

ผลของโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงวิภาษวิธีและแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟ เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธ สำหรับเยาวชนที่เป็นผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์

The Effects of an Integrated Program Based on Dialectical Behavioral Theory and the ABCDEF Model for Enhancing Inhibitory Control and Decreasing Against Moral Disengagement and Anger among Cyberbullying Bystander Youths

ปวรินทร์ โชติ¹, จุฑามาศ แหนจอห์น², วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์³

Choti Pawarin¹, Juthamas Haenjohn², Warakorn Supwirapakorn³

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงวิภาษวิธีและแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟเพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์จำนวน 40 คน ที่มีคะแนนการระรานทางไซเบอร์ประเภทผู้พบเห็นเหตุการณ์สูง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงวิภาษวิธีและแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟเพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) การละเลยคุณธรรมด้วยมาตรวัดการละเลยคุณธรรมฉบับภาษาไทย (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.87) 2) ความโกรธด้วยมาตรวัดความโกรธหลายมิติฉบับภาษาไทย (ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.85) และ 3) การควบคุมยับยั้งด้วยแบบทดสอบโกโนโกการระรานทางไซเบอร์ (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในชั้น เท่ากับ 0.769) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที ผลการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีการควบคุมยับยั้งเพิ่มขึ้น ส่วนการละเลยคุณธรรมและความโกรธลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า โปรแกรมมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างการควบคุมยับยั้ง และสามารถลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมไม่เหมาะสมในโลกออนไลน์

คำสำคัญ: การควบคุมยับยั้ง, การละเลยคุณธรรม, ความโกรธ, การระรานทางไซเบอร์, โปรแกรมบูรณาการแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก

¹ นิสิตหลักสูตรดุขุฎีบัณฑิต, สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ Ph.D. Student, Brain, Mind and Learning Program, Faculty of Education, Burapha University

² รองศาสตราจารย์, ดร., คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

² Assoc. Prof., Dr., Faculty of Education, Burapha University, Advisor, Corresponding Author

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

³ Asst. Prof., Dr., Faculty of Education, Burapha University, Co-Advisor

Corresponding Author E-mail: drhaenjohn@gmail.com

Abstract

This research and development study aimed to develop and evaluate the effectiveness of an integrated program based on Dialectical Behavior Therapy (DBT) and the ABCDEF model (IDAP) to enhance inhibitory control and reduce moral disengagement and anger among youth bystanders of cyberbullying. The sample consisted of 40 youth cyberbullying bystanders with high scores in bystander behavior, randomly assigned into an experimental group and a control group (n=20 per group). The experimental group received the IDAP program developed by the researcher, while the control group received standard instruction. Research instruments, administered both before and after the experiment, included: 1) the Thai version of the Moral Disengagement Scale (Cronbach's alpha = 0.87), 2) the Thai version of the Multidimensional Anger Inventory (Cronbach's alpha = 0.85), and 3) the Cyberbullying Go/No-Go Task (ICC = 0.769). Data were analyzed using t-tests. The results showed that the experimental group exhibited a significant increase in inhibitory control and a significant decrease in moral disengagement and anger ($p < .05$), both after the experiment and when compared to the control group. In conclusion, the IDAP program is effective in enhancing inhibitory control and significantly reducing moral disengagement and anger, which contribute to mitigating the risk of inappropriate online behaviors.

Keywords: Inhibitory Controls, Moral Disengagement, Anger, Cyberbullying Bystanders, Assimilative Program

บทนำ

การระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying) เป็นปัญหาสำคัญที่ขยายวงกว้างในสังคมดิจิทัล ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ สังคม และพฤติกรรมต่อเยาวชนอย่างรวดเร็วและรุนแรง ในสถานการณ์ดังกล่าว โดยมีผู้เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น 3 บทบาทหลัก: ผู้ระราน ผู้ถูกระราน และผู้พบเห็น (Cyberbullying bystander) จากงานวิจัยในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์เป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนมากที่สุด โดยสูงถึง 67.8% ในกลุ่มนักเรียนไทย (Auemaneekul, Powwattana, Kiatsiri, & Thananowan, 2020) สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนิสิตปริญญาตรี พบผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์พบได้มากที่สุด (Choti, Haenjohn, & Supwirapakorn, 2024) และบทบาทเหล่านี้มีความสลับซับซ้อน สามารถเปลี่ยนจากผู้พบเห็นเป็นผู้ระรานหรือผู้ถูกระรานได้ง่าย ซึ่งยิ่งเพิ่มความซับซ้อนของวงจรปัญหา

ผู้พบเห็นการระรานเป็นกลุ่มที่พบมากที่สุด (Lambe, Della Cioppa, Hong, & Craig, 2019) ซึ่งแสดงปฏิกิริยาในรูปแบบของผู้พิทักษ์ (Defender) ผู้เสริมกำลัง (Reinforcer) หรือผู้เพิกเฉย (Outsider) ปัจจัยที่ทำให้ผู้พบเห็นเปลี่ยนไปเป็นผู้พิทักษ์ (Defender) คือการมีส่วนร่วมทางศีลธรรม (Moral engagement) และความโกรธ นอกจากนี้ การควบคุมยับยั้ง (Inhibitory control: IC; Harriman et al., 2020) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการละเลยคุณธรรม (Moral Disengagement) ซึ่งเป็นกลไกทางปัญญาสังคมที่ทำให้บุคคลกระทำหรือ

