

Life Skills Program for Developing Competency in Preventing the Risk on
Cyber Sexual Harassment of among Secondary School Students
โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจาก
การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Roihan Phikulkan^{1*} Hareesol Khun-inkeeree¹ and Sarinda Puti¹

รอยฮาน พิกุลกาฬ^{1*} ฮารีซอล ขุนอินคีรี¹ และ สรินฎา ปูติ¹

¹Faculty of Education, Prince of Songkla University

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

*Corresponding Author, E-mail: 6420121007@psu.ac.th

Article Info

■ Received: December 8, 2024

■ Revised: May 20, 2025

■ Accepted: May 20, 2025

■ Available online: August 31, 2025

Abstract

The purpose of this research was to: (1) examine the situation of sexual abuse through cyberspace among lower secondary school students; (2) explore life skills concepts for preventing the risks of sexual abuse through cyberspace; and (3) develop a life skills program to enhance the competencies of lower secondary school students in preventing such risks. This study used an action research design. The research process consisted of five steps: (1) analysing the situation of sexual abuse through cyberspace among lower secondary school students; (2) reviewing the literature on life skills concepts for preventing such risks, based on secondary data; (3) designing and developing programs consistent with life skills concepts to strengthen students' competencies in prevention; (4) creating tools and a life skills program to prevent sexual abuse through cyberspace; and (5) evaluating the quality of the program by assessing its relevance and appropriateness with three experts. The findings showed that most victims of sexual abuse through cyberspace were aged 8–14, followed by those aged 15–17, under 8, and 18 years, respectively. Key concepts for prevention included competencies, life skills, sexual education, cyberspace, adolescent development, and learning theories. The life skills program developed for early adolescents took the form of structured activities designed to strengthen their ability to cope effectively with risks in the cyber world.

Keywords: Competence, Cyber Sexual Abuse, Life Skills, Prevention, Risk

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) ศึกษาแนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล และ 3) พัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อเสริมสมรรถนะในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการ (Action Research) กระบวนการวิจัยประกอบด้วย 1) การศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลในกลุ่มนักเรียนเป้าหมาย 2) การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องเป็นการค้นคว้าเอกสารแบบทุติยภูมิ (secondary data) 3) การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมที่สอดคล้องกับแนวคิดทักษะชีวิต 4) การสร้างเครื่องมือและโปรแกรมเพื่อการป้องกัน 5) การประเมินคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเด็กที่ตกเป็นเหยื่อส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 8 - 14 ปี รองลงมาคือช่วงอายุ 15 - 17 ปี ต่ำกว่า 8 ปี และ 18 ปี ตามลำดับ แนวคิดสำคัญในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล ได้แก่ แนวคิดด้านสมรรถนะ ทักษะชีวิต เพศศึกษาโลกโซเชียล พัฒนาการวัยรุ่น และทฤษฎีการเรียนรู้ โปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่นตอนต้น มุ่งเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อรับมือกับความเสี่ยงในโลกโซเชียลอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การป้องกัน, การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล, ความเสี่ยง, ทักษะชีวิต, สมรรถนะ

บทนำ

โลกไซเบอร์เป็นพื้นที่และอาณาเขตที่กว้างขวางในโลกของอิเล็กทรอนิกส์ ที่เชื่อมต่อเครือข่ายจากทั่วโลก ความพิเศษของพื้นที่แห่งนี้คือความรวดเร็ว ไร้พรมแดน ไร้ตัวตน ย่อโลก ที่ไร้พรมแดนให้เล็กลง ทำให้เยาวชนเข้าถึงข้อมูลที่มีประโยชน์ เห็นได้จากปัจจุบันเด็กและเยาวชนใช้ประโยชน์จากโลกไซเบอร์ในการหาข้อมูล เพื่อการศึกษา หรือการผ่อนคลาย ซึ่งผู้ใช้โลกไซเบอร์อาจมีความรู้ในเรื่องวิธีการใช้หรือการปฏิบัติที่ถูกต้องน้อย หรืออาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โลกไซเบอร์เรียกอีกอย่างว่า “โลกเสมือนจริง” (W. Ritthapipat, personal communication, January 28, 2025) ข้อมูลที่ผู้ใช้ใส่ในโลกไซเบอร์คือความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงและการถูกคุกคามทางเพศ บนพื้นที่เสมือนจริงสาธารณะ (Public Virtual Space) ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพบปะสังสรรค์กับบุคคลทั่วไปที่ตนเองไม่รู้จักคุ้นเคยผ่านการใช้อีเมลและห้องสนทนา เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ที่เปิดกว้างในพื้นที่เสมือนจริง ส่งผลต่อการประพฤติดโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ สอดคล้องกับ Isranews (2022, February 25) บทบาทของเทคโนโลยีในปัจจุบันสามารถเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมการแสวงหาผลประโยชน์และการละเมิดทางเพศบนโลกออนไลน์ ซึ่งถือเป็นปัญหาที่สำคัญที่ผู้ปกครองและผู้กำหนดนโยบายต้องให้ความสนใจ เพื่อหามาตรการป้องกันการแสวงหาผลประโยชน์และการละเมิดทางเพศต่อเด็กในยุคดิจิทัล ที่ผู้กระทำผิดสามารถเข้าถึงเด็กได้อย่างง่ายดาย ผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกออนไลน์ ประกอบกับวัฒนธรรมค่านิยมของไทยที่สอนสืบต่อกันมาว่า การพูดเรื่องเพศเป็นสิ่งที่ไม่สมควรเป็นเรื่องของความละอาย เป็นสิ่งที่ควรประณาม ทำให้เด็กและเยาวชนขาดโอกาสการเรียนรู้ในระบบที่มีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำ ด้วยวัยอยากรู้อยากเห็น จึงสืบค้นข้อมูล เนื้อหาด้วยตนเอง ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงสูงในการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ นอกจากนี้ UNICEF Innocenti Research Centre (2022, February) โดยกลุ่มวิจัย “Disrupting Harm” ดำเนินโครงการวิจัยการแสวงหาประโยชน์ทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางออนไลน์ ซึ่งเป็นองค์กรที่ศึกษาในประเด็นดังกล่าว ใช้กลุ่มตัวอย่างและพื้นที่ครอบคลุมทั่วประเทศ พบว่า การตั้งศูนย์ช่วยเหลือเหยื่อจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นศูนย์วิจัยฯ แนะนำรัฐบาลประเทศไทยแต่งตั้งหน่วยงานใหม่ 2 ส่วนภายใต้การกำกับของรัฐ คือส่วนช่วยเหลือเหยื่อว่าเป็นศูนย์กลางในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขการแสวงหาประโยชน์และล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กบนสื่อออนไลน์ ส่วนกฎหมาย ดำเนินการบังคับคดีผู้กระทำผิดและพิทักษ์สิทธิให้กับเหยื่อนั้นเฉพาะกรณีการแสวงหาประโยชน์และล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางออนไลน์ และแนะนำให้โรงเรียนปรับโครงสร้างการศึกษาเรื่องเพศบนโลกไซเบอร์ พร้อมกับสร้างความตระหนักแก่ครู ผู้ปกครองในการดูแลการใช้โลกไซเบอร์ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแสดงออกทางเพศผ่านโลกไซเบอร์เพื่อป้องกันการถูกแสวงหาประโยชน์จากการใช้สื่อไซเบอร์

จากข้อมูลสถิติ CyberTip (W. Ritthapipat, personal communication, January 28, 2025) เปรียบเทียบระหว่างปี 2019-2024 เห็นได้ว่า จำนวนเหยื่อเพิ่มขึ้นในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งเป็นช่วงของการใช้โทรศัพท์เพื่อการเรียนการสอนและการติดต่อกับบุคคลอื่น เด็กและเยาวชนมีโอกาสใช้มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ยังพบว่าแนวทางในการป้องกันหรือลดโอกาสการตกเป็นเหยื่อการรังแกกัน ในโลกไซเบอร์ในรูปแบบการคุกคามทางเพศ ได้แก่ การจัดการกับพฤติกรรมการเข้าสู่โลกไซเบอร์และการตระหนักถึงวิธีการใช้งานสื่อออนไลน์อย่างเหมาะสม (Maneephak, & Lerttomornsakul, 2019) ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ทราบว่าวัยรุ่นต้องมีทักษะชีวิตที่จำเป็น เพื่อการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับวัยและสังคม จึงจำเป็นต้องเรียนรู้การใช้สื่อไซเบอร์อย่างมีสติ เป็นเกราะป้องกันการใช้สื่อในชีวิตประจำวัน ควรมีองค์ความรู้ ทักษะและมีเจตคติต่อการใช้สื่อไซเบอร์ เพื่อสร้างสมรรถนะ มีทักษะชีวิต สามารถรับมือและป้องกันภัยคุกคามได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างทักษะชีวิตการเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น เรียนรู้จากกรณีศึกษา เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์การตกเป็นเหยื่อได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้ มุมมองแนวคิด สร้างฐานความรู้ เจตคติและค่านิยมต่อการใช้

