการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 65 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 4 ครั้ง จัดกิจกรรม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ วิธีการจัดกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้ การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน แสดงบทบาทสมมติที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน การนำเสนอตัวแบบผ่านบุคคลจริง และการอภิปรายแบบนิรนามในกลุ่มไลน์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามให้ตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วย Chi-squared test Independent samples t-test และ Paired samples t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ มีความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เท่ากับ 0.003, 0.001 และ 0.001 ตามลำดับ สรุปได้ว่าโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการช่วยสร้างเสริมการเรียนรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์/ วัยรุ่น/ ทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง

*ผู้รับผิดชอบบทความ: พรปวีณ์ เลาสุวรรณหายก, อีเมล: sleepless_intamara@hotmail.com, โทร.: 08 3949 6941

Received: 27 มีนาคม 2567/ Revised: 25 เมษายน 2567/ Accepted: 29 พฤษภาคม 2567

The Effects of the Promotion Program in Cyberbullying Prevention Behavior in Eighth Grade Students of a Secondary School in Bangkok Metropolis

Ponpawee Laosuwannayok^{1*} Manirat Therawiwat² Malinee Sompopcharoen² Nirat Imamee³

^{1*}Master of Science Students in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Mahidol University

²Assoc.Prof., Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

³Expert in Health Education and Health Promotion Program, Faculty of Public Health, Mahidol University

Abstract

The cyberbullying problem among adolescents is increasing. Promoting the acquisition of cyberbullying prevention skills among adolescents is therefore necessary and important. This quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of a promotion program in cyberbullying prevention behaviors in eighth grade students of a secondary school in Bangkok. The study sample comprised 65 eighth-grade students, divided into an experimental group of 30 students and a comparison group of 35 students. The experimental group participated in a program developed based on self-efficacy and social support theories. The program consists of 4 learning activities and the activities were organized once a week. Methods for organizing learning activities include lectures, group counseling to share experiences, role-playing, live modeling, and anonymous discussions in line groups. Data were collected using a self-assessment questionnaire and analyzed using descriptive statistics, such as frequency, percentage, mean, and standard deviation. Research hypotheses were analyzed with the chi-squared test, independent samples t-test, and paired samples t-test, with a significance level set at 0.05.

After experimentation, the experimental group had significantly higher scores on self-efficacy in preventing cyberbullying. They also exhibited increased outcome expectations regarding the benefits of cyberbullying prevention, and cyberbullying prevention behaviors compared to before the experiment and significantly more than the comparison group ($p < 0.05$), with p-values equal to 0.003, 0.001, and 0.001 respectively. It can be concluded that the program effectively promoted cyberbullying prevention behavior and increased perceived self-efficacy within the experimental group.

Keywords: Cyberbullying/ Adolescents/ Self-efficacy theory

*Corresponding author: Ponpawee Laosuwannayok, email: sleepless_intamara@hotmail.com, Tel.: 08 3949 6941

Received: March 27, 2024/ Revised: April 25, 2024/ Accepted: May 29, 2024

บทนำ

เทคโนโลยีในปัจจุบันได้พัฒนาขึ้นก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จนเข้าสู่ยุคของการใช้สื่อดิจิทัล (Digital Media) อย่างแพร่หลาย การติดต่อสื่อสารได้พัฒนาขึ้นเป็นสังคมทางอินเทอร์เน็ตที่รู้จักกันในชื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นการกระทำรูปแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นบนพื้นที่ออนไลน์ เกิดการละเมิดสิทธิต่าง ๆ จนทำให้ผู้อื่นหวาดกลัว ตกใจ รู้สึกแค้น ไร้ค่า และกลายเป็นตัวตลกของสังคม เห็นได้ชัดในปัจจุบันที่ทุกคนมีโซเชียลมีเดียเป็นของตัวเอง สิ่งนี้เปรียบเสมือนอาวุธที่คอยทิ่มแทงใจคนที่ตกเป็นเป้าหมายของสังคม^(1,2) นอกเหนือจากนี้ พฤติกรรมดังกล่าวกระทำได้ง่ายดายเนื่องจากทุกคนสามารถเข้าถึงโซเชียลมีเดีย อีกทั้ง สามารถหลบซ่อนตัวตนได้ง่าย

ปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะการกลั่นแกล้งหรือการรังแกในกลุ่มวัยรุ่นได้รุนแรงเป็นวงกว้างมากขึ้น จากผลการสำรวจพฤติกรรมรังแกกันในเด็กนักเรียน 40 ประเทศทั่วโลก พบว่า นักเรียนชายมีพฤติกรรมรังแกร้อยละ 8.6-45.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 4.8-35.8 โดยนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 11-15 ปี เป็นช่วงวัยที่พบพฤติกรรมรังแกกันมากที่สุด⁽³⁾ งานวิจัยของบริษัท อีปซอสส์ ในปี 2561 ซึ่งได้ทำการเก็บข้อมูลใน 28 ประเทศทั่วโลกจากกลุ่มผู้ปกครองของเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี พบว่า มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ทั่วโลกเพิ่มขึ้นร้อยละ 9 จากปี 2554 เป็นต้นมา โดยร้อยละ 17 ของผู้ปกครองทั่วโลก กล่าวว่า ลูกเคยมีประสบการณ์โดนกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต⁽⁴⁾ ข้อมูลที่ปรากฏแสดงให้เห็นถึงปัญหาในกลุ่มวัยรุ่นที่สูงมากขึ้นเรื่อย ๆ

สำหรับสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2563 จัดอยู่ในอันดับ 5 ของโลก โดยเยาวชนไทยอายุ 13 ปีขึ้นไป ร้อยละ 48 เคยเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์ ร้อยละ 41 ของเยาวชนไทยเคยถูกกลั่นแกล้งในพื้นที่ไซเบอร์ และร้อยละ 56 เด็กผู้ชายรู้เห็นหรือเกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้งมากกว่าเด็กผู้หญิง ขณะที่ร้อยละ 43 ของเด็กผู้หญิงถูกกลั่นแกล้งมากกว่าเด็กผู้ชาย โดยประเด็นที่มีการกลั่นแกล้งกันหรือที่เรียกว่า “บูลลี่” มากที่สุด คือ เรื่องรูปลักษณ์และเพศ⁽⁵⁾ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพิทักษ์สิทธิและเสรีภาพ กล่าวว่า สถิติการกลั่นแกล้งทั่วโลก ตั้งแต่ปี 2561 จนถึงปัจจุบัน จาก 28 ประเทศทั่วโลก พบว่า 1 ใน 5 ถูกกลั่นแกล้งบนโซเชียลมีเดีย (Social Media) แบ่งเป็น เด็กอายุ 6-10 ปี ถูกกลั่นแกล้งร้อยละ 47.77 อายุ 11-13 ปี ถูกกลั่นแกล้งร้อยละ 56.4 อายุ 14-18 ปี ถูกกลั่นแกล้งร้อยละ 59.9 และอายุ 19 ปีขึ้นไปถูกกลั่นแกล้ง ร้อยละ 54.3 สะท้อนให้เห็นว่าแนวโน้มการถูกกลั่นแกล้งเริ่มเกิดขึ้นในเด็กอายุน้อย และอาจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งโรงเรียนได้กลายเป็นแหล่งบ่มเพาะการถูกกลั่นแกล้ง เพราะพบอัตราการกลั่นแกล้งมากถึงร้อยละ 82.8⁽⁶⁾