เพิกเฉยต่อพฤติกรรมที่ไม่เป็นธรรม การละเลยคุณธรรมระดับสูงมีความสัมพันธ์กับการระรานทางไซเบอร์ ลักษณะของความโกรธ (Trait anger) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวและการระรานทางไซเบอร์ ในขณะที่การมีส่วนร่วมทางศีลธรรมและความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) สามารถช่วยลดความโกรธที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวได้ ส่วนการควบคุมยับยั้ง (IC) เป็นองค์ประกอบหลักของหน้าที่บริหารของสมอง (Executive functions: EFs) หากขาด IC จะนำไปสู่การตอบสนองที่หุนหันพลันแล่นและมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมเชิงลบ งานวิจัยชี้ว่า IC เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการระรานทางไซเบอร์สำหรับผู้พบเห็น โดยการขาด IC ทางออนไลน์ (Online disinhibition) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของเหตุการณ์ระรานทางไซเบอร์ ดังนั้น การเพิ่มการควบคุมยับยั้ง การลดการละเลยคุณธรรมและลดความโกรธในกลุ่มผู้พบเห็นจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพัฒนาไปเป็นผู้ระรานหรือผู้ถูกระรานเสียเอง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่มีมุมมองเน้นไปที่ผู้กระทำหรือผู้ถูกระทำเป็นหลัก อีกทั้งงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาการควบคุมยับยั้ง (IC) ในบริบทนี้ยังมีจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังไม่มีโปรแกรมที่บูรณาการทฤษฎี DBT ร่วมกับ ABCDEF Model ในกลุ่มผู้พบเห็นโดยตรง ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรม IDAP ขึ้นเพื่อปิดช่องว่างดังกล่าว โดย จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ทฤษฎีภาษาวิธี (Dialectical Behavioral Therapy: DBT) ซึ่งเน้นการพัฒนาทักษะการมีสติ (Mindfulness) การควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) ความทนทานต่อความทุกข์ (Distress Tolerance) และประสิทธิผลระหว่างบุคคล (Interpersonal Effectiveness) มีประสิทธิผลสูงในการเสริมสร้างการบริหารจัดการของสมอง นอกจากนี้ งานวิจัยที่เผยแพร่หลังปี ค.ศ. 2021 ถึงการเพิ่มระดับของการควบคุมตนเองและลดการละเลยคุณธรรมมีประสิทธิผลสูงในการเสริมสร้างการบริหารจัดการของสมอง (Cinar & Ulusoy, 2023; Abbaslou et al., 2025) และการจัดการความโกรธ (Bahadori, Haktanir, & Bektas, 2022) นอกจากนี้ ยังพบว่าทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy: REBT) ด้วยแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF model) ที่มุ่งเน้นการสร้างการคิดที่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มในการการความโกรธและอคติได้อีกมิติหนึ่ง (Tsagem, 2013)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงภาษาวิธีและแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟเพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ (An Integrated Program based on Dialectical Behavioral Theory and the ABCDEF model for enhancing inhibitory control and decreasing against moral disengagement and anger among cyberbullying bystander youths: IDAP) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยบูรณาการทฤษฎีแบบผสมผสานโดยมีทฤษฎีภาษาวิธี เป็นทฤษฎีหลัก (เน้นการฝึกทักษะ 4 ด้าน ได้แก่ การมีสติ การควบคุมอารมณ์ ประสิทธิภาพระหว่างบุคคล และความอดทนต่อความทุกข์) ร่วมกับเทคนิคการสร้างความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลจากแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF model) ของทฤษฎี REBT โดยให้การฝึกอบรมทางจิตวิทยาแบบมาราธอนที่มุ่งเน้นให้เยาวชนกลุ่มนิสิตปริญญาตรีที่เป็นผู้พบเห็นเหตุการณ์การระรานทางไซเบอร์มีการควบคุมยับยั้งเพิ่มขึ้นและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธ ตลอดจนเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นในการเปลี่ยนบทบาทจากผู้เพิกเฉยให้กลายเป็นผู้พิทักษ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

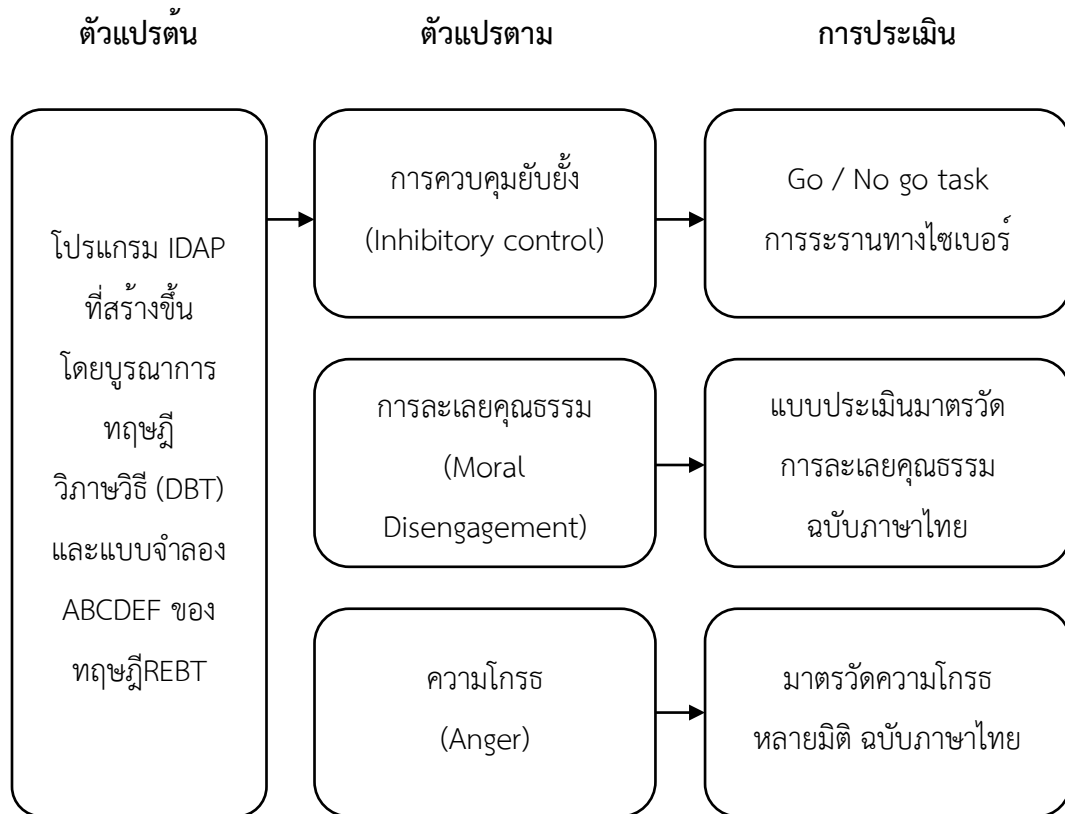
1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงวิภาษวิธีและโมเดล ABCDEF เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธสำหรับเยาวชนที่เป็นผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์
2. เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงวิภาษวิธีและโมเดล ABCDEF เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งในเยาวชน