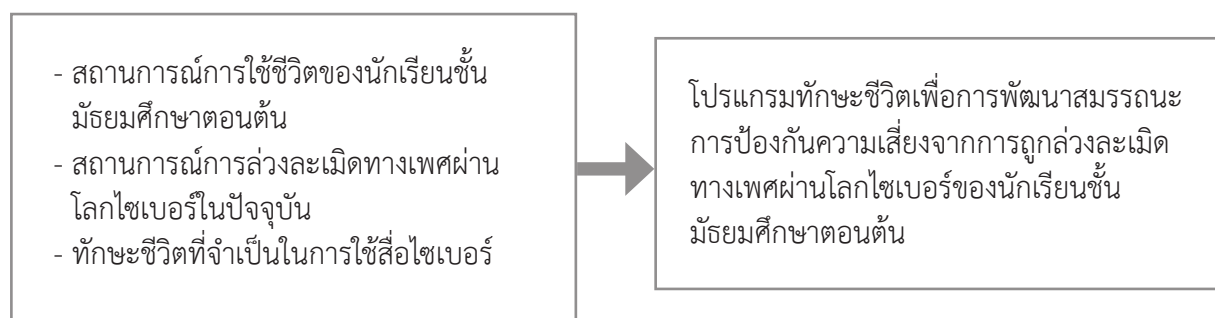
สื่อโซเชียลอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับ The Story Thailand (2024) รายงานว่าการสุปงานเสวนาเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้เท่าทันและการเฝ้าระวังสื่อ 5 ภูมิภาคโดยกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ พบว่า ภาคใต้มีการเสนอให้สถาบันการศึกษาควรสอดแทรกความรู้เรื่องการรู้ทันสื่อออนไลน์ไปในการเรียนการสอนและกิจกรรมการบริการวิชาการ หรือการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นที่จะทำให้คน เด็ก และเยาวชนได้ปลอดภัยจากสื่อไม่สร้างสรรค์ ผ่านกระบวนการ “ฉีควัดขึ้นความตระหนัก สร้างภูมิคุ้มกัน” หรือหลักสูตรระยะสั้น คู่มืออย่างง่ายที่เข้าถึงเด็กและเยาวชน ดังนั้นการจัดกิจกรรมดังกล่าว คือการสร้างประสบการณ์ตรงให้แก่เด็กและเยาวชนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันไม่ให้ตนเองตกเป็นเหยื่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ศึกษาแนวคิดทักษะชีวิตการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล โดยมุ่งเน้นการให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล รวมถึงส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ภายใต้กิจกรรมการเรียนรู้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความรู้และทักษะในการป้องกันและสามารถเผชิญปัญหาในสังคมเป็นบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันในตัวเองทำให้ไม่ตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลและสามารถป้องกันตนเองจากผลกระทบ ต่าง ๆ ตามมา

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อศึกษาแนวคิดทักษะชีวิตการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

การทบทวนวรรณกรรม

การใช้ชีวิตของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ อายุระหว่าง 10 - 21 ปี แบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (10 - 13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14 - 17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (18 - 21 ปี) (S. Wangjiraniran, 2025) โดยพัฒนาการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายใน เช่น เพศ ลักษณะร่างกาย และอารมณ์ และปัจจัยภายนอก เช่น

ครอบครัว สังคม และเทคโนโลยี วัยรุ่นตอนกลางเริ่มต้องการอิสระมากขึ้น ใช้เวลากับเพื่อนมากกว่าครอบครัว และมักกังวลเรื่องรูปร่างหน้าตา ด้านความคิด พวกเขาเริ่มคิดเป็นนามธรรม คาดการณ์ผลลัพธ์ได้ดีขึ้น แต่ยังคงทักษะนำไปใช้จริง เช่น ความระมัดระวังบนโลกไซเบอร์ (Inthanon, 2020) วัยรุ่นยังต้องการพัฒนาทักษะดิจิทัล ได้แก่ การรักษาอัตลักษณ์ดิจิทัล (Digital Citizen Identity) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ความปลอดภัยทางไซเบอร์ (Cybersecurity Management) และการจัดการร่องรอยดิจิทัล (Digital Footprints) จากการศึกษา (Phiwpha, 2017) พบว่าวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงทั้งทางชีวภาพ สังคม และอารมณ์ พวกเขาเริ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีอิทธิพลของเพื่อนสูง สนใจเพศตรงข้าม และต้องการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ผลกระทบของเทคโนโลยีต่อวัยรุ่น การใช้เทคโนโลยีมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มากขึ้น โดยเฉพาะบนโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ และ อินสตาแกรม (National Statistical Office, 2023) ส่งผลต่อพฤติกรรมและสุขภาพ เช่น การจัดสรรเวลาที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการนอนและกิจกรรมประจำวัน รวมถึงความเสี่ยงจากภัยไซเบอร์ เช่น การล่อลวงทางออนไลน์และการกลั่นแกล้ง ทางอินเทอร์เน็ต วัยรุ่นอาจได้รับอิทธิพลจากค่านิยมในสื่อ ทำให้เกิดความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีผลกระทบทางจิตใจ (Tanta-athipanit, 2020) ดังนั้น พ่อแม่ควรให้ความรักและเวลาคุณภาพ รับฟังมากกว่าสั่งสอน ช่วยลูกสร้างทักษะชีวิต ฝึกระเบียบวินัยในการควบคุมตนเองและความรับผิดชอบตั้งแต่ลูยังเล็ก ลดโอกาสในการเข้าถึงโทรศัพท์มือถืออินเทอร์เน็ตและเกม สอนให้มีทักษะรู้เท่าทันสื่อและความฉลาดทางดิจิทัล และมีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่น ๆ เช่น เพิ่มกิจกรรมดนตรี กีฬา และศิลปะ เห็นได้ว่า เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น หากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรม ดังนั้น การพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณจึงเป็นสิ่งจำเป็น

ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลปรับตัว ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยช่วยลดปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Sukkatawee, 2019) ประกอบด้วยทักษะด้านสังคม การคิด และการจัดการอารมณ์ เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Tanchareon, 2019) ดังนั้น ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในยุคดิจิทัล วัยรุ่นควรได้รับการพัฒนาเพื่อป้องกันผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม และสร้างภูมิคุ้มกันต่อภัยออนไลน์ (Jamejan, 2020) World Health Organization (2010) แบ่งองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นการทำความเข้าใจในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง รวมถึงการยอมรับและเคารพผู้อื่น
2. การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ รวมถึงการแก้ปัญหาในรูปแบบที่สร้างสรรค์ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลและตัดสินใจอย่างรอบคอบ
3. การจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งหมายถึงการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมความเครียด และปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ได้แก่ การเข้าใจและสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม พร้อมสร้างความร่วมมือในการทำงาน

ในยุคปัจจุบัน วัยรุ่นสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากขาดทักษะที่จำเป็นในการใช้งาน อาจทำให้เกิดผลกระทบจากภัยคุกคามออนไลน์ (Inthanon, 2020) ทักษะสำคัญที่ต้องมีในยุคดิจิทัล ได้แก่ 1) การรักษาอัตลักษณ์ดิจิทัล (Digital Citizen Identity) 2) การคิดวิเคราะห์ข้อมูล (Critical Thinking) 3) การรักษาความปลอดภัยไซเบอร์ (Cybersecurity Management) 4) การปกป้องข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) 5) การบริหารเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) 6) การจัดการข้อมูลที่เผยแพร่ออนไลน์ (Digital

Footprints) 7) การรับมือกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying Management) และ 8) การใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy)

นอกจากนี้ ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยเทคโนโลยีมีทั้งผลกระทบในด้านบวกและลบ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่อาจเผชิญกับความเสี่ยงจากภัยไซเบอร์หากขาดทักษะในการคิดวิเคราะห์ การรักษาความปลอดภัยไซเบอร์ และการจัดการข้อมูลออนไลน์ การพัฒนาทักษะชีวิตที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและมีประโยชน์สูงสุด