ข้อมูลดังกล่าวแสดงถึงสถานการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในประเทศไทยว่าอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง กลุ่มที่พบปัญหาจำนวนมากคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้ถูกรังแกได้รับผลกระทบจากการรังแกกันผ่านโลกไซเบอร์ 6 ประการ ได้แก่ 1) เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าหรือเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมกระตุ้นโรคซึมเศร้าที่มีอยู่แล้วให้หนักมากขึ้น 2) เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนตัดสินใจฆ่าตัวตาย 3) ผลกระทบทางความรู้สึก ได้แก่ เครียด เศร้า หวาดระแวง อับอาย ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ เจ็บปวด 4) ผลกระทบทางสังคม ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง ภาพลักษณ์เสียหาย ถูกเกลียดชัง ถูกดูหมิ่น และ 5) ผลกระทบต่อตัวตนและบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนหนีปัญหา แยกตัวจากสังคม ไม่ไว้วางใจใคร 6) ปัญหาด้านการเรียน⁽⁷⁾ ซึ่งความรุนแรงดังกล่าวเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามทุกประการ แม้ว่าตามหลักสูตรของโรงเรียนจะมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี แต่ก็มีข้อจำกัดในหลายด้าน ที่สำคัญโรงเรียนส่วนใหญ่ไม่มีการจัดการเรียนการสอนหรือการแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ให้แก่ นักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy Theory) ที่พัฒนาโดย แบนดูรา^(8,9) มีแนวคิดว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง คือ การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันหรือแก้ปัญหาได้ และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งนอร์เบค⁽¹⁰⁾ กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยนี้จึงนำแนวคิดหลักของทั้งสองทฤษฎีมาออกแบบโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการ

กลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพื่อให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ถูกต้อง ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

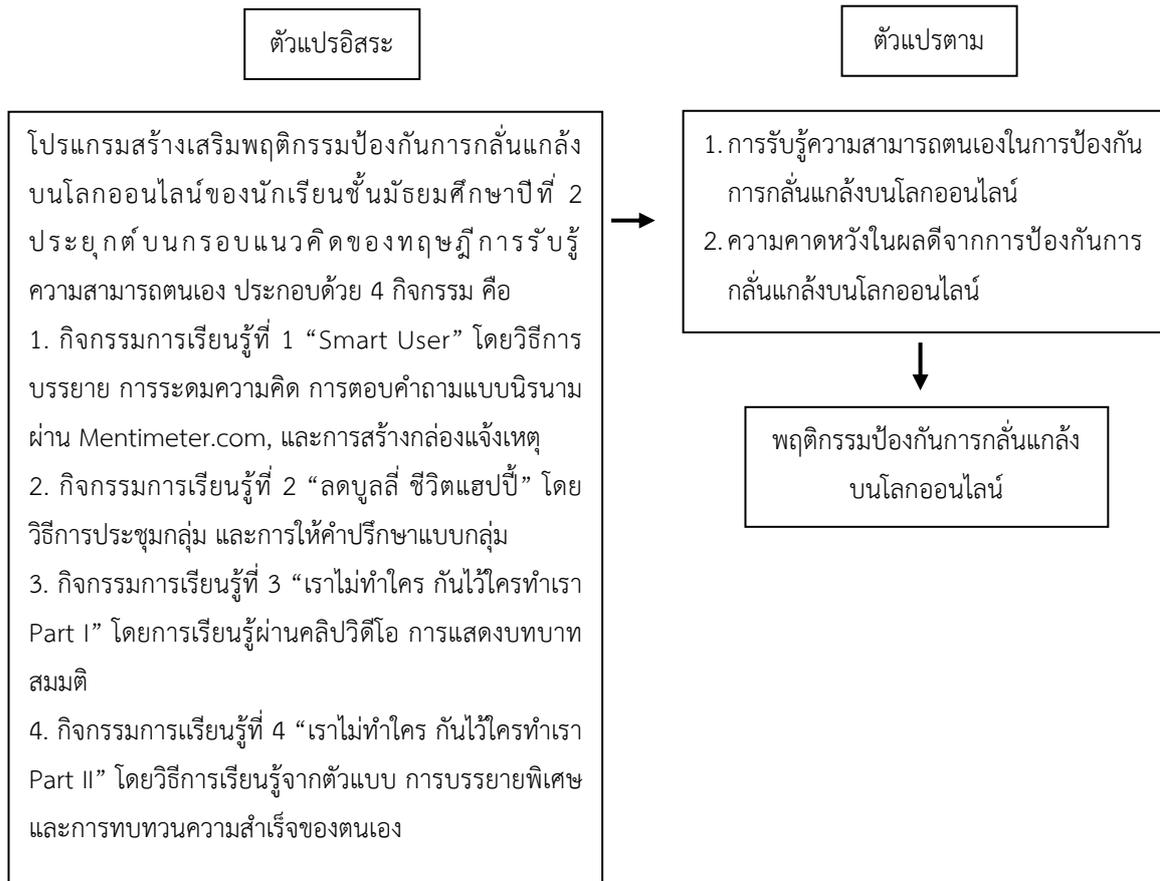
วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบ one group pretest-posttest design