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนการควบคุมยับยั้งหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนการละเลยคุณธรรมหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนความโกรธหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิงวิภาษวิธี (DBT) และแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟ เพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ (IDAP) โปรแกรม IDAP ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการบูรณาการแบบผสมผสานโดย DBT เป็นทฤษฎีหลักและแบบจำลอง ABCDEF ของทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างการควบคุมยับยั้ง ซึ่งเป็นการบริหารจัดการสมอง (EFs) ในการระงับการตอบสนองหรือแรงกระตุ้นที่ไม่เหมาะสม และลดการละเลยคุณธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่บุคคลใช้เพื่อลดความขัดแย้งทางศีลธรรมและทำให้สามารถกระทำการที่ขัดต่อมาตรฐานทางจริยธรรมของตนเองได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจ และความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ต้องการการจัดการที่เหมาะสมและมักเป็นสาเหตุของพฤติกรรมปัญหา ประสิทธิผลของโปรแกรม IDAP ประเมินทั้งพฤติกรรมควบคุมยับยั้งในระดับการรู้คิดด้วยงานโกโนโกการกระทำความผิดทางไซเบอร์ (Go / No go task) ส่วนการละเลยคุณธรรมวัดด้วยมาตรวัดการละเลยคุณธรรม ฉบับภาษาไทย และความโกรธวัดด้วยมาตรวัดความโกรธหลายมิติ ฉบับภาษาไทย เพื่อให้สามารถเข้าถึงและประเมินแง่มุมต่าง ๆ ของอารมณ์นี้ได้อย่างครบถ้วน อันเป็นการยืนยันว่าโปรแกรมมีความสัมพันธ์กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและกลไกทางจิตที่สำคัญ



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) และแบ่งการดำเนินการออกเป็น 2 ระยะหลัก ได้แก่ การพัฒนาเครื่องมือวัด การพัฒนาโปรแกรม และการทดสอบประสิทธิผล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ เยาวชนอายุระหว่าง 18–22 ปี ที่เป็น “ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying Bystanders)” ในจังหวัดชลบุรี

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนอายุ 18–22 ปี ที่ผ่านการคัดเลือกด้วยมาตรวัดผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ (CBS) และมีลักษณะ “ผู้พบเห็นแบบเพิกเฉย” (Passive Bystanders) จำนวน 40 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโดยสมัครใจและได้รับการอธิบายสิทธิ์ก่อนเข้าร่วม

โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ 1) เป็นผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์แบบเพิกเฉย 2) อายุ 18–22 ปี 3) ไม่มีโรคหรือภาวะที่รบกวนการเข้าร่วม และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ส่วนเกณฑ์คัดออก คือ เข้าร่วมไม่ครบตามกำหนด ขนาดกลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ด้วยโปรแกรม G*Power กำหนดค่า Effect size 0.80, alpha .05 และ Power .80 พบว่า กลุ่มละ 20 คน (รวม 40 คน) เพียงพอต่อการทดสอบประสิทธิผล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา IRB3-022/2568

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบทดสอบ 4 ชนิด โดยแต่ละฉบับผ่านการตรวจสอบคุณภาพทั้งด้านความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นอย่างเหมาะสม ได้แก่

1) โปรแกรมบูรณาการทฤษฎีวิภาษวิธีและแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟเพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ (IDAP) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยบูรณาการทฤษฎีแบบผสมผสานแบบมีทฤษฎีหลักโดยมีทฤษฎีวิภาษวิธีเป็นทฤษฎีหลัก (เน้นการฝึกทักษะ 4 ด้าน ได้แก่ การมีสติ การควบคุมอารมณ์ ประสิทธิภาพระหว่างบุคคล และความอดทนต่อความทุกข์) ร่วมกับเทคนิคการสร้างความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลจากแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDE model) ของทฤษฎี REBT โดยเป็นการฝึกอบรมทางจิตวิทยาดำเนินการแบบมาราธอน จำนวน 9 ครั้ง (Sessions) ครั้งละ 60-90 นาที กิจกรรมการอบรมในแต่ละครั้งมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มทดลองมีการควบคุมยับยั้งเพิ่มขึ้นและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธ ผลการหาคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และการวิจัย รวมทั้งสิ้นจำนวน 5 คน พบว่า ดัชนีความตรงตามเนื้อหาในระดับ (Item-level Content Validity Index: I-CVI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาในระดับมาตรฐาน (Scale-level Content Validity Index Universal Agreement: S-CVI/UA) เท่ากับ 1.00

2) มาตรฐานผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ (Cyberbullying Bystander Scale: CBS; Sarmiento, Herrera-López, & Zych, 2019) ฉบับภาษาไทย (Choti, Haenjohn, & Supwirapakorn, 2023) โดยจำแนกประเภทการกระทำความผิดทางไซเบอร์และการกระทำความผิดแบบพบหน้า (Face to Face) จำแนกประเภทการกระทำความผิดเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ผู้กระทำความผิด ผู้ถูกระทำความผิด และผู้พบเห็นการกระทำความผิด ข้อคำถามมี 40 ข้อ 6 มิติ (Dimension) ประกอบด้วยบุคคลภายนอกที่เผยแพร่ทางไซเบอร์ (5 ข้อ) ผู้พิทักษ์ผู้ถูกระทำความผิดทางไซเบอร์ (6 ข้อ) การสนับสนุนผู้กระทำความผิดทางไซเบอร์ (7 ข้อ) การเผยแพร่ต่อผู้ที่พบเห็นตัวตนจริง (5 ข้อ) การเป็นผู้พิทักษ์ต่อผู้ที่พบเห็นตัวตนจริง (9 ข้อ) และการเป็นผู้สนับสนุนต่อผู้ที่พบเห็นตัวตนจริง (8 ข้อ) คำตอบเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale) ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่เคย ถึง 5 หมายถึง ทำเป็นประจำ เกณฑ์การให้คะแนน ตอบ 1 ได้ 1 คะแนน ตอบ 5 ได้คะแนน แล้วให้รวมคะแนนในแต่ละมิติแล้วเฉลี่ยด้วยจำนวนข้อในแต่ละมิติ การแปลความหมายคะแนน หากได้คะแนนสูง หมายถึง มีพฤติกรรมตามมิตินั้นสูง ผู้วิจัยได้รับอนุญาตใช้ CBS จาก Prof. Sarmiento และมีกระบวนการแปลกลับเป็นภาษาไทย (Back-translation) ได้มาตรฐานผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ ฉบับภาษาไทย (Choti, Haenjohn & Supwirapakorn, 2023) มีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.91