สถานการณ์การล่อลวงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์

เด็กและเยาวชนมีมุมมองที่น่าสนใจเกี่ยวกับการเปิดเผยตัวตนบนโซเชียลมีเดีย ซึ่งไม่ได้เพียงแค่สนใจการโพสต์เนื้อหาในโลกดิจิทัลเท่านั้น แต่ยังใส่ใจเกี่ยวกับสิ่งที่เลือกเปิดเผยต่อสาธารณะ อย่างไรก็ตามความกังวลเกี่ยวกับการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ ข้อมูลติดต่อ รูปภาพ และวิดีโอ ต่อผู้ใช้ที่ไม่รู้จักบนแพลตฟอร์มโซเชียลเน็ตเวิร์กดูเหมือนจะลดลง ดังที่ Office of the National Economic and Social Development Council (2024) มีรายงานในปี 2567 พบว่ากลุ่มวัยรุ่นยังคงใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางหลักในการเชื่อมต่อกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Gen Z ในประเทศไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อวันสูงถึง 12 ชั่วโมง 8 นาที ซึ่งมากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มวัย (11 ชั่วโมง 25 นาที) (แพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ ยูทูบ คิดเป็นร้อยละ 89 เฟซบุ๊ก คิดเป็นร้อยละ 88 ทิกต็อก คิดเป็นร้อยละ 78 อินสตาแกรม คิดเป็นร้อยละ 73 และ อื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 48 แม้ว่าโซเชียลมีเดียจะช่วยให้วัยรุ่นพบกับเพื่อนใหม่ ๆ และสร้างความรู้สึกรับที่ยอมรับในสังคม แต่ก็มีผลกระทบด้านลบเช่นกัน กลุ่ม Gen Z คิดเป็นร้อยละ 53 ระบุว่าการใช้โซเชียลมีเดียส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และรู้สึกว่าการใช้โซเชียลมีเดียสร้างแรงกดดันและทำให้เกิดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 58 นอกจากนี้คิดเป็นร้อยละ 44 ของวัยรุ่นในกลุ่มนี้ยอมรับว่าการเลิกใช้โซเชียลมีเดียเป็นเรื่องค่อนข้างยาก และคิดเป็นร้อยละ 18 ระบุว่ายากมาก (Bangkokbiznews, 2024)

อย่างไรก็ตาม ความกังวลเกี่ยวกับการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ ข้อมูลติดต่อ รูปภาพ และวิดีโอ ต่อผู้ใช้ที่ไม่รู้จักบนแพลตฟอร์มโซเชียลเน็ตเวิร์กมีแนวโน้มลดลง ในมุมมองของเด็กและเยาวชน โซเชียลมีเดียเป็นช่องทางสำคัญในการเชื่อมต่อกับเพื่อนและสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ แม้กระทั่งกับบุคคลที่ไม่เคยพบเจอในชีวิตจริง แต่ยังคงเปิดกว้าง ถึงแม้จะต้องเผชิญกับปัญหาหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก็พร้อมสร้างมิตรภาพดังกล่าว โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่ตามมา ด้วยเหตุนี้ การใช้โซเชียลมีเดียโดยขาดความระมัดระวัง อาจส่งผลกระทบทางจิตใจที่ยืดเยื้อและกลายเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการและการดำเนินชีวิตในระยะยาว

สมรรถนะของเด็กวัยรุ่นและความเสี่ยงการใช้สื่อโซเชียล

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องพัฒนาสมรรถนะเพื่อปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญ สมรรถนะที่จำเป็น ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การรักษาความปลอดภัยไซเบอร์ และการจัดการข้อมูลออนไลน์ หากขาดสมรรถนะเหล่านี้ วัยรุ่นอาจเผชิญความเสี่ยงจากภัยไซเบอร์ เช่น การล่อลวง การกลั่นแกล้งออนไลน์ และข้อมูลรั่วไหล การพัฒนาสมรรถนะดิจิทัลจึงเป็นสิ่งสำคัญในการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่ง Sangngern (2016) อธิบายว่าพฤติกรรมการทำงานขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของบุคคล ซึ่งสามารถอธิบายผ่าน แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง แบ่งเป็น สมรรถนะที่พัฒนาได้ง่าย ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และความสามารถ การเสริมสร้างทักษะและสมรรถนะสามารถทำได้ผ่านการเรียนรู้และการฝึกฝน โดยสมรรถนะบางประการที่พัฒนาได้ยากถือเป็นปัจจัยเชิงลึกที่มีอิทธิพลต่อบุคคล เช่น บทบาทในสังคม (Social Role) ภาพลักษณ์ภายใน (Self-Image) ลักษณะนิสัย (Traits) และแรงจูงใจที่ซ่อนเร้นภายใน (Motives) ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมแต่ปรับเปลี่ยนได้ยาก แนวคิดนี้สอดคล้องกับ Ananttakhet (2022) อธิบายว่า สมรรถนะในการทำงานมี สามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความรู้ (Knowledge) คือ ความสามารถในการถ่ายทอดและประยุกต์ใช้ความรู้ในการทำงาน 2) ทักษะ (Skills) คือ ความชำนาญและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ

3) เจตคติ (Attitudes) คือ แนวคิดส่วนตน (Self-concept) เป็นแรงผลักดันภายใน (Motive) อุปนิสัย (Traits) และภาพลักษณ์ส่วนตน (Self-image) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่พัฒนาได้ยาก เพราะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์และการปลูกฝังในแต่ละบุคคล

ในยุคดิจิทัล วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านสื่อออนไลน์ ซึ่งอาจเกิดในรูปแบบของการล่อลวง การกลั่นแกล้ง หรือการเผยแพร่ข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ได้รับความยินยอม การพัฒนาสมรรถนะด้านดิจิทัล เช่น การคิดวิเคราะห์ การรักษาความปลอดภัยเบอร์ และการป้องกันข้อมูลส่วนตัว จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้วัยรุ่นสามารถปกป้องตนเองและใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย ดังที่ Petchwet Hospital (2020) ระบุว่า การล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงพฤติกรรมที่มีนัยยะทางเพศโดยไม่ได้รับความยินยอม ซึ่งส่งผลให้ผู้ถูกรังแกรู้สึกไม่ปลอดภัยและถูกลดทอนศักดิ์ศรี การล่วงละเมิดอาจเกิดในหลายรูปแบบ เช่น การสัมผัสทางกาย (เช่น โอบกอดโดยไม่ได้รับอนุญาต) การแสดงออกทางวาจา (พูดล่วงเกิน หรือล้อเลียน) การแสดงออกทางกริยาท่าทางและสายตา (มองทะลุเสื้อผ้าหรือทำสัญลักษณ์สื่อทางเพศ) และการส่งข้อความอนาจาร (การส่งข้อความรูปภาพ หรือเนื้อหาทางเพศผ่านสื่อออนไลน์)

ดังนั้น สมรรถนะที่สำคัญในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดผ่านโลกไซเบอร์ ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ และมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) การรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) การจัดการเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) และการรับมือกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying Management) เด็กและเยาวชนจำเป็นต้องพัฒนาทักษะเหล่านี้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงจากภัยไซเบอร์

การพัฒนาสมรรถนะสามารถทำได้ผ่านการเรียนรู้และฝึกฝน โดยใช้การสอนที่เน้นประสบการณ์ตรง ส่งเสริมให้ผู้เรียนตระหนักรู้ วิเคราะห์ปัญหา และหาวิธีรับมืออย่างเหมาะสม การเสริมสร้างทักษะด้านดิจิทัลและการป้องกันตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในโลกออนไลน์ งานวิจัยครั้งนี้จึงนำแนวคิดมาพัฒนา โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเน้นการพัฒนางานองค์ความรู้ ทักษะ และความสามารถ ซึ่งเป็นส่วนที่สามารถฝึกฝนได้ง่าย และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดผ่านโลกไซเบอร์ การดำเนินการวิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) ทบทวนวรรณกรรมศึกษาแนวคิดทักษะชีวิตการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 3) ศึกษาวิธีการและพัฒนาโปรแกรมที่สอดคล้องกับพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์
- 4) การสร้างเครื่องมือ โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

5) การหาคุณภาพโปรแกรม โดยประเมินความสอดคล้อง ความเหมาะสม โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่ง Grant and Davis (1997) กล่าวว่าควรมีจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิระหว่าง 2-20 คน ถ้าไม่สามารถหาผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมได้ อนุโลมให้ใช้อย่างน้อย 3 คน (Lynn, 1986) ดังนั้นการประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี มีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

ตาราง 1 รายละเอียดข้อมูลผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพเครื่องมือ

คนที่	ระดับการศึกษา	ตำแหน่งงาน/บทบาทหน้าที่	ความเชี่ยวชาญ
1	ปริญญาเอก สาขาวิธีวิทยาการวิจัย	อาจารย์และนักวิจัย	- พฤติกรรมศาสตร์ - วิธีวิทยาการวิจัย และสถิติ - พฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลและการรังแกบนโลกโซเชียล
2	ปริญญาเอก สาขาการพยาบาล	อาจารย์และนักวิจัย	- สุขภาวะเด็กและเยาวชน - สุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน - การบำบัดสุขภาพจิตและจิตเวช - สุขภาวะทางเพศ
3	ปริญญาตรี สาขา วิชาการพัฒนาชุมชน	นักสังคมสงเคราะห์	- การช่วยเหลือคุ้มครองเด็กจากการถูกละเมิดทางเพศ - การถูกละเมิดทางอินเทอร์เน็ต และการค้ามนุษย์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความสอดคล้องเนื้อหาของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มุ่งพัฒนาสมรรถนะในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตของ (Inthanon, 2020) มาใช้เป็นฐานในการออกแบบเครื่องมือประเมินผลของโปรแกรมนี้ เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการรับมือกับภัยคุกคามทางเพศผ่านช่องทางดิจิทัลสำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม โดยวัตถุประสงค์หลักของแบบประเมิน คือ การประเมินเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) การดำเนินกิจกรรม เป็นการให้ความรู้ เน้นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ค่อนข้างถาวร และพฤติกรรมใหม่นี้เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน มิใช่เป็นผลจากการตอบสนองตามธรรมชาติหรือสัญชาตญาณ วุฒิภาวะ หรือความบังเอิญ เพื่อให้อาสาสมัครสามารถตระหนักถึงปัญหาและป้องกันตนเองจากภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากการใช้สื่อโซเชียลได้ 3) ทักษะที่ใช้ เป็นการจัดทำเนื้อหาการให้ความรู้ในแต่ละทำกิจกรรม เพื่อให้อาสาสมัครได้พัฒนาสมรรถนะในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล 4) การประเมินผล เป็นการวิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงของ องค์ความรู้ ทักษะและเจตคติของอาสาสมัครหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแสดงถึงสมรรถนะในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 5) สื่อและอุปกรณ์ ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม