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การเลือกโรงเรียนโดยวิธีเจาะจง โรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา และโรงเรียนที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ คือ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักอำนาจการทดสอบของโคเฮน⁽¹¹⁾ สำหรับการศึกษาวิจัยที่ใช้สถิติทดสอบ T-test โดยผู้วิจัยกำหนดให้ค่าอิทธิพลมีขนาดใหญ่ (Effect size) = 0.8, Power $(1-\beta) = 0.8$, $\alpha = 0.05$ และทำการเปิดตารางโคเฮนสำเร็จรูป ได้ขนาดตัวอย่าง 26 คนต่อกลุ่ม เนื่องจากการวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยที่เป็นห้องเรียน ดังนั้นนักเรียนทุกคนในห้องเรียนจึงจัดเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่ม ทำการสุ่มห้องเรียนมาจำนวน 1 ห้อง จากห้องเรียนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ทั้งโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและโรงเรียนที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ได้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 35 คน

การคัดเลือก เกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย คือ เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและหญิงที่ผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมโครงการ และนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยพัฒนาขึ้นจากการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย 4 กิจกรรม จัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 50 นาที และในสัปดาห์ที่เหลือเป็นการให้แรงสนับสนุนทางสังคมผ่านทางกลุ่มไลน์พร้อมกับการตั้งกล่องแจ้งเหตุ เป็นระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง “Smart User”, กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “ลดบูลลี่ ชีวิตแฮปปี้”, กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “เราไม่ทำใคร กันไว้ใครทำเรา Part I”, กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง “เราไม่ทำใคร กันไว้ใครทำเรา Part II” และกิจกรรมการให้แรงสนับสนุนทางสังคมโดยผู้วิจัย ผ่านทางกลุ่มไลน์และกล่องแจ้งเหตุ ตลอดระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดำเนินการทดลองโดยมีกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมด 4 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 50 นาที และจัดกิจกรรมในคาบวิชาเรียนสุขศึกษา ระยะเวลาห่างกันกิจกรรมละ 1 สัปดาห์ รวมทั้งกิจกรรมการให้แรงสนับสนุนทางสังคมตลอด 7 สัปดาห์ผ่านทางกลุ่มไลน์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองด้วยแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และจัดทำกลุ่มไลน์สำหรับการสนับสนุนทางสังคมด้วยการส่งข้อมูลข่าวสารความรู้เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและแรงจูงใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 1 “Smart User” เพื่อเสริมสร้างความรู้พื้นฐานของการเล่นสื่อมีเดียและฝึกทักษะการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยการบรรยายความรู้ และจัดให้มีการตอบคำถามแบบนิรนามผ่าน Mentimeter.com การระดมความคิด และการสร้างกล่องแจ้งเหตุ และการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันตนเองจากการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการเรียนรู้และพูดกระตุ้นสร้างความมั่นใจ

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 2 “ลดบูลลี่ ชีวิตแฮปปี้” เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และฝึกทักษะการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยการนำเสนอตัวแบบเกี่ยวกับปัญหาการบูลลี่ผ่านละครสั้น การบรรยายวิธีการป้องกันโดยใช้ทักษะสำคัญ 4 ด้าน คือ การบล็อก การจำกัดการเข้าถึง การรักษาความเป็น

ส่วนตัว และการเก็บหลักฐาน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มในประเด็นที่เคยทำสำเร็จ ผู้วิจัยพูดกระตุ้นและสรุปกิจกรรมการเรียนรู้และปิดกิจกรรมโดยให้ทุกคนพูดว่า “ลดยูลี่ ชีวิตแฮปปี้ ฉันทำได้ เฮ้!”