3) มาตรฐานความโกรธหลายมิติ (Multidimensional Anger Inventory: MAI; Siegel, 1986) ฉบับภาษาไทย จำนวน 38 ข้อ คำตอบเป็นการประมาณค่า 5 ระดับ ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ความเข้ม (Intensity) ระยะเวลา (Duration) การแสดงออก (Expression) และมุมมองเป็นศัตรู (Hostile

Outlook) การคิดคะแนน ตอบ 1 ได้ 1 คะแนน ตอบ 5 ได้ 5 คะแนน การแปลผล หากได้คะแนนสูง หมายถึง มีความโกรธสูง ผู้วิจัยได้รับอนุญาตใช้ MAI จาก Professor Judith Siegel และมีกระบวนการแปล พร้อมตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ชุดเดิม พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.984 MAI โดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha เท่ากับ .85

4) มาตรการละเลยคุณธรรม (Moral Disengagement Scale: MDS; Bandura et al., 1996) ฉบับภาษาไทย มีจำนวน 32 ข้อ คำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ครอบคลุม 8 กลไกของการละเลยคุณธรรม (Moral Disengagement Mechanisms) การคิดคะแนน ตอบ 1 ได้ 1 คะแนน ตอบ 5 ได้ 5 คะแนน การแปลผล หากได้คะแนนสูง หมายถึง มีการละเลยคุณธรรมสูง MDS ผู้วิจัยได้รับอนุญาตใช้ MDS จาก Mary Margaret Bandura, as Trustee of The Albert Bandura Trust และแปลกลับเป็นภาษาไทย โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ชุดเดิม ตรวจสอบคุณภาพ พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.994 และค่าความเชื่อมั่นภายใน (Cronbach's alpha) เท่ากับ .87

5) แบบทดสอบโกโนโกการระรานทางไซเบอร์ (Go/No-Go Cyberbullying Task: Cb-GNG) ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นด้วยโปรแกรม E-prime 3.0 เพื่อวัดการควบคุมยับยั้ง (Inhibitory Control) โดยใช้ภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกระทำความผิดในโลกออนไลน์เป็นสิ่งเร้าแบบ Go Stimuli และภาพหรือข้อความเป็นกลางเป็นสิ่งเร้าแบบ No-Go Stimuli แบบทดสอบนี้ประกอบด้วย 80 trials แต่ละสิ่งเร้าแสดงผล 300 มิลลิวินาที และมีช่วงเวลาระหว่างสิ่งเร้า (Inter-stimulus Interval) 1,500 มิลลิวินาที (จุฑามาศ แทนจอน และคณะ, 2566) การคิดคะแนนใช้ค่า NOGO_ACC คือค่าความแม่นยำในการไม่กด หรือค่า Commission Errors (การกระทำผิดพลาด) คือการที่ผู้เข้าร่วม "เผลอ" กดปุ่ม ในเงื่อนไข "ไม่ไป" ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้หลักของความบกพร่องในการยับยั้งการตอบสนอง ผลการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ชุดเดิม พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.994 อยู่ในระดับปานกลางถึงดี และมีค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest) ในกลุ่มตัวอย่าง 17 คน มีค่า NOGO_ACC มีค่าความสอดคล้องของการวัดครั้งเดียว (Single Measures) คือ 0.729 อยู่ในระดับปานกลาง (Moderate Reliability) และค่าเฉลี่ยของการวัดหลายครั้ง (Average Measures) คือ 0.843 อยู่ในระดับดี (Good Reliability) และ COM_ACC มีค่าความสอดคล้องของการวัดครั้งเดียว (Single Measures) คือ 0.624 อยู่ในระดับปานกลาง (Moderate Reliability) และค่าเฉลี่ยของการวัดหลายครั้ง (Average Measures) คือ 0.769 อยู่ในระดับดี (Good Reliability)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 เป็นการพัฒนาโปรแกรม IDAP (Inhibition Development and Anger Prevention Program) โดยศึกษาทฤษฎีพื้นฐานจากแนวคิด DBT (Dialectical Behavior Therapy) และ ABCDEF Model เพื่อออกแบบกิจกรรมการฝึกอบรม 9 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที โปรแกรมดังกล่าวผ่านการตรวจสอบ

เนื้อหาและความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ก่อนนำไปปรับปรุงและทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 17 คน เพื่อประเมินความเข้าใจและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง

ระยะที่ 2 เป็นการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งเป็นเยาวชนผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์แบบเพิกเฉย ผู้เข้าร่วมได้รับการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยแบบวัด MDS, MAI และแบบทดสอบ Cb-GNG เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงในด้านการควบคุมยับยั้ง การละเลยคุณธรรม และระดับความโกรธของผู้เข้าร่วม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไป และการทดสอบค่าที (Paired t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ ได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงปกติ (Normality) และความแปรปรวนระหว่างกลุ่มเท่ากัน (Homogeneity of Variance) จึงใช้สถิติพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์ได้