2. แบบประเมินระดับความคิดเห็นต่อโครงสร้างกิจกรรม โปรแกรมทักษะชีวิต ฯ ความคิดเห็นต่อโครงสร้างกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับประเมิน ทั้งหมด 5 ระดับ ได้แก่ 5 = เห็นด้วยมากที่สุด, 4 = เห็นด้วยมาก, 3 = เห็นด้วยปานกลาง, 2 = เห็นด้วยน้อย, 1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

ประเด็นที่ 1 ผลการศึกษาศาสนาการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การศึกษาศาสนาการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าจำนวนเหยื่อเพิ่มขึ้นในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งเป็นช่วงของการใช้โทรศัพท์เพื่อการเรียนการสอนและการติดต่อ

กับบุคคลอื่น เด็กและเยาวชนมีโอกาสใช้มากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน จำนวนเหยื่อมีถึง 214 คน และเหยื่อที่มีอายุน้อยกว่า 8 ปี มีถึง 8 คน อายุ 15 - 17 ปี 76 คน อายุมากกว่า 18 ปี 3 คน สถิติอายุที่น่าสนใจคือช่วงอายุ 8 - 14 ปี มีจำนวนมากถึง 125 คน ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 ธันวาคม 2567 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ หัวหน้าฝ่ายปฏิบัติการสืบสวนดิจิทัล ชุดปฏิบัติการปราบปรามการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กทางอินเทอร์เน็ต สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (Deputy Superintendent of News Analysis and Special Tools, Investigation Division, Provincial Police Region 9, personal communication, January 28, 2025)

ประเด็นที่ 2 ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีสารสนเทศและอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน เด็ก และเยาวชนในยุค 4.0 เติบโตขึ้นท่ามกลางโลกออนไลน์ที่เต็มไปด้วยโอกาสและความท้าทาย การเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร และสื่อสังคมออนไลน์สามารถสร้างประโยชน์มหาศาล แต่ในขณะเดียวกันก็อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงและผลกระทบที่คาดไม่ถึง เช่น การรั่วไหลของข้อมูลส่วนบุคคล การถูกล่อลวงทางไซเบอร์ และผลกระทบต่อสุขภาพจิต เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถปรับตัวและใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ทักษะชีวิตด้านดิจิทัล (Digital Life Skills) จึงกลายเป็นสิ่งจำเป็น ทักษะเหล่านี้ช่วยให้พวกเขาสามารถบริหารจัดการตัวตนในโลกออนไลน์ คัดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างมีวิจารณญาณ รักษาความปลอดภัยไซเบอร์ และใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม การพัฒนาทักษะเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงการเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี แต่ยังเป็นการปลูกฝังแนวคิดเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมดิจิทัล

จากการศึกษางานวิจัย งานวิชาการต่าง ๆ ผู้วิจัยพบทักษะชีวิตในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 8 ทักษะ ดังนี้

ทักษะ	งานวิจัยและข้อค้นพบที่เกี่ยวข้อง
1. ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity) คือ ความสามารถในการสร้างและจัดการอัตลักษณ์ดิจิทัลของตนเองในเชิงบวก	- World Economic Forum (2018) ระบุว่าอัตลักษณ์ดิจิทัลที่มั่นคงช่วยเสริมสร้างความน่าเชื่อถือและความปลอดภัยในการทำธุรกรรมออนไลน์ - Suphattanakul and Maliwan (2022) พบว่าการมีอัตลักษณ์ดิจิทัลที่ดีส่งผลให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ - Gotoknow (2016) กล่าวว่าความเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดีรวมถึงความรับผิดชอบต่อข้อมูลส่วนตัวและความปลอดภัยออนไลน์
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์ที่มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์และประเมินข้อมูลดิจิทัลอย่างมีวิจารณญาณ	- Choi (2016) เน้นว่าการคิดวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบสำคัญของความเป็นพลเมืองดิจิทัลในยุคอินเทอร์เน็ต - Simsek and Simsek (2013) ชี้ให้เห็นว่าทักษะการคิดวิเคราะห์ช่วยให้ผู้ใช้สามารถประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลออนไลน์ - Hundley and Shyles (2010) พบว่าวัยรุ่นที่มีทักษะการคิดวิเคราะห์ที่มีความสามารถในการรับรู้และประเมินเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกไซเบอร์ (Cybersecurity Management) คือความสามารถในการป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางไซเบอร์	- Dechsom (2022) ระบุว่าการศึกษาฝึกฝนทักษะความปลอดภัยไซเบอร์ในโรงเรียนประถม ช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัยออนไลน์ - Hollandsworth, Donovan, and Welch (2017) กล่าวว่าการศึกษาเรื่องความปลอดภัยไซเบอร์เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่รับผิดชอบ - Chaffey and Ellis-Chadwick (2022) ชี้ให้เห็นว่าการใช้โซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัยต้องอาศัยความเข้าใจในมาตรการความปลอดภัยไซเบอร์

ทักษะ	งานวิจัยและข้อค้นพบที่เกี่ยวข้อง
4. ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) คือ ความสามารถในการจัดการและปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลในสภาพแวดล้อมดิจิทัล	• Ayuyeeun, Ngammeeesri, and Suebsao (2024) ได้ระบุว่าพลเมืองดิจิทัลที่ดีควรมีความเข้าใจและตระหนักถึงสิทธิของตนเองและผู้อื่น เพื่อปกป้องข้อมูลและความเป็นส่วนตัวบนโลกออนไลน์ • Zhu, Huang, Evans, & Zhang (2021) กล่าวว่าความเข้าใจเรื่องความเป็นส่วนตัวออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่มีจริยธรรม • Surmelioglu, and Seferoglu (2019) ชี้ให้เห็นว่าทักษะการจัดการความเป็นส่วนตัวช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลของตนในโลกออนไลน์
5. ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) คือ ความสามารถในการควบคุมและจัดการเวลาที่ใช้กับอุปกรณ์ดิจิทัล	• Hollandsworth, Donovan, and Welch (2017) ระบุว่าการจัดการเวลาหน้าจอเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้เทคโนโลยี • Fediy, Ivanov, and Petrov (2021) ได้กล่าวไว้ว่าการสอนเด็กเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจออย่างสมดุลช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและร่างกาย • Pratiwi (2021) กล่าวว่าการใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสมต้องมีการจัดสรรเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ
6. ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูล ที่ผู้ใช้งานมีการทิ้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints) คือ ความสามารถในการเข้าใจและจัดการร่องรอยดิจิทัลที่ตนเองทิ้งไว้	• Zhu, Huang, Evans, and Zhang (2021) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและมาตรการป้องกัน โดยเน้นถึงความสำคัญของการให้ความรู้และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในโรงเรียน • Lam, Wong, and Kim (2022) สำรวจความชุกของปัจจัยที่ทำนายการตกเป็นเหยื่อและการกระทำการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ในนักศึกษาวิทยาลัย โดยพบว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์สามารถช่วยลดพฤติกรรมดังกล่าวได้ • Surmelioglu, and Seferoglu, (2019) พบว่าวัยรุ่นที่เข้าใจเรื่องร่องรอยดิจิทัลมีความระมัดระวังในการแชร์ข้อมูลออนไลน์มากขึ้น
7. ทักษะการรับมือกับการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ (Cyberbullying Management) ความสามารถในการจัดการและตอบสนองต่อการกลั่นแกล้งทางออนไลน์	• Fediy et al. (2021) ระบุว่า การสอนเด็กเกี่ยวกับการรับมือกับการกลั่นแกล้งออนไลน์ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในโรงเรียน • Hollandsworth, Donovan, and Welch (2017) เน้นว่าการให้ความรู้เกี่ยวกับการกลั่นแกล้งออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่องพล
8. การใช้ทักษะเทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy): ความสามารถในการเข้าใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจผ่านช่องทางดิจิทัล	• Raktalad, Rujimethaphas, and Saenghiran (2020) พบว่านักเรียนที่ได้รับการเรียนรู้ผ่านรูปแบบนี้มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจและความสัมพันธ์ทางสังคม • Institute for the Promotion of Teaching Science and Technology (2020) ให้แนวคิดเกี่ยวกับ Digital Empathy ในฐานะส่วนหนึ่งของความฉลาดทางดิจิทัลที่ช่วยให้ผู้ใช้มีจริยธรรมและความเห็นอกเห็นใจ • SciMath (2020) มุ่งเน้นให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตระหนักถึงผลกระทบทางสังคมและจริยธรรม ของพฤติกรรมออนไลน์ และส่งเสริมให้มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบต่อผู้อื่น