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมที่ 3 “เราไม่ทำใคร กันไว้ใครทำเรา Part I” เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และฝึกทักษะการบล็อก การจำกัดการเข้าถึง การรักษาความเป็นส่วนตัว และการเก็บหลักฐาน ที่จะช่วยป้องกันปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้ โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมาย ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการเรียนรู้และพูดชักจูงให้นักเรียนปฏิบัติตามทักษะสำคัญอย่างเป็นประจำ

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมที่ 4 “เราไม่ทำใคร กันไว้ใครทำเรา Part II” เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองและฝึกทักษะการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยการซักถามทบทวนความสำเร็จของตนเองในการปฏิบัติที่ผ่านมา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง หลังจากนั้นให้ทุกคนเขียนความสำเร็จหรือความก้าวหน้าของตนเองที่ได้ปฏิบัติตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ของการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และนำไปปะที่ “ต้นไม้ความสำเร็จ” ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการเรียนรู้และพูดชักจูงให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง

และในระหว่างสัปดาห์ที่ 1-7 มีกิจกรรมการให้แรงสนับสนุนทางสังคมโดยผู้วิจัยและครู ด้วยการให้ข้อมูลข่าวสารข้อปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พร้อมประเมินผลกลับ และครูหมั่นตรวจสอบการแจ้งเรื่องกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ทาง “กล่องแจ้งเหตุ” อย่างสม่ำเสมอ

สัปดาห์ที่ 8 เก็บข้อมูลหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

กลุ่มเปรียบเทียบ มีกิจกรรมดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองด้วยแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ สัปดาห์ที่ 2-7 นักเรียนได้รับการเรียนการสอนในหลักสูตรแกนกลางรายวิชาสุขศึกษาตามรูปแบบปกติของโรงเรียน สัปดาห์ที่ 8 เก็บข้อมูลหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามให้ตอบด้วยตนเอง แบ่งเป็น 4 ส่วน

1) ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระยะเวลาที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต กิจกรรมทางอินเทอร์เน็ต ช่องทางออนไลน์ที่เข้าใช้งานอินเทอร์เน็ต ค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต สถานภาพของผู้ปกครอง บุคคลที่พ่อกาอาศัยร่วมกัน และประวัติการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ รวมจำนวน 8 ข้อ

2) คำถามวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นการวัดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มั่นใจมากที่สุด มั่นใจมาก มั่นใจปานกลาง มั่นใจน้อย มั่นใจน้อยที่สุด รวมจำนวน 10 ข้อ แบ่งการรับรู้ความสามารถตนเองเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของบลูม⁽¹²⁾ คือ การรับรู้ระดับสูง ปานกลาง ต่ำ

3) คำถามวัดความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นการวัดเกี่ยวกับความรู้สึกความเชื่อเกี่ยวกับผลดีที่ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด รวมจำนวน 10 ข้อ แบ่งระดับความคาดหวังในผลดีเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของบลูม⁽¹²⁾ คือ ความคาดหวังระดับสูง ปานกลาง ต่ำ

4) คำถามวัดพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เป็นการวัดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหรือการกระทำพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ รวมถึงความถี่ในการปฏิบัติในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จาก 4 ทักษะสำคัญ คำตอบมีลักษณะเป็นการวัดความถี่ในการปฏิบัติ 5 ระดับความถี่ คือ ปฏิบัติทุกวันหรือทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 4-5 ครั้ง) ปฏิบัติบางครั้ง (3-4 ครั้ง) ปฏิบัติน้อย (1-2 ครั้ง) ไม่เคยหรือไม่ได้ปฏิบัติ รวมจำนวน 11 ข้อ แบ่งระดับพฤติกรรมเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของบลูม⁽¹²⁾ คือ ปฏิบัติถูกต้องมาก ปฏิบัติถูกต้องปานกลาง ปฏิบัติถูกต้องน้อย

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ในการพิจารณาความตรงของเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง (IOC) โดยคำถามทุกข้อมีคะแนนเฉลี่ย 0.5 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียน (Try out) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยง (Reliability) โดยกำหนดค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ในแต่ละส่วนของคำถาม คือ 0.75 ขึ้นไป จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเที่ยงของการรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ 0.91 ความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เท่ากับ 0.83 และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เท่ากับ 0.87

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Chi-Squared Test และ Independent Sample T-Test วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ภายในกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Paired Sample T-Test และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ Independent Sample T-Test