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรม IDAP (Inhibition Development and Anger Prevention Program) ซึ่งสร้างขึ้นบนฐานแนวคิด DBT และ ABCDEF Model โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีสติ เพิ่มการยับยั้งพฤติกรรมหุนหัน และลดการใช้กลไกการละเลยคุณธรรม โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมฝึกทักษะจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60–90 นาที หลังจากพัฒนาแล้วได้ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ผลการประเมินด้วยค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (CVI) พบว่าทุกองค์ประกอบมีค่ามากกว่า .80 แสดงถึงความเหมาะสมในระดับดีมาก โปรแกรมจึงได้รับการยืนยันว่ามีความถูกต้อง ครบคลุมวัตถุประสงค์ และสามารถนำไปใช้ในกลุ่มเยาวชนได้จริง โปรแกรมบูรณาการนี้จัดทำขึ้นทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและให้ความรู้พื้นฐาน (Psychoeducation) เกี่ยวกับบทบาทของผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ พร้อมเน้นย้ำถึงความสำคัญของการควบคุมยับยั้งต่อการละเลยคุณธรรมและความโกรธ ในครั้งที่ 2 เป็นการฝึกทักษะสติแบบพื้นฐาน (Mindfulness) ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การหายใจ การสแกนร่างกาย การรับประทานอาหารอย่างมีสติ และการเดินจงกรมเพื่อสร้างการตระหนักรู้และลดการตอบสนองเชิงลบที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ การฝึกความทนทานต่อความทุกข์และการปรับความคิด ในครั้งที่ 3 และ 4 โดยครั้งที่ 3 ฝึกใช้เทคนิค RESISTT เพื่อช่วยให้เยาวชนทนทานต่อความทุกข์หรืออารมณ์ด้านลบในสถานการณ์วิกฤต ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ แบบจำลอง ABCDEF (ซึ่งเป็นหลักการของ REBT) เพื่อวิเคราะห์กรณี Cyberbullying และเรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยน ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และครั้งที่ 4 เน้นแนวคิด Willingness vs Willfulness เพื่อส่งเสริมความสามารถในการยอมรับและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยลดการต่อต้านที่ไร้ประโยชน์ และฝึกโต้แย้งความคิดเชิงลบตามหลัก ABCDEF หัวข้อการควบคุมอารมณ์และร่างกายในครั้งที่ 5 และ 6 ส่วนนี้มุ่งเน้นที่ทักษะ การควบคุมอารมณ์ (Emotion regulation) ครั้งที่ 5 ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์และใช้

เทคนิค Navigating emotional reactions เพื่อควบคุมปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงต่อเหตุการณ์ Cyberbullying และ ครั้งที่ 6 สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่าง อารมณ์กับร่างกาย (Body-mind connection) เพื่อเพิ่มการควบคุมอารมณ์ผ่านการรับรู้ทางกายภาพ พร้อมทั้งใช้แบบจำลอง ABCDEF ในการวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อจัดการกับความโกรธ หัวข้อประสิทธิผลระหว่างบุคคลและการบูรณาการครั้งที่ 7 ถึง 9 ครั้งที่ 7 ฝึกทักษะ Assertiveness เพื่อเสริมสร้างการสื่อสารเชิงบวกและการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยใช้สถานการณ์สมมติที่เกี่ยวข้องกับการระรานทางไซเบอร์ ครั้งที่ 8 ฝึก Modulating Intensity เพื่อปรับระดับความหนักเบาของการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ และครั้งที่ 9 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย มีการทบทวนและอภิปรายการเรียนรู้ทั้งหมด รวมถึงการกำหนดกลยุทธ์ป้องกันการกำเริบ (Relapse Prevention) ของการขาดการควบคุมยับยั้ง และการวางเป้าหมายระยะสั้น/ยาว เพื่อให้เยาวชนสามารถนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืนต่อไป

2. ผลการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีภาษาวิธและโมเดล ABCDEF (IDAP) เพื่อเพิ่มการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนที่เป็นผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ โดยการเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลอง (ได้รับโปรแกรม) และกลุ่มควบคุม สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการควบคุมยับยั้ง

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง (Experiment)		กลุ่มควบคุม (Control)		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
ความถูกต้องในการยับยั้ง (No go Accuracy)	ก่อนทดลอง (Pretest)	43.650	4.591	43.900	5.256	-.192	.424
	หลังทดลอง (Posttest)	47.200	1.765	41.200	3.443	6.936	.000*
: NG ACC)	t	-3.430		2.103			
	p	.001*		.025*			

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 แสดงประสิทธิผลของโปรแกรม IDAP ต่อคะแนนการควบคุมยับยั้งโดยพิจารณาจากคะแนนความถูกต้องของการยับยั้งการตอบสนอง (No go accuracy: NG ACC) จาก Go/ No-go Cyberbullying Task พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย NG ACC หลังการทดลอง (M = 47.200) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M = 41.200) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย NG ACC ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .001$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนน NG ACC ภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .025$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมิติการละเลยคุณธรรม

มิติการละเลยคุณธรรม (Moral disengagement Dimension)	Pre-test				Post-test			
	Experiment		Control		Experiment		Control	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. Moral Justification	2.570	0.517	2.600	0.492	2.420	1.139	2.480	0.858
2. Euphemistic Labeling	1.800	0.636	1.850	0.609	1.430	0.655	1.590	0.705
3. Advantageous Comparison	2.000	0.600	2.010	0.611	1.560	0.820	1.600	0.682
4. Displacement of Responsibility	2.290	0.518	2.310	0.526	2.230	0.679	2.210	0.686
5. Diffusion of Responsibility	2.550	0.520	2.560	0.496	2.330	0.995	2.320	0.790
6. Disregard/Distortion of Consequences	2.170	0.620	2.210	0.624	1.630	0.747	1.920	0.545
7. Dehumanization	1.650	0.657	1.710	0.686	1.450	0.575	1.700	0.810
8. Attribution of Blame	2.180	0.672	2.110	0.680	1.760	0.726	1.910	0.570
Multi-dimension Anger (Total)	2.830	0.491	2.566	0.604	2.031	0.561	2.066	0.292
Group	Interval of measurement				t	p		
	Pretest		Posttest					
	Mean	S.D.	Mean	S.D.				
Experiment	2.831	0.491	2.031	0.561	1.515	.069		
Control	2.566	0.604	2.066	0.292	-.243	.405		
t	-5.346		-3.127					
p	.000*		.003*					

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงประสิทธิผลของโปรแกรม IDAP ต่อคะแนนการละเลยคุณธรรม พบว่า กลุ่มทดลอง ($M = 2.031$) มีคะแนนเฉลี่ยการละเลยคุณธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 2.066$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .405$) นอกจากนี้ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการละเลยคุณธรรมลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.00$) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยลดลงเช่นกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความโกรธ

ความโกรธหลายมิติ (Multi-dimension Anger)	Pretest				Posttest			
	Experiment		Control		Experiment		Control	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.
Anger arousal	2.757	1.000	2.823	1.091	2.357	0.996	2.577	1.007
Anger-eliciting situations	3.344	1.180	3.236	1.256	3.144	1.153	3.352	1.008
Hostile outlook	3.360	0.919	3.432	0.986	2.088	0.793	2.952	0.879
Anger-out	2.880	1.148	3.500	1.193	2.740	1.031	2.960	1.163
Anger-In	2.600	1.114	2.777	1.155	2.989	0.935	3.320	1.034
Multi-dimension Anger (Total)	3.147	0.262	3.205	0.306	2.655	0.392	2.750	0.244

Group	Interval of measurement				t	p
	Pretest		Posttest			
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
Experiment	3.147	0.262	2.655	0.392	-5.477	.000*
Control	3.205	0.306	2.750	0.244	-.918	.182
t	-5.477		5.477			
p	.000*		.000*			

จากตารางที่ 3 แสดงประสิทธิผลของโปรแกรม IDAP ต่อความโกรธ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธโดยรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) ส่วนกลุ่มคะแนนความโกรธระหว่างก่อนและหลังการทดลองลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .182$) ผลรายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความโกรธด้าน มุมมองไม่เป็นมิตร (Hostile Outlook) และ การถูกปลุกเร้า (Anger Arousal) ลดลงอย่างชัดเจน และทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มที่จะมีคะแนนด้าน เก็บกดความโกรธ (Anger-in) เพิ่มขึ้นเล็กน้อยหลังการทดลอง แต่กลุ่มทดลองมีอัตราการเพิ่มขึ้นที่น้อยกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการ IDAP ในระยะที่ 2 จำนวน 9 ครั้ง และผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ ผลการประเมินแสดงค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยรวม (S-CVI/UA) อยู่ที่ 1.00 ซึ่งเป็นค่าสูงสุด ยืนยันว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหาในระดับสูงมาก จากการทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่าง พบว่าโปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้จริงและมีความเหมาะสมกับเยาวชน โดยได้มีการปรับปรุงรายละเอียดต่าง ๆ เช่น การใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายขึ้น การเพิ่มตัวอย่างสถานการณ์จริง และการเพิ่มเวลาฝึกซ้อม ทำให้โปรแกรมมีความพร้อมสำหรับการทดสอบประสิทธิผล

2. ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนการควบคุมยับยั้งหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนการละเลยคุณธรรมน้อยกว่ากลุ่มทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

4. ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนมาตรวัดความโกรธน้อยกว่ากลุ่มทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมบูรณาการ IDAP (Dialectical Behavioral Theory และ ABCDEF Model) ในการพัฒนาการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรมและความโกรธในเยาวชนผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ ผลการวิจัยได้ยืนยันสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งหมด ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรม IDAP ผลการประเมินและการเตรียมความพร้อมของโปรแกรม ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสูงมาก: ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรม 9 ครั้ง โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่า S-CVI/UA (Universal Agreement) เท่ากับ 1.00 ซึ่งเป็นค่าสูงสุด ยืนยันว่าองค์ประกอบและกิจกรรมทั้งหมดของโปรแกรมมีความ เหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหาในระดับสูงมาก และได้รับฉันทามติจากผู้เชี่ยวชาญอย่างสมบูรณ์ ความพร้อมในการใช้งาน การทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างย่อย แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้จริงและมีความเหมาะสมกับเยาวชน โดยมีการปรับปรุงภาษาให้เข้าใจง่ายขึ้น เพิ่มตัวอย่างสถานการณ์จริงของการระรานทางไซเบอร์ และเพิ่มเวลาฝึกซ้อมในกิจกรรมที่ซับซ้อน ทำให้โปรแกรมมีความพร้อมสำหรับการทดสอบประสิทธิผล

2. โปรแกรม IDAP มีประสิทธิผลในการเพิ่มการควบคุมยับยั้ง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนการควบคุมยับยั้งหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเพิ่มขึ้นของ Nogo Accuracy เป็นตัวชี้วัดที่เชื่อถือได้ว่าโปรแกรม IDAP มีประสิทธิผลอย่างชัดเจนในการพัฒนา Executive Function ด้าน Response Inhibition ซึ่งเป็นความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสม (Barkley, 1997) ทั้งนี้ เนื่องจากโปรแกรม IDAP สร้างขึ้นบนหลักการของการบูรณาการทฤษฎีแบบผสมผสานโดยมี DBT เป็นทฤษฎีหลักและเทคนิคของ REBT ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน และการทดลองใช้ (Try out) ก่อนนำมาทดลองจริง นอกจากนี้โปรแกรมยังมีกิจกรรมที่หลากหลาย ประกอบด้วย การฝึก Mindfulness และ ทักษะการควบคุมตนเองที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของ Prefrontal Cortex (PFC) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการฝึกทางการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถปรับปรุงความบกพร่องในการควบคุมยับยั้งได้ (Cinar & Ulusoy, 2023; Abbaslou et al., 2025) และการจัดการความโกรธ (Bahadori et al., 2022) อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาของ Smith and Jones (2021) ที่พบว่า การฝึกทักษะการรู้คิดเพียงระยะสั้นไม่สามารถเพิ่มการควบคุมยับยั้งในกลุ่มเยาวชนได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจเป็นเพราะระยะเวลาในการฝึกที่ไม่เพียงพอ ต่างจากโปรแกรม

IDAP ที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง 9 ครั้งและมีการบูรณาการทักษะการมีสติ (Mindfulness) ร่วมด้วย จึงช่วยรักษาความคงทนของการควบคุมตนเองได้ดีกว่า