จากแนวคิดทั้ง 8 ทักษะชีวิตที่สำคัญในยุคดิจิทัล ได้รับการพัฒนาจากงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งระบุว่าทักษะเหล่านี้ช่วยให้เยาวชนสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย มีความรับผิดชอบ และสามารถป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากโลกออนไลน์ ด้วยเหตุนี้ การศึกษาและส่งเสริมทักษะเหล่านี้ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้เด็กและเยาวชนสามารถดำเนินชีวิตในโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย

ประเด็นที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสียหายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล

โปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อสมรรถนะการป้องกันความเสียหายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 11 - 14 ปี

ระยะเวลาดำเนินการ: ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 9 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ติดต่อกัน และมีการบ้านกลับไปทำ 8 ครั้งซึ่งมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ในการป้องกันความเสียหายจากการถูกล่วงละเมิดผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ตามแนวคิดทักษะความเป็นพลเมืองดิจิทัล

ระยะเวลาดำเนินการ: ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 9 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ติดต่อกัน และมีแบบฝึกหัดจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 ชื่อกิจกรรม “Getting to know you”

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม	กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพผู้วิจัยแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรมวิจัยและประโยชน์ที่จะได้รับ จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต พร้อมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต	1. ในกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วนเกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้	1. นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้วิจัย เกิดความไว้วางใจและสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้	1. กระดาษ A4 2. กระดาษฟลิปชาร์ต 3. ปากกาเคมี 4. ใบงานที่ 1 กรณีศึกษา วิดีโอสถานการณ์ตัวอย่าง	- ด้านความรู้ (Knowledge) : การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย - ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การป้องกันตนเองจากภัยออนไลน์
2. เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติเกี่ยวกับตนเอง ชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล	กิจกรรม “Body Scan” จากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับกลวงละเมิดทางเพศ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและการป้องกัน การกลวงละเมิดทางเพศผ่านสื่อโซเชียล	2. การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้ โดยการตอบการบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ จากกิจกรรมที่ 1	2. นักเรียนมีความเข้าใจรายละเอียดการวิจัยครั้งนี้	5. กระดาษสี 6. เชือกสำหรับทำป้ายชื่อ	- ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (Attitude) : แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการใช้สื่อโซเชียล

ครั้งที่ 2 กิจกรรม “Self-aware เพอร์สับการณ” ใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับ สมรรถนะ
1. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและเกิดความรักในตนเอง ภูมิใจในตนเอง	กิจกรรมให้นักเรียนรู้องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกาย การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและให้นักเรียนรู้สีกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง	1.ใบกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วนเกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ 2.การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้โดยการตอบการบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้อ่านจากกิจกรรมที่ 2	1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. นักเรียนมีการพัฒนาความรู้ ทักษะและเจตคติในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านสื่อโซเชียล	1. สื่อ PPT เกี่ยวกับ การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย 2. ใบงานที่ 2 การใช้สื่อโซเชียลอย่างปลอดภัย	- ด้านความรู้ (Knowledge) : การเห็นคุณค่าในตนเอง การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสม - ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การปฏิเสธเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย - ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude) : ความภูมิใจในตนเอง

ครั้งที่ 3 กิจกรรม “Proud of me รู้สีกดีที่เป็นฉัน” การเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับ สมรรถนะ
1. เพื่อฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาผ่านสถานการณ์สมมติ 2. เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะและเจตคติเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	กิจกรรมให้นักเรียนสามารถพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจที่ถูกต้องเพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฝึกทักษะต่าง ๆ ในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศบนโลกโซเชียล	1.ใบกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วนเกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ 2.การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้โดยการตอบการบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้อ่านจากกิจกรรมที่ 3	1. นักเรียนได้ความรู้และทักษะในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศผ่านสื่อโซเชียล 2. นักเรียนมีการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะและเจตคติในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. สื่อ PPT “การล่วงละเมิดทางเพศเด็กออนไลน์” 2. สื่อ PPT สัมผัสปลอดภัย	- ด้านความรู้ (Knowledge) : การตัดสินใจและการแก้ปัญหา - ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การปฏิเสธ - ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude) : การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง

ครั้งที่ 4 กิจกรรม “Run into ภัยคุกคามด้านจิตใจ” Cyber Bullying

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจวิธีการหลอกล่อและสาเหตุของการหลอกล่อในโลกออนไลน์ วิธีการสังเกต และสาเหตุที่ได้ถูกหลอกล่อเพื่อเข้าสู่ร่วมกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของผู้กระทำผิด	กิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจรูปแบบและวิธีการหลอกล่อของผู้ไม่หวังดีบนโลกออนไลน์ วิธีการสังเกต และสาเหตุที่ได้ถูกหลอกล่อเพื่อเข้าสู่ร่วมกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของผู้กระทำผิด	1. ใบกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วนเกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้	1. นักเรียนมีความเข้าใจวิธีการหลอกล่อรวมถึงสาเหตุวิธีการที่ผู้กระทำผิดบนโลกโซเชียลสามารถป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการถูกล่อลวงเมื่อดูทางเพศผ่านโลกโซเชียล	1. สื่อ PPT “ทักษะการใช้สื่อโซเชียล” 2. วิดีโอ สถานการณ์จำลอง	- ด้านความรู้ (Knowledge) : รูปแบบของผู้ที่แสวงหาประโยชน์ในโลกโซเชียล - ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การป้องกันตนเองจากภัยบนโลกโซเชียล
2. เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ	ให้นักเรียนสามารถบอกเมื่อถูกชักชวนในโลกโซเชียลและสิ่งต้องระวังในการหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศได้	2. การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้อ่านจากกิจกรรมที่ 4	2. นักเรียนมีการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางโลกโซเชียล		- ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะอื่น พึงประสงค์ (Attitude) : การไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้าหรือบุคคลที่เพิ่งรู้จักหรือรู้จักผ่านโลกโซเชียล

ครั้งที่ 5 กิจกรรม “Communication สานสัมพันธ์ด้วยการสื่อสารผ่านโลกโซเชียล”

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจในการแสดงออกอย่างเหมาะสม	ให้นักเรียนสามารถอธิบายความรู้สึกเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต ให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงบนโลกโซเชียล	1. ใบกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วนเกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้	1. นักเรียนมีความเข้าใจและสามารถแสดงออกบนโลกโซเชียลอย่างเหมาะสม	1. วิดีทัศน์เรื่อง การวิดีโอคอล	- ด้านความรู้ (Knowledge) : การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ	ให้นักเรียนสามารถบอกให้ผู้ถูกล่อลวงทราบ	2. การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้อ่านจากกิจกรรมที่ 5	2. นักเรียนมีการพัฒนาทักษะความรู้และเจตคติเกี่ยวกับทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ	2. กระดาษ A4 3. PPT ผู้ไม่หวังดี	- ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์เสี่ยง - ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะอื่น พึงประสงค์ (Attitude) : การประเมินความรู้สึกล่อลวงอยู่ในการตัดสินใจที่ควรปฏิบัติ

ครั้งที่ 6 กิจกรรม “Action มั่นใจให้เหมาะ”บนโลกโซเชียล

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. เพื่อพัฒนาทักษะและองค์ความรู้และเจตคติในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล	กิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่กลัวลำไส้ติดใจคนอื่น และ	1. ใบกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วน เกี่ยวกับการค้นหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ 2. การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้โดยการตอบคำถามบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ 6	1. นักเรียนมีการพัฒนาองค์ความรู้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดผ่านโลกโซเชียล	1. แบบประเมินการกล้าแสดงออก 2. PPT ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	- ด้านความรู้ (Knowledge) : การปกป้องสิทธิของตนเอง - ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 7 กิจกรรม “Critical thinking คิดอย่างมีวิจารณญาณ”ก่อนทำอะไรบนโลกโซเชียล

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. เพื่อพัฒนาทักษะและองค์ความรู้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านสื่อโซเชียลกิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเองสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชักกลุ่มฝึกอบรม	แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ	1. ใบกิจกรรม : นักเรียนสามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วน เกี่ยวกับการค้นหาที่นักเรียนได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้ 2. การบ้าน : นักเรียนสามารถทำการบ้านได้โดยการตอบคำถามบ้านได้ตรงตามเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ 7	1. นักเรียนมีการพัฒนาทักษะและองค์ความรู้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลกิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง และสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการชักกลุ่มฝึกอบรม	1. กระดาษ A4 2. ปากกาเคมี	- ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะ - อันพึงประสงค์ (Attitude) : การเข้าใจสิทธิของตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 8 กิจกรรม “Say Goodbye เบียยนฉันเป็นคนใหม่” (ความรู้ ทักษะและเจตคติเกี่ยวกับโลกไซเบอร์)