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย ให้การรับรองเรื่องการเก็บข้อมูลเป็นความลับ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถถอนตัวได้ตลอดการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบตามมา และขอความยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ โดยผู้ปกครองต้องลงนามในหนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามเอกสารรับรอง ที่ MUPH 2023-041

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 65 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 35 คน ผลการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนเพศชายและเพศหญิง จำนวน 15 คนเท่ากัน ร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อวัน 1-5 ชั่วโมง ร้อยละ 80.0, มีกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ การรับฟังหรือรับชมสื่อบันเทิง ร้อยละ 43.3, มีช่องทางออนไลน์ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ Line ร้อยละ 93.3, มีค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตต่อเดือนน้อยกว่า 500 บาท ร้อยละ 86.7, สถานภาพของผู้ปกครองอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.7, พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 90.0 และไม่เคยมีประสบการณ์การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ร้อยละ 53.3

กลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 60.0 และ 40.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อวันมากที่สุด 1-5 ชั่วโมง ร้อยละ 88.6, มีกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ เป็น Influencer หรือ Blogger ร้อยละ 48.6, มีช่องทางออนไลน์ที่ใช้งานมากที่สุด คือ Instagram ร้อยละ 94.3, มีค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตต่อเดือนน้อยกว่า 500 บาท ร้อยละ 68.6, สถานภาพของผู้ปกครองอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 80.0, พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 68.6 และเคยเป็นทั้งเหยื่อและเคยบูลลี่คนอื่น ร้อยละ 48.6

คำนวณหาขนาดของผลการทดลองด้วยสูตรของ Hedges's g (Furr)⁽¹³⁾ ดังนี้

$$g = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S.D}$$

$$\text{เมื่อ S.D. คือ pooled} = \frac{\sqrt{(n_1 - 1) \times S.D_1^2 + (n_2 - 1) \times S.D_2^2}}{(n_1 + n_2 - 2)}$$

โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.003$) และเมื่อวิเคราะห์หาขนาดของผลด้วยสูตรของ Hedges’s g แทนค่าได้เท่ากับ $g = \frac{45.40 - 39.97}{7.258} \approx 0.7471$ (M.D. = 0.6721; 95% CI = -1.1239, 2.4681) โดยค่า g ที่คำนวณได้มีขนาดของผลที่แสดงถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา โดยมีค่า effect size ที่ใกล้เคียงกับ 1 หมายความว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และเมื่อวิเคราะห์หาขนาดของผลด้วยสูตรของ Hedges’s g แทนค่าได้เท่ากับ $g = \frac{38.27 - 22.97}{7.812} \approx 1.957$ (M.D. = 1.8959; 95% CI = -0.0396, 3.8314) แสดงว่ากลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลดีเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และเมื่อวิเคราะห์หาขนาดของผลด้วยสูตรของ Hedges’s g แทนค่าได้เท่ากับ $g = \frac{49.17 - 40.26}{4.2793} \approx 2.088$ (M.D. = 2.0229; 95% CI = 0.0883, 3.9575) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดี และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=35)		t	p-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์						
ก่อนการทดลอง	39.97	6.65	41.69	5.88	1.105	0.273
หลังการทดลอง	45.40	4.09	39.97	9.13	3.164	0.003
2. ความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์						
ก่อนการทดลอง	24.73	4.96	21.60	7.63	1.987	0.052
หลังการทดลอง	38.27	4.83	22.97	9.66	8.238	<0.001
3. พฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์						
ก่อนการทดลอง	32.87	7.14	39.83	5.43	4.456	<0.001
หลังการทดลอง	49.17	3.06	40.26	5.09	8.676	<0.001
ความแตกต่าง	16.30	8.01	0.43	3.68	9.978	<0.001

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดี และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์						
กลุ่มทดลอง	39.97	6.65	45.40	4.09	3.591	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	41.69	5.88	39.97	9.13	-1.196	0.240
2. ความคาดหวังในผลดีจากการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์						
กลุ่มทดลอง	24.73	4.96	38.27	4.83	10.274	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	21.60	7.63	22.97	9.66	0.800	0.429
3. พฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์						
กลุ่มทดลอง	32.87	7.14	49.17	3.06	11.135	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	39.83	5.43	40.26	5.09	0.689	0.496