3. โปรแกรม IDAP มีประสิทธิผลต่อการลดเลยคุณธรรม โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการลดเลยคุณธรรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) เมื่อเทียบกับก่อนทดลอง สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มในมิติการลดเลยคุณธรรมภาพรวมที่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ($p = .405$) อาจเนื่องจากกลไกทางศีลธรรมเป็นคุณลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ การเปลี่ยนแปลงจึงต้องการระยะเวลาที่ยาวนานกว่า 9 ครั้ง อย่างไรก็ตาม การที่คะแนนภายในกลุ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนว่าโปรแกรมเริ่มส่งผลต่อการปรับโครงสร้างทางปัญญาแล้ว การลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลอง โดยเฉพาะในมิติ Disregard/Distortion of Consequences, Advantageous Comparison และ Attribution of Blame แสดงให้เห็นว่าเทคนิค การปรับโครงสร้างความคิดจากแบบจำลอง ABCDEF มีประสิทธิผลในการ สลายกลไกทางปัญญา ที่ใช้ลดความรู้สึกรู้ผิด (Bandura et al., 1996) ซึ่งเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงของการเปลี่ยนบทบาทจากผู้พบเห็นไปสู่ผู้กระทำ การที่คะแนนกลุ่มควบคุมก็ลดลงเช่นกัน แต่ผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่ม อาจบ่งชี้ว่ามาตรวัดนี้มีความไวต่อปัจจัยอื่น ๆ ในการวิจัยกึ่งทดลอง หรือผลของโปรแกรมมีขนาดไม่ใหญ่พอที่จะเหนือกว่าปัจจัยควบคุมอื่น ๆ ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wang et al. (2022) ที่พบว่าโปรแกรมป้องกันการระรานทางไซเบอร์อาจไม่ส่งผลต่อการลดการลดเลยคุณธรรมในทันที หากเยาวชนอยู่ในสิ่งแวดล้อมออนไลน์ที่มีบรรทัดฐานทางสังคมเชิงลบอย่างรุนแรง ซึ่งสะท้อนว่าการปรับเปลี่ยนกลไกทางศีลธรรมเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและอาจต้องใช้เวลาในการฝึกฝนที่ยาวนานกว่ามิติด้านอื่น ๆ

4. โปรแกรม IDAP มีประสิทธิผลต่อความโกรธหลายมิติ (Multi-dimensional Anger) ผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์ที่ได้โปรแกรม IDAP มีคะแนนความโกรธน้อยกว่าก่อนทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ผลการทดสอบสมมติฐานได้รับการยืนยัน กลุ่มทดลองมีคะแนน ความโกรธรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) เมื่อเทียบกับก่อนทดลอง และมีคะแนนความโกรธรวม ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการทดลอง ($p < .001$) ความสำเร็จนี้เป็นผลมาจากการบูรณาการ DBT ที่เน้นทักษะ Emotion Regulation และ REBT ที่เน้นการปรับ มุมมองไม่เป็นมิตร (Hostile Outlook) การลดลงอย่างชัดเจนในมิติ Hostile Outlook สอดคล้องกับหลักการของ REBT ที่มุ่งท้าทายความคิดที่ไม่สมเหตุผล ขณะที่การลดลงของ Anger arousal เป็นผลจากทักษะ Mindfulness และ Distress Tolerance ของ DBT ที่ช่วยลดการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความโกรธ ผลลัพธ์นี้ยืนยันว่าโปรแกรม IDAP มีความสามารถในการจัดการปัญหาพฤติกรรมภายนอก (Externalizing problems) และความก้าวร้าวในเยาวชน แม้โปรแกรมจะให้ผลเชิงบวก แต่ผลดังกล่าวอาจไม่สอดคล้องกับงานของ Lee and Park (2020) ที่พบว่า การใช้เพียงเทคนิคการปรับความคิดไม่สามารถลดระดับความโกรธในเยาวชนที่มีพื้นฐานทางอารมณ์รุนแรงได้ ข้อแตกต่างนี้ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จของโปรแกรม IDAP เกิดจากการไม่ได้ใช้เพียงการปรับความคิดแบบ REBT เท่านั้น แต่ได้นำทักษะความทนทานต่อความทุกข์จาก DBT มาช่วยจัดการกับอารมณ์ในระดับสรีรวิทยาควบคู่กันไป

ผลการวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ ยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการ IDAP ในการเพิ่ม ความสามารถในการควบคุมยับยั้ง และ ลดระดับความโกรธ ของเยาวชนผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานหลักของงานวิจัยทั้งหมด และชี้ให้เห็นถึงความสามารถของโปรแกรมในการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในด้านปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม การใช้การรายงานผลด้วยตนเองอาจมีอคติจากการตอบตามความคาดหวังของสังคม และขนาดกลุ่มตัวอย่าง 40 คน แม้เพียงพอตามอำนาจสถิติแต่อาจจำกัดในการอ้างอิงสู่กลุ่มเยาวชนวงกว้าง รวมถึงยังขาดการติดตามผลระยะยาว

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการพัฒนาทักษะการควบคุมยับยั้ง (Inhibitory Control): สถานศึกษาควรนำกิจกรรมฝึกสติ (Mindfulness) และเทคนิคการหายใจจากโปรแกรม IDAP ไปใช้เป็นกิจกรรมสั้นๆ ก่อนเริ่มบทเรียน เพื่อช่วยให้เยาวชนมีการทำงานของสมองส่วนหน้าที่มีประสิทธิภาพ พร้อมต่อการยับยั้งพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์กระทำความผิดทางออนไลน์

2. ด้านการจัดการความโกรธ (Anger Management): ควรนำแบบจำลอง ABCDEF ไปใช้เป็นเครื่องมือให้คำปรึกษาแก่เยาวชนที่มีคะแนนความโกรธหรือมุมมองแบบเป็นศัตรูสูง เพื่อช่วยให้เขาสามารถทลายความคิดที่ไม่สมเหตุผลและลดการตอบสนองเชิงลบต่อเหตุการณ์ Cyberbullying