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. เพื่อทบทวนองค์ความรู้ และสรุปกิจกรรมทั้งหมด	กิจกรรมให้นักเรียนได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถ นำทักษะชีวิตต่าง ๆ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ทบทวนเนื้อหา กิจกรรมทักษะในการป้องกัน ตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรบ	1. ใบกิจกรรม : นักเรียน สามารถทำใบกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วน เกี่ยวกับเนื้อหาที่นักเรียน ได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้	1. นักเรียนสามารถ ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม	1. กระดาษ A4 2. ปากกา	- ด้านความรู้ (Knowledge) : การป้องกันตนเองจากภัยบนโลกไซเบอร์ - ด้านทักษะและการปฏิบัติ (Practice) : การปฏิบัติอย่างเหมาะสมในการใช้สื่อโซเชียล - ด้านเจตคติหรือคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude): การตระหนักถึงความปลอดภัยในการใช้สื่อโซเชียล

ครั้งที่ 9 กิจกรรม “สิ้นสุดกิจกรรม” (ทบทวนความรู้)

วัตถุประสงค์	การดำเนินการกิจกรรม	ประเมินผล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	อุปกรณ์/สื่อ	ความสอดคล้องกับสมรรถนะ
1. เพื่อประเมินความรู้ทักษะ หลังเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตแบบทดสอบ	สรุปภาพรวมการเข้ารับการฝึกอบรบ ประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรบ โปรแกรมทักษะชีวิต ประเมินด้านความรู้ ทักษะและเจตคติ โดยใช้แบบวัดชุดเดียว ก่อนการฝึกอบรบ	1. แบบทดสอบหลังเข้า ร่วมกิจกรรม	1. นักเรียนมีการพัฒนา องค์ความรู้ ทักษะและเจตคติเกี่ยวกับการป้องกัน ตนเองจากการถูก ล้วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์โดยมีคะแนน หลังเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าก่อนจากก่อน เข้าร่วมกิจกรรม	1. แบบทดสอบ ความรู้และทักษะ การป้องกันการล่อลวง ละเมิดทางเพศ 2. ปากกา	-

การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ พัฒนาการแต่ละช่วงวัยของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า สมรรถนะที่จำเป็น หรือทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นในยุคดิจิทัล คือการพัฒนาสมรรถนะจากการสร้างประสบการณ์ตรงให้กับเด็ก ผ่านการทำกิจกรรมในห้องเรียน และการให้ใบความรู้และใบงานรวมถึงการทดสอบผลสัมฤทธิ์ของโปรแกรมผ่านแบบทดสอบก่อนหลังการทำกิจกรรม ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตฯ ที่สอดคล้องกับช่วงวัย ความต้องการ เด็กและเยาวชน เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชน ให้มีทักษะชีวิตในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศผ่านสื่อโซเชียล โปรแกรมจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้เด็กเกิดการเรียนรู้และสามารถนำไปใช้ในการป้องกันตนเองจากการใช้โซเชียล ซึ่งโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ช่วยสร้างประสบการณ์และส่งเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันการล่วงละเมิดผ่านโลกโซเชียล

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่พัฒนาขึ้นกับแนวคิดทฤษฎีของกิจกรรมทั้ง 9 ครั้ง ในด้านวัตถุประสงค์ กระบวนการ เทคนิคที่ใช้ ผลที่คาดหวัง การประเมิน สื่อและอุปกรณ์ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 0.33 ถึง 1.00 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ ในส่วนของคะแนน 0.33 ผู้เชี่ยวชาญได้มีข้อเสนอแนะให้ผู้วิจัยปรับปรุงและผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ รายละเอียดคะแนนดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าความสอดคล้องเนื้อหา (Content Validity) ของการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	หลักการพื้นฐาน	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	การประเมินผล	สื่อและอุปกรณ์
1	1.00	0.67	0.67	0.67	1.00	1.00
2	0.33	0.67	0.67	1.00	1.00	1.00
3	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67
4	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67
5	1.00	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67
6	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67
7	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67
8	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67
9	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67	0.67

หมายเหตุ คะแนนมากกว่า 0.50 หมายความว่าโปรแกรมฯ ที่พัฒนา มีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้

การศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อโครงสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นต่อโครงสร้างของโปรแกรมทั้ง 5 ด้าน คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) การดำเนิน

กิจกรรม 3) ทักษะที่ใช้ 4) การประเมินผล 5) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ อยู่ระหว่าง 4.00 ถึง 4.66 คือผู้เชี่ยวชาญเห็นด้วยมากกับโครงสร้างของโปรแกรมที่ออกแบบไว้โดย มีค่าเฉลี่ยรายด้านรวมเท่ากับ 4.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.85 แสดงให้เห็นว่าสอดคล้องอยู่ในระดับมาก ดังตาราง 3

ตาราง 3 ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อโครงสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการ	ค่าเฉลี่ยรายด้าน ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
1. วัตถุประสงค์	4.44	0.88	เห็นด้วยมาก
2. การดำเนินกิจกรรม	4.33	0.73	เห็นด้วยมาก
3. ทักษะที่ใช้	4.00	0.86	เห็นด้วยมาก
4. การประเมินผล	4.33	1.03	เห็นด้วยมาก
5. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้	4.66	0.73	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.35	0.85	เห็นด้วยมาก

จากการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมจากผู้เชี่ยวชาญ มีข้อเสนอแนะในการปรับปรุงบางกิจกรรม ซึ่งสามารถระบุประเด็นในการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รายละเอียดข้อคิดเห็นดังนี้

1. ความคิดเห็นต่อกระบวนการให้ความรู้

ประเด็นที่ 1 การชี้แจงประเด็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศต่อนักเรียน เนื่องจากเป็นประเด็นที่อาจจะทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด กับเรื่องที่ผู้วิจัยจะพูดให้ความรู้ ผู้วิจัยควรแจ้งให้นักเรียนทราบถึงประเด็นภาษาอ่อนไหว เช่นคำว่า ภาพลามก การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ โดยชี้แจงให้เห็นถึงความสำคัญของภาษาที่ต้องใช้ เกี่ยวเนื่องกับเนื้อหาที่ต้องให้ความรู้ ผู้วิจัยไม่ได้มีเจตนาอื่นใดแอบแฝง ดังนั้นหากนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจกับคำดังกล่าวให้แจ้งมายังผู้วิจัยทันที หรืออาจมีข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเด็นที่ 2 การบ้าน ซึ่งตามโปรแกรมผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนมีการบ้านเพื่อนำกลับไปทบทวนความรู้ที่เรียนในแต่ละครั้ง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เพิ่มการบ้านที่นักเรียนต้องทำร่วมกับผู้ปกครองในทุกกิจกรรมเพื่อให้เด็กและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลร่วมกัน

ประเด็นที่ 3 สร้างความตระหนักในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล ผู้วิจัยควรให้นักเรียนตระหนักถึงการดูแลตนเอง ให้ปลอดภัยจากการใช้โซเชียล และการป้องกันตนเอง

ประเด็นที่ 4 เพิ่มคำอธิบายเรื่อง “สัมผัสสับสน” แก่นักเรียนให้ละเอียด โดยความหมายของการสัมผัสสับสน มี 3 ประเภท ได้แก่ สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี และสัมผัสสับสน ซึ่งส่วนใหญ่ เด็กที่ถูกล่วงละเมิดจะตกอยู่ในสถานการณ์ของการถูกสัมผัสสับสน อาจเกิดขึ้นจากคนใกล้ตัว เป็นคนที่เด็กไว้ใจ เกรงใจและมีอำนาจเหนือกว่า ในบางสถานการณ์เด็กอาจจะถูกสัมผัสตัว ด้วยวุฒิภาวะของเด็กถึงแม้จะไม่ชอบแต่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัว เกรงใจ ดังนั้น ผู้วิจัยต้องเน้นย้ำว่า เมื่อไหร่ที่เด็กแค่เริ่มรู้สึกสับสน เด็กต้องปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่ดัง ฟังชัด ทำทางที่จริงจัง หรืออาจจะตะโกนขอความช่วยเหลือ จากนั้นให้รีบออกจากสถานการณ์โดยเร็วและไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจเพื่อเล่าและขอความช่วยเหลือต่อไป นอกจากนี้ผู้วิจัยควรเพิ่มเนื้อหา 1) การไม่เปิดโอกาสให้ตนเองพูดคุยกับผู้กระทำผิด 2) การหลีกเลี่ยงจากการล่อลวงของผู้กระทำผิด (Grooming) 3) วิธีการแจ้งเหตุ ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่รับผิดชอบและสามารถให้ความช่วยเหลือการตกเป็นเหยื่อจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ประเด็นที่ 5 รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ผู้เชี่ยวชาญเสนอให้มีการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การจัดให้ทำประสบการณ์ (Do) เช่น การให้ดู VDO การทำใบงาน การดึงประสบการณ์ในอดีต หรือให้ทำกิจกรรมที่เชื่อมโยงการแลกเปลี่ยนสู่วัตถุประสงค์ของกิจกรรม ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อน (Reflect) ด้วยการถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม ในขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป (Analyze) ด้วยการตั้งคำถามชวนคิดชวนคุยสู่เป้าหมายกิจกรรมการเรียนรู้ และขั้นตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้ (Apply) ด้วยคำถามถึงสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และจะนำไปปรับใช้ว่ามีอะไรบ้าง ระหว่างดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนที่ 2 ถึง 3 และ 3 ถึง 4 ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้สามารถเพิ่มเติมข้อมูลสำคัญ (Add) เพื่อเพิ่มเติมการเรียนรู้ให้สมบูรณ์มากขึ้น