อภิปรายผลการวิจัย

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยนักเรียนมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติพฤติกรรมเรื่องการบล็อก การจำกัดการเข้าถึงการรักษาความเป็นส่วนตัว และการเก็บหลักฐาน อภิปรายได้ว่าเป็นผลมาจากกิจกรรมที่จัดให้แก่ักเรียนโดยประยุกต์จากแนวทางการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองตามแนวทางของแบนดูรา⁽⁹⁾ โดยมีการจัดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการป้องกันการกลั่นแกล้งด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) การได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live modelling) การตั้งคำถามชวนคิดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ การพูดชักจูงโดยผู้วิจัยและเพื่อน การนำความสำเร็จของตนเองมาแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในชั้นเรียนทุกสัปดาห์ กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลให้กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา⁽⁹⁾ ที่เสนอไว้ว่า การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองมี 4 วิธีหลัก ได้แก่ การจัดประสบการณ์ให้กลุ่มเป้าหมายกระทำให้ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การเรียนรู้จากตัวแบบ การกระตุ้นทางอารมณ์ การพูดชักจูง โดยเฉพาะการจัดให้ประสบความสำเร็จด้วยตนเองจัดว่าเป็นวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด กล่าวคือ ถ้าบุคคลได้กระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายและประสบความสำเร็จ บุคคลจะมั่นใจว่าจะสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยจัดกิจกรรมเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ควบคู่กันไป พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁴⁾

นอกจากนี้ ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ภายหลังการทดลองเพิ่มสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ อภิปรายได้ว่าผลการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นนี้เกิดจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม “ลดบูลลี่ ชีวิตแฮปปี้” เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ถึงผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ โดยการบรรยาย และแจกแผ่นพับวิธีการป้องกัน การให้ชมละครสั้นที่ให้ข้อคิดเตือนใจ

“Cyberbullying เป็นเรื่องปกติหรือ?” การได้อภิปรายร่วมกัน รวมถึงกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง อีกทั้งผู้วิจัยได้พูดชักจูงให้ทราบถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นผ่านทางไลน์กลุ่มทุกสัปดาห์ จึงทำให้กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่แบนดูรา⁽⁹⁾ เสนอไว้

สำหรับพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้องมากขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย โดยกลุ่มทดลองมีความถี่เพิ่มสูงขึ้นในการปฏิบัติพฤติกรรมเรื่องการบล็อก การจำกัดการเข้าถึงการรักษาความเป็นส่วนตัว และการเก็บหลักฐาน ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอภิปรายได้ว่ามาจากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทั้งการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากตัวแบบ การเรียนรู้ทักษะการป้องกันการกลั่นแกล้ง รวมถึง กิจกรรมการให้แรงบันดาลใจทางสังคมผ่านกลุ่มไลน์ทุกสัปดาห์ เป็นการกระตุ้นเสริมกำลังใจให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และตอบกลับนักเรียนเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ ในระหว่างการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จากการที่ผู้วิจัยสร้างกลุ่มพูดคุยเป็นลักษณะโอเพนแชท (Open chat) โดยสมาชิกทุกคนมีสถานะเป็นนิรนาม จึงทำให้นักเรียนมีอิสระในการแสดงความคิดเห็นหรือตอบคำถาม และกิจกรรมสุดท้าย นักเรียนกลุ่มทดลองเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้เป็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเองตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ ผ่านกิจกรรม “ต้นไม้ความสำเร็จ” ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการตั้งเป้าหมายและเป็นพฤติกรรมทางบวกที่ดีเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹⁵⁾