3. เงื่อนไขและข้อจำกัดในการนำไปใช้: * ความพร้อมของผู้ดำเนินโปรแกรม: ผู้ที่จะนำโปรแกรม IDAP ไปใช้ต้องผ่านการอบรมพื้นฐานด้าน DBT และ REBT เพื่อให้สามารถสะท้อนอารมณ์และปรับโครงสร้างความคิดของเยาวชนได้อย่างถูกต้อง โดย ระยะเวลาและบริบท: โปรแกรมมีความเข้มข้น (9 ครั้ง) จึงควรจัดในรูปแบบกิจกรรมค่ายจิตวิทยาหรือชั่วโมงโฮมรูมที่ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการฝึกฝนทักษะการรู้คิดอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเชิงลึกด้านการละเลยคุณธรรม (Moral Disengagement): เนื่องจากผลการวิจัยในตัวแปรนี้ยังไม่พบความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างกลุ่มในการเปรียบเทียบระยะหลังการทดลอง งานวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะเวลาการติดตามผล (Follow-up) หรือปรับความเข้มข้นของกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เพื่อสลายกลไกการละเลยคุณธรรมให้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods): ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับเชิงปริมาณ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่ออธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน (Internal Process) ของผู้พบเห็นการกระทำความผิดทางไซเบอร์ ว่ามีการยับยั้งชั่งใจหรือจัดการความโกรธในสถานการณ์จริงได้อย่างไร ซึ่งข้อมูลเชิงบรรยายจะช่วยเติมเต็มข้อจำกัดของการวัดด้วยมาตรวัดเพียงอย่างเดียว


3. การศึกษาเปรียบเทียบตัวแปร: ควรเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมในกลุ่มเยาวชนที่มีระดับการควบคุมยับยั้งพื้นฐานที่ต่างกัน เพื่อดูว่าโปรแกรม IDAP ส่งผลกระทบต่อเยาวชนกลุ่มใดได้ดีที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ แหนจอน, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, เกศรา น้อยมานพ, และ ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์. (2566). ภูมิปัญญาจากสถานที่เป็นเลิศสู่การพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้แบบผสมผสาน: การศึกษาในเขตพื้นที่พัฒนาพิเศษภาคตะวันออก [รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Abbaslou, F., Dehghani, Y., Rajabi, S., & Hosseini, F. S. (2025). The impact of Dialectical Behavior Therapy Skills Training (DBT-ST) on negative urgency, response inhibition, and emotional clarity in adolescents with disruptive mood dysregulation disorder. *International Journal of Mental Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00207411.2025.2570516>
- Auemaneekul, N., Powwattana, A., Kiatsiri, E., & Thananowan, N. (2020). Investigating the mechanisms of theory of planned behavior on cyberbullying among Thai adolescents. *Journal of Health Research*, 34(1), 42–55. <https://doi.org/10.1108/JHR-02-2019-0033>
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 364–374. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.364>
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65>
- Bahadori, F., Haktanir, A., & Bektas, M. (2022). The use of dialectical behavior therapy in adolescent anger management: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28, 1175–1191.
- Choti, P., Haenjohn, J., & Subwirapakorn, W. (2024). A study of cyberbullying patterns among Thai youths. In *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2024 Official Conference Proceedings* (pp. 341–355). International Academic Forum. <https://doi.org/10.22492/issn.2187-4743.2024.29>
- Chen, Y., Yu, H., & Gao, X. (2022). Influences of emotional information on response inhibition in gaming disorder: Behavioral and ERP evidence from Go/Nogo task. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 16264. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316264>
- Ciesinski, N. K., Sorgi-Wilson, K. M., Cheung, J. C., Chen, E. Y., & McCloskey, M. (2022). The effect of dialectical behavior therapy on anger and aggressive behavior: A systematic review with meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 154, Article 104122. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104122>
- Cinar, E., & Ulusoy, E. (2023). Effectiveness of dialectical behavior therapy as a transdiagnostic treatment for improving cognitive functions: A systematic review. *BMC Psychology*, 11(1), Article 280. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01384-y>

- Harriman, N., Shortland, N., Su, M., Cote, T., Testa, M. A., & Savoia, E. (2020). Youth exposure to hate in the online space: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8531.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17228531>
- Tsagem, S. Y. (2013). Effectiveness of rational emotive behaviour therapy in reducing aggression among secondary school students in Katsina Zonal Directorate of Education. *Sokoto International Journal of Counselling Psychology*, 44-55.
- Lambe, L. J., Della Cioppa, V., Hong, I. K., & Craig, W. M. (2019). Standing up to bullying: A social ecological review of peer defending in offline and online contexts. *Aggression and violent behavior*, 45, 51-74. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.05.007>
- Lee, S., & Park, J. (2020). Limits of cognitive restructuring in anger management for high-arousal adolescents. *Journal of Emotional Studies*, 12(2), 45-58.
- Sarmiento, I., Herrera-López, M., & Zych, I. (2019). The effect of peer influence on academic motivation in adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 450-465.
<https://doi.org/10.1037/edu0000321>
- Siegel, J. M. (1986). The multidimensional anger inventory. *Journal of personality and social psychology*, 51(1), 191-200. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.191>
- Smith, A., & Jones, B. (2021). The effects of short-term cognitive training on inhibitory control in youth. *Cognitive Development Review*, 34(1), 112-125.
- Wang, X., et al. (2022). Cyberbullying prevention and moral disengagement: The role of social norms. *Cyberpsychology & Behavior*, 25(3), 201-215.
- Xu, Y., Chen, Q., & Tian, Y. (2024). The impact of problematic social media use on inhibitory control and the role of fear of missing out: Evidence from event-related potentials. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 117-128.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S441858>
- Ziegler, D. J., & Smith, P. N. (2004). Anger and the ABC model underlying Rational-Emotive Behavior Therapy. *Psychological Reports*, 94(3 Pt 1), 1009-1014.
<https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.1009-1014>

การอ้างอิงบทความ

ปวรินทร์ โขติ, จุฑามาศ แหนจอน และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2569). ผลของโปรแกรมบูรณาการทฤษฎีเชิง
 ภาษาวีธีและแบบจำลองเอบีซีดีอีเอฟเพื่อเสริมสร้างการควบคุมยับยั้งและลดการละเลยคุณธรรม
 และความโกรธสำหรับเยาวชนที่เป็นผู้พบเห็นการระรานทางไซเบอร์. *e-Journal of Education
 Studies, Burapha University*, 8(1), 17-32. [https://so01.tci-
 thaijo.org/index.php/ejes/article/view/284271](https://so01.tci-thaijo.org/index.php/ejes/article/view/284271)