ประเด็นที่ 6 ชื่อกิจกรรม ผู้วิจัยควรพิจารณาความสอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม เนื้อหา วัตถุประสงค์ และทักษะที่ต้องการพัฒนา ให้มีความเชื่อมโยง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ให้เห็นถึงกระบวนการจัดการเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 2) ศึกษาแนวคิดทักษะชีวิตการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 3) พัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลโดยสามารถอธิบายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

สถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงการระบาดของ Covid-19 และมีความเสี่ยงทุกช่วงวัยโดยช่วงอายุที่ตกเป็นเหยื่อมากที่สุดคือช่วงอายุ 8 - 14 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งปัจจุบันเด็กและเยาวชนใช้ประโยชน์จากโลกโซเชียลในการหาข้อมูลเพื่อการศึกษาหรือการผ่อนคลาย ซึ่งผู้ใช้โลกโซเชียลอาจมีความรู้ในเรื่องวิธีการใช้หรือการปฏิบัติที่ถูกต้องน้อย หรืออาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์และมีความเสี่ยงที่จะตกเป็นเหยื่อจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมากขึ้น (W. Ritthapipat, personal communication, January 28, 2025)

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลอย่างมีประสิทธิภาพ (Inthanon, 2020) ประกอบด้วย 1) ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ดิจิทัลของตนเองอย่างเหมาะสม (Digital Citizen Identity) 2) ทักษะการคิดวิเคราะห์และการใช้วิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking) 3) ทักษะการรักษาความปลอดภัยในโลกโซเชียล (Cybersecurity Management) 4) ทักษะในการปกป้องข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) 5) ทักษะการจัดการเวลาที่ใช้กับหน้าจอ (Screen Time Management) 6) ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ทิ้งไว้ในโลกออนไลน์ (Digital Footprints) 7) ทักษะการรับมือกับการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (Cyberbullying Management) และ 8) การใช้เทคโนโลยีด้วยความรับผิดชอบและจริยธรรม (Digital Empathy) เป็นทักษะที่จำเป็นผู้วิจัยได้นำทักษะดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสมรรถนะของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลเป็นโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะและเจตคติ โดยการสร้างประสบการณ์ผ่านการจัดกิจกรรมจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เพื่อพัฒนาให้เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองจากภัยที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้สื่อโซเชียลโดยเน้นการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมผ่านการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน จากประสบการณ์และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อโซเชียลเพื่อให้เกิดการตระหนักและการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้เด็กสามารถดูแลตนเองในเบื้องต้นและรู้วิธีการปฏิบัติตนบนโลกโซเชียล รวมถึงการขอความช่วยเหลือหากตกเป็นเหยื่อจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียล

ผลค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาของโปรแกรมทักษะชีวิตที่เพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในช่วง 0.33 - 1.00 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าในการออกแบบกระบวนการสอดคล้องกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวมถึงสื่อและอุปกรณ์

ผลคะแนนค่าเฉลี่ยโครงสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตที่เพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในระดับเห็นด้วยมากในทุกด้าน (ระหว่าง 4.00 ถึง 4.66) แสดงถึงการออกแบบโปรแกรมที่มีความครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญของโครงสร้างโปรแกรม คือ 1) วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม 2) การดำเนินกิจกรรม 3) ทักษะที่ใช้ในกิจกรรม 4) การประเมิน 5) สื่อและอุปกรณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปรับปรุงเนื้อหาเพื่อให้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่นการเพิ่มเนื้อหาการขอความช่วยเหลือหรือการเพิ่มกิจกรรมให้ทำร่วมกับผู้ปกครอง เป็นต้น

ลักษณะเฉพาะของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีดังนี้

1. ความสอดคล้องกับยุคดิจิทัลและเด็ก Gen Alpha โปรแกรมทักษะชีวิตนี้ออกแบบเพื่อตอบโจทย์เด็ก Gen Alpha ที่เติบโตท่ามกลางสื่อดิจิทัล (McCrindle & Fell, 2021) โดยเนื้อหาถูกนำเสนอผ่านสื่อโต้ตอบและการจำลองสถานการณ์ที่เสมือนจริง ช่วยกระตุ้นความสนใจและสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับภัยออนไลน์ การบูรณาการเทคโนโลยีกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ ยังสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของเด็กยุคใหม่ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้เชิงลึกและการนำไปใช้จริงในการป้องกันตนเองจากภัยทางเพศในโลกไซเบอร์

2. การออกแบบกิจกรรมตามพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กยุคใหม่ โปรแกรมมุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะเด็กยุคดิจิทัล ด้วยการใช้สื่อโต้ตอบ (Interactive Media) และกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วม เช่น วิดีโอสั้น เกมจำลองสถานการณ์ และแบบฝึกหัดออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์เรียนรู้ที่มีความหมาย (Prensky, 2010) นอกจากนี้ โปรแกรมยังจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจ และร่วมกันแก้ปัญหา เช่น การจำลองสถานการณ์ภัยไซเบอร์ การระดมสมองเสนอแนวทางรับมือ และการสร้างโปสเตอร์รณรงค์ “หยุดแชร์ หยุดเชื่อ” ซึ่งล้วนช่วยส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ ความตระหนักรู้ในตนเอง และเจตคติที่ดีต่อการใช้อินเทอร์เน็ต (OECD, 2021) แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับทักษะจำเป็นในยุคดิจิทัล และช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจภัยออนไลน์อย่างลึกซึ้ง เชื่อมโยงเนื้อหา กับประสบการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การส่งเสริมทักษะชีวิตที่สำคัญ โปรแกรมมุ่งพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นในยุคไซเบอร์ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem), การตระหนักรู้ในสิทธิ (Rights Awareness), การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) และความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง (Rosenberg & Owens, 2001) กิจกรรมในโปรแกรมออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างทักษะเหล่านี้โดยเฉพาะ เช่น "รู้จักสิทธิ รู้จักเรา" เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนและการใช้สื่ออย่างเหมาะสม "ส่องสื่ออย่างมีวิจารณญาณ" ส่งเสริมการคิดอย่างรอบคอบเมื่อต้องรับสื่อ "เราทำได้" พัฒนาความมั่นใจในการสื่อสาร การปฏิเสธ และการขอความช่วยเหลือ การออกแบบกิจกรรมเชิงทักษะเหล่านี้ช่วยเสริมพฤติกรรมเชิงบวก พัฒนาความเข้มแข็งภายใน และเตรียมพร้อมเด็กและเยาวชนในการรับมือกับภัยไซเบอร์ได้อย่างเหมาะสม

4. การเรียนรู้เรื่องสิทธิและการขอความช่วยเหลือ โปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิของเด็กตามหลักสิทธิมนุษยชน เช่น สิทธิในความเป็นส่วนตัวและการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล รวมถึงแนวทางการขอความช่วยเหลือ

จากบุคคลหรือหน่วยงานที่เหมาะสม เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อนที่ไว้วางใจได้ เพจ TICAC และสายด่วนออนไลน์ต่าง ๆ (UNICEF, 2012) กิจกรรมเน้นการฝึกการสื่อสารเชิงมั่นใจในบริบทออนไลน์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถขอความช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ “รู้จักคนที่ไว้วางใจได้” ให้ผู้เรียนระบุบุคคลหรือหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือ “ฝึกการแจ้งเหตุ” จำลองสถานการณ์ขอความช่วยเหลือ พร้อมฝึกการสื่อสารโดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวเกินจำเป็นแนวทางนี้ช่วยพัฒนาทักษะการตัดสินใจ การรู้เท่าทัน และการป้องกันตนเองอย่างยั่งยืนในโลกดิจิทัล

5. การพัฒนาทักษะผ่านสถานการณ์จำลองโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง (Simulations) และกรณีศึกษา (Case Studies) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจภัยไซเบอร์ในบริบทที่ใกล้เคียงชีวิตจริง กิจกรรมประกอบด้วย การแจ้งเหตุเมื่อพบสถานการณ์เสี่ยง การขอความช่วยเหลือ การบล็อกหรือรายงานผู้คุกคาม และการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในสื่อสังคมออนไลน์ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น “เมื่อฉันถูกคุกคามจากคนแปลกหน้า” ให้ผู้เรียนวิเคราะห์สถานการณ์ ประเมินความเสี่ยง และวางแผนการตอบโต้ “เรื่องเล่าจากผู้รอดชีวิต” ใช้เหตุการณ์จริงเพื่อถอดบทเรียนและเรียนรู้แนวทางการรับมือกับการล่วงละเมิดทางเพศในโลกไซเบอร์ แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Kolb, 1984) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน

6. การฝึกวิเคราะห์และคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) โปรแกรมส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์สื่อรณรงค์ที่เกี่ยวข้องกับโลกออนไลน์ เช่น “แชร์อย่างปลอดภัย ใช้อย่างสร้างสรรค์” เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อและวิเคราะห์ผลกระทบจากการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว “รู้ทันข่าวปลอม” ฝึกการแยกแยะข้อมูลน่าเชื่อถือจากข่าวลวงหรือข้อมูลบิดเบือน “จับตา...ภัยออนไลน์” เน้นการสังเกตพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การขอข้อมูลส่วนตัว การบีบบังคับ หรือการนัดพบโดยไม่เหมาะสม กิจกรรมเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Buckingham (2019) ที่เน้นให้ผู้เรียนรู้เท่าทันสื่อ วิเคราะห์เจตนาของผู้ผลิตสื่อ และตั้งคำถามต่อสิ่งที่พบในโลกดิจิทัลอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ การฝึกคิดเชิงวิพากษ์ยังช่วยพัฒนาสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง การตัดสินใจ และการวางแผน โดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนต้นที่อยู่ระหว่างพัฒนาการ (Blakemore & Choudhury, 2006) ถือเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านทักษะสมองและทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

โปรแกรมนี้เป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันภัยออนไลน์ในเด็กและเยาวชนยุคดิจิทัล โดยเน้นการรู้เท่าทันสื่อ การตระหนักรู้ในสิทธิ การคิดเชิงวิพากษ์ และการขอความช่วยเหลืออย่างปลอดภัย กิจกรรมออกแบบให้มีส่วนร่วม เรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง และเชื่อมโยงกับประสบการณ์จริงของผู้เรียน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางบวกอย่างชัดเจน การออกแบบกระบวนการสอดคล้องกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวมถึงสื่อและอุปกรณ์การออกแบบโปรแกรมที่มีความครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญของโครงสร้างโปรแกรม คือ 1) วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม 2) การดำเนินกิจกรรม 3) ทักษะที่ใช้ในกิจกรรม 4) การประเมิน 5) สื่อและอุปกรณ์ ผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปรับปรุงเนื้อหาเพื่อให้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกไซเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่นการเพิ่มเนื้อหาการขอความช่วยเหลือ หรือการเพิ่มกิจกรรมให้ทำร่วมกับผู้ปกครอง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

หากดำเนินการทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับกลุ่มตัวอย่างเชิงลึก ควรมีการปรับปรุงเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพัฒนาโปรแกรมในการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทดลองโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาสมรรถนะการป้องกันความเสี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านโลกโซเชียลเบอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กับกลุ่มตัวอย่างเชิงลึกเพื่อเพิ่มความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของเครื่องมือการวิจัย

References

- Ananttakhet, P. (2022). *What is competency assessment and why is it important?* Retrieved from <https://li.kmutt.ac.th/competency-assessment/knowledge/>
- Ayuyeeun, K., Ngammeeesri, U., & Suebsao, S. (2024). Digital citizenship in Thailand. *Journal of Modern Learning*, 9(5), 407-410.
- Bangkokbiznews. (2024). *Social media usage behavior of Thai teenagers in 2024*. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1168609>
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>
- Buckingham, D. (2019). *The media education manifesto*. Polity Press.
- Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2022). *Digital marketing: Strategy, implementation, and practice* (8th ed.). Pearson.
- Choi, S. (2016). Critical thinking and digital citizenship in the age of the Internet. *Journal of Educational Technology*, 14(2), 45-58.
- Dechsom, K. (2022). Development of strategies to enhance advanced digital citizenship in secondary schools. *Journal of Research and Educational Development, Buriram Rajabhat University*, 14(2), 1-15.
- Fediy, N., Johnson, L., & Thompson, R. (2021). Teaching children balanced screen time usage to promote mental and physical health. *Journal of Child Development and Technology*, 15(3), 121–134.
- Gotoknow. (2016). *Modern civil servants and service excellence*. Retrieved from <https://www.gotoknow.org/posts/374520>
- Grant, J. S., & Davis, L. L. (1997). Selection and use of content experts for instrument development. *Research in Nursing & Health*, 20(3), 269-274.
- Hollandsworth, R., Donovan, J., & Welch, M. (2017). Digital citizenship: You can't go home again. *TechTrends*, 61, 524–530.
- Hundley, M. R., & Shyles, L. (2010). Critical thinking and adolescent digital technology evaluation skills. *Journal of Media Literacy Education*, 2(1), 50-61.

- Institute for the Promotion of Teaching Science and Technology. (2020). *Digital intelligence (DQ Digital Intelligence)*. Retrieved from https://cclickthailand.com/wp-content/uploads/2020/04/dq_FINAL.pdf
- Inthanon, S. (2020). *Digital intelligence (DQ)*. Retrieved from <https://www.nstda.or.th/library/opac/Book/49718?c=1831958202>
- Isranews. (2022, February 25). *9% of Thai children aged 12-17 face online sexual harassment*. Retrieved from <https://www.isranews.org/article/isranews-scoop/106857-isranews-Thailand-a.html>
- Jamejan, C. (2020). *A study on the impact of online media on youth in the digital age*. Kasetsart University Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Lam, A., Wong, B., & Kim, C. (2022). *Prevalence and predictors of cyberbullying victimization and perpetration among college students*. [Publisher or Source].
- Lynn, M. R. (1986). The impact of statistical methods in health research. *Journal of Health Statistics*, 12(4), 233-245.
- Maneeephak, K., & Lerttomornsakul, U. (2019). *Victimization from cybercrime: A case study of sexual harassment cyberbullying in Bangkok* (Master's thesis, Chulalongkorn University).
- National Statistical Office. (2023). *Summary of key findings: The 2023 survey on the use of information and communication technology in households*. Retrieved from https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240426085756_92752.pdf
- OECD. (2021). *21st-Century Readers: Developing literacy skills in a digital world*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/a83d84cb-en>
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2024). *The social situation report for the fourth quarter and overall year 2024*. Retrieved from <https://www.nesdc.go.th/>
- Petchwet Hospital. (2020). *What is sexual harassment?* Petchwet Hospital.
- Phiwpha, T. (2017). *Effects of a life skills training program on depression in high school students* (Master's thesis, Thammasat University).
- Pratiwi, I. (2021). Effective time management for proper social media use. *Journal of Social Media and Digital Communication*, 8(2), 98-110.
- Prensky, M. (2010). *Teaching digital natives: Partnering for real learning*. Corwin.
- Raktalad, A., Rujimethaphas, S., & Saenghiran, M. (2020). Development of a learning management model for ethics in the use of information and communication technology for secondary school students. *Journal of Humanities and Social Sciences, Bansomdejchaopraya Rajabhat University*, 14(2), 1–24.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (pp. 400–436). Cambridge University Press.

- Sangngern, B. (2016). *Modern civil servants and service excellence*. Retrieved from <https://www.gotoknow.org/posts/374520>
- SciMath. (2020). *Using technology with digital literacy awareness*. Retrieved from <https://www.scimath.org/article-technology/item/11534-2020-05-01-03-32-41>
- Simsek, A., & Simsek, E. (2013). Critical thinking skills and online information evaluation. *International Journal of Educational Research*, 58, 75-83.
- Sukkatawee, K. (2019). *Guidelines for developing volunteer activity networks to promote life skills in building good relationships among high school students in Nakhon Nayok Province* (Master's thesis, Burapha University).
- Suphattanakul, O., & Maliwan, E. (2022). *Digital citizenship of people*. Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Thailand.
- Surmelioglu, Y., & Seferoglu, S. S. (2019). An examination of digital footprint awareness and digital experiences of higher education students. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 11(1), 48-64.
- Tanta-athipanit, S. (2020). *Media literacy in the digital society*. Chiang Mai University Press.
- Tancharoen, P. (2019). *Guidelines for promoting media literacy in the digital age*. Chulalongkorn University Press.
- UNICEF Innocenti Research Centre. (2022, February). *Ending online sexual exploitation and abuse of children in Thailand: Evidence and strategies*. Retrieved from <https://www.unicef.org/thailand/th/reports/>
- UNICEF. (2012). *Child protection strategy*. New York: United Nations Children's Fund.
- Thailand Internet Crimes Against Children (TICAC). (n.d.). *Official Facebook Page*. Retrieved from <https://www.facebook.com/ticac.th/>
- World Health Organization. (2010). *Life skills education for children and adolescents in schools*. London: Education Department of Health.
- World Economic Forum. (2018). *Identity in a digital world: A new chapter in the social contract*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/reports/identity-in-a-digital-world-a-new-chapter-in-the-social-contract>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909.