สรุป

โปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งออนไลน์ มีประสิทธิผลทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ และพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โรงเรียนสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับนักเรียนทั้งโรงเรียน เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เช่น ประยุกต์กับการเรียนการสอนตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน เพิ่มเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร จัดโครงการรณรงค์ภายในโรงเรียน เป็นต้น
2. กิจกรรมโดดเด่นสำหรับการนำไปประยุกต์ คือ การนำเสนอตัวแบบผ่านบุคคลจริง (Live Model) โดยสามารถปรับแนวทางการบรรยายให้เหมาะสมตามบริบทของกลุ่มเยาวชนได้ และควรร่วมกันพิจารณาถึงเนื้อหาที่ตัวแบบจะนำเสนอให้ผู้เรียนรู้ฟัง เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อตัวแบบและผู้เรียนรู้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อค้นหาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ ความเชื่อ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านครอบครัวและการเลี้ยงดู รวมถึงปัจจัยด้านการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา เพื่อให้ได้ปัจจัยเฉพาะที่สามารถนำมาออกแบบกิจกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในกลุ่มเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) ในกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับปัญหาการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เช่น นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน ครู เพื่อน เป็นต้น โดยการวางแผนร่วมกันในการออกแบบโปรแกรมและกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมทักษะและพฤติกรรมป้องกันการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ให้นักเรียน รวมถึงระบบการดูแลเฝ้าระวังการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนได้อย่างมีความสุข สุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อจำกัดในการวิจัย

การจัดกิจกรรมคาบเรียนก่อนช่วงพักกลางวัน อาจทำให้ความสนใจของนักเรียนลดลงได้ และคาบเรียนก่อนหน้าอาจใช้เวลาเรียนล่วงเวลา ดังนั้น จึงต้องมีการประสานงานกับทางโรงเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษาและโรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร ที่เห็นความสำคัญของปัญหาและอนุญาตให้ทำการศึกษาวิจัย ขอขอบครูประจำชั้นที่มีส่วนร่วมในการวิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย ไ้ว้ ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Amnesty International Thailand. Cyberbullying การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่คุ้นเคยแต่ไม่ควรคุ้นชิน [อินเทอร์เน็ต]. Amnesty International Thailand; 2564 [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 ต.ค. 2565]. จาก: <https://www.amnesty.or.th/latest/blog/879/>.
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. การกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ [Cyberbullying]. ปทุมธานี: มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.); 2563.
3. Craig W, Fisch YH, Grinvald HF, Dostaler S, Hetland J, Morton BS, et al. A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries. *Int J Public Health*. 2009;54(Suppl.2):S2:216-224. doi:10.1007/s00038-009-5413-9.
4. Ipsos. Global Views on Cyberbullying. [Internet]. 2018. [cited 2022 Oct 17]. Available from: <https://www.ipsos.com/en-th/global-views-cyberbullying>.
5. นัฐิยา พัวพงศกร. AIS ชวนคนรุ่นใหม่เล่าประสบการณ์ ‘บูลลี่’ เผยข้อมูลเด็กไทยเสี่ยงถูกกลั่นแกล้ง ออนไลน์สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก นักจิตวิทยาชี้การจัดการอารมณ์ตัวเองคือทางออก [อินเทอร์เน็ต]. ThaiPublica; 2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 ต.ค. 2565]. จาก: <https://thaipublica.org/2020/06/ais-cyberbullying-20-6-2563/>.
6. ธีรยุทธ แก้วสิงห์. ดิตอันดับต้นของเอเชีย! เด็กไทยกว่า 80% เคยเจอ ‘การบูลลี่’ เกือบครึ่งมองเป็นเรื่องปกติ [อินเทอร์เน็ต]. สำนักข่าวอิศรา; 2564. [สืบค้นเมื่อวันที่ 17 ต.ค. 2565]. จาก: <https://www.isranews.org/article/isranews-article/105059-isranews-bullying.html>.
7. ปองกมล สุรัตน์. สาเหตุและผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการรังแกผ่านโลกไซเบอร์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2561.
8. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1977.
9. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman; 1997.
10. Norbeck JS. The use of social support in clinical practice. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 1982;20(12):22-29. doi:10.3928/0279-3695-19821201-05.

11. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers; 1988.
12. Bloom BS, Madaus GF, Hastings JT. *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company; 1971.
13. Furr, M. Summary of Effect Size and their Links to Inferential Statistics. [Internet]. 2008. [cited 2024 March 25]. Available from: <https://furrm.sites.wfu.edu/wp-content/uploads/2018/09/EffectSizeFormulas.pdf>.
14. ดวงกมล ทองอยู่. แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2557.
15. ศรสลัก นิมบุตร และ ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2563.